

de opsteker

Zomer 2021

De herstelkrant
voor en door
cliënten van Yulius

Balans

Door Marcel

**Marcel van Dommelen is
communicatieadviseur bij
Yulius en eindredacteur
van De Opsteker.**

Ik ben een weegschaal. En ik hoef niet in mijn sterrenbeeld te geloven om te doen wat ik van nature doe: ik streef naar balans.

Een evenwichtige verdeling van de dingen geeft mij comfort. Maar gaat het alleen om balans? Het streven naar balans, is het streven naar een gelijke verdeling. Maar dat geeft mij niet altijd de gewenste uitkomst. Vergelijk het met een orkest. Als iedereen even hard speelt, is het orkest feitelijk in balans, maar het klinkt niet prettig. Daarom streef ik ook naar harmonie: de juiste samenstelling van hard en zacht geeft het orkest een mooiere klank.

Voor mij hoeft inmiddels dus niet alles perfect in balans te zijn. Bij onenigheid bijvoorbeeld, was ik geneigd om snel te zoeken naar het compromis. Maar daarmee deed ik soms mijn eigen gevoel of waarden onrecht aan. En de ander voelt zich niet altijd serieus genomen. Erkennen dat je een verschil van mening hebt, is ook een vorm van balans vinden. Je accepteert jezelf en ook de ander wordt gezien. Evenwicht op een ander niveau: geen perfecte balans, maar wel meer harmonie.

Dat streven naar balans doen we allemaal in ons leven, ieder op zijn eigen manier. In deze editie van De Opsteker lees je persoonlijke ervaringen en verhalen in het zoeken naar balans. En nee, daar hoef je dus echt geen weegschaal voor te zijn.

“Mijn slaapkamer is een soort parcours geworden”

Feniks pagina 4



“Probeer het en kijk hoever je komt”

Lyan pagina 5

“Zonder goede balans kun je niet optimaal presteren”

Ben pagina 9



**De Opsteker verschijnt 4x per jaar
Aan deze krant werkten mee:**

Valerie van Dalen, Marcel van Dommelen
(eindredactie), Feniks, Martin Groen,
Hugo Klaus, Nancy van Driel-Schippers
(hoofredactie), Stieneke Koomans, Ben Kura,
Lyan Peter, Thijs van Rijn.

Beeld:
Shutterstock

Opmaak:
Ilse van den Broek

Drukwerk:
OpMeer BV, Den Haag
Oplage:
1.500 exemplaren

Redactieadres:
Yulius, Afdeling Communicatie
Postbus 753
3300 AT Dordrecht

Meeschrijven?
Kopij of reacties stuur je naar
communicatie@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.
Stuur foto's apart mee.

Disclaimer
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 communicatie@yulius.nl.

Straatvraag:

“Ben jij in balans?”



EDITH 48 JAAR

Ik merk dat ik een nieuw evenwicht zoek, nu mijn zoon naar de middelbare school gaat. Ik was zo gewend aan het ritme van de lagere school: 's Middags thuiskomen, kopje thee drinken en dan ging hij zijn huiswerk doen. Nu gaat dat anders; hij regelt zelf wanneer hij komt en gaat. Ik heb asperger en ben erg gebaat bij regelmaat. Mijn zoon heeft nu zijn eigen regelmaat en dat past niet altijd in mijn schema. Samen zoeken we naar de juiste balans. Die is er nog niet helemaal, maar ik heb er vertrouwen in dat we die samen echt wel gaan vinden.



