

# JULI

## INHOUDSOPGAVE

- PUZZEL
- STUKJE CLIËNTENRAAD
- HYGIËNE SPORTZAAL
- DWANGSTOORNIS
- DRAMATHERAPIË
- ZOMERKLAAR!
- VOETBALTOERNOOI





Z	H	D	U	I	K	P	L	A	N	K	S
W	W	B	Z	X	U	Z	V	E	L	L	C
E	E	O	H	W	V	T	B	Y	M	V	H
M	O	R	Z	W	E	M	J	U	F	H	O
D	B	S	G	N	E	M	M	E	W	Z	O
I	G	T	S	J	I	D	-	S	G	Y	L
P	A	C	E	X	Z	A	Z	A	K	M	S
L	L	R	L	C	I	B	K	W	B	O	L
O	S	A	M	O	P	M	H	E	P	C	A
M	G	W	E	U	W	E	F	K	V	J	G
A	U	L	W	W	P	W	X	F	Z	Y	J
S	R	H	Z	W	C	Z	O	K	N	E	V

## Hallo allemaal,

Even een terugblik op vrijdag 16 juni. We zijn met een grote groep cliënten naar Garderen geweest om de zandsculpturen te bekijken. En natuurlijk voor een reuze gezellige dag uit "all inclusive". We hadden gelukkig prachtig weer en de stemming zat er al snel goed in. Om half 10 zat iedereen in de bus en kon het feest beginnen.

Enmaal in Garderen eerst een kop koffie of thee, met een heerlijk gebakje gehad en daarna konden we tot ongeveer 13.00 uur rondkijken. Toen hebben we een soort van picknick-lunch gehad en weer snel terug het park in, want het was groot genoeg om heerlijk rond te dwalen en klein genoeg om steeds bekenden te zien en lekker bij te kletsen. Om 3 uur zijn we weer richting de bus gegaan om na een rustige rit weer in Winterswijk te belanden.

Daar hebben we nog een fijne afsluiting gehad met een gezamenlijk diner. We hebben veel gelachen, gekletst en mooie dingen gezien en niet te vergeten een hele fijne groep samen.

Wij, de cliëntenraad, hopen jullie allemaal en misschien nog meer, volgend jaar weer te zien tijdens ons jaarlijkse cliëntenuitje. Mensen, bedankt voor een perfecte dag.

## De cliëntenraad

- borstcrawl
- duikplank
- rugslag
- schoolslag
- zwem-abc
- zwemmen
- zwembad
- zwemdiploma
- zwemjuf
- zwemles







—  
**BEGINNEN VALT  
 NIET MEE.  
 DOORZETTEN  
 WORDT BELOOND.**  
 —



**BE  
 STRONGER  
 THAN YOUR  
 excuses**

## Voorlichting Hygiëne in de sportzaal

*Sporten is leuk en gezond! Lees hier hoe je de hygiëne behoudt tijdens het sporten:*

### Vorbereiding

- *Neem sportkleding en een handdoek mee.*



*Er staan spuitbussen klaar met schoonmaakmiddel waarmee je de materialen na gebruik kunt schoonmaken.*

### Tijdens het sporten

- *Draag geschikte sportkleding gemaakt van polyester.*
- *Poets de materialen na gebruik even schoon.*
- *Niet eten in de sportzaal*

### Na het sporten

- *Droog jezelf af met een handdoek.*
- *Kleed je na het sporten weer om.*
- *Was je kleding bij thuiskomst op 30 of 40 graden.*

### Handige tips

- *Blijf zoveel mogelijk met je handen uit je gezicht.*
- *hoest en nies in je ellebogen.*
- *Stel vragen als je ergens over twijfelt*





### Is dwangstoornis een ziekte?

Voor de meeste mensen is OCD een chronische ziekte waarvoor ze hun leven lang behandeld moeten worden. Voor sommigen veroorzaken de symptomen van OCD extreem ernstige angst en leed.

### Kan je van dwang genezen?

Een dwangstoornis gaat meestal niet vanzelf over. Wanneer dwang je leven in de weg staat of zelfs heeft overgenomen, dan kan therapie je helpen. Therapie kan een dwangstoornis niet genezen, maar het helpt je wel om op een gezonde en ontspannen manier met stress om te gaan.



### Een anoniem ervaringsverhaal van een HIER-deelnemer

Dwang is voor mij proberen de controle te krijgen over mijn gedachtes. Iedereen heeft wel eens een gedachte over een ander pijn doen, maar legt dit naast zich neer. Wanneer bij mij een gedachte binnenkomt over iemand iets aan doen, dan denk ik dat ik dat ook ga doen. Dit terwijl ik dat niet wil en daar ook geen aanleiding toe is. Ik verstar, vecht met al mijn kracht tegen die gedachtes. Dit leidt ertoe dat de gedachtes alleen maar meer aanwezig zijn.

