

Hallo lieve mensen,

De vakantie staat weer voor de deur. Groepen zijn weer zoals gewoonlijk allemaal succesvol afgesloten. De groep van het ontmoetingsuurtje natuurlijk niet. Deze dames nemen geen vakantie. Zij vinden het veel te leuk om door te gaan en er het hele jaar, voor die mensen te zijn, die niet op vakantie willen of kunnen gaan.

Ook onze eigen cursus waar wij met trots op terug kunnen kijken. 5 dames die nu een eigen groep kunnen gaan begeleiden. Het tuinfeest was weer, zoals ieder jaar geweldig. Niet alleen dat we over de 50 mensen waren maar dat veel vrouwen vanuit de groepen iets voordroegen. Enorm leuk. Het lekkere eten waar we weer van genoten hebben. Dames, bedankt nog. Ik hoop dat jullie nu net als ik van een welverdiende vakantie kunnen genieten om weer fris in augustus te beginnen met nieuwe groepen. Wij starten nl dan ook een nieuwe groep en wel een sportgroep. Het is dan de bedoeling om met z'n alle 1 keer per week naar de sportschool te gaan. Wil je hier meer over weten neemt dan even contact op met een van onze bestuursleden. Ik wens jullie veel leesplezier en een fijne vakantie.

Flore Brummans,

Ontmoetingsuurtje/Vriendschapsnetwerk

Verslag 9 april 2010 Vandaag is het uitstapje met de huifkar. Stipt om 2 uur worden we afgehaald door paard en wagen en natuurlijk Peter, onze gids voor vandaag. Verwachtingsvol stapt iedereen in en neemt plaats in de huifkar. Het weer is goed en de sfeer nog beter. Onderweg wordt er gepraat, gelachen en naar buiten gekeken. We krijgen zelfs gezelschap van een fazant die een stukje voor ons uit loopt, alsof ze de weg wil wijzen. De mensen uit Reuver en Beesel herkennen veel van de omgeving, er wordt ons verteld wie waar woont enz. Als we nog zo'n 10 van het eindpunt verwijderd zijn wil het paard steeds een andere kant op, hij heeft de stal geroken. Maar toch is het paard zo vriendelijk om ons terug te brengen. Bij aankomst bij Bösdal stapt iedereen uit met een heerlijk ontspannen gevoel. In de huiskamer wordt nog wat gedronken en nagepraat en dan is de middag helaas weer voorbij. Bij de afsluiting vraagt Renate nog iedereen om in het weekend op tijd aanwezig te zijn. Verder wordt een lijst gemaakt voor de aanstaande kledingsmarkt met uitleg als er geen mensen van buiten bij het ontmoeten zijn, op vrijdag de 23, dat de dames van de Stg. verhuizen voor een keer naar Ronckenstein om er helpen en reclame op de markt maken voor de uitverkoop.

Hierbij een kort verslag van ons uitstapje naar het Gouvernementsgebouw in Maastricht.

Woensdag, 28 april, half 12 verzamelen bij Flore. Met een groep van 24 vrouwen gingen we een uitstapje maken naar het Gouvernementsgebouw in Maastricht. Hier zouden we een rondleiding krijgen van een gids en een toelichting van ons Limburgs parlementslid Marij Cox.

Allereerst werd er overlegd wie er kon en wilde rijden en werden de auto's ingedeeld. Hierna vertrokken we, met een stralend zonnetje, naar Maastricht. De rit verliep prima, alhoewel het nog niet zo eenvoudig is om met 6 auto's bij elkaar te blijven op de autoweg. Iedereen heeft toch zo zijn eigen rijstijl, maar we zijn allemaal veilig en met een prima humeur gearriveerd. In Maastricht aangekomen moesten we even wachten, want er was nog geen gids vrij. We konden eerst een film bekijken over

wat Provinciale Staten eigenlijk inhoudt. Hoe het werkt en wat het voor de Provincie doet. Ik, persoonlijk, vond dat erg interessant.

Inmiddels was er een gids vrij, die ons allereerst enkele richtlijnen gaf over hoe we ons te verhouden hadden. **Een** regeltje, heel erg rustig zijn omdat er gewoon gewerkt werd. Vertel dat maar eens tegen een groep van 24 vrouwen!!! Het was een heel leuke en in informatieve rondleiding. Er werd niet alleen verteld over het gebouw, het interieur en de realisatie ervan maar ook over belangrijke en historische feiten. Zoals bijvoorbeeld de ondertekening van het “Verdrag van Maastricht “op 7 februari 1992.

Na de rondleiding wachtte Mary Cox ons op en gaf ons een uitgebreide uitleg over hoe de Statenzaal ingedeeld was en hoe het Provinciaal Bestuur werkt en over haar functie binnen het geheel. Toen er geen vragen meer gesteld werden, nam zij ons mee om te genieten van een heerlijk stukje vlaai en koffie of thee. Hierna nam ze afscheid van ons.

Dit was ons middagje in het Gouvernementsgebouw. Maar niemand had echt zin om al naar huis te gaan, dus er werd overlegd ”Wat gaan we nog doen” Besloten werd om naar Asselt te gaan en daar een terrasje te pikken. Onderweg is dat plan veranderd in een bezoekje aan de ijssalon. Heerlijk ijs, alleen duurde het even voor je ervan kon genieten. Volgens mij was men daar niet bedacht op grotere groepen klanten. Maar niet mopperen, uiteindelijk had iedereen wat hij besteld had, het was lekker en **het was een heerlijke dag**. Ik denk dat ik dit wel namens iedereen mag schrijven.

Groetjes en nog een fijne dag, Mieke

Hierbij nog een kort verslag van ons uitstapje naar het Gouvernementsgebouw in Maastricht.

Woensdag, 28 april, half 12 verzamelen bij Flore. Met een groep van 24 vrouwen gingen we een uitstapje maken naar het Gouvernementsgebouw in Maastricht. Hier zouden we een rondleiding krijgen van een gids en een toelichting van ons Limburgs parlamentslid Marij Cox.

Allereerst werd er overlegd wie er kon en wilde rijden en werden de auto's ingedeeld. Hierna vertrokken we, met een stralend zonnetje, naar Maastricht. De rit verliep prima, alhoewel het nog niet zo eenvoudig is om met 6 auto's bij elkaar te blijven op de autoweg. Iedereen heeft toch zo zijn eigen rijstijl, maar we zijn allemaal veilig en met een prima humeur gearriveerd.

In Maastricht aangekomen moesten we even wachten, want er was nog geen gids vrij. We konden eerst een film bekijken over wat Provinciale Staten eigenlijk inhoudt. Hoe het werkt en wat het voor de Provincie doet. Ik, persoonlijk, vond dat erg interessant.

Inmiddels was er een gids vrij, die ons allereerst enkele richtlijnen gaf over hoe we ons te verhouden hadden. **Een** regeltje, heel erg rustig zijn omdat er gewoon gewerkt werd. Vertel dat maar eens tegen een groep van 24 vrouwen!!! Het was een heel leuke en in informatieve rondleiding. Er werd niet alleen verteld over het gebouw, het interieur en de realisatie ervan maar ook over belangrijke en historische feiten. Zoals bijvoorbeeld de ondertekening van het “Verdrag van Maastricht “op 7 februari 1992.

Na de rondleiding wachtte Mary Cox ons op en gaf ons een uitgebreide uitleg over hoe de Statenzaal ingedeeld was en hoe het Provinciaal Bestuur werkt en over haar functie binnen het geheel.

Toen er geen vragen meer gesteld werden, nam zij ons mee om te genieten van een heerlijk stukje vlaai en koffie of thee. Hierna nam ze afscheid van ons. Dit was ons middagje in het Gouvernementsgebouw. Maar niemand had echt zin om al naar huis te gaan, dus er werd overlegd "Wat gaan we nog doen" Besloten werd om naar Asselt te gaan en daar een terrasje te pikken. Onderweg is dat plan veranderd in een bezoekje aan de ijssalon. Heerlijk ijs, alleen duurde het even voor je ervan kon genieten. Volgens mij was men daar niet bedacht op grotere groepen klanten.

Maar niet mopperen, uiteindelijk had iedereen wat hij besteld had, het was lekker en

het was een heerlijke dag.

Ik denk dat ik dit wel namens iedereen mag schrijven Annemieke

Gezond leven blijft moeilijk

Veel mensen bewegen niet genoeg, hebben overgewicht en drinken te veel. Wel is het aantal rokers gedaald. Dat meldt het Wereld Kanker Onderzoek Fonds.

Nederlanders hebben nog altijd moeite om zich aan een gezonde leefstijl te houden. Dit blijkt uit nieuwe cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). In 2009 lag het percentage Nederlanders van twaalf jaar of ouder dat voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen op 56 procent, evenveel als in 2007 en in 2008. De cijfers voor matig overgewicht bij volwassenen van twintig jaar of ouder waren in 2009 nagenoeg gelijk aan die van 2008. Het percentage volwassenen met ernstig overgewicht blijft nog steeds toenemen. Overmatig alcoholgebruik onder Nederlanders van twaalf jaar of ouder is in 2009 gelijk gebleven. In 2009 rookte 27 procent van de Nederlanders van twaalf jaar of ouder. Dat is iets minder dan in 2008. Hiermee zet de dalende tendens van de laatste 10 jaar zich voort.

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds maakt zich zorgen over de ongezonde leefstijl van Nederlanders. Veel mensen weten niet dat een gezonde eet- en leefstijl de kans op ernstige ziekten zoals kanker kan verkleinen. Factoren zoals overgewicht of het drinken van alcohol verhogen bijvoorbeeld de kans op darm- en borstkanker. Dit zijn twee van de meest voorkomende vormen van kanker in Nederland.

Stichting Kwadraad opgeheven

Kwadraad, stichting voor kwaliteitsonderzoek en training vanuit cliëntenperspectief, is opgeheven. Dat heeft het bestuur van Kwadraad maandag bekend gemaakt. 'Opnieuw gaat er een grote poel van ervaringsdeskundigen met veel kennis verloren', zegt Cees Smit, voorzitter van het bestuur.

Kwadraad werd in 2003 opgericht als zelfstandige stichting. Op het bureau van de organisatie werkten elf mensen en het bestuur telde vijf leden. Daarnaast bestond de stichting uit een club van zo'n dertig ervaringsdeskundigen die als co-onderzoeker, adviseur of trainer werden ingezet.

Financiële problemen

Volgens Smit zijn er twee redenen waarom Kwadraad is opgeheven. 'Organisaties van patiënten, gehandicapten en ouderen (pgo-organisaties) moeten sinds de invoering van de nieuwe subsidiesystematiek van het ministerie van VWS in 2009 aan een [aantal eisen](#) voldoen om instellingssubsidie te ontvangen. Omdat Kwadraad geen typische patiëntenorganisatie is, maar onderzoek doet in het belang van ggz-cliënten, kwam Kwadraad niet langer voor deze subsidie in aanmerking.' De instellingssubsidie van Kwadraad zou worden afgebouwd en de stichting moest een omslag maken naar marktgericht werken. Smit: 'Zonder financiële reserves en ook zonder steun van VWS.' Kwadraad raakte in de financiële problemen.