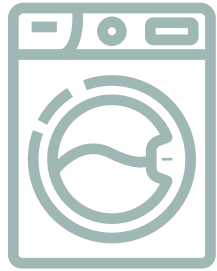
De zon van de dag

Aanvaard elke nieuwe dag als een geschenk,
als een gave
en zo mogelijk als een feest!
Sta 's morgens niet te laat op!
Kijk in de spiegel
en lach tegen jezelf
en zeg 'goede morgen' tegen jezelf,
dan ben je een beetje geoefend
om het ook tegen anderen te zeggen!
Als je de ingrediënten van de 'zon' kent,
kun je ze zelf maken
even goed als dagelijkse soep.
Neem een grote portie goedheid,
doe er flink wat geduld in,
geduld met je zelf,
geduld met anderen.
Vergeet dat tikkeltje humor niet,
om de tegenvallers te verteren.
Meng er een behoorlijke dosis werklust in
en giet over alles een gulle lach
en je hebt
de zon van de dag!

Door Phil Bosmans (Belgische pater en schrijver)
Uit bundel “Menslief, ik hou van jou” (1972)

Het blijft balanceren

Door Feniks



In mijn keuken staat een afwas die heel mijn aanrecht vult en afgaande op de geur allang gedaan had moeten worden. In mijn huiskamer liggen (half)lege verpakkingen van eten en drinken en wat overgebleven pizzaresten.

Mijn slaapkamer is een soort parcours geworden. Om in mijn bed te komen, moet ik over een paar bergen kleding heenstappen en tegelijkertijd goed opletten dat ik niet struikel over een kapot wasrek of op kleerhangers ga staan.

Dit is wat er gebeurt als ik uit balans raak. Als mijn angsten bijvoorbeeld heftig opspelen en weer met me aan de haal gaan. Dan volgt er paniek en daarna beland ik moe op de bank. Als de ergste paniek voorbij is, volgt de somberheid die zich zonder toestemming in mijn

hoofd nestelt. Mijn zin om iets te ondernemen verdwijnt langzaam en de zelfzorg en o zo belangrijke structuur vertrekken mee! Wanneer ze weer terugkomen, is niet altijd duidelijk.

Maar als de ergste storm weer is gaan liggen, heb ik mijn aanrecht weer leeg- en schoongemaakt, het vuil verzameld en draait de wasmachine weer op volle toeren. En zo vind ik tot nu toe steeds weer een stukje balans terug. Al blijft het balanceren!

“Mijn slaapkamer is een soort parcours geworden”

Uit de bundel: 'Geef me je echt' (2021)
Anne-Marije Maris - Brievenbusgeluk

Heel voorzichtig balanceer ik
Op het koord dat leven heet
Niets om me aan vast te houden
Niets dat ik echt zeker weet

Ik moet niet stilstaan
Ik moet lopen
Blijven lopen voor balans
Als ik stilsta
Zal ik vallen
Als ik loop
Maak ik een kans

Koorddanser

Ik ben moe van steeds voorzichtig
Zo klaar met zoeken naar balans
Ik wil geen koord waarop ik wankel
Ik wil een koord waarop ik dans

Met de zon op mijn gezicht
Zelfs al is de wind mij tegen
Wil ik dansen op mijn koord
Wil ik dansen in de regen



©BRIEVENBUSGELUK

Slaap-waakritme uit balans

Door Lyan

Ik kan me nog de eerste keer herinneren dat ik mijn medicijnen slikte. Ik werd er moe van. Heel moe. Behalve dat ik er zo moe van werd, had ik ook ineens veel meer slaap nodig. Waar ik eerst nog genoeg had aan zeven uur, had ik toen net genoeg aan twaalf uur!

Nu ben ik meer dan 14 jaar verder en slik ik nog steeds deze medicijnen. En ik heb ook nog steeds deze bijwerking. Ik kan veel minder en moet altijd rekening houden met hoe laat ik naar bed moet gaan om de volgende dag weer fit te kunnen zijn. Het stoort mij op meerdere vlakken in mijn leven. Het meeste stoort het in mijn werk. Zo kan ik nu bijvoorbeeld geen acht uur per dag werken, omdat ik dan niet genoeg tijd heb om thuis te ontspannen. Omdat ik tegen problemen aanloop op werk met mijn slaapritme, ben ik nu in samenwerking met mijn behandelaar en mijn werk begonnen om mijn verstoorde slaapritme aan te passen om mijn balans daarin te herstellen.

