

Hallo lieve mensen,

Wat hebben wij een enorm fijn en mooi feest achter de rug. Alles is in tevredenheid verlopen. Het enige wat we niet verwacht hadden was, dat er ZOVEEL mensen aanwezig waren. GEWELDIG. Alle mensen uit het forum s'morgens, nogmaals hartelijk dank. De fantastische mensen van de werkgroep jullie ook nogmaals bedankt. We hebben die dag zeker laten zien dat professionals goed samen kunnen werken met ervaringsdeskundige en zo moet het ook. SAMEN STERK. Ik hoop dat we zo nog jaren door te mogen gaan. Met de GGZ noord-midden is deze samenwerking al jaren en met de Riagg Zuid ziet het er ook zeer goed uit de komende tijd. Dit is echt iets waar we enorm trots op mogen zijn. Ik hoop dat jullie alle naar de website www.stichting-wilskracht.nl kunnen gaan. Daar staan alle foto's op van deze onvergetelijke dag. De snuffeldag van 3 juli was weer een enorm succes. Met 57 vrijwilligers hebben wij het weer geweldig afgerond met een gezellige barbecue avond. Nu zijn we alle aan vakantie toe. De opvang wordt nu even n paar weken gebruikt voor mensen met een kleine beurs die niet op vakantie kunnen. Dit alles is mogelijk dankzij het enorme geld bedrag van Kids and Family care. Vele vrouwen hebben hier al van genoten. De meesten natuurlijk van een heel groot levensmiddelen pakket. Als er nog mensen zijn waarvan jullie weten die hier ook voor in aanmerking komen en waarvan wij het nog niet weten, geef dit dan even door aan een van de bestuursleden. In september starten wij weer met onze eigen cursus, hoe start en begeleid ik een zelfhulpgroep. Je kunt je hier nog voor opgeven. Doe dit wel snel want vol is vol. Ook alle zelfhulpgroepen gaan dan weer van start. Er komen in september 2 groepen bij in Maastricht en wel bij Plexat. Verder wens ik jullie een fijne rustige vakantie toe en veel leesplezier met deze nieuwsbrief.

Flore Brummans

Voor- en nadelen van koffie Drink met mate!

Jaarlijks wordt er per persoon gemiddeld zo'n 148 liter koffie gedronken. Al sinds het ontstaan van koffie buitelen gebruikers over elkaar heen met theorieën over de voor- en nadelen van de cafeïnerijke drank. Maar helpt koffie nou echt om van een kater af te komen? En kun je er verslaafd aan raken?

Naar de gevolgen van koffie en koffiegebruik wordt al jarenlang onderzoek gedaan. Vooral het belangrijkste bestanddeel, cafeïne, is daarbij onderwerp van discussie. Niet geheel ten onrechte, want cafeïne heeft een belangrijk nadeel. Daarover later meer. Er zijn namelijk ook een hoop voordelen te vinden, zoals het feit dat cafeïne helpt bij het [afvallen](#).

Voordeel van cafeïne

Cafeïne zorgt voor een versnelde [hartslag](#) en ademhaling en een verhoging van de lichaamstemperatuur. Met andere woorden: het verhoogt het energieverbruik en zorgt ervoor dat er sneller vetten in de bloedbaan worden gelanceerd. En dat is handig bij het afslanken.

Verder zorgt koffie dankzij de cafeïne voor een lekker en fit gevoel, waardoor het de aandacht afleidt van een lichaam dat vanwege het afvallen om calorieën schreeuwt.

Scherpte en energie

Een ander voordeel: cafeïne zorgt voor scherpte en energie en dat is erg handig tijdens trainingen, die als doel hebben vet te [verbranden](#). Verder verhoogt het de concentratie en vermindert het gevoelens van vermoeidheid.

Cafeïne helpt bovendien spierpijn te onderdrukken en verkleint de kans op [huidkanker](#). Verder werkt het licht levensverlengend en zorgt het ervoor dat haarzakjes langer in leven blijven, waardoor kaalheid wordt uitgesteld.

Buiten de cafeïne worden er ook nog voordelen aan koffie in het algemeen toegeschreven. Zo beschermt het de [hersenen](#) tegen veroudering, remt het de vorming van bloedstolsels en verlaagt het cholesterol. Ook bestrijdt koffie de ziekte van Parkinson en chronische leverziekten en beschermt het tegen [diabetes](#).

Afhankelijk

Het maakt koffie allemaal geen wondermiddel, want er kleeft wel een belangrijk nadeel aan het gebruik ervan. Cafeïne maakt namelijk psychisch afhankelijk.

Een lezing over stenen tijdens het ontmoetingsuurtje.

De laatste vrijdag in april kwam Jolanda Vaessen, die een eigen praktijk heeft in Roermond, ons meer vertellen over edelstenen en het gebruik daarvan. Er zijn drie gebieden van belangstelling voor deze stenen. Vanuit de wetenschap en studie, dan zijn de vindplaatsen, hoe ze groeien en de samenstelling van de verschillende steensoorten het gebied van interesse. Ten tweede zijn er natuurlijk de mogelijkheden om er de mooiste sieraden mee te ontwerpen. Iedereen kent hiervan wel enkele voorbeelden of heeft zelf een mooie ring of ketting.

Maar vanmiddag gaat het vooral over het gebruik in de natuurgeneeskunde en in het spiritueel werk (emoties, genezing, ondersteunen van je persoonlijk welzijn). Er zijn veel nepstenen in omloop, die zeker ook mooi zijn maar geen werking hebben. Jolanda laat ons enkele van deze nepstenen zien. Dan komt het echte werk. Jolanda heeft een tafel vol met verschillende steensoorten meegenomen om te bespreken en te laten zien en voelen. Er liggen edelstenen in allerlei kleuren, vormen en maten. Ze laat ons enkele stukjes meteoriet zien. Metaalachtig van kleur en grillige vormen. Het idee dat deze steentjes in de ruimte hebben rondgezworven!!! heel bijzonder is ook de werking die eraan wordt toegekend, het haalt de scherpe kantjes af van een chemokuur. Zo heeft elke steensoort zijn eigen werking op ons lichaam en ons welzijn. De stenen nemen de negatieve energie op van de mensen die ze dragen, het liefst op de huid dan werken ze het beste. Stenen moeten daarom regelmatig gereinigd worden, dat kan onder stromend water zonder ze daarna af te drogen. Er zijn ook verschillende manieren om ze weer op te laden. Sommige stenen kunnen niet tegen een zoutbad en andere weer wel. Ook kun je ze opladen door ze een nacht in het maanlicht te leggen, het liefst net voor of met volle maan. Tijdens de korte pauze staat iedereen vol interesse rondom de tafel met stenen. Als afsluiting zoekt ieder die dat wil een steen uit om zelf uit te proberen of ze iets voelen. Jolanda begeleidt ons hierin. Er is niemand die NIETS voelt!!! Natuurlijk geven we daarna de stenen weer terug aan Jolanda. Enkelen kopen zelfs de steen die ze getest hebben. Toch raad ik niemand aan om zomaar, zonder goede kennis van zaken, een steen op de huid te dragen. Je weet maar nooit. Laat je door iemand met verstand van zaken helpen bij het uitzoeken van een steen die bij jou past!!! Hieronder vinden jullie enkele voorbeelden. We hopen dat we meer mensen tijdens onze ontmoetingsuurtjes op de vrijdagmiddagen te mogen begroeten. Het is steeds weer erg gezellig.

Groeten Els Fermont.



Afbeelding 1: onbewerkt Afbeelding 2: bewerkt

Postbezorging gebeurt de laatste jaren steeds onder een andere bedrijfsnaam: van PTT naar TNT en dadelijk PostNL. Daar krijg je als postbezorger toch een postnatale depressie van.

Nasi- en bamipakketten vaak niet vers

DEN HAAG - Consumenten kunnen nasi- en bamipakketten beter niet tot de uiterste houdbaarheidsdatum bewaren. Dit blijkt uit een test van de Consumentenbond. Op de uiterste bewaardatum was slechts 10 procent van de onderzochte pakketten nog echt vers te noemen.

De Consumentenbond onderzocht van zeven merken nasi- en bamipakketten (verschillende mixen met kool, peen, prei en taugé) ieder tien pakketten. De meest verse mix op de houdbaarheidsdatum bleek de biologische van het merk Proef, dat in natuurvoedingswinkels in de schappen ligt.

Vier van de tien pakketten van dit merk waren nog maar vers op de [houdbaarheidsdatum](#), maar dit is altijd nog beter dan dat van de grote supermarktketens. Daar bleek hooguit één op de tien mixen op de uiterste houdbaarheidsdatum nog vers en bij Lidl was zelfs geen enkel getest pakket nog maar enigszins vers.

Darmbacteriën

45 van de 70 onderzochte groentepakketten bevatten meer dan 10 miljoen melkzuurbacteriën per gram groente. Die bacteriën zijn een indicatie van de versheid van een product. Ze zijn niet ziekmakend, maar grote aantallen zijn een indicatie dat een product te lang bewaard is en dat de kwaliteit sterk verminderd is.

We moeten vrienden worden met de patiënt'

Professor Xavier Amador van de Colombia University in New York vond een manier om schizofrene patiënten zonder ziekte-inzicht toch over te halen in behandeling te gaan. 'Deze strijd win je niet met argumenten.'

Zeven jaar lang maakte psychiater Xavier Amador ruzie met zijn schizofrene broer Henry. Amador probeerde hem te helpen, Henry wilde geen hulp. Want Henry was niet ziek. Vond Henry. 'Hij werd gemiddeld vier keer per jaar opgenomen in het ziekenhuis', vertelt Amador. 'Dan zei hij braaf ja en amen tegen de doktoren, en beloofde zijn medicijnen te slikken. Eenmaal thuis gooide hij ze meteen in de prullenbak. Hij loog tegen mij en de dokters, hij deed mijn moeder veel verdriet. Ik dacht dat hij een verschrikkelijk persoon was geworden.'

Schizofrene patiënten die hun ziekte ontkennen, worden 'lastige' patiënten genoemd, weet Amador. Ze willen niet behandeld worden, ze komen niet op afspraken en ze nemen hun medicijnen niet. Na een jaar slikt de helft van de schizofrene patiënten hun medicijnen niet meer, na twee jaar is driekwart ermee gestopt. Af en toe worden ze opgenomen, en dan begint het hele liedje weer van voren af aan. Na zeven jaar beseft Amador dat de welles-nietes strijd een vergeefse was. 'Als ik jou nu zou zeggen dat je je voortaan iedere dag met insuline moet injecteren, zou je dat doen? Nee! Want je hebt geen diabetes, en insulineshots zijn gevaarlijk voor een gezond persoon. Natuurlijk weiger je.'

Toch beweert u patiënten zo ver te kunnen krijgen dat ze in behandeling gaan. Hoe dan?

'Ironisch genoeg door niet meer te proberen de patiënten ervan te overtuigen dat ze ziek zijn. Dat meningsverschil wordt namelijk een obstakel in de relatie. Zo was het ook met mijn broer. We waren ooit zo close, maar toen hij bleef ontkennen dat hij ziek was, werden we vijanden. Zelfs al behandelde ik hem met respect, iedere keer als ik vertelde dat hij ziek was, beledigde ik hem.'

Ik heb in de loop der jaren een methode gevonden om over dat obstakel heen te springen. Deze methode, LEAP, bestaat uit vier stappen: luisteren, inleven, overeenkomen en samenwerken (Listen, Empathise, Agree, Partner).'

Hoe ziet die methode er in de praktijk uit?

'Ik luister wat de patiënt te zeggen heeft en laat blijken dat ik hem begrijp: "Ok, dus je weet zeker dat je niet ziek bent, het échte probleem is dat er een chip in je hoofd is geplaatst." Ik leef me in: "Dat moet heel naar voor je zijn, dat niemand je gelooft." Dat meen ik echt. Deze mensen zijn ontzettend eenzaam.'

