

de opsteker

Zorg voor geduld bij zorg

Door Martin Groen

Een nieuwe Opsteker? Jawel! Na een hiaat van anderhalf jaar is het weer zo ver.

Door het vertrek van onze vorige hoofdredacteur, Nancy van Driel, was het helaas niet mogelijk om eerder een nieuwe herstelkrant uit te brengen. Maar wij als redacteuren hebben de handen ineengeslagen en klommen in de pennen voor nieuwe stukken. Samen met de Centrale Cliëntenraad, de afdeling Communicatie en de vormgeefster zijn we gekomen tot dit resultaat!

Het thema hiervan past goed bij ons gevoel van gemis in die tijd; onze handen jeukten om te schrijven. Sommigen van ons zijn op een andere manier door blijven schrijven. Er was immers

inspiratie. Maar wat doe je als de publicatie van je geliefde krant niet door gaat? Dan ga je natuurlijk niet bij de pakken neer zitten!

Wij hebben het thema van verschillende kanten bekeken. Iedereen vanuit zijn eigen perspectief. Daar hebben we stukken over geschreven. Dit met het zicht op zorg, want wij schrijven natuurlijk voor een herstelkrant. Maar ook daar kunnen wij allemaal over meepraten, want we zijn ervaringsdeskundigen.

We hopen dat jullie veel plezier hebben bij het lezen van onze stukken en er hopelijk kracht uit kunnen putten.

“Maar er is geen enkel zaad dat zonder geduld tot iets groots kan uitgroeien.”

Thijs pagina 3



“Dus zijn er altijd weer de hoop, de lichtpuntjes”

Valerie pagina 6



“Zet de ander in zijn of haar kracht”

Lyan pagina 9



Tien tips bij tegenslag

Door Martin Groen

Geduld is fijn, maar niet altijd mogelijk. Soms ben je gewoon ongeduldig en dan is het goed daarnaar te handelen. Wanneer je behandeling niet mee zit, bijvoorbeeld. Dan kan je aan de bel trekken en kijken wat er verbeterd kan worden.

Daarom is het goed te luisteren naar je gevoel. Een gevoel is niet zo maar goed of fout, maar eerder: 'juist'. Geduldig zijn is daarom niet iets wat moet, maar als je het kan opbrengen is dat fijn. Wanneer het je tegen zit, kan dat echter lastig zijn. Wat kan je dan wel doen?

1. Denk in de eerste plaats aan je rust. Neem lichamelijk en geestelijk rust.
2. Zorg goed voor jezelf. Eet gezond. Stop met verslavingen. Kijk met een professional naar je medicatie/behandeling. Heb dagelijkse beweging. Zorg dat je schoon bent door te douchen of te wassen, en heb aandacht voor je kleding.
3. Houd je aan een dagelijkse regelmaat. Dat betekent onder andere op tijd slapen en eten.

Deze opsomming van drie is ook wel bekend als 'Rust, Reinheid en Regelmaat'. Daarnaast zijn er nog een aantal andere dingen die je kan doen.

4. Neem je eigen regie. Jij bent verantwoordelijk voor jezelf. Handel daarnaar.
5. Kijk wat het kleinste is wat je kan doen, op dagen dat het leven tegen zit. Mindere dagen mogen er ook zijn. Dat is prima.
6. Wees onder de mensen. Hoe moeilijk ook, zoek contact op. Soms is alleen ergens aanwezig zijn al goed genoeg.
7. Vind afleiding met hobby's. Heb je er geen? Door met anderen te praten of op internet te zoeken kan je op ideeën komen.
8. Kijk niet naar het verleden. Het leven wordt vóóruit geleefd.
9. Praat over je emoties met iemand die je vertrouwt.
10. Zorg dat je voldoende daglicht krijgt.

Deze tips hebben mij geholpen in moeilijke situaties. Daarnaast pas ik ze nog steeds toe. Ook als het goed gaat, is het belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Alleen jij kan dat! Hopelijk heb je er wat aan.

