

A large teal brushstroke shape is centered on the page, surrounded by various autumn leaves in shades of yellow, orange, and red. The leaves are scattered around the brushstroke, with some at the top and others at the bottom.

Nieuwsbrief oktober

Inhoudsopgave:

- Participatieraad
- Bedenkingen door Manna
- Wandelen tegen suïcide
- Herfst
- Activiteiten



Een bericht van de participatieraad

Een partiwat raad??

Ja je leest het goed, de cliëntenraad heeft een andere naam.

Omdat wij bij HIER Zorg het woord cliënt niet meer willen gebruiken, moesten we een andere naam hebben. Cliënten zijn deelnemers geworden en dus heten wij nu ook zo, alleen wel met een duur woord: Participatieraad.

Natuurlijk verandert er verder niets voor ons. We zijn nog steeds bezig met alles wat de deelnemers aangaat. En zo zijn we bijvoorbeeld al weer bezig met de volgende HIER-dag. We zoeken een locatie, activiteiten enz. En geven we het bestuur een aantal adviezen over lopende zaken.

We hebben er ook 2 nieuwe leden bij, namelijk Lucie en Yana die we van harte welkom heten. Kortom, lekker bezig.

De parti-

**Algemene
HIER-vergadering**

Dinsdag 14 oktober
09:30 - 10:30 uur

Donderdag 16 oktober
13:30 - 14:30 uur

HIER

Benieuwd naar de nieuwste updates bij HIER? Kom dan naar de algemene HIER-vergadering.

Adres: Misterweg 132, 7102 BN Winterswijk



Wanneer iemand je bekritiseert, beledigt of aanvalt... Laat het gewoon gebeuren. Reageer niet.

Leg jezelf niet uit. Rechtvaardig jezelf niet.

Want soms zou je uren kunnen praten... Het zou niets veranderen.

Wanneer iemand heeft besloten je te beoordelen, luisteren ze niet meer naar iets anders dan wat ze denken te weten. Je hebt het geprobeerd, nietwaar?

Verduidelijken, kalmeren, je laten begrijpen... En toch is er niets veranderd. Laat ze dus praten. Laat ze verzinnen, vuil maken, fluisteren. Want diep van binnen is wat ze van je denken niet van jou. Het definieert hen, niet jou. Jij kent je waarde. En dat kan niemand ooit vernietigen.

De Opstap



Bedenkingen door Manna

In de vorige nieuwsbrief stond een artikel met de kop: Laten we de dood normaal bespreken.

Daarin wordt er onder andere verteld over dat onze maatschappij de dood een taboe gemaakt heeft.

Daar ben ik het helemaal mee eens, maar de dood is en blijft hartstikke verschrikkelijk, onmenselijk en **voelt gewoon kut**, toch?

Het maakt niet uit of iemand oud, jong, ziek, gezond, een naaste of een huisdier is.

Er bestaan geen regels rondom het doodgaan, dat doet het leven toch wel.

Gelukkig heb ik meegemaakt dat de dood ook mooi kan zijn. Ik mocht iemand begeleiden die oud was en op sterven lag. Ik heb haar letterlijk in de watten gelegd en kreeg na haar overlijden complimenten van haar man en familie. **Het gaf mij voldoening.**

De plotselinge dood van mijn vader heb ik met behulp van behandelaren een plekje kunnen geven. Bij de dood van mijn moeder waren mijn broer en ik erbij. We hadden allebei zoiets van: **'Het is goed zo.'**



Verder ken ik veel mensen waarvan hun partner overleden is. Ik spreek ze altijd aan en vraag; 'Kun je je redden?' Sommige pakken hun weer op en anderen zitten na jaren nog steeds in de **rouw**. Iedereen doet dit op zijn eigen manier en niks is goed of fout als je rouwt.

De dood is geen gemakkelijk gespreksonderwerp, maar ik zeg: 'Probeer het eens.'

Ik heb met mijn kinderen overlegd wat ze willen na mijn overlijden. Dat was iets heel anders als dat ik in gedachten had. Toch denk ik maar zo: Hun nemen afscheid van mij, ik merk daar niets van. Ik wil ervoor zorgen dat zij **afscheid** kunnen nemen op de manier hoe hun dat willen.

Ik heb er wel voor gezorgd dat ze na de dienst de kroeg in kunnen met mensen (die mij niet hoeven te kennen) die ze kunnen troosten, helpen, maar ook toosten op het leven.

Er zitten veel aspecten aan het gegeven, zo ook de dood, maar hier laat ik het even bij. Het liefst zou ik willen dat iedereen er niet met een grote bocht omheen draait, maar stap er middenin.

De dood hoort nou eenmaal bij het leven!



