

De Vrijbrief

In Beweging

Deze Vrijbrief staat in het teken van In Beweging zijn. Beweging lijkt iets van zelfsprekends: het volgen van een ritme, meegaan met wat komt, blijven stromen. Beweging is soms zichtbaar en groots, soms zit het in een (ogenschijnlijk) kleine verschuiving: een nieuw inzicht of een stapje naar jezelf toe. Beweging kan voelen als kracht: wanneer je actief koers zet, iets in gang zet of durft te stoppen om vandaaruit weer verder te gaan. Maar in beweging zijn gaat niet alleen maar om vooruit gaan. Het betekent ook stilstaan waar nodig, terugblikken, omkeren. Ook als dat lastig is.

Masja schrijft daar indrukwekkend over. Hoe ogenschijnlijk meebewegen kan betekenen dat je tijdelijk stil komt te staan. Wanneer je je zo aanpast aan de ander dat je jezelf kwijtraakt, dan stokt de beweging. Georgis laat in zijn gedicht zien dat het bij herstel ook om een bewegend proces gaat. En dat ook de herstelbeweging in beweging is, zich ontwikkelt, groeit en actief wordt ingezet. In het interview met Saïra en Maria over de training Werk & Herstel lezen we hoe beweging ontstaat in contact met anderen. In een groep, een ontmoeting, in het delen van kracht en kwetsbaarheid.

In gesprek zijn is ook een beweging: luisteren, reageren, en voelen wat het met je doet. In mijn eigen herstelproces heb ik uiteindelijk geleerd me niet te meten met het tempo van een ander. Voor mij betekent het juist dat ik mijn eigen ritme serieus neem en afstem op wat voor mij klopt. Dat ik probeer te voelen wanneer het tijd is om te volgen, wanneer



om te pauzeren, en wanneer om richting te kiezen. Voor mij is herstel een dans van vallen en opstaan, met mijn eigen ritme als leidraad. En wat betekent in beweging zijn voor jou? In je herstel, in relaties, in het leven? In deze Vrijbrief lees je hoe anderen in beweging zijn ervaren, elk op hun eigen manier.

Dank aan iedereen die een bijdrage heeft geleverd aan het tot stand komen van deze prachtige editie en natuurlijk ook aan jullie, degenen die de Vrijbrief lezen.

Veel leesplezier gewenst, Paulina

Colofon

Aan deze Vrijbrief werkten mee:

Annemarie, Georgis, Jeroen, Luciën, Masja, Paulina, Priscilla & Sandry

Aan-/afmelden Vrijbrief:

herstelbureau@hvoquerido.nl

Redactieadres:

Eerste Ringdijkstraat 5A, 1097 BC Amsterdam
020-2195168

De Vrijbrief is een uitgave van
het Herstelbureau, onderdeel van
HVO-Querido



Inhoud

1. In beweging door Paulina
2. Column Masja & Luciën
- 3-4. Training Werk & Herstel
- 5-6 Reisverslag New York door Jeroen
Gedicht G.G Axum
7. Even voorstellen: Priscilla
Herstelgalerij: Masja
8. Odette gaat met pensioen
9. Activiteiten Herstelbureau
10. Programma Herstelbureau



Mee bewegen Column Masja

Toen ik je leerde kennen, was ik erg onder de indruk van jouw verhaal. Je vertelde waar je vandaan kwam en ik zag waar je nu stond. Ik had bewondering voor de stappen die je had gezet. Jouw ruige buitenkant kwam niet overeen met jouw zorgzame karakter. Je had gebroken met je verleden en was een nieuwe weg ingeslagen. Je wilde niet meer terug naar toen, je wilde een rustig leven.

Ik bewonderde je, ik aanbad je. En jij had mij lief. En dat vond je heel spannend. Want je was meer dan eens degene die je lief had verloren. Je vond het lastig dat ik naast jou ook andere waardevolle contacten had. Daardoor voelde jij je minderwaardig. En dat uitte je op extreme manieren. En daardoor durfde ik niet meer alles te zeggen. En werd ik stiller. Voorzichtiger. Ik liep op eieren. Want de stemming kon vanuit het niets omslaan. Om iets ogenschijnlijk kleins. Dat binnen no-time alles op zijn grondvesten liet schudden. En ons gigantisch in de weg kwam te staan.