Hoe zou jij het vinden als niemand je zou geloven, terwijl jij honderd procent zeker weet dat je gelijk hebt? Vervolgens ga ik op zoek naar zaken waar we het wél over eens zijn. Wat wil de patiënt graag? Hij wil het ziekenhuis uit, een baan, goede nachtrust. Daarbij kan ik hem helpen. We gaan samenwerken om die doelen te bereiken. Als hij medicijnen neemt, zal hij zich minder zorgen hoeven te maken over de CIA die hem 's nachts uit zijn slaap houdt. Bovendien zullen de mensen minder bang voor hem zijn, omdat hij niet meer hardop tegen zijn stemmen praat. Dat zal het makkelijker maken om een baantje te vinden.'

Moet de psychiater meegaan in de illusie dat de patiënt gezond is?

'Nee. Doordat je laat blijken dat je zijn standpunt begrijpt, kan het zijn dat je de indruk wekt dat je het met hem eens bent. Dat is niet zo, en dat moet je ook niet veinzen. Het gebeurt geregeld dat een patiënt mij vraagt: "Dus u vindt ook dat ik niet ziek ben, dokter?" Ik vertel hem mijn mening, maar dat doe ik op een nederige manier – en alleen als de patiënt er expliciet naar vraagt. Ook hiervoor heb ik een methode. Ten eerste bied ik mijn excuses aan: "Sorry, ik vrees dat dit teleurstellend voor je is", dan laat ik blijken dat ik er ook best naast kan zitten. Tenslotte vraag ik of we het er over eens kunnen worden dat we van mening verschillen: "Ik wil hier geen ruzie over maken. Ik denk dat jouw mening belangrijker is dan de mijne, maar als je het echt wil weten: ik denk inderdaad dat je ziek bent." Daarna hebben we het er niet meer over.'

Dus de patiënten hebben helemaal geen ziekte-inzicht nodig om behandeld te worden?

'Nee! Sterker nog, ziekte-inzicht is in veel gevallen niet eens mogelijk. Gebrek aan ziekte-inzicht is namelijk een symptoom van de ziekte schizofrenie. Wetenschappelijk onderzoek is daar heel duidelijk over, er is ook een officiële naam: anosognosia. In de DSM IV staat dan ook beschreven dat dit een kenmerk van de ziekte is, en geen onwil of manier om met de ziekte om te gaan.'

Is dit inzicht voldoende tot psychiaters doorgedrongen?

'Nee. Ik schat dat ruim negentig procent niet beseft dat dit een kenmerk van de ziekte is.'

Waarom zouden mensen een leven lang medicijnen nemen terwijl ze overtuigd zijn dat ze ze niet nodig hebben?

'Omdat ze ons vertrouwen. Dit gevecht om medewerking win je niet met rationele argumenten, je wint het op basis van de relatie met de patiënt. Mijn broer heeft uiteindelijk achttien jaar braaf zijn medicijnen genomen, maar hij heeft nooit geloofd dat hij schizofrenie had. Hij nam die medicijnen alleen maar omdat hij wist hoe graag wij dat wilden. Dat is ook de belangrijkste verandering sinds ik niet meer probeerde hem te overtuigen van zijn ziekte: we konden weer close zijn.'

Hij voelde zich weer gerespecteerd door mij, ik beoordeelde hem niet. Als hij vertelde over zijn wanen, zei ik niet dat ze niet waar waren. Ik was geïnteresseerd in zijn mening, en daardoor was hij ook bereid naar de mijne te luisteren.'

'We moeten dus vrienden worden met de patiënt. Ik weet dat sommige psychiaters zich heel ongemakkelijk voelen bij dat idee, maar het draait allemaal om relaties. Het advies van een vriend neem je immers eerder aan dat van een onbekende. Want vergeet niet, voor patiënten betekent het helemaal niets dat ik een psychiater ben. Zij vinden zichzelf geen patiënt, dus wat moeten ze met de mening van een psychiater? Ik had net zo goed loodgieter kunnen zijn. Het beste wat je dan kunt doen is vrienden worden.' (CS)

©Psy 29-04-2011

Yoga vermindert pijn bij fibromyalgie

PORTLAND - Mensen met de ziekte fibromyalgie kunnen hun pijnklachten verminderen door wekelijks twee uur yoga te beoefenen. Dat concluderen onderzoekers van the Oregon Health and Science University in Portland.

Uit het onderzoek, gepubliceerd in het vakblad Pain, bleek dat patiënten met [fibromyalgie](#) veel baat hadden bij het wekelijks beoefenen van yoga. Van de groep die deelnam aan de lessen had meer dan de helft minder last van symptomen als pijn, vermoeidheid en stijfheid.

Een controlegroep die hun huidige behandeling bleven ondergaan, gaven geen enkele verandering in symptomen aan. Volgens hoofdonderzoeker en psycholoog James Carson wordt patiënten vaak beweging aangeraden, maar is het te pijnlijk voor ze en zijn de lessen niet voor hun op maat gemaakt.

Speciale sessie

Carson en zijn collega's stelden een sessie van twee uur samen die bestond uit 40 minuten yoga-oefeningen en 80 minuten mediteren, ademhalingsoefeningen en een groepdiscussie over het omgaan met pijn. De patiënten in de yogagroep kregen ook een DVD met instructies en werden aangemoedigd om dagelijks thuis oefeningen te doen.

Aan dit onderzoek werkten enkel vrouwen mee en de resultaten zijn veelbelovend. Volgens de onderzoekers moet grootschaliger onderzoek uitwijzen of het effect ook geldt bij grotere groepen en mannen.

Fibromyalgie is een reumatische aandoening en betekent letterlijk: [pijn in spieren en bindweefsels](#). Fibromyalgie wordt ook wel weke delen reuma genoemd. Het komt voor bij ongeveer twee op de honderd volwassenen, vooral bij vrouwen.

Op volle (Wils)kracht

Vanuit onvrede over de kwaliteit van de zorg in de psychiatrie richtte Flore Brummans in 2001 Stichting Wilskracht op. De stichting is er voor cliënten en ex-clieënten van de geestelijke gezondheidszorg, maar richt zich specifiek op vrouwen die zijn blootgesteld aan geweld. De stichting kent inmiddels veertien zelfhulpgroepen, verspreid over heel Limburg, en een vrouwenopvang. Met het project 'Kom in beweging' sleepte Wilskracht onlangs een subsidie van het Fonds Zeggenschap Zorgvragers Limburg in de wacht. Door veelbelovende initiatieven financieel te ondersteunen wil het Fonds de zeggenschap van zorgvragers vergroten. Het project 'Kom in beweging' is een van de eersten die vanuit dit fonds gesubsidieerd worden. "Met deze subsidie konden we het project nog verder uitbreiden," vertelt Flore Brummans. "'Kom in beweging' richt zich op vrouwen die hun lichaam niet accepteren. Door de steun van het Fonds kunnen we met deze vrouwen niet alleen naar het zwembad, maar ook naar een sportschool waar zij intensief begeleid worden door een sportinstructeur." Flore Brummans was zelf 34 jaar lang psychiatrisch patiënt dus ervaringsdeskundige in de geestelijke gezondheidszorg. "Met alleen een pilletje, red je het niet," weet ze. "Je moet terug naar de wortels om je leven terug te krijgen."

Meer informatie over wilskracht op www.stichting-wilskracht.nl, meer over het Fonds op www.huisvoordezorg.nl

Ochtendhumeur? Dit helpt!

Mensen die last hebben van een ochtendhumeur, krijgen wel eens het verwijt dat ze niet zo chagrijnig moeten doen. Maar een ochtendhumeur is meestal niet een kwestie van instelling of karakter. Het heeft te maken met je biologische klok. Zes tips om het humeur in de vroege uren een handje te helpen.

Tip 1: Op tijd naar bed

Een ochtendhumeur kan, of je nu [avondmens](#) bent of niet, simpelweg ontstaan door een slaapttekort. Als je regelmatig te laat naar bed gaat, kom je 's ochtends moeilijker op gang. Ook als je een avondmens bent, kun je jezelf aanwennen om op tijd naar bed te gaan. Stel voor jezelf een vaste tijd in. Hoe later je naar bed gaat, hoe groter de kans dat je 's ochtends moeizaam wakker wordt uit een diepe [slaapfase](#).

Tip 2: Zorg dat je makkelijk inslaapt

Als je moeite hebt met inslapen, zorg dan dat je in de avond geen opwekkende activiteiten meer onderneemt. Zet de computer om 21.30 uur uit en blijf niet tot laat televisiekijken. Lees liever nog even een boek. Sporten in de avond kan je lang wakker houden. Het beste is als je 4 uur voordat je in bed stapt niet meer sport.

Probeer eens een tijdje een glas [warme melk](#) te drinken voordat je naar bed gaat. De stof tryptofaan in de melk helpt je sneller in slaap te vallen. Vermijd koffie en alcohol. Ze hebben beiden een slaapverstorende werking. Door alcohol kom je misschien makkelijker in slaap, maar het verstoort je slaapritme verderop in de nacht.

Tip 3: Sta op tijd op

Ben je een avondmens, dan kan later opstaan helpen. Je biologische klok komt immers ook pas later op gang. Maar als je naar werk of school moet, is het toch beter om ruim op tijd op te staan.

Doe rustig aan, geef je lichaam iets meer tijd om op te starten. Dat werkt beter dan snel ontbijten en gehaast je spullen bij elkaar pakken. Leg eventueel de avond ervoor alvast dingen klaar die je nodig hebt. Doe er alles aan om 's ochtends geen haast te hoeven hebben, dat maakt het opstarten een stuk gemoedelijker.

Tip 4: Drink water

Drink nog voor je [ontbijt](#) een glas lauwwarm water. Dat geeft je niet alleen een verkwikkend gevoel, maar het helpt ook je darmen op gang en daarmee je hele lichaam.

Tip 5: Leg het uit

Drukke en lawaai werkt bij een ochtendhumeur als olie op het vuur. Vertel je gezin of je collega's dat je ochtendhumeur een lichamelijk gegeven is en niet komt doordat je altijd met je verkeerde been uit bed stapt. Als gezinsleden of collega's niet meteen voluit tegen je aanpraten, dan kan je humeur zich sneller herstellen.

Tip 6: Zorg voor licht

Het hormoon [melatonine](#) zorgt dat we 's avonds slaperig worden. Melatonine wordt afgescheiden door de pijnappelklier in de hersenen. De klier wordt aangestuurd door lichtprikkels die via de ogen worden doorgegeven.

Krijg je overdag te weinig daglicht, dan kan het dag- en nachtritme van de klier verstoord raken. Sommige mensen zijn heel gevoelig voor een gebrek aan licht. Het kan bovendien leiden tot een sloom gevoel en gebrek aan concentratie.

Voldoende daglicht overdag, bij voorkeur in de ochtend, zorgt voor een goede productie van het slaaphormoon melatonine in de avond. Licht zorgt er 's ochtends ook voor dat je snel alert wordt.

Als je met moeite op gang komt, kan een lichtwekker uitkomst bieden. Die helpt niet alleen bij het wakker worden, maar geeft ook je biologische klok een opkikker. En daar heb je 's avonds weer baat bij.

Op de website van de Stichting Onderzoek Licht & Gezondheid kun je [testen](#) of licht voor jou een hulpmiddel kan zijn.

Bronnen:

* [Universiteit Groningen](#)

Eikenprocessierups: voorkom klachten Bescherm je huid

De eikenprocessierups kan voor flink wat overlast zorgen. De boosdoeners bij deze plaag zijn niet de rupsen zelf, maar hun zogenaamde netel- of brandharen.

Elke rups heeft zo'n 700.000 haartjes die makkelijk afbreken en met het minste zuchtje wind kunnen worden verspreid. Vooral van half mei tot eind juni - wanneer de beestjes haren krijgen - komen er veel haren in de lucht. In juli tot september kunnen er haren uit de lege nesten waaien. Deze zijn vrijwel onzichtbaar voor het blote oog.

Je hoeft dus niet direct in aanraking te zijn geweest met de rupsen om klachten te krijgen. De brandharen waaien door de lucht en dringen met hun weerhaakjes in de huid, ogen en luchtwegen. Niet iedereen heeft hier evenveel last van. Maar vooral mensen die veel in aanraking komen met de brandharen of allergisch zijn, kunnen flink last hebben van irritatie.

