



# Nieuwsbrief

HIER, Misterweg 132, 7102 BN Winterswijk | 0543-517600 | [www.hierzorg.nl](http://www.hierzorg.nl) | Facebook

## JUNI

Ben jij benieuwd naar welke activiteiten HIER allemaal organiseert de komende maanden?

Kijk op [www.hierzorg.nl/agenda](http://www.hierzorg.nl/agenda)

Heb je een vraag of wil je je opgeven?

Mail naar [regelzaken@hierzorg.nl](mailto:regelzaken@hierzorg.nl) of app naar 06-15 35 19 44.

ZOMER  
ZON  
LANG LICHT  
STRAND  
AIRCOS  
ZEE  
ZWEMMEN  
WARM  
BARBECUËN  
VAKANTIE



VOLG JIJ ONS AL OP SOCIAL MEDIA?

**HIER** zorg

**@hier\_zorg**

**HIER**





Woensdag 3 mei

Het is mei vakantie. De kinderen hebben 2 weken vrij en HIER heeft daarom een gezellige buitenspeelmiddag in de speeltuin het Hakkelerkamp geregeld.

We hadden geluk met het mooie weer, toen we aankwamen in de speeltuin, stond piraat Brigitte op ons te wachten en onze kinderen te verwelkomen.

De kinderen voelen zich snel thuis in de speeltuin en gaan naar de toestellen.

De moeders zaten gezellig aan een bankje te praten over ervaringen van ouderschap, het voelt al fijn om dingen met elkaar te delen over opvoeding en alles wat daarbij komt kijken.

Het is fijn dat dit soort middagen in de vakantie georganiseerd worden voor de kinderen, omdat sommige ouders door financiële problemen of lichamelijke klachten niet altijd op pad kunnen met de kleintjes.

We kregen tussendoor een heerlijke fruitspies, gemaakt door Natalie. Er was drinken en chocolade. Mijn kinderen zijn nu heerlijk moe door al dat spelen, wat hebben ze genoten!

**Het was een geslaagde middag, daarom wil HIER dit vaker aanbieden in de vakantieperiodes. Hou de activiteiten daarom in de gaten of vraag je trajectbegeleider naar de planning en wie weet tot de volgende keer!**

Groetjes nicolien







HIER, Misterweg 132, 7102 BN Winterswijk | 0543-517600 | [www.hierzorg.nl](http://www.hierzorg.nl) | Facebook @hierzorg | YouTube HIER zorg

◆ CLIËNTENUITJE ◆

## 16 JUNI

**ZANDSCULPTUREN  
IN GARDEREN**

- **INLOOP OM 08:30,**
- **VERTREK OM 09:00 UUR**
- **KOSTEN: 8,50**
- **KOFFIE+LUNCHPAKKET EN  
AFSLUITEN MET EEN HEERLIJK  
DINER!**
- **DENK AAN JE MEDICATIE**

OPGEVEN BIJ DE RECEPTIE OF VIA JE TRAJECTBEGELEIDER

### Een berichtje van de cliëntenraad!

Hallo allemaal, vanaf januari zijn wij begonnen met het organiseren van het jaarlijkse cliëntenuitje.

Dit jaar wilden we twee verschillende uitjes organiseren, omdat we vanuit de cliëntenraad de vraag kregen om ook een keer iets actiefs te organiseren. Het werd een zeskamp en een busreis naar Garderen. Helaas was er weinig animo voor zeskamp, daarom is deze geannuleerd. Erg jammer.

Garderen gaat uiteraard wel door en daar kun je je nog voor opgeven! Onze ervaring met het uitje is dat het supergezellig en een mooie belevenis is! Dus: Meld je aan want vol = vol.

Tot 16 juni!



Hey jij!  
Mag ik je wat vertellen?



Hallo allemaal,

De meeste kennen mij wel, ik ben Carla. 62 jaar oud. Sinds 8 september 2022 woon ik weer in Doetinchem, waar ik nog aardig naar een eigen plek zoek. Ik woon met mijn man Ronald en onze pup Bella, een shipoo van 10 weken oud. Sinds een aantal weken ben ik aan het naaldvilten.

Ik vind het erg rustgevend en laat jullie graag de foto's zien!