In het begin kon je erkennen dat jouw gedrag niet altijd even handig was. Dat je dat niet meer wilde en er aan ging werken. Dat vond ik krachtig en wijs. En dan bleef het een tijdje rustig. Je deed extra je best en deed nog meer voor me. Je hielp me met de alledaagse dingen waar ik eerder altijd alleen voor stond. Je wilde betekenisvol zijn en het voelde echt weer goed. En alles leek weer van een leien dakje te gaan. Totdat het kaartenhuis weer instortte en hetzelfde riedeltje weer van voor af aan begon.

Omdat je zoveel spijt had van jouw gedrag en ik zag hoeveel verdriet je ervan had, liet ik je weer binnen. Ik liet je weer toe, maar ik bleef op mijn hoede. En dit patroon bleef zich herhalen. Ik werd onderdeel van het mechanisme, maar



vond het steeds moeilijker mee te bewegen. De situatie waar ik in zat, putte me uit. En niet alleen mij. Dit deed ons beiden geen goed.

Tot die ene dag, dat ik besloot: tot hier en niet verder. En ik stopte met meebewegen. Los van elkaar. Weg van de onrust. Ver van wat ooit de bedoeling was geweest. En zo kwamen we keihard tot stilstand. Zodat we straks weer verder kunnen, ieder onze eigen kant op...

Masja

Er zit beweging in Column Luciën



Raar als je er bij staat, maar terwijl je rustig zit, ben je intussen met een behoorlijke snelheid aan het draaien. Hoe zit dat dan? Soms wel goed, soms wat minder goed. Het hangt er natuurlijk af van waar je bent. Weliswaar draai je in principe even snel, het voelt misschien anders afhankelijk van hoe snel de omgeving om je heen beweegt. Dezelfde 24 uur voelt anders wanneer je slaapt als wanneer je wakker bent.

Dit verhaal zal misschien iets langer zijn, want het is best wel ingewikkelde materie. Tja, ik heb dit niet allemaal verzonnen, er komt nogal wat wijsheid uit boeken en ook dat heb ik in een keer tot me genomen, dus wat voor mij redelijk vlot gaat, kan voor een ander nogal langdradig zijn. (Komt toch nog (wel snel!) een vervolg!)

Waarom is de zomervakantie zo lang en de kerstvakantie maar zo kort? Dat komt omdat wanneer het warm is alles uitzet en in de kou alles krimpt. (Dat heeft met beweging te maken! Overigens kan de zomervakantie nog veel langer lijken te duren als je zelf niet op vakantie kan, maar dat geldt ook nog bij de kerstvakantie: waren de "feestdagen" nou maar weer voorbij) (dat was even een sneak preview)

Luciën

Werk & Herstel door Annemarie

"Je hoeft niet op zoek te zijn naar werk om mee te kunnen doen"

Vanachter de grote tafel in de huiskamer van het Herstelbureau delen Saïra en Maria hun ervaringen met het faciliteren van deze training. Moet je al toe zijn aan werken om aan Werk & Herstel mee te kunnen doen?

Nee. Deze training is voor iedereen die geïnteresseerd is in het thema herstel en het thema werk. Je hoeft niet op zoek naar werk te zijn. We proberen in kaart te brengen wat werk betekent of betekende in je herstelproces.

Een deelnemer van de nu lopende training is zich aan het oriënteren op vrijwilligerswerk. Hij neemt de volgende vragen in overweging: Wil ik vrijwilligerswerk doen, kan ik dat, wat zou ik willen? Hij vindt het fijn om in deze groep te zijn en gaf aan dat hij van de ervaringen van andere deelnemers ook veel leert. De samenstelling van de groep deelnemers is heel verschillend. In de huidige groep zit een deelnemer die werkt en moeite heeft met het omgaan met stress. Hij wil meer inzicht krijgen in het vinden van een goede balans. In het verleden hadden we ook deelnemers met een burn-out. Die hadden vragen over: Hoe ga ik weer aan de slag? Wat wil ik, wat kan ik? En hoe kan ik daarbij terug komen in werk wat bij mij past? De motivatie om deze cursus te volgen varieert en daarom hebben de vijf bijeenkomsten elk een ander thema.

Welke thema's komen aan bod?