Klachten

De meeste mensen krijgen last van jeuk en/of uitslag. Soms treedt dat al snel op, vaak duurt het een paar uur voordat de eerste klachten zich aandienen.

Vervelend, maar niet echt gevaarlijk. De meeste klachten verdwijnen na een paar dagen. Wanneer je de brandharen hebt ingeademd, kun je last krijgen van een geïrriteerde neus of keel. Ook je ogen kunnen irritatie gaan vertonen.

Sommige mensen zijn allergisch en reageren veel sneller en feller op de brandharen. Is dit bij jou het geval? Dan is het verstandig om je huisarts te raadplegen. Deze kan een antihistaminicum voorschrijven om de allergie te bestrijden.

Voorkomen

Het beste kun je niet onder bomen met rupsen doorfietsen of -lopen en natuurgebieden waar de rupsen zitten vermijden. Ook in de bomen die vorig jaar besmet waren, kunnen nog steeds oude nesten met brandharen zitten. Wanneer je er niet omheen kan, bedek dan je armen, benen en hals zo veel mogelijk. Ga niet op de grond zitten.

Laat de rupsen en nesten met rust en raak ze niet aan, ook geen dode rupsen op de grond. Wanneer je in aanraking bent gekomen met de haren, ga dan niet wrijven of krabben, maar was of spoel je huid en ogen met water.

Sommige mensen raden ook aan om eerst je huid met plakband te strippen om de haartjes te verwijderen. Je kleren kun je het beste goed wassen, bijvoorbeeld in de wasmachine op 60 graden.

‘Veel psychiatrische patiënten dreigen baan te verliezen’

GGZ Nederland is zeer bezorgd over de gevolgen van het bestuursakkoord over de overheveling van zorgtaken van Rijk naar gemeenten. Door de bezuinigingen op de sociale werkvoorziening en Wajong dreigen duizenden langdurig psychiatrische patiënten hun werk kwijt te raken.

Op 21 april bereikten het Rijk, gemeenten en provincies overeenstemming over de inhoud van het bestuursakkoord 2011-2015. Kern van het akkoord is het overdragen van substantiële taken en verantwoordelijkheden van de rijksoverheid naar provincies en gemeenten. Voor de geestelijke gezondheidszorg gaat het om de jeugd-ggz, de begeleiding en dagbesteding uit de Awbz en de nieuwe regeling Werken naar vermogen, waarin de bijstand (WWB/WIJ), de Wet Sociale Werkvoorziening (WSW) en de uitkering voor jong-gehandicapten (Wajong) opgaan.

Onverantwoord

Vooral bij de laatste maatregel zet GGZ Nederland vraagtekens. ‘Op zich’, zegt Marleen Barth, voorzitter van GGZ Nederland, ‘zijn wij voorstander van één regeling voor alle mensen die moeilijk aan een reguliere baan kunnen komen. De maatregel gaat echter gepaard met een bezuiniging van zo’n anderhalf miljard euro op de WSW en de reïntegratiegelden. En dat is ongewenst, onmogelijk en onverantwoord.’

Werkloos thuis

Barth: 'Een groot deel van de arbeidsplaatsen in de sociale werkvoorziening verdwijnt. Een derde van de 100.000 mensen die in WSW-verband werken betreft langdurig psychiatrische patiënten. Velen van hen dreigen straks werkloos thuis te zitten. Mensen met een Wajong-uitkering verliezen hun begeleiding. Werkgevers willen wel Wajongers in dienst nemen, mits zowel zij als Wajongers goede begeleiding krijgen. Als die wegvalt komen Wajongers nog moeilijker aan een reguliere baan.'

Kosten worden verplaatst

Uiteindelijk zullen deze bezuinigingen leiden tot meer kosten. Barth: 'Zinvol werk is voor psychiatrische patiënten heel belangrijk. Hun klachten nemen af en ze voelen zich beter. Als dat werk verdwijnt zullen ze eerder terug vallen in hun ziekte en vaker een beroep moeten doen op de Awbz en de Zorgverzekeringswet. De kosten worden dus alleen verplaatst, terwijl patiënten er zeker door worden.'

Jeugd-ggz

GGZ Nederland zet ook grote vraagtekens bij de overheveling van de jeugd-ggz van de Zorgverzekeringswet naar gemeenten. Die maatregel is bedoeld om de schotten in de financiering van de jeugdzorg op te heffen. Maar volgens Barth creëert deze overheveling juist weer nieuwe schotten, namelijk tussen de jeugd-ggz en de ggz voor volwassenen en tussen de psychische en somatische gezondheidszorg voor kinderen.

Medisch specialisme

Barth: 'Die schotten maken het heel lastig om integrale zorg te bieden. Kinder- en jeugd-psychiatrie is een medisch specialisme, dat moet je niet isoleren van de kindergeneeskunde. De overheveling beoogt preventieve en geïndiceerde jeugdzorg onder één financiering te brengen. Maar waarom? Niemand heeft er toch ooit aan gedacht om tandartszorg of kindergeneeskunde naar gemeenten over te hevelen, omdat preventie van carriës of jeugdgezondheidszorg gemeentelijke taken zijn? Wij vragen ons af of gemeenten goed in staat zijn om curatieve zorg in te kopen.'

Lokale afwegingen

Volgens Barth mag curatieve zorg, zoals jeugd-ggz, niet afhankelijk zijn van lokale afwegingen. Datzelfde geldt voor de maatregel om begeleiding en dagbesteding over te hevelen naar gemeenten. Hoewel die overheveling volgens GGZ Nederland goede kansen biedt om de zorg voor langdurig psychiatrische patiënten beter in te bedden in de samenleving, zullen gemeenten zich wel moeten realiseren dat er niet ingeboet mag worden op de kwaliteit van de zorg.

Richtlijnen

'De zorg moet voldoen aan de richtlijnen', benadrukt de voorzitter van GGZ Nederland. 'Daarop worden ggz-instellingen door de inspectie getoetst. Volgens de multidisciplinaire richtlijn voor behandeling van schizofrenie bijvoorbeeld is het voor patiënten heel belangrijk zinvolle dagbesteding of werk te hebben. Dan mag de vraag of dat werk en de begeleiding er is, niet afhankelijk zijn van de lokale autonomie.'

Niet luisteren

Bijzonder kwalijk vindt Barth het, dat de staatssecretaris van VWS, Marlies Veldhuizen van Zanten, tot nu toe niet heeft willen luisteren naar de zorgen en vragen die GGZ Nederland over het bestuursakkoord heeft. 'Meerdere malen hebben wij om overleg gevraagd, maar ze blijft weigeren om met ons te praten. Gelukkig zijn de Vereniging van Nederlandse Gemeenten, de vier grote steden in de G4 en de kleinere gemeente in de G32 daartoe wel bereid.'

Niet akkoord

Want over de precieze uitwerking van het bestuursakkoord is nog niet het laatste woord gezegd. De VNG moet haar achterban nog raadplegen over het bestuursakkoord - dat gebeurt tijdens haar ledenvergadering begin juni - en de vier grote steden en Eindhoven, hebben al gezegd er niet mee akkoord te gaan. Barth: 'En zelfs als de achterban van de VNG ermee akkoord gaat zullen nog veel wetten aangepast moeten worden. Daarvoor zullen wij toch geraadpleegd moeten worden.' (MvR)

© Psy 05-05-2011

Huishoudtips

Terug van vakantie en de kleding verkreukt? Besproei ze met de plantensproeier, laat ze langzaam drogen bijvoorbeeld in de douche. Kleren droog, kreukels er uit.

Kauwgom in je kleren? Smeer er pindakaas op, laat het een nachtje intrekken en doe je kleren daarna in de wasmachine. Weg plakkerig goedje, want de olie in de pindakaas maakt het "rubber" in de kauwgom zacht en lost op.

10 jaar Wilskracht in zicht,

Het is november 2010 en de jubileumwerkgroep komt voor de eerste keer samen om eens te zoeken en te kijken hoe we het jubileum willen gaan vieren en waar eventueel financiën bij elkaar zien te halen om een feest te kunnen aanbieden.

Wat gaat het kosten dit feest, wie willen we bereiken, hoe te doen enz. enz. dat waren toch wel de grootste problemen. Echter na een goede brainstorming van de werkgroep begon het een klein gestalte te geven hoe de dag in te delen en wat. Het was nog heel vaag allemaal.

Toch hebben we de mensen die wij vonden om in forum te zitten vrij snel benadert, want stel je eens voor dat ze nee zouden zeggen, dan hadden we nog niets bereikt.

Ook Prinses Maxima werd benadert maar heeft helaas af moeten zeggen voor deze dag, echter kregen we wel een telefoontje vanuit paleis Noordeinde met de boodschap dat de prinses wel op werkbezoek wilde komen dit jaar of begin 2112 want dan bestaat de opvang namelijk 10 jaar.

De financiën die we voor het feest nodig hebben komen maar druppeltje voor druppeltje binnen, weinig fondsen en instanties en of bedrijven staan open voor een bedrage te geven voor het feest.

Nou dan moeten we zelf vindingrijk zijn, er wordt van alles georganiseerd. Kerstmarkt, kledingmarkt, kienavonden, verkoop bij een andere markt en ga zo maar door. We hebben heel hard gewerkt om de eerste centen binnen te halen.

Het Fonds Slachtofferhulp en het Fonds Psychische gezondheid hebben ons wel een toezegging gedaan en het begon er positiever uit te zien.

Nadat de jubileumwerkgroep die overigens bestond uit: Michaela Lousee van GGZ NML, Ester Stoffers van Huis v.d. Zorg, Marina Rovers van de Riagg Zuid, Gemmie Derksen, Flore, Renate en Riny, een aantal keren was samen gekomen werden de vooraankondigen opgesteld en heeft Saskia het ontwerp gemaakt, rond de kerstperiode is alles op de post gedaan.

Het was een feit, geen terug meer 21 mei 2011 is het feest. We hebben dan ook de afgelopen maanden met z'n allen kei hard gewerkt om alles rond te krijgen.

De ene bedacht dit nog en de andere weer dat. Het was wel een kei gezellige periode en we hebben ook veel lol gehad met alle voorbereidingen.

Er werd in archieven gedoken voor wat foto's, en materialen van lang geleden. Er werd weer wat bij bedacht en uitgewerkt. En zo zijn we stapje voor stapje steeds meer en meer bij het totale dagebeuren gekomen.

Vrouwen uit verschillende groepen wilde iets opvoeren en moesten ingepland worden, andere hebben weken zitten te knutselen, en weer anderen hebben weken geoefend voor hun uitvoering.

Geweldig zoals het ging en wat het aller leukste was, Flore werd steeds nieuwsgieriger, ze zag bepaalde dingen en hoorde dan weer andere dingen en kon het maar niet combineren of wijs worden uit wartaal die ze opgevangen had. Geweldig.

Ook als ze navraag deed aan personen die er zeer nou in betrokken waren kreeg ze een heel ander verhaal en weg was haar idee van NU WEET IK HET.

Flore, voor bepaalde dingen ben en was je niet gebouwd, dus laat ons er maar een punt achter zetten, hahahahahahaha.

Ik persoonlijk heb genoten van de voorbereidingen al was het een heel hectische tijd en een heel drukke tijd.

En ik heb genoten van de zeer succesvolle samenwerking van de werkgroep en hoop dat dit alleen nog maar verder mag uitgroeien.

En nu, nu ga ik me verheugen op het feest zelf en hoop dat iedereen er van kan genieten zoals ik het zeer zeker zal doen.

Liefs Riny

Er bestaat niet zoiets als een groot talent zonder grote WILSKRACHT



KRANTEARTIKEL

Goed doel goed idee

Stichting. Wilskracht

Flore Brummans (59) heeft in 2001 deze stichting opgericht. Zelf is zij na 34 jaar afhankelijk te zijn geweest van medicatie, op eigen kracht teruggekeerd in het echte leven. Zoals ze het zelf noemt. Vrouwen die te maken hebben met geestelijk en/of lichamelijk geweld kloppen bij haar stichting nooit tevergeefs aan.

Wat doet Stichting Wilskracht precies?