Het gaat jullie allemaal goed  
Een lieve groet, Carla

Wil jij ook iets in de nieuwsbrief kwijt?  
Mail dan naar [regelzaken@hierzorg.nl](mailto:regelzaken@hierzorg.nl)





HIER, Misterweg 132, 7102 BN Winterswijk | 0543-517600 | [www.hierzorg.nl](http://www.hierzorg.nl) | Facebook @hierzorg | YouTube HIER zorg

Open dag 10 mei,

Nicolien heeft tijdens de open dag haar verhaal als ervaringsdeskundige gedaan. Lees hieronder hoe ze dit zelf heeft ervaren! Het was een mooie dag.

Ik kreeg een eigen kantoortje voor de dag, waar ik met laptop en tv-scherm mijn verhaal aan de hand van een presentatie kon delen.

Eerst was ik nogal zenuwachtig, kan ik dit eigenlijk wel? Dat is vaak zo bij mij, als ik voor een groep sta bij bijvoorbeeld GGNET of in een klas, maar nu presenteerde ik voor de eerste keer als ervaringsdeskundige.

De ochtend verliep goed. Veel mensen bezochten de open dag van HIER, om te zien hoe wij samenwerken en vechten om bij de samenleving te horen. Mensen kwamen binnen om mijn presentatie aan te horen en luisterde aandachtig. Dat het iedereen kan overkomen en dat het niet erg is om hulp te vragen of nodig te hebben, als het eventjes niet gaat.

Ik vertelde over mijn ervaringen bij HIER. Bijvoorbeeld over hoe het gaat samen met een trajectbegeleider. Het meegaan naar afspraken, hulp bij bepaalde zaken thuis en bij welke instanties je kan aankloppen voor financiële steun.

Ik merkte al gauw hele positieve reacties. Bezoekers waren enthousiast over HIER.

Het was een prachtige en gezellige dag!



*De HIER loop, georganiseerd op 25 mei was een groot succes. In de herfst zal deze nogmaals georganiseerd worden!*







HIER, Misterweg 132, 7102 BN Winterswijk | 0543-517600 | [www.hierzorg.nl](http://www.hierzorg.nl) | Facebook @hierzorg | YouTube HIER zorg



**HIER** kregen we de opdracht om de decorstukken voor het festival Reurpop te maken!

Ontzettend tof, we zijn erg blij dat we aan dit gave project mogen werken, maar waarom doen we eigenlijk wat we doen?

Ilona, activiteitenbegeleider vertelt: "Mensen vinden het fijn om een doel te hebben en willen er toe doen. Er zijn veel deelnemers die het een en ander meegemaakt hebben, waardoor het fijn is om een nieuwe uitdaging aan te gaan op de dagbesteding."

Posters ontwerpen, slingers van Lp's en Cd's maken, versieren, verven en nog veel meer leuks! En dit allemaal in het thema flowerpower, felle kleuren en disco!

Nicolien, ervaringsdeskundige vraagt aan deelnemers van de dagbesteding hoe het voor hun voelt om aan dit project mee te doen. Iemand vertelt dat hij geniet van de afleiding. "Zo hoef ik even niet na te denken over mijn dagelijkse sleur, ik kan er van genieten en vind het leuk om met felle kleuren te werken. Een ander vertelt: "Doordat ik hier aan mee doe voel ik een uitdaging, ik ben blij om bezig te zijn."

Het decor wordt opgehangen op het podium, waar de artiesten op het festival zullen gaan spelen. Ontzettend trots dat we een stukje van Reurpop bij HIER gemaakt hebben. Ilona vult aan: "Zo kunnen mensen ook kennis maken met HIER, en wie wij zijn als organisatie."

*Geschreven door ervaringsdeskundige Nicolien*





HIER, Misterweg 132, 7102 BN Winterswijk | 0543-517600 | [www.hierzorg.nl](http://www.hierzorg.nl) | Facebook @hierzorg | YouTube HIER zorg

## HIER het perfecte plaatje

In de afgelopen weken hebben 5 deelnemers en wij (Jessica en Katrijn) meegedaan aan HIER het perfecte plaatje! Wij hebben ons verdiept in de wereld van de (mobiele) fotografie.

De thema's waren: kleur, van kikker tot vogelperspectief, (on)smakelijke kiekjes, (boerderij)dieren en dingen die je dierbaar zijn of raken.

