



Februari is de tweede maand van het jaar.

Andere namen voor februari zijn de sprokkelmaand, schrikkelmaand, kortemaand, slijkm aand en de regenmaand. Februari heeft normaal 28 dagen, alleen in een schrikkeljaar, 1 keer per 4 jaar, zijn het 29 dagen. Het volgende schrikkeljaar is 2024. Februari is vernoemt naar de Romeinse god Februus, de god van de onderwereld. Bij de Romeinen was februari de maand van grote reiniging en boetedoening (de februa).

Bij de oude Romeinse kalender, die maar 10 maanden telde, zat geen februari. Pas nadat de koning Numa Pompilius het jaar in 12 maanden verdeelde, kwam februaris (Romeins voor februari) erbij. In 456 waren januari en februari de eerste en tweede maand, voorheen waren dat de laatste. De Latijnse naam voor februari is Abar, de sterrenbeelden van februari zijn Waterman en Vissen.



In deze nieuwsbrief hebben wij het volgende aanbod voor jullie:

- Interviews over de eerste indruk van onze nieuwe collega's
- Interview over angst & dwang
- Het goede doel van koningin Maxima
- Non-food pakketten
- Het schrikkeljaar
- Ervaringsverhaal over trauma
- Foto's, quotes, strips

jij

jij maakt mooie dagen beter
 jij maakt slechte dagen goed
 jij geeft zwarte nachten kleur
 door al die dingen die je doet
 jij maakt hopeloos weer kansrijk
 van zinloos de moeite waard
 jij maakt van grijze donderwolken
 de hele lucht weer opgeklaard
 jij laat domre vlaktes bloeien
 en maakt van water rode wijn
 jij maakt van treurige momenten
 het meest uitbundige festijn
 jij maakt een elegante zwaan
 van een dikke domme gans
 jij geeft mijn hele leventje
 elke dag een beetje glans.

r.o.

Welkom!

Wij zijn het nieuwe jaar goed begonnen met een heel aantal nieuwe collega's. We zijn er trots op om zo te mogen groeien. Dit zijn ze:

Januari

André (activiteitenbegeleiding + crisiswoning)
 Anne-claire (activiteitenbegeleiding creatief)
 Annemarijke (psycholoog)
 Karin (taxi)

Februari

Marga (trajectbegeleider)
 Melanie (trajectbegeleider)





4 x een mini interview op de werkvloer



Onze razende reporter Jeroen ging op pad en vroeg onze nieuwe collega's naar hun eerste ervaring.

Andre Smit,

Wat is je eerste indruk van Hierzorg?

Mijn eerste indruk is zeer positief, vanaf het eerste moment heb ik mij welkom gevoeld.

Hoe vind je je werk?

Ook mijn werk is erg leuk en gevarieerd. Ik werk gemiddeld drie avonden op de crisis woning en de rest van mijn uren in de houtwerkplaats.

Karin Bruntink,

Wat is je eerste indruk van Hierzorg?

Een gezellige drukte zonder enige drempels. En heel veel namen te leren wat mij best wel goed af gaat.

Hoe vind je je werk?

Ik heb nog niet alles gedaan en ontdekt, maar alles is leuk voor de afwisseling, en de rest leer ik vast nog wel.

Petra ter Bogt,

Wat is je eerste indruk van Hierzorg?

Mijn eerste indruk is dat ik mij erg welkom voel. Iedereen is erg vriendelijk, behulpzaam en toegankelijk. Zowel de cliënten als de collega's. Tot nu toe vind ik het een erg mooie en leuke organisatie. Waar iedereen kan en mag doen waar hij of zij zich goed bij voelt. Cliënten stralen trots uit als ze het over eigen werk hebben, wat dat ook mag zijn. Dat vind ik erg mooi om te zien en te horen.

Hoe vind je je werk?

Er komt heel veel op mij af. Veel nieuwe mensen, indrukken en systemen, maar heel erg leuk! Ik sta s'ochtends met plezier op (loop eerst een ommeetje van 30 minuten - nu nog in het donker) dan ontbijten en op naar HIER! Ik vind het leuk om zaken voor collega's uit handen te nemen en ze het gemakkelijker te maken. Dus ik hoop dat ik dit nog lang voor HIER mag blijven doen!

Anne-Claire,

Wat is je eerste indruk van Hierzorg?

Ik voel me erg welkom bij Hierzorg. Er hangt een goede sfeer, waar iedereen zichzelf kan zijn en mensen erg betrokken zijn.

Hoe vind je je werk?

Als activiteitenbegeleidster is het mijn taak om mensen een fijne dag besteding te bieden. Met name op het creatieve vlak. Bij Hierzorg is heel veel mogelijk. Er zijn veel materialen en gereedschappen en er is een groot aanbod aan activiteiten. Wat me vooral opviel de afgelopen weken is dat iedereen bereid is om elkaar te helpen en dat de saamhorigheid groot is. Het werk vind ik leuk omdat er ruimte is voor nieuwe ideeën, en ik mensen nieuwe dingen kan leren waar ze plezier in hebben. Binnenkort ga ik samen met Ilona nieuwe workshops aanbieden waarvan we hopen dat veel mensen enthousiast worden en meedoen.



