

DE PYRAMIDE

jaargang 8 nummer 2

GRATIS MEE TE NEMEN!

Een interview met
Kim Bolsius over
wandeltherapie

DE KUNST VAN...
DIANA NOOIJEN

Een interview met:
Shelley Scutts over
de projecten 'Groene GGz'
en 'Hondenvrienden'

Met een gedicht
door Vera

Mens & Natuur

MENS EN NATUUR

Onze natuur is kostbaar. GGz Breburg zet zich daarom in voor duurzame zorg. Een van de onderdelen daarvan is de groene GGz, waarin we de natuur zoveel mogelijk willen benutten in en ten behoeve van de behandeling. Groene locaties, een helende omgeving, wandeltherapie en groene activiteiten zijn daar bijvoorbeeld onderdeel van.

Uit tal van onderzoek blijkt dat de natuur een belangrijke bijdrage levert aan onze mentale en lichamelijke gezondheid. Zelfs het kijken naar opnamen van de natuur hebben al een effect op bepaalde belangrijke stoffen in de hersenen. Hoog tijd dus om daar eens aandacht aan te besteden in de Piramide.

Marij de Roos



COLOFON

REDACTIE de Piramide

JOHN JONGEJAN
CLIËNTERVARINGSDESKUNDIGE

NIEK VAN HAASTEREN
FAMILIE-ERVARINGSDES

SUZANNE OORD
CLIËNTONDERSTEUNER & FOTOGRAFIE

ADDY BAKX
LEVENSVERHALENSCHRIJVER

MARIJ DE ROOS
BELEIDSMEDEWERKER

THUUR HUTJENS
REDACTIELID

HENNY VAN DALEN
REDACTIELID

HANS STORM
REDACTIELID

DIANA NOOIJEN
REDACTIELID

STAN DE LAAT
REDACTIELID

INDI THEEUWES, IRIS VAN DIEST
KJELD DE JONG
VORMGEVING

TEKSTCORRECTIES
TEAM RIGHT & DE REDACTIE V/D PIRAMIDE

PRODUCTIE
TEAM RIGHT



INHOUDSOPGAVE

- 6** Hansku
- 7** Duurzaamheid, dat moet je gewoon doen
- 8** Het tuinproject met Margaretha Hulters
- 10** Genieten van groen in Dongen
- 12** Kunstkameraden
- 14** Bewust Bewegen Buiten
- 16** Boekenplank: Heks



- 17** Runenschrift: Gebo
- 18** Mens & Natuur
- 19** Gedicht door Vera
- 20** De kunst van Diana Nooijen
- 21** Prikkel draad
- 22** Het gaat erom wat de cliënten willen
- 24** Gedichten
- 25** Korte meditatieoefening: de gouden schaal
- 26** Een wekelijkse stip op de horizon van levensbelang





HANSKU

**WAT EERST VERAFF WAS
IS NU DICHTBIJ**

Een vrije interpretatie van een haiku van Hans Storm

DUURZAAMHEID, DAT MOET JE GEWOON DOEN

door Suzanne Oord - Klijndijk

Wim van Dorst is sinds 1 januari 2024 in dienst bij GGz Breburg als coördinator duurzaamheid. Hiervoor heeft hij in de IT-branche gewerkt maar was toe aan een nieuwe uitdaging. Het liefst iets met de gezondheidszorg en iets waar hij van betekenis kan zijn.

Greenteam

Duurzaamheid is natuurlijk een breed begrip. Er vallen allerlei onderwerpen onder waar Wim zich mee bezig mag houden. Onder andere de overgang naar duurzame energie, natuur in de behandeling, vergroening van de terreinen van GGz Breburg, afval inzamelen en mobiliteit. En dat doet hij ook niet allemaal alleen. Om zich heen heeft hij een zogenaamd green team verzameld. Mensen die op allerlei plekken bij GGz Breburg werken en zich ook graag willen inzetten voor duurzaamheid. In dit greenteam brainstormen zij over de maatregelen die zij kunnen inzetten voor deze thema's en proberen die projectmatig te organiseren.

Natuurlijk, heel gewoon

Al heel erg lang is het voor cliënten normaal dat behandelgesprekken in een kantoor plaatsvinden. Met het project 'Natuurlijk, heel gewoon' willen we daar verandering in brengen. Waar mogelijk gaan behandelaars met cliënten de natuur in en houden daar hun gesprek. Dat kan zijn zittend in een binnentuin of park maar ook wandelend in een bos. Natuurlijk gaat dat in overleg met de cliënt. Het is bewezen dat kijken naar en verblijven tussen groen en natuur rustgevend is en bevorderend voor herstel.

