

de opsteker

Als een naaste ziek wordt

Door Lyan

Het thema van deze nieuwe Opsteker is 'vallen en opstaan doen we samen'. Als je valt, sta je ook altijd weer op. Dat betekent dat er ook kracht zit in de periode na het vallen. Vallen kan je op verschillende manieren. Als interactie met een ander of helemaal alleen.

Ik ervaar momenteel een moeilijke periode waarin ik in de interactie met een ander ben gevallen. Een naaste van me is opgenomen en dat zorgt voor de nodige stress. Bij stress reageer ik met psychische klachten, zegt mijn omgeving. Daar kan ik me goed in vinden. Momenteel heb ik daar weer heel veel last van. Werkgerelateerd ervaar ik ook wat problemen. Daarom ben ik tijdelijk gestopt. Even bijtanken. Het voelt enerzijds verkeerd om gestopt te zijn met werk, anderzijds weet ik dat het nodig is om weer op te krabbelen. Daarom moet ik dit ook naast me neerleggen. Gelukkig heb ik collega's die heel begripvol zijn. Ze nemen regelmatig contact met mij op en zijn daarin ook heel vriendelijk. Ze geven mij de tijd die ik nodig heb om te herstellen. Zo langzaamaan wil ik het weer oppakken, maar ik moet mezelf daarin remmen om niet over mijn grenzen heen te gaan. Stap voor stap moet ik het weer opbouwen, maar nu

nog niet. Nu zit ik nog midden in de stressvolle periode. Niet voor iedereen is het nodig om werk helemaal te stoppen bij een val, maar soms zit er niets anders op. Ga in gesprek met jouw begeleider over wat in jouw situatie het beste is. Soms is afleiding in de vorm van werk ook wel weer goed.

Wat vooral belangrijk is als je bent gevallen, is om afleiding te zoeken. Dit vind ik in wat hobby's, zoals sporten, diamond painten en bordspellen spelen. Sporten helpt niet alleen op één moment, want door de stofjes die je hersenen aanmaken (serotonine), blijf je je ook daarna nog goed voelen. Ook gesprekken kunnen jou goed helpen.

Mocht jij ook gevallen zijn, besef dan dat het een onderdeel van je leven is. Je kunt niet altijd alleen maar blijven klimmen.

“Maar misschien kan ik foto's gaan maken van de bomen tijdens een wandeling in het park.”

Lees Rieke op pagina 3



“Herken jij ook zo'n moment waarin een klein gebaar alles veranderde?”

Lees Martin Groen op pagina 9



Samen vallen, samen opstaan



Door Thijs van Rijn

Soms komt het thema Samen vallen, samen opstaan, opeens je leven in waaien. En dat is niet altijd prettig.

