

N HIER ZORG nieuwsbrief

September

**BENIEUWD NAAR
NICOLIEN HAAR
VERHAAL EN
ERVARING?
LEES DAN VERDER OP
PAGINA 3!**

INHOUDS OPGAVE

- Wat gebeurt er HIER?
- Zelfliefde
- Ga jij ook mee?
- Vertrouwen
- Uitstroom
- Werken
- Verkiezing cliëntenraad

Zomaar een gedicht

Soms, heel even, bekruipt me het gevoel
dat mensen niet snappen hoe ik me voel
Voor de buitenwereld loop ik altijd te stralen,
maar niemand ziet dat ik eigenlijk loop te dwalen
Verdwalen in emoties
Gevoelens van vreugde en verdriet
De vreugde laat ik zien, maar het verdriet niet
Dus oordeel niet te snel over andermans vreugde of
verdriet
Soms is de waarheid anders dan gedacht!

Gedicht gevonden en ingestuurd door Annet

**BENIEUWD NAAR DE
OPENSTELLINGEN VAN
SEPTEMBER? KIJK
DAN OP PAGINA 4!**

WAT GEBEURT ER HIER?



HIER ZIJN WE CREATIEF!

Joop op de creatief! Normaal herkennen we Joop zijn schilderijen aan de prachtige vaas met kleurrijke bloemen. Op dit moment is hij bezig met een katten schilderij!

Hij is een echte kunstenaar!



HIER ZIJN WE CREATIEF!

Els is druk geweest met het maken van dit kleed!



FIETSENSTALLING



Hallo allemaal,
Dinsdagmorgen 1 augustus kom ik bij HIER, wat zie ik? Een nieuwe fietsenstalling, wat leuk! Nu krijgt mijn fiets ook een fijn plekje! Ergens naast de andere fietsen kan ik mijn fiets niet kwijt, dat is lastig voor mij. Daarom ben ik erg blij met deze nieuwe plek!
Groetjes Annelies

VLIEGVELD WENNINGFELD

Dinsdagmiddag 8 augustus was het tijd voor ons 2e bezoek aan Flughafen Wenningfeld in Stadtlohn, Vreden. In januari waren we er ook, maar toen was het weer zeer slecht en konden we de prachtige vliegtuigen alleen in de hangars bezichtigen.

Nu waren ons de weergoden beter gestemd. De zon scheen, ondanks een matige wind was het weer prachtig!

Natalie's neef is hier piloot, hij gaf ons wederom weer een prachtige en interessante rondleiding. Niet alleen in de hangars maar ook buiten. Waar we enkele vliegtuigen hebben zien opstijgen en dalen.

Het was een zeer geslaagde middag, alle 18 bezoekers hebben genoten!



Zelfliefde

Ik ben Nicolien Beverdam en wil graag iets vertellen over zelfliefde.

Dat verdient iedereen. Als we geen zelf liefde hebben, voelen we ons vaak negatief. Ik heb in jullie schoenen gestaan. Ik voelde me moe en had vaak geen zin.

Niet dat ik niet wilde, maar ik was zo moe. Ik was op. In mijn hoofd dacht ik:

"Ik ben het toch niet waard en ik kan het niet. Niemand vind mijn leuk, maar toch doe ik mijn best." Kennen jullie dat gevoel?

Ik wilde me niet meer zo voelen, ik wil weer positiever in het leven staan.

Ik heb veel geleerd van een cursus die ze destijds bij HIER gaven, een zelfbeeldcursus.

Daar leerde ik om lief te zijn voor anderen, maar ook vooral voor mezelf.

Dat je positiever gaat denken, ook over jezelf. Nu denk jij misschien: "Ik ben niet goed in poëzie, of ik hou daar niet van." Dat hoeft ook niet! Je leert dat fouten maken oké is, en dat je daar juist van leert.

Ik begon me beter te voelen door zelfliefde. Het vertrouwen in mijzelf kwam terug.

Ik doe er toe en hoor er bij. Ik ben een goede moeder. Ik heb geleerd dat ik een zeer zware tijd gehad heb door mijn depressie, maar er zelf uitgekomen ben. Door onder andere zelf liefde.

Nu denk je misschien: Zelfliefde hebben is egoïstisch en narcistisch zijn. Er zijn misschien mensen die je in de steek gelaten hebben, zo wil je zelf niet zijn. Het antwoord is: "Als je zelfliefde hebt, dan zorg je voor jezelf. Als je van jezelf houdt, kan je ook voor anderen zorgen."