Landelijke trend

De Groene GGz is een initiatief van Nature for Health en IVN (Instituut voor natuureducatie) waar GGz Breburg bij aangesloten is. Samen met een kerngroep van GGz instellingen uit heel Nederland bouwen zij aan een groene beweging in de mentale gezondheidszorg. In Etten-Leur is een werkgroep al hard bezig het terrein te vergroenen en met behulp van

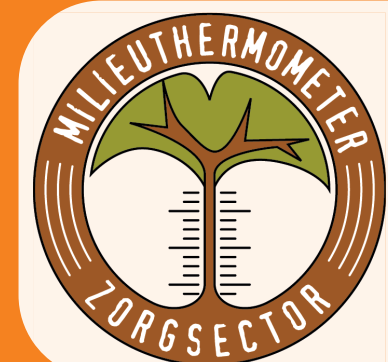


GGz Breburg heeft een bronzen certificaat bij het MPZ. Milieu Platform Zorgsector helpt de zorg te verduurzamen. GGz Breburg wil graag in de toekomst toewerken naar een zilveren certificaat.

zogenaamde karakteristieken een fijne plek te maken waar cliënten, personeel en wijkbewoners gebruik van kunnen maken. Bijvoorbeeld met de karakteristieken 'open' waar je ver kunt kijken door bijvoorbeeld een bomenlaan, of 'divers' waar struiken en bloemen diversiteit bieden, wandelpaden, een koesterplek voor rust en bezinning en nog veel meer.

Gewoon doen

Wim beseft ook wel dat alle voorzieningen slechts de helft van het werk zijn. Wim: "Ik kan natuurlijk overal de juiste prullenbakken wegzetten, waar men prachtig al het afval kan scheiden, maar het valt of staat met gedrag van mensen. Als men het niet (juist) gebruikt, dan werkt het niet. Zo ook met mobiliteit. We kunnen mensen alleen maar stimuleren met allerlei regelingen op de fiets of met ov naar het werk te komen, men moet het zelf doen. We zetten daarom ook fors in op gedrag door middel van verandermanagement" aldus Wim. "Maar het zullen kleine stapjes zijn, en een lange weg." Toch is Wim optimistisch. "Het is nodig voor mens en natuur, dus we nemen onze verantwoordelijkheid." Dus, zoals die dame van de Kruidvatreclame al zei: 'Duurzaamheid, dat moet je gewoon doen'.



**GOUD
ZILVER
BRONS**

HET TUINPROJECT

door Stan de Laat en Thuur Hutjens

Op vrijdag 17 mei had de Piramide een interview met Margaretha Hulters over haar tuinwerk bij Werken en Leren in de Bastionstraat in Breda.

“Toen de vorige tuinman in februari 2023 met pensioen ging, nam ik zijn taak over. Ik ben voor iedere cliënt het aanspreekpunt. Ik maak een praatje en vraag of ik ergens mee kan helpen. Zo heb ik met iedereen een band opgebouwd. In het begin was iedereen nieuwsgierig; daardoor kon ik af en toe cliënten werven voor een klusje, zoals een gat graven voor een boom of blaadjes afknippen. Vaak bieden ze zelf aan om mee te helpen of komen gewoon een praatje maken. In principe is iedereen welkom om in de tuin mee te werken, mits ze niet psychotisch zijn.

We doen alles samen met cliënten. Soms bloemschikken, of ik schrijf gedichten die ik aan een touwtje ophang. Ook kopen we ieder seizoen bloemen bij een tuincentrum; afgelopen seizoen vooral tulpenbollen. En in het eerste seizoen hebben we pompoenen grootgebracht. Het is echter vooral een ontmoetingsplek. Afgelopen seizoen hielpen gemiddeld twintig cliënten mee. Iedereen doet iets, maar ik ben de hoofdmoot. Daarbij draai ik steeds rustgevende muziek. Zelf heb ik hier al heel wat ondernomen. In het begin was het hier echt een oerwoud en moest ik flink snoeien, terwijl de gemeente enkele bomen tot de stam afzaagde. Ook maakte ik een composthoop.”

Margaretha werkte vroeger bij de Belastingdienst, tot bij haar naar eigen zeggen ‘het licht uitging’. “Ik ging door een diep dal met veel psychoses, maar gelukkig gaat het nu beter met mij. Wel moet ik mezelf veel beperkingen opleggen; ik kan niet meer fietsen of uren achter de computer zitten.” Bij GGz Breburg was ze onder meer cliënt bij De Molenley, tot de activiteiten stopten. Na een jaar thuis begon ze bij het project ‘De Kapeltuin’, waar ze als ijverige vrijwilliger alles leerde over tuinieren. “Ik begon helemaal bij het begin, met het planten van zaadjes, want er was nog helemaal niets.” Op een dag ging ze terug naar de Bastionstraat, waar ze nu zo’n anderhalf jaar werkt met een wmo-verklaring. “Ik werk hier nu vrijwillig twee dagen in de week; meer uren geeft te veel druk in mijn hoofd.”



Volgens Margaretha kan groen ook helpen bij het herstel. “Bij de Molenley was ik nog een bang vogeltje. Ze namen mij toen echt onder de vleugels. Met tuinieren kon ik mijn eigen pad volgen.

Ik werk ook het liefste buiten; lekker met je handen bezig zijn in de natuur. Daar heb je ook veel meer vrijheid en de lucht is veel schoner. Hier is het veel veiliger dan in de harde buitenwereld; je mag zijn wie je bent zonder meteen een label te krijgen. Wat dat betreft is de tuin een perfecte omgeving.