Geen geld voor onderzoek

De tweede reden waarom Kwadraad moest stoppen, heeft volgens de voorzitter met het teruglopende aantal onderzoeksopdrachten te maken. 'In 2007 is Kwadraad begonnen met commerciële opdrachten: onderzoeken waar instellingen ons voor betaalden. De helft van onze inkomsten kwam van deze onderzoeken. Die werden gedaan door onze medewerkers en ervaringsdeskundigen. Hoewel dit een tijdje redelijk goed ging, bleven de opdrachten eind 2009 ineens uit.' Volgens Smit komt dit doordat ggz-instellingen het financieel ook moeilijk zouden hebben. 'Er is gewoon geen geld meer voor externe onderzoeksopdrachten.'

Ervaringsdeskundigheid belangrijk

Smit vindt het 'vreselijk' dat het bestuur moest besluiten om Kwadraad op te heffen. 'Eerder dit jaar moest stichting Pandora ook al stoppen. Als het zo door gaat, is ervaringsdeskundigheid straks nergens meer gewaarborgd. En dat terwijl de inzet van ervaringsdeskundigen juist zo belangrijk is. Dat zou VWS inmiddels ook eens moeten beseffen.' (HE)

Hemelvaartsdag 13 mei 2010

Om 9.00 uur zegt mijn man tegen mij: "Hé moet jij nog niet weg, jij gaat toch een dagje uit naar Den Haag met de dames van Wilskracht! Ik zeg "Nee joh, ik hoef pas om 12.00 uur bij Flore te zijn. Wat is dat dan, ik dacht dat jullie een dagje gezellig gingen shoppen. Nee man, we gaan naar de prijsuitreiking van AB Harrewijn! Daar hoeven we pas om 14.30 u te zijn. "Ab Harrewijn? Wie is dat ? Nou ja joh, dat heb ik je toch verteld wie Ab is en waarom deze prijs in het leven is geroepen! En als winnen krijgen we 5000 euro voor de stichting. Oké zo zijn we met goede moed vertrokken. Natuurlijk was die prijs voor ons. Flore reed voorop richting Eindhoven en toen naar Den Bosch. Ja, je leest het goed: naar Den Bosch, eerst naar zoete lieve Gerritje en vandaar de autobaan op naar Utrecht en Den Haag. Ik riep nog: "Die weg moet je niet nemen!, Je moet via Nijmegen rijden, dat rijdt veel vlotter!" Maar ja, als je in een andere auto zit, heeft dat ook weinig zin. Op de heenweg vierde spanning hoogtij. Wat zou ons te wachten staan? Ank had de tas met koffie en broodjes meegekregen en door de spanning zou ze vergeten zijn om hier wat van uit te delen. Zo verging het ook in de auto van Flore, we waren immers met 2 auto's onderweg. Het is maar goed dat we een TOMTOM aan boord hadden, anders zouden we elkaar nog gemist hebben. Bij aankomst worden we hartelijk ontvangen met een Haags kopje koffie met een kaakje. Toen we onze plaatsen hadden ingenomen en het welkomstwoord was gesproken kwam Tonnie Verschoor, de winnaar van 2009, die zijn verhaal deed wat hun stichting met het gewonnen geld had gedaan en hoe het afgelopen jaar voor hun was verlopen. Daarna werden de kanshebbers voor het winnen van de Ab Harrewijnprijs 2010 voorgesteld: Naast Stg. Wilskracht waren er Steungroep Zelfbeschadiging uit Utrecht; stg. CASCO uit Capelle a/d IJssel; 't Stagehuis uit Den Haag en Stg. Versus uit Skarsterlän.

Politica Jetta Klijnsma legde uit wat het belang is van het werk van onze vrijwilligers in de Nederlandse samenleving. Na de speech van Jetta Kleinsma, was er een muzikaal intermezzo. Toen kwam Paul Rozemöller die de prijsuitreiking deed. Mijn hart sloeg een paar tellen over toen bleek dat Stg. Wilskracht niet de winnaar was, maar voor de zoveelste keer weer net naast het net viste. Het geheel werd afgesloten met een gezellig samenzijn en met hapjes en drankjes. Op de terugweg nam Flore weer de koppositie in en tot mijn stomme verbazing reed ze nu dus wel richting Nijmegen. Er was aangegeven om onderweg bij “De Valk” te gaan eten, dus keken wij uit naar dit vogeltje. Alles wat we zagen was de bloesem aan de bomen maar geen restaurant, want wat was er nu gebeurd? Die rakkers hadden een alternatieve route genomen dwars door de Betuwe. We kwamen uit in Herveld, bij restaurant “de Deugniet”. Daar zijn we lekker gaan eten, dit was een echte verrassing, waar niemand op gerekend had. Daarna zijn we naar Reuver gegaan, waar we als toetje naar Jo’s ijssalon zijn gegaan. Ank werd daar even jarig gemaakt. Wij zingen, zingen en zingen. We zeiden nog onderling, heeft ze de hele weg bij ons in de auto gezeten, zonder te zeggen dat ze jarig was. Die drie grappenmakers hadden dat verzonnen, maar Ank (en ook de andere vrouwen) wisten hier niks van. Ank kon niks meer zeggen, alleen maar lachen en smullen van haar ijsje dat met vuurwerk was versierd.

Dit was een leuk en interessant dagje Den Haag, gr. Annemieke

PS. De foto's van deze happening staan op de website onder het kopje nieuws.



Ervaring en deskundigheid de kern van Gewoon Goede Zorg

Mediant zet actief in op ervaringsdeskundigheid!

Cliënten zetten zich al jaren vrijwillig in voor cliëntenwerk. Ze zijn lid van medezeggenschapsraden, zelfhulporganisaties en cliëntenbelangenbureaus.

Mediant Geestelijke Gezondheidszorg waardeert dit werk enorm, erkent de meerwaarde van dit werk voor het leveren van Gewoon Goede Zorg en heeft verschillende cliënten daarom de kans geboden zich op te leiden tot ervaringsdeskundige. Negen mensen zijn inmiddels opgeleid tot ervaringsdeskundige en vier van deze ervaringsdeskundigen staan zelfs op de loonlijst. Cliënten zetten zich al jaren vrijwillig in voor cliëntenwerk. Ze zijn lid van medezeggenschapsraden, zelfhulporganisaties en cliëntenbelangenbureaus. Ervaringsdeskundigen worden ingezet om een brugfunctie te vervullen tussen de cliënt en de hulpverlener. De ervaringsdeskundige weet immers hoe het is om met een psychisch probleem te leven en heeft ervaring met de Geestelijke Gezondheidszorg.

De ervaringsdeskundigen spreken de taal van de cliënt en leggen daardoor makkelijk contact met de cliënt en vervullen zelfs een voorbeeldfunctie voor mensen die niet meer denken te herstellen. “Als hij/zij het kan, dan kan ik vast ook herstellen”.

Daarnaast koppelen de ervaringsdeskundigen terug naar de hulpverlening waardoor inzicht ontstaat in de beleving van de cliënt. Binnen Mediant is de meerwaarde van deze ervaringsdeskundige niet onopgemerkt gebleven.

De ervaringsdeskundige heeft een positieve invloed door de nadruk op herstel te leggen. Daarnaast draagt de ervaringsdeskundige bij aan een positieve sfeer op de afdeling.

In het kader van reductie van dwang en drang hebben de ervaringsdeskundigen op de afdelingen bijgedragen aan de fysieke leefomgeving, de sfeer op de afdeling en de bejegening van cliënten. Mediant zet ervaringswerkers in op verschillende plekken in de kliniek maar ook ambulante. Zo verzorgen enkele ervaringswerkers cursussen en trainingen, spreken zij tijdens voorlichtingen, verzorgen ervaringswerkers spreekuren voor cliënten en nemen ze deel aan overleggen om de belangen van cliënten te vertegenwoordigen.

"ontmoetingsuurtje" naar het Reuverse Dierenrijk.

Vrijdag 18 mei j.l. liepen we met zijn allen gezellig naar het Dierenrijk waar we hartelijk werden ontvangen. De koffie was al klaar en Ank had voor een heerlijke verse zelf gebakken cake gezorgd. Het weer was geweldig waardoor we lekker buiten konden genieten van de koffie en de cake. Na wat gebabbel en geklets vervolgde de rondleiding door het park. Kippen, geiten, eenden herten, schapen maar ook hadden wij het geluk te mogen genieten van de pasgeboren dieren. De jonge eenden gingen van hand tot hand, de kleine geitjes dartelden door de wei achter mama geit aan. Ja, dat vrolijkt ieder mens op, het doet wat met je. Het was een hele mooie middag waar we met veel plezier aan terug kunnen denken.

Dames van de organisatie: HET WAS EEN SUPER MIDDAG!!!

Wendy en Gert

De Crea!!!

Een aantal maanden geleden ben ik in contact gekomen met Stichting Wilskracht. Hierdoor kreeg ik de mogelijkheid te gaan deelnemen aan de crea groep. In het begin zag ik hier toch wel tegen op maar besloot toch de stap te nemen en naar de crea te gaan.

Ik ben dan ook heel blij dat ik deze stap genomen heb want deze 2 uurtjes brengt me dan ook veel vreugde, gezelligheid, en ontspanning. Echt Super. Samen creatief bezig zijn, een praatje hier een praatje daar, een lekker kopje koffie erbij dat alles maakt het toch altijd weer een hele leuke morgen met leuke resultaten.

Riny en Renate jullie doen het super en reserveer maar alvast een plaatsje voor mij bij de volgende crea.

Wendy

Overgewicht, gevaarlijker dan je denkt Oorzaken en gevolgen van eetzucht

Steeds meer mensen zijn te zwaar. En dat terwijl het een aandoening is waar je niet te lichtzinnig over moet denken. Overgewicht brengt allerlei gezondheidsrisico's met zich mee, zoals suikerziekte en hartkwalen. Voorkom deze ellende door gezond en gematigd te eten.

Een groot probleem is dat we steeds minder bewegen, maar onze magen wel blijven vullen met veel en energierijk eten. Jaarlijks eten we met elkaar naar schatting 532 miljoen kilogram aan snacks en zoetheid. Dat is bijna 33 kilogram per hoofd van de bevolking.

Kans op overgewicht

Andere factoren die de kans op overgewicht vergroten zijn:

- erfelijkheid, medicijngebruik, ziekte of een handicap, te weinig lichaamsbeweging, een ingrijpende gebeurtenis, stoppen met roken, (gevolgen van) [zwangerschap](#)

Risico's

Overgewicht levert nogal wat risico's op voor je gezondheid. De kans dat je met de volgende aandoeningen te maken krijgt, is veel groter bij overgewicht:

- hartinfarct, hersenbloeding, verstopte bloedvaten (trombose), suikerziekte, bepaalde vormen van kanker, verhoogde bloeddruk, galstenen, gewrichtsaandoeningen, spataderen, huidstrepen, cellulitis

Ernstig overgewicht (obesitas) kan bovendien leiden tot:

- ademhalingsproblemen, slaapapneu (stokkende adem tijdens de slaap), jicht, afwijkingen aan de wervelkolom, onvruchtbaarheid, menstratiestoornissen, geboortefwijkingen, psychische en sociale problemen, slechter functioneren van het [lichaam](#)

Middelomtrek

Vooral de hoeveelheid vet in de buikholte geeft aan of je gezondheidsrisico's loopt. Het vet in de buik geeft zuren en hormonen af aan het bloed. Te veel vetzuren veroorzaken vervetting van de lever. Daarnaast word je minder gevoelig voor insuline en bestaat er een grote kans op een hoge bloeddruk en een hoog cholesterolgehalte.

