

de opsteker

Herpakken na een opname

Door Lyan

Het thema van deze Opsteker is 'herpakken'. Dat is wat we deze Opsteker ook gaan doen, want het is weer de eerste keer sinds meer dan twee jaar dat we bijeen zijn gekomen met de redactie om alles voor deze editie te bespreken. Iedereen heeft vol enthousiasme weer een artikel geschreven om jou te inspireren. We gaan verder met een andere samenstelling dan voorheen en kunnen goed een nieuw redactielid gebruiken. Ben jij geïnteresseerd? Lees meer op de achterzijde van deze Opsteker.

Heb jij nieuwe medicijnen met nare bijwerkingen, waarna je leven omgegooid is, heb je ruzie met vrienden of familie, of iets heel anders. Herpakken kan op velerlei manieren.

Ook ik heb dit jaar moeten herpakken. Begin van het jaar kreeg ik te kampen met psychische klachten. Werk weer oppakken na een opname viel me zwaarder dan ik had verwacht. Ik zou beginnen met zes weken twee uur werken, dan zes weken vier uur, etc. Maar dit schema

navolgen lukte niet, omdat ik te kampen kreeg met vermoeidheidsklachten en achterdocht. Dit was voor mij een signaal dat ik het rustiger aan moest doen. Dit zijn voor mij klachten die kunnen duiden op een terugval. Ik heb daarom gesprekken gehad met mijn leidinggevende. Samen hebben we besloten van het schema af te wijken. Ik vind het belangrijk om over dit soort problemen te kunnen praten met belanghebbenden, omdat ze veel voor je kunnen betekenen. Zonder hen was ik er niet uitgekomen.

Mocht jij klachten ervaren die kunnen duiden op een terugval, neem dan contact op met jouw begeleider van Yulius en kijk samen naar oplossingen. Bij mij helpt het om minder uren te werken en niet te veel op één dag te plannen. Soms helpt het ook om langer te slapen, maar houdt er rekening mee dat te veel slapen of je slaappatroon radicaal omgooien ook niet goed is. Wat bij mij helpt kan anders zijn dan wat bij jou helpt. Daarom is het verstandig daar met je Yulius-begeleider over in gesprek te gaan.

Even voorstellen

Ik zal me even voorstellen. Ik ben Lyan, de nieuwe hoofdredacteur van de Opsteker. Ik ben 32 jaar en woon in Papendrecht. Ik ben werkzaam als vrijwilliger bij de inloop van Papendrecht en werk tevens als vrijwilliger bij Rivas.

Mijn hobby's zijn bordspellen spelen, diamond painten en tv kijken. Ik ben sinds ik 15 jaar ben actief bezig met schrijven. Vooral gedichten schrijven vind ik leuk. Ik ben daarmee ook meermalen in een gedichtenbundel verschenen. Omdat ik zo houd van schrijven heb ik de mogelijkheid om hoofdredacteur te worden met beide handen aangegrepen.



“Kracht ligt er niet in dat wij nooit vallen, maar iedere keer als we vallen dat we weer opstaan”

Lees Feniks op pagina 6

"The greatest illusion,"
said the mole, "is that life
should be perfect."

Uit: De jongen, de mol, de vos en het paard

Mijnheer Mol moet zich herpakken

Door Hugo

Het waren sombere tijden in de mensenwereld en dat merken de dieren ook. Ze voelen de spanningen bij de mensen haarfijn aan. Ook al weten ze niet direct waar deze nerveuze gevoelens vandaan komen. Ook Mijnheer Mol en zijn gezin merkten dat er weer wat gaande was bij de mensen. Eerst liepen de mensen met die rare lapjes voor hun mond en nu bleek er iets anders heftigs aan de hand te zijn in andere landen. Mijnheer Mol voelde de aarde vaak schudden en die bevingen kwamen van ver. De gangen die hij voor zijn gezin gegraven had waren op diverse plekken deels ingestort. Het beangstigde Mijnheer Mol wat, omdat hij niet precies wist wat er gaande was en hoelang dit kon duren. En die angst vermoeide hem vreselijk.

Mijnheer Mol ging bij Egbert Egel langs om te vragen of hem dat ook was opgevallen. Egbert herkende dit fenomeen, maar wist ook niet wat het precies was. Egbert Egel stelde aan Mijnheer Mol voor om weer eens langs Oehoe de Uil te gaan, die weet immers vaak wat er in de mensenwereld afspeelt.

