

ALTIJD CONTACT

December 2017

KWINTES Flevoland

Het magazine van activering Flevoland dat zorgt voor ALTIJD CONTACT



Stemmingmakerij

Van kennis naar kunde

De kleine Man

Zorg(en) om anderen

kwintes



LeerWerkLab geopend

Op donderdag 21 september is de nieuwe locatie aan de Schoutstraat in Almere geopend door wethouder Froukje de Jong. Met een druk op de knop onthulde zij de naam 'LeerWerkLab'. Het was gezellig druk. Mensen konden genieten van rondleidingen, optredens en lekkere hapjes. Mede dankzij de inzet van de vele vrijwilligers een geslaagde opening. ●



De barvrijwilligers



Een gezellige drukte



Wat het LeerWerkLab kan betekenen



Erik van Norel en Froukje de Jong



Ondernemen



In één van de kolommen van dit magazine, alweer de laatste uitgave van dit jaar, schrijven we nieuws over de BGE opleiding. Verschillende begeleiders GGZ Ervaringsdeskundigheid hebben de opleiding afgerond en zijn al aan het werk op verschillende locaties. Dat is goed, het is ervaringskinde geworden.

Ga weer naar school, ga een opleiding doen, word lid van een club, begin een vereniging, om mijn part een eigen bedrijf. In mijn werkelijkheid bestaat uitgeverij MeesSas en geeft dit bedrijf boeken uit. Het beste is natuurlijk een eigen verdienmodel te hebben.

Het is een begin, neem je eigen verantwoordelijkheid en kom me morgen vertellen wat je gaat doen. Dit zijn maar een paar mogelijkheden. Je kan er nog meer bij verzinnen. Zie de verbeelding, leef de verbeelding, maar verlies je niet in inbeelding. Dat is dood in de pot. Niets doen is des duivels oorkussen.

Loek Sas

Inhoud

OP DE VOORKANT

Belinda

IN BEELD

Opening LeerWerkLab

INFO PAGINA

Zorg(en) om anderen 2

Van de bouw naar herstel 3

ALTIJD CONTACT

Dit vind ik stoer deel 2 4

Stemmingmakerij in de bovenkamer 5

MEDIA EN MEER

Wie zaait zal oogsten 6

DE MENSEN VAN KWINTES

Een behulpzame jongen 7

ACHTERGROND

Van ervaringskennis naar ervaringsdeskundige . . . 8-9

VAN ALLES WAT

Het boek van Loek 10

Vertel eens meer 10

DE MENSEN VAN KWINTES

Dit had ik jaren eerder moeten doen 11

VAN BUITEN NAAR BINNEN

Inzetten op kwaliteiten 12

INFORMATIE EN ADRESSEN

Altijd contact

Colofon

Handige Kwintes-adressen

OP DE ACHTERKANT

De kleine Man

Zorg(en) om anderen

Voor haar afstudeerscriptie dook persoonlijk begeleider Linda Meijering, 38 jaar, in de wereld van mantelzorg in de psychiatrie en kwam daar met waardevolle aanbevelingen voor Kwintes weer uit.



Linda werkt al 12 jaar bij Kwintes en maakt deel uit van een ambulant team in Lelystad. 'Voor mijn werk ben ik begonnen met de opleiding maatschappelijk werk en dienstverlening', vertelt ze. 'Juist deze opleiding sluit goed aan bij het ambulant werken. Het was bij tijden pittig om naast werk, relatie en twee jonge kinderen te studeren maar vooral heel erg leuk. Ik heb zoveel kennis gekregen en leren meedenken op verschillende niveaus. Voor mijn scriptie moest ik een literatuuronderzoek doen waarin ook die verschillende niveaus, cliënt, organisatie en maatschappij een belangrijke rol speelden. Informele zorg was een belangrijk thema in de opleiding en is dat in de maatschappij en onze organisatie. Daarnaast kom ik dit ook tegen in mijn werk. Ik heb mij gericht op de vraag hoe Kwintes mantelzorgers kan ondersteunen? Zij worden steeds meer betrokken bij de zorg die wij leveren.'

Winst

'Wat mij opgevallen is toen ik met deze focus naar onze organisatie keek, is dat Kwintes heel sterk is in het centraal stellen van de cliënt en dat in de aandacht voor en ondersteuning van mantelzorgers nog veel winst te behalen valt. Omdat zij steeds meer betrokken worden bij de zorg is het belangrijk oog te hebben voor mantelzorgers. Welke hulpvraag hebben zij, hoe groot is hun draagkracht en op welke manier kunnen

wij hier ondersteunend in zijn? Meer aandacht voor de belangen en positie van mantelzorgers draagt bij aan het duurzaam inzetten van hun zorg bij het herstelproces van de cliënt. Dit levert winst voor de cliënt, de mantelzorgers en de organisatie op. Uit mijn onderzoek komt naar voren dat mantelzorgers behoefte hebben om erkend te worden in hun (ervarings) deskundigheid. Ze kennen de cliënt vaak al erg lang en hebben soms al vele hulpverleners langs zien komen. Het waarderen van de visie en expertise van mantelzorgers draagt bij aan het voorkomen van overbelasting bij hen en aan een goede samenwerking tussen de cliënt, mantelzorger en hulpverlener. Zo ontstaat een belangrijke aanvulling op goede zorg. Dit verstevigt het informeel netwerk ook wanneer de begeleiding van Kwintes stopt.

Lopende zaken

In de praktijk gebeurt er heel veel. Zo is onze organisatie actief in het mantelzorgconvenant in Lelystad, worden Samenbouwenbijeenkomsten georganiseerd en heeft familieondersteuning zijn intrede gedaan. 'Medewerkers kunnen gebaat zijn bij methodieken, handvatten en verdieping in het omgaan met en het ondersteunen van mantelzorgers', vertelt Linda. 'Wij hoeven niet alles te doen maar de signalering van mantelzorgers die ondersteuning nodig hebben, ligt wel bij ons. Zo zag ik dat een kind steeds

meer zorgtaken van de moeder overnam. Is dat wenselijk en hoe kunnen wij hier in ondersteunen? Vooral jonge mantelzorgers zijn vaak niet in beeld. In een gezin waarin zowel moeder als kind zorg nodig hadden van vader die ook zijn werkgever tevreden moest houden, is het belangrijk dat wij die vader kunnen ondersteunen.' 'Doordat ik me intensief met dit onderwerp heb bezig gehouden, ben ik extra alert in mijn werk geworden. Ik onderzoek iedere keer of er een mantelzorger om een cliënt heen is, hoe gaat het met hem/haar, hoe zwaar wordt hij/zij belast. In mijn team merken ze dat ook', glimlacht ze.