"Houd je aan een dagelijkse regelmaat. Dat betekent onder andere op tijd slapen en eten."

Geduld



Door Thijs van Rijn

Na een lange tijd worden er eindelijk eens weer columns geschreven voor De Opsteker. Geduld is een schone zaak, blijkt maar weer. Het thema van deze editie is dan ook een combinatie van de thema's Geduld en Zorgzaamheid.

Geduld lijkt mij een essentieel element voor mensen die werkzaam zijn in de zorg. Broze oude vrouwtjes dienen niet opgejaagd te worden, als het niet wil vloten met de rollator. En het lijkt me humaan en verstandig dat psychiaters geduld hebben met het gesoebat van hun cliënten.

Geduld met slechte zorg is dan weer wat lastiger. Je bent soms aan de zorggoden overgeleverd. In zekere zin ben je er dan toch afhankelijk van. Zorgverleners zijn mensen, en mensen maken fouten. Maar een fout van een zorgverlener kan het leven van een patiënt zeer slecht beïnvloeden. In extreme situaties zelfs beëindigen.

Geduld is ook belangrijk als het gaat om je eigen sores. Waar je ook komt, je neemt jezelf altijd mee. Er zijn niet altijd kant-en-klare oplossingen voor handen. We leven in een tijd waarin alles snel en efficiënt moet. Door de opkomst van de social

media word het nog belangrijker gevonden om een 'perfect plaatje' te schetsen van jezelf. Al is dit waarschijnlijk iets wat altijd al heeft gespeeld. Social media heeft natuurlijk wel de dynamiek ingrijpend veranderd.

Geduld met lastige mensen is ook een opgave. Soms ondoenlijk. Je zou ze soms wel eens met de mattenklopper achterna willen gaan. Maar een geduldig mens doet dat niet. Die telt tot tien. Soms moet je iemand dulden, wat dan weer een ander soort vorm van geduld vraagt. Als je zelf het gevoel hebt dat je geduld wordt, maak je aanspraak op andermans geduld. De gedulde medemens kan soms ook weer allergisch reageren op gebrek aan geduld. Van de dulder, welteverstaan.

Maar er is geen enkel zaad dat zonder geduld tot iets groots kan uitgroeien.

“Maar er is geen enkel zaad dat zonder geduld tot iets groots kan uitgroeien.”





Mentaal Gezondheidscentrum

Door Hugo Klaus

In het Mentaal Gezondheidscentrum werken verschillende organisaties samen om cliënten met een hulpvraag snel op weg te helpen. Het is een plek waar in een verkennend gesprek snel duidelijk wordt wat de cliënt nodig heeft om de regie over zijn of haar eigen leven te (her)pakken. Of misschien wel om te zorgen dat de regie niet kwijt raakt.



In het Mentaal Gezondheidscentrum werkt Yulius samen met diverse partners zoals sociale teams, huisartsen, POH-GGZ, welzijn en GGZ om passende zorg en ondersteuning te bieden in de wijk, met de juiste zorg op de juiste plek.

Wie zich meldt bij het Mentaal Gezondheidscentrum heeft eerst een verkennend gesprek: een gesprek om de vraag, omstandigheden en hulpmogelijkheden van cliënten en naasten scherp te krijgen.

In de regio Gorinchem/ Hardinxveld-Giessendam/ Molenlanden wordt het eerste Mentaal Gezondheidscentrum voor Yulius dit jaar gerealiseerd. Andere locaties volgen. Voor de realisatie is een werkgroep gevormd van diverse medewerkers binnen Yulius, ook de cliëntenraad neemt deel aan deze werkgroep.



Even geduld alstublieft

Door Feniks

Het onvindbare begin van een rolletje plakband, een verkeerslicht dat niet op groen wil springen of zeven wachtenden voor je. Met een beetje geduld is er niets aan de hand. Helaas is geduld niet altijd mijn sterkste kant... Van wachten kan ik onrustig, boos of onzeker worden. Maar een wereld zonder wachten bestaat niet.