Flore: “Het zijn op dit moment 14 zelfhulpgroepen voor vrouwen in crisissituaties en daarnaast biedt de stichting opvang voor zes vrouwen die moeten vluchten vanwege geweld. Dat kan geweld zijn in de breedste zin van het woord. We werken van Mook tot Maastricht. Wij helpen cliënten met een GGZ achtergrond!”

Wat is het verschil met ‘Blijf van mijn lijf’ huizen?

“Wij nemen vrouwen op die in ‘Blijf van mijn lijf’ huizen geweigerd worden vanwege financiën of vanwege een verslaving aan drank of drugs of een psychische aandoening van de betreffende vrouwen. Deze vrouwen vallen tussen de wal en het schip.”

Wat doet de stichting nog meer?

“Wij zorgen niet alleen voor opvang voor vrouwen maar ze krijgen ook een 24-uurs maatje. We hebben op dit moment 7 maatjes en ze hebben bij wijze van spreken hun tas met hoognodige spullen bij de voordeur staan. Zij blijven per toerbeurt 24 uur bij de vrouw die hulp nodig heeft. Daarnaast geven we 30 presentaties per jaar bij vrouwenverenigingen in Limburg”

Hoe ziet de opvang er uit?

“Een paar maanden na de oprichting van Wilskracht heb ik heel impulsief een oude caravan gekocht. Inmiddels is het geen oude caravan meer maar een prachtig chalet die plaats biedt aan zes vrouwen.”

Hoe wordt dit allemaal gefinancierd?

“We zijn een maatschappelijke organisatie en dat wil zeggen dat we subsidie krijgen van de provincie en van de gemeente Venlo en Roermond. Maar dat is bij lange na niet genoeg! Donaties zijn dan ook heel welkom op banknummer: Rabobank Reuver: **113304617.**”

Hoe gaan jullie te werk?

“We stellen een stappenplan op. Als de vrouwen bij ons binnenkomen mogen ze eerst tot rust komen. Het stappenplan bestaat uit stappen die de vrouw zelf wil nemen. Het kan zijn dat ze weer terug wil naar de oude situatie. Daar hebben wij geen zeggenschap over, dat is haar eigen keus. Maar we kunnen haar ook begeleiden bij aangifte bij de politie. Het inschakelen van de woningbouw. Wij begeleiden haar naar een leven op eigen benen. Daarna blijven we nazorg geven door middel van 24 uur telefoondienst. Allemaal door onze vrijwilligers.”

Vertel iets over de zelfhulpgroepen?

“Het zijn verwerkingsgroepen maar ook zelfhulpgroepen voor vrouwen met borderline, we hebben een vriendschaps netwerk voor mannen en vrouwen die in aanraking zijn geweest met de GGZ (Geestelijke Gezondheids Dienst). We hebben zelfs drie creatieve groepen, bedoeld om het zelfrespect te vergroten. We hebben zelf een cursus ontwikkeld die we twee keer per jaar aanbieden aan onze vrijwilligers. Daarnaast hebben we een cursus hoe je de situatie in het Chalet kunt begeleiden. Onze maatjes hebben meestal in dezelfde situatie verkeerd en ze hebben vaak genoeg aan een half woord.”

Waarom hebt u Wilskracht opgericht?

“Ik ben zelf 34 jaar verslaafd geweest aan medicijnen die voorgeschreven werden door mijn psychiater. Ik heb een achtergrond van misbruik. In 1999 kwam ik in aanraking met vrouwen die over hun problemen konden praten. Ik dacht: Dat kan ik ook! Ik ben in zeven zware maanden afgekickt van de medicijnen. Toen wist ik dat ik andere vrouwen in vergelijkbare situaties moest helpen. Wilskracht bestaat tien jaar en we hebben een groot feest op 21 mei in het gemeenschapshuis in Reuver. Het is een programma met veel prominente gasten. Zie onze website: www.stichting-wilskracht.nl

Voor meer informatie: Flore Brummans. 06-12844482.” Foto: Gerard Boersen

Onderschrift: Bij ons is het nooit ‘moeten’ maar ‘ontmoeten’.

Ieder zijn vak

Bestuurslid van Stichting Wilskracht

Riny Selder (55) en Renate Grothe (54) zijn respectievelijk secretaris en bestuurslid van deze stichting. Ze zetten zich volledig in op allerlei manieren om vrouwen bij te staan die in vergelijkbare situaties terecht gekomen zijn als zij zelf ooit waren.

Vertel in het kort wat Wilskracht is?

Riny: “Het is een stichting van, voor en door vrouwen met geweldservaring in de breedste zin van het woord. Wilskracht probeert middels zelfhulpgroepen en crisisopvang deze vrouwen weer sterk te maken en hun leven weer op de rails te krijgen. Wilskracht heeft inmiddels veertien zelfhulpgroepen in heel Limburg en opvang voor zes vrouwen op een strikt geheime locatie.”

Riny, hoe ben jij bij Wilskracht terecht gekomen?

Riny: “Ik heb zelf dertien jaar reguliere hulpverlening gehad. Van het ene uur op het andere was ik zonder voorbereiding plotseling geen cliënt meer. Ik stond buiten met een folder in de hand van de Stichting Wilskracht. Ik ben daar op een gegeven moment schoorvoetend naar toe gegaan. Maar ik voelde me daar meteen thuis! Ik mocht en kon alles vertellen en ook nog zo vaak als ik dat nodig had. Ik vond de herkenning en de erkenning. Dat is nu zes jaar geleden. Op dit moment ben ik secretaris van de stichting!

Renate, wat is jouw verhaal?

Renate: “Ik kon geen woorden meer vinden in het Nederlands en ook niet in mijn moedertaal, het Duits. Ik durfde niet meer naar buiten. Ik had wel al contact met Flore Brummans, de oprichtster van Wilskracht. Ik ben vier jaar geleden opgenomen in het bestuur en pas daarna heb ik deelgenomen aan de zelfhulpgroep borderline. Mijn ervaring is dat ik antwoorden kreeg op vragen waar ik al jaren mee zat. Het lotgenotencontact was zeker in het eerste jaar heel belangrijk voor mij. Ik heb een cursus gevolgd die ontwikkeld is door de stichting Wilskracht. Ik ben daardoor zelfbewust geworden en heel trots op het tienjarig bestaan van Wilskracht.”

Tien jaar Stichting Wilskracht, wordt dit feit gevierd?

Riny: “Dit feit wordt groots gevierd op 21 mei. We mogen niet alles vertellen. Het moet ook gedeeltelijk een verrassing blijven voor Flore Brummans. We zijn ontzettend trots op alle vrouwen die bij ons binnen zijn gekomen met een heel laag zelfbeeld en nu zo ver zijn dat ze van alles georganiseerd en ingestudeerd hebben. Dat is geweldig om mee te maken...”

Welke rol hebben jullie beiden binnen de stichting?

Renate: “Ik begeleid een zelfhulpgroep ‘Ontmoetingsuurtje’. Daar kan iedereen vrijblijvend naar toe komen die nog aarzelt om contact op te nemen met de stichting. Het is een soort vragenuurtje.”

Riny: “Ik organiseer bij mij thuis iedere veertien dagen een ‘crea middag’ Tussen zes en tien vrouwen maken dan leuke, creatieve dingen. Het geeft vrouwen een kick om mooie dingen te maken, terwijl ze altijd gedacht hebben dat ze helemaal niks creatief uit hun vingers zouden krijgen. Wie contact op wil nemen voor hulp kan altijd bellen naar Flore Brummans. Telefoon: 06-12844482 of via de site: www.stichting-wilskracht.nl.”

Belangrijk onderdeel van het feestprogramma:

Het forum: met belangrijke gasten zoals: Rita Verdonk, Petra Dassen burgemeester van Beesel, Wim Kemp wethouder in Roermond, twee afgevaardigden van de provincie Limburg, de directeur van het Huis van de Zorg, Zorginkoop. Ander onderdeel van het feest: De presentatie van de gedichtenbundel van vrouwen die gebruik hebben gemaakt van Wilskracht. Om 13,30 uur volgt de receptie en daar is iedereen van harte welkom die de stichting een warm hart toedraagt.

Na de receptie begint het echte feest met onder andere een tombola en verder veel verrassingen.....

Interview met Marina Rovers.

In Roermond gearriveerd wordt ik aan het station opgehaald door een gelukkige, trotse Els. Ze is de eerste keer oma geworden van een gezonde kleinzoon. Vrolijk en met goede zin lopen wij samen naar de Riagg Zuid daar werkt Marina. Wij worden ook daar meteen hartelijk verwelkomd en ontvangen een lekker kopje koffie. Het eerste wat ons op haar kantoor opviel was de gedichtenbundel van de Stichting en de gegraveerde bedankt vaas (deze waren overhandigd aan de leden van de werkgroep van ons Jubileumfeest 10 jaar Stg. Wilskracht). Marina's kantoor weerspiegelt haar persoonlijkheid en heeft een gezellige sfeer.

Wil jij je even persoonlijk voorstellen aan onze lezers?

Mijn naam is Marina Rovers, 48 jaar, moeder van 2 kinderen, Max van 17 jaar en Noa van 16 jaar. Sinds kort ben ik voor de tweede keer gelukkig getrouwd. Mijn carrière start met mijn werkzaamheden met mensen die een Borderline stoornis hebben. Ik vind het belangrijk mensen zodanig te begeleiden dat ze zichzelf weer accepteren en weer autonoom kunnen functioneren. Ik werk sinds 2004 bij de RiaggZuid, daarvoor heb ik in Sittard gewerkt o.a. in de verslavingszorg en Riagg. Ik ben begonnen in Eindhoven in het Ziekenhuis De Grote Beek en de Riagg. Ik geef mensen graag een tweede kans. Het aansturen van mensen, mensen bij zichzelf terug brengen is zeer boeiend. Momenteel werk ik als teamleider voor meervoudige complexe zorg, crisisdienst, PIT en stuur ik het team aan van de integrale zorg in Echt.

Kun je even uitleggen hoe de crisisdienst bij de RiaggZuid werkt?

RiaggZuid is een ambulante instelling. De huisarts kan de cliënt naar ons doorverwijzen. Wij zijn een tweede lijnszorginstelling GGZ voor mensen in een psychische crisis die binnen 24 uur hulp nodig hebben, zonder wachtlijst.

Welke zorg en nazorg biedt RiaggZuid aan cliënten?

RiaggZuid bied volwassenen:

1 Kortdurende zorg bij PSYQ, dit zorgprogramma duurt niet langer dan 2 jaar. 2 Langdurende zorg bij de RiaggZuid, gespecialiseerde zorg, bemoeizorg en begeleiding. Inmiddels wordt ook door verwezen naar zelfhulpgroepen. Ervaringsdeskundigheid is een belangrijk onderdeel niet alleen voor de nazorg.

Wat vind je van de evt. afschaf van het PGB voor cliënten, en welke uitwerking heeft de verandering van de AWBZ regeling in jouw ogen voor cliënten?

Jammer, dat de zorg steeds meer afhankelijk wordt van de plaatselijke politiek, het advies aan ambtenaren is om eens bij ons stage te komen lopen, ambtenaren zijn vaak niet deskundig op dit terrein en weten niet goed wat de behoeftes van mensen zijn en wat de mensen nodig hebben. De bezuinigingsmaatregel achterhaalt zichzelf. Omdat ik denk dat de zorg nu elders duurder zal worden!

Hoe ben je in contact gekomen met Stichting Wilskracht?

In 2008 organiseerde Stg. Wilskracht in de Oranjerie te Roermond het eerste Borderline congres. Dit in samenwerking met verschillende instellingen zoals de RCG en de Riagg Zuid; omdat een collega van mij vaak verhinderd was werd ik benaderd om haar plaats in te nemen in de werkgroep van dit congres. Dat deed ik met veel plezier, het was wel heel spannend vooral omdat Borderline cliënten geen blad voor de mond nemen en alles direct uitspreken wat ze denken. Ik was enorm onder indruk van de werkwijze, de opkomst en het hele gebeuren. Het was een heel geslaagde dag.

Ben je vertrouwd met alle werkzaamheden van de Stg.?