Winterswijk wandelt tegen het taboe op suicide: 'Praten helpt, zwijgen niet'

Samen het licht tegemoet wandelen

WINTERSWIJK - Als de eerste deelnemers zich verzamelen bij HIER Zorg is het nog donker. Maandagochtend 8 september om 6.15 uur start hier de eerste Walk into the Light wandeling. Een wandeling die begint in stilte en eindigt bij zonsopkomst, waar deelnemers de kans krijgen om iets te delen over hun eigen ervaringen. Met deze symbolische tocht wordt stilgestaan bij het thema suicide en het belang van openheid over het onderwerp. "Praten over je gedachten kan lucht geven. Door te praten over suicide is nog nooit iemand doodgegaan."

Door Noa Staverman

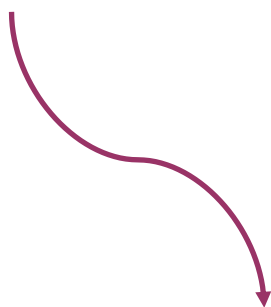
De wandeling is onderdeel van de internationale Week van de Suicidepreventie. "Het idee wordt inmiddels op tientallen plekken in Nederland opgepikt. Dit jaar wordt deze wandeling voor het eerst in Winterswijk gelopen", vertelt Sietse Oukes, meewerkend coördinator herstel en ervaringsdeskundigheid bij GGNet. "Door in de vroege ochtend samen naar het licht te lopen, laat je zien dat er na duisternis altijd weer een nieuwe dag komt."

Een zwaar maar belangrijk thema

Voor Helen Baarslag, bestuurder bij HIER Zorg, was de samenwerking tussen GGNet en HIER Zorg vanzelfsprekend. "We willen een plek zijn waar dit gesprek op een laagdrempelige manier gevoerd kan worden. Niet in een klinische setting, maar gewoon midden in de wijk, zoals bij ons. Suicide is geen individueel probleem, maar iets dat ons allemaal raakt. Zelf als je maar één keer hebt gedacht: 'Het is beter als ik er niet meer ben.'"

De wandeling begint in stilte. Zodra de zon opkomt, is er ruimte voor het delen van verhalen. Daarna volgt een gezamenlijk ontbijt bij HIER Zorg. "Juist die ontmoeting is belangrijk", zegt Oukes. "Praten over je gedachten kan lucht geven. Door te praten over suicide is nog nooit iemand doodgegaan. Tijdens het ontbijt zorgen we ervoor dat er mensen zijn waarbij je je verhaal kwijt kan, omdat zo'n wandeling veel dingen kan oproepen."

'Door te praten over suicide is nog nooit iemand doodgegaan'



"
THERE IS HOPE, EVEN
WHEN YOUR BRAIN TELLS
YOU THERE ISN'T.
"

— JOHN GREEN

Lees het verhaal van Wim op de volgende pagina!



Goedemorgen allemaal,

Vandaag lopen we samen. Niet zomaar een wandeling, maar een symbolische tocht: Walk into the Light. Een stap richting hoop, verbinding en erkenning. Want we zijn hier in het kader van de internationale week van de suicidepreventie—een thema dat voor mij persoonlijk is. Ik ben er geregeld tegenaan gelopen, in mijn omgeving, in gesprekken, en soms ook in stilte.

Suicide is geen onderwerp dat makkelijk ter sprake komt. Er rust nog altijd een taboe op. Maar juist daarom zijn we hier. Om dat taboe te doorbreken. Om te laten zien dat praten wél helpt. Dat luisteren wél verschil maakt. En dat niemand er alleen voor hoeft te staan.

Iedere stap die we vandaag zetten, is een stap richting licht. Richting begrip. Richting leven. Want achter elke gedachte, achter elke worsteling, zit een mens. Een verhaal. Een verlangen om gezien te worden.

Laten we vandaag wandelen met open hart. Voor wie er niet meer is. Voor wie nog twijfelt. En vooral: voor wie wil blijven.

Dank jullie wel dat jullie hier zijn. Samen maken we het verschil.

Het verhaal van Wim

Ook de 68-jarige Wim Aarnink, deelnemer bij HIER Zorg, sluit aan bij de wandeling. Al vroeg in zijn leven kwam hij in aanraking met mensen die suicide pleegden. "Eerst in militaire dienst. Toen kon iemand het niet meer aan." En later, toen hij zelf opgenomen was in een kliniek, werd hij opnieuw met suicide geconfronteerd. "We liepen 's avonds een rondje, en ik hoorde de bellen van de trein. Die bellen bleven maar rinkelen. Toen dacht ik: 'dit is niet goed.' Een dag later kregen we te horen dat iemand uit onze groep ervoor gekozen had om uit het leven te stappen. Daar denk ik nog regelmatig aan terug."

Ook zelf kwam Wim in aanraking met suicide. Zijn leven werd decennialang overschaduwd door verlies en schuldgevoel. Zijn dochter van een week oud overleed aan een hartprobleem, en jarenlang durfde hij daar nauwelijks over te spreken. "Ik heb mezelf al die jaren verweten dat ik haar niet heb kunnen redden. Dat gevoel heb ik dertig jaar met me meedragen. Ik heb vaak gedacht: 'Voor mij heeft het leven geen zin meer.'"