Hoe verder?

'Ik mag de resultaten van mijn onderzoek presenteren in de beleidsgroep Zorg en Kwaliteit. Van daaruit gaan we het gesprek aan over wat Kwintes met deze resultaten zou kunnen doen. Wanneer mensen vragen hebben over dit onderwerp, meer willen weten, dan kunnen ze me altijd benaderen', besluit Linda. Zij is bereikbaar via de mail: l.meijering@kwintes.nl of op telefoonnummer 06 109 139 55. ●

Naschrift redactie:

Inmiddels heeft Linda een succesvolle presentatie gegeven en wordt, op grond van haar bevindingen, een voorstel gedaan voor implementatie.

Van de bouw naar herstel

Sipko Schotanus(44) is geboren in Friesland. Na wat omzwervingen in Spanje en Australië heeft hij zich nu gevestigd in Zeist. Sinds juli is hij werkzaam bij Kwintes bij Bureau Herstelondersteuning. Tijd voor een kennismakingsinterview.

Na een moeilijke jeugd begon Sipko zijn eigen klus- en aannemersbedrijf. Een aantal jaar geleden kwam hij tot de conclusie dat dit niet meer de goede weg was. 'Ik merkte dat ik veel liever andere mensen wilde helpen door middel van mijn ervaringsdeskundigheid en dat paste niet meer in de werksfeer waar ik inzat. Ik stopte met mijn bedrijf. Zette mijn verhaal op papier en ging zorginstellingen aanschrijven om daar een baan in te vinden. Uiteindelijk werd ik uitgenodigd door Anke Vergeer die het wel zag zitten met mij en me heeft aangenomen', vertelt Sipko.

Weer werken voor een baas

Nadat Anke Vergeer hem had aangenomen, was het tijd om kennis te maken met zijn nieuwe werkgever. 'Kwintes is een dynamische organisatie die volop in beweging is. Ze proberen allerlei nieuwe dingen uit en hebben hun cliënten hoog in het vaandel staan. Ze kijken naar wat je wel kan in plaats van wat je

niet kunt', vertelt hij. Over zijn nieuwe functie vertelt Sipko: 'bij mijn functie in Bureau Herstelondersteuning draait het vooral om kennismaking en ontmoeting en present zijn om mensen verder te helpen. In het begin moest ik vooral een vertrouwd gezicht worden op de woonvormen en kijken welke dingen mogelijk zijn en welke dingen kunnen ontstaan.' Momenteel leidt hij, iedere dinsdag, een herstelwerkgroep bij de Aagje Dekenstraat. 'Deze gespreksgroep wordt bezocht door ongeveer acht tot tien bewoners. We hebben het tijdens deze gesprekken over allerlei verschillende onderwerpen. Zoals angsten, stigma's, onheuse bejegening op de werkvloer en zoveel meer. De ene keer praten we alleen en de andere keer doen we een rollenspel met behulp van het dromenspel.'

Overleg en herstelverhaal

Naast de herstelwerkgroepen bestaat de werkdag van Sipko ook uit dingen als de boekhouding doen, mail

checken, agendabeheer en nog veel meer. Deze administratieve rompslomp was wel even wennen. 'Gelukkig ontmoet ik bevlogen collega's en inspirerende cliënten', glimlacht hij. 'Ik ben dit werk gaan doen om mensen bij te staan. Mijn hart gaat uit naar mensen met een zware verslaving.' Hij droomt van een biologische woonwerkgemeenschap, met dieren waar mensen erachter komen dat ieder mens fantastisch is en een droom mag hebben. Het is belangrijk om de verbinding met jezelf en de wereld aan te gaan.' Sipko benadrukt dat het heel belangrijk is om altijd met je kinderen in gesprek te blijven. Zie ze, luister naar ze en neem ze serieus! Zelf blijft hij aan zijn eigen ontwikkeling werken. 'Zo volg ik met veel enthousiasme een coachopleiding', besluit hij. In Flevoland zul je Sipko ongetwijfeld een keer tegenkomen. Heb je vragen of wil je een afspraak dan kun je hem mailen: sipko.schotanus@kwintes.nl 📧



Dit vind ik stoer deel 2

Het is alweer drie jaar geleden dat Karin Huisman, 34 jaar, door ons geïnterviewd is en op de achterkant belandde van 'Altijd Contact' met de pakkende kop 'Dit vind ik stoer'. Tijdens een gesprek tussen haar en een redactielid kwam naar voren dat de inmiddels naar de Balistraat verhuisde Karin graag de lezer wil bijpraten over de ontwikkelingen in haar leven nadat het artikel verscheen.



Waar het hart vol van is, loopt de mond van over. Karin praat honderduit over hoe haar dagen in de week ingericht zijn. 'Ik kom heel veel bij DBA (Deskundige Begeleiding Autisme). Daar heb ik twee keer per week individuele begeleidingsgesprekken mee. 3 x per week lunch ik daar, 1 x in de 14 dagen zwem ik met allemaal cliënten die ook autisme hebben, 1 x in de 14 dagen heb ik een kookgroep, 1 x in de 14 dagen een fotoclub en elke zaterdag fitness ik. Dit allemaal bij het DBA. Bij Kwintes eet ik nu vijf dagen in de week mee met de groep en op de andere dagen eet ik thuis. Ik heb ook twee contactmomenten met de begeleiding van Kwintes.' Het hebben van een zinvolle en gestructureerde dagbesteding is meteen ook de tip die Karin andere mensen die autisme hebben, wil mee geven want dat geeft hun een kader om mee te werken.