Ik ga nu een kwartier eerder naar bed dan voorheen en blijf een uur korter in bed liggen. Elk begin van de maand stap ik 10 minuten eerder mijn bed uit. Sommige dagen ervaar ik dat ik nog moe ben bij het wakker worden, soms ook nog doortrekkend naar de hele ochtend. Maar er zijn tegenwoordig ook steeds meer dagen dat ik uitgerust wakker word voordat mijn wekker gaat. Dat voelt goed. Ik boek vooruitgang.

Ik dacht eerst dat minder slapen niet kon, omdat ik al jarenlang zo vermoeid ben... maar het kan! Na jaren van veel slapen, kan ik nu eindelijk toe met elf uur. Mijn doel is om het nog verder te verminderen. Ik heb geen doel voor een precies getal, maar ik ga door totdat ik echt niet meer verder kan minderen.

Heb jij ook last van dezelfde bijwerking als ik en erger jij je ook aan het vele slapen waardoor normaal leven niet goed lukt? Ik raad je aan de strijd aan te gaan om je balans in het slaap-waakritme te herstellen. Ook al denk je nu dat het jou niet zal helpen, probeer het en kijk hoe ver je komt. Stel geen doelen, omdat je deze misschien niet haalt. Zo lang het minderen goed gaat, ga je door met afbouwen. Succes!

“Probeer het en kijk hoever je komt”

Mijn creatief notitieboek

Door Stieneke Koomans van den Dries

Ik ben op dit moment aan het stoeien met het vinden van de juiste balans. Om erachter te komen wat voor mij de goede balans is, ben ik vanaf januari begonnen met het bijhouden van een bullet journal. Dat is een notitieboek. De pagina's zijn wit met een stippenpatroon, zodat je handig lijntjes en vakjes kan maken. Ik teken voor elke dag een apart vak. Hier kan ik op een creatieve manier mijn planning en agenda bijhouden. Ik vul mijn afspraken in en bedenken wat ik die week ga doen. Ik stel doelen op voor die maand. Aan het eind van elke maand houd ik een korte evaluatie wat ik heb gedaan en welke successen ik heb geboekt. Het motiveert mij enorm om aan de slag te gaan.

Omdat ik het erg leuk vind om creatief bezig te zijn, maak ik de pagina's leuk met gekleurde fineliners, stickers en sjablonen. Al deze creatieve dingen zijn bij een winkel als Action goedkoop te vinden, ook de bullet journal zelf ligt er. Je hebt alle ruimte om de pagina's naar je eigen idee in te kleuren. Ik ben er nu achter gekomen dat twee grote activiteiten op een dag mijn grens is. Drie kleinere activiteiten kan ook. Maar dan wel met een of meerdere pauzes en een rustmoment.

Na mijn twee psychoses heb ik moeite met het verwerken van veel of bepaalde prikkels. Daarbij vermoed ik, en anderen denken dat ook, dat ik hooggevoelig ben. Of het nu komt door de psychose of door mijn hooggevoeligheid, of door beiden samen...ik ben prikkelgevoelig, dat is duidelijk. Om een goede balans te vinden, moet ik mijzelf afvragen: hoe voorkom ik overprikkeling? Als ik overprikkeld ben, merk ik niet helder te kunnen denken, hoofdpijn te hebben of misselijk te worden, en ik heb behoefte aan een rustige en donkere omgeving. Mijn slaapkamer met rolgordijnen die verduisteren is daar erg fijn voor. Dan kan ik mij ook overdag letterlijk afsluiten van alles.

“Het motiveert mij enorm om aan de slag te gaan”

Om overprikkeling te voorkomen, moet ik luisteren naar mijn hoofd en lichaam. Soms merk ik dat mijn gedachten versomberen of dat ik vermoeid raak.

Ik blijf doorgaan met mijn bullet journal. Het is helemaal in en ik kan jullie ook aanraden het uit te proberen. Je leert wat je kan, waar je nog aan kan werken en kijkt steeds terug op kleine en grote successen. Ik pak een rustig moment om overzicht te krijgen. En overzicht is voor mij helpend en belangrijk.