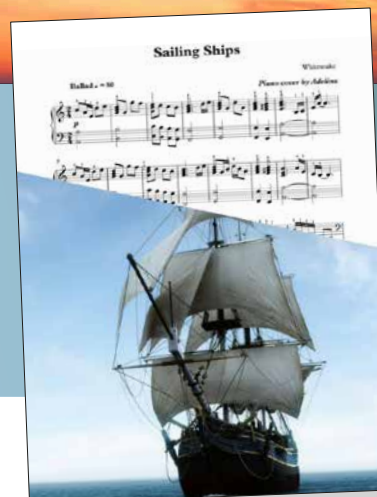
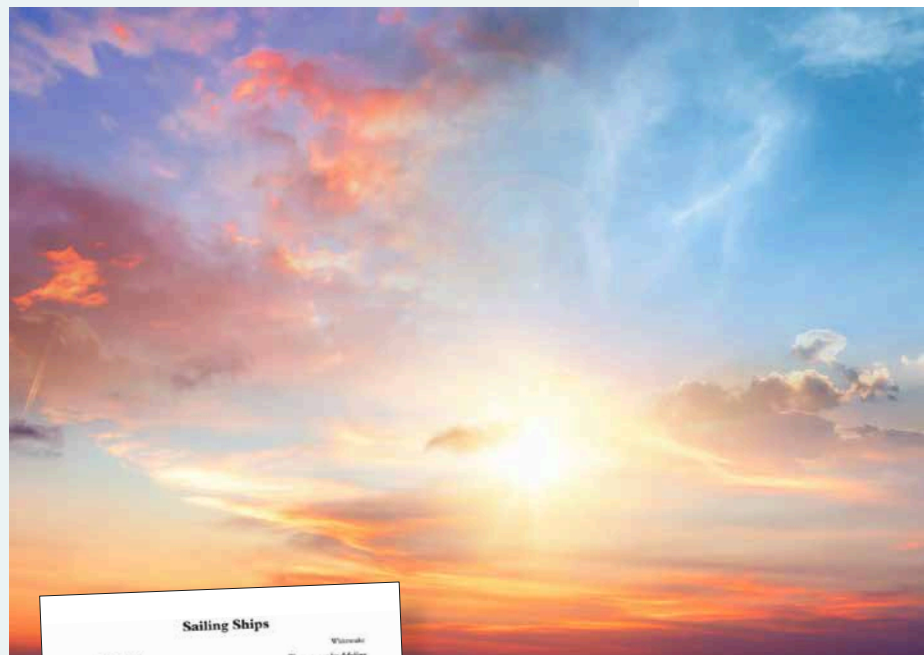
Na jarenlang allerlei tegenslagen te hebben doorstaan, waaronder meerdere keren kanker, is mijn stiefvader een paar dagen geleden helaas overleden aan een longembolie. Het is onwerkelijk en niet te bevatten. Hij worstelde al lang met zijn gezondheid, en de goede periodes wisselden af met de slechtere. Het blijkt maar weer dat alles snel voorbij kan zijn. Gelukkig hadden we het goed met elkaar toen ik hem voor het laatst zag.

(Samen) vallen en (samen) opstaan – daar zullen mijn familie en ik ons de komende tijd op richten.

Maar in alle eerlijkheid doe je natuurlijk ook veel alleen. Dat geldt voor iedereen. Iedereen heeft zijn eigen proces. Bepaalde muziek luisteren die me aan hem doet denken helpt mij daar ook wel bij. Ooit kreeg ik een stapel gebrande cd's van hem die hij niet meer wilde hebben; ze namen te veel ruimte in beslag. Een van die cd's was een verzamelalbum met ballads van Whitesnake. Daarop stond een nummer dat ik bijzonder mooi vond: Sailing Ships. Een prachtig emotioneel nummer dat me raakt. Hoewel het nummer niet direct op de huidige situatie van toepassing is (het gaat vooral over opstaan en volharden na een moeilijke tijd), maakt dat niet uit. Muziek kan je namelijk ook terugbrengen naar een ander moment en herinneringen tot leven wekken. Of de tekst van zo'n liedje dan helemaal op de situatie slaat, is wat dat betreft dan ook niet relevant.

Nu ik dit schrijf, is het drie dagen na zijn overlijden, en nog een paar dagen voor zijn begrafenis.

Ik heb er gelukkig wel met anderen over gepraat deze week. Misschien kan het opstaan, deels alleen en deels samen, pas na de begrafenis zijn vorm krijgen.



“Sailing Ships. Een prachtig emotioneel nummer dat me raakt.”



“Maar misschien kan ik foto’s gaan maken van de bomen tijdens een wandeling in het park.”

In het holst van de nacht...

Door Valerie

Het is stil in huis en in de straat. Ik kijk uit het raam en zie de donkere ramen van de burens. Bij één raam brandt nog licht, zoals elke nacht. Het is inmiddels al drie uur. Ik moet al lang op bed liggen, maar ik durf niet. Ik weet niet waar ik het zoeken moet. Het raast in mijn hoofd en lichaam. Ik voel angst en stress en boosheid en pijn. Ik ben zwaar overprikkeld en weet niet hoe ik mijn op hol geslagen hersenen moet kalmeren. Ik heb gedoucht, ontspanningsoefeningen gedaan, een eind gelopen, een simpel boek gelezen, maar niets helpt. Ik heb nog één laatste redmiddel.