Ze gingen door het bos naar Oehoe de Uil en kwamen bij de grote eik, waar Oehoe vaak slaapt. Ze vroegen aan Oehoe of hij wist wat er allemaal aan de hand was. Oehoe vertelde hen dat er in een paar landen ver van hier oorlog

was en dat betekende veel leed. Niemand weet hoelang deze situatie zal duren. Mensen gaan dan op de vlucht en vragen dan aan andere landen om veilig onderdak. De dieren hier in het bos hoeven zich niet angstig te maken, maar moeten zich herpakken en hun werkzaamheden aan hun woningen voltooien, zodat ze weer veilig kunnen wonen. Mijnheer Mol en Egbert Egel gingen enigszins gerust weer terug naar huis om dit aan hun gezinnen te vertellen. En te melden dat er voor hen niets anders op zit dan het dagelijkse leven te herpakken, maar wel waakzaam te blijven.



Herpak jezelf als het tegenzit

Door Stieneke

Het is nu de week voor de jaarwisseling.

Tijd voor een terugblik op 2023. Ik heb in mijn dagboek en agenda een lijstje gemaakt: wat heb ik kunnen doen en bereiken? En hoe is mijn vooruitblik naar 2024?

Teruggekeken over langere tijd zie ik meerdere psychoses en een depressie waar ik van hersteld ben. Ik kon niet het werk blijven doen dat ik deed. Ik moest opnieuw uitvinden wat ik wilde gaan doen voor werk en richting. Dat was een rouwproces voor me van een droom die niet waar kon worden...

Ik werk nu ruim een jaar in Drukkerij De Hoop, en ben daar bezig met werken en leren. Ik krijg begeleiding van een grafisch vormgever, en doe daar een opleiding voor. Ik vraag mezelf in dit artikel af hoe ik het heb volgehouden om werk en school te doen? Mijn cursus is een eind afgerond. Wat heeft mij geholpen deze stappen te zetten? Ik beleef dingen intens, soms zijn mijn gedachten en gevoelens vol. Maar door te focussen op iets te doen... heb ik dit gered. Mijn begeleider leerde mij: Wat ga je doen vandaag? Terwijl ik geneigd ben eerst af te vragen hoe ik mij voel en daar vervolgens mijn programma op te maken. Ik merkte door hiernaar te luisteren dat je gevoel positief kan veranderen, juist door eerst te doen. Soms begin je de dag somber maar voel je je door even te werken weer beter. En dat maakt echt dat je verder komt, iets heb gedaan of een klein stapje gezet.

De volgende kopjes hebben mij geholpen:

Balans door rust en beweging

Ik had beweging door fietsen en wandelen. Ik ging elke dag even naar buiten. Daarnaast ben ik elke avond vroeg naar bed gegaan. Ik stond de volgende morgen ook vroeg op, want in de ochtend heb ik de meeste energie en zin in dingen.

Regels geven houvast

Ik hield me aan mijn dagelijkse routine. Ik heb een vaste structuur opgebouwd van vijf dagdelen werken, namelijk elke ochtend. Elke week werk ik drie dagdelen, en leer ik twee dagdelen. Dit is het meest haalbare voor mij.

Ik had dingen om naar uit te kijken en had een plan gemaakt

Ik vinkte mijn taken af en dat doet me goed. Ik houd er een voldaan en goed gevoel aan over. Plan iets groot of kleins waar je naar uit kan kijken. Zo heb je een mooie balans tussen dingen die je energie kosten en dingen die je energie geven. Ik had een goede motivatie om mijn nieuwe doel te bereiken en dit uitgewerkt in een plan.

Om hulp vragen

Ik vroeg om hulp bij mijn werkplek De Hoop en bij Yulius waar ik behandeling krijg. Zij bemoedigden mij en stimuleerde mij als ik het op wilde geven. Ze wezen mij op focus houden op het gestelde doel.

Als ik vooruitblik naar 2024 wil ik mijn regels, structuur en plan vasthouden. Dus rustig verder gaan op het ingeslagen pad.



Volgens de filosoof Confucius

Door Feniks

Op het moment van schrijven loopt het allemaal niet zo lekker en kom ik letterlijk moeilijk mijn deur uit. Ik weet dat dit me geen goed doet, maar ik krijg het soms gewoon niet voor elkaar. Hoe herpak ik me dan weer?