Ik denk niet dat ik alles weet, maar ik kijk wel op jullie website. Jullie doen zoveel, ik draag de Stg. een warm hart toe. De inzet vanuit eigen ervaring, daar heb ik diepe bewondering voor. Alleen al als ik denk aan het feest van het 10 jarig bestaan wat er allemaal geregeld is en jullie voor elkaar gekregen hebben, is indrukwekkend.

Ontvang je onze nieuwsbrief en is deze informatief voor jouw?

Via mail van Flore en op de website; helaas heb ik er tot nu toe nog niet op gereageerd, daar heb ik niet bij stil gestaan. Ik ben mij wel bewust hoeveel werk in de nieuwsbrief zit.

Zie je een meerwaarde in zelfhulp ten opzichten van professionele hulpverlening?

Ja, de kracht van een ervaringsdeskundige kan een hulpverlener nooit evenaren. Het ervaren wat het is, het voelen kan een hulpverlener niet. Ideaal is als hulpverleners met ervaringsdeskundige samenwerken.

Hoe denk je over de steeds beter wordende samenwerking van professionele hulpverlening en zelfhulp?

Het is aftasten en wennen voor alle partijen maar ik zie een positieve ontwikkeling. Nu hangt het nog teveel van personen af, ik denk aan Michaela van Vincent van Gogh en mijzelf van onze organisatie. Wij zijn de kartrekker van het eerste uur en werken er hard aan om het samenwerken met ervaringsdeskundigen door de hele organisatie te stimuleren.

Stichting Wilskracht organiseert o.a. informatieavonden over borderline; dit in samenwerking met de RCG en de RiaggZuid, in sept. neem je aan een van deze avonden actief deel, welke verwachting heb je van deze avond?

Ben benieuwd, ik was nog nooit betrokken geweest bij het organiseren van voorlichting voor een vrouwenorganisatie. Ik denk dat er nog veel vooroordelen zijn, dat mensen te weinig weten hiervan.. Wat leeft er werkelijk bij de mensen met een Borderline stoornis? Ik wil graag duidelijk maken dat cliënten met Borderline ook heel positieve kanten/creatieve kanten hebben..

Je was een actief lid van de Jubileumwerkgroep (10 jaar Stg. Wilskracht), hoe heb je de samenwerking ervaren?

Hartstikke gezellig en productief. Aan de zijlijn assisteren, jullie deden het meeste werk! Ik ben blij dat we erbij mochten zijn, het ondersteunend assisteren, ik heb het als een eer ervaren. Het forum was geweldig, ongelooflijk wat Stg. Wilskracht voor prominenten leden, bereid heeft gevonden om deel te nemen.

Wilskracht doorbreekt het stil zwijgen en taboe, maakt geweld en misbruik bespreekbaar, hoe denk je persoonlijk erover?

Dat is zeer dubbel. Op de eerste plaats is het triest dat Stg. Wilskracht er moet zijn. Op de tweede plaats is het goed dat jullie er zijn. Taboes moeten doorbroken worden, nog niet iedereen beseft welk inpakt geweld kan hebben. Welk invloed geweld op het dagelijkse leven, en op de ontwikkeling van mensen heeft, ook het toenemende geweld tegen ouderen: Dit MOET STOPPEN! Zo door gaan en alles bespreekbaar maken dat blijft een lange, moeilijke weg.

Wat zou je doen als je weet dat iemand met geweld in aanraking is in jouw kennis- of buurtkring?

Ik zou altijd proberen om de stilte te doorbreken, motiveren en adviseren om hulp te zoeken. Zoek mensen die je kunnen ondersteunen, angst verlamt je. Duidelijk maken hoe belangrijk het is om uit deze spiraal te komen, dit kan alleen door het bespreekbaar te maken.

Wegens grote belangstelling van de deelnemers organiseert Wilskracht tijdens het project ontmoetingsuurtje lezingen/presentaties over alternatieve geneeskunde, wat denk je over alternatieve geneeswijze?

Wij leven in een vrij land, er is keuzevrijheid. Het is belangrijk dat mensen doen waar ze in geloven, in wat goed voor ze is. Wetenschap kan veel maar niet alles. Ik heb er geen moeite mee.

Wat wens je voor de toekomst in het algemeen en voor jezelf?

Voor mezelf en mijn dierbaren gezondheid, en op professioneel vlak het blijven inzetten voor de medemens. Ik hoop op verdraagzaamheid, voor mezelf en anderen.

Heb je een boodschap voor de lotgenoten van Stg. Wilskracht?

Probeer elkaar te blijven steunen, heb vertrouwen in jezelf, dan kun je iets bieden aan anderen. Elkaar ontmoeten is hierin belangrijk. Gelijkwaardigheid moet er zijn.

Wil je nog iets aanvullen aan dit interview of heb je nog een vraag aan ons?

Marina: Wat zou de Stichting graag willen?

Renate: Ook voor ons allen eerst gezondheid, vastigheid, stabiliteit dat wij nog lang iets voor onze doelgroep en de maatschappij kunnen betekenen. Structurele subsidie, ook al is het niet mijn taak binnen de Stg., ik weet wel hoeveel tijd erin verloren gaat om de centen bij elkaar te krijgen. Het is dag en nachtwerk, onvoorstelbaar. Veel verloren tijd die beter geïnvesteerd kan worden in de mensen die een beroep op de Stg. doen om te herstellen. Dat alle” paddenstoelen” (dames die na de cursus: hoe start en begeleid ik een zelfhulpgroep) die een eigen zelfhulpgroep begonnen zijn, blijven groeien en succesvol werk verrichten, helaas is het nodig. Bedankt voor de medewerking aan dit interview, voor je openhartigheid en jouw tijd. Els en Renate

10 jarig jubileum; een verslag.

Rond 10 uur is er de ontvangst met koffie/thee en een heerlijk stukje limburgse vlaai in zalencentrum de Schakel te Reuver. Oude en nieuwe bekenden begroeten elkaar enthousiast. Dan heet Gemmie Derksen ons welkom en legt het programma in grote lijnen uit. Gemmie is vandaag de dagvoorzitter en zal ons door de programma-onderdelen heen leiden. Daarna spreekt Flore ons toe en als ik om me heen kijk ben ik zeker niet de enige die op haar woorden reageert met waterige ogen! Ook de kinderen van Flore houden een korte toespraak over hun leven met een moeder die zich zo inzet voor vrouwen die de stichting zo hard nodig hebben. (Dennis, Saskia, Brian en partners, ook jullie bedankt voor jullie inzet voor de stichting!!!) Eerst is er het forum dat bestaat uit Flore en enkele mensen uit verschillende beroepsrichtingen die allen een binding hebben met Stichting Wilskracht (beroepsmatig en persoonlijk). De forumleden mogen reageren op stellingen die natuurlijk wijzen op de doelstelling van Stichting Wilskracht. Maar eerst mag het publiek zijn voor d.m.v het omhoog houden van een groen kaartje, of zijn tegen d.m.v het omhoog houden van een rood kaartje uitspreken. Ook uit de zaal komen enkele reacties die met applaus ontvangen worden. Je hebt natuurlijk je eigen mening, maar door de reacties van de forumleden kun je je mening bijstellen of juist bij je eigen mening blijven. Wat een leuke, informatieve manier om het feest mee te beginnen. (zou ook een leuke vraag zijn geweest voor het publiek: is je mening verandert door de uitspraken van het forum?). De forumleden krijgen een uniek, handgemaakt presentje voor hun deelname van vandaag. Dan worden we verrast: de lunch zal op een andere locatie zijn en we worden er met bussen heen gebracht. We komen aan bij de Witte Stein en genieten van een heerlijke lunch alvorens we weer terugkeren naar de Schakel waar de receptie begint. Na de receptie wordt het officiële deel afgesloten en wordt een feestelijk middag op een ludieke manier geopend. Er staat een prachtige, grote taart op het podium met heliumballonnen er aan. Muziek begint te spelen, de bovenkant van de taart wordt door drie vrijwilligers opgetild en Renate komt uit de (door haarzelf gemaakte!) taart met enkele heliumballonnen in haar handen. Aan de zijkanten van de zaal staan enkele vrijwilligers klaar met een pompon om middels een polonaise het middagedeelte te openen, iedereen doet mee en er ontstaat een hele lange polonaise. De gekozen muziek is Born to be Alive, geboren om te Leven. De vrouwen van het bestuur zijn opnieuw geboren om te LEVEN en zetten dat leven nu in voor vrouwen die hun hulp hard nodig hebben. We krijgen ook nog bezoek van SuperStien en TurboToos. Zij zouden eigenlijk paaldansles komen geven, maar dat gaat niet door. Ze vertellen wel over hun bezoek aan de Queen en prins Charles. Op het einde geven ze toch nog een hilarische demonstratie paaldansen. Opgeven voor de volgende cursus paaldansen kan en er komen meteen enkele handen omhoog. Dan zijn er de Zingende Nonnen, en we worden vereerd met een bezoekje uit Griekenland: Nana Mouskouri (?) die Weisse Rosen aus Athen ten gehore brengt en enkele witte rozen uitdeelt. De dag eindigt met een woord van dank voor de werkgroep, Renate, Riny en ook Theo mocht (moest) even naar voren komen. Dan komt er een einde aan een feestelijke dag vol verassing. De 10 jaar zijn nu echt om en we gaan weer verder met doen wat we al deden. Zo zie je maar weer dat de naam **Wilskracht** goed gekozen is en de dames van het bestuur, de vrijwilligers en de sponsors deze naam eer aan doen en met respect en dankbaarheid uitspreken.

Met hun zwakheden (want niemand is helemaal perfect) staan hier drie **krachtige** vrouwen die samen het bestuur vormen van Stichting Wilskracht. Dank jullie voor jullie tomeloze inzet!!!! Els Fermont.

Links en rechts bedelend voor een bijdrage om 21 mei niet ongemerkt voorbij te laten gaan werd ons als eerste geadviseerd "je moet een feest vieren naar draagkracht".

Dit was wel de stomste opmerking die ik ooit heb gehoord.

We vechten al jaren om alles sluitende te krijgen wat de financiën betreft en het lukt ons ook nog eens ieder jaar weer. Wellis waar met hard werken en veel activiteiten te organiseren maar dat mag de pret niet drukken.

Wij als stichting, die niet met betaalde krachten werken maar enkel en alleen met vrijwilligers en ervaringsdeskundigen, kom nou ff. Wij hebben ook recht om een feest te vieren. Het is in Nederland uniek zoals wij werken. Dit werd tijdens het forum meermaals beaamd door diverse mensen waaronder o.a. Rita Verdonk.

Het was 8.15 uur toen ik voet zette de 21^{ste} mei jl. in de Schakel, op van de zenuwen en de spanning hoe zal de dag gaan verlopen? Hebben we niets vergeten en ook aan alles en iedereen gedacht? En.....hoe druk zal het worden?

Korte tijd later kwam de jub. werkgroep en de andere bestuursleden ook binnen, iedereen had er het volste vertrouwen in en we gingen aan de slag. De tafels in de zaal moesten nog ingedekt worden, wat kleine versieringen nog aanbrengen en de beamer aansluiten de kannen met koffie en thee werden gevuld en op de tafels gezet. Zo klaar, nu kon het feest beginnen.

Tegen de klok van 9.30 uur kwamen de eerste gasten, het zag er veel belovend uit. Nadat we even weg waren geweest uit de grote zaal om de laatste details door te nemen kwamen we terug in de zaal en dat was schrikken, even bleef de adem weg. De zaal was al meer dan half vol, ook de mensen die in het forum zitten waren bijna allemaal al aanwezig. Alleen nog Wim Kemp en Rita Verdonk. Deze laatste moest immers vanuit Den Haag komen een rit van ruim 4 uur en je heb het verkeer onderweg niet in de hand dus..... maar enige tijd later waren beide personen toch gearriveerd en kon er het startschot worden gegeven van een geweldig Jubileum.

Gemmie Derksen die dagvoorzitter was sprak als eerste het woord van welkom aan alle gasten (ruim 200) uit, en wat er die ochtend te verwachten was, daarna kon Flore alle mensen hartelijk welkom heten.

We gingen van start met een foto presentatie van de afgelopen 10 jaar met alle hoogtepunten van de stichting. Daarna gebeurde er iets heel moois.