Daarom wordt de middelomtrek gebruikt om te bepalen of er sprake is van overgewicht. De middelomtrek wordt gemeten op het smalste deel van het middel tussen de onderste rib en de bovenkant van het heupbeen. Uit het onderstaande schema kun je aflezen hoeveel buikvet je hebt.

Middelomtrek Beoordeling en advies
(in cm)

Man *Vrouw*

<94 <80 Probeer op gewicht te blijven (geen verhoogd risico).

94-102 80-88 Blijf op gewicht (nog geen verhoogd risico, maar de gevarenzone komt in beeld).

102> 88> Probeer af te vallen (verhoogd risico).

Een andere methode om te bepalen of je gewicht op peil is, is de Body Mass Index (BMI). Met een formule kun je de verhouding tussen je lengte en gewicht bepalen. Een hoge BMI-waarde duidt op overgewicht, een lage juist op ondergewicht

Afvallen

Wanneer je last hebt van overgewicht, is het belangrijk om daar iets aan te doen. Een dieet dat minder kilocalorieën bevat, helpt om af te vallen. Je kunt gezond afvallen door: Een gevarieerd eetpatroon te kiezen. Weinig alcohol te drinken. Meer te bewegen.

Om vervolgens op gewicht te blijven, is het noodzakelijk de hoeveelheid calorieën (op verpakkingen aangeduid met kcal) die je binnenkrijgt in de gaten te blijven houden.

Een gemiddelde man heeft 2500 kcal per dag nodig, een vrouw 2000. Zorg voor afwisselende voeding en eet niet de hele dag door. Krijg je plotseling trek? Drink dan een glas water of neem een stuk fruit.

Interview met Gemmie Derksen-Janssen Fractievoorzitter PvdA gemeente Beesel

Op zaterdag ochtend zijn wij uitgekomen in een rustige, heel gezellige woonwijk om aan Gemmie een interview te vragen. Wij worden van harte welkom geheten, zelfs door Gemmie's vrolijke hond "Quinty". Gemmie heeft een heel druk leven en wij zijn dankbaar dat ze voor ons tijd vrijmaakt, dit ofschoon ze nog bezoek verwacht van haar dochter en kleinzoon.

Wil je je even persoonlijk voorstellen voor onze lezers?

Ik ben Gemmie Derksen, geboren en opgegroeid in Reuver en er steeds blijven wonen en ik wil er ook altijd blijven wonen. Wij hebben in 1986 twee kinderen uit Sri LANKA geadopteerd. En inmiddels ben ik ook de trotse oma van een prachtige kleinzoon.

Ik heb jaren als kleuterjuf gewerkt op de Wildenkampschool en in mijn vrije tijd heb ik me vele jaren ingezet voor Scouting. SCOUTING was een hele grote hobby. Het is nog steeds een heel belangrijke vereniging waar jeugd bij elkaar komt en mooie activiteiten doet. Sociale contacten, elkaar ontmoeten vind ik heel belangrijk voor iedereen, hetzelfde doen jullie ook binnen de Stg. Zoals het project ontmoetingsuurtje. Ik ben gestopt bij Scouting toen ik ging studeren. Ik ben van het kleuteronderwijs naar de PABO gegaan;

Momenteel werk ik bij BCO onderwijsadvies. Ik begeleid schoolteams met hun onderwijsontwikkeling. Mijn drijfveer in mijn werk is dat ik vind dat kinderen goed onderwijs en goede begeleiding moeten krijgen. Zodat kinderen zich goed kunnen ontwikkelen en optimaal kunnen leren. Goed onderwijs zodat kinderen, persoontjes worden die goed toegerust zijn om bv. keuzes te kunnen maken in hun leven.

Naast mijn werk ben ik ook raadslid en fractievoorzitter van de PVDA in Beesel en probeer de visie en het programma van de PVDA uit te dragen. *Iedereen telt is het motto.*

Hoe heb je de laatste gemeenteraad verkiezing ervaren?

De gemeenteraadsverkiezingen hebben we verloren, we hebben nu nog twee raadszetels. Het is jammer dat we niet meer meeregeren in de gemeente Beesel, dan heb je toch meer invloed. Maar de burger heeft gekozen, daar leggen wij ons bij neer. Wij gaan nu wel heel kritisch aan het werk en blijven alert op alle veranderingen. Je wordt in de politiek als vrouw toch anders benaderd, maar daar trek ik me niks van aan. Ik moet me meer verantwoorden, krijg vaak de vraag: fulltime werken en dan in de politiek, hoe doe je dat? Mijn mannelijke collega's vragen ze nooit hoe ze dit combineren. Ik zit in de politiek omdat ik me graag wil inzetten voor iedereen die dat nodig heeft.

Hoe ben je in contact gekomen met Stichting Wilskracht?

Stg. Wilskracht is in contact gekomen met mij. Tijdens de WMO vergadering vielen jullie mij op door de vragen die jullie stelden, ik constateerde dat ik er niet veel van af wist. Toen hebben jullie een presentatie over de Stg. aan de gemeenteraad van Beesel gegeven en al mijn collega-raadsleden waren diep onder de indruk van jullie werk. En er zou toch subsidie naar de Stg moeten. Daarom ben ik me gaan verdiepen in jullie werk. Ik wilde gaan meedenken en ook echt helpen. Ik ben met Flore meegegaan naar de gemeente Venlo, naar de provincie en heb de begrotingen mee opgesteld enz. Ik adviseer nu regelmatig het bestuur.

Bezoek je de website van de Stichting en is deze informatief voor jou?

Ja, die is heel informatief en duidelijk en ook de links zijn heel informatief en uitgebreid. Ik bezoek de site niet iedere week, maar wel vaak, soms om iets op te zoeken via de links. Jullie website is heel toegankelijk en op to date.

Je hebt al aan enkele activiteiten van de Stichting deel genomen, hoe heb je deze bijeenkomsten ontvonden?

Bij de bijeenkomsten van de Stichting valt mij altijd op hoe goed de samenwerking is en hoe goed Flore alles in de gaten houdt. Haar ontgaat niets en dat is ook haar kracht. De samenwerking tussen de vrouwen is heel goed. **Iedereen telt** zie je daar terug en dat vind ik zo mooi bij de activiteiten. Het vrijwilligerswerk staat bovenaan.

Ben je op de hoogte van de werkzaamheden achter de coulissen? Zoals administratie werk, vooraf werk voor de groten snuffelmarkten, tuinfeest enz.

Ja, vooral van de snuffelmarkt weet ik wat voor werk daar allemaal bij komt kijken. Hoeveel werk jullie erin steken heb ik een middag gezien toen jullie al het speelgoed voor de snuffelmarkt stonden af te wassen op het terras bij Flore. Ik realiseer me dan dat ik daar helaas geen tijd voor heb. De laatste rommelmarkten waren goed en ik vind het knap dat het steeds weer lukt. Allemaal de schouders eronder. De kwaliteit van alle spullen is goed. Er is veel zorg aan besteed.

Wat is jou persoonlijk denken over zelfhulp?

Regie over je eigen leven start bij jezelf. Ervaringen delen met andere lotgenoten geeft kwetsbare mensen meer kracht om hun leven in eigen regie te kunnen voeren. Door te ervaren dat anderen die regie weer in eigen handen hebben genomen, kun je inzicht krijgen wat jij ook kunt doen. Soms is er wel professionele hulp nodig maar het begint bij jezelf, doordat je zelf de regie in eigen handen neemt. Dat is zelfhulp; het is van groot belang, en binnen de groepen kun je van elkaar leren.

Met joekskapel "Kump Waal" heb je de deelnemers van het ontmoetingsuurtje verrast voor hun 1 jaar bestaan. Wat dacht je over dit project van de Stg. toen je binnen kwam en zag dat jong en oud gezellig samen zaten?

We wisten van dat bestaan, en dat er zoveel mensen bij elkaar komen iedere week wist ik niet. Bij het begin van de Carnaval vinden we het altijd fijn om samen ergens naar toe te gaan. Toen ik voorstelde om naar het ontmoetingsuurtje toe te gaan om er een serenade te brengen, vond iedereen dat prima. Muziek maakt mensen blij en dat wil je toch, muziek is voor iedereen niet alleen voor in het café. De appeltaart was ook heel lekker. Heerlijk. Volgend jaar komen we weer.

Voor deze fantastische verrassing willen wij ons nog een keer hartelijk bedanken ook namens de deelnemers van deze middag. Het was geweldig!!!!

Je ontvangt de nieuwsbrief van de Stg. hoe vind je deze en wil je ook een keer erin schrijven voor onze lezer?

Ik heb er al eens iets voor geschreven, en ik wil dat best nog eens doen. Ik ben heel blij met de nieuwsbrief. Veel informatie en mooie verhalen. Ik vind het heel krachtig van jullie dat jullie op zo veel fronten tegelijk bezig zijn. Velen zeggen dat ze breed werken, maar jullie doen het!!

Hoe vond je de prijsuitreiking van de Ab Harrewijn prijs?

Ik vond het een eer om mee te mogen. Ik ben trots op Flore, dat ze tot een van de vijf genomineerden behoorde. Bij zoveel ingediende projecten is dat toch geweldig. Vooral dat het niet zomaar een prijs is, de Ab Harrewijn prijs is een heel belangrijke prijs in Nederland dat is bij de uitreiking heel duidelijk geworden. De lezing van Jette Klijnsma heeft me geraakt. Dat mensen aan de onderkant van de samenleving leven en door zoveel mensen geholpen worden is belangrijk. Zelf vond ik Flore de winnaar. Het was een hele gezellige dag.

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

Wandelen met onze hond Quinty. Doordat ik het zo druk heb, heb ik af en toe een moment nodig om na te denken. Dan kan ik met Quinty uren door de natuur wandelen en dat is voor mij pure ontspanning. Een andere hobby is de joekskapel, waar ik samen met mijn man bij ben. Muziek ontspant ook heel goed. Verder lees ik heel graag. Vanuit mijn werk heb ik natuurlijk heel veel leeswerk, zeker ook doordat ik fractievoorzitter ben. In mijn vrije tijd of vakantie lees graag boeken. Van romannetjes houd ik niet zo, maar ik lees graag boeken die me aan het denken zetten.

Verder ben ik natuurlijk een trotse oma.

Heb je een boodschap voor lotgenoten van de Stg.?

Als je verder wilt komen moet je dicht bij jezelf beginnen.

Deze spreuk komt uit mijn spreukenschriftje.

Wat wens je voor jouw toekomst?

Samen gezond oud worden.

Hoe vond je dit interview?

Ik vond het een prettig interview, met prettige vragen.

Wij bedanken ons hartelijk voor het openhartige interview! José en Renate



Een ramp, maar ook een les in samenwerking?