Ik doe een beroep op mijn omgeving. Ik geef aan dat het niet zo goed met me gaat en ik het allemaal niet op de rails krijg. Dat ik weer somber ben, dat ik mezelf en mijn huishouden verwaarloos, veel slaap en me weer terugtrek.

Mijn familie en vrienden staan dan gelukkig voor me klaar. Of het nu om praktische hulp gaat (meehelpen om mijn enorme afwas weg te werken) of andere dingen; ze stimuleren me om bij hen te komen eten, zodat ik in elk geval de deur uit moet en gezond eet. Soms staan ze zelfs letterlijk voor mijn deur om me uit mijn flat te krijgen. Dit helpt mij om me langzaam weer beter te voelen. Het is belangrijk dat ik aangeef hoe het gaat. Voorheen vertelde ik achteraf dat ik weer een mindere periode had. Nu durf ik het eerder aan te geven.

Ik besef me dat ik geluk heb met de lieve mensen om me heen en ben hier ook heel dankbaar voor. Eerlijk gezegd weet ik niet of het me zonder hun hulp zou lukken. Maar soms ben ik zo moe en het zat dat ik iedere keer weer mijn schouders eronder moet zetten. Dit omdat ik weet dat het een terugkerend probleem is. Maar wat is het alternatief denk ik dan? Als ik niets onderneem, wordt het er sowieso niet beter op. Soms maak ik bewust afspraken. Ook al zie ik er wel als een berg tegenop en zeg ik het later wel eens af, ik merk dat als ik wel ga, het me toch goed heeft gedaan om weer onder de mensen te zijn geweest.

Ik moet accepteren dat dit bij me hoort. Dat klinkt raar want ik weet dit allang, maar zolang ik het me blijf beseffen weet ik dat het ook weer beter zal gaan. "It comes and goes" maar het werkt meestal en dát is het belangrijkste!



"Kracht ligt er niet in dat wij nooit vallen, maar iedere keer als we vallen dat we weer opstaan"

filosoof Confucius

“Uiteindelijk zal het me lukken een balans te vinden.”

Mijn leven herpakken

Door Natasja

Toen ik pas afgekeurd was, kon ik mijn leven moeilijk herpakken. Het was anders dan ik gewend was en mijn leven zal een andere draai krijgen. Geen betaalde baan meer met verantwoordelijkheden en stress, maar vrijwilligerswerk waarbij ik zonder problemen kon laten weten als het die dag niet ging en dat ze me die dag wel kunnen missen. Verantwoordelijkheid bleef natuurlijk wel om je werk goed te doen, maar dat heb ik ook wel nodig aangezien ik ook wel een perfectionist ben.

Na jaren uitpluizen wat nu het beste bij me past kan ik wel zeggen dat ik mijn leven weer heb herpakt en mijn weg heb gevonden in werk dat het beste in mijn nieuwe leven past. Al is het op een andere manier dan voor ik afgekeurd werd en doe ik het meeste werk van huis uit. Psychisch blijf ik nog wel steeds herpakken. Ik kan mij zo storten in een project dat ik nachten doorga. Dan is het herpakken van dag- en nachtritme een echte strijd, maar het lukt me wel steeds. Het helpt wel om dit aan te geven bij de begeleiding die ik krijg om me er bewust van te worden dat het er weer in is gesloten. Dit herpakken gebeurt wel wekelijks.

Maar er is ook een jaarlijks terugkerend herpakken aangezien ik last heb van winterdepressies. Lichttherapie is hierin wel een uitkomst, maar vaak haalt het de scherpe randen alleen weg en kan ik mij nog wel moeilijk tot dingen en activiteiten zetten. Wat hierin wel helpt is om mij zo veel mogelijk onder de mensen te bevinden. Al kost het vaak moeite. De dingen die mij niet meer lukken in het huishouden krijg ik dan gelukkig wat meer begeleiding in. Ik ben mij er wel van bewust dat het vaak mijn valkuil is om te lang onder de mensen te zijn dan en als ik dan thuis kom ik te moe ben om nog wat te doen. Aangezien ik mij in vele wegen al heb weten te herpakken, zal het me uiteindelijk ook wel lukken om hier een balans in te vinden.