Doen

Karin heeft veel hobby's. Zoals al eerder vermeld zit ze op een fotoclub. 'Ik maak vooral veel natuurfoto's. Een vrijwilliger geeft elke keer een andere opdracht mee om uit te voeren. Laatst was dat om dieren te fotograferen.

Wat een leuk toeval was (lacht) dat wij vanuit de Balistraat een uitje hadden naar dierentuin Rhenen. Daar zijn natuurlijk volop dieren om te fotograferen.' Als Karin thuis is, kijkt zij veel tv en luistert graag naar muziek. Andere hobby's zoals computeren, gamen en het inkleuren van kleurplaten doet zij de laatste tijd minder: 'Ik heb last van een denk/doe blokkade. Dat houdt in dat als ik iets wil doen of verzin, ik mij er niet altijd tot kan zetten om het daadwerkelijk te doen.' Wat helpt daarbij is een speciale app die zij op haar telefoon heeft waarop haar dagplanning staat en wat zij zoal kan doen. 'Het is fijn om dat overzicht te hebben en Kwintes en het DBA helpen mij ook om minder last te hebben van die blokkade.'

Lezen is weten

Zoals de trouwe lezers van ons blad al weten, is dat in Karin ook een begenadigd schrijftalent zit. Al een lange tijd houdt zij een dagboek bij, niet zozeer voor een groot publiek maar eerder voor haarzelf en haar begeleiders. 'Ik kan mij op papier beter uitdrukken, kan mijn emoties beter uiten, daardoor weet de begeleiding

meer wat er speelt en kan zij mij helpen om beter met mijn emoties om te gaan. Soms leest de begeleiding dingen waardoor zij ook andere cliënten met autisme beter kunnen begrijpen, beter kunnen helpen. Ook zie je door de boeken de groei die ik afgelopen jaren heb mee gemaakt.'

Toekomst

Sinds de verhuizing van Aagje Dekenstraat naar de Balistraat is zij een stuk zelfstandiger geworden mede omdat zij meer op haarzelf aangewezen is aangezien zij een appartement helemaal voor haar alleen heeft. Ook gaat het zo goed met haar dat weer heroverwogen wordt of zij nog hulp nodig heeft van het DBA, een optie is dat Kwintes alleen nog maar hulp gaat geven. Karin durft ook meer op de groep te komen van de Balistraat. Snellopers zijn doodlopers iets wat Karin goed beseft. 'Ik wil mijzelf stapje voor stapje ontwikkelen. Een wens is dat ik op een beschermd woonvorm voor mensen met autisme ga komen. Kwintes onderzoekt wat mijn opties

daarin zijn.' ●

Stemmingmakerij in de bovenkamer

Schizofrenie is een ziekte die bij één op de 100 mensen voorkomt.

Ondanks dat het zo'n wijdverbreide ziekte is, bestaan er veel misverstanden over. De bijna 60-jarige Maarten, beschermd wonend bij Kwintes, heeft schizofrenie en hij wil laten zien hoe een leven met zo'n psychotische kwetsbaarheid er werkelijk uitziet.

Toen algemeen directeur Jan Willem van Zuthem en hoofd Zorgontwikkeling en Kwaliteit Aukjen Niewijk vernamen dat de documentaire bruikbaar kan zijn als educatiemateriaal, ter verbetering van de kwaliteit van onze begeleiding is een preview georganiseerd voor mensen met zeer diverse rollen en functies binnen Kwintes om zo te kunnen achterhalen of en hoe de documentaire kan worden ingezet. Op woensdag 29 november was het

zover op het Centraal Bureau in Zeist.

Een aardig mens

Samen met zijn zus Karien Smits, adviseur Zorgontwikkeling en Kwaliteit binnen onze organisatie en Pieter Veraart, zijn zwager en documentairemaker heeft Maarten deze film gemaakt. Voordat de documentaire start, vertelt Karien over het doel dat Maarten met deze film heeft. 'Ik wil dat de mensen leren dat ik een aardig mens ben, dat ik niet boos ben en dat zij niet bang voor mij hoeven te zijn.' Na afloop is het even stil. De beelden en het verhaal zijn bij de aanwezigen binnengekomen. 'Maarten heeft ons nog veel meer geleerd. Dat hij, net als ieder ander, worstelt met zingeving, omgang met je familie, met mensen, met het vervullen van je wensen. Het is een verhaal dat binnenkomt', zegt een toeschouwer. 'Het gaat over de mens Maarten', vult een ander aan. Alle aanwezigen zien mogelijkheden om deze documentaire of delen daarvan in te zetten. Eigenlijk is de film voor iedereen, naastbetrokkenen,

medewerkers, vrijwilligers en cliënten van grote waarde. Ook buiten de organisatie zien de aanwezigen mogelijkheden voor het inzetten en verspreiden van de documentaire.

Première

Wil je ook graag de documentaire zien? Dan moet je nog even geduld hebben. De première vindt plaats op dinsdagavond 10 april 2018 om 20 uur in Theater Figi te Zeist. Maarten die daags ervoor, op 7 april, 60 jaar wordt pakt dan feestelijk uit. De documentaire geeft een ontroerende en integere inkijk in zijn leven, zijn relatie met familie en het belang van kunst in zijn leven. Crowdfunding, Altrecht, Ypsilon en Kwintes hebben bijgedragen aan de totstandkoming hiervan. Meer informatie vind je op www.stemmingmakerij.org. Ook kun jij je op de site aanmelden voor de nieuwsbrief. In de Nieuwsbrief van activering Flevoland zullen we in maart berichten over het programma en hoe de kaarten te verkrijgen zijn. ●



V.l.n.r. Karien, Maarten en Pieter ofwel team Stemmingmakerij

Wie zaait zal oogsten

De Celestijnse Belofte is een boek waarin de zin van het leven getracht doorgrond te worden in de vorm van een spannende roman. James Redfield, de schrijver van dit modern, spiritueel boek uit alweer 1993, beschrijft de zoektocht van de hoofdrolspeler naar het manuscript met de negen inzichten.