Wat een vreselijke rampen overal in de wereld!! Aardbevingen, vulkaanuitbarstingen, overstromingen, extreme droogte, ingestorte mijnen, aardverschuivingen, vliegtuigrampen, oorlog. Je zou maar net op vakantie zijn in zo'n rampgebied. Of er familie of vrienden hebben die daar verblijven of er wonen. Natuurlijk ben ik zeer geschokt, net als de rest van de wereld. Al die doden en gewonden. En niet te vergeten de psychische trauma's!!! Soms letterlijk alles weg, huizen, wegen, kerken, scholen en zelfs de ziekenhuizen. Weggevaagd, bedolven onder puin en/of modder. Winkels die hun goederen en voedsel zagen verdwijnen. Drinkwater dat vervuild is en de kans op ziekten vergroot.

Plunderingen overal, ik kan het die mensen niet echt kwalijk nemen. Ze hebben honger en dorst en gaan op zoek naar voedsel. Dat is de aard van de mens. Wat zou jij doen in deze situatie? Ik weet niet wat ik zou doen, ik was nog nooit in zo'n situatie! Dit gun je niemand. Over de hele wereld komt er hulp op gang. Miljoenen worden ingezameld. **Mensen werken samen** om de getroffen bevolking zo goed en zo kwaad als mogelijk te helpen in deze haast onmenselijke omstandigheden.

En **juist die samenwerking** zet mij aan het denken. Er zijn zoveel plekken op deze aardbol waar hulp nodig is. En toch lijkt het alsof de rijken steeds rijker worden en de armen steeds armer. Waar is hier de samenwerking om die mensen te helpen die ècht hulp nodig hebben? Moet er dan eerst een verschrikkelijke ramp gebeuren om de handen wereldwijd ineen te slaan? Stel je eens voor dat er altijd en overal mensen zijn die de handen ineen slaan om de medemens die dat nodig heeft een handje te helpen. Dat de verschillen tussen mensen en volkeren gezien worden als iets positiefs, dat er begrip is voor een andere mening. En als het niet begrepen wordt dat er dan tenminste respect is voor de ander. Als volkeren elkaar niet liggen, laat ze dan ieder hun eigen weg gaan. **Waar haat woont, plant daar een zaadje van begrip en liefde.** Hoe zou de wereld er dan uit zien? Het is moeilijk om zo groot te denken. Laat ik daarom maar klein beginnen.

Ook in ons kleine landje zijn er mensen die hulp nodig hebben. Begin eens in je eigen straat of wijk te kijken wie er welke hulp nodig heeft. En vraag ook of je kan helpen, misschien is je hulp niet gewenst. Heb dan ook daar respect voor. Heel vaak is een vriendelijk woord of een alledaags "hoe gaat het met je?" al genoeg om iemand even op te beuren. Als iedereen dat iedere dag doet dan ziet de wereld om je heen er al wat vriendelijker uit. En heb je je dag niet vandaag, denk dan eens even na wat je met deze dag gaat doen. Je mag best eerst aan jezelf denken, als dat maar niet ten koste van iemand anders gaat!

Ook ik ken mensen die ik niet mag of waar ik zelfs een hekel aan heb. Maar maakt het die mensen dan slecht? Nee, dat is alleen mijn mening, want die ander heeft ook familie en vrienden die hem/haar wel aardig vinden. Met deze gedachte in mijn achterhoofd is het al iets gemakkelijker om met anderen om te gaan. Al blijft het soms moeilijk! Maar ik doe mijn best en meer kan ik er niet van maken. Daar is toch niet eerst een grote ramp voor nodig?!!

Laten we er met z'n allen een mooiere wereld van maken. Samen staan we sterk en kunnen we iets positiefs toevoegen aan deze wereld.

Groetjes van Els Fermont.

*p.s. Ik ga het niet proberen, ik ga het **DOEN, jij ook.....?** Ik heb zaadjes genoeg. Nu moet ik ze zaaien en laten groeien.*



Wie gek is OP iemand.

Wordt niet zo gauw gek VAN die iemand.

Zaterdag ochtend: wij staan op, en kijk naar buiten, eindelijk de zon zegt ons goede morgen. Het is voor de eerste keer dit jaar lekker warm. Heerlijk, de hele dag in de tuin en puur genieten, alles vergeten en het hoofd leeg maken. Na de middag kwam de vraag: “Wat was vanavond nog, wij waren toch uitgenodigd?” In de agenda kijken en inderdaad vanavond is het concert in Duitsland georganiseerd door Christian (vele van jullie kennen hem door zijn muziekaal engagement bij het tuinfeest van Stichting Wilskracht). Snel onder de douche, omkleden en naar Flore toe omdat wij met dames en ook heren van de Stg. samen naar het concert gaan. In Duitsland aan gekomen worden wij van harte welkom geheten en gaan een volle zaal binnen, gelukkig voor ons waren plaatsten gereserveerd en wij zaten als eregasten vooraan. Ik lees het programma (iedereen die me kent weet dat ik niet van Duitse liedjes houd), het motto was: “Mit Musik um die Welt” er waren maar twee liedjes die ik altijd leuk vond.

Nou, wat zal ik jullie vertellen: Christian is een jonge, moderne dirigent en muziekleraar, die de rond honderd deelnemers van verschillende koren gemotiveerd had om een ouderwets concert een nieuw gezicht te geven. Het was GEWELDIG!!!! Ik had kippenvel en mijn nek was dicht, ik zat met de tranen te vechten zo leuk was het. Omdat ik met de Nederlandse woorden te kort kom in het Duits afsluitend voor Christian:

Lieber Christian: Du hast mit Deinem Engagement einer Deutschen konservativen Domäne ein neues Gesicht gegeben. Ich bin fasziniert, begeistert und an diesem Abend auch sicher sprachlos gewesen. Danke für diese Erfahrung und auch für den Beweis dass in Deutschland nicht alles hoffnungslos ist. Deine Arbeit, Dein Einsatz und Deine Kraft zeigt es deutlich!!!! KLASSE! Hiermit will ich auch gerne eine Eintrittskarte reservieren, bevor das folgende Konzert zu Recht wieder ausverkauft ist.

Renate

Hallo, ik wil jullie deelgenoot maken van mijn ervaring van 6 juni jl.

Nadat de cursus “Hoe start en begeleid ik een zelfhulpgroep” was afgelopen ben ik naar huis gegaan, heb me gedoucht en wilde alle indrukken laten bezinken met een heerlijk kopje cappuccino op de bank.

En ineens de telefoon, ik hoorde een beetje gelal en heel vreemde geluiden het was alsof iemand aan het braken was en geen lucht meer kon krijgen. Even later maakte men aan de andere kant van de lijn zich kenbaar. Het was X zal ik maar zeggen i.v.m. haar privacy.

Ze vroeg om hulp het ging niet goed met haar en vertelde mij tussen alle geluiden door dat ze had gedronken en een overdosis aan medicijnen had genomen, ze wilde niet meer leven.

Ik ben onmiddellijk in de auto gestapt en naar haar toe gereden, na ongeveer 20 min. rijden arriveerde ik bij haar. Door veelvuldig en lang op de bel te blijven drukken deed mij X open in een zeer verwarde en verstoorde toestand. Echt een hoopje ellende om haar zo te zien.

Ze maakte veel braak neigingen maar er kwam niets uit en snakte om lucht.

Door na te vragen hoorde ik toch al vrij snel dat ze ruim 20-30 tabletten had ingenomen en de nodige drank daarbij had gebruikt. Na deze boodschap heb ik gelijk 112 gebeld. Bij hun het verhaal gedaan wat ik op dat moment wist en vroegen of ze X zelf even aan de telefoon mochten (daar ze immers nog een beetje aanspreekbaar was) echter al gauw bleek dat ze niets meer begreep en begon weg te vallen. Dan zelf maar weer even aan de telefoon. Adres doorgegeven en de ambulance was al onderweg. Na weer ruim 10-15 min. was deze dan ook ter plekke. De broeders van de ambulance hebben even met X gepraat en haar daarna meegenomen naar het dichtstbijzijnde ziekenhuis. Ze hebben wel mijn telfnr. gevraagd zodat ze mij konden bereiken als er iets was met X.

Ik heb bij X in huis gezocht naar wat kleding, ponskaartje (waar ze om vroegen) en toilet artikelen. Heb ook een kennis van haar gebeld met de vraag of ik straks even mocht komen bij om dan de sleutel van X bij hun achter te laten en of hun de verzorging van het hondje van X wilde overnemen, dat was allemaal geen probleem.

Vervolgens heb ik mij begeven naar het ziekenhuis waar X was opgenomen het is inmiddels al 23.30 uur. Onderweg werd ik wel door het ziekenhuis gebeld om te vertellen hoe e.e.a. was gegaan en heb hun laten weten dat ik onderweg was naar het ziekenhuis.

Bij het ziekenhuis aangekomen was het even onduidelijk hoe en waar X behandeld werd en werd vervolgens naar de eerste hulp doorverwezen. Ja, hoor ik was goed ik hoorde het al bij het binnen komen, dezelfde geluiden als aan de telefoon.

Inmiddels had men vanuit het ziekenhuis iemand van de Riagg laten komen die met X zou praten en zou moeten beslissen wel of geen opname. Zelf heb ik ook gepraat met iemand van de Riagg die als 2^{de} persoon was meegekomen. Ik kreeg alle lof van hem dat ik zo kordaat had gehandeld en dit was de juiste weg.

Peter die met X had gepraat kwam na een aantal minuten bij ons zitten en begon mee te praten in het gesprek, heb naar hem ook duidelijk gemaakt dat ik geen verantwoording in deze wil en kan dragen, ze begrepen mij. Ze gingen overleggen met de dokter. Ik heb duidelijk gemaakt dat ik graag naar huis wilde daar ik op was, ze begrepen mij en ben weggegaan. Het is al bijna 01.00 uur.

Eenmaal thuis gekomen had ik het gevoel zelf in te storten, heb me weer een warme douche genomen en heb nog wat tv gekeken, vraag niet naar wat want dat weet ik echt niet.

Maandag in de loop van de dag kreeg ik weer telefoon, het was X. Ze was nog/weer dronken maar kreeg van haar te horen dat zij kort nadat ik vertrokken was die nacht in het ziekenhuis zij weer naar huis mocht.

Ze hadden geprobeerd of de kennis van X waar ik de sleutel had achter gelaten haar kon komen ophalen, maar toen deze ook duidelijk had gemaakt geen verantwoording te willen nemen hebben ze X met een taxi naar huis laten gaan en haar aan haar eigen lot over gelaten.

Het gaat nu intussen wel iets beter met X maar heb weinig vertrouwen in de begeleiding van haar vanuit de Riagg en ook weinig vertrouwen in de begeleiding van het CAD.

Dit is mijn persoonlijk ervaringsverhaal

Gr. Riny

12 juni 09.30 uur ik sta op punt om te vertrekken naar Reuver, ja eindelijk het tuinfeest is vandaag. Maar buiten ziet er echt niet uit als feest weer. Het regent bah wat afschuwelijk. Gisteren scheen de zon geweldig en vandaag nog niet eens de helft daarvan.

Maar oke we zouden allen die zich hadden opgegeven om te helpen om 10.00 uur aanwezig zijn bij Flore.

Onderweg zonk de moed steeds meer en meer. Het regende ook steeds meer, echt balen hoor.