Hier werkt samen!

En hoe! Zonder onze inzet en onze prachtige zwarte grote bus, had dit project niet zo vakkundig en snel afgewerkt kunnen worden! Edo was al om 8:00 uur bij de Lidl hier in Winterswijk om pallets en non-food producten op te halen. Jasmeijn Roode, de initiatiefneemster van het project, kwam erachter dat er 1500 mensen in de armoede leven (in Winterswijk). December is altijd een dure maand als je met de feestdagen iets speciaals wilt doen. Dus in januari is er weinig bestedingsruimte voor mensen met een kleine portemonnee. Al gauw heeft Jasmeijn de producten bijeen georganiseerd. Van ons werd gedacht dat we zo een dag bezig zouden zijn met inpakken van de non-food pakketten. Met 10 mensen en natuurlijk de nodige ervaring met inpakken waren we met twee pauzes al om 11:45 uur klaar. Precies de tijd waarop we werden opgehaald voor de lunch. Met drie man hebben we s 'middags de pakketten afgeleverd bij het sociaal steunpunt (voedselbank) en een gedeelte bij Mini Manna, om 14:30 waren we terug bij ons eigen Hierzorg.





Koningin Máxima focust op mentale gezondheid

Koningin Máxima wil zich de komende tien jaar extra inzetten voor projecten die zich bezighouden met mentale gezondheid. Dat zei de koningin dinsdag tijdens de uitreiking van de Appeltjes van Oranje op Paleis Noordeinde.

Het Oranje Fonds maakte bekend dat het fonds, waar Máxima en koning Willem-Alexander beschermbaar van is, ter ere van Máxima's vijftigste verjaardag samen met Stichting MIND het gezamenlijke programma 'Herstel dichtbij' begint. Tachtig zelfregie- en herstelinitiatieven krijgen drie jaar lang ondersteuning, zodat iedereen die daar behoefte aan heeft dicht bij huis hulp kan krijgen om weer mee te doen in de samenleving.

"Vijftig worden is wel wat", vond Máxima. "Een goed moment om te bedenken: 'wat wil ik doen in de komende tien jaar?'. Van 40 naar 50 heb ik met succes heel veel werk gedaan voor muziek-educatie, dat heeft u allemaal geweten. Nu wil ik hier de komende tien jaar heel veel energie in steken."

Toespraak

Voor Máxima is de geestelijke gezondheidszorg een onderwerp dat haar aan het hart ligt. Haar jongste zus Inés kampte met depressies en maakte in 2019 een einde aan haar leven. Tijdens het tv-interview met Matthijs van

Nieuwkerk vroeg ze zich af of ze meer voor haar had kunnen doen. "We hebben met ons beste kunnen geprobeerd haar te begeleiden, maar de realiteit is dat je geen professional bent", zei Máxima. Inés had "misschien" beter geholpen moeten worden. "We hebben ons best gedaan, in die tijd wisten we niet beter."

Dat ze mentale gezondheid belangrijk vindt, gaf Máxima ook aan tijdens haar speech tijdens de uitreiking van de Appeltjes van Oranje. "In de afgelopen jaren heb ik tijdens werkbezoeken heel veel gesprekken gevoerd met mensen die kampen met mentale gezondheidsproblemen, maar ook met hulpverleners en wetenschappers. En al die gesprekken en ontmoetingen zijn heel belangrijk voor me geweest. Niet alleen voor de eerlijke verhalen maar ook voor de verdieping van m'n kennis."

Ook gaf Máxima aan dat het onderwerp bespreekbaarder moet worden. "Ik hoor van veel betrokkenen dat ze nog steeds een stigma voelen en dat het moeilijk is om er over te praten. Daarom blijven heel veel mensen er lang mee rondlopen, bang om het perfecte plaatje te bederven. Ze laten een glimlach zien terwijl ze van binnen huilen. Daardoor worden ze steeds kwetsbaarder en wordt herstel steeds moeilijker. Mentale gezondheid zou eigenlijk net zo bespreekbaar moeten zijn als een gebroken been."

Naar een artikel uit Blauw Bloed





Wie niet met mij in
de regen danst,
zal ook niet in een storm
bij mij zijn.
En wie met de storm niet
bij mij is, 
heb ik ook niet nodig
bij mijn zonneshijn.

IK
VIND
JOU
GEWELDIG

NU JIJ NOG

Zoals de meesten van jullie wel houden wij **HIER** van een enorme bak humor. Humor helpt nu eenmaal om soms even wat lucht te geven aan een situatie, jezelf of de situatie niet te serieus te nemen of om wat spanning weg te nemen.