Moed verzamelen

Ik verzamel moed en bel dan het nummer. Meestal moet ik een tijdje wachten tot ik aan de beurt ben. Soms is dat wel een half uur. Dat is niet fijn, want je belt niet voor niks. Ik hoor het bandje. Laat het niet te lang duren. Gelukkig, na een paar minuten klinkt er een stem: met de Luisterlijn. De eerste paar minuten zijn altijd een beetje ongemakkelijk. Hoe begin je? Gelukkig, deze dame heeft een fijne stem. “Ik moet eigenlijk naar bed maar ik ben erg overprikkeld en ben bang dat ik niet kan slapen”, begin ik. De vrouw vraagt hoe het komt dat ik zo overprikkeld ben. Ik vertel over een conflict met een vriendin, een bekende die niet groette op straat en dat ik me vaak alleen voel. Ik voel me rustiger worden. Mijn ademhaling gaat langzamer, ik word slaperig. Het lukt op dat ik mijn verhaal kwijt kan. Het maakt me dankbaar dat er iemand is, midden in de nacht, die naar me wil luisteren. Die begaan is met mij, mij echt hoort.

Fijn gesprek

Ik vraag of we het nog even over wat anders kunnen hebben. Om het positief af te sluiten. “Waar word je blij van?” vraagt de vrouw. Van de bomen met hun mooie warme herfstkleuren, van het zachte diffuse licht wat er door de

bladeren schijnt, van mijn fijne knusse huis, helemaal voor mezelf. “Wat ga je dit weekend doen?” vraagt ze. “Ik heb nog geen plannen” zeg ik. “Maar misschien kan ik foto’s gaan maken van de bomen tijdens een wandeling in het park. Vervolgens ga ik de foto’s mooi bewerken en er een collage van maken.”

“Goed idee” zegt de dame. Ik kikker helemaal op van het idee. Ik gaap een paar keer. Klaar om mijn bed op te gaan zoeken. Het is erg laat maar ach, morgen heb ik vrij. Lekker uitslapen en dan de natuur in. “Het was een fijn gesprek” zeg ik. “Dankjewel voor het luisteren.”

Luisterend oor

Vrijwilligers van de Luisterlijn zitten dag en nacht klaar om naar je verhaal te luisteren. Je kan bellen als je je slecht voelt of gewoon behoefte hebt aan een praatje als je je alleen voelt. Het zijn geen professionele hulpverleners, dus verwacht dat ook niet van hen. Het zijn gesprekken van mens tot mens. Waar nodig verwijzen ze je door naar andere instanties.

Je kunt de Luisterlijn 24/7 bellen via telefoonnummer 088 0767 000 (lokaal tarief).





Inloop 'de Spil': het werk van activiteitenbegeleider Miranda Schild

Door: Lyan en Miranda

Ik ben Miranda Schild en werk als activiteitenbegeleider bij Yulius-inloop 'de Spil' in Papendrecht. Naast mijn werkzaamheden op deze locatie verzorg ik ook dagbesteding en inloop op de Yulius Beschermd Wonen-locatie Volgerlanden in Hendrik-Ido-Ambacht.

In dit artikel wil ik graag wat meer vertellen over mijn werk als activiteitenbegeleider op inloop 'de Spil' in Papendrecht. Ik ben inmiddels al ruim 7 jaar met veel plezier actief op deze inlooplocatie. 'De Spil' is twee dagen per week geopend: op dinsdagen en donderdagen.

Onze bezoekers zijn zeer divers in leeftijd: de jongste is 19 jaar en de oudste 82 jaar. We zijn er voor mensen met psychische problemen, maar ook voor bewoners uit de wijk. De ene bezoeker komt voor een gezellig praatje en een luisterend oor, terwijl de ander graag deelneemt aan groepsactiviteiten of het leuk vindt om samen te lunchen.