Als je het moeilijk vindt (wat ik heel goed begrijp) kun je dit eens proberen: Kijk eens in de spiegel en geef jezelf een compliment. Misschien heel onnatuurlijk, maar probeer het eens. Soms is het lastig om in de spiegel te kijken, dit is uit onzekerheid. Misschien door wat je hebt meegemaakt als kind, of een opmerking die iemand maakte toen je puber was. Een pijnlijke relatie waarbij je in de steek gelaten bent, of een kind die je gepest heeft op de basisschool. Door deze negatieve ervaringen wordt je onzeker. Door zelf liefde ga je weer beter in je vel zitten.

Je vergeet je verleden niet, maar je kunt wel naar de toekomst kijken.

Ik vertel dit om te delen en te helpen. Je bent het waard om lekker in je vel te zitten!

Een paar tips en motiverende quotes om met jezelf aan de slag te gaan.

Heel veel succes en geluk, want dat verdien jij!

TIP 1

Schrijf iedere dag 3 positieve dingen over die dag

Aan het begin vond ik het zo lastig. Niks was er leuk. Ik bleef het doen en zag ineens hele kleine mooie dingen, waardoor ik positiever ging denken. Zoals: "Ik heb een heerlijke boterham gesmeerd, ik ben bij HIER geweest of ik heb geknuffeld met mijn huisdier." Hele kleine dingen, die je gaat waarderen.

Een echte uitdaging, maar na een tijd wordt je er steeds beter in. Zo kun je op gegeven moment uitbreiden naar: "Ik ben trots om hulp te vragen, of ik ben een trotse moeder."

TIP 2

Schrijf drie complimentenblaadjes voor op de spiegel. Zo lees je iedere dag weer tijdens het tanden poetsen of je gezicht wassen dat je er mag zijn. "Ik mag er zijn, ik ben een goede moeder/huisdierverzorgster of ik doe mijn best." Iets wat werkt voor jou.

TIP 3

Lees teksten over zelf liefde .

Je kunt de tekstjes op deze pagina ook uitknippen en bij je houden, als de tekst bij je past.

TIP 4

Zelfliefde is ook die mooie broek of jurk aantrekken, je nagels lakken of je haar doen. Dat mag, het is niet egoïstisch. Je hoeft ook niet te twijfelen of een ander dat wel mooi vindt. Het gaat om of jij het mooi vindt, een ander kan het niet mooi vinden maar dat zegt iets over hem of haar gedachten.

We zijn tenslotte allemaal verschillend, anders was de wereld toch ook zo saai?

Er allemaal precies hetzelfde uitzien lijkt me niet leuk.

TIP 5

Maak een wandeling in de natuur, ga sporten op je eigen tempo of doe iets actiefs.

Ben jij benieuwd naar mijn ervaring of heb je vragen over zelfliefde?

Kom gerust bij me!

