



## Inhoudsopgave

- **Hier vier je samen kerstplanning**
- **Hoe overleef ik de kerst met een depressie?**
- **Maak kennis met onze nieuweredactrice!**
- **Kruiswoordpuzzel**





## Uitnodiging

Alle inwoners van de Achterhoek zijn uitgenodigd om deel te nemen aan het kerstprogramma van HIER Zorg. We hebben weer een gevarieerd programma samengesteld: van schaatsen en workshops tot aan gala's en een poffertjeskeet!

*Dit is jouw officiële uitnodiging, deelname is gratis. Niemand hoort met de feestdagen alleen te zijn.*

21 DECEMBER 2023  
T/M 2 JANUARI 2024



Hier  
vier je  
samen!

MELD JE AAN VIA:  
REGELZAKEN@HIERZORG.NL  
06-15 35 19 44  
0543-517600

OF SCAN DEZE  
QR-CODE:




  
**Hier**
  
**vier je**
  
**samen!**

<b>donderdag</b> <b>21 december</b>	10:00-15:00	Kerstkoor, lunch, boksworkshop en crea-workshop Werkraat, Meikweg 4A Doetinchem
<b>vrijdag</b> <b>22 december</b>	09:30-13:00	Winterwandeling & ZUMBA Figulus, Polstraat 9 Aalten
<b>zaterdag</b> <b>23 december</b>	16:00 - 20:00	Kerstgala HIER Zorg, Misterweg 132 Winterswijk
<b>zondag</b> <b>24 december</b>	13:30 -16:00	Filmmiddag Bioscoop Skopein, Meddlosestraat 6 Winterswijk
<b>maandag</b> <b>25 december</b>	10:00-13:00	Kerstbrunch HIER Zorg, Misterweg 132 Winterswijk
<b>dinsdag</b> <b>26 december</b>	11:00 - 14:00	Bowlen De Twee Bruggen, Meenkmlenweg 23 Winterswijk
<b>woensdag</b> <b>27 december</b>	13:00 - 16:00	Schaatsen en hapjesworkshop Proeflokaal de Kroon, Notenboomstraat 46 Groenlo
<b>donderdag</b> <b>28 december</b>	10:00 - 15:00	Kniepertjes, poffertjeskeet, quiz HIER Zorg, Misterweg 132 Winterswijk
<b>vrijdag</b> <b>29 december</b>	12:00 - 16:00	Oliebollen bakken, zelfverdedigingstraining, wandeling HIER Zorg, Misterweg 132 Winterswijk
<b>zaterdag</b> <b>30 december</b>	16:00 - 20:00	Oudjaars gala HIER Zorg, Misterweg 132 Winterswijk
<b>zondag</b> <b>31 december</b>	11:00-14:00	Muziekbingo HIER Zorg, Misterweg 132 Winterswijk
<b>dinsdag</b> <b>2 januari</b>	10:00-13:00	<b>SPORTIEF HET JAAR IN!</b> Nieuwjaarsduik. HIER loop, week van het ontbijt

**ONZE DAGBESTEDING IS**
  
**NAAST HET FEESTPROGRAMMA**
  
**REGULIER GEOPEND**

**MEER INFO?**
  
[WWW.HIERVIERJESAMEN.NL](http://WWW.HIERVIERJESAMEN.NL)



# HOE OVERLEEF IK DE KERST?

**Hey Nicolien en Brigit, wij zijn eigenlijk wel benieuwd hoe mensen met een depressie, of die een depressie gehad hebben hun kerst spenderen.**

## NICOLIEN

**Wil je ons wat meer vertellen over hoe jij de feestdagen ervaart?**

Zeker! Ik zie de kerst als een knusse tijd vol met kaarsjes, lekker eten, familie en een prachtige boom met allerlei kerstballen. Gourmetten, tapas, hapjes, lekker zelf koken en daarna lekker op de bank ploffen met een goeie kerstfilm. Maar dit is echt niet altijd zo geweest...

**Kan je daar iets meer over vertellen?**

Iedere dag kan er natuurlijk wat zijn. Een kleine discussie, irritatie of een klein opstootje tussen de kinderen zullen er met de kerst ook vast zijn.

Maar of ik ertegenop zie? Niet meer, 6 jaar geleden toen ik depressief was, hoefde kerst van mij niet. Je hebt een doof gevoel en op dat moment boeit de kerst helemaal niks. De boom kan wel verlicht zijn, maar zelf kan je daar helemaal niet van genieten.

**Hoe was dat voor je gezin?**

Het gezin past zich dan aan hé? Wel vond ik het altijd belangrijk dat mijn kinderen maar genoten. Het kostte me enorm veel moeite om die kerstboom op te zetten en de lichtjes aan te doen, maar ik deed dit voor mijn kinderen.

