



-  De rugzak
-  Participatieraad
-  Crea bea in de tuin
-  Vertel eens!
-  Triologie

Zin in een mini wandelvakantie?

Wandelen in de prachtige omgeving van de Eifel, een eigen slaapkamer met badkamer, genieten van ontbijt/lunch/diner en boordevol gezelligheid!

Er zijn nog een aantal plekjes over en jij kan mee!

14, 15 en 16 september gaan we op mini wandel-vakantie en er zijn nog een aantal plekjes beschikbaar.

Durf jij het avontuur met ons aan?

Geef je dan nu op!

(meer informatie op de laatste pagina)



De rugzak

Iedereen draagt in zijn leven wel eens een onzichtbare rugzak mee
Met daarin zijn zorgen
Een verzameling van alle wel en wee

Soms is die rugzak niet te dragen
Soms is hij best heel licht
Dan blijft er wat ruimte over
Maar soms kan hij ook ff niet dicht

Kijk in een verloren uurtje
Je inhoud nog eens na
Wellicht kan er best veel
verdwijnen
Wat zijn waarde verloor

En zo ga je door
Je pakt iets op en gooit iets weg
Soms gaat het vanzelfsprekend
Maar ook na veel overleg

Langzaam wordt de rugzak leger
En met het vallen van de avond
Gooi je de meeste last opzij

Maar blijft er nog iets van waarde
Wat je koestert en houdt
Al zijn het soms kleine dingen
Toch zijn het herinneringen
Herinneringen meer als goud

Ieder draagt zijn rugzak
Niemand die hem overneemt
En je hoeft ook niet te vrezen
Dat een dief jou dat ontvreemd

- Annet

Hallo mensen,

Wij willen jullie meenemen achter de schermen
van onze participatieraad.

Wat doen wij nou eigenlijk allemaal?

Misschien vragen jullie je dat wel eens af. Achter de
schermen gebeurt meer dan op het eerste gezicht
gedacht wordt.

Wij als participatieraad houden ons bezig met onderwerpen
die belangrijk voor jullie zijn en die wij een beetje
vertegenwoordigen. We bespreken wat er goed gaat
maar kijken ook naar zaken die beter kunnen. Daarbij is de
bedoeling dat er naar jullie geluisterd wordt, naar jullie
ervaringen en ideeën. Ook komen er bij ons verschillende
onderwerpen aan bod. We praten met elkaar, wisselen
ervaringen uit en proberen samen tot een goed advies te
komen. Daarnaast hebben we contact met verschillende
mensen en organisaties, zo proberen wij als
participatieraad goed op de hoogte te blijven
van wat er speelt.

Denken jullie er ook aan om je op te geven voor de
HIER dag op donderdag 17 september?

(Van 11:00 tot 15:00 uur)

Dit kan via regelzaken@hierzorg.nl of 06-15351944.

Hopelijk zien we jullie dan!