Het liefst zou ik fluitend willen aansluiten in die veel te lange rij, niet honderd keer mijn mailbox checken als ik op een belangrijke e-mail wacht, en me niet willen ergeren aan een trein die te laat is. Meer geduld zou mijn leven aangenamer maken. In theorie is het allemaal duidelijk en logisch. In de praktijk blijkt het een stuk lastiger.

Waarom vind ik het zo moeilijk om geduldiger te zijn? Het antwoord verschilt per situatie. Soms ben ik moe, soms ben ik met het verkeerde been uit bed gestapt of heb ik slecht nieuws gehoord. Maar het vaakst komt mijn ongeduld voort uit onzekerheid. Vooral in spannende situaties wil ik weten waar ik aan toe ben (wie niet!). Iets vervelends heb ik het liefst zo snel mogelijk achter de rug (misschien wat sneller dan de 'gemiddelde' mens). Ik wil het niet over een uur, niet over een dag, maar nú. Meteen! (schaam schaam). En als dat niet kan - om wat voor reden dan ook - begin ik van binnen te koken of in het ergste geval reageer ik het af op iemand anders. Je kunt het vergelijken met een kind in de supermarkt, aan wie een ijsje is beloofd nadat de weekboodschappen zijn gedaan. Het kind 'kan niet wachten' en wil het ijsje meteen (en dat zullen de ouders - en iedereen in de supermarkt - te horen krijgen ☺).

Ongeduldig zijn is een slechte gewoonte van me die ik graag kwijtraak. Ik zou willen dat ik in spannende situaties net zo geduldig zou zijn als wanneer ik voor de zoveelste keer verstoppertje speel met mijn nichtje en neefje. Het zit denk ik deels in mijn karakter, maar dat is geen excuus, het maakt het hooguit iets lastiger. Ik ben me ervan bewust, dus kan ik het (aan)leren. Ik wil het geduld hebben om beter te luisteren naar een ander, in plaats van er doorheen te tetteren. Niet gelijk boos worden als iets me niet lukt. Mezelf leren gerust te stellen als ik langer moet wachten dan me lief is. En beseffen dat sommige dingen nu eenmaal tijd nodig hebben. Dat je niet alles naar je eigen hand kunt zetten. Simpelweg omdat het leven nou eenmaal niet zo in elkaar zit.

Meer geduld dus. Naar anderen en mezelf. Het zal niet makkelijk worden, maar zoals mijn wijze neefje altijd zegt: van proberen kun je leren. Dus ik ga er mee aan de slag. Ik ga geduldig wachten op dat ijsje. Het kan even duren voordat het me lukt, dus tot die tijd: even geduld a.u.b.!

Vallen en opstaan



Door Valerie van Dalen

“Dus zijn er altijd weer de hoop, de lichtpuntjes”

Zondagavond. Het tweewekelijkse telefoontje met vriend Bram. ‘Ik zit in een flow’ zei ik blij. ‘Ik ben actief, ik maak een gedichtenbundel, ik doe een opleiding, mijn huis wordt steeds mooier, ik krijg allemaal nieuwe contacten, ik heb energie.’ Een week later was ik gevloerd. Bem! Onder water. Geen lucht, ik hapte naar adem. Letterlijk. Hartkloppingen, benauwdheid. Naar het ziekenhuis midden in de nacht, onderzoeken. Bang om dood te gaan. Ik wist niet meer waar ik het zoeken moest. Paniek, overprikkeld, wanhoop. De eerste dagen dacht ik nog dat het na een dag wel over zou gaan. Zoals meestal. Maar het duurde vier maanden. Tot ik mijn kracht weer hervond. En ik weer opkrabbelde. Ik was er weer. Boven Jan.