Eenmaal in Reuver gearriveerd zat al bijna de hele club binnen te wachten totdat het wat droger zou zijn om alles op te bouwen.

En ja na een half uur wachten klaarde het op, in no time stond de eerste tent en al heel snel daarna ook de tweede tent.

De anderen waren al begonnen met de tafels te ordenen en weer anderen sleepten de stoelen aan en het liep als van een leien dakje. Nog even wat vlaggetjes en ballonnen hangen en de grootste klus is klaar. Inmiddels was het toch al ruim 12 uur en kregen we het telefoontje dat het gebak afgehaald kon worden, jammie jammie.

Daar eenmaal van terug waren de anderen al naar huis om zich op te frissen en terug te komen om 14.00 uur. De Crea (spulletjes die de vrouwen zelf hebben gemaakt) pronkten op een geheel aparte tafel. Nog even de laptoppresentatie aansluiten en dan..... Laat de mensen maar komen.

In totaal hebben we met ruim 50 personen kunnen genieten van een heel variërend programma en iedereen genoot in volle teugen.

Nadat Flore iedereen welkom heeft geheten, gaan we van start met het eerste optreden. Dit was in elkaar gesleuteld en voorgedragen door de 5 vrouwen die hadden deelgenomen aan de cursus : Hoe start en begeleid ik een zelfhulpgroep, die ze trouwens allen met glans hebben doorstaan en ook hun certificaat hebben behaald. Het was een verslag vol met uitdrukkingen en bevindingen van de cursisten zoals hun het hebben ervaren dat week-end.

Daarna was er een tombola en gezellige muziek en intussen was Annet zich aan het omkleden voor haar optreden. Maar eerst even de tombolaprijzen eruit laten gaan. Ook dit jaar weer een heerlijk schouwspel hoe iedereen zit te glunderen als ze een prijsje/prijs winnen **GEWELDIG**. Toen Annet met haar grappen en grollen het was erg leuk en er werd enorm gelachen.

Toen de mensen binnen kwamen hadden ze allen een bonnetje gekregen met daarop een nummer, iedereen was nieuwsgierig waar voor kon zijn. Nou dat was ons volgende onderdeel van het programma. Ook onze ere gasten waren inmiddels gearriveerd en deden gezellig mee met het spel. Want wat was de opzet van dat bonnetje? Er waren namelijk 2 dezelfde nummers uitgegeven en iedereen met hetzelfde nummer vormden een team dus 1 bij 1, 2bij 2 enz. enz. Mensen die elkaar nauwelijks kenden vormden dus zo een koppel en moesten ze samen een aantal vragen beantwoorden en een aantal spreuken en of gezegdes uit de tekening die ze inmiddels ook hadden gaan zoeken. Dit duurde ongeveer 30 min. Erg leuk en is ook als zeer positief bij de mensen binnen gekomen.

Intussen was het tijd geworden voor het derde optreden, Riny als gaten vuller/onderzoeker van de bezuinigingen in de zorg. Ook zij had een compilatie van woordspelingen. Intussen waren Renate en Wendy al druk doende met het eten dat ter afsluiting van deze middag was.

Het was een koud buffet met, gevulde eitjes en gevulde tomaten, asperges rolletjes, rauwkost salade, broodjes en zuurvlees.

Onze eregasten Geert, Els en Hay moesten helaas het feest eerder verlaten wegens ziekte en andere verplichtingen maar niet voordat even in het zonnetje gezet werden door Flore en Riny.

De heren kregen een gastendoekje met hun naam ons logo en de naam van Stg. Wilskracht erop aangeboden, en voor Els was door de vrouwen van Crea een mooie vaas gegraveerd met daarop haar naam, die van haar man Geert en de naam Stg. Wilskracht erop. Ze waren allen onder de indruk en Geert heeft namens zijn vrouw en Hay hun dank uitgesproken.

Na hun vertrek werd het buffet geopend en iedereen kon genieten van een heerlijk eten.

Nadat de buikjes waren gevuld restte alleen nog het bekend maken van de winnaars van de quiz.

Winnaars waren Gemmie en Hay en kregen ieder een mooie glazen vaas met daarin een kaarsje in gekleurd zand. Tweede waren May en Mieke, derde waren Els en Gert en de poedelprijs was voor Ank en Gertie.

Als klap op de vuurpijl en echt als slot heeft nog iedereen nog een memoblok gekregen en werd er afscheid genomen.

Nadat iedereen vertrokken was hebben we eerst 5 min, nagekletst en zijn toen aan de slag gegaan met het opruimen. Dit was in 45 min. klaar, geweldig alles netjes weg en opgeruimd niets meer te zien van een feest.

Nadat we hadden opgeruimd hebben we nog even samen genoten van een drankje en iedereen is toen met een voldaan gevoel naar huis gegaan.

Allemaal die dit feest hebben mogelijk gemaakt hartelijk bedankt.

Riny



Tuinfeest

Wij kijken terug op een heel leuke dag. Om 10.00 uur 's morgens stonden enkele dames en heren paraat om alles op te bouwen. Altijd hartstikke leuk om mee te maken dat de werkgroep zo spontaan tijd vrijmaakt om te helpen. Dit niet alleen bij het tuinfeest ook bij alle anderen activiteiten van de Stg. Door de vele helpende handen en ervaringsdeskundigheid wat tenten opbouwen betreft waren wij heel snel klaar en iedereen had nog tijd om even naar huis te gaan om zich om te kleden.

Ons verwacht een afwisselend programma omdat enkele deelnemers een optreden gepland hadden. Dit gebeurde dan ook op een luchtige manier met de net geslaagden cursisten van de cursus "Hoe start en begeleid ik een zelfhulpgroep". Gevolgd door een "oud wijf" welk op een humoristisch manier enkele levenservaringen met ons wilde delen. Verder wordt de middag begeleid door een heel leuk muziekprogramma welk Theo met een oude "Juke-Box" verzorgd heeft. Ook een quiz was onderdeel van deze middag, door de quiz zijn alle gasten met elkaar bekend geworden. Het heeft de middag een heel leuke, gezellige sfeer gegeven. Door de aan de quiz gebonden prijzen was er een aangename spanning te voelen en iedereen zat enthousiast over de vragen te denken. De tombola was van alle gasten gewaardeerd en leuke prijzen worden overhandigd. Riny sluit het programma met een grappig verhaal over gezondheidszorg. Er wordt heel veel gelachen en nadien nog veel bij gekletst.

Afsluitend mochten wij allen nog genieten van een heerlijk buffet, welk deze keer van Brian verzorgd was. Mijn compliment, ik heb erg kunnen genieten van lekker zuurvlees!!!!!!!!!!!! Ik weet zeker dat het in de winkel niet zo lekker verkrijgbaar is. Absoluut mijn smaak getroffen!

Dus het was alweer een ontzettend gezellige, vrolijke, geslaagde middag. Dank alle gasten die zo trouw elk jaar aan het tuinfeest deelnemen door jullie hebben wij een geweldige dag gehad.

Renate

Borderline-groep

Ik heb de borderline-groep gevolgd, dit niet voor de eerste keer. Een resumé van mij: het waardevolste voor mij persoonlijk is de vastigheid die ik heb kunnen bereiken door regelmatig naar de bijeenkomsten te gaan. Hoe belangrijk structuur en stabiliteit voor mijn vooruitkomen is heb ik ook tijdens de groep pas geleerd. Vroeger leefde ik met ups en downs die voor mijn leven "normaal" waren, en me wel niet gelukkig zijn lieten. Ik heb heel veel antwoorden ontvangen van de anderen lotgenoten dit ofschoon ik nooit eerder de vraag kon formuleren. Voor mij was het weer een geweldige ervaring, een leerzaam proces en een flink vooruitkomen. Handvaten en een persoonlijk contract zijn goud waard; en toch doe je het **ALLEEN!** Fantastisch is ook dat wij onderling met al die ernstige achtergronden **samen** kunnen lachen. Dames, ik wens jullie heel fijne vakantie.

Speeddaten met wethouder Terstroote van Venlo

"Speeddaten: Het is een ideale manier om partners te leren kennen wanneer je het veel te druk hebt om op een normale manier te daten. Het draait om de eerste indruk, vertel geen leugens en wees ook bereid om te luisteren naar de andere. Zorg dat de andere zich op zijn/ haar gemak voelt."

Het is 7 april 2010. Aan het begin van de middag verzamelen alle deelnemers aan deze overzichtsmarkt zich bij boulevard Hazekamp te Blerick. De Venlose Wethouder Sociale Infrastructuur, Openbare werken en Sport Ing. R. (Ramon) Testroote wil kennismaken met een 40-tal regionale organisaties die zich bezighouden met wonen, zorg en welzijn op het gebied van de WMO. Volgens de planning zal hij tussen 13.30 en 17.00 u met een afvaardiging

van deze organisaties een kort gesprek hebben over hun aanbod en mogelijkheden. Vijftien minuten maximaal om onze informatie over te brengen.

Informatie over bemoeizorg, vrouwenopvang, zelfhulp, dagactiviteiten, zwerfvuilprojecten, wonen, re-integratie, preventie en het informatiecentrum. Eigenlijk teveel dus. Namens Stichting Wilskracht vertellen Flore en Riny kort over onze organisatie. De tijdsdruk dwingt om kort en krachtig ons punt te maken. Desondanks kunnen we allemaal ons verhaal aan hem kwijt. Het is opvallend met hoeveel aandacht hij luistert en de juiste vragen stelt. Geïnteresseerd is in ons werk en alle informatie meeneemt. Hij komt over als een man die weet wat hij wil en die op zoek is naar hoofdzaken. Rustig neemt hij de tijd om langs alle deelnemers te lopen en met hen het gesprek aan te gaan.

Cursus: “Hoe start en begeleid ik een zelfhulpgroep”

Deze cursus is door Stichting Wilskracht opgezet om geïnteresseerde vrouwen uit de zelfhulp de mogelijkheid te geven om een zelfhulpgroep te starten. Maar ook voor mensen die niet met de Stichting verbonden zijn kunnen deze cursus volgen om groepen te starten waar zij behoefte aan hebben c.q. groepen die een ander problematiek hebben dan de werkzaamheden van Stg. Wilskracht. De cursus duurt 3 dagen en is best wel pittig, heel informatief en leerzaam; de cursus wordt begeleid door twee ervaringsdeskundige.

Deze zomer hebben enkele dames de cursus gevolgd en hun ervaringen tijdens de cursus op een luchtige manier op papier gezet. Ze wilden het als klein bedankje aan de cursusgevende voordragen op het jaarlijkse tuinfeest van Stichting Wilskracht. Graag willen wij de lezers van de nieuwsbrief aan deze leuke voordracht deel laten nemen:

Daar zitten wij nu met zeven vrouwen, 5 ervan heel gespannen, wat staat ons te verwachten? Altijd in het achterhoofd:” **Zijn wij ervoor gebouwd?**” Met deze willen wij jullie laten weten of wij ervoor gebouwd waren maar ook **of er vanuit ons een punt achter gezet is worden.**

Lieve Flore en Riny het waren weer drie schitterende en leerzame dagen, voor mij was het de 2^{de} keer, maar het was weer heftig. Je denkt zelf van: och, dat lukt me best maar als je er een maal weer zit dan is het toch verrekkes moeilijk. Zo door de dag heen doe je die dingen allemaal, het is zo van zelfsprekend maar schrijf het eens allemaal op, zet het eens op papier met je eigen woorden, valt niet mee hoor? Het waren 3 mooie dagen waar ik heel veel van heb geleerd en de anderen meiden waren geweldig net of we elkaar al jaren kenden. Flore en Riny hartstikke bedankt voor alles.

