

Hallo lieve mensen,

De lente is eindelijk in aantocht. De eerste bloemetjes staan al weer te bloeien. Ook de stichting staat weer in volle bloei. Veel nieuwe vrouwen die weer actief binnen de stichting willen zijn. Ook de vraag naar presentaties blijft maar groeien. Vorige week die avond samen met de RCG was overvol en weer succesvol. De psychiater die de woorden uit sprak van; Wij kunnen niet meer zonder deze zelfhulpgroepen. Ze zijn zo waardevol en een zeer goede aanvulling in de zorg. Ik kan wel meevoelen maar het NIET voelen. Geweldig deze uitspraak en respect voor deze psychiater, die dit zo openlijk durft en wil zeggen. De samenwerking met de stichting en de RCG, GGZ noord-midden en de RIAGG zuid blijft groeien.

Wij zijn weer samen bezig aan een symposium, Borderline zo gek nog niet. Deze zal 28 oktober 2010 voor de 4 de keer plaats vinden. Verder hebben wij een echtpaar uit Roermond leren kennen die voor iedereen een overheerlijke appeltaart ter beschikking stelde en voor de minst bedeelde onder ons een groot bedrag overmaakte voor extra boodschappen. ELS en GEERT Hartelijk dank voor jullie ongelofelijke bijdrage.

11 april hebben wij weer onze voorjaar snuffelmarkt. Met meer dan 75 pers. zijn we druk bezig deze weer succesvol te laten verlopen zoals vorige jaren.

28 april gaan wij naar het Gouvernement in Maastricht. We krijgen daar een leuke rondleiding van ons eigen staten lid Marij Cox. Na afloop krijgen wij een verrassing. U kunt met een van de bestuursleden contact opnemen als u zin en tijd hebt om mee te gaan.

12 juni ons geweldige tuinfeest met veel leuke dingen en natuurlijk heerlijk eten en drinken.

Ook hier moet u zich voor opgeven.

Ik wens jullie veel lees plezier en hoop jullie alle te zien op een van onze activiteiten.

Flore Brummans

Voorzitter

## **Persoonlijkheidsstoornis is op jonge leeftijd vast te stellen**

**In tegenstelling tot wat vaak gedacht wordt, is het wel degelijk mogelijk om vroegtijdig vast te stellen of jongeren een persoonlijkheidsstoornis hebben. Dat stelt promovenda en psycholoog Noor Tromp, die speciaal voor dat doel een gedetailleerde vragenlijst ontwikkelde.**



In de DSM-IV, het diagnostische handboek voor de psychiatrie, worden persoonlijkheidsstoornissen onderverdeeld in drie hoofdcategorieën. Al lange tijd bestaat onvrede over deze starre classificatie. Niet alleen omdat de grens tussen de categorieën allesbehalve duidelijk omschreven is, maar ook vanwege het alles of niets karakter van de diagnose: je hebt een persoonlijkheidsstoornis of je hebt hem niet.

### **Genuanceerde werkelijkheid**

In werkelijkheid is er veeleer sprake van een aantal persoonlijkheidsdimensies waarop mensen in mindere of meerdere mate kunnen afwijken van de norm, meent een groot aantal deskundigen. De mate waarin dat het geval is, bepaalt of er sprake is van een stoornis. In de beschrijving van persoonlijkheidsproblemen in de nieuwe DSM 5 zal aan die genuanceerde werkelijkheid recht worden gedaan.

### **Persoonlijkheid in ontwikkeling**

Omdat de persoonlijkheid op jonge leeftijd nog volop in ontwikkeling is, betwijfelen veel deskundigen of je bij jongeren met psychische problemen al kunt spreken van een persoonlijkheidsstoornis. In de DSM-IV wordt behandelaars daarom geadviseerd uiterst terughoudend te zijn met die diagnose. Maar de vraag is of een effectieve behandeling daardoor niet onnodig lang achterwege blijft. Ja, is het ondubbelzinnige antwoord van Noor Tromp in het proefschrift Adolescent personality pathology: a dimensional approach, waarop zij donderdag 25 maart aan de Vrije Universiteit promoveert.

## **290 vragen**

Vanwege de nadelen die aan gebruik van de DSM-IV kleven, besloot Tromp om op basis van een Canadese vragenlijst voor volwassenen een lijst met 290 vragen voor jongeren te ontwikkelen.

Daarmee worden zowel de vier hoofddimensies van hun persoonlijkheid in kaart gebracht als achttien andere dimensies zoals angst, dwangmatig handelen en problemen met intimiteit. Een proef met de vragenlijst bij 170 jongeren die werden behandeld voor psychische problemen, wees uit dat deze 'dimensionele' aanpak hun problemen beter in kaart brengt dan het classificatiesysteem van de DSM-IV.

### **Angst voor stigmatisering**

Een vergelijking van dit resultaat met de score van dezelfde jongeren op een vragenlijst voor normale persoonlijkheid maakte bovendien duidelijk dat in een aantal gevallen al op jonge leeftijd van een stoornis kan worden gesproken. Tromp: 'Uit angst voor stigmatisering hebben veel behandelaars de neiging om persoonlijkheidsproblemen bij jongeren te beschouwen als niet meer dan - zij het extreme - afwijkingen van de normale persoonlijkheid. Maar daardoor blijft een effectieve behandeling vaak achterwege.'

### **Vroegtijdige opsporing gewenst**

Behalve aan de genoemde groep jongeren legde Tromp haar vragenlijst ook voor aan 1700 middelbare scholieren. Zij constateerde dat er sprake is van een duidelijke samenhang tussen enerzijds persoonlijkheidsproblemen en anderzijds zwakke schoolprestaties, middelenmisbruik, traumatische ervaringen, een gebrek aan sociale steun en psychiatrische behandeling. Tromp: 'Hieruit blijkt dat persoonlijkheidsproblemen voor jongeren ondermijnend kunnen zijn. Maar ook dat het constateren van de genoemde problemen voor hulpverleners een signaal moet zijn dat er meer aan de hand is, en dat verder onderzoek gewenst is. Mijn hoop is dat de nieuwe vragenlijst zal bijdragen aan een vroegtijdige opsporing en daardoor aan een betere behandeling van jongeren met ernstige persoonlijkheidsproblemen.' (EH)

## **WORKSHOP** zelf sierraden maken

Door de aanhouden vraag van de vrouwen binnen de zelfhulpgroepen of we niet eens iets konden gaan doen van zelf sierraden maken of zo, was het op 2 april jl. dan zo ver.

Rond de klok van 19.00 uur begonnen de eerste dames te arriveren. Het was wel spannend voor het eerst sierraden maken, zou ons dat lukken en hoe wordt het.

Dit was wel een vraag die de meeste zichzelf stelden.

Klokslag 19.15 uur konden we starten met de workshop. Frida die de workshop leidde, gaf eerst uitleg van wat de bedoeling was van deze avond en wat we konden verwachten.

Het was een gegiechel en gekwetter na de uitleg en bij het uitzoeken van de kralen, sommige gezichten straalden en enkele keken heel bedenkelijk.

Met de kettingenmal en de kralen voor zich zaten 8 dames te overwegen hoe ze de kralen eraan zouden rijgen en in welke combinatie.

Maar hoe meer de avond vorderde hoe stiller het werd, vol ijver zaten de dames hun eigen ketting te maken.

Af en toe werd er even gepauzeerd voor de koffie en of een sigaretje en werd er volop lol en plezier gemaakt. Daarna werd er in volle ijver verder gewerkt.