In ieder geval heb ik hier wel mijn plek gevonden. Ik zorg, met hulp van cliënten, met veel liefde voor de bomen en planten. Mijn eigen favoriet is de rode roos. Hier is ook niks verplicht en hoef je geen targets te halen. We doen het rustig aan en als ik even ga zitten, klopt niemand op het raam.”

**“HIER IN DE TUIN MAG JE ZIJN
WIE JE BENT ZONDER METEEN
EEN LABEL TE KRIJGEN”**

GENIETEN VAN GROEN IN DONGEN

door Henny van Dalen en Marij de Roos

Esther Derks en Rob Favié ontmoeten we op de locatie Dongen. Esther is verpleegkundig specialist en heeft tuin- en landschapsinrichting in Boskoop gestudeerd. Rob is psychiater en studeerde bos- en natuurbeheer in Velp.

De locatie Dongen heeft een geschiedenis van ruim honderd jaar die begon met de opvang van jongens met een verstandelijke beperking door de paters van Overdonk. Later richtten zij zich meer op psychiatrie voor volwassen mannen en vrouwen. Nu zijn er op dit terrein drie nieuwe panden gebouwd met mooie woonunits voor volwassenen. Eind dit jaar is er ook een gebouw voor senioren gereed.

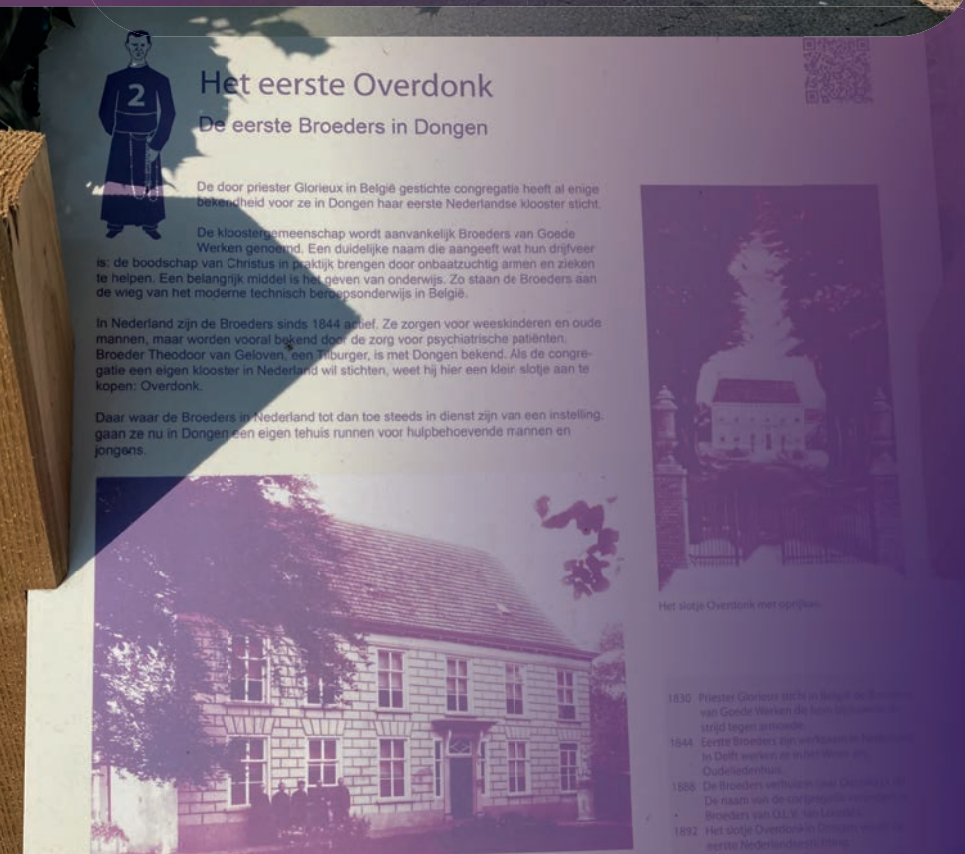
Een roodbruine eekhoorn klimt snel en behendig boven in de boom naast de kas waarin we zitten. Een groene locatie creëren is een passie van Rob en Esther. Op het terrein is daarvoor voldoende ruimte met twee kassen, een dierenweide en een moestuin. Achter het terrein is een mooi park

en in de voormalige leerlooierij zijn diverse startup bedrijfjes gevestigd. Rob en Esther zien veel mogelijkheden om samen te werken met die bedrijfjes, met de woonstichting die eigenaar is van het park en ook met de gemeente en de buurt.

Esther en Rob willen graag de groene omgeving in de behandeling betrekken. Beweegroutes, beh(w)andelgesprekken in het park, activiteiten in en om de kas, of samen de tuin onderhouden. Buiten krijg je andere contacten met mensen. Rob: “Ik word makkelijker aangesproken dan in de behandelkamer.” Esther: “Het geeft meer gezondheidswinst. Beweging, zuurstof in de longen en het kijken naar natuur hebben een positieve invloed op de hersenfunctie. Volgens veel onderzoeken is het effect groter dan we vermoeden. Het eekhoortje gaf ons zojuist een kort geluksgevoel. De natuur zorgt voor ontspanning en biedt tal van mogelijkheden voor zintuigbeleving, rustige hoekjes, de smaak van groente en fruit en dieren.”

