

# JANUARI

## Inhoudsopgave

- Cliëntenraad
- ASM
- SKB wensboom
- Late diagnose 1.0
- Goede voornemens
- Wandelgroep
- Zelfbeeldcursus
- Jubileum
- De late diagnose 2.0



## Nieuws van de cliëntenraad

Ten 1e, allemaal een heel gelukkig, gezond en liefdevol 2025 toegewenst. In de cliëntenraad is er het één en ander veranderd. Henry en Angelique zijn afgetreden. De nieuwe leden zijn Manna, Petra en Mirjam. De andere leden van de cliëntenraad wensen hun heel veel succes.

Onze club bestaat nu dus uit: Manna, Petra, Miriam, Tonny, Brigit en Annet. We hebben het oude jaar afgesloten met HIER vier je samen. Bij HIER lopen er nu enige tijd koffiedames en heren rond waar je terecht kan voor een heerlijke koffie, thee of chocolademelk. We beginnen fris en fruitig aan het nieuwe jaar!

Groetjes de cliëntenraad



Begin dit jaar hebben **Dennis** en **Romy** de cursus ASM (athletic skills movement) gevolgd. Een aantal cursusavonden in Winterswijk op verschillende sportlocaties.

De huidige jeugd en volwassenen zijn aanzienlijk minder fit en motorisch vaardig dan voorheen. Zij missen het plezier in bewegen. Het ASM geeft een andere betekenis aan beweegarmoede: 'We bewegen niet alleen te weinig, maar vaak ook te eenzijdig.'

Het Athletic Skills Model is ontwikkeld door René Wormhoudt (trainer Ajax) en Prof. dr. Geert Savelbergh.

Veelzijdig bewegen is belangrijk voor de fitheid, vitaliteit en gezondheid. Het is de basis voor een leven lang plezier in bewegen. Het ASM introduceert hiervoor de Schijf van 10!

De wetenschappelijk en praktisch onderbouwde Schijf van 10, bestaat uit tien grondvormen van bewegen die gezamenlijk belangrijk zijn voor een optimale motorische ontwikkeling. In de sport, lifestyle, het bewegingsonderwijs en de gezondheidszorg.

Vanaf volgend jaar willen Romy en Dennis een les aanbieden met aandacht voor het ASM. Lekker bewegen maar dan toch net even wat anders!



## Wensboom SKB

Hoe leuk is het dat je meewerkt aan een project wat heel veel mensen zien? Waar dagelijks een blik op wordt geworpen en ook nog eens wensen in vervulling kan brengen?

Bijna een jaar geleden kwam Karin Freriksen van Wish3 langs om te vragen of wij, als Hierzorg, mee wilde werken aan een creatief samenwerkingsproject. Samen met kunstenaar Daan de Leeuw en verschillende zorginstellingen mochten wij onze bijdragen leveren voor het kunstwerk "de Wensboom". Tuurlijk, dat zagen we wel zitten!

Leny, Manuela, Sarah, Ellen, Ilona, Angelique en Katrijn hebben de kwast en het plakband ter hand genomen en een reusachtige tak van deze boom van kleur voorzien. Afplakken, schilderen, voorzien van de juiste kleur en met een precisie, geconcentreerde blik en focus gingen deze dames er mee aan de slag!

Begin november kwam Daan deze tak ophalen. Zodat alle onderdelen in elkaar gezet konden worden. Met een aantal mensen zijn we nog langs gegaan om te kijken naar de opbouw hiervan.

Op donderdag 21 november '24 was de grote opening van de 8 meter hoge wensboom. Bijna alle dames die hier aan mee hebben geholpen waren aanwezig! Een halfuur buiten allerlei praatjes van onder andere de directeur, de burgemeester, vrienden van het SKB en de makers (Daan en Karin).

En toen... mocht de boom geopend worden. Onze Manuela durfde het aan om samen met andere cliënten (van de andere organisaties) het lintje van de boom door te knippen en de eerste persoonlijke wens in de brievenbus te doen. Aansluitend stond er gebak en koffie/thee klaar!

Wij vonden het leuk om ons deel te kunnen doen aan deze boom, maar willen ook graag als HIERzorg betekenis brengen aan de wensen die worden ingestuurd. Wil of kan jij een handje helpen? Meldt je dan bij creatief!