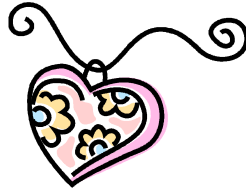
De ene had problemen met de knijpkralen eraan te rijgen en weer een ander had het even moeilijk met het slotje eraan te maken, maar.....ze werden geholpen door de begeleiding om het er allemaal netjes aan te maken en ja hoor toen was hun eerste eigen ketting een feit.

Stralend en trots hielden ze hun ketting in de hand en wat heel leuk was aan het eind van deze workshop was de vraag: "Wanneer doen we dit nog eens" ?

Conclusie, het is iedereen goed bevallen en de dames zijn heel tevreden en met een goed gevoel naar huis gegaan.

Rest alleen nog de opmerking van de begeleiding: " Super, een leuke en gezellige avond en blij dat de vrouwen een fijne avond hebben gehad en tevreden zijn over hun ketting en ik kom heel graag nog eens terug om weer een andere techniek aan jullie te leren".

De volgende workshop zal vermoedelijk plaats vinden in april van dit jaar.



## **Ervaringskennis als bron voor onderzoek**

**Ervaringsdeskundigen drukken steeds meer hun stempel op onderzoek in de geestelijke gezondheidszorg. Het boek 'Bewogen Beweging', dat vrijdag 26 februari werd gepresenteerd, laat zien hoe ervaringskennis een eigen plaats heeft verworven naast traditionele vormen van wetenschappelijk onderzoek.**



Aanleiding voor het boek *Bewogen Beweging* was het overlijden in 2007 van Ad Goethals, een bekend voorvechter van de cliëntenbeweging. Cor van Dijkum en Lourens Henkelman, beiden hebben banden met de cliëntenbeweging, namen het initiatief voor Bewogen Beweging. In het boek zijn bijdragen verwerkt van onderzoekers die op de een of andere manier gelieerd zijn aan de cliëntenbeweging. Volgens de methodoloog Cor van Dijkum ('Ik heb de psychiatrie ook als cliënt mogen meemaken') kent het traditionele wetenschappelijk onderzoek met zijn randomized controlled trials (rct's), ernstige beperkingen. 'Dit boek laat zien dat onderzoek, waarbij ervaringskennis op systematische wijze wordt verzameld, waardevol is.' Cliënten spelen daarbij een grote rol, als onderzoeker of als informant.

### **Was Ad Goethals zo'n centrale figuur voor de cliëntenbeweging dat u ter nagedachtenis aan hem dit boek heeft samengesteld?**

'Ja, hij was ondanks alle strubbelingen en ook ruzies in de cliëntenbeweging, steeds in staat het hoofd koel te houden. Telkens bedacht hij weer iets waaraan de cliëntenbeweging ook echt wat aan had. Hij wist daardoor te verrassen en had veel gezag.'

### **Hoe typeert u het boek *Bewogen Beweging*?**

'Het is voornamelijk samengesteld door onderzoekers die actief zijn in de cliëntenbeweging. Sommigen zijn zelf cliënt geweest, anderen zijn betrokken vanuit de hulpverlening. Het doel is om ervaringskennis systematisch te verzamelen vanuit het perspectief van de cliënt. Dat is een gemis bij het meer traditionele onderzoek, dat vaak uitgaat van gecontroleerde experimenten. Maar dat heeft zo zijn beperkingen en valkuilen, zoals de bijdrage van Bert Tellegen aantoont. Hij illustreert dat aan de hand van het fataal verlopen pro-biotica-onderzoek van UMC Utrecht.'

### **U heeft het ook over actieonderzoek. Wat moet ik me daarbij voorstellen?**

'Dat gaat uit van een bestaand probleem. Door praktische kennis te verwerven, met als doel het probleem op te lossen, ontstaan soms verrassende nieuwe inzichten. Neem het onderzoek naar stemmenhoren van Marius Romme. Hij benaderde het horen van stemmen niet als een medische stoornis volgens de DSM-IV, dat alleen met medicijnen te bestrijden zou zijn. Door mét cliënten van binnenuit het fenomeen stemmenhoren te benaderen, vond Romme een andere en effectievere manier om hiermee om te gaan.'

### **Zelf zet u zich in voor het internet als informatiebron en onderzoeksinstrument. Hoe ziet dat eruit?**

'Tien jaar geleden al constateerden we dat cliënten een steeds grotere kennisachterstand opliepen. Daarom is toen de website [www.Netcliënten.com](http://www.Netcliënten.com) opgezet. Ad Goethals was daar ook bij betrokken. Doel was om via internet kennis te verzamelen en te verspreiden. Bovendien willen we internet gebruiken als bron van onderzoek, om zo op grote schaal informatie te verzamelen. Dat gebeurt via enquêtes en het laten optekenen van ervaringen.'

**Jullie doel is dat cliënten veel invloed krijgen. Voorlopig zie ik vooral een heel versnipperde cliëntenbeweging.**

‘Dat kan ik niet ontkennen, de cliëntenbeweging is uiterst fragmentarisch. Des te belangrijker is het te zoeken naar meer samenwerking. Die komt er vaak niet doordat mensen heel verschillend en ook onvoorspelbaar zijn, wat soms ook weer aanleiding kan zijn voor ruzie. Intussen zie je dat iedere cliëntengroep beschikt over veel kwaliteit. Dat moeten we verenigen. Internet biedt daartoe in ieder geval de mogelijkheid.’ (SvD)

*Bewogen Beweging, Verleden, heden en toekomst van de cliëntenbeweging in de GGZ.* Onder redactie van Cor van Dijkum en Lourens Henkelman  
Uitgeverij Tobi Vroegh, ISBN 978 90 78761 143.

## Inspirerende wijsheiden van sterke vrouwen

*Ondanks alle concurrerende geluiden om haar heen,  
kan ze naar haar eigen innerlijke stem **luisteren**.  
Ze **durft** de leiding te nemen, zelfs al is ze bang.  
Ze heeft genoeg **zelfvertrouwen** om te doen  
wat ze moet doen, niet te doen wat haar wordt gevraagd.*

*De kracht van een vrouw kun je zien aan de manier waarop ze weer opkrabbelt  
nadat ze is neergehaald.*

*Of ze heeft geleerd van haar fouten, vooruitgang vertoont  
en haar ervaringen deelt.*

*Ze blijft volhouden, ongeacht de kansen en omstandigheden.*

*Je weet pas hoe sterk je bent als je tot op de “bodem” bent gegaan en het hebt  
overleefd.*

*Elke ervaring waarin je echt je angsten hebt onderkend,  
geeft je meer kracht, moed en zelfvertrouwen.....*

*Je kunt tegen jezelf zeggen: “Ik heb deze verschrikking doorstaan.  
Het volgende probleem kan ik ook wel aan....”  
Je moet de dingen doen die je niet kunt doen.*

*Eleanor Roosevelt, voormalige First Lady van de VS*



## **Interview met Jo Ronckers**

Een tijdje geleden hebben wij Jo om een interview gevraagd, nu is de dag gekomen. Wij rijden naar Boukoul en komen uit in een heel schone, gezellige, rustige woonwijk. Wij worden van Jo heel hartelijk ontvangen en mogen ook meteen genieten van een heerlijke kop koffie. Het eerste wat ons in het knussige huis opvalt, is een uiterst leuke verzameling van ouderwetse simplex puzzel die heel decoratief een muur versieren. Het interview vindt plaats in een opvallend gezellige woonkamer.