Er kwamen een boel gave plaatjes voorbij! Door middel van jury rapporten werd er een weekwinnaar gekozen. De deelnemers mochten hun mening geven over de ingezonden foto's; kritisch bekijken vanuit het oog van de fotograaf. Elke deelnemer kreeg een eigen mapje met de opdrachten, zijn/haar foto's en ontvangen feedback.

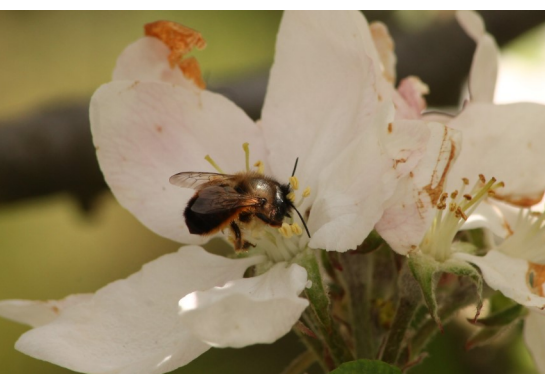
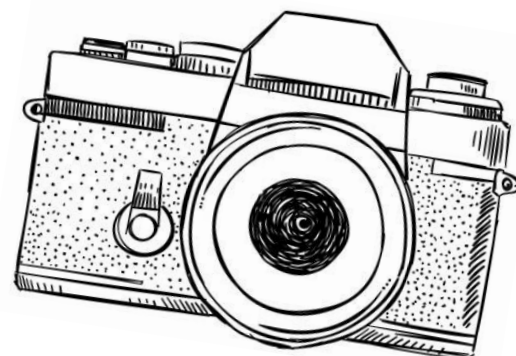
Het was een waar avontuur waarin de creativiteit is aangezet! De deelnemers hebben een heuse handtekening ontwikkeld. Zij gaven terug dat ze buiten het fotograferen om ook veel over zichzelf hebben geleerd, bijvoorbeeld; dat iemand perfectionistisch is, keuze stress ervaart bij het uitzoeken van de foto's en anders hebben leren kijken.

Ook thuis werd er volop meegedaan! Je kon per opdracht kijken of je mee wilde doen. Hierop werd enthousiast gereageerd. Er werden mooie, ontroerende, verrassende, creatieve, humoristische en persoonlijke foto's ingestuurd.

Via sociale media werd hier de weekwinnaar van bekend gemaakt! Nu is dit avontuur helaas voorbij. Maar je kunt nog wel nagenieten. Want vanaf heden zijn alle foto's (per opdracht) te bewonderen op de Misterweg 132.

Wist je dat?

- Er bijna 300 foto's gemaakt zijn (fotografen bedankt voor jullie inzendingen!)
- Je online kon stemmen met een poll en deze maar liefst 65 keer is ingevuld?
- Er steeds wisselende juryleden waren? (juryleden bedankt voor jullie kritische blik!)
- Er 1 vast jurylid was, namelijk Helen!
- We hebben ook foto's op locatie gemaakt!
- Wij niet aan afvallers deden maar wel aan weekwinnaars!
- We willen in het najaar graag het perfecte plaatje herhalen. Doe jij dan ook mee? Houd het infobord in de gaten!







HIER, Misterweg 132, 7102 BN Winterswijk | 0543-517600 | [www.hierzorg.nl](http://www.hierzorg.nl) | Facebook @hierzorg | YouTube HIER zorg

Jeroen heeft iemand (anoniem) geïnterviewd die meerdere jaren heeft geworsteld met psychose en alles wat daarbij komt kijken. Ben jij benieuwd naar zijn/haar ervaring?

*Lees dan het interview hieronder!*

## Kun je iets vertellen over wat een psychose is en hoe dit zich uit?

Een psychose heeft meerdere oorzaken. Er zijn ontzettend veel situaties waardoor je in een psychose kan belanden. Een ervaring in een oorlogssituatie, traumatische gebeurtenis, een bevalling, langdurende stress waardoor het lichaam geen rust heeft gehad en noem zo maar op.