Hoe Tina mij te pakken kreeg

Door Valerie



Zware pakken rusten op mijn tengere schouders. Steeds komt er eentje bij. Een te pittige studie, een verhuizing, vrienden die geen vrienden blijken te zijn, een te uitdagende expositie, vage lichamelijke klachten. Ik zeg steeds tegen mensen: "Ik doe te veel." Niemand die het beaamt. "Je bent goed bezig. Super!" Dat is wat ik vaak hoor. Ik heb ook veel lol. Heb leuke afspraken en uitjes. Lach veel aan de telefoon. Ben trots op mezelf, op wat ik presteer. En ik wil zó graag dat anderen trots op me zijn. Mijn ouders, mijn vrienden. Dus ik loop gewoon door. Soms voelt het zwaar en dan neem ik een day off. Maar op een dag komt de man met de hamer. Hij slaat op de pakken op mijn schouders. Ik word geveeld. Ik moet bij de pakken neerzitten. Ik wil niet. Ik wil door. Maar de man is onverbiddelijk.

Ik heb eerder met dit bijltje gehakt. Ik heb jaren geleden een heftige burn-out gehad. Sindsdien let ik op mijn grenzen. Verdeel mijn energie, neem rust en ontspanning, eet gezond en beweeg voldoende. Maar nu is het me toch weer overkomen. Ik baal en vind mezelf stom. Waarom heb ik dit niet aan zien komen?

Ik heb verdriet, ik ben boos, moedeloos, overprikkeld, somber. Ik vind mezelf zielig. Het duurt een week. Het duurt een maand. Nog is het niet over. Zal het weer jaren duren? Zal ik weer naar een herstellingsoord moeten omdat ik te moe ben om voor mezelf te zorgen? Het duurt vier maanden. En dan... Op een dag zie ik een interview met Tina Turner. Ze is overleden. Het gaat over haar leven, hoe succesvol ze was in de

muziek. Maar ook over in wat voor hel ze leefde met haar gewelddadige ex Ike. Op een dag vond ze haar kracht. Ze vluchtte weg van Ike. Ze begon een nieuw leven en ging van zichzelf houden. Het raakt iets in me. Tina's kracht raakt een beetje mijn kracht. Ik ben mijn zieligheid zat. Elke dag wordt dat beetje kracht meer. Ik laat de pakken staan. Ik pak ze later wel uit, één voor één. Of ik laat ze los. Nu kruip ik eromheen. Ik kijk voorzichtig om een hoekje. Zie een stralende zon. Wat voorzichtig groen aan de boomtakken. Ik sta op. Loop naar het licht. De wereld is mooi. Ik ben er weer.

"Till the moment is right
I won't give up the fight"

Tina Turner



Blijven herpakken

Door Thijs

“Ik houd er niet zo van om alles in het leven als een wedstrijd te zien.”



‘Herpakken’, het is een pakkende term. Het doet me enigszins denken aan ‘herkansing’. Al heeft een ‘herkansing’ natuurlijk vooral betrekking op iets wat je eerder fout hebt gedaan of hebt laten liggen. Bij ‘herpakken’ is dat niet per se het geval. Je kunt een grote slag toegebracht krijgen, buiten je schuld om.

In die zin gaat ‘herpakken’ ook over je reactie op alles wat er om je heen gebeurt. Het klinkt zo makkelijk om te zeggen. Maar het is lastiger om te doen. Ik denk dat het ook niet iets is wat je ‘zomaar eens’ doet. Misschien is het ook wel een proces. Of moet je je blijven ‘herpakken’. Vallen, om daarna weer op te staan. Soms misschien meer vallen dan opstaan. Maar dat opstaan is dan het ‘herpakelement’.

Je zou ook de analogie van een sporter kunnen gebruiken. Sommige sporters komen sterk terug na een blessure. Ik houd er niet zo van om alles in het leven als een wedstrijd te zien, maar een strijd kan het wel zijn. Een sporter moet ook voortdurend zijn best doen om fit te blijven. Een keer ‘herpakken’ is geen garantie voor de sporter dat hij voortdurend prijzen blijft ‘pakken’. Wat leer

je van je ‘herpakkingen’, en wat kun je meenemen voor een volgende keer?