In de eerst bijeenkomst hebben we het over herstel in het algemeen. Wat is herstel? We gaan in op de verschillende fasen van herstel en vervolgens gaan we bekijken wat herstel betekent met betrekking tot werk. Wat heeft werk wel of niet bijgedragen aan je herstel en hoe? Het tweede thema is steun. Wat steunt jou in je werk en wat juist niet? De cursisten nemen dan een voorwerp of foto mee van iets wat tot steun is geweest in hun werk en herstel. Bij de derde bijeenkomst bespreken we de valkuilen in het werk. Als je een kwaliteit bijvoorbeeld net iets teveel inzet dan kan het een valkuil worden. Heb je zicht op je valkuilen en wat kun je doen ze te omzeilen? We hebben een gedicht wat over dit thema gaat en er komt een spreker die vertelt over zijn of haar valkuilen in het werk en hoe die persoon daarmee om is gegaan. Op deze manier krijgen de deelnemers ook van iemand anders te horen hoe hij is omgegaan met zijn valkuilen en kwaliteiten. Elke keer weer merken we dat de deelnemers veel herkenning zien. Hierdoor kunnen ze reflecteren en kijken naar hun eigen herstel. De deelnemers vroegen honderduit over zijn herstelproces. Het was prachtig om te zien. Deze gastspreker was iemand die een lang herstelproces had doorgemaakt. De deelnemers waren onder de indruk van wat hij had bereikt en vroegen hem: "Heb jij ook valkuilen?" "O", antwoordde hij: "Ik heb er heel veel". Het was fijn voor de deelnemers om te horen: iemand anders worstelt ook met zijn valkuilen. Bij de vorige groepen merkten we dat de deelnemers zich bij hun valkuilen af gingen vragen: Hoe ga ik om met de emoties hier omheen? Ik blijf met een schuldgevoel zitten als ik in werk zit wat niet bij me past, ik word getriggerd of ik verval elke keer in dezelfde patronen. En hoe kom ik op voor mezelf? Op zo'n moment kunnen wij als facilitators aangeven wat we voor de deelnemers kunnen betekenen in hun eigen herstelproces. Je kunt bijvoorbeeld voor je eigen

ontwikkeling een cursus volgen. Het is een ingang om mensen te laten zien dat je niet de enige bent met dilemma's rondom werk. Je herstel doe je zelf, maar je hoeft het niet alleen te doen. Saïra zegt: "Ik heb dit zelf ook meegemaakt. Ik had werk wat ik helemaal niet leuk vond, maar ik had het gevoel dat ik het moest doen want anders had ik geen inkomen en ik wilde niet afhankelijk zijn van een uitkering." Dan moet je de beslissing nemen: Ga ik over mijn grens door iets te doen wat ik helemaal niet leuk vind?



En is er een andere optie? Hoe stap ik over van dit werk naar iets wat bij mij past en met wie kan ik in gesprek gaan hierover? Dat is een proces waarin je jezelf moet realiseren: Je moet voor jezelf zorgen. Focussen op jezelf. Maar hoe doe je dat? In je werk betekent dit: Hoe maak je je planning en wat heb je hiervoor nodig? Alles is gelinkt met elkaar. De eigen ontwikkeling, opkomen voor jezelf, de verantwoordelijkheid nemen. Dus bij dit soort trainingen gaan we elke keer terug naar de vijf elementen van de WRAP cursus. Steun, hoop, eigen ontwikkeling, verantwoordelijkheid nemen en opkomen voor jezelf. Dit wordt elke keer herhaald bij elk onderdeel van werk en herstel.

Welke werkvormen gebruiken jullie?

We hebben veel momenten dat we in tweetallen uit elkaar gaan om vragen te bespreken. Vervolgens komen we met zijn allen bij elkaar en dan gaan we uitwisselen wat voor conclusies iedereen met elkaar getrokken heeft. Daarna bespreken we hoe het voor de afzonderlijke deelnemers is geweest. Daar is veel ruimte voor. We maken ook gebruik van een vragenlijst. Die ga je eerst voor jezelf invullen. Er is veel mogelijkheid om jezelf te laten horen en gehoord te worden. De werkvorm helpt om jezelf te herkennen bij de ervaring van de anderen maar ook om jezelf de ruimte geven. Als we praten over vrije ruimte: iedereen krijgt de kans om ermee te experimenteren. Je krijgt dus een platform om je ideeën meningen en je ervaringen met anderen te durven delen. Bij de eerste bijeenkomst vond iedereen het spannend om ervaringen te delen. Wij waren toen wat meer aan het woord, maar we merkten al bij de tweede bijeenkomst dat mensen veel meer los kwamen en best veel vertelden aan elkaar. Twee werkvormen die ook helpen in dit proces zijn deze: Het steundocument en de wellnessstoel. Ze zijn afkomstig uit de WRAP training. Aan het begin van elke bijeenkomst staan de deelnemers

