



- Doolhof
- Bingo
- Wat zeg je als iemand niet meer verder wil?
- HIER dag 2026



KOM JIJ UIT HET DOOLHOF?



VIND DE OPLOSSING OP DE LAATSTE PAGINA

**DE LENTEKRIEBELS
WORDEN DIT JAAR
VERPLAATST
NAAR OKTOBER**

Loesje

www.loesje.nl

loesje@loesje.nl

**ER IS NOG ZOVEEL
ONBEANTWOORDE
LENTE**

Loesje

www.loesje.nl
loesje@loesje.nl

**HERFST

DAN ZAL
IK ZELF MAAR
HET ZONNETJE
IN HUIS ZIJN**

Loesje

Postbus 1045
6801 BA Arnhem
www.loesje.nl

dinsdag 29 september 2026

Met megaleuke prijzen!

BINGO!

Woensdag 14 oktober
14:00 - 15:30

Opgeven:
regelzaken@hierzorg.nl
06-15 35 19 44



red green
blue orange
black blue
yellow gray
red pink

Het Stroop-effect

Bij de lijst gekleurde woorden hierboven is het niet de bedoeling dat u het woord zelf opleest, maar de kleur van het woord. Probeer dit zo snel mogelijk te doen. U zult ontdekken dat dit nog niet zo eenvoudig is!

Wat zeg je als iemand niet meer verder wil?



Op de Spoedeisende Hulp (SEH) ziet Simone Heijink, SEH-arts, wekelijks mensen die worstelen met suicidale gedachten of een poging tot zelfdoding hebben gedaan. Welke woorden helpen en welke kun je beter achterwege laten? Volgens Simone begint het bij luisteren, vragen stellen en iemand écht zien. Want juist een open gesprek kan iemand het gevoel geven er niet alleen voor te staan.

Niet bang zijn om te vragen

Je brengt iemand niet op het idee om zichzelf van het leven te beroven door ernaar te vragen, benadrukt Simone. Integendeel: mensen met suicidale gedachten vinden het vaak prettig als ze de ruimte krijgen om erover te praten. Het uitspreken van gedachten en worstelingen kan spanning en wanhoop verminderen en ruimte geven voor andere gedachten en mogelijke uitwegen.

Een belangrijke vraag is of iemand echt niet meer wil leven, of niet meer wil leven zoals het nu is. Het is belangrijk om suicidaliteit altijd serieus te nemen, ook als iemand al vaker een poging heeft gedaan.

Geen oordeel, wel compassie

Goedbedoelde opmerkingen als dat iemand zoveel heeft om voor te leven of dat er wel weer licht aan het einde van de tunnel komt, kan iemand juist het gevoel geven dat zijn of haar gevoelens niet worden begrepen. Niemand kiest ervoor om suïcidaal te zijn. Een suïcidepoging komt vaak voort uit ernstig psychisch lijden, waarbij iemand op dat moment geen andere uitweg meer ziet.

Daarom is een open en warme benadering zo belangrijk. Simone laat bijvoorbeeld merken dat ze het vervelend vindt dat iemand zich zo moet voelen en dat ze wil helpen.

Preventie

Juist omdat zorgverleners veel mensen zien die met hun mentale gezondheid worstelen, kunnen zij ook eerder iets betekenen. Volgens Simone is het belangrijk om signalen niet te negeren. Iemand die veel alcohol of drugs gebruikt, regelmatig op de SEH komt of slecht voor zichzelf zorgt, kan een signaal afgeven. Wacht niet tot iemand een crisis bereikt, maar ga het gesprek aan wanneer je merkt dat het niet goed gaat. Vraag bijvoorbeeld of iemand weleens aan de dood denkt. Alleen al de ruimte geven om te praten, kan veel betekenen.

Denk je aan zelfdoding of maak je je zorgen om iemand? Praten helpt. Dat kan gratis en anoniem via de chat op 113.nl of telefonisch via 113 of 0800-0113.

Lees het
hele interview
met Simone
op Slingeland
Vertelt!





dinsdag 29 september 2026

HIER, Misterweg 132, 7102 BN Winterswijk

| 0543-517600

| www.hierzorg.nl

| Facebook @hierzorg

| YouTube HIER zorg

LEUK en GEZELLIG

THANKS PARTICIPATIERAAD!

PRACHTIG & MOOI!

NIETS MOETEN

HET ZONNETJE MIST...
JAMMER VOOR DE BUITENSPELLEN

HIER dag 2026

GOED GEORGANISEERD

KANO = LEUK!

ANDEREN ONTMOETEN

VOLGEND JAAR EEN ANDERE SETTING?

VERBINDING IS GOED

GRAPPIGE MOMENTEN





HIER, Misterweg 132, 7102 BN Winterswijk |

0543-517600 |

www.hierzorg.nl |

Facebook @hierzorg |

YouTube HIER zorg

De HIER-tuin

Dit voorjaar kreeg ik de mogelijkheid het tuintje achter de locatie dagbesteding nieuw leven in te blazen.

Met hulp van velen is het van een woest stukje grond veranderd in een groene oase. Het heeft me veel voldoening gegeven en bijgedragen aan mijn zelfvertrouwen. Ik heb al weer zin in volgend jaar!

Groetjes Carla





De Eifel wandelvakantie 2026

Met 18 mensen op pad. Wat hebben we samen
toch een lol gehad!

Door de bossen, heuvels en het groen. Steeds
weer een prachtig uitzicht om te zien.

De Eifel heeft zich weer van zijn mooiste kant
laten zien.

Kronkelende paadjes, soms een klim waarvan
we dachten: dat doen we wel ff!

Dat viel soms flink tegen. Eenmaal boven
gekomen was het uitzicht het meer dan waard.

We wandelen samen, soms groot en soms klein.

Met ruimte voor een grapje en af en toe wat
gein. Af en toe een beetje geklaag, maar vooral
veel lachen. Iedere dag!

Achttien paar voeten, met ieder zijn eigen pas,
maar samen kwamen we waar de bestemming
was. En ook al werd het soms zwaar onderweg,
iedereen was er voor elkaar.

Een herinnering om voor altijd bij je te dragen.





Nieuwsbrief

dinsdag 29 september 2026

HIER, Mis

0543-517600 | www

**DE WERELD
IS MOOIER
MET JOU**

Loesje

POSTBUS 1045
6801 BA ARNHEM

Liefs

**Omdat je genceg bent
Met alles erop en eraan
Omdat je dapper bent
Met wat je eventueel hebt doorstaan
Soms met verdriet, soms met een lach
En omdat je ook beresterk bent!
Nog meer dan jijzelf ziet
Omdat je geliefd bent
Door de mensen om je heen
Omdat er van je gehouden wordt
Van je kruin tot aan je teen
Annet**

DRAAI VOOR DE OPLOSSING VAN HET DOOLHOF!