Geduld. Hoe hou je het vol als je in een crisis zit? De zoveelste crisis in je leven? Uit ervaring wist ik dat ik er wel weer uit kwam. Net als altijd. Maar ik dacht ook: hoe vaak moet ik dit nog meemaken? Hoe lang hou ik dit nog vol? Een kwetsbaar mens heeft weinig veerkracht. Maar ook een kwetsbaar mens heeft een sterke overlevingsdrang. Een mens wil leven, dat zit diep in hem gebakken. Dus zijn er altijd weer de hoop, de lichtpuntjes. De acceptatie ook. Dat eerst. Niet meer vechten. Accepteren dat het k** is. Dat het niet gaat. Dat je niet weet wanneer het over gaat. Dat je rust nodig hebt om te ontspannen. Dus dat ik mijn gedichtenbundel en de opleiding moest cancelen. Hoe hard dat ook was. Ik was over mijn grenzen gegaan. Had te weinig rust genomen.

En daarom had mijn lichaam ‘ho!’ gezegd. Ik had eerder een burn-out gehad. Had ik het dan niet zien aankomen? Achteraf wel. Maar ik had het niet gevoeld. Ook dat mag ik accepteren. Soms maak je fouten, soms kun je niet anders. Ik mag mild zelf naar mezelf.

Ik wil wel van mijn fouten leren. Dus heb ik een therapeut gezocht die mij kan leren om de signalen van mijn lichaam serieus te nemen. Lichaamsgerichte therapie. Ik was er al jaren naar op zoek. En nu heb ik een geschikte gevonden. Een cadeautje dat nieuwe wegen opent. Hoop. Een lichtpuntje. En die komen er altijd weer, die lichtpuntjes. Zelfs al lijkt de wanhoop voor de eeuwigheid. Beloofd.

Zie welk een enorme
zorg door de Schepper
is besteed bij de
creatie van deze
schitterende bloem!



Geduldige zorg...

Door Ben Kura

Zorg is een begrip waar veel achter schuilt: immers, wij allen hebben zorg nodig van anderen en anderen van ons. Zo gaat dat in een sociale maatschappij. De een is goed in het ene, en de ander blinkt uit met zijn of haar talenten op een ander gebied en geeft daarmee een stukje zorg aan de ander. Zeker als die zorg op onbaatzuchtige wijze beschikbaar komt voor de ander, werk je mee aan een stukje betere wereld. Zorg kennen we op velerlei gebied; zorgen voor elkaar als de een in nood verkeert en de ander hem of haar tot troost kan zijn is daar een voorbeeld van. Maar ook ziekenhuis zorg kan van groot belang zijn. Wederzijdse zorg is iets waar een zorgzame maatschappij op gebouwd is. Deze maatschappelijke vorm van zorg is dus in hoge mate bepalend voor in welke samenleving we leven. Dus de kwaliteit van de maatschappij! We kennen dus betaalde en onbetaalde zorg. Bij het verlenen van zorg, professioneel of onbaatzuchtig, is doorgaans wel veel geduld nodig. Als je er voor de ander bent, een stukje zorg biedt, moet je je in die ander proberen te verplaatsen om tot de kern van de problematiek te komen. Wat nodig is om gericht te kunnen helpen, om dus voor die ander te kunnen zorgen.

Geduld is het vermogen om moeilijke omstandigheden met kalmte te verduren. Geduld kan zich onder meer uiten door een bedaarde volharding bij vertraging; tolerantie zonder te reageren in minachting of woede. En daar heb ik vaak grote moeite mee: ik heb vaak geen geduld en kan dan wel ontploffen! Geen idee of geduld te leren valt. Ik denk dat het ook wel te maken heeft met je temperament, en of je ergens mee bezig bent waar jouw interesses liggen of niet. Geduld is ook wel een kwaliteit die te maken heeft met jouw talenten die je meegekregen hebt; de een heeft van nature meer geduld dan de ander. De aard van het beestje...