Hier een paar quotes ter inspiratie, motivatie of gewoon om lekker even om te lachen. Have fun!





De weg naar heling van trauma—Margit Hartman

Angst voor de angst ?

Het is na 01:00 s' nachts. Vanochtend ga ik een stapje maken. Ik hoef het niet alleen te doen. Ik ga met mijn coach.

We gaan langs het politie bureau lopen. Misschien even stilstaan. Wat gaat dit met mij doen? Dat is de gedachte die door mijn hoofd gaat vannacht. Angst voor de angst. Dat is duidelijk.

De politie, het zien van de auto, het horen van sirenes, de agenten in pak; de politie is de trigger van de angst in een andere situatie. Namelijk toen ik jonger was 8 jaar - 23 jaar. Dat hebben we al uitgeplozen.. waar komt het vandaan? Erkennen, delen/ uitspreken.

Nu ben ik 34 jaar. Er is NU niks om angst voor te hebben.. ook niet voor vanochtend, bedenk ik me nu. Zolang er geen trauma deel geraakt wordt en ik niet terug schiet naar de 8 of 23 jarige Margit is er niks aan de hand.

Maar hoe blijf ik 34? Alleen het zien van een politie auto laat mij al terug in de tijd gaan.

Mijn coach is erbij vanochtend. Ik hoef het niet meer alleen te doen. Wat vroeger wel was.

Er is **ALTIJD** hulp voor mij.



Mijn coach laat me als ik terug ga in de tijd, weer bij mezelf komen;

- Waar ben je nu? Plaats, tijdstip, datum?
- Kijk om je heen, wat zie je?
- Kruis je armen voor je lichaam langs (kom je terug in het goede brein)
- Let op ademhaling

Verder:

- Ik ben veilig
- Ik mag me uitspreken
- Ik ben slachtoffer, geen dader

We doen het samen. Ik en mijn coach. Vanochtend het eerste stapje. Eens zien wat het doet of niet doet.

Uiteindelijk wil ik een keer, op mijn tijd, met de wijkagent een praatje maken op het politie bureau. Als 34 jarige Margit! De afspraak dat het mogelijk is staat al.

Spannend!





Over angst en dwang

door Nicolien

Dit interview tevens een terugblik op de spreekavond van Frank Los, hij gaf op 8 december informatie over zijn eigen ervaring met dwang. Deze avond was bijzonder geslaagd.

Voorstel:

Ik wil graag anoniem mijn verhaal doen. Over mijn leven waarin ik dagelijks strijd tegen dwang en angsten. Dit maakt dat ik dagelijks depressieve gevoelens heb en negatief ben. Als ik eerlijk ben, voelt het soms alsof ik zo machteloos ben en daar kan ik dan weer heel erg boos over worden op mij zelf. Terwijl ik er niks aan kan doen. [Hoe lang vecht je al met dwang?](#) Ik vecht er 34 jaar mee. Ik krijg wekelijks hulp van een ervaring deskundige waar ik mijn verhaal tegen kan doen, heb medicijnen, probeer er dagelijks iets van te maken en ga ik naar de dagbesteding. Ondanks dat de medicatie mijn gevoel weg te drukken, heb ik nog steeds die dwang en angsten waar ik mee vecht. [Merk je in je omgeving wel eens onbegrip?](#) Toen ik opgenomen was, werd ik voor mijn gevoel niet goed begrepen bij een bepaalde verpleegkundige. Ze reageerde te makkelijk over mijn dwang en daardoor voelde ik me niet gehoord. Ik heb zelf een handicap en mijn broer heeft dezelfde handicap. Maar ik heb van mijn handicap erg veel last, omdat mijn dwang ermee opspeelt. Mijn broer zegt gewoon "het is zo als het is, leg het naast je neer". Ik wil dat wel maar lukt mij niet. [Hoe voelt dwang?](#) De dwangmatige gedachten die je krijgt keren dagelijks voortdurend terug. Die gedachten, die zijn niet fijn. Ik wil ze niet hebben die gedachten, die gedachten dringen zich aan je op, waardoor je je angstig en onrustig voelt, een gevecht. Bijvoorbeeld; iedere avond gasknoppen moeten controleren. [Donderdag 8 december een ervaring deskundige \(Frank Los\) aan het vertellen over dwang, hoe ervaarde je dat?](#) Ik vond het prettig, je dealt met de zelfde aandoening, het was fijn dat hij dingen vertelde die ik ook ervaarde en daardoor voelde ik me begrepen. Ik ben ook blij met dit interview zodat het meer besproken wordt. [Heb je na deze informatie avond bij HIER, nog handvatten gekregen?](#) Ja dat ik de angst moet omarmen, en er niet tegen moet vechten. [Zal je nog iets willen mee geven van zo'n informatie van HIER.](#) Deze man, Frank Los, mag nog wel een avond zijn ervaring vertellen, en ik vind het belangrijk dat dwang bespreekbaar wordt.

