

deopsteker

Thema: (on)zichtbaar

De **herstelkrant** voor en door **cliënten** van **Yulius** – editie herfst 2019

Van de redactie

Door hoofdredacteur Danique van der Kleijn

Deze Opsteker heeft als thema (on)zichtbaar. Wat laat je aan anderen zien en wat verberg je juist (of waar verberg je je voor)? Verschuil je je achter een masker? Of durf je altijd jezelf te zijn? Waarschijnlijk zullen veel lezers zich herkennen in deze vraagstukken. Onze redacteurs hebben hier allemaal een andere kijk op. Hopelijk vind jij herkenning in de artikelen en zet het thema je aan het denken. Welke stukken van jezelf probeer je verborgen te houden? En waarom doe je dat?

Dit thema heeft ook mij aan het denken gezet de afgelopen weken. Vroeger verborg ik namelijk veel voor anderen. Hoe ik me voelde en wat ik dacht. Mijn mening, maar met name mijn behoeften. Ik deed mij anders voor. Eerlijk gezegd vond ik ook niet dat ik er toe deed of er mocht zijn. Hoe dit zo is gekomen is een lang verhaal.



Het resultaat was dat ik het liefst zo min wilde mogelijk opvallen. Bang dat ik niet geaccepteerd zou worden als ik mezelf zou zijn. Ik probeerde er krampachtig bij te horen. Ik paste mij continu aan aan anderen. Dagelijks droeg ik verschillende maskers om maar aansluiting te kunnen vinden. Het dragen van deze maskers is vermoeiend! Zo vermoeiend dat het niet altijd lukt. Als je niet jezelf durft te zijn, is jezelf verbergen vaak de volgende

(logische) stap. Je probeert onzichtbaar te zijn. Mijn verleden heeft mij geleerd dat onzichtbaar zijn niet kan en niet helpend is. Pas toen ik delen van mezelf liet zien die ik zo lang verborgen had gehouden en mij kwetsbaar opstelde, merkte ik dat niet iedereen deze delen af zou wijzen. Het bleek juist de deur op een kier te zetten voor anderen om ook open te zijn over hún verborgen delen. In hun verhalen vond ik herkenning en steun, ik voel me niet langer alleen. Dit had ik nooit gevoeld als ik onzichtbaar was gebleven. Nu kies ik er elke dag bewust voor om steeds zichtbaarder te zijn. Dat is en blijft een uitdaging, maar met de juiste focus lukt het me. Hopelijk jou ook.

Veel leesplezier toegewenst tijdens het lezen van deze Opsteker!

Straatvraag: Wat is (on)zichtbaar voor jou?



Wilma, 36 jaar

“Zichtbaarheid is voor mij datgene dat je echt ziet. Dus hoe iemand eruit ziet. Het uiterlijke plaatje. Onzichtbaarheid is alles wat je niet ziet aan een ander. Denk aan hoe iemand zich diep van binnen voelt. Ik vind het lastig om wat er in mij omgaat te delen met de buitenwereld. Soms ben ik erg gesloten terwijl het dan beter is om mijn gevoel te delen. Ik wil op zo’n moment graag het ‘onzichtbare’ zichtbaar maken. Maar dat lukt dus niet altijd. Daar wil ik graag aan werken.”



Marvin, 28 jaar

“Zichtbaarheid is alles wat je laat zien. Hoe je jezelf verzorgt, wat je aan hebt, hoe je beweegt en wat je zegt. Je kiest ervoor dit ‘gedrag’ te vertonen. Onzichtbaarheid is alles wat iemand niet kan of wil laten zien. Vaak zijn dit gevoelens. Ik doe dit ook weleens. Bijvoorbeeld als ik een slechte bui heb. Ik doe dan leuke kleding aan en zet een glimlach op. Soms is dit echt nodig omdat ik bijvoorbeeld moet werken. Maar het is eigenlijk beter om in zo’n situatie te praten over mijn gevoelens. Leerpuntje...”

Nieuwe hoofdredacteur

W E L C O M E



Danique van der Kleijn is de nieuwe hoofdredacteur van De Opsteker. Danique werkt twee jaar voor Yulius als Ervaringsdeskundige. Schrijven is voor Danique altijd een 'verborgen' passie geweest. Iets dat zij voor zichzelf hield, maar wat haar wel veel steun gaf. Een manier om gedachten en gevoelens een podium te geven in plaats van die in een donkere hoek weg te stoppen.