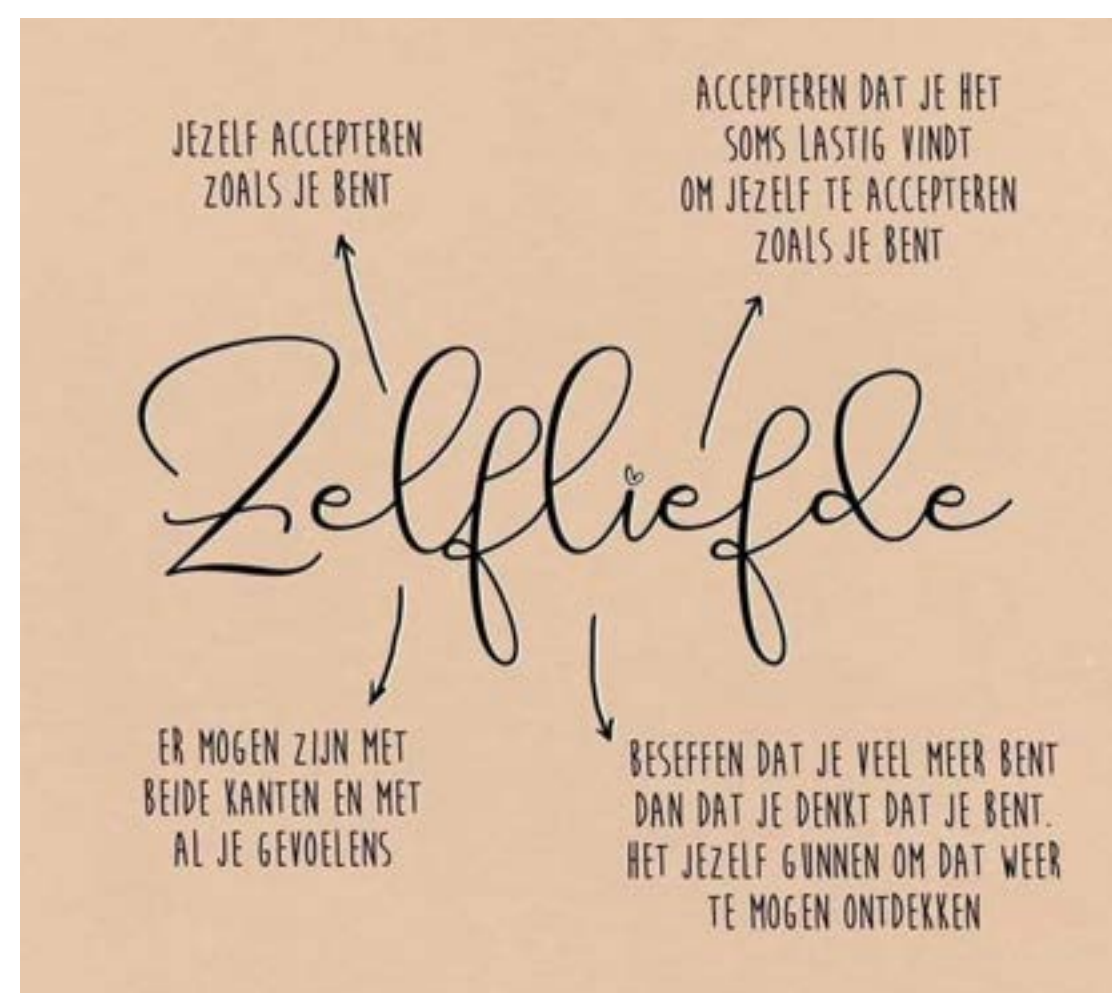
Nee

Tien manieren om aardig

nee te zeggen

- ♥ Ik heb mijn tijd nu voor iets anders nodig.
- ♥ Daar kan ik je niet mee helpen, maar ik kan wel...
- ♥ Ik laat dat (deze keer) aan me voorbij gaan.
- ♥ Dank dat je aan me dacht, maar dat kan ik (nu) niet doen.
- ♥ Daar kom ik (tijd invoegen) op terug.
- ♥ Ik voel me gevleid, maar dit is niks voor mij.
- ♥ Dit is meer wat voor...
- ♥ Ik zou wel willen, maar het gaat nu gewoon niet.
- ♥ Ik moet nu even voor mezelf zorgen.
- ♥ Nee. Wil je de korte of de lange uitleg?

Willen dat alles goed gaat is een negatieve ervaring. Accepteren dat dingen fout gaan is een positieve ervaring.



Vergeef jezelf, je hebt altijd gedaan wat je dacht dat je moest doen op dat moment.

Zeven tips..

.. om je zelfvertrouwen te vergroten

1. Besluit dat je het waard bent
2. Weet wat je kernwaarden zijn
3. Vergroot je comfortzone
4. Ontdek je talent
5. Kies een grotere missie buiten jezelf
6. Stop met jezelf vergelijken
7. Stop met twijfelen, begin met doen



GA JIJ GEZELLIG MEE?



NACHT MARATHON
Haaksbergen

NACHT VAN
15 OP 16
SEPTEMBER

START OM 22:00 UUR **42 KM** ANDRÉ & FRANKLIN

OPGEVEN
VIA JE TRAJECTBEGELEIDER
BIJ DE RECEPTIE VAN HIER
MAILEN NAAR REGELZAKEN@HIERZORG.NL
APPEN NAAR NATALIE: 06-15 35 19 44



een rondleiding
inclusief koffie & wat lekkers bij:

de Watertoren

zaterdag
9 september
10:30 - 13:00 uur

Houd rekening
met veel trappen!

opgeven via
regelzakenhierzorg.nl,
06-15 35 19 44
of bij de receptie
van HIER

Georganiseerd door
Joke & Erik



FILMAVOND
met Nikki en Elvira
ZATERDAG 30 SEPTEMBER

17:00
-
20:00

OPGEVEN:
✉ REGELZAKEN@HIERZORG.NL
☎ 06-15 35 19 44
📍 RECEPTIE VAN HIER



HIER RESTAURANT
KOM SAMEN ETEN
MET JE TRAJECTBEGELEIDER!