*Wil je je even persoonlijk voorstellen voor onze lezers?*

Ik ben Jo Ronckers en woon op de Boukoul, ik ben 77 jaar, alleenstaand en heb twee zoons een dochter en drie kleinzoons. Ik heb veel hobby's zoals yoga, zwemmen, wandelen, fietsen, volksdansen en natuurlijk Stichting Wilskracht.

*Sinds wanneer ben je donateur van de Stg. en wat zijn jouw vrijwillige werkzaamheden voor de Stichting?*

Sinds een jaar of zeven. Ik zit in de werkgroep en draai markten mee en ik help met alles mee waar ik voor gevraagd wordt.

*Aan welke groepen van de Stichting neem je deel, en hoe vind je deze groep?*

Ik neem deel aan de crea groep en aan het ontmoetingsuurtje. Leuk om mee te krijgen dat in deze groepen het contact vrijer en ook persoonlijker wordt, het wordt steeds wat losser en de bijeenkomsten zijn erdoor nog gezelliger, een heel positieve ontwikkeling. Iedereen leert elkaar wat beter kennen en wordt vrijer en opener. Zo worden de contacten wat vaster. Fijn bij het ontmoetingsuurtje is ook dat de groep gemengd is en niet alleen uit ouderen bestaat. Daar was ik in het begin wel een beetje bang voor, zie nu wel dat het een heel gemengde en ook vrije groep is geworden waar ik veel plezier aan heb.

*Hoe ontvindt je de begeleiding tijdens de bijeenkomsten?*

Die is goed, de mensen worden goed geholpen. Er is aandacht voor iedereen, er wordt goed op iedereen gelet en de betreffende wordt indien nodig geholpen.

*Lees je regelmatig de nieuwsbrief van Stichting Wilskracht, haal je voor jezelf informatie uit de nieuwsbrief en geef je ook reactie over de nieuwsbrief door aan het bestuur?*

Ik lees de nieuwsbrief altijd; ik vind de gedichten mooi die erin staan en de artikelen lees ik met aandacht. Een reactie geef ik zelden.

*Heb je een kleine anekdote over de Stichting?*

Toen Rita Verdonck naar de opvang kwam aten we samen een kop soep aan tafel en Rita Verdonck vroeg toen of ze een plakje kaas in de soep mocht.

Ze sopte net als ons het brood in de soep. Wij waren ontzettend zenuwachtig over dit bezoek en wat was het toch spannend toen de security-mannen van Rita op de plaats kwamen. (Jo moet hartelijk lachen) Een leuke dag toen was mijn zus Mien nog erbij.

*Onder lachen oh, ja:*

Toen we in het provinciehuis in de lift vastzaten. We waren uitgenodigd door het Huis voor de zorg om een prijs op te halen voor de beste Cliënteninitiatieven in 2009 in het Provinciehuis in Maastricht (We kregen er de tweede prijs) De delegatie van de Stichting wilde een kop koffie gaan drinken en om bij

elkaar te blijven gingen de zeven dames samen in een lift waar normaal 8 in mochten. De lift bleef hangen. Hulp was natuurlijk gewenst.

We hebben ongeveer 20 minuten moeten wachten en enkele bleven aan het kletsen dus het werd er wat benauwd. Sommigen onder ons kregen het benauwd. Maar niemand raakte gelukkig in paniek. De monteur kon met veel moeite de deur een stuk openzetten en zorgde ook voor water. Toen we gered waren kregen we een extra kop koffie en werden we goed opgevangen. De medewerkers van het provinciehuis zullen de Stichting nooit meer vergeten omdat wij ook de in- en uitgangen geblokkeerd hebben door de pas ervoor fout te gebruiken.

*Wat zijn jou hobby's en wil je ons erover iets vertellen?*

Ik doe aan verschillende groepen op de computer mee. We volgen er samen lessen en uit deze groepen ontstaan ook regelmatig persoonlijke contacten. Zo treffen we ons van tijd tot tijd met een vriendinnengroep. Elke woensdagmiddag ga ik met een groep mensen, circa 10 personen, wandelen. Een keer per maand hebben we nog een zussendag. Ik ben dagelijks buitens huis met leuke dingen bezig, en wil dat ook graag zo houden.

*Heb je een boodschap voor lotgenoten van de Stichting?*

Ik vind het moeilijk om iemand die het niet ziet zitten een boodschap mee te geven omdat het niet wordt opgevangen als ik wat zeg. Ik weet hoe moeilijk het is om door te dringen bij iemand die het niet ziet zitten. Het is belangrijk om te luisteren, goed te luisteren en te blijven luisteren. Het verhaal verandert ook vaak, soms wordt hun ook het een en ander aangepreut. Een zwartkijker kun je bv. ook niet veranderen, dat hoort bij hun leven. Belangrijk is gewoon bijblijven met goed luisteren, en niemand in de steek laten.

*Wat wens je je voor jouw toekomst?*

Ik wil het graag zo houden hoe het nu is en graag goed te been blijven. Dan kun je overal naar toe gaan hoe je wilt, zo kun je contacten goed bijhouden. Het lijkt me heel moeilijk als je niets meer kunt. Als het zover is, lijkt me het zelf kunnen kiezen van euthanasie een uitkomst. Ik wil natuurlijk heel graag oud worden. Ik ga ook voorlopig niet kleiner wonen dan voel ik me zo opgesloten.

*Wil je nog iets aanvullen?*

Ik zou willen zeggen mensen blijf positief en probeer te genieten van het leven.

*Hoe vond je het interview?*

Ik hou (lachend) niet van interviews.

Wij bedanken ons bij Jo voor het gezellige, vrolijke interview, genieten nog van een lekker kop koffie en bewonderen nog indrukwekkende tuinbeelden van hout die door haar dochter zijn gemaakt. Het was een heel fijne ochtend.

José en Renate



## FYTOTHERAPIE

### Wat is Fytotherapie?

Fytotherapie is de behandeling van klachten en ziekten met natuurlijke geneesmiddelen die uit hele planten of plantendelen bereid worden. Fytotherapie is enigszins verwant aan homeopathie, maar er is een belangrijk verschil. Bij fytotherapie wordt het werkzame plantendeel, zonder enige toevoeging, verwerkt tot een gebruiksklaar geneesmiddel, terwijl bij homeopathie wordt gewerkt met tincturen die sterk verdund worden met alcohol.

### Terug naar de natuur

In de 19<sup>e</sup> eeuw kwam de synthetische geneesmiddelenindustrie op en werden de natuurlijke geneesmiddelen naar de achtergrond verdrongen. Tegenwoordig klinkt echter steeds vaker de roep om een meer natuurlijke aanpak van klachten en ziekten. Dat heeft natuurlijk alles te maken met de algemene trend er een gezondere levenswijze op na te houden en “terug naar de natuur” te willen gaan. Wat het medicijngebruik betreft is men daarbij steeds afkeriger geworden van chemisch nagemaakte plantenbestanddelen, omdat deze nogal wat ongewenste en soms zelfs gevaarlijke bijwerkingen kunnen hebben, Fytotherapeutische producten daarentegen hebben aanzienlijk minder nevenwerkingen dan synthetische geneesmiddelen.