Met veel plezier gaat Danique zich bezighouden met de hoofdredactie van onze Herstelkrant. Samen met de redactie zal ze alles op alles zetten om De Opsteker – ook in de toekomst – een inspiratiebron te laten zijn in het herstelproces van de lezers. De Opsteker wenst Danique veel plezier in haar nieuwe rol!

COLOFON

De opsteker verschijnt 4x per jaar

Aan deze krant werkten mee:

Feniks, Martin Groen, Hugo Klaus, Danique van der Kleijn (hoofdredactie), Stieneke Koomans, Ben Kura, Emmy Moen, Laura Mukrab (eindredactie), Lyan Peter en Esther Overduin.

Beeld:

Shutterstock

Opmaak:

Elektra Fungi

Drukwerk:

OpMeer BV, Den Haag

Oplage:

1.500 exemplaren

Redactieadres:

Yulius, Afdeling Communicatie
Postbus 753
3300 AT Dordrecht

Meeschrijven?

Kopij of reacties kun je sturen naar l.mukrab@yulius.nl met vermelding van je naam. Ingezonden stukken blijven ook na plaatsing de verantwoordelijkheid van de schrijver. De redactie behoudt zich het recht voor bijdragen te weigeren of te redigeren. Foto's apart meesturen.

Disclaimer

De inhoud van dit magazine is met grote zorgvuldigheid gemaakt. Yulius is nooit aansprakelijk voor eventuele schade die mocht ontstaan als gevolg van het lezen van de artikelen of onjuistheid/onvolledigheid van de informatie in dit magazine. Yulius is ook niet aansprakelijk voor de inhoud van bronnen waar wij naartoe verwijzen. Alle inhoud is beschermd door het eigendomsrecht. Het is niet toegestaan om (delen van) afbeeldingen en/of teksten van De Opsteker over te nemen.

Exemplaar ontvangen

Wil je gratis één of meerdere exemplaren ontvangen van De Opsteker? Stuur dan een e-mail aan l.mukrab@yulius.nl.

Heel soms

Soms
Heel soms
Zou ik willen
Dat ik even kon ontsnappen
Van zichtbaar
Naar onzichtbaar
Niet voor altijd
Maar eventjes
Ademen

Soms
Heel soms
Zou ik wensen
Dat ik even weg kon gaan
Van 'aan'
Naar 'uit'
Om daarna
Weer op te bloeien
Te groeien

Soms
Heel soms
Is toch wel
Erg vaak

Door Emmy Moen



Helemaal alleen op de wereld op een plek waar niemand bij kan. Dat is hoe het voelt als je in een sociaal isolement zit. Sommigen van jullie herkennen dit misschien. Sommigen voelen dit elke dag weer. Met niemand kunnen delen wat voor verdriet je hebt. Of welke angsten jou dag in, dag uit weer kwellen.

Ik was 16 jaar toen mijn leven een nachtmerrie was. Een nachtmerrie die overdag niet stopte, maar gewoon doorging. Ik had een depressie en een psychose. Dat nam mij zo in beslag dat mijn hele leven daar omheen draaide. Ik had geen tijd meer voor sociale contacten. Ik zat toen op de middelbare school en op hockey. Maar aan beide activiteiten deed ik eigenlijk niet mee. Ik kon het gewoon niet. Ik wilde het zelfs ook helemaal niet! Laat me alleen, ik heb het al moeilijk genoeg om mijn leven te leiden zoals dat nu verloopt.

Gek genoeg vond ik het op dat moment dus helemaal niet eens erg. Ik had er gewoon helemaal geen behoefte aan. Maar het moment dat je uit je sociaal isolement wil komen. Dàt moment is het lastigst. Ik hoop dat ik je daar wat tips voor kan geven.

Het is moeilijker om je oude contacten weer op te bouwen dan om nieuwe contacten aan te gaan. Daar kwam ik achter toen ik naar een andere school ging. Nieuwe contacten kennen – zo lang als jij er zelf niets over zegt – jou nog niet. Ze kunnen je leren kennen zonder jouw psychische problemen. Zonder de angsten die jij hebt doorstaan. Of zonder dat verdriet dat voor eeuwig lijkt te duren.

Zie het sociaal isolement ook niet als iets gek. Hoewel waarschijnlijk weinig tot geen mensen om jou heen hetzelfde ervaren, zijn er zeker meer mensen die sociaal geïsoleerd leven.