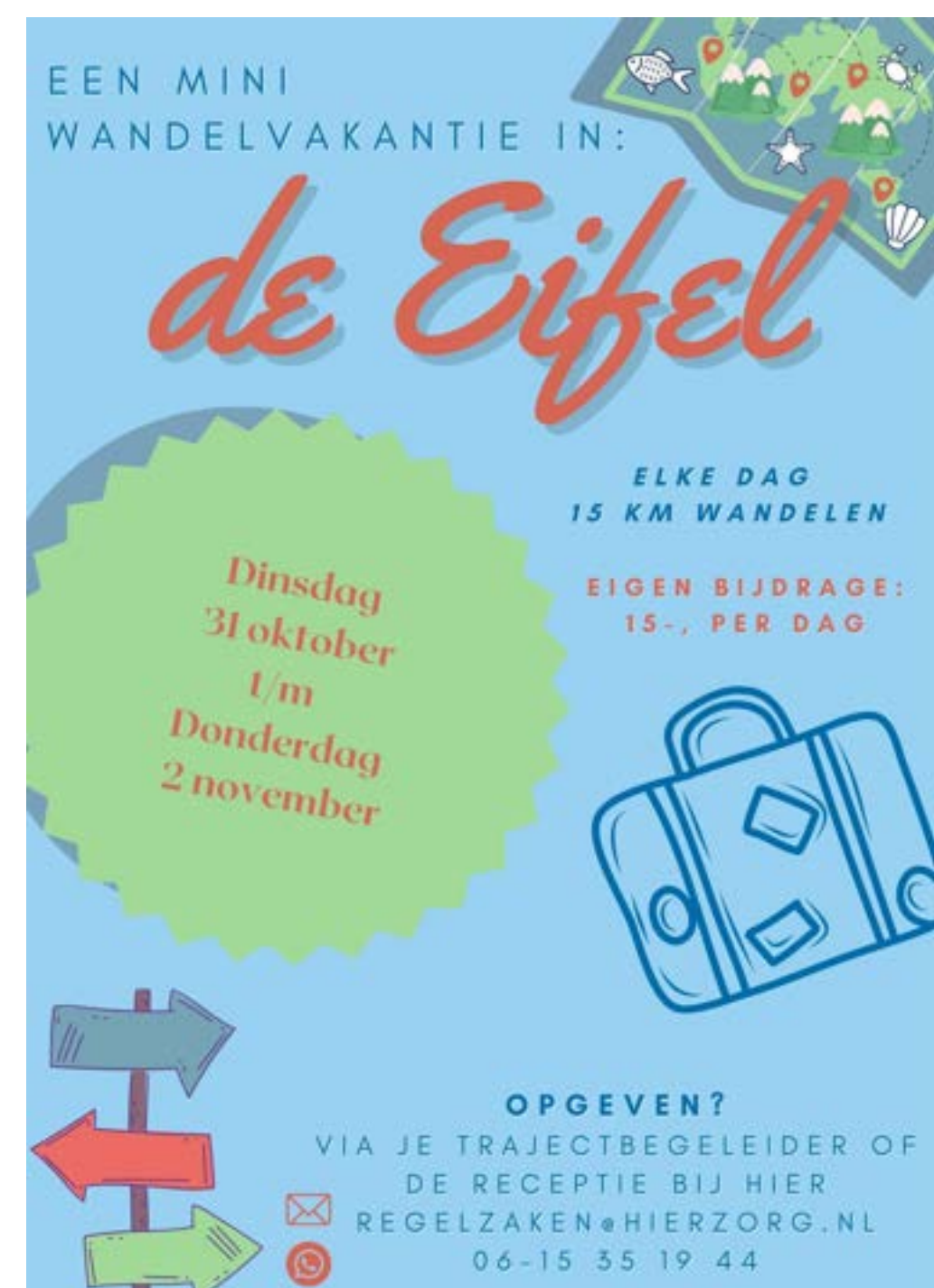
THEMA 1:
SPANJE!