Ik heb toentertijd gemopperd en veel werk uit handen gegeven aan mijn man, ik lag veel op de bank. De gezamenlijke ontbijt, de gezellige kerstdiners en uitstapjes gingen allemaal wel door, maar ik had er geen zin in.

Ik was op en moe, maar ik vocht voor mijn kinderen. Hun waren mijn redding. Ik weet nog dat mijn psychiater zei: We gaan Nicolien niet opnemen (ook al was ik daar eigenlijk wel aan toe) want we gaan haar niet weghalen bij haar kinderen, dat zou



**Hoe zien jouw kerstdagen er nu uit? En met wie?**

Mijn man en ik vieren de kerst graag met ons eigen gezinnetje, met onze 2 kinderen.

In de ochtend beginnen we altijd heerlijk met warme broodjes. We proberen met de kerst altijd iets meer uit te pakken, als dit financieel ook uitkomt. Na het ontbijt kijken we vaak iets van

All You Need is Love of een lekkere foute kerstfilm.

Vaak gaan we 1 dag samen vieren met mijn ouders, zus en haar kind.



**Ga je dan eigenlijk ook nog naar de kerk tijdens de feestdagen?**

Eerder ging ik vaker, maar nu zie ik het geloof anders. Tijdens de kerst gaan we wel samen met mijn moeder naar de kerk, dit vindt zij prettig. Zelf vind ik het ook wel wat hebben. De sfeer en de klokken die luiden, dat geeft een warm kerstgevoel.

**Pyjama of mooiste pak?**

Pyjama haha! Maar als we met de familie of naar de kerk gaan, trekken we wel onze kerstoutfit aan.

Dan doe ik vaak ook wel iets leuks met mijn haar en make-up.



## **Even terug naar de tijd dat de feestdagen niet een grote gezelligheid was. Kan je omschrijven hoe dit voelde?**

Je ziet alles duister. Je ziet anderen heel vrolijk aan een ontbijttafel, of gekleed in hun mooiste kerstjurk. Terwijl jij nauwelijks uit bed kan komen en helemaal niet gezellig wil doen.

Je wilt alleen zijn, je hoopt dat de kerst zo gauw mogelijk voorbij is. Waarom bestaat kerst? Je kunt anders naar geloof gaan kijken. Waarom wil God dat ik mij zo voel?

## **Je geeft aan dat het in een depressie lastig kan zijn om andere mensen blij te zien. Vond je dit ook als je je man zag genieten in de feestperiode?**

Tijdens de depressie praat je eigenlijk alleen in de IK-taal. Je bent alleen met jezelf bezig, omdat je op dat moment niet anders kan. Gunde ik mijn man een feestelijke tijd? Daar was ik helemaal niet mee bezig.

## **Wat kan de hulpverlening betekenen?**

Als mensen kampen met psychische klachten, verslaving, familieconflicten of andere omstandigheden zijn de feestdagen heel moeilijk. Afleiding is heel belangrijk. Daarom is HIER vier je samen, noodzakelijk in het gevecht dat je op dat moment vecht.

## **Zou je 6 jaar geleden meegedaan hebben aan HIER vier je samen?**

In eerste instantie had ik waarschijnlijk volmondig nee gezegd. Maar ik weet ook, al is het maar 1 dag. Dan kom ik wel moe en voldaan thuis en voel ik me een stuk positiever. Als de taxi voorrijdt, weet ik dat ik instap en dat is een fijne stok achter de deur.



## **Voelt een depressie anders tijdens de kerst?**

Ja, je vecht harder tegen jezelf. S 'avonds wilde ik er vaak niet meer zijn, want wat was het nut om nog te leven? Ik had niet eens de puf om kerst te vieren, wie had dan nog wat aan mij? Deze gedachten gaan dan steeds harder aan het werk. Misschien ook wel te confronterend om dat te vertellen, maar ik weet dat er velen met mij zijn.

De ochtend erna, als mijn kinderen dan vrolijk aan bed stonden, voelde ik me enorm schuldig. Hoe kon ik zulke gedachten hebben, terwijl ik 2 prachtige kinderen heb om voor te vechten?

Mijn moederinstinct sleepte mij door de dag. Omdat het moest, maar ik was geen gezellige vrouw voor mijn man.

## **En hoe zat het dan tijdens Oud en Nieuw?**

Mijn man is 1 januari jarig, we vieren het altijd met ons gezin. 6 jaar geleden hoefde ik dit ook echt niet te vieren. Oliebollen, een lekker kippenpootje of een glaasje bubbels zag ik totaal niet zitten.

Voor de kinderen ging het wel allemaal door, met sterretjes en snoepzakken ophalen. Voor mij betekende Oud en Nieuw opzien tegen het nieuwe jaar.