Helaas heb ik een psychosegevoeligheid en bij hoge stress kan er een ontstaan. Omdat dit in het verleden ook wel eens gebeurt is, ben ik alleen nog meer angstiger geworden om de controle te verliezen. Ik durf niet meer bij mijn geliefden in de buurt te komen, bang ze wat aan te doen. Op het journaal hoor je immers dat mensen tijdens psychoses tot slechte dingen komen, wie kan mij beloven dat ik dat ook niet doe.

Dat alles speelt er in mijn hoofd. Je voelt je machteloos en eenzaam met je eigen gedachtes. Soms wil je dan niet meer leven, in de wetenschap dat iedereen veilig is van jou.

Gelukkig heb ik meer grip op mijn situatie leren krijgen. Ik neem een paar stuks oxazepam om te kalmeren en geef toe aan mijn emoties. Laat alles eruit. Ik zorg dat ik alleen ben in een veilige omgeving en dan laat ik mijzelf boos zijn of heel hard huilen als een beest, kermend van emotionele pijn. Als het heftigste voorbij is, ben ik heel moe.

Meestal ga ik slapen. Ik ben al zes jaar psychiatrisch patiënt en als ik kijk naar het begin en nu dan ben ik flink gegroeid. Daar haal ik kracht uit.

*Ervaringsverhaal gedeeld met ervaringsdeskundige Nicolien Beverdam*





De **Barchemse vierdaagse** wordt dit jaar weer gelopen door onze HIER - wandelaars.

Waaronder **Els**, zij maakt alvast alle stoelen schoon zodat de deelnemers s 'avonds heerlijk kunnen relaxen op de camping.

## Dramatherapie

Hoe de beleving van een personeelsuitje omgezet werd in een kinderverhaal.

Bij dramatherapie vertelde ik over een personeelsuitje van mijn vriend, waar ik geen goede ervaring aan had overgehouden. We hebben een oefening gedaan waardoor ik mijn gedachten en mijn emoties meer op een rij kon zetten. Hierdoor had ik iets meer orde in mijn hoofd. Doordat ik hierna vakantie had, konden we de dramatherapie niet fysiek voort zetten en had Frenie een opdracht bedacht die ik thuis kon uitvoeren. Het voorstel van Frenie was om een verhaal te maken vanuit kinderperspectief. Door de ogen van een kind kijkend hielp het mij mijn ervaringen van een afstandje te bekijken.

De negatieve ervaring van mij bestond uit het deelnemen aan een Prison Escape. Daarbij wordt iedereen opgesloten in een gevangenis en moet je proberen te ontsnappen. Er waren acteurs bij die echte bewakers naspeelden. Ik vond het een intimiderende omgeving waarbij ik spanningen kreeg en overprikkeld raakte. Dit kwam door veel onduidelijkheid en met mijn autisme is dit niet fijn. Daardoor kreeg ik meerdere paniekaanvallen.

Ik moest van hieruit een verhaal gaan schrijven over mijn negatieve ervaringen maar dan in 'kinderboekenvorm'. In een kinderboek zit een hoofdpersoon die een avontuur mee maakt, waarbij een vriendje helpt en van waaruit diegene iets leert. Dit is mijn verhaal.

*Er was eens een meisje genaamd Roos.*

*Roos is een onzeker meisje en heeft een knuffelaap.*

*Genaamd Aapie. Op een dag moet ze mee met een schoolreisje. Dat vindt ze niet leuk, omdat ze geen goed contact*

*heeft met haar klasgenoten. Ze lachen haar altijd uit en pesten haar. En wat nog erger maakt is dat zij naar de dierentuin gaan.*

*Iedereen vindt dat heel erg leuk, behalve zij, want zij vindt dieren eng. Voornamelijk grote dieren. Gelukkig mag Aapie ook mee naar de dierentuin.*