Rob vult aan: “Met de inrichting willen we daar ook naar kijken. Nu staan er veel groenblijvende hagen waardoor alles er het hele jaar hetzelfde uitziet. We willen graag meer de seizoenen kunnen beleven.” Rob neemt zijn hond ook vaak mee naar het werk. “Soms vergemakkelijkt dat het contact. Voor veel mensen zijn dieren belangrijk. Dat kunnen we ook meer benutten in de behandeling.” Esther benadrukt het belang om het gebruik van de omgeving goed aan te passen aan de doelgroep. Zoals een beweegroute die al binnen start. Of de binnentuinen voor mensen die beschutting zoeken. En voor wie meer beweging wil loopt de route door in het park.

Rob en Esther hopen dat hun plannen ook buurtbewoners aantrekken en er zo steeds meer onderling contact is. Van oudsher is er gelukkig al goed contact met de Dongenaren. Gezamenlijk gebruik maken van de groene omgeving kan dit versterken. We lopen in het zonnetje een ronde over het terrein, het park en het bedrijventerrein. De rust in het park en de bedrijvigheid in de voormalige leerlooierij werken aanstekelijk. Esther en Rob hopen dat over een paar jaar de groene GGz zo vanzelfsprekend is dat we het er niet meer over hoeven te hebben.





KUNSTENAARS EN KUNSTKAMERADEN

door Marian Sturkenboom en Pascale v.d. Heiligenberg

De afgelopen jaren hebben wij van Werken en Leren in Breda en Etten-Leur een samenwerking met de Cultuurkantine en het project Kunstkameraden.

Momenteel worden er diverse groepsworkshops aangeboden, zoals schilderen, muziek, dansexpressie, keramiek. Als het even kan in het atelier van de betreffende kunstenaars. De 5 dans expressie workshops zijn gehouden in de ruimte van de scouting in Etten-Leur. Deelnemers hebben dit als fijn ervaren. Via diverse leuke opdrachten kon er beweging gegeven worden obv van choreograaf en docent Batja Korenaar.

Ook tijdens de 5 schilderworkshops in het Bredase atelier van Raymond Assink zijn er enthousiaste reacties van deelnemers. In juli zijn de werken die tijdens die deze workshop gemaakt zijn te zien in Bastionstraat in Breda!

Naast deze groeps workshops worden er dit jaar mooie 1 op 1 kunstkameraadschappen gematched; dit is een traject van 10 ontmoetingen tussen deelnemer/kunstkameraad en kunstenaar. De match wordt gemaakt op basis van wensen n.a.v. kunstdiscipline, interesse en leeftijd van de kunstkameraad. Hier wordt samengewerkt richting een eindwerk. Welke uiteindelijk samen tentoongesteld gaan worden... hopelijk weer in het Stedelijk Museum.

BEWUST BEWEGEN BUITEN

door Addy Bakx

Kim is een hulpverlener die veel affiniteit heeft met de helende krachten van de natuur en beweging. Zij werkt sinds drie jaar als casemanager bij het Team Autisme en adhd van GGz Breburg. Daarvoor was Kim ambulant begeleider in een instelling voor mensen met autisme waar zij veel met cliënten wandelde. Op haar kantoor met uitzicht op het frisse groen van bomen vertelt ze wat haar beweegt.

Kim: “Ik heb ontdekt dat wandelen met cliënten een heel ontspannen manier is om een gesprek te voeren. Je bent al snel geneigd om op kantoor af te spreken. Sommige mensen komen weinig buiten. Een afspraak met mij kan een moment zijn om te proberen om iemand meer in beweging te krijgen. Ik kwam in aanraking met het project Groene GGz, een samenwerkingsproject van GGz, IVN (Instituut Voor natuureducatie) en NFH (Nature For Health). Door dat project te volgen en me erin te verdiepen werd bij mij het vuurtje weer aangewakkerd om er iets mee te gaan doen. Het Team Autisme en ADHD heeft het project Natuur in behandeling tot een van de pijlers gemaakt.

We hebben een werkgroep Natuur en van daaruit is een wandelmodule opgezet: ‘Bewust Bewegen Buiten’. Eind mei gaat de wandelgroep van start. Om de wandelgroep voor te bereiden doen we als werkgroep zelf alle oefeningen van de module buiten in Het Wandelbos. Een sessie duurt in totaal 1,5 uur. Het wandelen wordt afgewisseld met oefeningen en is gericht op het verminderen of beter hanteerbaar maken van klachten rondom spanning of overprikkeling en het verbeteren van focus en aandacht. De wandelgroep is een mooie stap om behandelen in de natuur ook echt bereikbaar te maken en de effecten van natuur en bewegen te benutten.

De locatie hier aan de Lage Witsiebaan nodigt niet zo uit om naar buiten te gaan maar daar willen we verandering in brengen. De coördinator Duurzaamheid van GGz Breburg denkt daarin mee. Daarnaast is er de projectgroep ‘Natuur heel gewoon’ die bezig is met een visie op het betrekken van de natuur in behandelingen.