Werp je een blik op deze boom als je een keer bij het SKB bent? Bedenk dan, deze hebben wij gemaakt!

## Wenskaarten SKB

Samen brengen we geluk door wensen te vervullen van patiënten SKB, bezoekers, medewerkers en andere betrokkenen. Een ieder die dus iets met het ziekenhuis heeft komt in aanmerking hiervoor!

Ken je een cliënt? Een buurman? Een medewerker, collega of iemand anders die je hiervoor wil aanmelden? Is deze wens te realiseren of op een andere manier haalbaar? Schrijf deze op of dien deze in!

Schrijf een fysieke kaart (af te halen bij creatief) en stop de wenskaart in de boom (bij het ziekenhuis) of doe online een wens via: [wish3.nl/skb](http://wish3.nl/skb).

In het ziekenhuis zelf zijn ook de wenskaarten te vinden!

Kan je iets betekenen in het uitvoeren van een wens? Neem dan contact op met creatief!





## Late diagnose...

Vrouw,

Eerder 'beschuldigd' van...

Bipolair,

Manisch depressief,

Borderline....

En puur alleen omdat de DSM criteria gebaseerd zijn op typisch mannelijk autisme, opvallend autisme!

Wát een opluchting, even wennen wel maar,

Wát een opluchting: je handleiding is autisme! Géén

'persoonlijkheidstoornis' maar autisme!

En wát een krachtig karakter: ondanks een (typisch) late diagnose heb je eindelijk de tools in handen om er mee te leren omgaan! Je hebt het ál die tijd weten te overleven!!!

Nee, je bent niet gek, je bent autist(e)

**VOLGENS MIJ  
WORDT DIT  
EEN HEEL  
GOED JAAR**

*Loesje*

POSTBUS 1045  
6801 BA ARNHEM

**MET MIJN  
GEDACHTEN  
ERGENS ANDERS**

**BEN IK ALTIJD  
OVERAL**

POSTBUS 1045  
6801 BA ARNHEM

*Loesje*

**Er werd gevraagd wat jullie goede voornemens zijn van 2025:**

- Inzicht in mezelf krijgen
- Rijbewijs halen + theorie
- Regelmatig met de hond wandelen
- Afvallen.
- Blijven bewegen
- Luchtig blijven
- Een eigen woonplek
- Meer praten met elkaar, niet over elkaar
- Goed gezond doorkomen
- Iets nieuws beginnen.
- Elke dag wandelen en gezond eten, grenzen stellen.
- Winnen met spelletjes
- Nieuw team met voetbal ☐
- Blijven zoals ik ben
- 5 kg Afvallen
- Gewoon doorgaan
- Geen voornemens aannemen



## Wandelgroep

Op initiatief van enkele cliënten van HIER Zorg wordt er elke vrijdagmorgen van 9.30 tot 11.30/11.45 uur in een vast groepje zelfstandig een wandeling gemaakt in het buitengebied van de gemeente Winterswijk. Soms wordt er ook gewandeld in een andere gemeente en zelfs een klein stukje over de grens bij onze oosterburen. Ja, want wandelen maakt je vrij, is goed voor je lijf en geest. Zonder twijfel.

Samen met chauffeur Karin verzamelen we aan de Misterweg 132. Met het busje worden we afgezet op de startplek en zij haalt ons ook weer op aan het eindpunt. De wandeling zelf kan ergens in het Woold zijn, maar ook Meddo, Ratum of een andere locatie. Hier wordt dan een lokale ronde van een acht kilometer gelopen, via een van tevoren uitgestippelde route. Halverwege is er ook tijd voor 'een bankje' om even te chillen, een versnapering te nuttigen, of een boterham eten en water drinken uit flesjes die wijzelf meenemen.

Het meest wandelen we over goed begaanbare land- en asfaltwegen in de bosrijke landgoederen die de gemeente Winterswijk rijk is. Op deze plekken snuif je het landelijke leven op wat hier gevierd wordt en het is zoals Ian Anderson het in mijn twintiger jaren beschrijft in woord en zang. Hij is de minstreel die goede tijden zingt in lied. Songs from the Wood, 'to make you feel much better, then you could know,' - om je beter te doen voelen, meer dan je ooit had gedacht.