Hij (zijn naam wordt in het boek niet genoemd zodat de lezer zich met hem kan identificeren) wordt op Cuba tegengewerkt in zijn zoektocht. De plaatselijke autoriteiten proberen, onder druk van de kerk, het manuscript geheim te houden omdat de inhoud daarvan het geloof zou ondermijnen. Wat volgt, is een spannend relaas waarin het enig nog te ontdekken inzicht gezocht. Belangrijke obstakels om in contact te komen met je ware zelf, en daarmee de universele energie, zijn de beheersingsdrama's, de conflicten tussen mensen onderling. Dit is een enorme eye opener en om de inhoud van het boek niet helemaal te verklappen zoem ik daarop in. Met beheersingsdrama's wordt het spel van ons ego uitgelegd om energie van elkaar te stelen. In onze verwarring zien we niet onze eigen fouten maar focussen wij teveel op de fouten van een ander en zien wij niet in dat wij daar ook een rol in spelen waardoor een vicieuze cirkel ontstaat. Deze kan doorbroken worden door onze houding fundamenteel te veranderen.

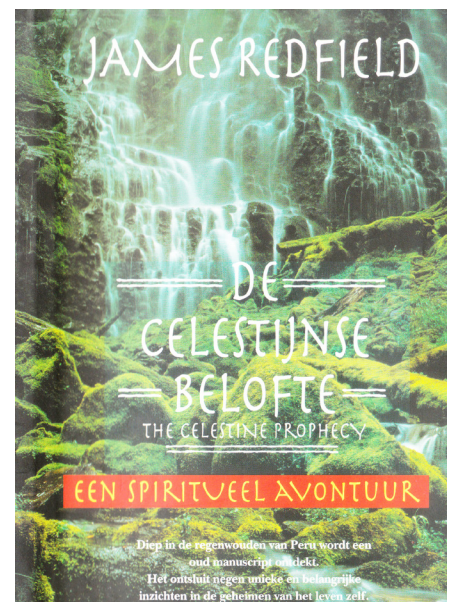
Gedragspatronen

Er worden vier verschillende types beheersingsdrama's omschreven. Aan de ene kant heb je de 'bullebak' die probeert door zijn intimiderende gedrag te domineren, angst in te boezemen en daardoor te onderwerpen, op zijn minst aandacht af te dwingen. Aan de andere kant van het spectrum is de 'arme ik' die in een slachtofferrol gaat zitten en medelijden probeert af te dwingen door steeds maar weer te vertellen wat hem allemaal niet aangedaan is door zijn omgeving hopende daarmee gepamperd te worden. Dan heb je tussen die twee uitersten in ook nog de rollen van de 'ondervrager' en de 'afstandelijke'. De ondervrager haalt er genoeg uit om door middel van 'intelligente vragen' steeds maar weer te fitten op anderen, om zich superieur te voelen en om de aandacht van zijn eigen fouten af te leiden. De 'afstandelijke' probeert aandacht te trekken en begrip te krijgen door zich heel afstandelijk, flauwtjes, lauwtjes te gedragen. Hij speelt eigenlijk de 'mysterieuze' en lijkt daardoor belangrijker dan dat hij in werkelijkheid is.

Levensweg

Hoe doorbreek je deze drama's is natuurlijk de hamvraag. Ten eerste door weet te hebben van al deze automatische reacties, door je eigen fouten te zien en niet steeds een ander proberen te veranderen. Middel daar toe is terug te gaan naar je eigen jeugd want (voornamelijk) in het gezin zijn deze gedragspatronen ontstaan. Eigenlijk is er geen gouden formule zonder in algemeenheden te vervallen als 'wie goed doet goed ontmoet' (hoe waar ook) en daag ik iedereen uit zelf te ontdekken en gelukkiger te worden door (zelf)observatie ondersteund door de 'omgeving' (heel ruim opgevat, niet alleen de mensen maar ook boeken, tv reportages eigenlijk alles wat je mee maakt in je leven). De schrijver van de Celestijnse Belofte en daarmee natuurlijk alles wat James Redfield zelf ervaren heeft om het boek te kunnen schrijven, draagt daar zijn steentje aan bij. Geen zin om te lezen? Het boek is ook verfilmd. 

Robbert Sluijp



Een behulpzame jongen



Julian Dekker, 18 jaar, is de nieuwe stagiair van AC Feniks in het LeerWerkLab in Almere. Met zijn enthousiaste lach en opbeurende woorden zorgt hij voor een gezellige sfeer.

Waar kom je vandaan?

‘Ik ben geboren in Amersfoort maar woon tegenwoordig in Leusden samen met mijn moeder en jongere broertje. Op dit moment volg ik de opleiding Agogisch medewerker GGZ MBO niveau 4.’

Hoe ben je bij Kwintes terecht gekomen?

‘Momenteel zit ik in het tweede leerjaar van mijn opleiding. Voor mijn stage wilde ik iets doen in de verslavingszorg en Kwintes is daarin gespecialiseerd. Deze locatie was het meest in de buurt en leek me dan ook erg leuk. Mijn stage duurt tot februari.’

Hoe waren je eerste ervaringen?

‘Die waren goed. Er werd me goed duidelijk wie hier allemaal komen en hoe het hier werkt. Ik voelde me vrij snel op mijn gemak.’

Wat is je grootste succes bij Kwintes tot nu toe?

‘Omdat ik nog maar kort hier stage

loop, zijn er nog geen echt grote projecten, maar ik heb de Buurtkamer in elkaar gezet in het restaurant van de Cartoon dat mag ik wel een succes noemen, vind ik zelf.’

Hoe zouden je collega's jou omschrijven?

‘Als een sociale, behulpzame jongen die erg hard kan werken en altijd naar een goed resultaat streeft met een zeer goed gevoel voor humor.’

Wat voor dingen doe je buiten Kwintes?

‘Naast deze stage en school werk ik al anderhalf jaar bij de Trekpleister. Als aanvullend medewerker heb ik verschillende werkzaamheden. Muziek neemt ook een prominente rol in mijn leven in en daarom heb ik waar ik ook ben altijd Spotify aanstaan. Zo kan ik muziek luisteren en nieuwe artiesten ontdekken. Ik sport drie tot vier keer in de week. Ook ben ik dol op het kijken van horror- en thrillerfilms en chillen met vrienden.’