Donderdag is mijn vaste wandeldag. Ik doe wandelgesprekken omdat ik merk dat ik me beter kan concentreren als ik buiten ben. Ik krijg er energie van en ik merk dat het gesprek ook gelijkwaardiger is. Een gesprek buiten kan een ander gesprek zijn dan op kantoor. Ik heb het idee dat de cliënt meer op zijn gemak is waardoor er andere dingen naar boven komen en er makkelijker gepraat wordt. Hier op kantoor zit je vaak tegenover de cliënt, in

de natuur loop je naast elkaar. Dat is ook wat je wil: naast de cliënt staan.

Voor de doelgroep van het Team Autisme en ADHD kan het ook gemakkelijker zijn dat je elkaar niet direct aan hoeft te kijken. Wat ik terug hoor van mensen waarmee ik wandel is dat buiten zijn prettiger is en dat ze een ander soort prikkels ervaren dan op kantoor. De wandeltherapie zal niet voor iedereen passend zijn. Samen met de cliënt maak ik een afweging om er wel of niet voor te gaan. Tot nu toe vinden alle cliënten die ik voorstel om te gaan wandelen dat fijn.

Het is niet zo dat ik een cliënt altijd buiten spreek; ik kijk naar wat passend is in de

behandeling. Er zijn ook cliënten die ik alleen op kantoor spreek. Dat kan te maken hebben met het zich veilig voelen van de cliënt. Ook heeft niet iedereen affiniteit met wandelen.

Het zou mooi zijn als je de mogelijkheid zou hebben om op een locatie buiten te zitten. Er is ook steeds meer wetenschappelijk bewijs dat buiten zijn en bewegen echt bijdraagt aan een positieve fysieke en mentale gezondheid. Mijn droom is echt om een buitenkantoor te hebben! In de werkgroep brainstormen we daarover en zijn we bezig om dat idee verder uit te werken. We worden zelf ook enthousiast van Bewust Bewegen Buiten en hebben er super veel zin in om hiermee van start te gaan.



DE BOEKENPLANK

'Heks' door Susan Smit (uitgeverij Lebowski 2011)

door Addy Bakx

Scan de QR-code voor
meer info



Het boek 'Heks' is een persoonlijke zoektocht naar de uiteindelijke inwijding als heks. Het begint met een verkenning van wat zij noemt de oude religie, religie van de Godin, spiritualiteit, magie en natuurwetenschap.

Ze verkent vrouwen die al heks zijn, bezoekt hun bijeenkomsten en leert van hun ervaringen. Ook maakt ze een eigen zoektocht naar wie zij als vrouw wil zijn. Aan het begin van haar zoektocht werkt ze als journalist. Ze is een rationele vrouw die met beide benen op de grond staat. Ze weet niet zo goed wat ze moet denken van magie, rituelen bij volle maan of het gebruik van kruiden en spreuken. Maar het wekt wel haar interesse.

Gaandeweg ontdekt ze wat het voor haar betekent en ervaart ze ook de kracht van de natuur en de betekenis van de rituelen.

Ze gaat op onderzoek uit en spreekt met andere ingewijde heksen, gaat zelfs naar Amerika om daar een bekende heks te interviewen.

Steeds meer raakt ze ervan overtuigd dat ze een heks is, ook al in vorige levens. Maar durft ze die stap te zetten naar een echte inwijding?

RUNENSCHRIFT GEBO

door Hans Storm



Gebo betekent geschenk. Een geschenk aanvaarden schept een bepaalde verplichting en creëert een band of een relatie tussen gever en ontvanger. In de Noorse cultuur vraagt een gift om een tegengift. Gebo betekent daarom ook partnerschap of verbond; zakelijk en/of emotioneel.

De Rune Gebo bestaat uit 2 diagonale lijnen die elkaar in het midden snijden. Dit wijst op evenwichtigheid en balans. Balans tussen geven en ontvangen. In die zin verwijst deze runen naar de wet van compensatie. Waarin niets wordt gegeven voor niets, aan alles hangt een prijskaartje. Het draait hier niet alleen om het geven van tastbare geschenken, maar ook aan het geven van aandacht en het sturen van energie (positief of negatief). Denk je negatief over iemand anders, dan zal dit een uitwerking hebben op jezelf.

De vorm van Gebo duidt erop dat geven en ontvangen even belangrijk zijn. Je kunt alleen maar geven wat je zelf hebt. Om iemand lief te hebben, moet je eerst jezelf liefhebben. Om iemand vreugde te geven, moet je zelf eerst vreugdevol zijn. Omdat we in een circulair universum leven, komt alles wat je geeft, weer bij je terug. Positief of negatief.

Dankbaarheid en vreugde zijn de positieve gevoelens die je in staat stellen alles wat je wenst, alle geschenken te ontvangen van het universum.