De beste versie van jezelf zijn

Door Thijs van Rijn



Ik moet eerlijk zijn: het streven naar balans is soms best een opgave. Niet dat ik nu zulke uitspattingen heb, maar als je een talent voor somberheid en angst hebt, kan het in je hoofd nog wel eens tekeer gaan.

Soms probeer ik mijn gedachten te 'scannen'. Klopt het wel wat ik voel, is het terecht? Soms probeer ik niet te 'denken'. In ieder geval wil ik geen dingen forceren, of dingen doen die niet bij mij passen. Wat ik proefondervindelijk ervaren heb, is dat het niet helpt om van het ene uiterste naar het andere uiterste te gaan. Om dus in 'onbalans' te leven. Dan forceer je zoveel, dat het je teveel energie kost. Ik heb geen handleiding voor 'het in balans leven'. Een goeroe ben ik ook niet echt. Maar ik denk

dat het erom draait dat je de beste versie van jezelf bent, en niet zozeer een slechte versie van een ander. Of van een ideaalbeeld. De beste versie van jezelf, op de plaats waarop je op dat moment bent. Niets meer en niets minder. Niet je laten meeslepen door verwachtingen van anderen. Tegelijkertijd is dat nogal een opgave. Je kunt dat nooit helemaal verwezenlijken. Maar je kunt jezelf er wel bewust van zijn, en het proberen toe te passen in je dagelijkse leven.

“Soms probeer ik niet te ‘denken’”



Mijnheer Mol en zijn evenwicht

Door Hugo Klaus

Het was de vrouw van mijnheer Mol niet ontgaan, dat hij al een tijdje niet zichzelf was. Hij zat de laatste tijd regelmatig te tobben en te piekeren. Dat verontrustte haar, maar hoe kon zij hem helpen? Ze sprak er met haar man over en gaf hem de raad om eens met Egbert Egel te gaan praten. Mijnheer Mol steggelde moeizaam naar Egbert Egel. Maar ook Egbert zat al geruime tijd niet goed in zijn stekels. Hij voelde zich de laatste tijd zelfs wat stekelig. Het was vanaf het moment dat er bij de mensen iets vreemds aan de gang was.

De mensen droegen dan wel geen doekjes meer voor hun monden, er was weer wat meer beweging en verkeer, maar het was nog niet bij het oude. Dat was inmiddels zo'n anderhalf jaar geleden en daarvoor was toch alles nog normaal? Wie konden ze nu om advies en raad vragen? Er is sowieso één iemand, die op vele vragen altijd wel een antwoord heeft. Dat is Oehoe de Uil, die in het bos woont en dat is niet ver bij hen vandaan. Mijnheer Mol en Egbert Egel gaan hem opzoeken. Ze komen bij de grote beukeboom, waar Oehoe

de Uil regelmatig verblijft. Ze zien hem op een tak een uiltje knappen. Zachtjes maken ze hem wakker en vragen hem of hij weet waar hun vreemde gevoel van de afgelopen tijd vandaan komt. Oehoe vertelt hen over de mensen, die nu langzamerhand gewend raken aan een andere situatie. Ze noemen het ook wel "een nieuw normaal", maar het oude was toch beter? Mijnheer Mol en Egbert Egel kunnen maar moeilijk aan deze veranderingen wennen. Zij hebben duidelijk hun balans er nog niet in gevonden.

Balanceer en vind je evenwicht

Door Ben Kura

Balans is feitelijk een evenwicht tussen twee of meer factoren. En evenwichten komen we op allerlei gebieden tegen. Als we lopen, dan balanceren we op twee benen en als daar even geen evenwicht is, dan val je. Je bent dan uit evenwicht. Balans vinden we ook in hoge mate terug in ons lichaam. Hier zijn talloze complexe biochemische processen elk moment bezig om reacties te laten plaatsvinden die wel in evenwicht moeten zijn of komen, anders word je ziek. Inspanning en rust horen ook in evenwicht te zijn met elkaar. Als daar geen goede balans in zit, kun je niet optimaal presteren.