Dat gevoel is onbeschrijfelijk volgens Wim. "Op een dag kwam dat seintje in mijn hoofd, die vertelde dat ik uit het leven moet stappen. Dan stond ik bij de voordeur, en kwam er een seintje dat me liet beseffen wat ik allemaal achterliet. Ik heb er lang mee geworsteld, maar gelukkig nooit naar gehandeld."

Pas na intensieve gesprekken en een EMDR-behandeling, een therapie die helpt bij het verwerken van ingrijpende gebeurtenissen, kon Wim er langzaam mee leren leven. "De pijn blijft, maar ik kan er nu over praten. Dat is winst. En dat maakt ook dat ik geen seconde twijfelde over het deelnemen aan de Walk into the Light wandeling. Ik wil laten zien dat je niet alleen bent. Iedereen kent wel iemand die met dit thema te maken heeft." Daarom wil Wim zelf ook iets achterlaten. "Ik neem een witte roos, met een kaartje met een mooi gedicht eraan mee. Die leg ik tijdens de wandeling neer. Voor iedereen die dat nodig heeft."

En juist zo'n verhaal, als dat van Wim is zo belangrijk, volgens Oukes. "Statistisch gezien zijn mannen van middelbare leeftijd, zoals Wim, de grootste risicogroep. Zij praten het minst over hun psychische gezondheid."

Samen het licht tegemoet

De Walk into the Light is voor Wim een manier om zijn verhaal een plek te geven. "Als ik het geluid van een trein hoor, denk ik vaak terug aan dat moment tijdens die wandeling. Dat vergeet je nooit. Maar door mee te lopen, laat ik ook zien dat je ondanks alles verder kunt. Want uiteindelijk loop je nooit alleen."

Mensen die mee willen lopen kunnen aansluiten. De wandeling start om 6.15 uur bij HIER Zorg aan de Misterweg. Aanmelden of meer informatie via: walkintothelight.nl/doe-mee/aanmelden/.





Herst!

Weer die lekkere warme trui uit de kast, trek in een zelfgemaakte stoofvlees of wandelen in de bossen die weer volstaan met de meest mooie herfstkleuren.

Naast al die fijne dingen, kun je zelf ook heel veel moois maken in het thema herfst. Zie hierbij wat creatieve voorbeelden.
Wat vind jij het leukste aan de herfst?



"Veel nevel in de herfst, veel sneeuw in de winter"

"Als de donder vaart door dorre hout, dan wordt de winter lang en koud"

"Schijnt de herfstzon met zomerkracht, maakt veelal de winter zacht"

Drie spreekwoorden die te maken hebben met de herfst. Het Nederlands is vol van spreekwoorden en gezegdes, veel hebben te maken met het weer, wat betekent dat ook lang geleden men daar al mee bezig was.

Dit was vooral, omdat de bevolking veelal afhankelijk was van het weer in verband met oogsten en natuurlijk reizen, wat vooral te voet en te paard gebeurde. Dan is het wel handig als je een beetje een richtlijn hebt wat het weer betreft.

Er zijn natuurlijk ook onzingezegdes zoals: Als het regent in september, valt Kerst in december. Of ook een leuke: Als het regent in mei, is april voorbij.

Als je meer leuke en onzinnige spreekwoorden weet, meldt ze dan aan Brigit. Ik zal ze in een volgend stukje gaan behandelen, hoe onzinniger, hoe leuker.



De zomer lijkt alweer zo ver weg, maar toch blikken wij graag nog even terug naar die lekkere warme zon en de gezellige activiteiten van HIER. Els deed vol plezier mee aan een aantal activiteiten. Nicolien vraagt haar hierover:

Els, wat vond je het allerleukste deze zomer?

Ik vond het suppen bij 't Hilgelo een hele leuke activiteit, waarbij je veel moest bewegen. Ik voelde me helemaal vrij op het water! Wat een lachen, want ik kreeg het voor elkaar om zo met mijn kont in het water te vallen haha!

Hoe was het helpen op de zwarte cross?

Wat een passie! De manier hoe de Zwarte Cross ons verwelkomde, zo gastvrij. Je kreeg echt het gevoel dat je bij de crew hoorde. Ik voelde mij trots en dacht: 'Ik doe er toe.'

Wat vond je van de feestelijke HIER-dag, ter ere van het 15 jarig bestaan?

Ik had het idee dat voor ieder wat wils was tijdens deze dag. Ikzelf heb de storm baan gedaan, vraag me niet hoe! Ik vind het echt een gezellige dag met leuke mensen. Een mooie herinnering om niet gauw te vergeten.

Heb je verder nog herinneringen gemaakt deze zomer?

Ja, ik heb genoten van deze zomer. We zijn met een leuke club bij de Hema geweest, hebben ijs gegeten bij Talamini en heb een mooi bloemstuk kunnen maken en die aan mijn begeleidster gegeven.

Oja, ook ben ik mee geweest naar de pluktuin. Daar heb ik heerlijke jam, verse eieren en tomaten gekocht. *Op naar een onvergetelijke herfst!*

AANKOMENDE ACTIVITEITEN