HIER, Misterweg 132, 7102 BN Winterswijk

| 0543-517600

| www.hierzorg.nl

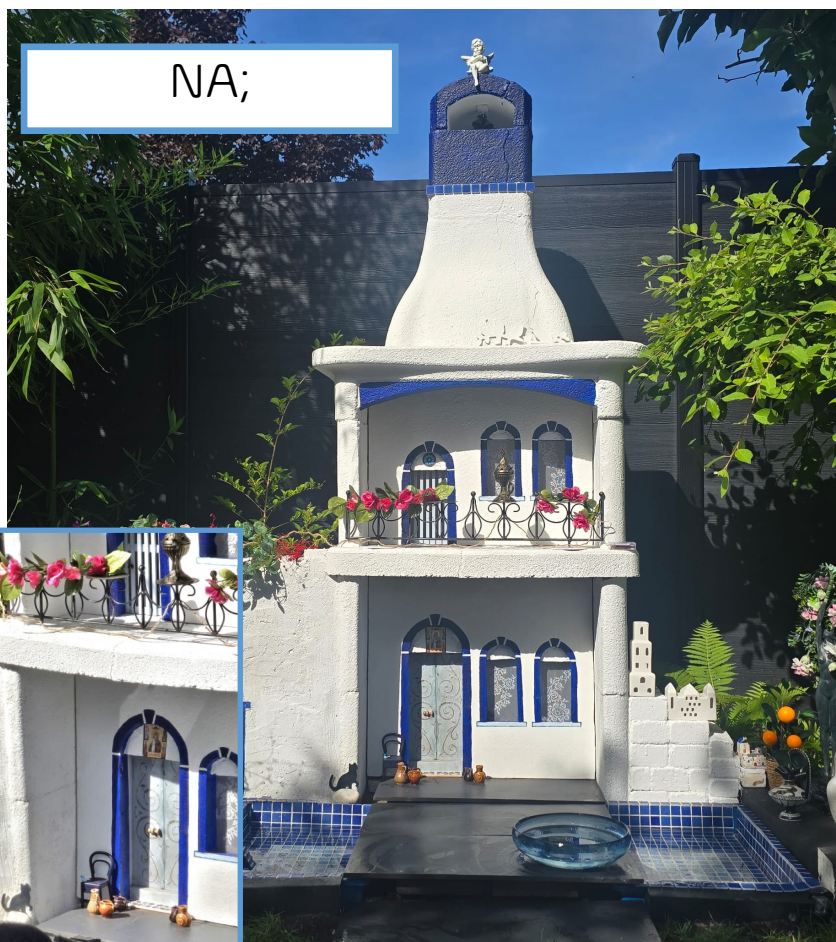
| Facebook @hierzorg

| YouTube HIER zorg

VOOR;



NA;



Katja heeft haar
oude open haard
omgetoverd tot een
Grieks kerkje,
in haar tuin!





Hoi, ik ben Els en kom al jaren bij HIER Zorg. Ook heb ik een tijdje gewoond in de crisisopvang, boven de dagbestedingslocatie in Winterswijk.

Nu woon ik al een tijd bij Zorg-groep Achterhoek. Heb het daar erg naar mijn zijn! Mijn eigen appartement bevindt zich op de beneden verdieping. Graag ga ik naar de koffiemomenten voor de gezelligheid. Ben een echt gezelligheidsdier. Waar ik woon ben ik vrij in doen en laten. Ik kom en ga wanneer ik wil. Enkel wanneer ik weg ga, moet ik even melden dat ik weg ben en melden als ik weer terug kom.

Ik ga graag naar concerten en optredens, dat vind ik leuk. Samen met een vriendin, we trekken heel Duitsland door! Ik kom iedere dag bij de dagbesteding van HIER Zorg. Ik houd van gezellig babbelen en sport vaak bij Dennis. Pickleball heeft mijn voorkeur. En ik wandel graag, zo ook de Barchemse 4 daagse en de Eifel. Als ik in mijn uppie loop, loop ik 10 tot 12 kilometer. Met Romy ga ik tegenwoordig de honden uitlaten van haar ouders. Soms is het; wie laat wie uit? ;)

Ik zit in de participatieraad, ik vind het leuk om mij in te zetten voor een ander, ik ben er voor iedereen. Dat is mijn drijfveer om in de Participatieraad te stappen.

Hallo allemaal,

Mijn naam is Muberra Sahin, 33 jaar en ik heb de opleiding pedagogiek aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen gevolgd. Voor deze opleiding heb ik ook nog de opleiding gespecialiseerd pedagogisch medewerker gevolgd in Arnhem.

Het is ondertussen alweer een half jaar geleden dat ik ben begonnen als ambulant begeleider bij HIER Zorg! Hiervoor heb ik 8 jaar in de jeugdzorg gewerkt op een groep met jongeren tussen de 12 en 19 jaar.

Het werken bij HIER Zorg is divers. Geen dag is hetzelfde.

Mensen die hulp nodig hebben begeleiden waar zij het nodig hebben daagt me uit omdat het nooit hetzelfde is. Ook is de leeftijdscategorie nu heel anders dan wat ik voorheen deed. In het begin was het even wennen, maar ik merk nu ook dat mensen dankbaar zijn voor de hulp die ze krijgen.

In mijn vrije tijd wandel ik graag en vind ik het leuk om met mensen samen te zijn waar ik van hou. Ik kook en eet hééél graag! Maar uit eten hoort hier ook bij! Ik ben gek op Japans eten.





Stuk uit de nieuwsbrief van 12-2024

Trilogie

De moeder:

Ze was 44 jaar. Ze was gescheiden en woonde met haar twee kinderen in een rijtjeshuis met een grote tuin. Alles ging goed. Ze werkte in de thuiszorg, sportte veel (tennis, volleybal, zwemmen) wandelde veel met de hond en speelde toneel.