Extra actueel is het gevecht van ons lichaam tegen virussen. Het is voortdurend bezig om in balans te komen, waarbij ons lichaam strijd levert om een virus niet de balans te laten verstoren.

In de hele natuur vinden we evenwichten, zowel in mikrokosmos als wel in makrokosmos. Wat dat betreft is water een goed voorbeeld: als er ergens een lager gebied is, dan zal water daarnaartoe stromen om vervolgens weer een evenwicht, een balans, te vormen. Ook elektriciteit 'stroomt' van min naar plus en levert zo energie in het streven naar evenwicht. En in het ontzaglijk grote heelal streeft alles ernaar om in balans te zijn of te komen. De planeten in ons zonnestelsel draaien in een baan om de zon, met hun juiste omloopsnelheid, anders zouden we in de zon vallen. Zelfs de bloem op de foto, staat in evenwicht.

“Zonder goede balans kun je niet optimaal presteren”



Ook op abstract gebied zijn evenwichten van groot belang: bij macht en zelfbeschikkingsrecht bijvoorbeeld. Als jij niet voldoende macht over je zelf hebt, door wat voor reden dan ook, zullen anderen dit stukje macht van je overnemen en ben je dus minder zelfstandig. Met andere woorden: als er ergens een (stukje) machtsvacuüm ontstaat, zal dat altijd door anderen worden ingevuld!

Voor ons welzijn is balans op psychisch gebied ook heel belangrijk. Een psychische ziekte of kwaal verstoort dat o zo belangrijke evenwicht: we zijn dan uit balans. Ook de extreem gecompliceerde relatie tussen onze geest en ons stoffelijke lichaam hoort in balans te zijn, waarbij de één de ander in hoge mate beïnvloedt. Ik lijd aan de bipolaire stoornis, waarvan men vermoedt dat een disharmonie van stofjes in de hersenen een grote rol speelt. Daar zie je dus een verstoring van evenwichten: geen balans, wat aanleiding geeft tot een psychische ziekte. Met medicamenten probeert men de gevolgen te beperken, maar dat is dus geen genezing. Hierdoor worden wel de gevolgen van de ziekte beperkt, en daarmee ontstaat er ook weer een vorm van balans.

Cliëntenraad



'Samen' en 'verbinding'. Twee woorden die pre-COVID al in menig jaarplan of visiedocument van organisaties en bedrijven te vinden waren. Het wekte bijna de indruk dat deze woorden in de aanbieding waren bij de drukkerij, 5 halen 2 betalen. De aanbieding is verlengd en de woorden beginnen door te dringen bij de massa.

Om het nut en de noodzaak van 'samen' en 'verbinding' wat kracht bij te zetten heeft een, niet nader te noemen virus, ook de groep mensen weten te bereiken die geen jaarplannen of visiedocumenten lezen. De groep die nog niet oud genoeg is om te lezen wordt, als bij een natuurlijke selectie, gespaard. De timing van het virus is ook opmerkelijk. Om precies in een tijd te komen waar mensen de technologie hebben om met elkaar in verbinding te blijven. Tegelijkertijd ook in een tijd, waar diezelfde technologie, fysieke afstand tussen mensen heeft gecreëerd en waar best een beetje balans gezocht mag worden. Het straatbeeld waar mensen heel de dag naar hun smartphone staren zal menig lezer niet onbekend zijn. Als deze hele pandemie een boodschap zou kunnen bevatten is het misschien een 'wake up call'.

Wat heeft dit alles met een cliëntenraad te maken kun je je afvragen? Het antwoord is simpel: We hebben elkaar nodig!