Profetische woorden. Toen wist ik het nog niet, begreep ik het niet. Zevenenzeventig jaar na dato geeft het voor mij persoonlijk voldoening om te wandelen, te genieten van de natuur. Ook in mijn eentje. Even weg uit de hectiek van alledag, het temt mijn rusteloze ziel, om de chaos in mijn hoofd te doen vergeten. 'To dust you down from tip to toe,' - Om de boel eens flink af te stoffen, te verfrissen, het raam open te zetten.

De wandelgroep navigeert via de wandelapp van Komoot en heeft een eigen WhatsApp groep waarin met elkaar gecommuniceerd kan worden over de wandelingen. Het belangrijkste in deze is dat privacy een waarborg voor de deelnemers wil zijn. Enige discretie is wel gewenst. Tijdens de wandeling wordt via WhatsApp de livelocatie gedeeld met Karin, ons contactpersoon, zodat ze ons altijd kan ophalen in geval van calamiteiten, een ingebouwd zekerheidje zodat er veilig gewandeld kan worden.

De vijf actieve deelnemers in de wandelgroep zijn vier dames en een enkele heer, schrijver dezes. Leeftijdindicatie is 50+ en 60+, gerijpt in het leven als jongbeleggen boerenkaas met, misschien, een tikkeltje pittige smaak. Laat dit je niet weerhouden om eens te komen proeven! Ben jij een beetje avontuurlijk ingesteld en vind je het heerlijk om wat langere afstanden te wandelen? Hou je van Nordic Walking en het bezoeken van leuke plekken, wil je dat vastleggen op camera? Kan allemaal. Het enige wat we van elkaar vragen is rekening houden met eenieder en op elkaar passen.

We doen het samen, laagdrempelig, rustig je ding doen en plezier hebben. Daar draait het om. Als jouw interesse is gewekt, en zeker voor degene die nooit op inlooplocatie komt, bespreek het eens met je ambulante begeleiding of spreek Karin ons contactpersoon even aan. Je bent van harte welkom.

Met vriendelijke groet,  
Aloys







## De late diagnose

Hoi, ik ben Katja en kreeg op mijn 49<sup>e</sup> de diagnose ASS: autismespectrumstoornis. Dit na uitgebreide testen bij een erkend expertisecentrum, die onderzoek doet naar alle vormen van het spectrum. De uitlag was heel duidelijk en voor mij belangrijk, dit omdat autisme niet zo maar komt aanwaaien, maar vanaf de geboorte al aanwezig is.

Het is niet te genezen, gelukkig is er de laatste 10 jaar steeds meer over geschreven en zijn er coaches, daar waar er in de vorige eeuw totaal geen kennis en aandacht voor was is er nu veel meer hulp. Vroeger werd het ook vaak alleen bij mannen gezien, nu is er lectuur, erkenning, diagnose en zijn er coaches om handvaten te geven hoe hier mee om te gaan.

Ik liep dan ook gaandeweg mijn leven tegen tal van problemen aan.

***Ik ben anders, IK BEGRIJP DE WERELD NIET!***

Kind zijn, de lagere school, het voortgezet onderwijs, de opleiding verpleegkundige, relaties, sociale contacten, familie en vrienden.

In praktisch alles kwam ik bergen en dalen tegen, struikelblokken en steeds weer twijfelen aan mezelf.

Mijn bestaan was bij tijden heel zwaar, ik ontspoorde en was depressief, ik zag het leven niet als iets moois, maar als een last.

Hoe moet ik zijn, wat verwacht men van mij, hoe moet ik mij aanpassen of erbij horen?

Er brak een lange tijd aan van opname naar opname kort maar ook meerdere maanden, gepaard gaande met tal van medicatie (probeersels).

Zeker 7 jaar van mijn leven was ik "stuk" en verloor ik mezelf.

De diagnose **BORDERLINER** werd opgeplakt, *depressie* en weer volgde er medicatie.

Het haalde niet veel uit, 7 jaar aan modderen en intern verblijf in een kliniek, afwisselend druk en dan weer diep vallen. Ik had geen idee en weinig interesse meer.

Er gebeurde van alles: opstand, middelenmisbruik, alcohol, sombere gedachten tot ook meerder suïcide pogingen en op de IC wakker worden. Toen had ik geen idee dat dit alles *ooit* goed zou komen.