Daar ging ik dan. De eerste keer naar de cursus. Ik had dan uiteraard weer het geluk dat het warm weer was. Dus het weer en de nodige spanning zorgde ervoor dat ik het zweet op plaatsen kwam waar het normaal niet hoort te staan. Poeh. Poeh, hoe hou je dat 3 dagen vol. Maar vrij snel na de kennismaking viel dit alles weg. Ik voelde me al heel snel thuis en zo ging het leren ook makkelijker. Last but not least kreeg ik warempel een certificaat. Dat had ik dan ook van mezelf niet verwacht. Ik ben dan ook heel trots op en dit geeft me een enorme stimulans om verder te gaan.

En denk je dan dat je alles hebt gehad komen ze nog met een super leuke verrassing. Dus krijg je nog een vakantie uitstapje naar Duitsland toe en een lekker eten. Flore en Riny bedankt voor de goede begeleiding, de bijzondere dagen en leuke afsluiting.

Flore vroeg me om de cursus te volgen omdat ik al bij het ontmoetingsuurtje stage liep. Ook was ik onzeker en gespannen ik wilde het graag doen. Op vrijdag middag word ik bang en durf niet meedoen. Flore zegt toen tegen mij dat ik mag zijn wie ik ben en dat ik mij voor niets moet schamen. Zo lukte het me wel en ook ik heb het certificaat gekregen. Ik ben blij dat ik meegedaan heb. Het eten was heerlijk. Flore en Riny dankjewel.

Nou ben ik aan de buurt. Aan Flore had ik al op de laatste cursus gevraagd om deze te mogen herhalen. De eerste keer was het voor mij een gigantische taalles, de tweede cursus gaaf mij meer inzicht en informatie voor de praktijk en begrip van alles waar ik met bezig was en ben en vooral verder wilde. Nu dacht ik de afloop, het huiswerk, de opdrachten te kennen en zo met ook mijn laatste vragen

beantwoord te kregen enz. Shit happens, vrijdagavond moest ik met schrikken mee maken dat Flore alweer op alles alert was en de opdrachten en huiswerk verandert had en mij alweer aan het zweten en denken gekregen had. Dus vrijdagavond heb ik met een smile een punt achter mijn werkstukken gezet. Uiteindelijk was ik haar dankbaar daarvoor, maar dacht wel “ Flore, wat ben je toch een vieze, slimme möp.” Altijd heb je alles in de gaten en dat is: Leuk, he!!!! En toch, yes, yes, yes: nu heb ik het begrepen. Ook ik ben geslaagd en apetrots! Bovendien meteen ook de kans gekregen om verder te gaan. Geweldig!! Ik voel mij heel erg thuis hier. Bovendien nog te verrassing: godmejaar: een etentje, ja zeker: ik maak het kort: kleine portie, gewone portie zijn anders, maar hartstikke leuk (doggy-pak) mijn man en ik hebben nog een avond later een lekker etentje gehad. Kortom diep uit mijn hart dankjewel en ik blijf erbij.

Lieve Flore, en Riny,

Flore heeft in de 3 dagen ervoor gezorgd dat wij allen meer **dan 1 keer nat waren op plaatsen waar je niet hoort nat te zijn. Flore daarvoor** bedankt. Wij allen zeggen hartelijk dank en zijn blij bij de Stg. terecht gekomen te zijn. Wij mochten toen niet studeerden en toch weten wij dank zelfhulp als je wilt leren kan het ook. Dat zeker op een leukere manier dan bij de universiteit maar zo ook met meer plezier en hart. Voor jullie engagement en geduld met ons als deelnemers hebben wij besloten dat jullie nu de doctoranten van de zelfhulp zijn en in plaats van een zwart doctorhoedje het oranje moeten dragen.



Cursisten juni 2010

Bijeenkomsten Huiselijk geweld georganiseerd door LVR in samenwerking met o.a. Stichting Wilskracht.

Onze stichting maakt deel uit van de Limburgse werkgroep Huiselijk Geweld.

In dit kader zijn dan ook een drietal symposia verzorgd waar onze stichting volledig haar medewerking aan geeft.

De eerste bijeenkomst was in Venlo in het Limburg Museum, de tweede was in Roermond in de Velderie en de derde tevens laatste bijeenkomst is in Maastricht in het 'Amrath Grand Hotel De L'Empereur.

Het is de bedoeling middels deze bijeenkomsten Huiselijk geweld bespreekbaar te maken op keukentafel nivo en zo de taboesfeer rond het huiselijk geweld te doorbreken.

Het programma ziet er als volgt uit:

Interview met Riny Selder door Heleen v Binsbergen, Riny verteld wat het geweld met haar heeft gedaan en hoe zij uit deze spiraal is gekomen en wat voor deel de zelfhulp voor haar hierin heeft en betekend, aansluitend de film “Zingen in het donker”, een shockerende film over geweld in de huiselijke sfeer die alleen maar het verhaal van Riny bevestigt.

Dan een korte pauze waarna een discussie rond het thema huiselijk geweld begint. Aan de discussie nemen verder deel; Politie Zuid, Directie van vrouwenopvang Wieckerhoes Maastricht, Steunpunt Huiselijk geweld, en uiteraard onze stichting en die wordt tijdens deze discussie vertegenwoordigd door Flore en Riny.

Uit de vorige bijeenkomsten komt wel duidelijk naar voren dat er nog steeds een groot taboe heerst op huiselijk geweld en dat sommige mensen nog steeds de mening hebben dat huiselijk geweld bij een bepaalde doelgroep van onze samenleving voorkomt.

En de professionals die bij de eerste twee bijeenkomsten zijn geweest schrikken nog steeds van de gevolgen van huiselijk geweld. En geven toe dat de zelfhulp een dikke streep voor heeft ten opzichte van hun gedachte en handelwijze. Ervaringsdeskundigheid is voor hun dan niet meer weg te denken

in deze tijd. En geven ook toe dat beide vormen van therapieën heel goed samen kunnen gaan en elkaar kunnen aanvullen.

IK VOELDE MIJ IN DE STEEK GELATEN EN AAN MIJN LOT OVERGELATEN

Ruim 5 jaar geleden, had ik het idee/gevoel/vermoeden dat er iets aan de hand was met mijn dochter. In die 5 jaar die nu verstreken zijn ben ik tientallen keren bij de huisarts geweest waar ik mijn vermoedens zo vaak heb uitgesproken, maar waar ik ook telkens te horen kreeg dat het gedrag van mijn dochter toegeschreven moest worden aan haar puberteit.

Maar als moeder zijnde weet je echt wel wat puberaal gedrag is en wat niet, voor mij was dit geen pubergedrag, maar zei vertelde niets als ik wel eens vroeg : “Meisje als er iets is mam kan luisteren en je mag het gerust tegen mij vertellen”.

Als ik weg ging bij de dokter voelde ik mij machteloos, niet begrepen en ik raakte zelf steeds dieper en dieper in de put.

Zelf schreef ik het gedrag van mijn dochter toe aan alles wat ze al meegemaakt had en met mijn persoonlijk verleden.

Ik had net een klein beetje mijn leven op de rails nadat ik reeds 1½ jaar hup had gehad van het RCG. Maar ook daar kwam ik niet goed uit de verf en mede doordat de DIGG (Direct Inzicht Gevende Groep) therapie na 1 maand i.v.m. bezuinigingen en reorganisatie werd opgeheven werd mijn leven een complete chaos.

Ik heb toen tegen mijn dochter gezegd dat zij ook hulp moest gaan zoeken, ik wilde en kon dit alles niet meer alleen aan.

Maar zoals een puberende dochter is kan ik mij wel voorstellen dat er iets op lange baan geschoven wordt, dit deed ze dan ook. Maar toch na verloop van enige tijd heb ik haar voor het blok gezet je gaan nu hulp zoeken. Ze kwam uit bij de Riagg, heeft daar 3-4 psychologen gehad maar er kwam nergens die klik en dus kwam zij daar ook niet verder.

Ik voelde mij nog machtelozer als anders ik wist het echt niet meer. Ik besloot maar weer eens naar de huisarts te gaan, maar die moeite had ik mij kunnen besparen. Dan had ik minder pijn gehad, en niet weer een teleur stelling moeten horen. Alleen kreeg ik nu te horen : Tja, mw. Uw dochter is 18 jaar dus meerderjarig en u kunt echt niets meer voor haar beslissen.”

Dit was wel z'n gigantische domper voor mij, daar stond ik dan met goed fatsoen maar met een heel vervelend gevoel en veel pijn in mijn hart. Het was dus eigenlijk maar weer afwachten op het volgende dilemma.

Dit ging zo met vele ups en downs (meer downs als ups) enkele jaren door.

Eindelijk (sorry dat ik dit zo zeg) mijn dochter wilde zelfstandig gaan wonen, eindelijk weer wat rust en vree in huis. Nou wat zeg ik rust en vree ? alles behalve dat.

Ik had geen zicht en grip meer op haar doen en laten en werd daar steeds banger voor.

De grip die ik nog had op haar hier in huis is nu ook weg. En ik werd zelf zieker en zieker en zakte steeds maar meer en meer weg.

Maar nog steeds niets en niemand die mij als moeder begreep. Ik hoorde daar ook alleen maar : Joh je bent overbezorgd en je weet, ooit moet je je kind toch loslaten en zelf haar ervaringen op laten doen en haar eigen keuzes laten maken.

Dat klopt ook wel maar niet met dit gevoel in me, in mij voelde ik dat er iets niet goed was en dat het goed fout zou gaan als ik er niets aan zou doen.

Maar wat moet ik doen als ik niets weet en mijn dochter niets zegt.

In eerste instantie werd ik door mijn dochter een beetje overtuigd dat alles goed was met haar, een leuk huisje een leuke baan alles gaat goed mam, ik heb nu ook leuke en echte vrienden. Nou ja op die ene na maar dat ervoeren wij pas veel later.

Na enkele maanden kreeg ik van mijn dochter om de een of andere onduidelijke redenen te horen dat ze uit haar huisje moest, en wat doe je dan als moeder? Juist haar niet in de kou laten staan.

Alhoewel ik moet zeggen dat belangrijke mensen voor mij, mij het advies gaven haar niet weer in huis op te nemen. Ook tegen hun heb ik gezegd ze heeft iets en ze heeft mij nodig ik voel het en ik laat haar

niet in de steek. De liefde voor je kind is immers onvoorwaardelijk. Veel mensen hebben door mijn beslissing haar weer in huis te nemen een afstand van mij genomen.

Ze zagen haar als een indringer een stoorzender en of een problemen veroorzaakster. Nou ja dat kan er dan ook nog bij laat ze maar die afstand nemen dan.

Toen kwam ze met een vriend thuis, de eerste indruk over hem was dat hij zeer beleefd en correct was in alles zowel in gedrag als uiterlijk.

Maar schone schijn bedriegt.