Eerlijk gezegd roept het woord een beetje weerzin bij me op. Maar dat kan ook komen omdat ik nogal allergisch ben voor ‘tsjakkataal’. Ik zou het zomaar eens aan mijn vocabulaire toe kunnen voegen om mensen eens lekker ironisch te sarren. ‘Herpakken’ valt voor mij ook een beetje in de categorie ‘gaan met die banaan’. Platitudes waar je niet zoveel voor koopt. De gemiddelde marktkoopman heeft betere oneliners.

Toch ben ik bloedserieus met mijn eerste drie alinea’s. Ik snap natuurlijk wel hoe mensen het woord kunnen gebruiken. Herpakken is iets wat je vaker moet doen in het leven, vrees ik.

When the day is long And the night, the night is yours alone When you're sure you've had enough Of this life, well hang on

Don't let yourself go
'Cause everybody cries
And everybody hurts sometimes

Sometimes everything is wrong
Now it's time to sing along
When your day is night alone (Hold on, hold on)
If you feel like letting go (Hold on)
If you think you've had too much
Of this life, well hang on

'Cause everybody hurts
Take comfort in your friends
Everybody hurts
Don't throw your hand, oh no

Don't throw your hand
If you feel like you're alone
No, no, no, you are not alone

If you're on your own in this life
The days and nights are long
When you think you've had too
much of this life to hang on

Well, everybody hurts sometimes
Everybody cries
And everybody hurts sometimes
And everybody hurts sometimes

So hold on, hold on
Hold on, hold on, hold on, hold on,
hold on, hold on
Everybody hurts

No, no, no, no you are not alone



Zelfreflectie

Door Martin

De feestdagen zijn net voorbij, wanneer ik dit schrijf. Het is vandaag 2 januari. Morgen ga ik weer voor het eerst naar mijn dagbesteding sinds de Kerstvakantie. Ik kijk er naar uit om weer de activiteiten op te pakken, maar het zal ook wennen zijn. Gelukkig kan ik het rustig aan doen. Er zit geen druk achter. Ik vermoed dat het ritme oppakken mij helpt een goede basis voor mijn leven te hebben. Het zijn weer andere werkzaamheden, sociale contacten en omgevingen dan ik in de Kerstvakantie heb gehad. In die zin is het lekker om bezig te blijven. De vakantie was een welkome onderbreking, maar daarna wordt het 'gewone' leven weer opgepakt. Een prima balans.

Welke structuur heb jij in je leven? Heb je genoeg, te weinig of juist te veel? Het is goed om dit voor jezelf te bepalen. Kijk daarbij niet naar andere mensen, want voor iedereen is het anders. Welke verlangens heb je op verschillende levensgebieden? Door een (kleine) stap tegelijk te nemen, ga je vooruit. En gun jezelf een terugval. Het leven loopt immers niet altijd op rolletjes, dus wees niet te hard voor jezelf als het eens minder gaat. We zijn allemaal mens.

Het kan ook zijn dat je het allemaal niet zo weet wat je nodig hebt. Dat is normaal. Veel mensen missen richting in hun leven. Sowieso is dat iets wat van tijd tot tijd verandert. Wat op het ene moment belangrijk voor je is, hoeft dat op een ander moment niet te zijn. Zelfreflectie is in ieder geval belangrijk, dus als je dit nodig hebt, en er niet uit komt: vraag hulp aan iemand anders. Dat kan een deskundige zijn, maar soms ook iemand dichtbij zoals een familielid of vriend(in). Ik hoop in ieder geval dat ik je een zetje in de goede richting heb gegeven, maar er is maar één persoon die aan jezelf kan werken en dat ben jij!

“Gun jezelf een terugval.
Het leven loopt immers
niet altijd op rolletjes.”

Je leven herpakken met betaald werk (Werk Als Beste Zorg)



Door Lyan

Werk Als Beste Zorg (hierna: WABZ) is een samenwerkingsverband tussen Yulius en de Sociale Dienst. Ik heb een interview gehad met Manon van Bommel, werkzaam als consulent bij WABZ.

Waarom is WABZ opgezet?

Het is alweer zeven jaar geleden dat WABZ is opgezet. De reden hiervan is dat een beleidsmedewerker dacht 'de cliënten die bij Yulius en de Sociale Dienst lopen hebben eenzelfde hulpvraag met betrekking tot werk oppakken'. Yulius en de Sociale Dienst pakken dit nu samen op. Werk zoeken is voor de cliënten geen moeite. Alles is vrijwillig. Er is zeven jaar geleden gestart met vijf cliënten, nu zijn dat er 120. Een enorme groei voor de Sociale Dienst en een enorme groei door de cliënten.