Accepteer dat het een uiting kan zijn van je psychische problemen. Niet dat er iets met jou zelf mis is. Psychische problemen worden nou eenmaal uitgelokt door, zoals ik het zelf meestal noem, 'een zootje van de stoffjes in je hersenen'.

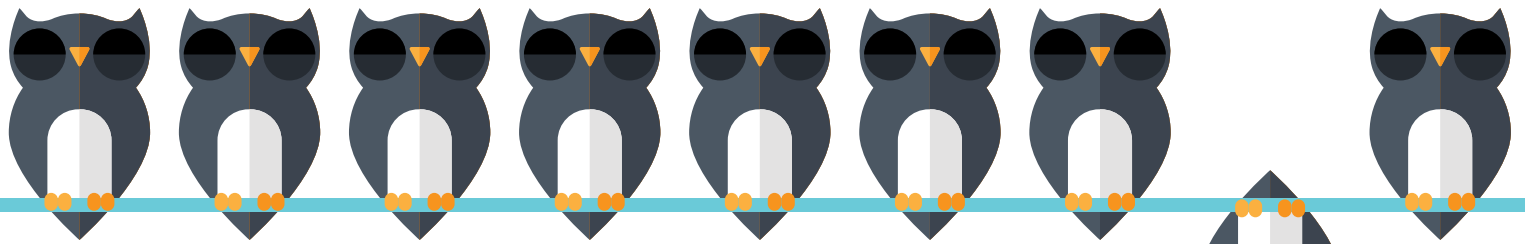
Zodra je uit je sociaal isolement wil komen, bedenk je dan wie je erbij wil betrekken. Vraag bijvoorbeeld jouw begeleider van Yulius om hulp. Heb je andere sociale vaardigheden nodig? Weet je niet waar je nieuwe contacten kan zoeken? Jouw begeleider kan je tips geven over hoe je dat aanpakt.

Ik hoop dat als jij je in mijn verhaal hebt kunnen herkennen en je uit je sociaal isolement wil komen, je iets hebt aan mijn tips. Wil je er nog niet uitkomen omdat het nog teveel is gevraagd, neem dan gerust de tijd tot je er wel klaar voor bent.



Over zichtbaarheid en tegenstand

Door Martin Groen



Als je echt jezelf wilt zijn, ga je best wat tegenstand krijgen in deze wereld. Jezelf zijn betekent linksaf durven gaan, als anderen rechtsaf gaan. 'Nee' durven roepen, als anderen 'ja' zeggen. Doen wat je belangrijk vindt, in plaats van wat je populair maakt. Het vraagt om eigenwijsheid en lef.

Daar word je op aangekeken, want je bent anders. En wat anders is, is niet veilig voor diegenen die reeds gebaande paden betreden. Het is confronterend voor hun eigen overtuigingen. Er is weinig begrip voor. Dat kan tot irritaties leiden.

Moeten we dan in onze veilige schulp blijven? Ons conformeren? Ik denk het niet. De wereld is veel interessanter in alle verscheidenheid. Zijn het bijvoorbeeld niet de kunstenaars die iets nieuws doen, die de wereld vormgeven? Al het andere hebben we gezien. En wat kan je anders doen dan jezelf zijn?

Iedere persoon is uniek. Jezelf anders voordoen is vermoeiend, belastend en onhoudbaar. Het kost meer energie dan het oplevert. Hoe ga je dan om met mensen die je afkeuren? Ik zou zeggen: draai het eens om. Je hebt geen goedkeuring van anderen nodig, om eigenwaarde

te hebben. Die komt van binnenuit.

De mensen die je afkeuren zijn vaak jaloers op jouw lef en eigenheid. Het zijn niet de gelukkigste mensen. Wens ze een goede dag toe, een fijn leven (in gedachten). Ze hebben het nodig! Zorg jij maar voor jezelf. Uiteindelijk leid jij jouw eigen leven. Dat kan je grote gevoelens van vrijheid opleveren.

Ga niet in de aanval. Je hebt niets te verliezen, dus laat het los. Wat is het heerlijk om jezelf te zijn! Wees zichtbaar. Wees moedig. Het hebben van moed betekent niet dat je niet bang bent. Het betekent dat je iets niet durft en het toch doet. Overwin je angsten en blijf trouw aan jezelf. Zo kom je ergens. Veel succes!