MENS EN NATUUR

door Henny van Dalen

Mens en natuur zijn altijd met elkaar verbonden. Ze zeggen vaak dat mensen verder van de natuur afstaan dan vroeger. Lang geleden kwamen de mensen aan hun voedsel, kleding, schuilplaats en alles wat ze verder nodig hadden om te overleven, door plantaardig te eten en te jagen. Daardoor wisten ze veel meer van de natuur en hoe het leven in elkaar zat. Hoe meer er uitgevonden wordt om het de mens gemakkelijk te maken, hoe minder ze begrijpen van de natuur, omdat een aantal mensen (nog) niet ervaren hebben wat het is om te overleven. Dit betekent niet dat ze minder verbonden zijn met diezelfde natuur. Veel producten worden gemaakt van natuurlijke ingrediënten of delfstoffen. We zijn afhankelijk van het weer en het klimaat, dus we staan nog even dicht bij de natuur als vroeger. We kunnen diezelfde natuur gebruiken om te helpen genezen, te herstellen of tot rust te komen. Wanneer we een wandeling maken in de bossen, de polder of een ander natuurgebied lijken we dicht bij de bron. Dit kan heilzaam werken. Het lijkt dan net of obstakels in het leven minder belangrijk zijn. Vandaar dat wandel-coaching gebruikt wordt om mensen te helpen. Tijdens zo'n wandeling ben je vaak rustiger en kom je soms makkelijker tot een gesprek. Ook waar kassen, een tuin of een (kinder)boerderij zijn krijg je vaak hetzelfde resultaat. Zoals een regenbui alles schoonspoelt brengt de natuur ons veel moois.

**"LATEN WE HOPEN
DAT DE ZON VOOR
IEDEREEN WEER
GAAT SCHIJNEN."**



*De dagen zijn vol woorden.
Mijn hoofd suist.
Ik ben bang en*

ontmoet een boom.

*Als ik haar nader, imponeren de vele vertakkingen.
Dichterbij komend zie ik de fijn generfde bladeren,
ik raak haar aan en voel de zachte laag mos;
de stam volgend zie ik haar enorme kruin,
tussen de takken door het licht.
Met mijn oor tegen de stam
hoor ik geheimen
woordeloos.*

*Op de grond ligt een bos verse rozen.
Er zit geen papier of plastic om heen,
Een verhaal zonder woorden
zonder afzender.*

Er is iets dat groter is dan wij.

Vera

DE KUNST VAN... **DIANA NOOIJEN**

*‘Moeder aarde,
een schat aan waarde’*



PRIKKEL(D)RAAD

door John Jongejan

De urgentie van ervaringsdeskundigheid.

Er is ruim aanbod aan scholing om als ervaringsdeskundige aan de slag te gaan op verschillende niveaus. Het zou beter zijn dat er ook een lager praktisch instapniveau is voor mensen die vanuit hun eigen ervaring in de praktijk iets willen betekenen voor anderen.

Denk hierbij aan het feit dat er mensen zijn die wel een handje hulp kunnen gebruiken met boodschappen doen, administratie of de hond uitlaten. Met die taken zouden beginnende ervaringswerkers mensen kunnen helpen. Een mens die psychische problemen ervaart heeft waarschijnlijk vanuit de eigen achtergrond en ervaring eerder en gemakkelijker een klik met de ervaringswerker. In een cursus op praktisch niveau kan de ervaringswerker leren wat het is om op huisbezoek te gaan, te luisteren naar mensen die zeker allemaal verschillend zijn.

Daar is ongetwijfeld behoefte aan, juist in deze tijden. Ervaringsdeskundigheid kan mits goed ingezet op vele gebieden in het dagelijkse leven van een zorgvrager een belangrijke bijdrage leveren.

Juist nu dat mensen ambulante behandeling krijgen kunnen ervaringswerkers kleine taken op zich nemen.

Ook de geschoolde ervaringsdeskundigen kunnen in de begeleiding van de genoemde groepen en situaties veel betekenen. Zo kan uitsluiting van de cliënt -die er anders alleen voor staat- worden voorkomen.

Ervaringsdeskundigheid kan een positief effect hebben op het welzijn en welbevinden van de ander. Het eerder inzetten van ervaringswerkers en ervaringsdeskundigen kan tot grote steun zijn voor veel mensen.

*“Wat betreft ervaringsdeskundigheid
staat Nederland voorop in de wereld.”*





“Als ervaringsdeskundige gaat het er vooral om wat de cliënten en bewoners willen”

HET GAAT EROM WAT DE CLIËNTEN WILLEN.

door Thuur Hutjens

Shelley Scutts is senior ervaringsdeskundige. Na het volgen van de opleiding aan Fontys Hogescholen en werkzaamheden als SRH-docent bij RINO Groep Utrecht, werkt ze nu op de ART-locatie in Etten-Leur. Leerlingen en stagiaires begeleiden doet ze nog steeds met veel plezier. Welke rol speelt de natuur in het herstelproces? En wat zijn belangrijke eigenschappen voor een ervaringsdeskundige?

“Positief blijven denken en humor. En inlevingsvermogen, opgedaan in het eigen herstelproces. We bieden andere inzichten en kunnen goed reflecteren op wat we nodig hadden als cliënt en kunnen dat benoemen en herkennen. Er is iemand die naar je luistert en er voor je is. Daarbij kan je ook in gesprek gaan over wat de ander nodig heeft, zonder dit in te vullen.

We kunnen als ervaringsdeskundigen met een helikopterview werken en bieden een ander perspectief in de organisatie.

Voor het volgend werkoverleg heb ik bijvoorbeeld een leerling uitgenodigd die kan vertellen over haar psychoses en over haar belevingswereld. Hoe dat voor haar was. Collega's kunnen daarvan leren.