stil bij: Hoe kan ik mezelf steunen vandaag? Dat geeft ze ook eigen verantwoordelijkheid voor hoe ga ze omgaan met zichzelf en met anderen tijdens de bijeenkomst. Aan het einde van elke bijeenkomst sluiten we af met iets positiefs. Wat ga je doen voor jezelf voor een positief gevoel? Een groot onderdeel van werk is voor jezelf zorgen. Je kunt bijvoorbeeld heel ambitieus en superenthousiast zijn waardoor je teveel hooi op je vork neemt zodat je over je grens gaat en als je niet oplet word je ziek. Dat kan leiden tot een burnout bijvoorbeeld.

Hoe kun je gebruik maken van je werk voor je eigen ontwikkeling, maar ook zorgen dat het leuk is?

Sommige mensen vinden voldoening in vrijwilligerswerk of een dagbesteding en anderen betaald werk of een opleiding tot werk. Het gaat erom jezelf te leren kennen. Dat maakt ook onderdeel uit van je herstel. We proberen elke keer terug te gaan naar de vraag: Wat betekent dit voor je herstelproces?

Welke tip of handvat vanuit de deelnemers is jullie bijgebleven?

Maria: "Wat ik mooi vind is dat de deelnemers veel aan elkaar hebben. Ze hebben natuurlijk veel aan wat wij aanbieden, maar ze leren ook van elkaar. De vorige keer zei een cursist: "Wat hij zei, dat is me zo bijgebleven. Dat was namelijk dat de andere deelnemer eerst met vrijwilligerswerk was begonnen na zijn ontwrichting. En dat hij langzaam van vrijwilligerswerk stappen heeft gemaakt naar betaald werk. Datzelfde kunnen wij als facilitators wel zeggen, maar het is veel krachtiger als het vanuit een van de deelnemers komt." Hij zei: "Daar heb ik veel aan gehad. Aan die stapjes maken." Hij had zelf helemaal geen idee wat hij moest doen en welke stap hij eerst moest zetten. Toen heeft hij een soort stappenplan in zijn hoofd gemaakt waarvan hij zei: 'Daar kan ik verder mee.' Saira: 'Bij de vorige groep heb ik ook meegemaakt dat de deelnemers zich gaan realiseren: Er zit ook een soort rouwproces in het verliezen van je werk. Soms kun je het werk niet meer doen door omstandigheden, misschien is je werk failliet gegaan. Wat ook betekent: Het afscheid nemen van de collega's of van je werkzaamheden is een pijnlijk proces. We proberen ruimte te geven om dit bespreekbaar te maken. Want wat gebeurt er als je weer aan de slag wilt gaan en gaat werken aan een CV? Bij de laatste bijeenkomst gaan we bespreken: Hoe wil je dan je CV opstellen als er een gat zit? Wat voor verklaring ga je geven tijdens een job interview als ze vragen: De laatste drie of vijf jaar was je niet aan het werk. Wat is de reden hiervan? Sommige mensen denken: Vrijwilligerswerk is geen werk, maar dat is ook werk. Vanuit ervaring weet ik dat het ook indruk maakt op mensen. Je hebt veel kwaliteiten en dat telt ook mee. Soms vinden de deelnemers het moeilijk om erover te praten. Dan geven we ook aan: er zijn cursussen zoals de HOP (Honest Open and Proud) training, waarin je handvatten krijgt. Hoe ga je dingen bespreekbaar maken tijdens een sollicitatiegesprek? Je kunt ook handvatten krijgen bij de training Effectief presenteren van eigen ervaringen. Daarin kun je oefenen met jezelf presenteren. Bijvoorbeeld: Hoe bereid je je voor op een job interview sollicitatiegesprek? Het is belangrijk om te weten welke elementen van jezelf je wilt gaan ontwikkelen. Naar aanleiding daarvan kunnen wij als facilitators aangeven welke vervolgcursussen er zijn. Bijv. de WRAP, HOP, Effectief presenteren of Herstellen doe je zelf. Bij de laatste bijeenkomst gaan we hierover tips geven aan de