DINSDAG 3 OKTOBER
DINSDAG 7 NOVEMBER
DINSDAG 12 DECEMBER

17:30 - 20:00 UUR

- JE KAN JE VOOR EEN AVOND OPGEVEN
- DE EIGEN BIJDRAGE VOOR HET RESTAURANT ZIJN 3,50

OPGEVEN VIA JE TRAJECTBEGELEIDER,
REGELZAKEN@HIERZORG.NL,
06-15 35 19 44
OF BIJ DE RECEPTIE VAN HIER



EEN MINI
WANDELVAKANTIE IN:

de Eifel

ELKE DAG
15 KM WANDELLEN

EIGEN BIJDRAGE:
15,- PER DAG

Dinsdag
31 oktober
1/m
Donderdag
2 november

OPGEVEN?
VIA JE TRAJECTBEGELEIDER OF
DE RECEPTIE BIJ HIER
REGELZAKEN@HIERZORG.NL
06-15 35 19 44

OPGEVEN?



Regelzaken@hierzorg.nl

06 - 15 35 19 44



via je trajectbegeleider
of de receptie van HIER

Vertrouwen in mensen die iets voor je kunnen betekenen.

Beste Lezers,

We komen soms mensen tegen waarvan we denken, wat moet ik ermee? Dat geldt zeker ook voor hulpverleners die we tegenkomen. Bij Hierzorg wordt er duidelijk aandacht besteed aan een goede combinatie. Of de hulpverlener bij de cliënt past en andersom natuurlijk ook. Dit is zeer belangrijk voor de zorg en de resultaten die er behaald kunnen worden. Klik het, dan is er veel te bereiken!

Mensen met een psychische kwetsbaarheid, traumatische ervaringen, depressie of andere negatieve ervaringen zijn vaak het vertrouwen kwijt. Er is vaak een langdurige periode geweest waarin deze mensen in hun ziekte of trauma hebben gezeten. Daardoor hebben ze het gevoel langdurig in de steek te zijn gelaten. Dit geeft als gevolg dat er ook een wantrouwen is tegen de mensen om hun heen.

De GGZ kent lange wachtlijsten. Het komt ook voor dat de zorg in de GGZ absoluut niet toereikend genoeg is om iemand te helpen. Dat er langdurig dingen gebeuren die het vertrouwen nog meer laat verdwijnen.

Eenzaamheid hoort echt wel bij deze groep van mensen, familie en vrienden weten zich geen raad. De groep van mensen om iemand heen wordt kleiner. Dat is zeker een verliesgevoel wat ook het vertrouwen schaadt. Kom je in de hulpverlening terecht, dan zul je altijd merken dat het om een hulpverlener-cliënt relatie gaat. Goede hulpverleners zijn best informeel en kunnen veel vertrouwen geven. Maar als cliënt weet je ook dat het een keer ophoudt met hulpverleners. Goede gedachte en een mooi doel trouwens.

Natuurlijk zijn er ook mensen die altijd een hulpverlener nodig zullen hebben. Het is wel belangrijk dat iemand een fatsoenlijk sociaal netwerk heeft. Dit is altijd belangrijk, om dit van de grond te krijgen kun je prima een hulpverlener inschakelen. Wel zul je zelf de stappen moeten zetten! Voor een fijne vertrouwde sociale leefomgeving.

Ben je het niet eens met een behandeling of medicatie dan zijn er gesprekken nodig. Om tot een eerlijk en duidelijk zorgplan te komen. Belangrijk hierin is dat het absoluut niet alleen een GGZ- behandeling hoeft te zijn er zijn meer wegen naar Rome.

Ik heb een GGZ behandeling simpelweg moeten accepteren. Dat is hoe het in Nederland geregeld is. Ondanks het zeker niet altijd prettig was, heb ik ook verdergekeken voor een beter, fijner en gelukkiger leven. Er zijn meerdere wegen die naar Rome leiden.

Geschreven door Jeroen



Uitstromen,

Zoals jullie al hadden gelezen ga ik stoppen met het schrijven voor onze nieuwsbrief. Nu is het zo dat ik ook vandaag tijdens het schrijven het echt wel heel leuk vindt om te schrijven. Dit komt omdat ik er veel mensen mee bereik. Ik kan schrijven over ervaringen. Daardoor is wat ik heb meegemaakt ook nuttig naar anderen. Ik houd ook van vertellen en vind het leuk iets uit te leggen.