Begrijp je de mensen van Kwintes?

‘Ja, ik begrijp ze zeker. Ik kan me goed inleven in hun situatie. Ik vind het ook fijn dat ik hen kan vermaken en kan afleiden van de dagelijkse sleur. Dat ze even bezig zijn met andere dingen dan hun problematiek. Wat ik ook zeker belangrijk vind, is dat er genoeg mensen zijn die iemand met een beperking goed kunnen begeleiden.’

Wat is je grootste ambitie?

‘Therapeut worden voor iemand met een verslaving. In mijn vriendenkring zijn er mensen die een verslaving hebben en het viel me op hoe slecht de hulp voor hen was. Daar zou ik graag verandering in willen brengen zodat de hulp voor iemand met een verslaving beter wordt. Naast dat streef ik ook echt naar huisje, boompje en beestje.’ 

Van ervaringskennis naar ervaringsdeskundige

Kort geleden hebben Mark Haverkamp en Maikel Hope de beroepsopleiding

‘Begeleider GGz met Ervaringsdeskundigheid’ (BGE) succesvol afgerond.

Met het behalen van hun diploma zijn zij gekwalificeerd om te mogen werken als woonbegeleider. De opleiding is voor iedereen die zelf ervaring heeft als cliënt in de psychiatrie. Vanwege hun eigen ervaringen zijn zij vaak toegankelijker voor cliënten die psychische problemen hebben en kunnen zij als geen ander met hen meeleven.

Voor de opleiding moet je ook stage lopen, in de praktijk leer je het meest. ‘In het begin vond ik het heel spannend, zouden de bewoners en mijn collega’s mij wel accepteren? Gelukkig was dat het geval. Mijn collega’s zijn heel aardig en je hoeft niet met iedereen vriendjes worden als je maar met elkaar door één deur kan. Had echt wel met sommige situaties moeite maar door de feedback van collega’s en de bewoners leerde ik daar weer van’, vertelt Mark. Naast het hebben van een achtergrond in de psychiatrie is de tweede belangrijke voorwaarde om de opleiding te mogen volgen dat je het dagelijks leven weer aankunt, dat je ver genoeg op weg bent in je eigen herstel.

Heel veel reflectie

Eerder genoemde Mark Haverkamp, 30 jaar, was zover in zijn leven en werkt als woonbegeleider in Almere. Hij heeft verschillende vakken gevolgd zoals omgaan met psychiatrische aandoeningen, psychologie, omgaan met agressie, inzicht in medicatie, heel veel reflectie, intervisie, supervisie. Hij legt uit hoe dat in de praktijk er uit zag tijdens zijn stage. ‘Iets wat daar gebeurd is, wordt bijvoorbeeld als casus gebruikt in de opleiding. Ik was daar leidend in en er werd gekeken hoe ik de bewoner geholpen heb, wat goed ging en wat beter kon. Het aller-leukste van de opleiding vond ik dat je elkaar (de medescholieren) goed leert kennen omdat je het over gevoelige zaken hebt, daardoor bouw je echt een band met elkaar op. Wat ik soms

iets minder vond, is dat bij sommige nare gebeurtenissen, die vaker terug kwamen, de emoties steeds weer de vrije loop kregen bij sommige medescholieren. Op een gegeven moment weet je dat wel weer. Dit was maar een klein puntje. Ik vond de opleiding in z’n geheel geslaagd’, vertelt een enthousiaste Mark.

Toekomst

Mark legt uit dat de term ‘ervaringsdeskundige’ tegenwoordig vaak verkeert gebruikt wordt. Hij leidt dat in door te vertellen dat de opleiding hem meer zelfkennis opgeleverd heeft. Ook omdat het inzicht gegeven heeft in het herstelproces van de andere deelnemers.

FIETS [EN] MEER

onderhoud reparatie

inkoop verkoop

taxatie verhuur

Schoutstraat 41-43 • 1315 EW Almere

T 036 8802227 • E info@fietsenmeer.com

W www.fietsenmeer.com

Aangeboden:

Leerwerkplekken bij Fiets en meer.

Wil jij je oriënteren op het gebied van fietsreparatie?

Dan ben je van harte welkom. Onder leiding van de fietsenmaker/werkbegeleider leer je de fijne kneepjes van het vak.

Je kunt (via het ROC) de opleiding niveau 2 Fietstechnicus volgen.

Fiets en Meer is een door Innovam erkend leerwerkbedrijf.

Heb je interesse laat het ons of je pb-er dan weten (CIZ-inicatie begeleiding groep is een vereiste).

Laat jij je fiets liever onderhouden of heb je een nieuwe fiets nodig? Kom langs.



Mark Haverkamp



Maikel Hope

'Pas nadat de opleiding succesvol afgerond is, kun je zeggen dat je een ervaringsdeskundige bent', besluit hij. 'Ik zie de toekomst goed tegemoet, ik zie veel kansen en ik zie wel wat op mijn pad komt. De kans die Kwintes mij bood om verder te gaan als woonbegeleider in de Balistraat heb ik met beide handen aangenomen. Na een roerige tijd in mijn leven met veel ups en downs heb ik nu het gevoel dat mijn leven weer de juiste kant op gaat', vertelt Mark.

Geen zelfstigma's

Maikel Hope, 38 jaar, was medestudent van Mark, werkt ook als woonbegeleider maar in Lelystad en heeft ook de opleiding succesvol doorlopen. Hij werd op het spoor gezet door een cursus werken met eigen ervaring. 'Wat me het meest is bijgebleven van de cursus is dat je niet je kwetsbaarheid bent maar een persoon. Je moet niet de stigma's op jezelf betrekken. Daar had ik best wel veel last van en ik leerde meer te kijken naar wat ik wel kan. Ik kwam erachter dat je ook je eigen ervaring kan inzetten om mensen te bij hun herstel te ondersteunen.' Maikel was druk op zoek naar werk en stuitte op een gegeven moment op de vacature BGE opleiding, reageerde daarop

en werd aangenomen. 'Dit paste precies in mijn straatje. Het was iets wat ik graag wou doen.' Er zijn zeker overeenkomsten tussen ervaringen van Maikel met de opleiding met die van Mark. Ook hij vond het mooist van de opleiding dat je heel erg leert om naar jezelf te kijken. 'Het delen van ervaringsverhalen vond ik ook erg mooi. In de klas zaten mensen met verschillende kwetsbaarheden en wat hen geholpen heeft bij hun herstel was voor mij ook erg leerzaam', voegt hij toe. Maikel moest wel diep nadenken voordat hij kon vertellen wat hij de mindere kanten vond. 'In het begin had ik moeite om school, werk en privé goed te combineren, hoe ik mijn tijd het best kon verdelen. Ik was best wel een beetje zoekende in', formuleert hij bedachtzaam. 'Soms begon ik aan het huiswerk en kwam er even niet uit. Dan stelde ik dat uit en zocht ontspanning tot de tijd rijp was om aan het huiswerk te beginnen. Ik heb een goede balans gezocht en gevonden tussen spanning en ontspanning.'