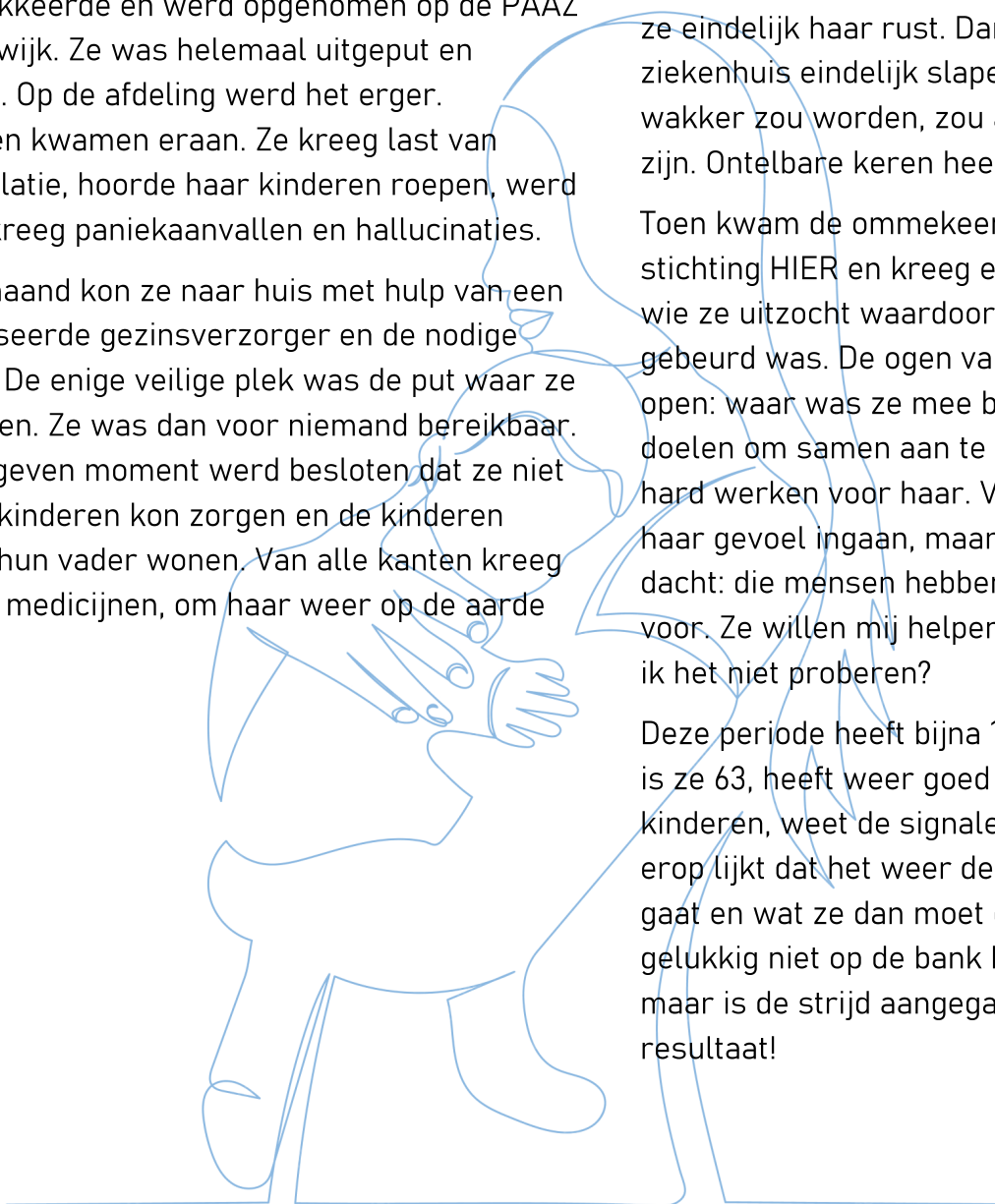
Op een dag was ze bezig en plotseling viel alles stil. Ze blokkeerde en werd opgenomen op de PAAZ in Winterswijk. Ze was helemaal uitgeput en depressief. Op de afdeling werd het erger. Zware jaren kwamen eraan. Ze kreeg last van hyperventilatie, hoorde haar kinderen roepen, werd verward, kreeg paniekaanvallen en hallucinaties.

Na +/- 3 maand kon ze naar huis met hulp van een gespecialiseerde gezinsverzorger en de nodige medicatie. De enige veilige plek was de put waar ze in ging zitten. Ze was dan voor niemand bereikbaar. Op een gegeven moment werd besloten dat ze niet voor haar kinderen kon zorgen en de kinderen gingen bij hun vader wonen. Van alle kanten kreeg ze hulp en medicijnen, om haar weer op de aarde te krijgen.