Een voorbeeld:

### ANANAS

**Botanische naam:** Ananas comosus

**Gebruikt plantendeel:** steel

**Te gebruiken bij:** bestijding van cellulitis  
plaatselijke vetophopingen  
sinaasappelhuid  
verstoorde bloedsuikerspiegel

### Algemene beschrijving

Deze exotische plant die door de oorspronkelijke bewoners “nana” werd genoemd, is in 1493 ontdekt door Columbus in Guadeloupe. De plant wordt ongeveer één meter hoog en is alleen in vochtige, warme lucht goed te kweken. De sappige vrucht is met name bekend om zijn zoete smaak.

### De strijd tegen cellulitis

De ananassteel bevat een proteolytisch (eiwitafbrekend)enzym “bromelaïne” genaamd. Dit enzym is in staat om het zeer dichte netwerk van collageen en proteïnen te doorbreken waardoor de huid soepeler wordt. De opgestapelde vetten die verantwoordelijk zijn voor de sinaasappelhuid kunnen zo worden afgevoerd.

## Ananas kuur

De bromelaïne verspreid zich over het hele lichaam en zorgt ervoor dat de proteïne die werden opgestapeld in het weefsel (meestal ter hoogte van heupen, billen, en bovenbenen), worden opgesplitst in aminozuren die vervolgens gemakkelijk worden afgescheiden. Het optimale resultaat wordt bereikt met een kuur van 4-6 maanden.

**Verstoorde bloedsuikerspiegel** Ananas is ook doeltreffend bij het reguleren van de bloedsuikerspiegel. De bromelaïne verhindert de stijging van het insulinegehalte in het bloed wanneer we zogenaamde “snelle” suikers (gebakjes, ijs..etc.) opnemen.

Ben je nieuwsgierig geworden? *Stichting Wilskracht* organiseert tijdens het ontmoetingsuurtje in het najaar een lezing over Fytotherapie. De uitgenodigde fytotherapeute staat open voor al jouw vragen tijdens deze lezing.

## EEN JAAR LANG ONTMOETINGSUURTJE.....

Een jaar geleden zijn we gestart met het ontmoetingsuurtje, destijds in de Schakel in Reuver met enkele deelnemers. Inmiddels zijn we verhuisd naar Bösdal en bestaat het ontmoetingsuurtje uit een vaste groep deelnemers, waarbij de groep nog steeds groeit.

Vaste activiteiten zijn de georganiseerde lezingen, meestal over natuurlijke geneeswijzen, de workshops, zoals line-dance en de spellen-middagen.

Favoriet onder de spellen zijn rummikub en chit-chat, een bijzonder leuk spel waarbij men elkaar aan de hand van vragen beter leert kennen. Aangezien het spel ook zeer persoonlijke vragen bevat, soms zelfs intieme, zorgt dit spel ook voor de nodige hilariteit en wordt door jong en oud met veel plezier gespeeld.

Af en toe vinden we ook tijd voor mandala's en klein knutselwerk. De mandala's worden steeds door Els verzorgd en men heeft tijd voor het inkleuren maar ook gezellig bijpraten, wat een belangrijk onderdeel van het ontmoetingsuurtje is.

Het is bijzonder fijn om te zien dat ook nieuwe contacten en vriendschappen ontstaan.

Sinds kort komen er wat meer bewoners van Bösdal deelnemen aan het ontmoetingsuurtje.

Ze zijn natuurlijk ook van harte welkom.

Tijdens het ontmoetingsuurtje wordt veel gedeeld samen maar bovenal ook veel gelachen, kortom voor ieder weer een feest om te komen op vrijdag.

12 februari was een heel bijzondere middag, deze bijeenkomst stond onder het motto verrassing welke van Flore als waardering voor het een jarig bestaan van dit project georganiseerd was.

Wij als begeleiding van het ontmoetingsuurtje waren ontzettend zenuwachtig voor deze middag niemand wist wat ons te wachten stond.

De tafels en stoelen hebben wij voor de zekerheid in een rondje geplaatst om meer ruimte te hebben, goed ook! Iedereen wilde weten wat er zal gebeuren maar wij hadden ook geen antwoord. De spanning wordt enorm. Opeens komt Riny met dozen binnen en iedereen ontvangt een groot stuk heerlijke appeltaart. Flore vraagt om aandacht om iets over het ontstaan van het project ontmoetingsuurtje te vertellen. Een heel emotionele moment, maar Flore heeft geen kans door te praten opeens komt de joeks kapel “drinke of bloaze” binnen; de huiskamer van Bösdal is vol!

Er is geen ruimte meer om door te lopen, rond 20 leden van de joekskapel lopen binnen om de carnaval te openen. Wat een ontzettend leuk spektakel. Renate vlucht staand op een stoel om foto's te maken. De band speelt een paar hartstikke leuke liedjes iedereen klapt mee, enkele bewoners komen kijken omdat ze de leuke muziek hebben gehoord en ervan wilden genieten.

Ook zij waren van harte welkom. Iedereen van de deelnemers waardeerde het verrassings optreden van de band met luid applaus te geven en Flore heeft nu ook de kans om haar verhaal te doen. Ze geeft aan hoe trots ze op de begeleiding en op dit project is. Wij als begeleiding doen dit werk met al ons plezier en geven aan dat de grote succes ook door de deelnemers komt waar wij ontzettend graag mee samenwerken. Met deze willen wij José, Els en Renate, Flore, Riny en de band; dinke of bloaze maar ook bij de deelnemers van het ontmoetingsuurtje voor de schitterende geweldige middag bedanken. Het was overweldigend!!!

José, Els, Renate



### **Ongunstige effecten van transvet op cholesterolgehalten**

Onderzoekers van de Vrije Universiteit van Amsterdam hebben aangetoond dat ook natuurlijk transvet negatieve effecten heeft op de cholesterolgehalten in het bloed. Het onderzoek is mede gefinancierd door de Hartstichting.

Transvet uit melk en vlees verhoogt het 'slechte' LDL-cholesterol en verlaagt het 'goede' HDL-cholesterol. Melk, roomboter, kaas, rundvlees en schapenvlees bevatten kleine hoeveelheden transvet. Tot nu toe werd gedacht dat dit natuurlijke transvet niet schadelijk was. Eén specifiek transvet uit melk, het zogenaamde geconjugeerde linolzuur of CLA, wordt zelfs als voedingssupplement verkocht. Het is al langer bekend dat industrieel geproduceerd transvet de cholesterolgehalten in het bloed ongunstig beïnvloedt. Dat is ook de reden dat het in margarines en frituurvet voor een groot deel is vervangen door vetten met gunstiger effecten op de cholesterolgehalten.

De Hartstichting adviseert al jaren om te kiezen voor magere en halfvolle producten. De bevindingen uit dit onderzoek bevestigen dit advies. Ineke van Dis, voedingswetenschapper bij de Hartstichting, zou graag zien dat de zuivelindustrie een groter assortiment magere en halfvolle producten op de markt brengt. Zij hoopt dat de resultaten een extra stimulans zijn voor de voedingsindustrie om transvetten te bannen uit hun producten.

### **Dolfijnen brengen wetenschappers op idee voor diabetes type 2**

Gezonde dolfijnen kunnen omschakelen tussen verschillende 'standen' in stofwisseling, aldus het Diabetesfonds.

Als we precies weten hoe, kan dat ideeën opleveren voor de behandeling van diabetes type 2, aldus Amerikaanse onderzoekers op een bijeenkomst van de American Association for the Advancement of Science (AAAS) in San Diego.