Het woord werd gegeven aan de voorzitter van Kids and Family Care Foundation een stichting waar we nu ruim 2 jaar mee samenwerken en die ons ondersteund zodat wij ervoor kunnen zorgen dat ook de gezinnen en met name met kinderen, regelmatig door ons voorzien worden van de eerste levensbehoeftes eten en drinken en voor de kids een speeltje en of eens een dagje uit.

We kregen een cheque van € 10.000,00 aangeboden om alle gezinnen in Limburg die ons bekend zijn te kunnen helpen. Het was een overweldigend gevoel en kon mijn tranen dan ook niet meer bedwingen SUPER wat gaaf. Ook de andere bestuursleden stonden perplex te kijken naar de cheque en konden het eveneens nauwelijks bevatten.

Nadat we weer plaats hadden genomen was het de beurt om de forumleden voor te stellen en te vragen wat hun binding is met Stichting Wilskracht. Vervolgens kwamen de stellingen die we hadden samengesteld aan de orde en ieder kon hierop zijn of haar mening geven, maar niet voor dat eerst de mensen in de zaal hadden gestemd. De stellingen hadden allen betrekking op de zelfhulp en ervaringsdeskundigheid, of het wel of niet vergoed zou moeten worden, structureel opgenomen worden in de zorgverzekering, het werd een geweldig debat.

Na afloop van het debat hadden de kinderen van Flore nog een woord van waardering voor mam en het werk dat ze doet voor de stichting en hoe mam gegroeid is in de loop der jaren. Bij deze hartverwarmende en emotionele woorden werd er ook in de zaal hier en daar een traantje weggepinkt.

Het is na zo'n toespraak altijd moeilijk iets anders te beginnen en dachten dat dit dan ook het juiste moment was om de tweede gedichtenbundel van de stichting te introduceren en er door de beschermvrouwe 2 gedichten uit te laten voordragen.

Daarna was het wel hoogtijd te gaan genieten van een heerlijke en fantastische lunch daar we anders in het gedrang zouden komen met het middagprogramma.

Om 13.30 uur begon de receptie iedereen werd in de gelegenheid gesteld om het bestuur te feliciteren, maar wat even aan onze aandacht was ontglipt was dat er inmiddels tot buiten een rij van mensen stond (dit hebben we pas later op de foto's gezien).

De mensen waren van heinde en verre gekomen om de middag die in het teken van FEEST stond samen met ons door te brengen.

Uit Duitsland, België, uit vele plaatsen van Limburg en Brabant en van nog veel verder weg waren de mensen gekomen. In een woord GEWELDIG.

Het startschot voor het feest werd gemaakt door Renate, met meerdere vrouwen uit verschillende zelfhulpgroepen hadden ze een grote taart gemaakt en versierd. Renate was in de taart geklommen en bij het starten van de muziek kwam ze uit de taart en zette een polonaise in gang, bijna niemand bleef op de stoel zitten iedereen deed mee een geweldig schouwspel.

Na Renate's optreden was er een toespraak van Gerda Linssen en daarna kwam Nol Wassen een grote loftrumpet/ ode brengen aan de stichting, heel hartverwarmend.

En toen was er de tombola, met als hoofdprijs een fiets. Iedereen was gespannen, wie o wie wint de fiets of een van de andere schitterende prijzen?

De winnaars nogmaals allen gefeliciteerd met hun prijs.

We kregen even later een uitvoering door 2 vrouwen die de "Rebelse Nonnen" op muzikale wijze lieten horen SUPER toch.

En toen gebeurde het, Turbo Toos en Super Stien kwamen binnen. Een komische act van 2 dames die gaan paaldansen (met rollator). Iedereen zat behoorlijk te genieten en er werd volop gelachen om de situaties die zich bij hun voordeden. Alleen al de uitstraling van die dames was lachwekkend.

Na deze lachaanvallen kregen we nog bezoek uit Griekenland. Nana Mouskouri had even een tussen stop gemaakt in Reuver en heeft ons getrakteerd op haar lied: " Weisse rosen aus Athene". Ook een geweldige uitvoering. Als hekkensluiter van deze middag was er ook nog een werknemer uit een elastiekjes fabriek waar geen rek meer in zat die iets over zijn baas wilde vertellen.

Maar lieve mensen, zoals altijd komt aan iets leuks ook een eind en dat was nu in zicht.

Ik zal deze dag blijven koesteren en zal nog vaak de foto's terug gaan kijken en dan ook weer hetzelfde warme gevoel krijgen als op 21 mei jl.

Willen jullie ook de foto's terug zien?

Kijk dan op www.stichting-wilskracht.nl

Of is er nog belangstelling voor het 2^{de} gedichtenbundel ?

Neem dan even contact op met Flore 06-12844482

Dankjewel allemaal voor jullie aanwezigheid deze dag.

Liefs Riny

De verliefde asperge !

Ik lag met jou in hetzelfde bed.

We sliepen wel rechtop.

Jij stak er net wat bovenuit.

Vandaar jouw blauwe kop.

'k Was stapel op jouw lange lijf,

dat mag je nu best weten.

Ik vond jou echt een reuze-wijf:

gewoon om 'op-te-vreten'.

Laatst droomde ik de hele nacht,

aan één stuk door van jou.

Jij werd mijn bruid, mooi in het wit,

omdat ik van sleepasperges hou.

Plots werd mijn droom heel bruut verstoord:

ik bloedde aan m'n kuiten.

We werden allebei vermoord

door zo'n hovenier van buiten.

We werden in een kist gelegd

en spoedig daarna gewassen.

Mijn rug was krom, de jouwe recht,

jij werd dus eerste klasse.

Wat wreed toch van zo'n hovenier

ons zó uiteen te rukken.

'k Heb jou daarna nooit meer gezien,

want ik lag bij de stukken.

Weet je wat ik het gekke vind ?

't Is eigenlijk heel stom:

Terwijl óns leven in de grond begint

is dat bij de mens net andersom.

10 jaar Stichting Wilskracht

Wat een fantastisch feest, ook al is het enkele weken geleden het is nog genieten van al de leuke herinneringen. Het datum voor dit geweldig feest was al ruim een jaar vooraf gepland. Zo zat iedereen op zijn manier in het begin er over te denken: wat doen wij; wat kunnen wij in samenwerking met de groepen organiseren enz. In de zomer 2010 dan wordt voor het feest een werkgroep opgestart. Een verrijking aan ideeën, goede tips en trucs om het super te laten verlopen. Op het laatst kwamen nog belangrijke adviezen door de nieuwen eigenaren Lou en André van de Schakel.

De voorbereidingen lieten het jaar heel spannend verlopen, toen de uitnodigingen voor het forum verstuurd waren was het afwachten: wie neemt plaats in het forum. Dit alleen leverde al gewoon leuke spanning op. Een toezegging heb ik dan ook persoonlijk bijgewoond. Flore en ik zaten in het gemeentehuis van Beesel in een vergadering, toen ging de deur open en de nieuwe burgermoeder Petra Dassen -Housen kwam binnen, hoe anders? ze nam plaats tussen Flore en mij. Er kwam een voorstelrondje en ook meteen van haar de vraag naar de werkzaamheden van de Stg. Flore legt e.e.a uit over de stichting en het naderende feest en uiteraard de directe vraag aan mevrouw Dassen-Housen of zij in het forum plaats wil nemen. Haar reactie was:” Wanneer? Wacht ik haal even mijn agenda als er geen tijd is maken wij er tijd voor! ” Wat een burgermoeder: En dit alles nog voor installatie van haar als nieuwe burgermoeder van Beesel. Geweldig toch?! En ze was er op ons feest! Wat ook niet vergeten zal worden is de initiatief van het ontmoetingsuurtje. Na veel nadenken: wat willen wij doen? kwamen wij uit om een grote taart te maken die onder anderen met papierbloemetjes versiert zal worden. Kei leuk was het Flore meteen een email rondstuurde om te vragen wie er behang resten had (dit zonder dat ze precies wist wat wij wilden doen. Wat een succes. Meer dan twee grote dozen behang kwamen zomaar binnen, Riny heeft ook crêpe papier georganiseerd voor de papierroosjes. Zo zijn de deelnemers van het ontmoetingsuurtje aan de slag gegaan om de roosjes te maken. Kei leuk en bovendien ook nog echt gezellig, een van de oudsten deelnemers, mevrouw Janssen (85), heeft ijverig met heel veel plezier geholpen; zo hadden wij binnen enkele weken genoeg roosjes. Gewoon leuk! Maar de taart?: Die heeft ons wel veel zenuwen gekost; de eerste opbouw op kippendraad ging dan ook mis. Een hele dag knippen en plakken om de taart rond te krijgen, alles goed gegaan, nu even twee dagen laten drogen en: shit happens: de eerste lagen behang die wij gebruikten hadden was te zwaar en de taart zakke in elkaar . Wat erg!! Het is dan toch nog wel nachtwerk geworden om het te redden. En: yes gelukt!!!! Het optreden door niet alleen deelnemers van het ontmoetingsuurtje ging door; onder het motto: SAMEN STERK. Als eerste kwam het lied :”Born to be alive van Patrick Hernandez (1976) en ik uit de taart kwam, iedereen in de zaal werd gevraagd om middels een “polonaise” te laten zien hoe sterk wij samen zijn. Dit was kei gaaf, door de overweldigde opkomst van genodigde (meer dan 200 mensen) op het laatst was er geen plaats meer om rond de gezellig geplaatste tafels en stoelen te lopen. Bijna iedereen deed mee!

Tijdens het feest waren nog indrukwekkende toespraken die duidelijk maakte hoe breed en belangrijk de werkzaamheden van Stichting Wilskracht zijn en een enorme waardering voor al het vrijwilligers werk dat deze mensen verrichten.

Absoluut niet te vergeten de persoonlijke toespraak van Flore, de toespraak van haar kinderen, was heel emotioneel en raakte iedereen. Ik trek ook voor hun het petje: er werd zo open gesproken in het openbare over verleden tijden en hun emoties. Ik heb nu nog kippenvel als ik er aan denk!!

Al met al was het een indrukwekkend en geslaagd feest.

De leuke optredens van dames uit de zelfhulpgroepen was geweldig. De fantastische samenwerking met de werkgroep: Michaela, Ester, Marina en Gemmie wat hebben jullie ons stressbrengende taken afgenomen!

Hiervoor nogmaals mijn persoonlijke dank.

Maar ook het team van de Schakel en de super lekkere lunch bij de Witte Stein, was fantastisch.

Ik kan nu nog weet ik hoeveel pagina's vullen met mijn indrukken, maar wil het hierbij laten. Wel nog aanvullende dat ik heel erg blij ben, erbij geweest te zijn. Het blijft onvergetelijk wat er alles gebeurde, nog lang en vaak zullen wij aan dit feest denken en van dit alles blijven genieten.

Renate

'Slank-gen' veroorzaakt overgewichtziekten

ROTTERDAM - Slank zijn betekent niet altijd dat je minder risico hebt op het ontstaan van hartaandoeningen en diabetes. Onderzoekers ontdekten een gen dat mannen slank maakt, maar de kans op ziekte juist verhoogt.

Deze bevinding publiceren internationale onderzoekers, waaronder wetenschappers van het Rotterdamse Erasmus MC, in het tijdschrift Nature Genetics. Het gevonden gen zorgt ervoor dat sommige mensen, vooral mannen, slanker zijn en minder lichaamsvet hebben. Datzelfde gen vergroot dus de kans op hartaandoeningen en diabetes.

Overgewicht

Tot nu toe werd gedacht dat vooral mensen met overgewicht groter risico hebben op het ontstaan van hart- en vaatziekten of diabetes. De groep onderzoekers kwam nu tot de verrassende conclusie dat ook slanke mensen dat risico kunnen hebben. Mensen met een bepaalde variant van het zogenoemde IRS1-gen blijken slanker te zijn maar wel ongezond hoge niveaus cholesterol en suiker in hun bloed te hebben.