Na 6 jaar heeft ze klinisch de medicijnen afgebouwd. Dat ging goed tot ze manisch werd en van gekkigheid wist ze niet wat ze moest doen. Met alcohol probeerde ze haar hoofd leeg te maken en toen dat niet hielp is ze daarmee gestopt. Om zich beter te voelen spaarde ze al haar medicijnen op en door een hele pot met medicijnen te slikken kreeg ze eindelijk haar rust. Dan kon ze in het ziekenhuis eindelijk slapen en als ze dan wakker zou worden, zou alles weer goed zijn. Ontelbare keren heeft ze dit zo gedaan.

Toen kwam de ommekeer: Ze ging naar stichting HIER en kreeg een behandelaar met wie ze uitzocht waardoor het allemaal zo gebeurd was. De ogen van de moeder gingen open: waar was ze mee bezig? Ze kreeg doelen om samen aan te werken. Het was hard werken voor haar. Vaak moest ze tegen haar gevoel ingaan, maar het lukte omdat ze dacht: die mensen hebben het beste met mij voor. Ze willen mij helpen, dus waarom zou ik het niet proberen?

Deze periode heeft bijna 10 jaar geduurd. Nu is ze 63, heeft weer goed contact met haar kinderen, weet de signalen als het erop lijkt dat het weer de verkeerde kant op gaat en wat ze dan moet doen. Ze is gelukkig niet op de bank blijven plakken, maar is de strijd aangegaan met een mooi resultaat!





De dochter:

Op een zaterdagmorgen zat ze met haar broertje tv te kijken. Plots zag ze haar moeder in elkaar zakken en wartaal praten. Het enige wat ze hoorde dat haar moeder zei was: "Bel de huisartsenpost"! Dat heeft ze maar gedaan.

Later kwamen er een paar mannen binnen die zeiden dat haar moeder naar het ziekenhuis moest. Zij moest met haar vader mee.

De volgende jaren noemt ze de "PAAZ-tijd". Dan was haar moeder weer thuis maar werd ook vaak weer opgenomen. Daar werd ze erg verdrietig van. Haar moeder was er wel, maar eigenlijk ook weer niet.

Ze was blij met de hulpverlener die ze kreeg. Daar deed ze leuke dingen mee, zoals koken. Het gevolg was ook dat ze vanaf die tijd moeite had met slapen. Bij haar vader vond ze het ook niet fijn. Ze was veel alleen, moest veel doen in het huishouden en zorgde voor de boodschappen. Daardoor ging ze in de zorgmodus. De rollen werden omgedraaid. Zij moest zorgen voor haar ouders en broertje. Bij haar vader kreeg ze hulp van P. Zij werd een soort moeder voor haar. Ze heeft van haar geleerd hoe ze zich moest verzorgen, opmaken en kon fijn met haar praten.

Aan het begin van haar puberteit werd ze onhandelbaar en zette ze zich vooral af tegen haar vader. Haar broertje was ook vaak de pineut, daarin werd ze heel erg geniepig.

Daar kwam nog bij dat ze hechtingsproblemen kreeg. Ze had geen vriendinnen, ze werd gepest en buitengesloten. Zodra ze 18 werd is ze meteen het huis uit gegaan, maar de zorgen bleven. Toch werd ze 1^e contactpersoon voor haar moeder en elke keer werd ze gebeld als haar moeder weer een overdosis had genomen. Ze werd ook een keer gebeld door de politie toen haar moeder helemaal door het lint was gegaan. Ze kreeg een vriend met wie ze ging samenwonen. Maar ook hij had problemen, dus moest ze óók voor hem zorgen. Er brak een andere tijd voor haar aan toen haar moeder de goede hulp kreeg en weer een beetje normaal tegen haar begon te praten.

De echte ommekeer kwam toen ze met haar moeder en haar broertje een gesprek had bij de behandelaar van haar moeder. De puzzelstukjes vielen op hun plek en ze kreeg weer vertrouwen in haar moeder. Ze wist nu dat ze de beste zorg kreeg.

Nu is ze 29 en weet 1 ding zeker: 'Nu ben ik aan de beurt. Ik kies voor mijzelf!'





De zoon:

Hij was net 8 geworden toen het gebeurde met zijn moeder. Heeft gezien dat zijn zus (9 jaar) het ging regelen en is naar zijn kamer gegaan toen de mensen van de crisisdienst kwamen. Hij is daar gebleven tot zijn vader hem ophaalde.