Er is een hechte groep bezoekers, maar het mooie is dat nieuwe bezoekers direct worden opgenomen in de groep. De inloopfunctie is wat mij betreft van groot belang en is niet meer weg te denken binnen de gemeente Papendrecht. Je merkt dat er een sterk gevoel van samenhang is onder de bezoekers. We bieden activiteiten aan die hen samenbrengen, zodat ze hun sociale contacten kunnen behouden of zelfs uitbreiden.

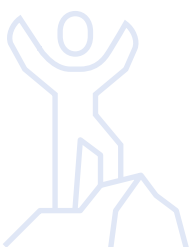
Voor de meeste bezoekers is een bezoek aan inloop 'de Spil' een belangrijk onderdeel van hun week. Veel van hen hebben te maken met psychische problematiek, waardoor ze geheel

of gedeeltelijk zijn afgekeurd voor een betaalde baan. Het kan lastig zijn om een nieuwe invulling van de week te vinden, vooral als je gewend was om dagelijks te werken. Vaak bestaat deze invulling nu uit vrijwilligerswerk, dagbesteding of een re-integratie werkplek.

Tijdens hun bezoek aan de inloop ontmoeten de bezoekers wijkbewoners en krijgen ze weer structuur in hun dagen. Ons activiteiten aanbod wordt afgestemd op de vraag van de bezoekers. Tijdens de openingsuren bieden we verschillende activiteiten aan, zoals sjoelen, bingo, filmmiddagen, gezelschapsspellen, tafeltennis, tuinieren en creatieve of bakactiviteiten.

Daarnaast is er tussen de middag een eetcafé waar bezoekers zonder voorafgaande aanmelding naartoe kunnen komen. Tijdens het eetcafé koken we elke keer soep en maken we lekkere broodjes.

Ben je nieuwsgierig geworden naar inloop 'de Spil'? Kom gerust eens langs tijdens onze openingstijden. Het inlooprooster wordt maandelijks geplaatst op de website van Puur Papendrecht: puurpapendrecht.nl Voor vragen kun je contact opnemen met Miranda Schild op telefoonnummer 06-25751466 of via e-mail: m.schild@yulius.nl



Kleuren spreken

Door: anoniem



Heel wat jaartjes geleden was ik gevallen voor een man. We hadden veel lol samen en waren gelukkig in onze relatie. Uiteindelijk stapten we in het huwelijksbootje, maar toen veranderde hij compleet. Naar mijn idee had hij zoiets van: "Nu kan ze niet zomaar weg". Maar dat had hij mooi verkeerd gezien en een jaar later lagen we in scheiding. Het was een moeilijke tijd met een jarenlange nasleep, maar mensen om me heen hielpen mij om weer een eigen leven op te bouwen. Natuurlijk ging dit ook met vallen en opstaan, maar ik kan nu zeggen dat ik mijn draai in het leven goed gevonden heb.

Eigenlijk is het beste wat ik aan mijn huwelijk heb overgehouden een goede vriend die ik via mijn ex-man heb leren kennen. Deze vriend heeft mij nog nooit laten vallen en stond mij ook bij tijdens de scheiding. Heel wat jaren later hebben wij samen een relatie geprobeerd, maar we kwamen erachter dat we beter af waren als vrienden en zetten de hechte vriendschap voort.

Helaas is hij dit jaar overleden en daar heb ik het wel moeilijk mee. Voor m'n gevoel is hij nog steeds bij me. Momenteel mis ik vooral het samen delen van wat we doen en meemaken. Toch weet ik dat hij ook nu mij niet zal laten vallen. Door onder de mensen te blijven, blijf ik op de been en helpen zij me het gemis te verwerken.

Enige tijd geleden, vlak voor hij overleed, heb ik een nieuwe hobby gevonden die ik leuk vind: kleuren van vooral mandala's. Doordat ik begonnen ben vlak voor zijn overlijden, denk ik tijdens het kleuren veel aan hem. Ik hoor hem dan ook steeds zeggen: zoek een hobby. Dit zei hij toen vooral, omdat ik alleen maar achter de computer zat. Ik vond dat hij wel gelijk had en dat ik meer andere dingen moest gaan doen. Op de inloop zijn mensen vaak aan het kleuren en ik besloot het ook te gaan proberen. Het bevalt me wel, ook omdat hij dan erg aanwezig is en ik het gevoel heb dat hij heel dichtbij is.