Wat wil je kwijt over jouw psychische kwetsbaarheid of ziekte? Dat is een vraag die je vast niet meteen kunt beantwoorden. Wat jij kwijt wil bij die ander is heel persoonlijk. Hoe is de persoon waar je wat tegen wil vertellen? Is dat iemand die begrip kan (wil) opbrengen? Of is dat iemand die met psychische problematiek niets opheeft en daar (dus) geen kennis over heeft? En in welke relatie tot die persoon sta jij? Vertrouwelijke zaken kan je immers niet bij iedereen kwijt.

Maar als jij persoonlijke zaken over jouw situatie wil (kan) vertellen aan iemand, dan is het eigenlijk wel een voorwaarde dat je jouw persoonlijke psychische ziekte of kwaal zelf hebt erkend en verwerkt. Als je dit allemaal nog niet verwerkt en geaccepteerd hebt, dan zal je er hoogstwaarschijnlijk niet over willen praten.

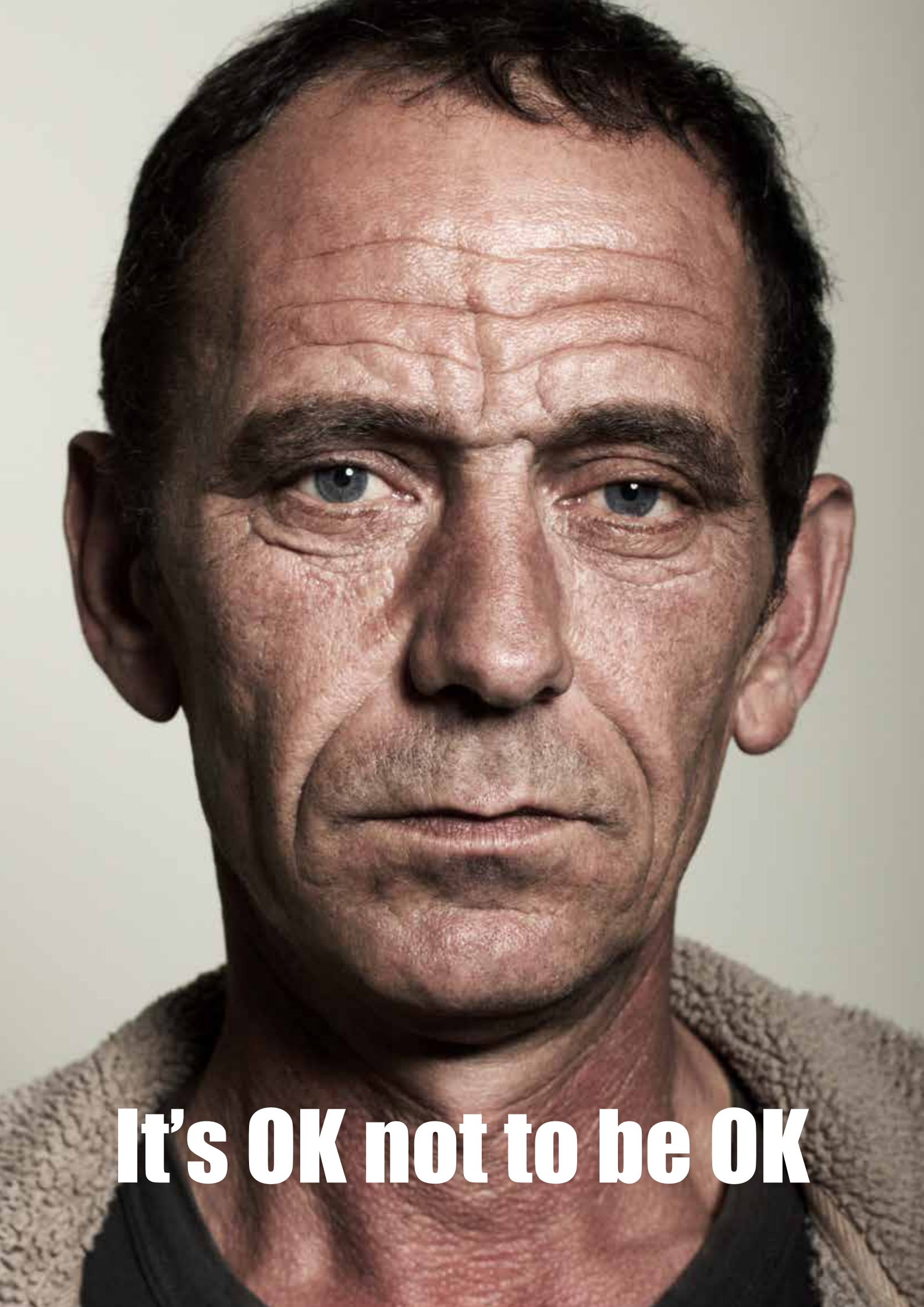
Daarnaast is het ook zaak dat je van jouw situatie de nodige kennis hebt. Ik denk dat het praten over jouw situatie dan ook zeer selectief zal zijn in de praktijk: verschillend bij elke persoon. Waarbij het onder andere bepalend is hoe die persoon qua begrip (of onbegrip) kan of zal reageren. En dat is iets wat jij zorgvuldig moet aftasten. Dat alles impliceert logischerwijze dat je niet altijd op dezelfde wijze zal kunnen omgaan met openheid. Bij de één zal je heel open kunnen zijn, terwijl je bij een ander een masker op zult zetten.