Begeleiden

Aartje Vis, 35 jaar, is een geroutineerd woonbegeleider op de Lübeckstraat in Lelystad. Hij werkt immers al bijna tien jaar bij Kwintes als begeleider

van jongeren. Hij heeft Maikel tijdens zijn stage op de woonvorm begeleid. Momenteel heeft hij Jasmine van Gelderen onder zijn hoede die ook de opleiding volgt. Aartje vertelt over Maikel. 'Ik ben zeer tevreden over hem. Maikel is heel open geweest tegenover de bewoners en collega's over zijn ervaringen en daardoor voelde iedereen zich al snel vertrouwd met hem. Dat heeft de grens verlaagd om heel open met hem te praten. Zijn rustige aard heeft daar ook aan mee geholpen.' Dat Maikel nu werkt als woonbegeleider op de Lübeckstraat komt naast de talenten en ervaringen die hij overduidelijk heeft, ook door de wijze waarop Aartje hem begeleid heeft. 'Mijn stijl was hem mee laten lopen met mij. Daarna in het diepe te gooien. Je hebt met mij meegekeken, nu kan je het zelf proberen. Pas daar je ervaringskennis toe waar je het nodig vindt.' Maikel heeft aan alles meegedaan wat een woonbegeleider doet.' Het is mooi dat inmiddels een tweede groep is gestart met de BGE. Zo breidt het aantal ervaringsdeskundige medewerkers zich gestadig uit. ○

Het boek van Loek

Op vrijdag 24 november presenteerde Loek Sas in het LeerWerkLab van Kwintes zijn eerste boek. Bijzonder? Jazeker. Hij besloot niet alleen het boek 'Schetsboek gevonden in het bos' te maken, maar dit ook in eigen beheer uit te geven.



Als kleine jongen inspireerde de prentplaten die zijn moeder als jong meisje in de oorlog heeft gemaakt, Loek al. Toen zij overleed, kwamen deze platen in zijn bezit en maakte hij het prachtige boek 'Schetsboek gevonden in het bos'. 'Mijn moeder werd als 13-jarige geconfronteerd

met de oorlog en ging, net als Anne Frank, aan de slag met haar talent', vertelt Loek enthousiast aan de ruim veertig aanwezigen. Na afloop van zijn verhaal, neemt hij plaats aan de signeertafel. 'De combi van lieve verhaaltjes en scherpe opmerkingen betreffende de oorlog maken het boek

anders dan anders en zowel geschikt voor kinderen als voor volwassenen,' aldus een trotse bezitter van het boek. Nu de presentatie achter de rug is, gaat de auteur verder met deel twee dat hij wederom door zijn eigen uitgeverij Mees Sas laat uitgeven. ○

Jubileum Vertel 's Meer

Het is alweer vijf jaar geleden dat onder leiding van Marieke Koemans en Don Huijzer het eerste stuk van toneelproductieklas AC Clubhuis, tegenwoordig Vertel 's Meer, in première ging. Dat was natuurlijk tijdens kerst 2012 met een eigen bewerkte versie van Charles Dickens 'A Christmas Carol' onder de titel Scrooge.

Na dit eerste stuk was iedereen erover eens dat dit naar meer smaakte. In de zomer van 2013 ging een, ook weer bewerkte, uitvoering van Midzomernacht droom in de tuin van de Balistraat met veel nieuwe spelers. Dit was mede dankzij de dreigende

wolkenluchten ook weer een groot succes. Hierop volgden stukken als Oliver Met Een Twist, De Tovenaar van Almere, een eigen versie van The Wizard of Oz en Licht in het Duister, het eerste stuk zonder Marieke en Don, maar onder leiding van stagiaire Anouk. Het bijzondere hieraan was dat dit voor het eerst een geheel zelfgeschreven productie was. Natuurlijk mag niet vergeten worden dat Anouk ook nog verantwoordelijk was voor de Grote Kerst Improvisatie Show. Na Licht In Het Duister, waarvan de uitvoering plaatsvond in theater De Glasbak, volgde een reprise van de Grote Kerst Improvisatie Show met nieuwe improvisaties dat wel, maar niet zo succesvol.

Ontwikkelingen

Na het vertrek van een aantal leden en stagiaire Anouk is de groep

doorgegaan met een nieuwe regisseur Jamie Lee. Zij bleef niet lang en maakte plaats voor Priscilla. Samen met haar werd de huidige naam van de toneelproductieklas verzonnen namelijk Vertel 's Meer. Na een korte maar krachtige periode waarin zij de talenten van de groep nog beter liet uitkomen met haar eigen stijl van regisseren moest zij vanwege tijdgebrek helaas ook afscheid nemen.

Persoonlijke ontwikkelingen

Vertel 's Meer is terecht trots op de vele successen die zij de afgelopen jaren geboekt heeft en op de groei van alle acteurs in die tijd. Lijkt het jou ook wat om mee te doen met het gezelschap schroom dan niet en doe een belletje naar AC Clubhuis. Op naar een volgend jubileum. ○

Dit had ik jaren eerder moeten doen

Diego van Gent, 51 jaar, kwam vorig jaar als vrijwilliger binnen op de Lübeckstraat in Lelystad. Zijn enthousiasme, mooie ideeën en doorzettingsvermogen werken aanstekelijk en inmiddels is hij een ambassadeur voor de vrijwilligers van Kwintes in deze gemeente. Zo'n vrijwilliger gunnen we iedere locatie.