*Bij de dierentuin aangekomen worden de kinderen in groepjes verdeeld. Ze loopt met Aapie langzaam met haar groepje mee maar raakt al snel achter omdat ze onderweg mooie vlinders ziet. Wanneer ze opkijkt ziet ze niemand meer en raakt ze in paniek. Ze vraagt Aapie: "Aapie, waar zijn ze?" Waarop Aapie antwoordt; "Laten we even gaan rondlopen en dan zien we vanzelf wel iemand van school." En zo besluiten ze om door te lopen en te zoeken. Ondertussen komen ze langs indrukwekkende grote dieren, zoals de giraffen en olifanten. Ze vindt dat een beetje eng, maar aan de andere kant ook bijzonder. Op een gegeven moment zegt Aapie, "Kijk, daar hebben we een gangetje. Zullen we kijken waar we dan uitkomen?" Zij antwoordt dat dat wel goed is. En zo lopen ze het smalle gangetje in, waar zal al gauw de weg kwijt raken. Opeens ziet ze een deur, daar gaan ze door. Dat was geen goed idee. Heel snel hoorden ze een stem met de vraag: "Wat doen jullie hier?" Ineens hing er een aap voor haar neus die haar die vraag bleek te stellen. Ze raakte in paniek en stamelde: "Ik ik ik ben verdwaald en weet niet waar ik heen moet. Ik ben mijn groep kwijt en weet niet waar ze zijn." Aapie vroeg heel stoer: "Meneer Aap, weet u hoe we weer bij de mensen terecht kunnen komen? Dit meisje moet weer terug." De aap beantwoorde streng, maar rechtvaardig: "Ik zal jullie matsen. Ik had eigenlijk andere plannen met jullie, maar ik laat jullie gaan. Als jullie daar door die deur gaan, dan ga je richting de mensen. Maar ik zeg jullie wel dit: Wees op je hoede." Roos en Aapie renden weg en gingen snel door de deur. Ze lopen voorzichtig door, maar dan horen ze opeens gesis. Roos verstart terwijl Aapie zegt "Roos, luister naar mij. We moeten door. Niet in paniek raken nu. Je kunt het." Roos besluit door te lopen. Opeens schrikt ze omdat een slang voor haar opduikt. Daar kwam dus het gesis vandaan. "Sssswat doen jullie hierrrrrrrr?"*







HIER, Misterweg 132, 7102 BN Winterswijk | 0543-517600 | www.hierzorg.nl | Facebook @hierzorg | YouTube HIER zorg

*Ze huilt en kan niets meer zeggen. Aapie zegt: "We zijn verdwaald en uw buurman, meneer de Aap heeft gezegd dat we die deur moesten nemen en toen kwamen we hier. Alstublieft, help ons verder. We moeten haar groep weer zien te vinden." De slang denkt na. "Wie zzzzzegt dat ik jullie laat gaan?" Roos schrikt weer en gaat harder huilen en trillen.*



*Aapie zegt: "Kijk naar dit meisje. Ze is doodsbang. Laat ons gaan." De slang zucht; "Vooruit dan maar. Voor deze ene keer laat ik jullie gaan, maar bedenk wel welke les je hieruit kunt halen. Jullie zijn niet voor nietssss hier terecht gekomen." "Dank u wel," zei Aapie. "Dat zullen we doen, maar nu moeten we echt weg." Roos loopt door de deur en ze zien weer een smal weggetje en rent over dat weggetje tot dat ze een restaurantje ziet. Ze zien daar mensen en Roos ziet ook in de verte het groepje dat haar altijd pest. Ze besluit vanaf nu sterker te zijn dan ze is geweest. Ze heeft twee keer in een levensgevaarlijke situatie gezeten, dan kan ze die pestkoppen ook aan.*

*Iedereen was opgelucht dat ze weer terug was omdat sommige mensen, onder andere die pesters, wel hebben gezien dat ze tussen de dieren heeft gelopen. Ze vonden het bijzonder dat zij heelhuids eruit is gekomen en zijn trots op haar en beloofden haar nooit meer te gaan pesten. Ze hadden haar moed en doorzettingsvermogen onderschat.*



*Zij dacht alleen maar: 'niemand kan mij nog wat maken'. Dank je wel, Aapie dat je bij mij was en mij hebt geholpen. Ik hou van jou!!*