Ervaringsverhaal

Door: José

Zoals jullie misschien weten, werk ik als ervaringsdeskundige bij FACT3. Dit houdt in dat ik, naast mijn HBO-diploma, zelf ook ernstige psychiatrische problemen heb ervaren.

Ik ben geboren als enig meisje in een gezin met drie broers. Mijn ouders stonden in de overlevingsstand en mijn moeder trok zich terug op de bank met een breiwerkje en één meter in de rondte werd haar aandachtsgebied. Ik kreeg weinig aandacht en feedback wanneer ik te druk was, maar die was vaak negatief van aard. Hierdoor had ik weinig zelfwaarde, wat me in mijn puberteit erg tegenhield. In die periode, waarin je de overstap maakt van kind naar volwassene, ervoer ik veel moeilijkheden door mijn lage zelfbeeld en gebrek aan zelfvertrouwen.

Toen ik 14 was, zocht ik al hulp en kwam ik bij een maatschappelijk werker terecht. Zij vertelde dat systeemtherapie de enige mogelijkheid was om aan de slag te gaan. Mijn vader was dominant en altijd aan het werk. Hij zou systeemtherapie nooit accepteren. Ik werd dus steeds depressiever, omdat ik de druk van het opgroeien niet aan kon. Wie ben ik? Wat kan ik? Wat wordt er van me verwacht?

Overdag liep ik met een masker op en probeerde ik om zo goed mogelijk te doen wat van me werd verwacht. Op school, thuis, met vrienden, et cetera. Steeds nam ik een andere kleur aan, want een eigen kleur had ik niet. Dat zorgde ervoor dat ik steeds meer uit mijn evenwicht raakte en depressief werd. Maar doordat ik ook wat ADHD-achtige kenmerken heb, had ik niet de standaardkenmerken en viel ik niet op. Ik werd suïcidaal, dacht dagelijks aan de dood. Mijn plannen werden steeds concreter en ik deelde ze met niemand. Op het moment dat ik van plan was ze ten uitvoer te brengen, ben ik dieper in gegaan op mijn wens. Ik snapte dat ik dood wilde, maar dat was ingegeven door het feit dat ik niet wist hoe te leven.

De eerste stap naar de huisarts was een punt van no-return. Ik moest de hand van de hulpverlening pakken, omdat ik het zelf niet meer wist. Vanaf dat moment was het hard werken. Hoe krijg je weer een positief zelfbeeld? Hoe word je assertief? Hoe krijg je zelfvertrouwen? Dat is hard werken met allerlei therapieën. En eigenlijk een leven lang. Vallen en opstaan. Steeds weer en het houdt nooit meer op.

Ik kreeg steeds meer eigenwaarde, steeds meer zelfvertrouwen en ik ontmoette een leuke vriend. Ook heb ik de opleiding Werken met Eigen Ervaring gedaan. Waarin ik geleerd heb om mijn ergste trauma in te zetten in iets positiefs: anderen helpen. Eerst als vrijwilliger. Een luisterend oor bieden, samen optrekken, de weg wijzen, meevoelen. En nu doe ik dat in mijn betaalde baan. Een droombaan, waarin ik veel mogelijkheden heb om samen met iemand op te trekken. In mijn district staan veel cursussen zoals 'emoties zijn oké'. De wandelgroep, waarvan Dirk de Wachter, een psychiater uit België, zegt: "Het werkt hetzelfde als een antidepressivum. De natuur en beweging en de ontmoetingen met anderen brengen je veel goeds."

Ik ben aandachtsfunctionaris voor positieve gezondheid en geef onder andere de cursus Stoppen met Roken. Werken bij FACT is maatwerk. Ieder mens is uniek en herstel verloopt bij iedereen anders. Wij werken met een multidisciplinair team en ik verleen herstelondersteunende zorg. Empoweren. Elke dag ga ik zingend naar mijn werk: mijn ergste trauma, is mijn mooiste baan geworden. Hoe fijn is dat!