Uit bloedmonsters van tuimelaars blijkt dat ze 's nachts ongevoelig zijn voor het hormoon insuline. Dat lijkt op diabetes type 2: mensen zijn ongevoelig voor insuline en daardoor kan het lichaam de bloedsuiker niet omlaag krijgen. Het lijkt erop dat dolfijnen gebruikmaken van tijdelijke ongevoeligheid voor insuline: wanneer ze een tijd niet eten, blijft er genoeg bloedsuiker over om hun (grote) hersenen te laten werken.

Zodra dolfinen weer eten, krijgen hun stofwisseling een seintje dat insuline weer normaal zijn werk kan doen.

De onderzoekers gaan de genen van dolfinen uitgebreid vergelijken met die van mensen. Ze hopen aanknopingspunten te vinden waarmee bij mensen ongevoeligheid voor insuline kan worden hersteld. Dat zou een enorme stap zijn richting betere behandeling of genezing van diabetes type 2. Overigens is het niet nodig om dolfinen te gebruiken als laboratoriumdier, benadrukten de onderzoekers. De complete genen van dolfinen en mensen zijn al bekend, het onderzoek kan met computers gebeuren.

### **Diepvriesgroenten voedzamer dan verse groenten**

NORWICH - Ingevroren groenten zijn vaak voedzamer dan de groenten die in de supermarkt verkrijgbaar zijn. Voorwaarde is wel dat de groenten direct na het oogsten ingevroren worden. Dat hebben onderzoekers van het Britse Institute of Food Research onderzocht. Uit de studie blijkt dat groenten tot 45 procent van hun voedingswaarde kunnen verliezen als er te lang zit tussen het oogsten en het nuttigen van de groenten.

Voordat groenten in de winkel ligt, kunnen er al twee weken voorbij zijn. Bonen blijken na 16 dagen al bijna de helft van alle voedingsstoffen kwijt te zijn.

Broccoli en bloemkool zijn na 16 dagen 25 procent van hun voedingswaarde verloren, tuinerwten 15 procent en wortelen 10 procent. Volgens de studie behouden de diepgevroren groenten veel langer hun voedingswaarde.

Het is zondagochtend kort na 6 uur en de wekker slaat alarm, tijd om op te staan.

Maar o wat is het heerlijk om nog even te blijven liggen, maar wel riskant. Stel je voor ik val weer in slaap nee, toch maar niet doen. Hup het bed uit en eerst koffie maken, dan terug naar boven om te douchen en aan te kleden.

Ik zou om 8.30 uur in Reuver zijn en met Flore Z-Limburg doorkruisen om spulletjes op te halen voor onze jaarlijkse snuffelmarkt.

Deze mensen hadden massaal gereageerd op onze oproep in de krant dat we nog spulletjes zochten. Maar o jee wat een gesjees, we kwamen in dorpjes en gehuchten waar we nog nooit van hadden gehoord, Eys, Groot Genhout, Wehr en nog meer van die plaatsen.

Op de ene plaats kreeg je meerdere dozen en op de andere plaats een doosje, gelukkig had ik in Sittard kennissen wonen waar we de eerste vracht spullen konden afzetten om daarna weer verder te gaan. Tegen de klok van 14.00 uur zijn we naar Reuver gereden met toen een overvolle auto. Nadat we eerst koffie hadden gedronken en de auto leeggemaakt hadden, moesten we weer naar Sittard om daar de spulletjes nog op te halen. En weer reden we terug naar Reuver met een tjokvolle auto. Intussen was het al ruim 16.00 geweest en konden toen aan de slag met alles te sorteren en in dozen te pakken en om 19.30 uur waren we echt met alles klaar.

Op maandag zouden we in Midden en Noord Limburg alles gaan ophalen, ook toen zijn we om 8.15 uur begonnen met ophalen. Op het eerste adres kregen we al gelijk meerdere doosjes, dat begon heel goed. Bij het 2<sup>de</sup> adres dat we aandeden stond zo'n grote hoeveelheid dat we hebben gevraagd of we daar later op de dag voor terug mochten komen daar anders de auto al vol was en we weer eerst naar Reuver konden rijden, de mensen hadden daar geen bezwaar tegen en hebben we onze route verder afgewerkt. Bij het ene adres stond het klaar en bij het andere adres moesten we het van boven halen. Hoensbroek, Brunssum, Kerkrade, Nieuwstad enz. enz. ook toen was de auto overvol en reden we terug naar Reuver. Hup de auto leeg gemaakt en weer terug naar ons tweede adres van die ochtend om daar de spullen op te halen die stonden immers buiten voor ons klaar. Bij aankomst waren de mensen zo lief geweest en hadden alles al binnen bij hun in de hal klaargezet zodat we niet van achterom hoefde te slepen en inderdaad toen daar alles was ingeladen was de auto vol.

Eenmaal terug in Reuver konden we wederom beginnen met alles uit te sorteren en in dozen te pakken en tussentijds bleven de mensen bellen dat ook hun nog spullen hadden staan en waar het naar toe moest en of we het konden komen halen. Al met al en nog op de laatste adressen de spullen te gaan halen waren we om 19.45 klaar.

Nu moeten we nog de spulletjes die vies en kapot zijn nog wegbrengen, ja ook dat treffen we aan in de spullen. Spullen die wel nog goed zijn en bruikbaar maar wel vies zijn worden natuurlijk eerst nog schoongemaakt.

Het waren twee lange en vermoeiende dagen, we hebben wel lol gehad en op 11 april zien jullie wel wat we allemaal bij elkaar hebben vergaard.

LEUKE MOOIE GEKKE dingen maar ook OUDE EN NIEUWE SPULLETJES kom maar zelf kijken en overtuig jezelf.



#### **Psychische stoornissen nemen niet toe**

**De psychische gezondheid van de Nederlandse bevolking is tussen 1996 en 2009 niet beter en niet slechter geworden. Mensen met een lage opleiding hebben drie keer zoveel kans op een psychische aandoening. Ze krijgen vaker pillen en minder vaak psychotherapie voorgeschreven. Dat blijkt uit het bevolkingsonderzoek Nemesis-2, dat het Trimbos-instituut uitvoerde onder 6.600 mensen.**

De algemene indruk dat het met de psychische gezondheid van de Nederlander steeds slechter is gesteld, blijkt niet te kloppen. Dat neemt niet weg dat veel mensen last hebben van psychische problemen. Uit de zojuist gepresenteerde Nemesis-2 studie komt naar voren dat bijna één op de vijf Nederlanders in het voorafgaande jaar met een psychische stoornis kampte. In cijfers uitgedrukt gaat het dan om 1,9 miljoen volwassenen tussen de achttien en 65 jaar.

#### **Spekselmonsters**

Het grootschalige Nemesis bevolkingsonderzoek is het tweede in rij en grotendeels gelijk aan Nemesis-1 dat ruim tien jaar geleden werd uitgevoerd. Daardoor kan er op langere termijn bekeken worden welke veranderingen zich voordoen in de psychische gesteldheid en het gebruik van zorg. Nieuw in het laatste onderzoek is dat adhd als psychische stoornis is meegenomen en dat er spekselmonsters zijn afgenomen bij de ondervraagde personen, zodat ook onderzoek gedaan kan worden naar de genetische component van psychische aandoeningen.