Dus het is een erg dubbel gevoel nu. Misschien ga ik wel wat minder schrijven maar af en toe een mooi stuk. Ik ga uitstromen, dat moet ook. We hebben er keihard aan gewerkt in al die jaren. Bij HIER, de mensen om me heen, privé, en natuurlijk ik zelf.

Ik vind het vaak echt wel heel gezellig bij HIER. Het is gewoon heel fijn dat er oprechte interesse is in elkaar. Humor en serieuze zaken, het maakt niet uit. Gewoon op een relaxte menselijke manier. Dat uitstromen gaat geleidelijk. Toen ik hier aankwam werd me al gezegd, dat een kopje thee altijd mogelijk is. Ik zal zeker nog wat meer vertellen over het een en ander in de volgende nieuwsbrieven.

Heb je iets met schrijven, en echt waar, de rest komt vanzelf, geef dit dan aan. Dit kan bij je begeleider, aan de balie in het HierZorg gebouw of een mailtje sturen naar regelzaken@hierzorg.nl



Werk, Werken, ik heb gewerkt,

Werken wie doet het niet! Werken is er op allerlei manieren. Werken is een levensinvulling, een dagritme, om dromen waar te maken, plezier te beleven, uitdagingen aan te gaan en veel meer!

Geld is om te leven en is met werken een beloning. Je werkt niet om te leven, je leeft om te werken of toch andersom? Dus je leeft niet om te werken maar je leeft omdat je werkt? Of bestaat er meer om te leven?

Ik denk dat wanneer ik genoeg geld zou hebben, ik er veel leuke dingen mee zou kunnen doen. Maar wordt ik daar gelukkig van?

Genoeg geld geeft veel vrijheid. Maar bijna iedereen werkt! En anders wel vrijwilligerswerk of mantelhulp. Of je doet iets therapeutisch en daarmee maak je bijvoorbeeld leuke poppetjes voor kinderen in een ander land.

Ook als je genoeg geld hebt heb je een invulling van je leven nodig. Een doel, iets om naar te streven, naar uit te kijken. En eerlijk gezegd houd ik ervan om mee te draaien in onze leefwereld. Onze maatschappij draaiende houden, er iets mee bereiken, invloed hebben, impact maken, verandering brengen. Misschien iets waardoor je niet snel vergeten wordt in de wereld. En daar hoef je niet altijd geld voor nodig te hebben.

Dus werken is prachtig en leuk. Wanneer je erachter komt welk werk je leuk vindt. En gelukkig zijn er in onze maatschappij veel manieren om erachter te komen wat je leuk vindt. Dit kan het ook moeilijk maken. Let wel op, want de kans is er ook dat je geen leuke werkplek of werkervaringsplek vindt en meemaakt.

Maar juist daardoor weet je ook wat je niet wilt! Het is echt niet normaal in de wereld dat je rustig kunt onderzoeken welk werk je wilt. Opleidingen kunt doen en kunt kiezen wat je gaat doen!

CLIËNTENRAAD VERKIEZING

Zoals eerder vermeld zijn er dit jaar verkiezingen voor de cliëntenraad.

Om je op te geven kun je de volgende stappen volgen:

- Schrijf een stukje over jezelf en waarom je in de cliëntenraad wil
- Voeg een foto van jezelf toe
- Deze mag naar:
 - de mail: clienraad@hierzorg.nl
 - de cliëntenraad box bij HIER
 - je trajectbegeleider (die kan hem bij ons inleveren)

Je kunt je t/m 21 september opgeven. De ingestuurde stukjes worden in de volgende nieuwsbrief geplaatst. Het stemmen gebeurt dan in november.

Wat doet de cliëntenraad zoal?

Wij vergaderen 1x per maand en hebben het over lopende zaken die ons opvallen bij HIER. Daarbij zal er indien nodig, een medewerker of iemand van de directie aansluiten om belangrijke zaken te delen.

Wij zijn er ook om eventuele opmerkingen en/of klachten te behandelen en door te geven. Daarnaast organiseren wij ook het jaarlijkse cliëntenuitje!

Lijkt je dit leuk?

Meld je dan aan als kandidaat!

**DIT IS
DE WERELD**

VALLEN EN OPSTAAN

**KIJK GERUST
EVEN ROND**

WEES JEZELF

**EN TUSSENDOR
LEER JE
OOK NOG
KOPROLLEN**

Loesje

**ER ZIJN AL
ZOVEEL ANDEREN**

Loesje

Loesje