Schuilplaats

Door: Valerie



Ik had telkens lief met wat ik had
Ik gaf mijn hele leven
Gebroken geesten zijn elkaars magneet
maar zullen elkaar nog meer breken

In stukjes lag ik op de grond
kapot en lamgeslagen
De liefde in mij was verstomd
mijn leven kon ik niet meer dragen

Ook jij had je klappen wel gehad
het bestaan is ongenadig
Je moederhart snelde naar me toe
en omarmde mij krachtdadig

Voor ouwe koeien was geen plek
oud zeer werd tijdelijk begraven
Jij was mijn moeder, ik een kind in nood
ik vond het leven terug in jouw veilige haven



BAD DAY

Where is the moment we needed the most
You kick up the leaves and the magic is lost
They tell me your blue skies fade to grey
They tell me your passion's gone away
And I don't need no carryin' on

You stand in the line just to hit a new low
You're faking a smile with the coffee to go
You tell me your life's been way off line
You're falling to pieces every time
And I don't need no carryin' on

'Cause you had a bad day
You're taking one down
You sing a sad song just to turn it around
You say you don't know
You tell me don't lie
You work on a smile and you go for a ride
You had a bad day
The camera don't lie
You're coming back down and you really don't mind
You had a bad day
You had a bad day

Well, you need a blue sky holiday
The point is they laugh at what you say
And I don't need no carryin' on

You had a bad day
You're taking one down
You sing a sad song just to turn it around
You say you don't know
You tell me don't lie
You work on a smile and you go for a ride
You had a bad day
The camera don't lie
You're coming back down and you really don't mind
You had a bad day
(Oh, what a horrible day)

DANIEL POWTER




Sometimes the system goes on the blink
And the whole thing turns out wrong
You might not make it back and you know
That you could be well, oh, that strong
And I'm not wrong

(Yeah, yeah, yeah, yeah)

So where is the passion when you need it the most
Oh, you and I
You kick up the leaves and the magic is lost

'Cause you had a bad day
You're taking one down
You sing a sad song just to turn it around
You say you don't know
You tell me don't lie
You work on a smile and you go for a ride
You had a bad day
You've seen what you like
And how does it feel for one more time
You had a bad day
You had a bad day

Ah, yeah yeah
Had a bad day
Ah, all the week
Had a bad day
Ah, la la la la
Had a bad day
Ah

An illustration featuring three hands, rendered in a halftone dot pattern, holding several orange hearts. The hands are positioned as if they are presenting or supporting the hearts. The hearts are scattered around the hands, some appearing to float or be held. The background is a light, textured grey. A teal-colored banner is at the top right, containing a quote. Another teal banner is at the bottom left, containing a paragraph of text. The main title is in large white font on the left side.

“Herken jij ook zo’n moment waarin een klein gebaar alles veranderde?”

De Kracht van Kleine Gebaren

Door Martin Groen

Een klein gebaar kan een grote impact hebben en veel betekenen voor de ontvanger. Een goed gesprek, een knipoog, een kaart met een persoonlijke boodschap, of een glimlach—ze kunnen ervoor zorgen dat je weer vooruit kunt. Tijdens een terugval ben je extra gevoelig en heb je meer behoefte aan die kleine momenten van aandacht.

Het leert je om nederig te zijn en te beseffen dat we allemaal naar elkaar om kunnen kijken. Door ons te richten op anderen, ontstaan compassie en medemenselijkheid, en besef je: wat jou overkomt, kan mij ook overkomen.

Ik heb dit op een pijnlijke manier ervaren. In het verleden heb ik mensen laten vallen, en dat bleef niet zonder gevolgen; mensen lieten mij ook vallen. Daardoor heb ik geleerd dat liefde, en alleen liefde, de weg is. Niet dat ik daar nu zo geweldig in ben—ik wil mezelf echt niet op de schouder kloppen. Elke dag probeer ik mijn best te doen om iets van het leven te maken, en soms lukt dat, soms niet. Maar ik mag leren van elke stap. Stap voor stap wordt het beter. Zo leren we allemaal.