#### **Meer dan één stoornis**

Het percentage Nederlanders dat ooit in zijn of haar leven met een psychische stoornis te maken krijgt, ligt op bijna 43 procent. De meest voorkomende stoornissen zijn depressies (20 procent), angststoornissen (19,6 procent) en alcohol- en drugsverslaving (19 procent). Adhd en gedragsstoornissen komen bij 9,2 procent voor en de antisociale persoonlijkheidsstoornis bij 3 procent. Schizofrenie bij 0,5 procent. Bijna de helft (46,3 procent) van hen heeft meer dan één psychische aandoening.

#### **Geen psychopathologie**

Vooral alcoholmisbruik onder de jongere bevolking en de specifieke fobieën (zoals spinnenangst) stuwen de percentages van middelengebruik en angststoornissen omhoog. En dat terwijl ze weinig beperkingen teweegbrengen en – zoals in het geval van alcoholgebruik – vaak tijdelijk van aard zijn. Worden deze ‘aandoeningen’ uit de cijfers gehaald dan zou dat een daling van de jaar-prevalenties met respectievelijk 32 en 12 procent tot gevolg hebben. De onderzoekers pleiten er dan ook voor om drankmisbruik bij jongeren niet als een psychische stoornis te beschouwen en uit de toekomstige DSM-5 te halen.

## **Werklozen**

Opvallend is dat mensen met een lage opleiding bijna drie keer zoveel kans op een psychische stoornis hebben dan degenen met een hoge opleiding. Ook werklozen en arbeidsongeschikten scoren hoog. Het bezit van een partner leidt weer tot minder psychische problemen. Ondervraagden met een niet-westerse achtergrond hebben een iets grotere kans op een angststoornis. Deze uitkomsten verschillen niet wezenlijk met die van tien jaar geleden. Er werden in de Nemesis-2 studie meer migranten van niet-westerse afkomst ondervraagd dan in de eerste studie, maar ze zijn nog steeds ondervertegenwoordigd.

## **Minder vaak psychotherapie**

Een derde van de mensen die het voorgaande jaar een psychische stoornis had, zocht hulp. Bijna dertig procent richtte zich tot de algemene gezondheidszorg (huisarts, maatschappelijk werk, fysiotherapeut), twintig procent was in behandeling bij de geestelijke gezondheidszorg of verslavingszorg. Mensen met een depressie zoeken het meest frequent hulp (58 procent) en krijgen de meeste medicijnen (36 procent). Ter vergelijking: van degenen met een alcohol- of drugsverslaving zoekt een krappe dertig procent hulp en krijgt 15 procent medicijnen. Wie laag is opgeleid, krijgt relatief veel medicijnen en moet het met minder psychotherapie stellen.

## **Toename ggz-gebruik**

De mate waarin de totale bevolking gebruik maakt van behandelingen in de ggz en verslavingszorg veranderde de afgelopen tien jaar niet. Het schommelt rond de zes procent. Maar wordt er gekeken naar de groep met actuele psychische aandoeningen, dan is er, vooral vanwege de bevolkingstoename, sprake van een stijging van het ggz-gebruik. Dat steeg van 15,3 procent in 1996 tot 20,8 procent in 2007-2009. De groep mensen die zegt wel zorg te willen maar deze niet te krijgen is het afgelopen decennium gedaald van 16,8 procent tot 5,6 procent. Een spectaculaire afname, die zou kunnen wijzen op een betere aansluiting tussen zorgvraag en zorgaanbod en op meer laagdrempelige ggz-voorzieningen.

## **Eén op de vijf**

Uit Nemesis-2 blijkt dat 17,5 procent van de Nederlandse bevolking – dus bijna één op de vijf mensen – het voorgaande jaar een psychische aandoening had. Tien jaar geleden kwam Nemesis-1 uit op 23,1 procent, wat neerkwam op één op de vier. Toch kan niet geconcludeerd worden dat de geestelijke gezondheid van de Nederlandse bevolking het afgelopen decennium is verbeterd. Volgens de onderzoekers wordt de verschuiving vooral veroorzaakt door de overstap van de DSM-III-R tien jaar geleden naar de DSM IV in het laatste onderzoek. Worden de uitkomsten van de eerste Nemesis-studie volgens de DSM IV-criteria getoetst, dan blijkt dat beide bevolkingsonderzoeken uitkomen op ruim 17 procent, dus op één op de vijf. (ML)

24 maart Patiënten contactdag Hogeschool Zuyd

Vandaag hebben we deelgenomen aan deze geweldige dag en in een woord kan en mag zeggen fantastisch.

Het was voor mij de 5<sup>de</sup> keer dat ik deze dag mocht meemaken.

Want wat is de bedoeling van deze dag?

Hogeschool Zuyd Heerlen organiseert ieder jaar een patiënten contactdag. Er worden vele stichtingen en of verenigingen uitgenodigd die van patiënt uit is gegroeid naar een ervaringsdeskundige die bereid is om eigen ervaringen te vertellen aan onze toekomstige Psychiaters, artsen en of therapeuten.

Maar niet alleen vertellen over de eigen ervaring maar ook hoe voor jou de hulpverlening is geweest en wat er in de toekomst verbeterd en of veranderd kan worden. Hoe men vroegtijdige signalen kan waarnemen en hoe te voorkomen.

We hebben 2 workshops verzorgd, de studenten waren zeer goed voorbereid en waren ook zeer geboeid van onze presentatie.

Ze hadden specifieke en concrete vragen en keken na de workshop heel anders tegen onze vorm van zelfhulp aan.

De reacties varieerden van: “geweldig” en “erg heftig”, maar ook van: “nooit geweten dat dit zoiets teweeg kan brengen, dapper dat jullie zo vrijuit durven te praten over jullie ervaringen. Het waren een en al lovende woorden en applaus voor ons.

Na de 2<sup>de</sup> workshop hebben we nog kunnen genieten van een heerlijke en goed verzorgde lunch en zijn daarna met een goed gevoel naar huis gegaan.

Ik persoonlijk kijk alweer er naar uit volgend jaar er weer bij te mogen zijn.

## NOMINATIE AB HARREWIJNPRIJS.

Enige tijd geleden hebben wij bij toeval onderstaand oproep bericht gelezen

### Oproep kandidaatstelling 2010

Al zeven keer heeft de Ab Harrewijn Prijs een mooi initiatief voor de onderkant van de samenleving voor het voetlicht mogen brengen. Om de naam van Ab Harrewijn in herinnering te houden, maar ook een initiatief te steunen, materieel en publicitair. Vorig jaar ging de prijs naar Tonnie Verschoor van Ons Wereld Huuske in Klazienaveen, een plek waar mensen zonder betaald werk elkaar kunnen ontmoeten, maar ook de handen uit de mouwen steken om tweedehands goederen te repareren. Zij kunnen er bovendien terecht met problemen, bijvoorbeeld het invullen van formulieren.

Zeker nu de economische crisis zich laat voelen, verdient de onderkant van de samenleving extra aandacht. Alle reden voor de jury om in 2010 de achtste prijs te organiseren. Iedereen is van harte uitgenodigd om de uitreiking bij te wonen, die plaats zal vinden op donderdag dag 13 mei (Hemelvaartsdag), om 15.00 uur in De Boskant, Fluwelen Burgwal 45 Den Haag.

Voor een succesvolle uitreiking zijn uiteraard genomineerden nodig. De jury is wederom op zoek naar initiatiefrijke mensen die op originele wijze schijnbare tegenstellingen overbruggen en mensen bijeenbrengen ten dienste van de onderkant van de samenleving. Iedereen die een mooi initiatief kent, wordt opgeroepen de jury daarop te attenderen, liefst vergezeld van zo uitgebreid mogelijke informatie, zoals een website of jaarverslag. Ook een krantenknipsel of een persoonlijk getuigenis kan de jury echter een goed beeld geven van een initiatief. De uiterste datum is 13 februari 2010. Vijf genomineerden worden beloond met 1500 euro, terwijl de uiteindelijke winnaar 5000 euro krijgt.