Vetopslag

"Uit het onderzoek bleek dat het gen dat ervoor zorgt dat je slank blijft alleen de hoeveelheid vet onder de huid vermindert. De schadelijke hoeveelheid vet rond de inwendige organen blijft echter aanwezig.", legt Carola Zillikens uit. Zij is internist bij het Erasmus MC en één van de onderzoekers.

De onderzoekers gaan ervan uit dat personen met het 'slank-gen' minder in staat zijn om een teveel aan vet op een veilige plaats onder de huid op te slaan. In plaats daarvan stapelt het vet zich op in de buurt van de organen, zoals de lever en het hart. Zillikens: "Daar kan het de normale functie van organen aantasten. Zo kunnen hartaandoeningen en diabetes ontstaan."

Mannen

Deze resultaten waren sterker aanwezig bij mannen dan bij vrouwen. Dit zou te maken kunnen hebben met de verschillen in lichaamsbouw tussen mannen en vrouwen en daarmee de verschillen in de verdeling van vet over het lichaam.

Zillikens: "Mannen slaan minder vet op dan vrouwen en hebben relatief minder onderhuids vet en meer buikvet. Daarom zijn zij mogelijk gevoeliger voor een verandering in deze vetverdeling. Dit betekent dat mannen die er op het oog slank uitzien, toch teveel schadelijk buikvet kunnen hebben."

Bronnen: [Erasmus MC](#)

Snuffelmarkt

Op 3 juli 2011 was het weer zo ver, de jaarlijkse grote snuffelmarkt van de Stg. stond op het programma. Het bestuur en de werkgroep hebben voor dit evenement een jaar lang heel ijverig verzameld, uit gesorteerd, spullen gewassen en uitgeprobeerd en het resultaat heeft zich kunnen laten zien! De grote zaal van de Schakel stond binnen korte tijd vol met aparte en unieke spullen voor redelijke prijzen en een kleine zaal was ingericht met nieuwe en tweedehands kleding. Het was ook weer onvoorstelbaar hoe ijverig al de vrijwilligers de tafels vulden en alles nog bij elkaar zochten om een leuk compleet beeld te creëren. Dank vele helpende handen was dit op zaterdag snel gebeurd. Maar hoe komen de spullen altijd van de opbergruimte na de Schakel zal je je zeker afvragen. Tot nu toe zijn enkele mensen altijd met privé auto's en aanhangwagens uren gereden. Maar Stg. Wilskracht is niet Wilskracht als er geen oplossing was. Dank een nieuwe donateur van de Stg. die ons een heel warm hart toedraagt was er een vrachtwagen inclusief chauffeur met veel verstand van logistiek beschikbaar! Wim en Petra via deze weg nog eens bedankt. Het was geweldig en heeft ons heel veel tijd en kracht bespaart.

Elk markt loop anders, dat is zeker bekend. Gelukkig zijn wij dit jaar niet in het begin helemaal over rent geworden. Leuk was wel dat er continu publiek was, en doorgaand een gezellige sfeer was met bovendien de geur van de lekkere wafels. Alle helpende handen stonden achter hun stand met goede zin en het was weer heel duidelijk te voelen dat Stichting Wilskracht een grote familie is. Dames en heren, het was geweldig met en door jullie allen was dan ook deze markt een succes, op naar de volgende, Renate

Het meeste val je op, als je afvalt.

Soms voelen we ons te groot om klein te zijn.

Tijd is kostbaar, hoe ouder je word, hoe kostbaarder de tijd.

Water bij de wijn geeft troebele vriendschap.

Ik ben niet lui, ik ben gewoon energiezuinig.

15 juli 2011 Bbq bij Flore

Hoe kan het ook anders als Stg. Wilskracht iets organiseert, na weken van regen kou en slecht weer, was er op de 15^{de} juli de zon! Het bestuur in afspraak met de werkgroep van de grote snuffelmarkt hadden besloten om een bedank Bbq te organiseren. Dit vond plaats op de 15^{de} juli vroeg in de avond. Ofschoon enkele dames het Limburgs kwartiertje verduidelijkt hebben, ging de Bbq goed op tijd aan. Flore heet iedereen van harte welkom en spreekt een dank uit over de fantastische samenwerking en de inzet van alle vrijwilligers tijdens de snuffelmarkt maar ook voor de gedane en nog aanstaande activiteiten van de Stg. Het is gewoon een feit dat wij allen samen heel veel kunnen bereiken en nogmaals willen benadrukken Stg. Wilskracht is een grote familie met een uitstekend netwerk.

Een nieuwe donateur vraagt om even kennis te maken in een kort voorstelrondje. Dit gebeurde dan ook en het smullen van de heerlijke BBQ kon beginnen. Omdat wij een zelfhulp organisatie zijn was iedereen gevraagd om zelf het vlees op de Bbq te verzorgen, dit leverde een heel gezellige sfeer op. Rond om de Bbq en de tafels wordt gelachen, gekletst en onderling kennis gemaakt. Het bestelde eten was zo Royal dat ik niet alles heb kunnen proeven, maar wat ik had was heel erg lekker, zo gingen de uren ook snel voorbij. Een kleine kring liet het geslaagde feest nog gezellig uitlopen; dan hebben wij alles netjes opgeruimd en iedereen is naar huis gegaan met een volle buik en een glimlach op het gezicht! Ik heb er erg van kunnen genieten.

Renate

Interview met Esther Stoffers

Wil jij je even persoonlijk voorstellen aan onze lezers?

Ik ben Esther Stoffers, 40 jaar jong, woon in Geleen en ben afkomstig uit Berg aan de Maas. Ik ben getrouwd met Ruud en we hebben samen een hond. Ik heb eerst een opleiding gevolgd in de verpleging, HBOV, daarna Gezondheidswetenschappen gestudeerd in Maastricht. Eerst werkte ik in de psychiatrie en vervolgens bij het GGZ-platform Maastricht als adviseur. Daarna ben ik bij het Huis voor de Zorg gaan werken, voornamelijk op het gebied van Kwaliteit van Zorg en Zeggenschap. Ook ondersteun ik nog het Platform Zuid GGZ & OGGZ. Mijn hobby's zijn o.a. lezen en computeren, maar het liefst ga ik lekker op pad met mijn man en de hond. Reizen is zeker ook een grote hobby van mij, met of zonder hond. Wij hebben in België gelukkig een betrouwbaar dierenpension gevonden.

Je was al bekend met time out hoe zie je de ontwikkeling sinds Stg. Wilskracht ontstond?

Ik vind het heel positief, ik zie dat er veel meer samenwerking is binnen de Stichting, en ook werkt men met veel instanties samen. Het bestuur treedt meer naar buiten en laat zich zien. Men voelt veel harmonie binnen de Stichting, alles alleen positief sinds uit time out WILSKRACHT is geworden, leuk om mee samen te werken.

Hoe denk je uit jouw professionele werkzaamheid over zelfhulp?

Wij werken veel samen met zelfhulp- en patiëntenorganisaties. Heel belangrijk voor ons. Daar draaien wij op. We zijn een ondersteunend instituut voor cliënten en patiënten. Het heeft bijgedragen aan de ontwikkeling van de patiëntenbeweging en het empowerment. Zelfhulp moet nog meer geïntegreerd worden.

Welke meerwaarde heeft in jouw ogen zelfhulp ten opzichte van professionele hulpverlening?

Ik denk dat het persoonlijk contact, de herkenning en erkenning en dat het lotgenotencontact een mooie aanvulling is. Ik zie het niet als een vervanging van professionele hulp, ieder kan kijken hoeveel hulp professioneel of zelfhulp hij of zij nodig heeft, waarbij het kleinschalige van de zelfhulp heel belangrijk is. Iedereen moet voor zichzelf kiezen wat van toepassing voor hen zelf is.

Hoe denk je over de steeds beter wordende samenwerking van professionele hulpverlening en zelfhulp?

Zeker twintig jaren te laat, het heeft tijd nodig gehad om aan elkaar te wennen, de zelfhulp heeft zich ook ontwikkeld. De samenwerking is erg positief.

Wat vind je van de evt. afschaft van het PGB voor cliënten, en welke uitwerking heeft de verandering van de AWBZ regeling in jouw ogen voor cliënten?

De afschaft van het PGB is een hele slechte zaak, mensen verliezen een stukje eigen regie en zeggenschap over hun zorgbehoeften. De aanpak van afschaffen is gewoon verkeerd, mensen die ten onrechte een PGB ontvangen moeten eruit gevist worden en een nieuwe indicatie krijgen. Uiteindelijk wordt op deze manier de zorg het op lange termijn weer duurder.

De nieuwe AWBZ regeling houdt veel minder zorg in, ondersteuning en begeleiding wordt verminderd en zo krijgen cliënten dan alleen nog een behandeling. Door het korten op nazorg en begeleiding laat het hun terugvallen in behandeling. Het is geen goede ontwikkeling. Ik denk dat ze verkeerde keuzes maken daarin.

Welk invloed hebben actieve GGZ cliënten in de bestanden WMO-raden in jouw ogen?

De invloed is nu nog beperkt, nog te weinig invloed. Omdat er zoveel partijen zijn, je moet als GGZ cliënt zoveel doen om invloed te kunnen uitoefenen. Ook de verstandhouding met de wethouder is van belang, als GGZ cliënt blijf je aan het vechten om invloed.

Ben je vertrouwd met al de werkzaamheden van Stg. Wilskracht?

Met een deel van de werkzaamheden wel, niet allemaal, ik denk dat jullie veel meer doen dan ik weet.

Is de website van de Stg. jou bekend en bezoek je deze?

Ja, om op de hoogte te blijven en te kijken naar activiteiten.

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

Ja, ik lees hem; persoonlijke verhalen lees ik graag en vind deze ook altijd boeiend, en ik volg alle activiteiten. Ook staan er altijd interessante berichten in over veranderingen in de gezondheidszorg.

Je was een actief lid van de Jubileumwerkgroep (10 jaar Stg. Wilskracht), hoe heb je de samenwerking ervaren?

De samenwerking was heel leuk, heel positief, ik vond het leuk om mee te werken, maar ik had ook het gevoel dat jullie het best alleen zouden kunnen. De dag zelf was heel speciaal. Ik vond het ook leuk om jullie wat meer te ontlasten, het is fijn om te kunnen helpen. Het was een groot plezier.

Wat vond je van het forum?

De stellingen sloten goed aan bij wat de mensen in de zaal belangrijk vonden. Het was een goed samengesteld forum, best wel markante figuren, hoewel het forum wat vaag bleef met hun antwoorden.

Wil je actief worden bij de Stg. als er een beroep op jou gedaan wordt?

Jazeker, het ligt ook een beetje eraan wat; zondags geniet ik ook graag van mijn gezinsleven. Het is wel balans zoeken tussen werk en privé. Het is wel de enige Stichting waar ik nauwer bij betrokken ben.

Ben je ooit persoonlijk in aanraking gekomen met geweld?

Nee, gelukkig niet.

Wat zal je doen als je weet dat iemand met geweld in aanraking is in jouw kennis- of buurtkring?

Ik zou steun willen bieden en samen met de persoon kijken aan wat voor hulp degene behoefte heeft. Zeker zou ik ook lotgenotencontact adviseren, altijd proberen om in gesprek te blijven evt. als nodig ook de opvang adviseren. Lotgenoten weten de juiste weg te bewandelen en kunnen als voorbeeld dienen hoe zij ermee zijn omgegaan.

De dames van Wilskracht doorbreken het stil zwijgen en taboe, maken geweld en misbruik bespreekbaar, hoe denk je persoonlijk erover?

Ik denk dat openheid heel goed is, ook nodig. Dat kan anderen ook bewegen hulp te gaan zoeken. Je stelt je kwetsbaar op als je naar buiten treedt, je bent dan ook herkenbaar. Ik vind het heel knap. Ik denk ook dat het taboedoorbrekend is, het stimuleert alleen maar anderen om als nodig ook actief te worden en/of hulp te zoeken.

Heb jezelf ooit deelgenomen aan een zelfhulpgroep?

Nee, daar heb ik geen ervaring mee. Als het nodig zou zijn, zou ik er wel gebruik van maken. Ik zal nu geen Borderline stoornis meer ontwikkelen maar stel dat ik een chronische ziekte kreeg of mijn man dan zal ik zeker op zoek gaan naar desbetreffende lotgenotencontact. Ik denk dat het heel prettig is herkenning te vinden.