Het ging minder op het werk van mijn dochter, ze bleef weg zonder af te melden en thuis deed ze precies waar ze zin in had en was totaal niet voor rede vatbaar.

Door althans te proberen te praten met haar was ook al geen doorkomen aan bij haar. Integendeel juist, ze snauwde mij dan ook toe "laat me met rust".

Oh oh oh wat is dit nu en maakte mij met de dag meer en meer zorgen om haar. "Wat is er met mijn meisje aan de hand" machteloos en radeloos was ik.

Haar vriend bleef een aantal keren slapen onder het mom van dat zijn optrekje gerenoveerd werd en hij niet in huis kon.

Telkens als hij hier bleef kreeg veel geheimzinnige telefoontjes althans hij deed er erg geheimzinnig over en hoorde ik hem 's nachts uit huis sluipen.

Dit voelt niet goed, en ben mij op hem gaan focussen en constateerde dat er veel niet klopte in wat hij deed en zei. Ik hoorde hem wel eens praten aan de telefoon over deals en prostitutie.

Mijn god, dacht ik, dit gaat echt goed fout als ik er niets aan doe. Mijn paniek werd steeds groter en groter en toen hij ontdekte dat ik hem een beetje door had was het hek echt van de dam.

Hij dreigde mij dat als ik mijn dochter bij hem zou weghalen de gevolgen niet te overzien waren en dat het niet alleen tot mijn gezin zich zou beperken, maar ook mijn familie zou het ervan lusten.

Op deze manier ging ik nog even door, denkend aan alles wat er zou kunnen gebeuren.

Het heeft mij handen vol geld gekost allemaal en ben ik veel geld aan hem kwijt geraakt omdat ik geen nee durfde te zeggen. Ik heb geprobeerd alles rustig te houden en hem maar zijn gang laten gaan omwille van veiligheid van ons allemaal. Ik wist diep in mijn hart wel beter en ook dat er een oplossing zou komen.

Zo nam ik op een avond toen alles rustig en ik alleen in huis was contact op met de politie en vertelde dat ik graag hulp zou willen. Maar wel op 1 voorwaarde en deze was dat ze mij en mijn gezin veiligheid zouden moeten bieden en dat ik mijn gezin voorop stelde.

Van het antwoord dat ik kreeg ben ik zowat van mijn geloof afgevallen, het antwoord was,

"nee, vertel nu maar eerst je verhaal en dan zien we wel verder" Dit durfde ik niet te gokken en besloot mijn mond te houden. Wederom teleurstelling en nu nog wel bij de politie, jouw hulp in nood zeggen ze dan. Wie had dat ooit gedacht, zij zijn er toch ook voor je veiligheid??? Ik voelde mij dus weer eens niet serieus genomen.

De dagen en weken verstreken, mijn dochter was al steeds minder thuis, het beetje contact dat we nog hadden was ook weg.

Ik weet nog niet goed wat mij zo sterk maakte om toch overtuigd te zijn en te blijven dat er een oplossing zou komen. Als wist ik niet waar, wanneer en hoe. Misschien was de hoop dan ook erg groot en ja het was een hele diepe wens dat er iemand zou zijn die ons hulp bood. Hulp die wij vroegen en echt nodig hadden. Maar helaas dit gebeurde nog niet.

Op een morgen werd ik gebeld met de nodige bedreigingen en de bewuste persoon zat nota bene in zijn auto die bij mij voor de deur stond. Hij dreigde met van alles (ik zal het jullie zijn uitspraken besparen) ik stond stok stijf.

Ik zou en moest de deur open maken van hem, maar dit heb ik geweigerd.

Mijn geluk op dat moment was dan ook dat hij niet zo lang zo voor mijn deur kon blijven staan omdat er telkens mensen lang kwamen die naar hun werk gingen.

En toen flitste het ineens door mij heen, dit kon echt niet langer en besloot ik om toch maar te bellen naar de politie en alles te vertellen met alle gevolgen van dien, ik was zo bang.

Mijn dochter moest bij hem weg en in veiligheid gebracht worden, dat was alles wat ik nog maar kon bedenken. Eindelijk kwam ik duidelijk over bij de politie, we spraken af op een geheime plek en zij kwamen me daar ophalen. Met knikkende knieën en een dikke brok in mijn keel ging ik naar de

afgesproken plaats, toen nog niet wetende wat me nog te wachten stond en mij boven het hoofd hing. Er was maar 1 ding wat moest gebeuren en dat was mijn dochter in veiligheid brengen.

Na een lange vermoeiende en emotionele dag dat ik mijn verhaal heb kunnen vertellen werd mijn dochter eindelijk opgehaald. Er volgde vele dagen van onderzoek en verhoren en al die tijd moesten we onderduiken op een geheime plek. Geen telefoon, geen contact met je dierbaren.

Ja, deze tijd voelde alsof je van de buitenwereld was afgesloten.

Natuurlijk begrijp ik die veiligheidsname wel, maar toch en die onderzoeken vielen ook al niet mee. Beurtelings moesten mijn dochter en of ik weer naar het politiebureau, en weer vragen vragen en nog eens vragen beantwoorden en het hele verhaal vertellen, om dan na afloop weer bij ons onderduik adres afgezet te worden. Vaak had ik het gevoel dat ik/wij de crimineel waren en niet het slachtoffer. Ons eerste onderduik adres was geweldig. Die mensen waren super lief, hadden te doen met ons en ze waren er ook als je het zwaar had. Na ruim 8 dagen kregen we een nieuw adres. Helemaal alleen, zonder verdere begeleiding werden we achter gelaten gedumpt als het ware mag ik wel zeggen door de politie. Je kunt bijna nergens naar toe en als je ook maar even de behoefte hebt om naar buiten te gaan dan ben je op je hoede.

Iedere auto, iedere fietser en zelfs iedere wandelaar hou je nauwlettend in de gaten. De bewuste man in deze kwestie zat na deze 8 dagen dat wij al ondergedoken waren nog steeds niet achter slot en grendel. Maar inmiddels mocht ik wel contact hebben met familie en dat was fijn.

Ook al wisten ze niet waar ik was, maar het deed goed hun te horen. Ik kon niet in details gaan, ik kon hun helemaal niets zeggen, het enige wat ik wel kon laten weten was dat het naar de omstandigheden goed met ons ging. Het was ook wel fijn te horen hoe het met hun ging en ik mij over hun geen zorgen hoefde te maken.

6 weken later mochten we plots naar huis, zomaar van het ene op het andere moment. Meneer was opgepakt. Wij gingen vanuit onze "veilige plek" gewoon terug naar huis met het oude leven. Dit laatste viel heel erg zwaar. Je bent dan wel terug bij je dierbare maar dat is dan ook. Toch de angst om naar buiten te gaan, om iemand tegen te komen die vragen ging stellen, en uiteraard bang om mensen uit het andere milieu tegen te komen. Ik ben meteen op zoek gegaan naar hulpverlening voor mij en mijn dochter maar ook hierin kreeg ik nergens gehoor.

De wachtlijsten waren te lang en blijkbaar was het niet zo ernstig dat er spoed bij gezet kon worden. Althans spoed, dringend zou beter geweest zijn. Je komt net terug van een schuiladres, van vele verhoren en van een hoop ellende die we toch hebben gehad.

In eerste instantie ben je blij naar huis te kunnen terug keren en neemt je ook voor om alles anders en beter te gaan doen, dat je wilt vechten voor je veiligheid en er weer wilt zijn voor je gezin. Al merkte ik vrij snel dat ik het niet alleen aan kon en daarom wederom om hulp had gevraagd. Ik zakte weer in de put, zag ook niets positiefs meer, alleen maar ellende en angst. Het enige wat me hielp waren de medicijnen die ik had gekregen, die hielden mij rustig. Volgens de dokter moest ik er 3x daags eentje innemen en dan kwam het wel goed. Nou wat heet goed? Alles behalve dat. Ik besloot om weer terug te gaan naar de huisarts en te vertellen dat ik het echt niet meer zoals het nu ging verder kon.

Ik zal die dag nooit meer vergeten, het was een donderdag. Ik zat rustig wachtend in de wachtkamer zag ik een folder liggen van **Stichting Wilskracht**. Ik begon te lezen en dacht " ik ga deze mensen maar eens bellen, misschien dat hun me verder kunnen helpen en wel een weg vinden naar hulpverlening, immers niet geschoten is altijd mis. Het verhaal bij de huisarts werd kort en ook niet tevreden stellend voor mij, ik ben naar huis gegaan en ben meteen gaan bellen met het nummer dat op het foldertje stond. Aan de andere kant werd de telefoon opgenomen, ik kon mijn zegje doen en er werd een afspraak gemaakt helaas hadden ze meerdere afspraken staan voor deze dag. Maar er werd mij zelfs gevraagd of ik nu gelijk hulp nodig had, dan zouden ze zelfs dingen gaan annuleren en of verzetten. Ik had aangegeven dat ik het heel fijn vond om mijn hartje al eens op een normale manier te kunnen luchten en ik een luisterend oor had gevonden.

Wat schetst mijn grote verbazing? Vrijdagochtend 10 uur stonden Flore in Riny al in mijn huis.

Geweldig, niet lang hoeven te wachten, een echt luisterend oor, mij serieus genomen voelde en niet te vergeten de hulp die we hebben gehad.

Ik had de hoop op een redelijk verder bestaan en leven al opgegeven maar door de hulp van Stichting Wilskracht gaat ons leven nu de goede kant uit.

Mijn dochter heeft een voor haar passende hulp en voelt zich er goed bij en ook ik kan mijn verhaal kwijt bij deze lieve mensen. Ik kan vragen om passende hulp en krijg dan wat ik vraag en meer zelfs ik krijg respect en voel me serieus genomen. Dit bestaat dus echt nog.

Na jarenlange zoektochten kan ik zeggen en eigenlijk zou ik dit uit willen schreeuwen van geluk : "**IK BEN HEEL DANKBAAR MET DE MENSEN VAN DEZE STICHTING**"

Van de politie, nog van de regulaire hulpverlening heb ik verder niets meer vernomen, geen telefoontje met de vraag hoe het gaat, of zijn er nog struikelblokken of kunnen we iets doen. NIETS HELEMAAL NIETS, ze geven je alleen maar een stempel, bezorgen je een trauma erbij en laten je duidelijk voelen een nummer te zijn.

Ik moet zelf bellen en naar de stand van zaken informeren, hoe e.e.a. met de verdachte verder gaat, wanneer de hoorzittingen zijn en of hij nog in voorarrest zit enz. enz .

Ik voel mij zo in de steek gelaten door de politie en de regulaire hulpverlening

En dan maar zeggen dat de politie voor je veiligheid staat. Ik geloof er niet meer in.



Verslag 1 juli 2010.

Een tochtje over de maas met de BRUM

Nou daar gingen we dan, Flore, Riny Sil en ik op weg naar de haven. Het was best spannend. Zou alles goed gaan maar dit alles vertel ik nu. Eenmaal aangekomen in de haven zagen we de trots van Flore liggen. Een prachtig bootje genaamd BRUM. Hun harde werken aan deze boot was dan ook te zien hoor. Geweldig mooi!! De benzine er in en ja daar gingen we. Eenmaal op de maas heeft Flore een stuk het roer in handen gehad en vervolgens Riny. Sil gaf hun wat aanwijzingen en alles ging goed.