Tegenover je hulpverlener is het natuurlijk belangrijk om open te zijn, terwijl bij een oppervlakkig contact of oppervlakkige situatie het verstandig of zelfs noodzakelijk is om hierover geen enkele openheid te geven. Jezelf beschermen tegen reacties van mensen die jouw verhaal niet waard zijn, is zonder meer een gerechtvaardigde reden om je achter een masker te verschuilen!

Ik heb onder mijn kennissen ook mensen die voor psychische ziekten geen enkel begrip hebben. Dit komt doordat zij zelf of in hun familie hier nooit mee geconfronteerd zijn. Onbegrip door gebrek aan kennis hierover. Ik vind dat overigens wel dom: negatief (ver) oordelen over iets wat men niet kent. Met hen spreek ik dus niet (meer) over mijn ervaringen en moeilijkheden die mijn bipolaire stoornis met zich meebrengt. Heb je een grote en begripvolle familie, dan zal het doorgaans een groot voordeel voor je zijn om 'je ei' kwijt te kunnen, al is dat ook niet altijd zo. Je niet kunnen uiten over je problemen maakt je eenzaam.



Daarbij is het ook nog zo, dat het voor iemand die extrovert is minder moeilijk is zich te uiten dan voor iemand die introvert is. Iemand die introvert is zal alles meer opkroppen (binnenvetter). Openheid is dus een onderwerp dat je in de praktijk goed moet overwegen en daar wijs mee omgaan is de grote kunst!



It's OK not to be OK



Samen het verschil
yulius.nl

Yulius

Nieuwww

Yulius heeft een nieuwe site: www.yulius.nl!

- ✓ Het hele zorgaanbod overzichtelijk op een rij
- ✓ Frisse en moderne uitstraling
- ✓ Zoekmachine-functie voor verwijzers
- ✓ Elke school een eigen omgeving met alle schoolinformatie
- ✓ Direct naar werkenbijyulius.nl voor actuele vacatures en opleidingsmogelijkheden

Eenzaamheid

Door Ben Kura

Eenzaamheid is een gruwel. Een ellende die in de huidige individualistische maatschappij steeds meer voorkomt. Daar kunnen vele oorzaken voor zijn: voor ieder vaak weer anders, afhankelijk van de omstandigheden van het individu.

Eenzaamheid is met name zo erg, daar het één van de basale eigenschappen van 'het mens zijn' aantast: de sociale interactie met de ander. Alhoewel we allemaal als autonoom persoon bestaan, zijn we vooral sociale wezens die slechts in (intense) interactie met de ander tot ons recht komen. Een succesvol leven kenmerkt zich door juist die positieve verwevenheid met anderen hetgeen een basisbehoefte in het leven is. Naast eten en drinken is het sociale aspect tevens een basisbehoefte van de mens.

De relatie met de ander heeft een grote relatie met het geluksgevoel. Vandaar dat een sociaal isolement zo enorm schadelijk is voor de persoon in kwestie. En dit als zeer negatief wordt ervaren met het daarbij behorende persoonlijke verdriet, wanhoop en gevoel van hopeloosheid.

Over het algemeen kun je stellen dat welzijn afneemt met de toename van welvaart. Welvaart leidt namelijk

vaak tot een negatief individualisme waar de zucht naar meer en meer, doorgaans ten koste gaat van de ander. Met deze ontwikkeling wordt de relatie met de ander significant minder. En het gevolg: maatschappelijke verloedering en een egoïstische graaicultuur als destructief gevolg. In zogenaamde 'arme' landen is de sociale cohesie doorgaans veel groter en staat zorg voor de ander meer op de voorgrond.