Niet bij alle zorginstellingen zijn cliëntenraden vanzelfsprekend. Waar sommige cliënten, binnen andere zorginstellingen, een gat in de lucht sprongen toen vorig jaar de Wet op de Medezeggenschap 2018 intrad, was de cliëntenraad van Yulius al langere tijd in werking. De geest van de nieuwe wet had zich al jaren geleden aan cliënten en het Yulius bestuur voorgesteld. Als cliëntenraden kijken we mee, praten we mee en worden we betrokken bij belangrijke thema's. Niet omdat de wet dit voorschrijft, maar omdat samen gewoon leuker, beter en professioneler is. Niemand kiest er voor om zorg te moeten ontvangen. In gesprek kunnen gaan over de ontvangen kwaliteit van zorg is het medicijn met strikt positieve bijwerkingen. De professional kijkt vanuit zijn ervaring en kennis, de cliënt doet hetzelfde. Breng deze ervaring en kennis samen en wissel deze uit!

Yulius heeft verschillende cliëntenraden die bijvoorbeeld met een teamleider of divisiedirecteur vergaderen. De centrale cliëntenraad bestaat uit verschillende deelnemers uit de 'onderliggende' raden en vergadert met de raad van bestuur over zaken die heel Yulius Zorg aangaan. Bij sommige raden kunnen we nog best een paar leden gebruiken dus als je een stem hebt, laat hem horen!

Wil je deel uitmaken van de cliëntenraad en/of meer informatie? Stuur een mailtje naar: Cliëntenraad@yulius.nl. Vermeld je naam en vanuit welke locatie je zorg ontvangt.



Balans opmaken

Door Valerie van Dalen



'Hoe gaat het met je? Goed, alles loopt op rolletjes, ik ben in balans.' Ik krijg altijd een beetje jeuk als ik zoiets in een interview lees. Ik geloof er weinig van. Ik denk niet dat er iemand is die constant perfect in balans is. Ik ken in ieder geval niemand bij wie dat zo is. Misschien zegt dat een hoop over mijn familie en vriendenkring. Dat zal vast. Het lijkt me wel heerlijk, dat alles op rolletjes loopt en ik in balans ben. Dat is eigenlijk nooit zo geweest.

Sinds mijn puberteit was er elke dag wel wat. Voor leren had ik geen discipline en concentratie. Vriendinnen maken ging moeizaam. Vriendjes maken ook. Werk idem dito. O, nu klink ik vast als een totale mislukking. In de ogen van een hoop buitenstaanders ben ik dat ook. En in mijn eigen ogen vaak ook. Door de chaos in mijn hoofd verlang ik wel eens naar een eeuwigdurend sereen gevoel. Een sereen huis. Een serene idyllische tuin met hangmat. Een sereen leven. Ja, ik ken zeker serene momenten. Maar die zijn weer snel voorbij. Is het wel gezond om te verlangen en te streven naar een vredig leven en 24/7 in balans te zijn?

Ik las lang geleden een Joodse spreuk: wie het geluk najaagt, ontloopt de rust. Streven naar iets wat ik niet ben en heb, is het afwijzen van de werkelijkheid. Ja, natuurlijk, als ik iets niet fijn vind, kan ik er wat aan doen. Maar mezelf en mijn leven afwijzen, en keihard vechten om het te veranderen, zal me niet verder brengen. Het omarmen van mezelf en mijn leven, hoe rommelig ook, is de sleutel tot de rust die ik zo zielsgraag wil. Ik hoef daarvoor niks te veranderen. Het kan nu, op dit moment. In deze kamer die vol tijdschriften ligt en in mijn huiskloffe en piekhaar. Gestrest omdat ik te veel hooi op mijn vork genomen heb. Pijn overal in mijn lijf door mijn gevoeligheid. Dit ben ik, dit is mijn leven. Ik omarm het. Hè lekker! En dat zonder hangmat ;) ...

**“Wie het geluk najaagt,
ontloopt de rust”**



‘Alles in balans brengen
is goed, alles in harmonie
brengen is beter.’

Victor Hugo (Frans schrijver 1802-1885)