Flore en ik besloten voor op boeg van de boot te gaan zitten. Lekker met de voeten in het water.

Dit laatste ging natuurlijk niet zonder problemen. Als eerste (al vrij snel nadat we onderweg waren) konden we de schoen van Flore uit het water vissen. Ha, Ha dat kan er maar weer één gebeuren. Het was wel meteen een goede les om zo met de boot te manoeuvreren om de schoen weer uit het water te halen. Heerlijk genietend zaten we op de boot. Natuurlijk ontbrak ook niet dat er golven kwamen en dat Flore en ik klets nat werden. Hiervoor nog bedankt Riny en Sil. Dit deden ze echt met opzet omdat het gewoon heerlijk is te klotsen op de golven. Het was heerlijk en tegelijk ook nat.

Na een tijdje sloeg de motor een paar keer af maar onze technici hadden het allemaal onder controle. We zijn helemaal tot aan het veer in Steyl gevaren. Op de terugweg was het weer de beurt van Flore om het roer over te nemen. Ook dat ging allemaal prima.

Last but not least moest natuurlijk de boot weer op dezelfde plaats terug aangemeerd worden.

Nou na even wat oefenen van Riny ging dit ook kei goed. Jullie moeten weten dat de ruimte waarin aangemeerd moet worden erg smal is en de boot er precies tussen kan.

Mijn complimenten dames het ging super super goed.

De tijd is omgevlogen onze hoofden waren lekker leeg en hebben heel erg genoten.



OP NAAR DE VOLGENDE VAART!!!!!!! Wendy

Constant over grenzen gaan

Naar schatting lijdt 1 tot 1,5 procent van de Nederlanders aan de verwoestende persoonlijkheidsstoornis borderline. Hun naasten en verwanten lijden mee.

Bliksemsnel schiet de borderliner heen en weer, van liefde naar afschuw, van kalmte naar woede. Het ene moment vindt je moeder je het liefste kind van de wereld, dan weet: snauwt ze dat je nooit geboren had mogen worden. Leven met een borderliner is een constante emotionele achtbaan. Patiënten die aan deze persoonlijkheidsstoornis lijden, zien mensen

en situaties als volmaakt of als volstrekt waardeloos. Een middenweg bestaat niet. Niemand wordt als borderliner geboren, stelde psychiater en borderline-expert Erwin van Meekeren in 2008 in *Vrij Nederland*.

Andere direct betrokkenen van borderliners hebben er een dagtaak aan. 'Op eieren lopen' is de meest gehoorde omschrijving. 'Langzamerhand raken mensen die intiem met een borderlinepatiënt omgaan zo gewend aan het leven met onheus gedrag, dat ze gaan denken dat het normaal is', schrijft borderline-expert Randi Kreger in *De borderline gids*. In dit recent verschenen boek beschrijft Kreger uitgebreid de Moeilijkheden die de naasten van borderline-patiënten ervaren. Al moet gezegd worden: borderline is niet alleen negatief. Borderliners zijn vaak extravert, zorgzaam en creatief. Maar hun donkere kanten, de emotionele uitbarstingen en neiging tot zelfbeschadiging, drijven de ander tot het uiterste.

Diep verlangen zich te hechten, tegelijk een diepe angst verlaten te worden

'Door een combinatie van genetisch bepaalde aanleg en nare ervaringen is het vermogen om emoties te reguleren verstoord. Dat uit zich onder meer in een diep verlangen om zich aan iemand te hechten, maar tegelijkertijd een diepe angst verlaten te worden. Het zijn beschadigde mensen, die hunkeren naar liefde, maar die er tegelijk doodsbenuwd voor zijn'. In Nederland lijdt naar schatting 1 tot 1,5 procent van de bevolking (tussen de 150.000 en 200.000 patiënten, vooral vrouwen) in meer of mindere mate aan borderline. Voor zover de borderliner al kan toegeven dat de problemen bijhaar/hemzelf liggen, is behandeling met gesprekstherapie en aanvullende medicatie moeilijk en langdurig. Kinderen, ouders en grenzen en zorg goed voor jezelf, is de regel van Kreger. Leer communiceren zonder de borderliner nog verder uit te dagen. Help de borderliner zoeken naar een goede behandelaar. Leer opkomen voor jezelf, zoek hulp en ondersteuning. Volg je eigen koers, zonder angst, verplichting of schuldgevoel. Vertrouw op je eigen ideeën, gevoelens en opvattingen, vooral over jezelf En laat je naaste vooral weten waar jouw grenzen liggen.

Vreselijk om stiekem te leven

Als ik uit school kwam, zei mijn moeder niet 'hallo', maar 'wat had je?' Als mijn cijfer haar tegenviel, keek ze me de rest van de avond niet meer aan. Er kon geen nachtkusje meer vanaf." Katja is nu in de 30 en moeder van drie jonge kinderen. "Op de lagere school was ik een goede leerling. Maar daar zat mijn moeder bovenop. Je mocht van school geen werk meenemen naar huis. Buiten medeweten van de leraren smokkelde ik elke dag toch mijn map mee, zodat ze kon controleren of ik alles wel goed had gedaan. 's Morgens ging ik extra vroeg naar school om de map weer in de kast te leggen." Geen detail ontsnapte aan moeders aandacht. "Werkjes voor handvaardigheid, die ze nooit goed genoeg vond, bonkte ze in elkaar. Dan maakte zij weer een nieuw werkje, dat ik onder mijn eigen naam moest inleveren. Dat is zo erg, dat je stiekem moet leven." Ze heeft veel gelezen over borderline en zelf de conclusie getrokken dat haar moeder eraan lijdt. Maar je kunt het niet tegen haar zeggen, want ze reageert heel agressief. Mijn vader lijdt onder haar gedrag, maar heeft zich bij zijn 'lot' neergelegd. Ik heb er, met begeleiding van therapeuten, aan moeten werken om mezelf te leren kennen en vooral ook

om mezelf te kunnen waarderen. Mijn moeder heeft nooit een keer gezegd dat ze van me houdt. Katja heeft veel aan een praatgroep van direct betrokkenen bij mensen met een persoonlijkheidsstoornis. "Daar krijg ik herkenning en ruimte. Mijn man heeft het zelf ook moeilijk met het gedrag van mijn moeder en mijn vriendinnen vinden het al snel te zwaar als ik over haar vertel." Omdat moeder graag wil dat de kleinkinderen af en toe komen logeren, verbreekt Katja het contact niet helemaal. "Maar zo lang de jongens niet vragen om naar oma te gaan, begin ik er niet over: Ik leef elke dag met de gevolgen van haar gedrag. Ik blijf ermee bezig."

Van windstil tot windkracht 10

Heleen voelt feilloos de stemming van een ander aan. Een eigenschap die je goed leert ontwikkelen als je ouders allebei borderline hebben, zegt ze niet zonder ironie. "Ik heb de laatste jaren echt moeten leren me af te sluiten voor anderen. Mijn sociale antennes zijn zo gevoelig, dat ik alles maar in me opnam." Heleen, een vriendelijke veertiger, woont samen met haar partner Wim in een rustige wijk met veel groen. Terwijl Heleen het verhaal van haar jeugd vertelt, gaat de telefoon. Het echtpaar verstijft. Zou het moeder zijn? "Je weet nooit in welke bui ze is", zegt Heleen. "Soms belt ze alleen maar om je minutenlang de huid vol te schelden en dan kwakt ze de hoorn er weer op. Maar, en dat is **het** moeilijke, vaak is ze heel aardig en doet ze ontzettend haar best het weer goed te maken. Je weet nooit waar je aan toe bent." Bij geen van haar ouders is de diagnose ooit officieel gesteld, maar Heleen weet inmiddels genoeg van borderline af om met zekerheid te kunnen stellen dat haar beide ouders eraan lijden. Extreme stemmingswisselingen, paniekaanvallen om ogenschijnlijk futiele aanleidingen. "Als kind denk je dat het allemaal gewoon is", zegt Heleen. "Ik was eraan gewend dat mijn moeder met regelmaat met zelfmoord dreigde." Inmiddels heeft Heleen met begeleiding en steun van een lotgenotengroep geleerd iets meer voor zichzelf op te komen. Moeilijk, vindt ze dat. "Ik ben eraan gewend alles wat mijn ouders deden, goed te praten. Ik heb nooit geleerd op mijn eigen oordeel te vertrouwen. "Je kunt wel proberen je grenzen aan te geven, maar ze gaan er gewoon overheen. Maar net als we denken dat het zo echt niet meer gaat, draaien ze als bij toverslag bij en kan het zomaar heel gezellig zijn. Het is laveren tussen windstil en windkracht 10, altijd. Ik denk wel eens: de enige manier om er van af te komen, is als ze allebei doodgaan."

Bovenstaand artikel stond laatst in de krant;

Het is heftig zoals er wordt gesproken, zeker door Heleen.

Ik kan me ook voorstellen dat je als kind er erg onder lijdt als je ouders zo zijn. Maar ze is weer erg snel en bevooroordeeld over het lot van haar ouders.

Als kind zul je inderdaad niet beter weten, maar als je op latere leeftijd dingen gaat zien en begrijpen moet je wel anders te werk gaan vind ik.

Als ik nou het voorbeeld neem van mijzelf, ik heb niet gevraagd om borderliner te worden/ te zijn.

Het is mij aangedaan, in mijn jeugd en later ook in mijn huwelijk werd er stevig op door gehamerd.

Ik heb een dochter ze is nu 30 jaar. Ze heeft ook wel tegen mij gezegd dat ik niet normaal reageerde op bepaalde situaties en waarom ik het nodig vond om naar de hulpverlening te gaan.

Ze heeft mij ook gevraagd wat er gaande was en toen is bij mij een ommekeer gekomen met de verstandshouding tussen haar en mij, nadat ik haar voor een deel kon vertellen wat er allemaal met mij gebeurd was. Ze had ineens begrip voor de handelingen waarop ze mij ooit veroordeeld had.

Ze vindt het geweldig dat ik zo ben veranderd, nadat ik in de zelfhulpgroepen ben gestapt. Met kleine stappen ging en ga ik nog steeds vooruit. Het is zo waardevol geweest dat ik die stap naar de zelfhulp heb genomen voor mijzelf maar ook naar mijn dochter.

Ik vond in de zelfhulp her en erkenning, kreeg handvaten aangereikt, werd en wordt geaccepteerd en gerespecteerd zo als ik ben, ik hoef me niet beter voor te doen dan ik ben, ik mag er zijn die ik ben.

Nog steeds heeft mij dochter belangstelling in alles wat ik doe, en daar waar ik in twijfel kan ik nu met mijn dochter over praten. Ik ben heel blij dat ik ook kan zien dat mijn dochter gelukkig is, dat ze mij ook graag ziet en dingen met mij wil samen doen, en dat zij niet hoeft te wachten tot ik dood ben om gelukkig te zijn.

Adres brieven/ kopij:

Stichting Wilskracht t.n.v. de redactie E-mail: f.brummans@home.nl

Lambertusweg 34 Tel. 0612844482

5953 CJ Reuver **Inleveren uiterlijk tot 30 sept. 2010**