Bij geduld speelt het ook een rol of je zorgt uit plichtmatigheid of uit roeping! Ik hou van mijn katten en die verzorg ik dus met veel geduld. Ik kan dan wel veel hebben. Bij een werknemer in de zorg merk je al snel of die persoon zijn of haar werk doet vanuit plichtmatigheid, of vanuit een roeping. Vanuit het laatste speelt liefde voor het vak / de persoon die verzorgd wordt een duidelijke rol. Derhalve is ongeduldige zorg een kwalijke zaak, en de zorg zal aan kwaliteit inboeten... ook bij psychiatrische zorg is dit uiteraard merkbaar. Ongemotiveerde, plichtmatige zorg zou in de psychiatrie kunnen leiden tot fouten in medicatie (ook dosering) en diagnosestelling. Tevens zal je dit in de bejegening van jou door je hulpverlener terug zien. Wees hierop bedacht. Echt goede zorg kenmerkt zich door een geduldige attitude...! Zorg met geduld...

Onverschiat nooit de kracht van kleine stapjes

Door Stieneke Koomans - van den Dries

Onverschiat nooit de kracht van kleine stapjes leerde Simone van Bommel mijn behandelaar mij. Ik heb vaak genoeg dromen en ideeën om te willen bereiken en nog te willen doen. Maar het was niet zomaar gerealiseerd. Ik heb te maken met een kwetsbaarheid. Ik merk daarvan minder kracht en energie te hebben dan vroeger en daarbij ben ik een gevoelig persoon die rekening moet houden met haar grenzen. Om in herstel te zijn hebben we geduld nodig. Ik heb ontdekt dat genieten van dingen onderweg heel belangrijk is, te kijken en te voelen waar je dankbaar voor bent. Het is mooi om tijdens je herstel een dankbaarheidsdagboek bij te houden en daarin per dag op te schrijven wat goed gaat en waar je blij mee bent.

Ik had lang de wens om in een drukkerij te gaan werken. Nu is dat ervan gekomen en doe ik werken en leren bij drukkerij de Hoop in Dordrecht. Toen ik bij de drukkerij kwam werken, moest ik geduld leren. Het was mijn eerste leerdoel. Om te volharden bij huiswerk, tegenslagen of hindernissen. En ik ben blij dat ik nog steeds volhoud. Ik heb hoop om de opleiding grafisch ontwerpen in DTP te halen, en dat vooruitzicht zorgt ook dat ik volhoud. Deze plek is een werkervaringsplek voor mij waarin ik leer me aan afspraken, planning en werktijden te houden. Ik leer machines te bedienen en te werken met de programma's Indesign, Illustrator en Photoshop.

Daarmee maak ik bijvoorbeeld een brochure, een folder, een nieuwsbrief of een poster. Ik ben blij deze stap naar werken en leren te hebben gezet. En daarvoor heb ik onderweg geduld nodig. Soms geduld met een computer of machine die niet meewerkt. En soms geduld met mijzelf als ik moe begin te worden en het even niet zie zitten. Ik volg mijn opleiding in het tempo dat ik kan en dat betekent dat ik er ruim een jaar over mag doen. Daarin lukt het me wel om liefdevol hiernaar te kijken omdat ik voel te doen wat ik kan. Ik sta toe om het in mijn eigen tempo te doen, zodat het goed met mij blijft gaan.

Tips voor meer geduld:

Focus verleggen

Ik moet zeggen dat het helpt om de focus te verleggen, even je aandacht op iets anders vestigen.

Vertrouwen

Door te oefenen met geduld is het belangrijk om vertrouwen te blijven houden. Vertrouwen in de goede afloop, in de ander en in jezelf. Ieder heeft zijn eigen proces en dat loopt natuurlijk niet altijd synchroon met jouw wensen.

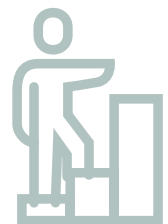
Inleven

Door je in de ander in te leven, kan je meer geduld opbrengen voor de ander.