Ik herinner me dat ik tijdens mijn opname in de kliniek kaarten ontving van de kerk, waarop veel mensen hun naam hadden geschreven. Het ontroerde me enorm en gaf me een diep gevoel van verbinding. Op dat moment voelde ik me geliefd en gesteund, wat me hielp om door die moeilijke tijd heen te komen.

Ik nodig je uit om mee te doen op die weg. Begin elke dag met een positief gebaar. Dit kan zo simpel zijn als iemand een compliment geven, een vriendelijke boodschap sturen, of actief luisteren naar wat een ander zegt. Je kunt ook een handgeschreven kaart sturen naar iemand die het nodig heeft, of je hulp aanbieden aan iemand in je omgeving. Het zijn deze kleine gebaren die de kracht van verbinding benadrukken.

Herken jij ook zo’n moment waarin een klein gebaar alles veranderde? Dat is de kracht van wat ons bindt. Ondanks de moeilijke momenten is er altijd een weg vooruit. Wanneer je eenmaal zo’n gebaar hebt ontvangen, werkt het aanstekelijk: je geeft die boodschap van hoop en groei al snel door aan anderen.

Daarom is het zo belangrijk om positief te blijven. Het is als een vonkje in het donker; één klein lichtpuntje kan een hele kamer verlichten. Samen kunnen we de wereld een beetje mooier maken, één klein gebaar tegelijk.

Vallen en opstaan doe je samen

Door Stieneke Koomans van den Dries

Ik heb erover nagedacht wie ik om hulp vraag en wie er belangrijk voor mij zijn. Ik ben single en woon zelfstandig in een appartement. Ik kan goed alleen zijn, en geniet van de momenten dat ik alleen ben. Het geeft me ook rust om alleen te zijn thuis, en ik kan wat dingen afwerken die op mijn to-do-lijstje staan. Als ik alleen ben, verwerk ik ook mijn emoties en ervaringen. Ik kan ervaringen de revue laten passeren en probeer ervan te leren. Het helpt me daarbij te schrijven en creatief bezig te zijn. Ook mijn drie huisdieren helpen me te ontspannen en ze zorgen voor gezelligheid thuis.

Als ik overprikkeld ben, trek ik me terug in huis. Ik zeg dan afspraken af die ik buitenshuis heb. Mensen zeggen dan: "Prima voor even, maar het mag niet te lang duren want je ben een mensen-mens en hebt anderen nodig om mee te praten en mee samen te zijn." Ik word somber en neerslachtig als ik te vaak en te veel alleen ben. Daarom helpen werk en taken buitenshuis mij om op pad te gaan en mensen te ontmoeten.



Met de dingen waar ik psychisch tegenaan loop, weten mijn vrienden niet altijd raad en ze begrijpen het ook niet altijd hoe dat voor mij is. Ze proberen het wel te begrijpen, maar het is voor hen bijvoorbeeld lastig in te schatten wat ik echt moeilijk vind en waar mijn grens ligt. Ook bij emoties zoals rouw en verdriet vinden ze het soms moeilijk om zich in te leven. De last die ik met me meedraag, is voor hen vaak moeilijk om te zien, waardoor ze zich snel zorgen over mij maken.

Daarom zoek ik bij mijn strubbelingen en problemen niet langer steun bij mijn familie of vrienden, maar praat ik met professionele hulpverlening. En die scheiding bevalt heel goed. Mijn familie en vrienden zijn gerustgesteld dat ik erover kan praten. Ik heb ontdekt dat samen iets creatiefs doen heel fijn kan zijn, zonder gelijk een diep gesprek te hebben. Wat mij ook zeker geholpen heeft, is het contact met lotgenoten bij Yulius en bij Peerpoint. Ik vond bij hen herkenning en begrip, en ik kreeg inzicht in herstel en verlies door hun verhalen. Het was fijn samen te zijn en te delen en samen over een thema na te denken. Door vrijwilligerswerk bij Yulius heb ik een vrouw ontmoet die nu een goede vriendin van mij is. Ze is kostbaar voor mij, omdat wij elkaar kunnen steunen in het leven dat we leiden met een psychische kwetsbaarheid.