Hij had geen idee wat er aan de hand was en hij wilde daar helemaal niet over nadenken. Hij voelde zich erg alleen. Hij moest alles zelf uitzoeken en kwam erachter dat hij geen "normale" ouders had. Hij kon dit lastig accepteren. Hij voelde het gemis van zijn vader en moeder en zag dat het bij zijn vriendjes er heel anders aan toe ging. Een vriendje vertelde aan hem dat zijn vader boos op hem was. Hij dacht bij zichzelf; "vaders zijn toch altijd boos?"

Ook was het beter voor hem dat hij de middelbare school kon volgen op het speciaal onderwijs. Dat viel hem zwaar, maar hij heeft daar wel kennis gemaakt met kinderen die ook een rugzakje hadden. Hij vond zichzelf niet genoeg waard om gezien te worden. Gelukkig kreeg hij op school een vriend. Een vriend voor het leven! Zij gingen samenwonen.

Na een tijd kreeg zijn vriend verkering met zijn zus en gingen zij samenwonen. Hij bleef helemaal alleen achter. Hij ging blowen en wist alles af van hasj en wiet. Hij wilde snel aan geld komen en ging daardoor hierin dealen.

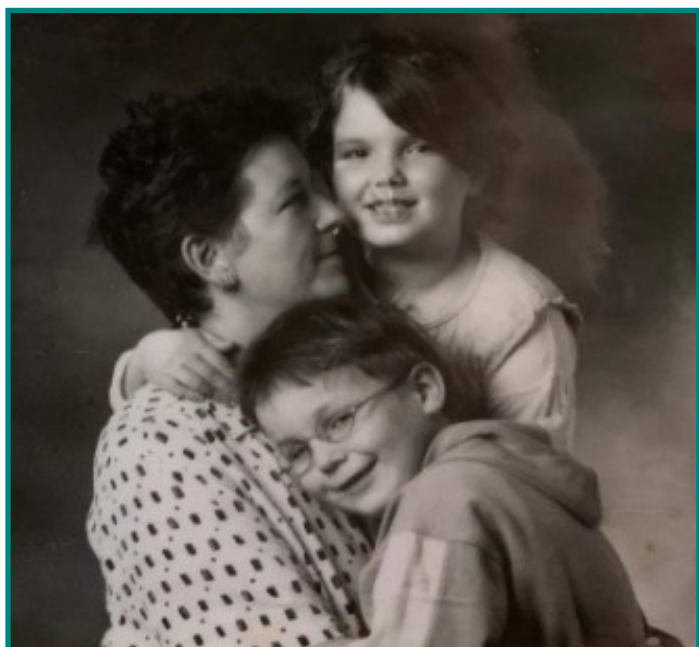
Toen kwam zijn moeder weer in beeld en nam hem mee naar haar behandelaar. Die heeft hem een spiegel voorgehouden en gevraagd waar hij nou eigenlijk mee bezig was.

Ook heeft ze aan hem gevraagd hoe hij zijn leven nu voor zich zag. Daardoor was het voor hem ook duidelijk. Dit moet anders!

Hij heeft een stappenplan gemaakt en hij is nu stap voor stap goed bezig. Hij is bijna 28 jaar en hij zit nu goed in zijn vel. Hij heeft meer zelfvertrouwen gekregen en voelt zich sterker.

Ook is hij in zijn denken filosofisch geworden en heeft het verleden achter zich kunnen laten. Hij wilde niks met zijn moeder te maken hebben. Hij vertrouwde haar niet doordat zij de ene keer vrolijk was en een paar uur later kreeg hij te horen dat ze weer in het ziekenhuis lag.

Hij vraagt zich af of hij nou een slechte zoon is of dat hij een slechte moeder heeft?



DE EIFEL WANDELVAKANTIE

10/15
KM
PER DAG!



14, 15 EN 16 SEPTEMBER

- ✓ EIGEN KAMER + BADKAMER
- ✓ ONTBIJT, LUNCH & DINER
- ✓ EIGEN BIJDRAGE: 15 EURO PER DAG



OPGEVEN OF VRAGEN?

REGELZAKEN@HIERZORG.NL
06-15 35 19 44

Herkansing!

HIER Dag

Donderdag 17 september

11:00 - 15:00 uur

Survival, hoeksjoelen,
skippballen, tafelspellen en
natuurlijk gewoon koffieleuten!

inclusief gratis lunch



't Noasman
Meenweg 4
Beltrum

Dieet- of allergiewensen
doorgeven!

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