Er volgde een 11 maanden durende interne opname, hier gaf men psychotherapie, dit was goed en had inhoud en was zeer intensief. De beschermde omgeving gaf mij rust.

Zo kwam ik na vele omzwervingen eindelijk weer thuis en kon ik het leven weer inzien.

Mijn kinderwens die er altijd al was speelde op, ik was al 35 jaar.

Met mijn partner heb ik nog een heel medisch traject moeten lopen maar daar was dan toch in 1999 onze zoon!

Ik was moeder van een zoon. Wat een vreugde, we waren een gezin, de gelukkigste tijd van mijn leven.

Mijn zoon kwam in groep 1 van de basisschool en werd snel opgemerkt door een wat oudere leerkracht. Jullie zoon is anders....





**HET BALLETTJE GING ROLLEN,** Er werden testen gedaan en hij sloeg een klas over , hij was een super volgzaam en lief kind en nam na enige uitleg alles aan. Een superlief kind, met geheel eigen interesses en eigen bezigheden.

De uitkomst ... ja je raad het al , Asperger een vorm van autisme en een bovengemiddelde intelligentie... AU!

Bezoeken aan het centrum voor autisme waren niet vervelend eigenlijk eerder een uitdaging voor hem. Zodoende kwam men eindelijk bij mij uit ik was immers altijd aanwezig.

Er volgde uitgebreide testen , gesprekken en onderzoek die uitwezen dat ik thuis hoorde in het autismespectrum.

Een boekwerk aan uitslagen waarmee ik nog niets kon maar ik dacht: **Yes!**

De puzzelstukjes vielen in elkaar , ik kreeg uitleg, handvaten en coaching en ik was niet gek ..

Gelukkig kreeg mijn zoon direct adequate hulp vanaf zijn 5<sup>e</sup> levensjaar en ook op de scholen was er aanpassing, dit alles is zeer belangrijk gebleken voor zijn verder ontwikkeling en zelfstandigheid tot op de dag van vandaag staat hij volop in het leven is zelfverzekerd en vol met plannen en ideeën , werk en woont op zichzelf.

Ik benadruk hiermee dat de diagnose op tijd kwam erkend werd en veel heeft gebracht.

Vaak kom ik ook jeugd tegen die zich afzetten tegen een diagnose of onderzoek , ze willen geen "stempel". Mijn zoon noemt zichzelf een gezegend mens met zijn diagnose en hulp.

Zoals ik eerder noemde is het niet te genezen en heb je ook niet altijd medicatie nodig, meer voor de randverschijnselen zal ik maar zeggen.

Na mijn diagnose zijn er tal van gesprekken geweest en heb ik vaak wisselende stemmingen, afgelopen jaar heb ik nog een schematherapie gevolgd bij ggnet en ook daar van geleerd hoe om te gaan met de wereld hoe deze is en onderzoek je eigen grenzen , wat kan ik aan , wanneer raak ik overprikkeld en moet ik oppassen.

Wat mag ik redelijkerwijs van mezelf verwachten, hoe blijf ik een positief zelfbeeld behouden. Rust, regelmaat, structuur, acceptatie, hulpverlening blijven accepteren.

Houden van jezelf en blijven uitzien naar nieuwe mogelijkheden.

En ook al trek ik mezelf soms terug of zit ik in mijn eigen bubbel of lijkt ik boos te kijken of niet toegankelijk, het hoort er allemaal bij.

Ik ben vaak overprikkeld of mijn hoofd zit vol met duizend dingen, maak me snel zorgen of ben enorm gefocust op dingen . een echt filter heb ik niet , alles komt keihard binnen en dat is een lange strijd.

Het heeft me gevormd, het verleden en de foute diagnose zeker

Het blijft bij tijden zwaar maar ik wil een ieder bemoedigen dat er wel hulp is en dat het beperkte beeld van autisme inmiddels achterhaald is.

Mijn tips is:

Blijf onderzoeken waar je grenzen liggen en wat je blij maakt, accepteer jezelf zoals je bent ook met een diagnose.

Zoals mijn zoon zei in een interview over dit onderwerp,

Ik ben een wankelende vaas , maar wel een hele mooie.

Groetjes, Katja Borghuis