Waar kom je vandaan?

'Ik ben geboren en opgegroeid in Den Haag. Na vele omzwervingen bracht de liefde mij in Lelystad.'

Hoe ben je bij Kwintes terecht gekomen?

'Vorig jaar op de vrijwilligersbeurs in Lelystad had ik leuke gesprekken bij de stand van Kwintes. Er waren nog andere organisaties waar ik belangstelling voor had maar deze paste het beste bij mij. Het voelde als een warme jas.'

Hoe waren je eerste ervaringen?

'Positief, ik had na een uur al dat het vertrouwd en bekend voelde. Ik heb nauwelijks een drempel ervaren.'



Dat is voor een groot deel te danken aan Nancy en Aartje. Zij gaven mij echt een heel warm welkom. Daarnaast is de psychiatrie mij niet geheel onbekend.'

Wat is je grootste succes bij Kwintes tot nu toe?

'In het begin dacht ik weleens ben ik niet te oud voor die jonge gasten. Ik zie het als een succes dat wanneer ik binnenstap de jongeren die ik tegenkom een praatje met me maken. Tegenwoordig kom ik een half uur eerder anders kom ik te laat bij degene met wie ik heb afgesproken', glimlacht Diego. 'Daarnaast ook het vertrouwen dat jongeren mij geven wanneer ik hen vergezel bij afspraken.'

Hoe zouden je collega's jou omschrijven?

'Ik denk dat ze me wel een beetje maf vinden. Ik heb wel humor en ik denk dat ze me wel slagvaardig vinden. In het begin heb ik wel moeten laten zien dat ik een maatje voor 34 bewoners kan zijn. Inmiddels heb ik m'n draai echt gevonden en vind ik het jammer dat ik dit niet jaren eerder ben gaan doen.'

Wat voor dingen doe je buiten Kwintes?

'Samen met mijn man heb ik een productiebedrijf. We produceren en

schrijven theatershows. Wij hebben altijd veel aanloop, lekkere etentjes en het is eigenlijk altijd gezellig. Daarnaast ga ik graag met mijn 'deeltijdhonden' aan de wandel. Goede vrienden hebben twee cocker spaniels die ik zo nu en dan 'kidnap'. Het lijkt me ook leuk om een keer een van de hondjes mee te nemen naar de Lübeckstraat.'

Begrijp je de mensen van Kwintes?

'Ja, die begrijp ik. Ik heb me verdiept in autisme en heb heel veel geleerd door mee te doen aan het autisme belevingscircuit. Soms zijn er dingen die ik niet begrijp en dat is niet erg.'

Wat is je grootste ambitie?

'We willen graag een huisje in Frankrijk, dat helemaal zelf opknappen en hufterproof maken en vervolgens verhuren zodat we uiteindelijk ons droomhuis kunnen realiseren dat overigens wat mij betreft niet in Frankrijk ligt. We zijn ons nu aan het oriënteren en hebben allebei verschillende denkbeelden over klussen. Ik heb zoiets van we gaan er tegen aan en doen dat wel even. Zo werkt het natuurlijk niet', lacht Diego. 'Het wordt een soort 'Ik vertrek' waarin van alles fout gaat. Laat het maar gebeuren.' ○

Inzetten op kwaliteiten

Niet kijken naar afkomst maar naar toekomst

Kwintes werkt in Almere samen met St. De Kim in een tweetal projecten. De één gericht op thuisloze jongeren en de ander op nieuwkomers. De stichting is een katholieke organisatie die zich inzet voor maatschappelijke activering van mensen voor wie dat niet vanzelfsprekend is. Hermen van Dorp van de stichting en Selma Boot van de Rooms-Katholieke St. Bonifatius parochie vertellen over het maatjesproject voor statushouders.

‘Het begon allemaal met vragen vanuit de parochie van mensen die graag iets wilden doen voor nieuwkomers maar geen idee hebben hoe zoiets aan te pakken’, vertelt Selma. ‘Veel mensen hebben hart voor nieuwkomers. Zodoende hebben we een groep opgericht van enthousiaste mensen maar hoe leg je contact met de nieuwkomers?’ Het werd een project voor St. De Kim en er werden contacten gelegd met lokale organisaties aan. ‘Op 23 oktober vorig jaar hielden we een eerste viering in de Lichtboog waar gastvrijheid centraal stond. Daar ontmoette wij Elly Bakker

van Kwintes. Zij houdt zich bezig met de huisvesting van statushouders in Almere en was samen met een aantal van hen aanwezig die middag.’ Zo was het eerste contact gelegd en daarna ging het snel.

Laat je verrassen

‘Na een informatie avond over het maatjesproject konden we beginnen met de intakegesprekken waarin maatjes kunnen aangeven wat ze willen. Ook vragen we duidelijk waar behoefte aan is in het contact en kijken we hoe ieders kwaliteiten kunnen worden ingezet. Al gauw waren de eerste matches gemaakt. Een belangrijke schakel in deze koppelingen is dat er een link is naar de organisatie. Vragen en opmerkingen kunnen direct worden behandeld. De maatjes staan er niet alleen voor.’

Leren van elkaar

Inmiddels zijn er zo’n 40 maatjeskoppels’, vertelt ze enthousiast. ‘We geven maatjes mee dat ze zich laten verrassen in de ontmoeting. Sta open voor de verhalen en maatje en nieuwkomers kunnen leren van elkaar. Wederkerigheid is belangrijk, gaat Hermen verder. ‘Belangrijk is niet te kijken naar afkomst maar te kijken naar de toekomst. Nieuwkomers voelen dat er aandacht is voor hun verhaal en voelen zich gezien. Soms

worden zij zelf een maatje. Maatjes leren ook over hoe het leven in het land van afkomst eruit ziet wanneer er geen conflicten zijn. Zij ondernemen veel, gaan mee naar instanties of nemen nieuwkomers mee een dagje uit. Mensen bouwen een band met elkaar op.’