Wegen grote belangstelling van de deelnemers organiseert Wilskracht tijdens het project ontmoetingsuurtje regelmatig lezingen/presentaties over alternatieve geneeskunde, wat denk jezelf over alternatieve geneeswijze?

Ik denk als mensen daar baat bij hebben is dat prima, ik sta er niet negatief tegenover, ik maak er zelf ook gebruik van (bijvoorbeeld "Dr. Vogel"), massages aan dit soort denk ik nu.

Er zijn ook wel alternatieve geneeswijzen die erg vaag zijn. Het hoeft voor mij niet allemaal wetenschappelijk bewezen zijn, het moet wel betrouwbaar zijn niet zweverig. Een combinatie met de reguliere gezondheidszorg is heel goed. Je kunt kijken wat aanvullend werkt.

Wat geeft jou de kracht om bij al de bijeenkomsten altijd vrolijk en vriendelijk te ageren?

Omdat ik het werk dat ik doe heel leuk vind, ik werk met mensen, je leert ze persoonlijk kennen. Ik ben van nature ook heel rustig en geduldig. Het wordt moeilijker wanneer het contact verder nergens toe leidt. Het is belangrijk ook om werk en privé in balans te hebben. Natuurlijk neem je ook wel eens wat mee naar huis, maar dat is snel over. Het werk is ook heel gevarieerd. Je werkt steeds weer met andere mensen.

Weet je een anekdote over de Stg. en wil je ons deze vertellen?

Nou, dat is een lastige vraag, daar moet ik even over denken, ik ken de Stichting natuurlijk al tien jaar. Tijdens toen nog time out zaten wij met enkele mensen (Flore zijn deze goed bekend) al heel lang te ploegen over een "hotel de botel" huis. Heel goed initiatief, en dringend nodig!

Elke vergadering begon dan met de vraag: "hoe zit je vandaag erbij." Dit was echt niet erg, het was ook duidelijk dat er behoefte aan deze gesprekken was en deze ook als belangrijk door iedereen ervaren werden. Maar wij wilden ook wel organiseren, subsidies inhalen voor dit project.

Toen kregen we ineens bericht van Flore dat er een caravan gekocht was, en er al vrouwen in opgevangen waren. Wij vielen van de stoel af, wat een spontane actie!! Toen zijn we met een delegatie op bezoek gegaan. Wat knap dat de stap gewoon genomen werd, en dat niet gewacht werd op subsidies. Die subsidie werd later verleend. Heel mooi het initiatief: dan maar zelf doen, niet wachten, het was dringend nodig en de officiële trajecten gaan dan te langzaam.! Het is goed om soms je eigen weg te bevaren.

Renate: Deze caravan is vandaag het chalet "Hotel te Botel", en helaas altijd vol met vrouwen die een beroep doen of beter moeten doen op Stichting Wilskracht.

Wat wens je voor de toekomst in het algemeen en voor jezelf

In het algemeen wens ik dat GGZ cliënten serieus genomen en niet meer gediscrimineerd worden. Ik denk dan aan het discriminerende voorbeeld dat psychisch zieke mensen moeten gaan betalen en mensen met andere ziekten niet. Ook wens ik dat er gebruik gemaakt wordt van hun kennis en dat er geen misbruik van hun gemaakt wordt.

Voor mezelf dat ik zo kan doorgaan met het werk dat ik doe, en dat ik gelukkig blijf.

Heb je een boodschap voor de lotgenoten van Stg. Wilskracht?

Vooral elkaar blijven steunen dat is heel belangrijk, dat je elkaar steunt en helpt waar nodig. En dat iedereen ook goed voor zichzelf zorgt. Voor het bestuur: let goed op elkaar, zet zelf grenzen, dan gaat het ook goed met de stichting. Je moet niet overal bij zijn, je moet je ook afvragen wat voor meerwaarde het heeft om ergens bij te zijn. Soms levert het ook alleen contacten op.

Wil je nog iets aanvullen aan dit interview of heb je nog een vraag aan ons?

Ik vond het leuk om zo ondervraagd te worden, dat je ook moet nadenken over alles. Jullie hadden het goed voorbereid.

Wij bedanken ons van harte bij Esther, het was ook deze keer een openhartigheid die verbazend kan zijn, wij voelen het als prettig om zo te werken. Wij wensen Esther een heel fijne vakantie en gezond terug, er staat nog veel te doen voor ons allen. José en Renate



Even een klus(je) doen?!

Zaterdag ochtend, de wekker gaat af, het is pas 7 uur, goed uitgerust staan mijn man en ik op. De zon laat zich even zien en ik denk het blijft wel droog, goed zo. Jacky en ik pakken tuingereedschappen, hekkenschaar en de motorzaag in ons auto en maken ons op de weg naar Flore en Theo. Wij hadden afgesproken om in Roermond een vrouw te helpen haar tuin op te ruimen. Ja, jullie lezen goed ook dit doet Stg. Wilskracht! Ik persoonlijk wil wel meteen ook zeggen dat deze vrouw dagelijks actief is voor de Stg. dit al sinds vele jaren met 200% inzet. Zo had ze ook de laatste jaren door drukke werkzaamheden bij de Stg. (maatje zijn in de opvang, administratieve werk, fondsen werven, begeleiden van zelfhulpgroepen, 10 jaar Jubileumfeest enz.) geen tijd om haar eigen tuin te verzorgen. Wij wisten wel dat het niet maar even schoffelen wordt en zo hat Flore ook de aanhangwagen mee. Gelukkig!

In Roermond aan gekomen was de koffie al bruin, lekker; de zon was weer weg en wij wilden meteen aan de slag. De achterdeur ging open en : Sorry, wij schrokken wel! Even een klusje hebben wij niet meer gezien. Dit wordt echt hard werken! Maar wij waren niet Stg. Wilskracht hadden wij ons ervan laten beïnvloeden. Eerst het terrasje vrij maken en dan een paatje om de achtertuin te bekijken. Zo gezegd zo gedaan. Er stonden nog tuintegels en enkele potjes in de weg. Flore: “nu zijn wij hier, wij verplaatsen nu ook geen probleem, doe de stenen en alles wat weg kan maar op de aanhangwagen.” Hop, hop, hop, iedereen draagt alles op de aanhangwagen en met al de struiken die snel uit geknipt waren, was de aanhangwagen ook zo vol. Flore en Riny gingen meteen naar de puinplaats alles wegbrengen, met de hoop dat wat weg moest ook meteen bij de puinplaats terecht kwam. Dit was ook niet maar effe gedaan, alles van de aanhangwagen moest op de puinplaats zonder hulp van Flore en Riny in een hoge container boven hun hoofd gooid worden.

In de tussentijd was met de vrouw afgesproken welke planten nog in de tuin zullen blijven, de verblijvende rozenstruiken hebben wij zo geknipt dat ze zich dit jaar nog herstellen en volgend jaar zeker weer prachtige rozen in de tuin staan, die wel ontzettend prikken. Wij allen waren blij dat de vrouw niet elk klein plantje wilde behouden, dit maakte de werk makkelijker.

Toen Flore en Riny terugkwamen lag al genoeg op de inmiddels vrij gewerkte terras om de tweede aanhangwagen vol te maken. Wij waren blij dat men tot drie uur bij de puinplaats terecht kwam. Verder hadden wij ook al een paadje langs het tuinhuisje vrij om achter te komen. Toen wij achter het tuinhuisje stonden kwam wel de idee op om Linda de Mol te bellen voor een nieuwe uitstraling van “stars in de jungle”. Onvoorstelbaar wat zomaar groeit, als er geen tijd is om iets bij te houden.

Als ik voor zo een klus sta is het steeds mijn motto: niet denken doen! Uitdagingen moet je aangaan. Verwend met lekker tosti's en verse koffie gingen wij ook lachend, met goede zin, de hoofd vol met grapjes en veel plezier verder. De paar druppeltjes regen machten ons helemaal niets. Toen wij op de helft van het stuk land waren kwam even de zon door de wolken kijken, alsof ze wilde zeggen: Ik bescherm jullie wel om deze tuin droog leeg te kregen. Zo was het dan ook. Vier gigantisch volle aanhangwagen verder waren wij langs de achter schutting en in staat om de laatste bomen om te zagen en bij te knippen wat moest blijven staan. Een berkenboom viel dan ook nog bij de burens in de tuin. Alarm: schutting redden!

Theo en Jacky heffen de boom terug, dit niet alleen om de schutting te redden, nee beste mensen, wij wilden het hout hebben voor de volgende crea groep. Dus dames van de crea, dank onze mannen hebben wij fijn hout om verder te gaan met leuke houten werkstukken. Ik verheug mij er al op.

Afsluitend kan ik wel voor mij nog zeggen dat ik heel blij ben om gelukkig getrouwd te zijn; onze mannen hebben kei hard gewerkt. Anders hadden wij het niet in een dag gered. Het was echt niet maar effe een kleine klus, dit heb ik dan ook op zondag gemerkt. Ik was helemaal "uit gepowert". Niet in staat om bij mij te huis nog het gras te maaien. Maar dat maakt niets uit, wij hadden een kei leuke dag, veel gelachen, leuk samen gewerkt en dit alles met heel veel plezier. Het bestuur van Stg. Wilskracht: Flore, Riny en Renate; maar ook hun mannen: een kei goed team!

Ofschoon ik enkele keren aan de vrouw gezegd had dat wij avonds nog op een feest moesten en het aub. voor ons **niet** gaat koken stond het eten klaar toen wij alles opgeruimd hadden en naar huis wilden gaan. Nou, dit was een van de weinigen keren dat ik blij was dat er niet na mij geluisterd word. Wij hebben samen van heerlijke zuurvlees kunnen genieten. Echt lekker!

Dood moe, de buik vol gingen wij naar huis toe. Auto leeg maken, douchen, omkleden en verder naar het feest. Er aangekomen had ik wel erg zin in een pilsje maar ik vond het glas te zwaar om te heffen, zo hebben wij nog twee en half uren genoten van het feest en zijn terug naar huis. Lekker bijkletsen, uitschakelen en naar bed. Wat een geweldige dag. Renate



Vliegen:

Deze tip is een typische zomer tip. In de zomer als het lekker weer is staat nog wel eens de deur naar buiten open. Lekker wat frisse lucht naar binnen maar helaas ook vliegen. Een hor werkt niet altijd. Vandaag hebben wij een tip. Om vliegen buiten de deur te houden.

Pak een diepvries zakje. En vul dat voor de helft met koud water. Doe het zakje goed dicht met een touwtje En hang dit in het deurkozijn waar de vliegen binnenkomen. De vliegen kijken niet recht vooruit, maar schuin, ze hebben dan breedbeeld. En zo komen ze niet naar binnen. Het werkt echt!



Wespen:

Als je in de zomer lekker in je tuin zit een drankje te drinken kan het zijn, dat je gezelschap van wespen krijgt. Wespen komen namelijk op zoetigheid af om op een vreedzame manier van de wespen af te komen hebben wij de volgende tip:

Neem een soep kommetje gevuld met koud water met daar in enkele hele kruidnagelen. En zet dit neer daar waar je de wespen niet wilt hebben. Het geeft een lekkere lucht af en niet schadelijk.

Fruitvliegjes: 

Nare beestjes zijn dat. Vooral in de zomer zijn ze vaak in je keuken te vinden. Met mijn tip zijn ze zo verdwenen. Om ervoor te zorgen dat de vliegjes verdwijnen, zet je een bakje met 1 dl azijn en een druppel vloeibare zeep neer. De vliegjes zijn zo weg.

Mieren 

Met de zomer komen ook de mieren. Het zijn kleine en onschuldige beestjes maar je hebt ze liever toch niet in en rond het huis. Verdelgings middelen zijn doeltreffend maar niet goed voor de gezondheid. Mieren kun je weg krijgen door wat bakpoeder te strooien bij de plek waar ze zitten. Met een dag zijn ze voor maanden weg. Wanneer ze weer terug komen, herhaal je het trucje nog een keer. Doeltreffend en niet schadelijk voor de gezondheid.