We hebben alle projecten die de stichting heeft, ingediend en vrijdag 26 maart kreeg de voorzitter een telefoontje met de mededeling dat **WIJ een van de 5 genomineerde** zijn.

Momenteel weten we nog niet hoe e.e.a. verder zal gaan.

**Het is in elk geval weer een leuke opsteker.** En nu maar hopen dat we de winnaar worden maar alles is pas echt duidelijk op 13 mei a.s.

***Wil iemand van jullie mee 13 mei naar de uitreiking???***????????????????????????????????? *Neem even contact op*

Jeanne Schrijvers interview

Door de eersten voorjaar zonnestrallen lopen wij naar Jeanne toe. Wij worden warm en hartelijk ontvangen en genieten meteen van een lekker kop koffie.

Wil je je even persoonlijk voorstellen voor onze lezers?

*Ik ben Jeanne Schrijvers, 62 jaar en ongehuwd. Ik heb één zoon en ik heb een lichamelijke beperking.*

Hoe ben je in contact gekomen met Stichting Wilskracht?

*Ik ken Flore al langer vanuit de VAC (vrouwen advies commissie).Ik ben haar daarna nog enkele keren tegengekomen en toen heeft ze mij gevraagd bij de Stichting te komen, Flore vond het wel iets voor mij.*

Ben je over de werkzaamheden van de Stg. op de hoogte?

*Ja, door Flore die heeft mij uitgelegd wat de Stichting allemaal doet. Ik vind het een goed initiatief. In het bijzonder omdat in Beesel zo een Stg. niet bestaat en Flore heel intensief aan het werken is. Wat alleen maar een positief effect voor de hulpvragers geeft.*

Bezoek je de website van de Stg.?

*Ja, af en toe wel*

Hoe vind je de website?

*Prima en duidelijk. Het geeft goed weer wat er allemaal te doen is.*

Ontvang je de nieuwsbrief van de Stg. en is deze informatief voor jou?

*Ja, en ik vind hem informatief. Soms haal ik ook voor mij persoonlijk er iets uit. Heel interessant voor mij persoonlijk was het bericht over slaapgewoontes.*

Hoe denk je over zelfhulp?

*Heel goed. Ik heb bij mezelf ook altijd zelfhulp toegepast. Wilskracht reikt handvatten aan de stappen moet je zelf doen. Zonder zelfhulp lukt je niets. Ik heb het voor mezelf ook moeten doen, door wat op mijn pad kwam, dat was een harde leerschool, maar zo heb ik het ook zelf moeten doen.*

Neem je zelf ook deel aan een van de aangeboden groepen?

*Ja, aan het ontmoetingsuurtje, dat vind ik wel leuk.*

Hoe ontvind je deze bijeenkomsten?

*Ik vind het voor mezelf nuttig omdat ik de neiging heb me zelf terug te trekken. Ik kom wel onder de mensen maar dat is meer voor mijn werk. Privé is het goed voor mij onder de mensen te komen.*

Heb je een anekdote over de Stg. die je ons wilt vertellen?

*Met het chit-chat spel. De vragen zijn erg spannend en leuk om te beantwoorden. Chit-chat spel is een spel met diverse vragen over jezelf, maar ook over slaapkamergeheimen.*

Wat zijn jouw hobby's en hoe ben je hiertoe gekomen?

*Ik heb veel hobby's, ik ben een leesgek en ben gek op klassieke muziek. Vroeger deed ik veel aan sport en aan dansen, door mijn beperking zijn de hobby's veranderd. Ook ben ik gek op schilderen en legpuzzel maken en koken doe ik heel graag. Om extra wat te beweging ga ik ook op de hometrainer.*

*Dit zijn wel allemaal zaken die ik thuis kan doen, daardoor kom ik dan minder onder de mensen, zodat het fijn is dat ik bij het ontmoetingsuurtje andere mensen kan ontmoeten. De groep waar ik ga schilderen heb ik met behulp van de Zonnebloem zelf opgericht. Puur voor mensen met een beperking het is een erg gezellige kring waar je ook niets moet maar alles kan. Binnenkort is er ook een expositie.*

Verder doe ik vrijwilligerswerk zoals:

*Commissielid namens de Beeselse Lijst, ik ben lid van diverse cliëntenraden zoals WMO/WWB, verder ben ik lid van de FGL, de Federatie Gehandicaptenorganisaties in Limburg, waaronder de werkgroep Zorgzaken. Ik ben ook lid van de Klankbordgroep Regiotaxi Noord en Midden-Limburg, niet te vergeten ook lid van de Cliëntenraad Werkplein Noord-Limburg. Ik maak deel uit van het Regionaal Zorgoverleg. Ik ben lid van het Gemeentelijk Gehandicaptenplatform Beesel. Ik ben lid van het Regionaal Overleg Gehandicapten Noord-Limburg. Dit alles kost veel tijd zodat er voor mijn persoonlijke hobby's niet veel over blijft.*

Heb je een boodschap voor lotgenoten van de Stg.?

*Gezien de doelgroep is het heel belangrijk dat je jezelf leert kennen, door middel van zelfhulp en ondersteund door Wilskracht. Die ondersteuning is heel belangrijk, ik heb het altijd zelf moeten doen.*

Wat wens je voor jouw toekomst?

*Wat ik zou wensen is gewoon kunnen lopen, mijn handen kunnen gebruiken en een goed inkomen. Maar mijn belangrijkste wens is dat het mijn zoon goed blijft gaan, hij heeft het hard verdiend.*

Wil je nog iets aan dit interview aanvullen?

*Dat ik iedereen toewens dat ze ook kunnen slagen in hun leven. Dat ze kunnen zeggen ik heb een goed leven ondanks alles. Dat ze die gemoedsrust kunnen krijgen. Ik weet uit eigen ervaring, dat het mogelijk is. Dit kun je goed bereiken met behulp van ondersteuning door Wilskracht.*

Hoe vond je dit interview?

*Ik vond het prima.*

Wij bedanken ons bij Jeanne voor het interview en genieten nog van een kop koffie. Het interview heeft ons duidelijk gemaakt hoe sterk men ook met heel veel tegenslagen en een beperking door het leven kan gaan. Jeanne is daar een goed voorbeeld van. Zelfredzaamheid, zeggenschap, opkomen voor jezelf, door gaan, sterk zijn en blijven niet alleen voor jouw kind ook voor jezelf, maatje zijn voor je kind en ook jouw kind aan nemen als je eigen maatje, Jeanne heeft ons laten weten hoe belangrijk het is in haar en ook in ons leven.

José, Renate

Activiteiten Stichting Wilskracht voorjaar 2010

- 11 april Snuffelmarkt in Gemeenschapshuis de Schakel Reuver. Tijd van 11.00 uur tot 16.00 uur.
- 19 april Kienen in Gemeenschapshuis de Schakel Reuver. Aanvang 20.00 uur. Zaal open om 19.00 uur.
- 17 mei Kienen in Gemeenschapshuis de Schakel Reuver. Aanvang 20.00 uur. Zaal open om 19.00 uur.
- 12 juni Tuinfeest.