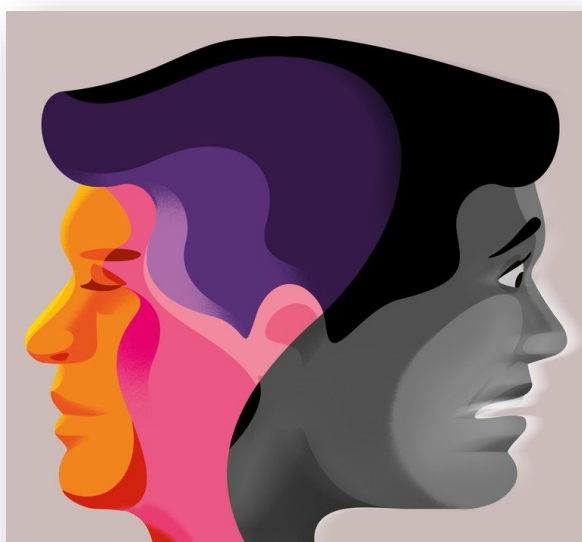
Een psychose is een ontregeling in de informatiestroom, je hersenen en je zenuwstelsel. Een psychose zelf kan zich uiten in veel verschillende vormen. Wanen, stemmen, hallucinaties, maar ook in lichaamstaal gedrag. Hieraan kun je ook merken dat iemand niet in de realiteit staat.

Een psychose waardoor je waanbeelden ervaart, ligt ontzettend dichtbij dromen, denken en fantaseren.

Dat schilletje is echt flinterdun.

De tijdsduur is afhankelijk van de situatie en de persoon. Soms duurt het een half uur, maar anderen ervaren het jarenlang waardoor ze zichzelf ook niet meer kunnen verzorgen.

In de media hoor je helaas veel over mensen met een psychose, die een moord hebben gepleegd of veel geweld hebben laten zien. Zo ken ik zelf een jongen die stemmen in zijn hoofd had, die hem vertelden geweld te gebruiken. Hij deed dit uiteindelijk, door zijn stemmen. In de rechtszaal worden dit soort zaken anders bekeken, gezien mensen met een psychose niet helder kunnen nadenken in het moment. Dit vind ik zeer terecht. Uiteraard is het een delict, maar in hoeverre kun je de persoon hier zelf voor afrekenen?



## Je hoort ook veel over psychoses door drugs, maar dit is dus helemaal niet de enige reden?

Nee zeker niet, dit kan uiteraard ook een reden zijn. Echter zijn er nog zoveel meer redenen.

## Hoe kwam jij erachter dat je in een psychose kwam, hoe merkte je dit?

Ik was 13/14 jaar. Ik had een druk leven, maar hoorde er nooit echt bij. Ik ging naar school, sportte en ging in het weekend uit. Toen begon iedereen al met bier drinken, eigenlijk veel te vroeg. Daarnaast had ik ook een weekendbaan waar ik 2 dagen keihard aan het werk was. Toen raakte ik enorm uit balans. Onlangs sprak ik een juf uit deze tijd. Ze vertelde dat ik toen al zoveel chaos in mijn hoofd had.

Als brugklasser is de aanloop eigenlijk begonnen. Op mijn 17<sup>e</sup> heeft het zich ernstig geuit. Ik kreeg angst, zweette, had weinig energie dat resulteerde in een half jaar thuiszitten. Ik praatte onsamenhangend en was niet in staat om iets te doen. Ik weet er verder weinig meer van.

## Heftig, dacht je toen dat er alleen fysiek wat aan de hand was? Of wist je al dat er sprake was van een psychose?

Ik wist totaal niet wat mij overkwam. Ik voelde dat het helemaal niet goed ging, ook niet in mijn hoofd. Nadat ik 2,5 uur bij de huisarts had gezeten werd ik doorverwezen naar GGNET. Dan komt er een hulpverlener bij die verteld dat je psychotisch bent en wordt er medicatie voorgeschreven.

## Hoe reageerde jouw omgeving?

Eerst begrepen ze daar natuurlijk weinig van. Mijn naaste familie was erg bezorgd. Ik heb een half jaar niets begrijpelijks gezegd, mijn moeder en vader zorgden toen voor mij.





HIER, Misterweg 132, 7102 BN Winterswijk | 0543-517600 | [www.hierzorg.nl](http://www.hierzorg.nl) | Facebook @hierzorg | YouTube HIER zorg

## Hoe uitte die psychose zich? Kun je voorbeelden noemen?

Er is mij die tijd veel gevraagd of ik last had van stemmen, die had ik gelukkig niet. Ik had veel last van wanen. Gelukkig weet ik echt niet alles meer. Als ik ze achteraf vertel, weet ik dat het nergens op slaat en kan ik hier heel helder over nadenken, maar op dat moment voelt het zo realistisch dat het enorm heftig kan zijn.