## **Kun je nu wel zeggen dat je er echt van geniet?**

Ja, ik kan nu zeggen dat ik echt zin heb in de feestdagen. Ik geniet er nog meer van dan voordat ik depressief werd. Je geniet bewuster, van een depressie leer je om je grenzen aan te geven. Ik zie een depressie ook als trauma's verwerken. Nu ben ik zoals ik zelf wil zijn.

Ik kan enorm genieten van de feestelijke lichtjes, je opdoffen voor een heerlijk kerstdiner, lekkere dingen bakken voor mijn man, de oliebollen, snoepzakken ophalen samen met de kinderen en alles wat erbij komt kijken.

*Ben je alleen tijdens de feestdagen of zit jij in een donkere periode? Bij HIER Zorg kun je terecht tijdens de feestdagen. Van donderdag 21 december t/m dinsdag 2 januari hebben wij allerlei activiteiten gepland zodat ook jij een lichtpuntje vindt tijdens de feestdagen.*

*Voel je welkom, niemand hoeft alleen te zijn.*



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

## BRIGIT

Ik ben Brigit, 61 jaar en woon in Borculo. Samen hebben Sjoerd en ik een dochter, Anja.

13 jaar geleden heb ik een depressie gehad.

Wat voor mij en ons gezin/familie niet makkelijk was.

In mijn depressie kwam er door onderzoeken en hulpverlening uit dat ik een vorm van autisme heb, namelijk Asperges en ADHD.

Ik voelde me toen niet begrepen door mijn ouders.

Dit terwijl depressie en autisme eigenlijk ook in de familie zit. Ik kom uit een gezin met 8 kinderen.

Ik heb mij altijd anders gevoeld en werd niet begrepen.

Ik heb daar veel last van gehad. Dat deed mij verdriet.

Vroeger hadden wij geen boom, met lichtjes en kerststallen in de woonkamer. Met de kerst paste iedereen zich aan, aan mij. Ik had geen puf om de kerst te vieren. Ik voelde me onbegrepen en was boos op God.

Gelukkig gaat het nu goed met mij. Persoonlijk ben ik niet zo van de kerstboom en de cadeautjes erom heen.

Ik hou van kerststallen. En niet die zonder een kameel! Dat zei mijn moeder altijd. Dat heb ik echt vanuit huis mee gekregen.

Toen mijn dochter Anja nog klein was, hadden we wel een kerstboom. Niet zo'n saaie met 1 kleur, maar allerlei verschillende kleuren. Nu zetten we geen boom meer, maar zet ik 2 kerststallen op. Een met beeldjes en een die gehaakt is. Met een kameel, want die hoort erbij!

Ik krijg begeleiding van Debby. Zij begrijpt mij en dat voelt prettig. Ik krijg energie bij HIER Zorg.

Hier begeleid ik mensen met de Nederlandse taal.

*Ik wens iedereen fijne feestdagen, hoe je het dan ook wilt vieren en in welke situatie je dan ook zit.*

Groetjes Brigit



# MAAK KENNIS MET DE NIEUWE HIER-REDACTRICE MANNA!

NAAM: MARGARETHA JOHANNA TE RIET  
OOK GENAAMD SCHOLTEN

ROEPNAAM: *Manna*

GEBOORTEDATUM: 12-06-1961

WOONPLAATS: *Barculo*

GESLACHT: **Vrouw**

KINDEREN: **Sanneke (28 jr) & Karel (bijna 27 jr)**

DIER: *rode kater Brammetje (11 jaar)*

DRINKEN: Melk

KLEUR: *Oranje*

ETEN: Chinees

HEKEL AAN: Koken

BOEK: GODS GEUZEN VAN JAN DEN HARTOG

FILM: SOUND OF MUSIC

ONHEBBELIJKHEID: *Kan erg chagrijnig zijn!*

BEKEND BIJ HIER ZORG: Vanwege mijn humor, directheid, openheid, slechte humeur en de cliëntenraad

GROOTSTE BLUNDER: *Ik werkte als gezinsverzorgende. Toen ik bij een nieuw adres uitgebreid koffie had gedronken, bleek het dat ik bij de verkeerde mensen zat!*

HELMELIJKE GENOEGENS: *Niks doen*

HIER ZORG: Bleek voor mij van levensbelang. Ik moest uit huis, moest praten over mijn gevoelens en moest eerder aan de bel trekken. Ik kreeg zelfvertrouwen, meer praatjes, mag er zijn en heb meer eigenwaarde gekregen

NIEUWSBRIEF: Na 6 jaar in de cliëntenraad moest ik eruit, jammer jammer jammer! Want het was erg leuk om te doen. Gelukkig mag ik aanschuiven bij de redactie van de nieuwsbrief, omdat ik het fijn vind om iets voor HIER Zorg te doen. Heb veel leuke ideetjes, maar of ze uitvoerbaar zijn ...



MOET ik dit nu?  
Moet IK dit nu?  
Moet ik DIT nu?  
Moet ik dit NU?