Herstel zit in de kleine dingen

Ik vind het fijn dat ik er voor iemand kan zijn. Dat we met de cliënten naast een kwetsbaarheid en herstel, ook plezier kunnen beleven. Dat je een glimlach op iemands gezicht kan brengen. Ik werk in de projecten Samen leven in de wijk samen met buurtbewoners, de gemeente en de woningbouw in Etten-Leur, terreinontwikkeling “Groene GGz” en met de Hondenvrienden. Dit zijn activiteiten waar je energie van krijgt doordat je mensen bij elkaar brengt. Iedereen mag zichzelf zijn.

De Hondenvrienden

Het project de Hondenvrienden bestaat nu vijf jaar. Het is een traject voor GGz-bewoners en buurtbewoners. We beginnen altijd met een wandeling in de ochtend door de wijk. Met mooi weer gaan we bij het haventje zitten. De diagnose is niet van belang. Iedereen mag meedoen. Het is een gezellig clubje. We hebben ook een trainingsveld met een behendigheidsparcours. Hier trainen we de gehoorzaamheid, behendigheid en het speuren van de honden. Dit zijn allemaal kleine succeservaringen. Er is ook een picknicktafel met koffie en thee. Iedereen mag binnenkomen en weggaan wanneer ze willen. Cliënt en personeel zijn beiden hondentrainer, dus iedereen is gelijk. En zo doen we ook iets terug voor de buurt. De deelname is gratis.

We zijn in samenwerking met vastgoed bezig met de indeling van het terrein. Op eigen initiatief zijn we samen met de cliënten begonnen met aanplanten, van onder andere 37 fruitbomen. De natuur kan op verschillende manieren bijdragen aan herstel, maar heeft ook een positieve werking op het personeel. De natuur geeft rust en heelt.

Ik heb een groot onderzoek gedaan waarbij ik bijna 70 bewoners heb geïnterviewd met als hoofdvraag: Wat willen jullie als er hier een park komt? Het antwoord is mede leidend in wat we hier neerzetten. Er zijn ideeën voor een jeu de boule-baan, een belevingstuin, pluktuin en een herdenkingsplek. Het gaat er als ervaringsdeskundige vooral om wat de bewoners willen, in plaats van dat iemand anders uitmaakt wat goed voor ze is. En dat wordt ook heel erg gewaardeerd.”

KORTE GEDICHTEN

door John Jongejan

Water is voor mij het mooiste
element
Ik leef, besta en droom ervan
Tegelijkertijd is het geen garantie
voor een happy end
Want de kracht heeft altijd een
dubbele kant

Met mijn tenen het water in- wat een heethoofd ben ik- met mijn
kloppend hart in mijn handen
Zoek ik in mijn ziel naar verre streken zo duik ik naar andere landen
Met mijn neus als kompas en mijn ogen als telescoop
Ik duik in het water en ben ver weg in het water want ik zwem naar
de andere kant van deze globe

Brokken zand worden geen rotsen hier
Sterrehemels zijn gemaakt van gerecycled papier
Mat of glans ruw of glad zacht of fijn korrelig
Onze handen zijn als een zandloper met daarin het glibberige modder dat
borrelt

Bliksem en donder leiden me naar de uitweg van
later
Want onze ogen zijn als de planeet die vurig en
ijzig ontstond
Nederig bestaan we voor wel vijfenzestig procent
uit water
Schilder me een toekomst met water en rode
grond

KORTE MEDITATIE OEFENING DE GOUDEN SCHAAL

door Diana Nooijen

Probeer deze oefening eens wanneer je verdrietig
of boos bent.

- **Visualiseer een goudkleurige schaal voor je.**

**De schaal heeft een bolvormige bodem met daarin
kleine gaatjes.**

- **Adem in via de neus en terwijl je uitademt via de
mond, laat je het verdriet en /of de boosheid naar
de schaal toestromen.**

Totdat het weer rustig in je wordt.

**Bij mij werkt deze oefening optimaal na enkele minuten.
Vaak zelfs al eerder.**



EEN WEKELIJKSE STIP OP DE HORIZON VAN LEVENSBELANG

door Stan de Laat

Sinds 4 april 2022 is er een wandelclub, die elke woensdagmiddag gaat wandelen in de Oude Warande. Ook op donderdagmiddag is sinds kort een wandelgroep. De Piramide liep een keer mee met de woensdaggroep en sprak daarbij met enkele deelnemers en met initiatiefnemer Jack Janssen.

Jack vertelt: “De gemeente Tilburg vroeg of we kwetsbare burgers met een initiatief bij elkaar konden brengen. Zo konden ze elkaar helpen zonder dat de GGZ wordt belast. Tijdens het wandelen vertellen mensen vaak wat makkelijker dan in een leslokaal. In het bos is het ook altijd heel rustig; ook helpt het om een uurtje naar buiten te gaan. Sommigen lopen al vanaf het begin mee en hebben er veel profijt van. Het biedt structuur en een stip op de horizon; ook is het goed voor de conditie. Meestal drinken we van tevoren en achteraf een kopje koffie bij de universiteit. We kletsen dan meestal over koetjes en kalfjes, geen diepgaande therapeutische gesprekken.”