Mensen bleven te lang hangen in dagbesteding, terwijl zij inmiddels al toe waren aan een betaalde baan. WABZ moet hierin bijstaan.

WABZ was er in het begin alleen voor FACT-teams, maar willen zeer binnenkort ook hulp bieden aan cliënten van BW's en andere afdelingen binnen Yulius.

Wat doet WABZ?

WABZ is er voor cliënten die toe zijn aan een betaalde baan. WABZ doet eigenlijk alles wat er moet gebeuren voor een sollicitatie.

Het begint met een anderhalf uur durende intake waarin wordt gekeken naar wat er nodig is, wat de cliënt zoekt en wat de kwaliteiten zijn van de cliënt. Dit duurt zo lang om alles naar jouw wensen te laten verlopen.

Dan gaat WABZ achter de schermen verder. Ze schrijven jouw cv en zoeken vanuit het eigen netwerk naar vacatures. Deze werkgevers in het bestand zijn al gecheckt van tevoren (er is al iemand langs geweest van WABZ; hij weet dat de sollicitant een 'rugzakje' heeft; en hij weet wat dit betekent met betrekking tot het functioneren). Wanneer dit uitgezocht is, wordt de cliënt

voorgesteld aan verschillende bedrijven. Eerst enkel op papier, vervolgens ook door op gesprek te gaan bij het bedrijf. Bij deze gesprekken zit je niet alleen, hier zit altijd iemand bij van WABZ.

Alles wat WABZ doet, doen zij op jouw tempo. Mocht je toch willen afhaken, kan dit op elk moment van het traject.

De resultaten van WABZ zijn verschillend: sommigen blijven jaren op dezelfde werkplek hangen, anderen groeien door naar intensiever werk. Maar onthoud dat beiden een positief resultaat zijn.

Wat moet je doen om je aan te melden bij WABZ?

Als je toe bent aan werk, moet je dit met jouw behandelaar bespreken. Bedenk van tevoren wel of je toe bent aan betaald werk, want het is intensiever dan vrijwilligerswerk en dagbesteding en ook minder vrijblijvend.

Vervolgens neemt jouw behandelaar contact op met de jobcoach vanuit Yulius. Dit zijn Astrea Seele, Wim Luijten of Mariëlle Verhagen. Als ook zij denken dat je er aan toe bent, melden zij jou aan.

Erasmus Universiteit heeft een onderzoek gedaan naar de resultaten van WABZ. Zij zien dat de zorgvraag van de cliënten afneemt, wat betekent dat WABZ werkt. Nu wordt dit project ook elders in Nederland toegepast.

Dit is dus wat WABZ inhoudt. Hopelijk zou ook jij met WABZ je werk kunnen herpakken!

GEZOCHT: REDACTIE MEDEWERKER

**Heb je zin om de pen
in te klimmen?
We zijn op zoek naar
iemand die graag schrijft.**

WAAR KAN IK OVER SCHRIJVEN?

Je mag bij ons schrijven over je eigen herstelproces.
We kiezen als redactie elk kwartaal een thema waar we over schrijven.
Zo wordt wat wij schrijven door iedere cliënt van Yulius gelezen.
Wil je het met anderen hebben over je herstel?
Doe mee in de redactie van het blad "De Opsteker."
We schrijven met elkaar artikelen over herstel.

Yulius

Meld je aan als nieuw redactielid
via onderstaand mailadres
clientenraad@yulius.nl



Mens

mens

met al je verdriet

met al je pijn

je prachtige zijn

mens

met al je fouten

met al je schuld

Je eindeloze geduld

mens, met al je angst en beven

met je moed om te leven

met je vreselijke vrezen

je schitterende wezen

mens, zoals alle anderen

en tegelijkertijd uniek

mens, je hoeft niet te veranderen

je bent al magnifiek

COLOFON

De Opsteker verschijnt 4x per jaar

Aan deze krant werkten mee:

Lyan, Hugo, Feniks, Natasja, Valerie,
Thijs en Martin.

Neem voor meer informatie contact op met
de ondersteuners van de cliëntenraden via
cliëntenraad@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
cliëntenraad@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.