Ik had een tijd een erg bedreigende waan, waarin ik dacht dat mijn naaste familie mij iets wilde aandoen. Ik was op alles voorbereid, omdat ik dacht dat ze tot de gekste dingen in staat waren. Ontzettend heftig, want het gaat om de mensen waar je veel van houdt. Achteraf kan ik zeggen dat het nergens op slaat, maar op dat moment voelt het enorm angstaanjagend.

Ook had ik ooit een waan waarin ik letterlijk niet verder kon. Als ik de deur aanraakte in de woonkamer, deed ik hem weer dicht. Liep ik weer terug, deed ik in de keuken een deur open, deed ik hem weer dicht. Zo ging het continu door. Ik had echt het idee dat het onmogelijk was om door die deur te gaan. Best eng, omdat je je ineens ontzettend opgesloten voelt. Mijn hoofd wist niet hoe het met de situatie om moest gaan.

Ook heb ik ooit een waan gehad waarin ik dacht dat ze mij naar de maan zouden sturen en ik daar eeuwig zou moeten leven, ik zou nooit doodgaan. Alleen, zonder eten en drinken. Als je dat nu hoort weet je dat het nergens op slaat, maar op dat moment krijg je dat helemaal niet meer mee. Je kunt niet relativiseren, waardoor zo'n gedachte ineens heel echt voelt. Eigenlijk alsof je een nachtmerrie heel realistisch meemaakt.



## Dat zijn natuurlijk hele nare herinneringen aan die tijd. Heb je eigenlijk ook nog fijne herinneringen uit de tijd van je psychoses?

Ik heb door de jaren heen denk ik rond de 30 episodes gehad. Een episode is een tijdvak waarin je psychotisch bent. Ik ben ontzettend blij dat ik tussen deze episodes door ook gewone weken had. Als ik dan bijvoorbeeld 2 maanden in een psychose zat, kon ik er binnen een week helemaal weer zijn.

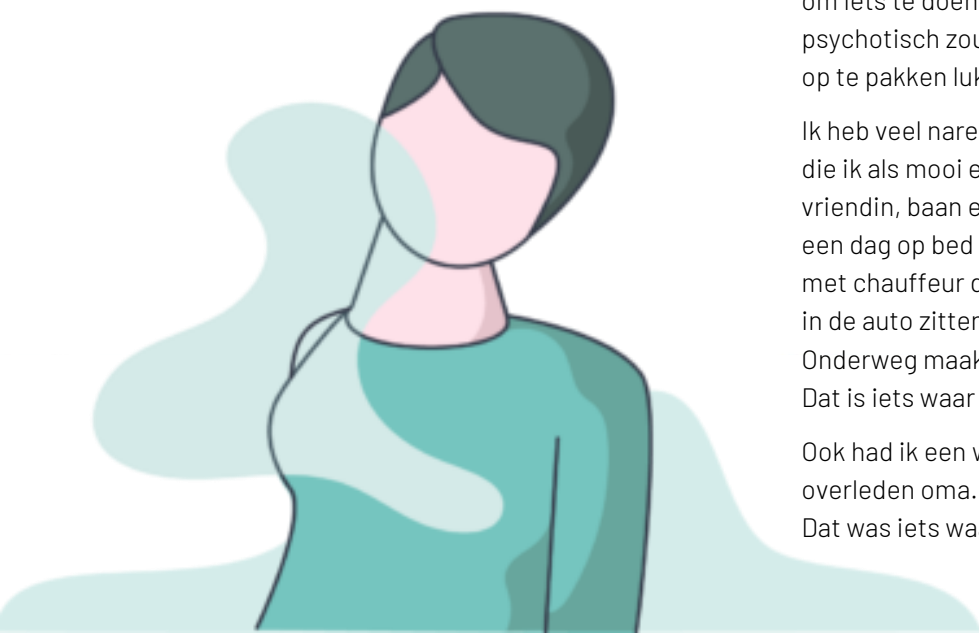
Het verschilt natuurlijk ook enorm per situatie. Sommige mensen komen er niet meer uit en anderen pakken het leven weer op. In die 21 jaar heb ik tussendoor meerdere opleidingen gevolgd, een lange reis gemaakt en vrijwilligerswerk gedaan. Daar heb ik fijne herinneringen aan.