Geduld met jezelf hebben

Daarnaast is geduld met jezelf hebben ook heel belangrijk. Je hebt tijd nodig voor jouw eigen proces, om bijvoorbeeld bepaald gedrag in een nieuwe context uit te proberen. En met vallen en opstaan te merken dat het de ene keer beter gaat dan de andere. Wat telt, is dat er beweging in zit richting jouw doel.

Eerlijk soms is geduld echt moeilijk. Vooral als je iets echt graag wilt. Soms begin ik dan ongeduldig te worden. En toch is geduld iets heel moois... je zorgt daarin goed voor jezelf.



Zorgen voor een ander, hoe doe je dat?

Door Lyan Peter

Iedereen komt weleens in een situatie waarbij een ander met een probleem zit. Familie, vriend... het doet er niet toe. Hoe bied je zorg aan de ander als diegene zich niet goed voelt?

Het is belangrijk om goed naar iemand te luisteren. Maar hoe luister je actief? Actief luisteren wil zeggen dat je de boodschap van de ander verwerkt. Je laat (verbaal en non-verbaal) blijken dat je de ander begrijpt. Wees er echt voor degene. Belangrijk hierbij is om niet te oordelen. Jouw mening doet er even niet toe. De ander wil gehoord worden. Laat de ander daarom uitpraten en zeg zelf alleen de nodige woorden om het gesprek op gang te houden. Soms is alleen actief luisteren al genoeg.

Zet de ander in zijn of haar kracht. Dit betekent dat je iemand attendeert op een sterke kant van hem of haar, die kan helpen bij het omgaan met een bepaald probleem. Een voorbeeld hiervan is iemand die problemen ervaart op het werk, attenderen op zijn creativiteit om tot een nieuw idee te komen om met situaties om te gaan. Zo ziet de ander zijn kracht in om het probleem op het werk aan te pakken. Het is tevens een manier om iemands zelfvertrouwen te vergroten.

Wanneer jij opmerkt dat het naar de ander luisteren en iemand in zijn kracht zetten niet afdoende werkt, kun je diegene contact laten opnemen met de huisarts. Of als diegene dat lastig vindt, kun je daarmee helpen. De huisarts is een aanspreekpunt eerstelijns. Dit houdt in dat er geen doorverwijzing nodig is. Je kunt er gewoon een afspraak mee maken. Soms is ook het luisteren door de huisarts niet genoeg en is er meer gespecialiseerde hulp nodig. Dan verwijst de huisarts bijvoorbeeld door naar een psycholoog.

“Zet de ander in zijn of haar kracht”



Geliefde gestruikelde

Door Niels Zwakhals

In plaats van
jezelf opnieuw bijeen te rapen
weer je schouders eronder te zetten
het voor de zoveelste keer te gaan proberen
mag je ook het hoofd buigen voor het leven
en huilen om de machteloosheid
die je daarin zo diep voelt.
Dit falen is een daad van grootse moed
een oceaan van rust en ontspanning
waaruit nieuwe ogen ontstaan.

Bron: nielszwakhals.nl



De opsteker verschijnt 4x per jaar

Aan deze krant werkten mee:

Ben Kura, Feniks, Hugo Klaus, Lyan Peter, Martin Groen, Stieneke Koomans - van den Dries, Thijs van Rijn, Valerie van Dalen.

Neem voor meer informatie contact op met de ondersteuners van de cliëntenraden via clienntenraad@yulius.nl.

Beeld:

Shutterstock

Opmaak:

Ilse van den Broek

Redactieadres:

Yulius, Centrale Cliëntenraad
Postbus 753
3300 AT Dordrecht

Meeschrijven?

Kopij of reacties stuur je naar clienntenraad@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

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 waarnaar is verwezen. Alle inhoud is beschermd door het eigendomsrecht. Het is niet toegestaan om (delen van) afbeeldingen en/of teksten van De Opsteker over te nemen.