Welvaart of welzijn... Waar kies jij voor? Er is een beperkt begrip voor mensen die eenzaam zijn bij de mensen die zich wel kunnen koesteren in de geborgenheid van de

begripvolle en betrokken ander. Het zelf ervaren van een sociaal isolement werkt voor hen louterend: met een dergelijke ervaring komt doorgaans begrip en medeleven.

Een geborgen relatie met de ander is onbetaalbaar maar is helaas niet voor een ieder weggelegd. Wijsheid in het begrip voor de ander is een resultaat van een moeizaam en vaak pijnlijk proces dat zijn vruchten afwerpt, maar wel tegen een prijs: een moeizaam en onplezierig proces van persoonlijke groei. Eenzaamheid is een groot maatschappelijk probleem dat helaas velen treft en een gelukkig zijn sterk in de weg staat...



Tranen van een clown

Door Hugo Klaus



Je kent het misschien wel. Je zit niet goed in je vel, maar je wilt dit verbergen en onzichtbaar houden voor de buitenwereld. Soms heb je angst of verdriet en hoop je dat niemand het ziet. Je houdt je groot en verbergt je gevoelens voor anderen. Je wilt niet dat iemand anders die gevoelens kan benaderen en die gevoelens vooral niet kan 'aanraken'. Je maskeert je voor de omgeving en denkt dat het tonen van je gevoel een zwakheid laat zien.

Anderen kunnen jouw emoties weleens gaan misbruiken. In jouw gedachten hebben anderen totaal geen last van emoties en zijn zij krachtiger en stabielere dan jij. Maar het tegendeel is waar. Iedereen kent emoties en onzekere gevoelens. Ook al lijken sommige mensen van steen. Totdat zij iets meemaken, dat zij niet kunnen verwerken. Dan blijkt hoe fragiel ook deze mensen kunnen zijn. Het enige verschil is dat zij dit naar jouw mening beter kunnen verbergen en min of meer onzichtbaar kunnen maken. Maar bedenk je dan: een clown toont altijd zijn lach, maar huult diep van binnen.

The tears of a clown when there's no one around

- Smokey Robinson & The Miracles

Kloosterbezoek: Er even helemaal uit

Door Thijs van Rijn

Van 19 tot 21 augustus was het jaarlijkse kloosterbezoek aan het Dominicanenklooster in Huissen. In 2017 ben ik ook meegeweest. Ik vond het toen erg inspirerend en besloot dit jaar weer mee te gaan. Katholieke kloosterordes kunnen

onderling heel erg verschillen. Zo zijn sommige kloosterordes meer naar binnen gericht, andere meer naar buiten. Het leven van de monniken speelt zich vaak grotendeels in het klooster af. Zo werken Benedictijnen en Trappisten vaak in hun bakkerij, brouwerij of kaasmakerij. Die zit aan het klooster vast. De Dominicanen richtten zich wat meer naar buiten. De monniken werken over het algemeen buiten de deur, al komt hun inkomen dan in een gemeenschappelijke pot. Het beeld dat mensen hebben van een klooster klopt niet altijd; tijdens het eten hoeft je bijvoorbeeld niet persé te zwijgen. Dat verschilt sterk per klooster. En per orde.

Wat ik erg prettig vond in het klooster, was de structuur van de dag, de groepsactiviteiten en de vieringen. Tijdens de groepsactiviteiten hebben we veel goede gesprekken gehad. Soms naar aanleiding van een spel of een verhaal. Soms ook spontaan tijdens het wandelen. Er waren drie vieringen per dag. Op dinsdagavond was er ook de mogelijkheid om deel te nemen aan de eucharistie.



Toen ik thuis kwam, moest ik echt weer 'landen'. Je bent een paar dagen met een groep in een andere omgeving, je praat over dingen waarover je normaal gesproken minder gauw praat. Ook het vele wandelen deed mij goed. Het landschap in de omgeving van Huissen is zeer gevarieerd. De Betuwe aan de ene kant en de wat hoger gelegen gebieden van de Veluwe aan de andere kant van de rivier. We konden de Veluwe goed zien liggen in de verte. Ook door Huissen zelf kun je leuk wandelen. Een volgende keer ga ik misschien weer mee!





Ik zie, ik zie...