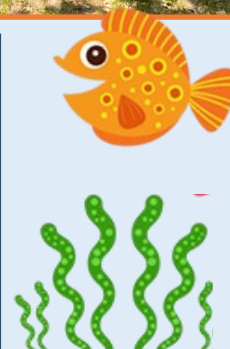
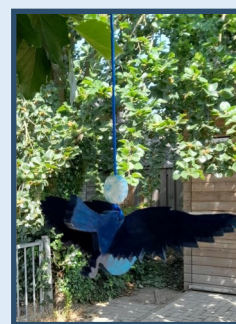
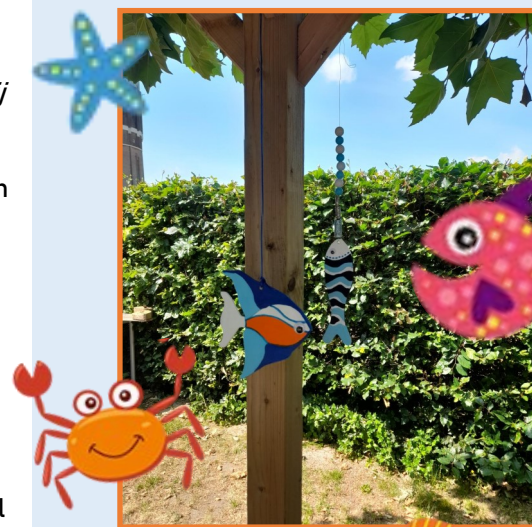
Wat ik heb geleerd van mijn Prison Escape is dat ik niet altijd de controle over mijn leven heb. En dat het voor mij belangrijk is dat ik duidelijkheid heb. Achteraf had ik de spelregels pas door. Als ik dit vooraf had geweten en begrepen, was ik niet zo in paniek geraakt. Ook had ik niet door dat de bewakers mij – in spel – wilden helpen. Daardoor had ik niet door dat ik met die hulp had kunnen ontsnappen.

Normaal gesproken lukt het mij best goed om na te denken maar wanneer het mij teveel wordt (overprikkeling, onduidelijkheid) sla ik dicht en weet ik niet meer wat ik moet doen en dat is ok.

Wat deze opdracht mij heeft gebracht is dat hoe moeilijk een opdracht ook lijkt, het vaak ook wel meevalt. Ik zag er erg tegenop om een verhaal te schrijven, maar toen ik eenmaal aan het schrijven was vond ik het zelfs wel leuk. En op deze manier heb ik mijn ervaringen een plekje kunnen geven en kan ik er anders naar kijken.

Eástre

Katja maakt de tuin zomerklaar!







## Colubris recreatief voetbal toernooi 2023 FC Winterswijk.

### Interview met sportbegeleider van HIER, Dennis

Voor de 41<sup>e</sup> keer werd het georganiseerd in Winterswijk, en in 2023 deed HIER voor de 3<sup>e</sup> keer fanatiek mee.

Op de woensdag ochtend werd er met HIER getraind en donderdag 8 & 15 juni waren de wedstrijden. Dennis vindt samen meedoen het mooiste. "Iedereen kan meedoen. Zowel cliënten als collega's deden mee. Of je nou iets langzamer bent of niet kan rennen, iedereen is gelijk en de saamhorigheid voelde je duidelijk in ons team. Zo fantastisch!"

Hamza, onze coach hield rekening met de voorkeur van positie. Hij vroeg iedereen speler welke positie hij of zij wilde innemen. Spits, verdediger of middenvelder, iedereen kreeg zo zijn vertrouwde plekje.

Dennis verteld; "We hadden voor de wedstrijd met ons team besproken, dat we met respect voetballen tegen de tegenstanders".

Hamza deed de warming up voor de wedstrijd en daarna begon het spel. Wat ontzettend leuk dat iedereen zo fanatiek is en we werden door collega' en cliënten van Hier enthousiast aangemoedigd. Iedere speler kreeg evenveel minuten, iedereen was gelijk.

Een van onze deelnemers maakte een winnend en enige doelpunt in de 3<sup>e</sup> wedstrijd. Apetrots werd hij volop aangemoedigd door alle HIER supporters. "Mooi om te zien dat iedereen hun eigenwaarde voelt tijdens zo'n wedstrijd" verteld Dennis.

De allereerste keer dat wij meededen werden we 7e, de tweede keer werden we 3e en dit jaar 2e! Wat een belevenis samen, Haico was tijdens de wedstrijd verkleed als leeuw om alle HIER-leeuwen aan te moedigen.

Omdat onze spelers allemaal zo fanatiek gespeeld hadden was het tijdens de laatste wedstrijd aardig krap qua spelers en wissels waardoor onze Erik, die als grensrechter het tempo nog net kon bijbenen er aan moest geloven! We klopten snel het stof van Erik af, hielpen hem met de voetbalschoenen aantrekken en legde hem de regels van het voetballen uit, echter heeft het niet geholpen en zijn we strijdend ten onder gegaan.

We hebben gestreden als echte leeuwen en zijn supertrots op onze tweede plek!

Helaas heeft de laatste wedstrijd er wel voor gezorgd dat we de huldiging op het gemeentehuis en de rondvaart op het hilgelo moeten missen,

We zijn supertrots op alle deelnemers en supporters. Bedankt voor al jullie inzet en steun, op naar volgend jaar!

*Interview is afgenomen door Nicolien Beverdam, ervaringsdeskundige*