Als u de nieuwsbrief nog wilt ontvangen moet u dit even laten weten. Per post, mail of telefoon.

Als wij niets horen krijgt u **geen** nieuwsbrief meer.

Wij hopen jullie alle te mogen begroeten op onze activiteiten.

### **Borderline persoonlijkheidsstoornis (BPS)**

Els voelt zich al jarenlang ongelukkig, er hoeft vaak maar iets te gebeuren of ze ziet het niet meer zitten. Toch kan ze zich ook snel weer goed voelen. Nu is ze halverwege haar opleiding sociaal pedagogische hulpverlening gestopt. Ze kan het niet meer volhouden en twijfelt ook of ze hier wel mee door wil gaan. Ze heeft ook net een nieuwe vriend en maakt veel ruzie met hem. Ze snapt niet dat hij niet bij haar weg gaat, ze kan zo tekeer gaan tegen hem. Daarna voelt ze zich zo rot dat ze veel te veel gaat eten en vaak zichzelf snijdt in haar bovenarm. Dan wordt ze even rustiger. Maar ze schaamt zich er ook voor. Durft daarom nooit mee te sporten, dan zouden ze haar littekens zien....

### **Diagnostische criteria voor de borderline persoonlijkheidsstoornis (DSM-IV):**

- Pogingen om uit alle macht te voorkomen dat hij in de steek gelaten wordt (of hier nu feitelijk aanleiding voor bestaat is niet belangrijk; het kan ook zijn dat de verlating slechts in de verbeelding van de patiënt dreigt).
- Onevenwichtige en intense relaties waarin de ander nu eens geïdealiseerd en dan weer als

waardeloos beschouwd wordt.

- Een identiteitsstoornis, waarbij het beeld dat de patiënt van zichzelf heeft en de manier waarop hij over zichzelf oordeelt opvallend gestoord, vervormd of onevenwichtig is.
- Een tekort aan zelfbeheersing waardoor de patiënt zichzelf schade berokkent (dit tekort moet zich op ten minste twee gebieden manifesteren; voorbeelden: geld verkwisten, risico's nemen met seks, drugsmisbruik, roekeloos autorijden, vreetbuien).
- 
- Terugkerend suïcidaal gedrag, terugkerende suïcidale gestes en dreigen met zelfdoding, automutilatie.
- Een onevenwichtige stemming, die toegeschreven kan worden aan de neiging te emotioneel reageren (bijv. perioden van diepe ontstemming, geïrriteerdheid of angst, die meestal een paar uur en zelden langer dan een paar dagen duren).
- Zich chronisch 'leeg' voelen.
- Misplaatste, hevige woede of het onvermogen gevoelens van boosheid te beheersen (bijvoorbeeld regelmatig terugkerende driftbuien, constante woede, vechtpartijen).
- Voorbijgaande, met stress samenhangende vorming van waanachtige ideeën of ernstige dissociatieve symptomen.

### **Toelichting**

Cliënten met BPS proberen voortdurend te vermijden dat ze in de steek gelaten worden. Ze reageren dan ook vaak heftig met angst en woede op reële of denkbeeldige verlatingen. De woede richten ze vaak op zichzelf, dit kan zo ver gaan dat ze zichzelf beschadigen (automutilatie) of een suïcide poging doen. En zo komen ze vaak in contact met vele hulpverleners. Na de woede-uitbarstingen zijn er vaak schaamte en schuldgevoelens.

In de relatie met anderen hebben ze de neiging om snel om heel zwart-wit te denken en snel te kunnen switchen van mening. Iemand kan het ene moment geweldig zijn, het andere moment 'onbetrouwbaar en slecht'. Dit gebeurt met name als ze het gevoel hebben dat de ander niet genoeg om hen geeft.

Zo zwart-wit kunnen ze ook over zichzelf denken, dit noemen we dan identiteitsproblemen. Het uit zich in snelle wisselingen in zelfbeeld, toekomstplannen, seksuele identiteit en typen vrienden. Impulsiviteit kan leiden tot gokken, eetproblemen, verslavingen, onveilige sex of roekeloos gedrag.

BPS kan samen gaan met andere klachten zoals: depressiviteit, angst, psychose of dissociatie.

De diagnose BPS wordt 3 keer zo vaak bij vrouwen dan bij mannen gesteld. Naar schatting leidt 1 a 2 procent van de Nederlandse bevolking aan BPS.

### **Mogelijke oorzakelijke factoren**

Het gaat bijna altijd om een combinatie van factoren, waarbij elke factor een bijdrage kan leveren aan het ontstaan van BPS en de factoren elkaar versterken.

#### Biologisch

Aanleg voor impulsiviteit en stemmingswisselingen, dit heeft mogelijk te maken met een stoornis in de serotonine huishouding. Serotonine zorgt voor de prikkeloverdracht tussen zenuwcellen.

#### Psychologisch

Ingrijpende ervaringen in de jeugd zoals: emotionele verwaarlozing, een instabiele gezinssituatie, ervaringen van mishandeling en/of seksueel misbruik.

#### Sociaal/maatschappelijk

Het wegvallen van bepaalde sociale structuren (werk, vrienden, kerk, gezin, etc.).

**HEEFT U OF KENT U IEMAND MET BPS ????????????????????**

**LOTENGENOTEN CONTACT VAN STICHTING WILSKRACHT WERKT UITSTEKEND.**

# 12 juni TUINFEEST

## STICHTING WILSKRACHT

Een leuk en gezellig feest dat u niet mag missen.

Het programma is zoals altijd weer een

### VERRASSING.

Aanmelden is noodzakelijk

i.v.m. het eten en drinken.

Aanmelden voor 1 mei, dit kan per email, post of telefoon.

Partner, vriendin, of familie mag mee

komen, tegen een vergoeding van € 5,00

Natuurlijk hebben we ook tussendoor onze TOMBOLA

Deze middag begint om 14.00 uur en zal

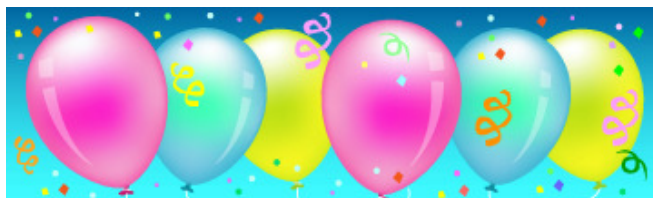
eindigen rond de klok van 18.00 uur.

## AANMELDEN VOOR 1 MEI

f.brummans@home.nl

Tel. 077-4742837 of 06-12844482

Locatie en postadres St. Lambertusweg 34 5953 CJ Reuver



## **Kopij:**

Graag getypt inleveren of als je dit niet kunt zo leesbaar mogelijk aanleveren.

Een artikel mag maximaal 300 woorden bevatten. Korter mag altijd

Het meezenden van illustraties of foto's bij je werk, wordt zeer op prijs gesteld door de redactie.

## **Interview door redactiemedewerkers:**

Je kunt altijd de redactie schrijven als je een verhaal hebt dat je graag met andere wilt delen. Wanneer schrijven niet je beste kant is, kan een redactiemedewerker voor een interview bij je langs komen. Bel of schrijf ons dan.

## **Adres brieven/ kopij:**

Stichting Wilskracht t.n.v. de redactie

Lambertusweg 34

5953 CJ Reuver

Tel. 0612844482

E-mail: [f.brummans@home.nl](mailto:f.brummans@home.nl)

**Inleveren uiterlijk tot 5 JULI 2010**