Door Feniks

Eerlijk gezegd benijd ik mensen die overal zichzelf (durven) te zijn. Die zich niet druk maken om wat anderen van hen vinden. Hun eigen koers varen. Ze zijn misschien zeldzaam maar ze bestaan wel! Maskers kunnen zeker een functie hebben en je ook een veilig gevoel geven. Mij lijkt het echter heel bevrijdend als ik zowel privé als in het openbaar dezelfde 'ik' laat zien.

Waarmee ik niet zeg dat ik me niet kan aanpassen aan bepaalde situaties. Soms ontkom je daar niet aan. Maar ik wil wel laten zien wie ik ben en wat mensen van mij kunnen verwachten. Misschien verlies ik hier mensen door. Omdat ze sommige kanten misschien niet waarderen of begrijpen of ze niet bij mij vinden passen. Omdat ik die kanten niet durfde te laten zien. Uit een diepgewortelde angst voor afwijzing. Anderzijds hou ik wel de mensen over die mij in mijn totaliteit accepteren. Dus met mijn plussen en minnen. Die ze niet leuk hoeven te vinden maar wel accepteren!

Over mijn psychische beperkingen durf ik tot op zekere hoogte wel te praten. Ook dan kun je zien wie er 'overblijven'. Mijn streven naar goedkeuring en totale acceptatie van iedereen is onhaalbaar, een illusie die ik voorgoed moet laten varen. Ik wil mezelf zijn en laten zien. Gaat mij dit lukken? Waarschijnlijk niet. Een deel van mij zal zich altijd druk maken om wat een ander van me vindt. Maar ik kan het wel elke dag proberen. En misschien is het uiteindelijk wel minder vermoeiend dan steeds van masker te wisselen...

Ik zie, ik zie... Wat jij niet altijd ziet! En daarmee geef ik gelijk antwoord op de vraag of ik altijd mezelf durf te zijn en laat zien. Wat ik namelijk niet laat zien is dat ik vreselijk ongeduldig kan zijn en heel erg tekeer kan gaan. En dat daar soms niet veel voor nodig is. Die kant probeer ik verborgen te houden door me in te houden tot ik thuis ben.

Wat je ook niet ziet is dat ik mezelf soms vol prop met eten tot ik niet meer kan. Omdat ik me dan even 'beter' voel. En dat ik op mijn leeftijd nog met een borstel in mijn hand als microfoon mee sta te blèren op muziek. Dat laat ik ook niet zien.

Een paar kanten die ik verberg, omdat ik me er voor schaam, omdat ik wil dat mensen me 'normaal' vinden en omdat ik bang ben om af te gaan. Maar ik vraag me vooral af of anderen me nog mogen als ze kennis maken met mijn mindere kanten. Je laat toch het liefst je beste, mooiste of grappigste kant zien.





LOVE YOURSELF *More.*

Ik vind het best moeilijk om in een nieuwe situatie of bij nieuwe mensen mijn grenzen aan te geven. Ik weet dan nog niet hoe alles loopt en wat ik kan verwachten. En wat er van mij wordt verwacht. Gelukkig is het wel zo: ik heb geleerd om mijn grenzen aan te geven. Maar grenzen aangeven doe ik het makkelijkst bij mensen die mij kennen (en andersom).

Het is nodig om mijn grenzen aan te geven. Ik vind het nodig omdat ik daarmee duidelijkheid geef naar anderen. Er wordt rekening mee gehouden. Ik zorg dan goed voor mijzelf, door niet over grenzen heen te gaan en de gevolgen te moeten ervaren. Ik voorkom problemen. Ik heb mij eerder afgevraagd hoe ik kan laten zien wie ik ben. Nu zie ik dat dit ook kan door grenzen aan te geven. Je wordt daardoor door anderen gekend en begrepen. Het vraagt van mij om mijn grenzen te kennen en hierover te communiceren naar anderen. Dan pas kunnen ze iets met wat ik aangeef.

Ik moet daarmee toch mijn kwetsbaarheid laten zien. In een nieuwe situatie kan ik niet weten hoe daarop wordt gereageerd. Nieuwe situaties zijn daarom extra spannend voor mij. Toch ga ik wel nieuwe situaties aan. Ik zoek uitdaging om me verder te ontwikkelen en wil graag nieuwe mensen leren kennen. Op een plek waar ik gewend ben, durf ik mijn kwetsbaarheid te laten zien. Zeker als hier serieus en zorgvuldig mee om wordt gegaan. Ik heb daardoor genoeg stevigheid geleerd. Door de positieve ervaringen dat er zorgvuldig met mijn kwetsbaarheid en grenzen wordt omgegaan.