Ik heb de waarde van vriendschap leren kennen en geleerd dat contact en vriendschap nodig zijn. Ik geniet ervan, al moet ik mijn afspraken wel doseren. Niet te lang in tijd bijvoorbeeld, omdat ik erg moe word. Dat hebben mijn vrienden ondertussen geaccepteerd, al is het wel belangrijk daar duidelijk over te blijven communiceren.

Ik heb geen relatie en ben niet op zoek, omdat ik bang ben dat het te druk voor me is en dat ik niet genoeg rust ervaar voor mijzelf in een relatie. Vooral als dingen nogal hard en intensief binnenkomen. Ik heb wel vrienden. Daar ben ik gelukkig mee. We helpen elkaar. Zo helpt een vriendin mij met de dieren te verzorgen als ik weg ben en ik doe het andersom voor haar. Met een andere vriendin ga ik regelmatig naar een museum, en met weer een ander ga ik op vakantie.



GEZOCHT: REDACTIE MEDEWERKER

**Heb je zin om de pen
in te klimmen?
We zijn op zoek naar
iemand die graag schrijft.**



WAAR KAN IK OVER SCHRIJVEN?

Je mag bij ons schrijven over je eigen herstelproces.
We kiezen als redactie elk kwartaal een thema waar we over schrijven.
Zo wordt wat wij schrijven door iedere cliënt van Yulius gelezen.
Wil je het met anderen hebben over je herstel?
Doe mee in de redactie van het blad "De Opsteker."
We schrijven met elkaar artikelen over herstel.

Yulius

Meld je aan als nieuw redactielid
via onderstaand mailadres
clientenraad@yulius.nl

De innerlijke reis

Door: Hans (gastschrijver)

De innerlijke reis is vaak
omgeven door tegenstellingen

ze accepteren de
tegenstellingen, of niet.

als je ze niet accepteert sta
een ander weer voor de deur,

laten we ze nu maar accepteren

Beste lezer,

Zou jij het leuk vinden om op de voorpagina van een volgende editie van De Opsteker te staan? Nou, dat kan! We schrijven een fotowedstrijd uit met als thema "Een nieuw begin". Maak een mooie foto en stuur deze in naar s.dekker-schmitz@yulius.nl en wie weet ben jij de gelukkige winnaar.

Succes!

COLOFON

De Opsteker verschijnt 4x per jaar

Aan deze krant werkten mee:

Lyan, Thijs van Rijn, Valerie,
Miranda Schild, José, Martin Groen,
Stieneke Koomans van den Dries, Hans

Neem voor meer informatie contact op met de ondersteuners van de cliëntenraden via clienraad@yulius.nl.

Beeld:

Shutterstock

Opmaak:

Ilse van den Broek

Redactieadres:

Yulius, Centrale Cliëntenraad
Postbus 753
3300 AT Dordrecht



Meeschrijven?

Kopij of reacties stuur je naar clienraad@yulius.nl met vermelding van je naam. Ingezonden stukken blijven ook na plaatsing de verantwoordelijkheid van de schrijver. De redactie behoudt zich het recht voor bijdragen te weigeren of te redigeren. Foto's apart meesturen.

Disclaimer

Dit magazine is met grote zorgvuldigheid gemaakt. Yulius is nooit aansprakelijk voor eventuele schade die mocht ontstaan als gevolg van het lezen van de artikelen of onjuistheid/onvolledigheid van de informatie in dit magazine. Yulius is ook niet aansprakelijk voor de inhoud van bronnen waarnaar is verwezen. Alle inhoud is beschermd door het eigendomsrecht. Het is niet toegestaan om (delen van) afbeeldingen en/of teksten van De Opsteker over te nemen.