Gemêleerde groep

“We schatten in of zo’n wandelgroep al dan niet geschikt is. Haakt iemand onverhoopt af, dan moet hij zelf weer thuis kunnen komen. Daarom zitten in de wandelroute ook shortcuts; dan zijn we sneller terug. Sommige deelnemers zijn nog opgenomen, anderen niet; het is heel gemêleerd. De meesten zijn cliënt bij het maatschappelijk steunsysteem (mss) en hebben een verslaving of een psychose gehad. We hebben echter geen therapeutisch doel; het is gewoon een wandelgroep voor mensen met kwetsbaarheden. Ook anderen mogen gratis meelopen, mits ze daarmee om kunnen gaan. Onze wandeling gaat elke woensdag door, ook bij regen of sneeuw. Wel is het de ene keer wat

drukker dan anders. Er zit ook geen tijdslimiet aan dat je in zo’n groep mag blijven zitten. Ook zijn er enkele subgroepjes ontstaan, zoals een kookclubje. Verder geven we mensen vaak een zetje om een cursus te volgen, zoals ‘Herstellen doe je zelf’. Dat bevordert ook hun eigen herstel.”

Zelfmedelijden gesloopt

De 70-jarige Arend (*) vertelde hij hoe twee jaar geleden polyneuropathie kreeg. Daardoor voelde hij zich altijd opgejaagd en liep hij dag en nacht door het bos. Ook woog hij op een gegeven moment minder dan 50 kilo. Gelukkig wist een medicijn een derde van zijn klachten weg te nemen. In het bos ontmoette hij vaak anderen met ernstige psychische klachten, zoals een jonge advocate met schizofrenie. En dat terwijl hij zelf altijd kon doen waar hij zin in had; daardoor werd naar eigen zeggen zijn zelfmedelijden gesloopt.

“Als ik ergens heenging, deed ik daar zo lang mogelijk over. Maar ik vond het wel prettig dat ik dan een doel had. Als er toen al een wandelclubje was geweest, had ik iets gehad waar ik de hele week naartoe kon leven. De wandelclub is een van de drie punten in de week waar ik naartoe leef en is voor mij van levensbelang. Ik leef niet meer in een andere wereld en probeer er ook weer wat normaler uit te zien.”

Weer contact met jezelf krijgen

Bernard (*) loopt nu al een paar jaar bijna elke week mee. Hij was naar eigen zeggen een gigantische workaholic, tot hij in 2020 ineens instortte door een auto-immuunziekte. Door alle medicatie die hij kreeg, raakte hij toen helemaal ontregeld. Ook toen de medicatie weer werd afgebouwd. “Nu gaat het stukken beter. En mijn sociale contacten zijn nu weliswaar minder, maar wel dieper.

Het prettige van deze wandelgroep is de herkenning. Zo kun je dingen beter plaatsen, om zo weer contact met jezelf te krijgen. Ook geeft zo’n vaste wekelijkse activiteit structuur en sociale interactie. De buitenwereld begrijpt vaak niet dat het veel meer is dan simpelweg een wandelingetje. Daarom kan ik anderen deze wandelgroep zeker aanraden. Ik vind het wandelen zelf al een soort ‘Herstellen doe je zelf’, want je moet het uiteindelijk toch zelf doen. Ook Jack doet het heel goed: hij stuurt niet, maar faciliteert en zegt het ook gewoon als ik sta te bazelen. Heel verhelderend.”

Mentaal energiever na afloop

In de wandelgroep assisteert Wilbert (vrijwilliger van Vriendendienst) Jack als wandelmaatje. “Ook als ik op woensdag geen fut heb, voelt het hier altijd al snel een stuk beter. Het is heel fijn om in de buitenlucht te zijn en ik loop altijd met plezier mee. Vaak willen mensen in het begin maar een kort rondje lopen, maar voelen ze zich op het eind een stuk blijer. Al zijn ze dan lichamelijk moe, ze lijken mentaal wat energiever en slapen ‘s nachts vaak beter. Tijdens het lopen worden de mensen ook wat losser, waardoor je soms bij dingen komt waar dat anders niet goed zou lukken. Vaak hoor ik bijzondere verhalen.”

Initiatiefnemer Jack wil daarom nog wel een tijd doorgaan met de twee wandelgroepen. “Niet mooiers dan te zien dat mensen in hun herstel stapjes maken en soms flink opknappen; daar doe ik het voor.”

(*) Vanwege de privacy zijn de namen van twee wandelaars (Arend en Bernard) gefingeerd.

“Het prettige van deze wandelgroep is de herkenning. Zo kun je dingen beter plaatsen, om zo weer contact met jezelf te krijgen.”



LOENA



'Je voert vandaag niet veel uit', zegt Hond.

'Ik ben een vat vol mogelijkheden', lacht Loena

De volgende keer:

Een nummer met het thema Steun & Toeverlaat

VOEL JE VRIJ OM...

... ook zelf een artikel voor dit blad in te sturen.
Of laat je interviewen als je iets wilt delen.

Ons mailadres is:
depiramide@ggzbregburg.nl

DE
PIRAMIDE