Voorbeeld 1:

Gisteravond ben ik voor het eerst naar een jongerenavond geweest. Ik wil mensen van mijn leeftijd ontmoeten. Na een gezellige avond zat iedereen nog bij elkaar te kletsen. Toch keek ik op de klok en moest zeggen dat het voor mij tijd was om naar huis te gaan. Anders raak ik teveel uit mijn rust en structuur. Ik kan het niet al te laat maken. Ik vroeg mij af: wat zullen ze ervan vinden? Zullen ze denken dat ik het niet gezellig vind? Daarom heb ik gezegd: 'Ik vind het gezellig maar het is nu tijd voor mij.' Ik heb niet uitgelegd waardoor, want zij weten niet van mijn achtergrond en psychische kwetsbaarheid.

Voorbeeld 2:

Ik kreeg via de mail een cursus aangeboden om aan deel te nemen. Nu zag ik wel dat mijn weekplanning vol is. Ik kreeg het advies om het niet te doen. Toch voel ik bij mijzelf: het is moeilijk om rekening te houden met mijn eigen grenzen als ik iets toch graag wil. Maar ik wil niet teveel doen want dan gaat het niet goed met mij en is er kans op terugval. Ik heb het nodig om te zorgen voor mijn kwetsbaarheid. Daarom kies ik ervoor deze cursus niet te doen. Ik ga zo een mail terug sturen. Dat is een eerste stap om mijn grens aan te geven aan een voor mij onbekende organisatie. Ik denk daarna wel opgelucht te zijn.



‘BW De Foyer is een fijne plek’
- Ab

De Rotterdamse Ab is 22 jaar. Hij heeft een zwaar leven achter de rug. Thuis was het geen veilige plek: zijn moeder mishandelde hem. Na een zelfmoordpoging werd Ab op z’n 16e opgenomen in een gesloten kliniek van Yulius. Met ups en downs gaf hij zijn leven weer vorm. 4 jaar geleden verhuisde Ab naar beschermde woonvorm De Foyer waar hij wordt klaargestoomd om zelfstandig te wonen. Dat is een behoorlijke uitdaging, maar Ab gaat vooruit.

Ab is ontzettend slim. Dat is een gave, maar ook een vloek voor hem. Door zijn hoge intelligentie denkt Ab veel na over wat niet goed gaat in de wereld. Daardoor is hij erg bezorgd. Van zijn begeleiders en behandelaar krijgt Ab de hulp die hij nodig heeft. “Ik woon hier in een huis met 5 medebewoners, andere cliënten. Dat is best gezellig. Ik heb een eigen slaapkamer. Die is erg ruim. De badkamer, keuken en woonkamer delen we. BW De Foyer heeft 5 huizen. De achtertuin is erg groot en verbindt de huizen met elkaar.”

Drukke agenda

De week van Ab is altijd goed gevuld. Hij werkt als vrijwilliger bij een theewinkeltje in het centrum. Ook helpt hij veel op de BW. “Ik kook graag natuurvriendelijke, gezonde maaltijden. Iedere dinsdag mag iedereen aanschuiven voor het avondeten. Daarnaast help ik mijn burens regelmatig, maak ik veel schoon en doe ik mee met de activiteiten van de BW. Ik verveel me hier nooit!” Ab is stabiel en leert veel. Hij hoopt ooit nog een opleiding te kunnen volgen en wil andere mensen helpen bewuster met de aarde om te gaan.

Thuis

Ab is dankbaar voor de hulp die hij krijgt van Yulius. “De Foyer helpt mij echt om mijn leven vorm te geven. Ik heb hier een fijne plek en de medewerkers zijn toegewijd. De veranderingen in de zorg van de afgelopen jaren hebben een flinke impact gehad op De Foyer. Gelukkig gaat het sinds dit jaar weer de goede kant op. Dat is vooral te danken aan het team. Met de ene medewerker kan ik het beter vinden dan met de andere. Sommige begeleiders zou ik voor geen goud willen missen. Zij zetten zich vol in voor de cliënten. Daar ben ik heel erg dankbaar voor.”

A close-up photograph of two women embracing warmly outdoors. The woman on the left has vibrant red hair and is wearing a brown leather jacket. The woman on the right has long blonde hair and is wearing a blue denim jacket. They are both smiling and looking down at each other. The background is a blurred outdoor setting with trees and a building.

**‘Echte vrienden hoeven
niks te zeggen.
Die weten het gewoon.’**