Ik knokte keihard om er wat van te maken. Of ik nou wel of niet weer ziek zou worden, dat weerhield mij niet. Ik vond het belangrijk om iets te doen, ondanks dat ik niet wist wanneer ik weer psychotisch zou worden. Juist door het gewone leven ergens weer op te pakken lukte het wel.

Ik heb veel nare herinneringen aan wanen. Echter zijn er ook enkele die ik als mooi ervaren heb. Zo kregen mijn vrienden allemaal een vriendin, baan en kinderen. Ik kon dat niet. Dat was zwaar. Ik lag een dag op bed en kreeg een waan over dat er een prachtige auto met chauffeur de straat inreed. In mijn zesdelige kostuum ging ik in de auto zitten en reed de hele wereld over.

Onderweg maakte ik vrienden en kon iedereen met me mee. Dat is iets waar ik nog om kan lachen, dat was een fijne waan.

Ook had ik een waan over dat ik contact kon maken met mijn overleden oma. Dat heb ik niet ervaren als eng, maar als heel mooi. Dat was iets waar ik nog om kan lachen.







HIER, Misterweg 132, 7102 BN Winterswijk | 0543-517600 | [www.hierzorg.nl](http://www.hierzorg.nl) | Facebook @hierzorg | YouTube HIER zorg

## Wat werkte wel en niet voor jou?

Ik heb een tijd ook dopamine verhogende medicijnen gekregen, omdat ik op dat moment zo vermoeid was.

De medicatie zou

ervoor moeten zorgen dat ik iets meer energie zou krijgen, echter pakte dit juist niet goed uit. Dan liep ik nachtenlang keihard door het huis, omdat ik niet kon slapen.

Mijn darmen werkten niet goed, daardoor kan je hoofd ontsteken en kunnen je hersenen een stofje te weinig aanmaken waardoor je psychotisch kan raken. Door voeding, een gezonde leefomgeving en therapie kun je zorgen dat je dit stofje weer aanmaakt. Ik ben meer gaan sporten, neem supplementen en heb een fijne leefomgeving. Ik ben aan het werk, heb fijne collega's en zit bij een leuke sportvereniging. Ik heb een thuis waarin ik mezelf kan terugtrekken en geniet van mijn hobby's.

Tijdens mijn laatste psychose, nu zo'n 2,5 jaar geleden ben ik naar Utrecht gebracht. Daar ben ik erg goed geholpen. Er was voor het eerst weer directe hulp. Wat mij ook hielp waren vertrouwde mensen, werk of verantwoordelijkheid, een andere omgeving, een situatie waar je van op aan kunt en mensen waarbij je je verhaal kwijt kunt.

## Hoe is een relatie als je psychotisch bent?

Dat is lastig. Je bent zo vervreemd van jezelf, dat een partner daar moeilijk mee om kan gaan. Zelf heb ik dit ook ervaren in twee relaties. Ik stond zo ver weg van mezelf dat ze mij niet meer herkenden, dat roept angst op.

## Heb je tips voor mensen die te maken hebben met psychose?

Niet opgeven. Dat kan soms heel moeilijk zijn, maar niet opgeven. Er is altijd iets in de wereld, of om je heen waardoor je een stapje naar voren kan zetten, naar jouw herstelproces. Ook al denk je van niet, dat is er altijd. Soms duurt het een langere tijd en denk je dat er niks gebeurt of het niet lukt, soms is die langere tijd net nodig om dat stapje te zetten.

Medicijnen kunnen je verdoven of sederen. Dat is belangrijk en nodig bij een psychose, maar voel je je wat beter? Ga dan ook in gesprek met de arts, omdat je moeilijker initiatief neemt om nieuwe dingen te ondernemen als je zo gesedeerd bent. Hierover praten is erg goed.

Wordt je weer stabiel? Ga niet direct alle hooi weer op de vork nemen. Wacht tot je weer wat reserves opbouwt in je leven.

Als je weer energie hebt kun je het volgende stapje ondernemen en voelen of je deze ook echt aankan.

Het is niet simpel, maar probeer het af en toe wel zo te zien.