Toekomst

Er worden diverse workshops georganiseerd zodat er ook andere koppelingen tot stand kunnen komen. ‘We zijn er voor iedereen en sluiten niemand uit’, aldus Selma. Zo kan het zijn dat we een viering deels in het Arabisch doen of vertalen, we heerlijke hapjes uit allerlei windstreken aanbieden en tegelijkertijd een expositie organiseren van schilderijen gemaakt door een nieuwkomer. Het zou mooi zijn wanneer er een soort community ontstaat. Belangrijk voor hun toekomst is dat ze actief deel uitmaken van de maatschappij. Regelmatig hebben we overleg met Elly en we kunnen gebruikmaken van de faciliteiten van Kwintes als we dat nodig hebben. Zo hebben we het eenjarig bestaan van het maatjesproject gevierd in het LeerWerkLab van Kwintes aan de Schoutstraat.’ Het project is opgefallen in het Rooms-Katholieke netwerk en heeft zelfs een prijs gewonnen. Een project waar iedereen ‘rijker’ van wordt, zo blijkt wel uit dit verhaal. ○



Colofon

Dit nummer van het Altijd Contact Magazine is een uitgave van het leerwerkproject van Kwintes.

Teksten: Loek Sas, Marian Bont, Daniëlle Amelsbeek, Robbert Sluij.

Vormgeving:
Daniëlle Amelsbeek, Mandy Lucardie

Fotografie: Marian Bont

Eindredactie en begeleiding:
Marian Bont

Drukkerij: Papier en Meer

Redactieadres:
Redactie Kwintes
Paul Kleestraat 21
1328 HC Almere
06-29204354

Kopij:
activeringflevoland@gmail.com
De redactie behoudt zich het recht voor om ingezonden artikelen en reacties in te korten of te weigeren.



Goedlachs

Covermodel Belinda Lubben is sinds kort vrijwilliger op de Bouwerskamp in Emmeloord. Voor iedereen staat ze klaar met een gulle lach en een warm woord.

'Vroeger ben ik zelf geholpen door Kwintes en nu kan ik als vrijwilliger iets terug doen. Ik doe al 30 jaar op verschillende plekken vrijwilligerswerk. Zo houd ik mezelf bezig, kan ik me ontwikkelen en iets voor anderen betekenen. Toen ik op het Servicepunt kwam, zag Angeline iets in mij en geloofde in mij. Zelf had ik, op dat moment, geen zelfvertrouwen. Ik heb veel meegemaakt en moest nog een aantal spoken verdrijven voordat ik hier aan de slag ging maar ik heb altijd vrijwilligerswerk gedaan. Ik wil groeien, meer zelfvertrouwen krijgen en zorgen dat ik nuttig ben. Ik laat het leven als een puzzel met puzzelstukjes die in elkaar vallen. Als ik niet aan het werk ben, schrijf ik gedichten, schilder ik of ga ik op stap.' ●

Ga mee naar het AC

Loop eens binnen bij het activeringcentrum (AC) bij jou in de buurt en maak kennis met de mogelijkheden van het centrum. Je kunt er leren, werken en (re)creatief bezig zijn. Niets hoeft, veel is mogelijk. In je eigen tempo ontwikkel je een hobby en ontdek je wat bij jou past. Op deze manier verwerf je een plezierig eigen dag- en/of weekritme.

Het AC biedt een uitgebreid activiteitenprogramma. Regelmatig kun je meedoen aan bijzondere activiteiten. Denk aan handwerken, sporten of een cursus stoppen met roken. We noemen maar een paar voorbeelden. Heb je zelf een leuk idee laat het ons weten. Natuurlijk kun je ook gewoon binnenlopen voor een kopje koffie, een praatje, een spelletje of om te computeren. Mogelijkheden te over, maak er gebruik van!

AC Clubhuis

Gerrit Th. Rotmanlaan 28
1336 BA Almere
036 521 49 55

AC Jan Steen

Haak 36
1353 AE Almere
036 711 30 16

AC Leeuwen'Art

Het Hogerhuis 10
8251 LZ Dronten
0321 74 40 22

AC Feniks

Schoutstraat 41-43
1315 EW Almere
036 533 64 24

AC Waterspiegel

Neringweg 221-229
8224 KB Lelystad
0320 24 35 35

Bouwerskamp Emmeloord

Bouwerskamp 14
8301 AG Emmeloord
0527 25 22 42

kwintes

De kleine Man

Jonathan Eversen ben je wellicht eens tegen gekomen in de polder of op het centraal bureau in Zeist. Voorheen verplaatste hij zich op de brommer. Tegenwoordig kom je hem tegen in zijn brommobiel. Een druk bezet man met die zich met veel zaken bezighoudt.

Jonathan is geboren in Amsterdam en heeft, na verschillende meer of minder geslaagde domicilies, zijn intrek genomen in een omklapwoning in Lelystad. 'Mijn huis is schoon en het bedrijf loopt en is financieel gezond. Voor de centrale cliëntenraad ben ik penningmeester.' Vroeger heeft hij een opleiding tot hovenier gedaan aan het Welland College in Amsterdam. Dit jaar is hij zijn eigen hoveniersbedrijf 'De kKleine Man' gestart. 'Mijn onderneming bestaat sinds 10 april 2017 en is gegrondvest op eigen verantwoordelijkheid en maatschappelijk ondernemen,' vertelt hij. 'Mensen kunnen mij voor verschillende opdrachten in de tuin benaderen. Het enige dat ik niet doe, is steenwerk. Mijn brommobiel is heel handig voor mijn bedrijf. Het grote voordeel is dat ik die overal neer mag zetten. Ik onderneem met behoud van uitkering en in overleg met het UWV.'

Vanuit het hart

Als ontspanning doet Jonathan aan gamen. Hij is praktiserend lid van de Pinkstergemeente in Almere en houdt contact met de zending in Hyderabad, een stad met 7.500.000 inwoners in India. 'Komende winter ga ik naar die stad toe,' aldus Jonathan. 'Dat doe ik vanuit mijn hart.'

Heb je een tuinklus? Neem dan contact met Jonathan op via de mail dekleineman@mail.com of via zijn telefoon 06 195 432 22. ●