groep. We introduceren dan o.a Herstellwerkt.nl. Dat is het platform waar ze vacatures, opleidingen en cursussen kunnen vinden. We hopen dat de cursisten na vijf bijeenkomsten met de groep blij zijn om te kunnen ervaren wat het is om de keuze te kunnen maken om weer aan het werk te gaan of ervoor te kiezen om niet meer betaald te werken maar een vorm van dagbesteding te gaan doen. Dat is voor sommige mensen een hele grote stap, maar een mooie stap. De basis van deze training komt vanuit Kennismaken met herstel. Dat betekent: Het zijn vijf bijeenkomsten met 1 thema per keer en dat geeft ons genoeg ruimte voor gesprek. Dus de agenda is niet vol. En dat geeft de ruimte aan de deelnemers om erover na te denken, vragen te stellen. Daarbij kunnen er allerlei emoties naar boven komen. Van trigger tot angst tot schaamte tot woede, en teleurstelling. Daar geven we de ruimte voor, om te voelen wat er is.

Er is dus geen cursusmap bij deze training?

Nee. En daar moesten sommige cursisten wel een beetje aan wennen. Het heeft tegelijkertijd iets bevrijdends: We hebben nu alle ruimte om het over dit thema te hebben zonder dat we een stramen moeten doorwerken. Dat kan voor sommige mensen juist heel fijn werken. Daarom laten we ook een stukje van de vijfde bijeenkomst open. Mocht er een hulpvraag bij de vierde bijeenkomst aan de orde komen dan kunnen we dit bij de vijfde bijeenkomst bespreken. De vijfde bijeenkomst is gedeeltelijk open voor inbreng van de deelnemers.

Ik denk dat ze genoeg inbreng zullen hebben?

Ja. Ik heb vaak meegemaakt dat deelnemers zich na deze cursus direct opgaven voor een vervolgcursus omdat ze merkten: Dit wil ik bij mezelf gaan ontwikkelen of hier wil ik meer verdieping in. En er zijn succesverhalen. Bijvoorbeeld dat een deelnemer na Werk & Herstel meer cursussen ging volgen, een opleiding ging doen en nu betaald werk heeft. Dat is mooi om te horen. Er zijn veel mensen die we terug zien bij het Herstelbureau om verschillende redenen: Bij een van de andere trainingen en soms willen ze de cursus herhalen nadat ze gestopt zijn om een of andere reden.



Je bent altijd welkom bij ons!

De komende training: Maandag 1 t/m 29 september (5 bijeenkomsten) van 14.00 tot 16.00 uur op het Herstelbureau. Aanmelden via: herstelbureau@hvoquerido.nl

Annemarie

Reisverslag New York door Jeroen

Vooraf was ik wel gespannen om naar New York af te reizen. Ik was al jaren niet meer in het buitenland geweest. De laatste keer was vijf jaar geleden, ik was toen deels in verwarde staat. Een nieuwe bestemming geeft mij extra stress, waar slaap je, hoe zijn de mensen in de omgang? Kan ik al mijn angsten voor het onbekende onderdrukken? Maak ik makkelijk contact? Inmiddels in 2025 met veel meer zelfliefde en balans, door de vele cursussen bij het Herstelbureau, persoonlijk herstel en groei, was ik wel benieuwd hoe ik er nu voor zou staan.

Associaties

New York daar waar Madonna, Lou Reed, Andy Warhol en Keith Haring hun inspiratie op deden. Mijn associaties: de beroemdste en duurste skyline van de westerse wereld, letterlijk een moordstad met veel criminaliteit in de jaren '80, de hele 9/11 Twin Towers aanslag: het meest schokkende nieuws wat ik ooit van mijn leven, live op TV zag. Beroemde series en films zijn hier opgenomen waaronder Taxi Driver, Ghostbusters en The Warriors. En iedereen heeft een voorstelling bij een ritje in de metro of lopen tussen wolkenkrabbers. Maar ook het huidige vijandige klimaat onder Trump en de strenge grenscontrole om de VS binnen te komen, zelfs voor de 1,3 miljoen toeristen die wekelijks naar New York afreizen. Vliegen had ik ook al acht jaar niet meer gedaan. En na acht uur vliegen was ik wel redelijk gaar. Volop spanning vooraf dus voordat je nog maar een voetstap in de VS hebt gezet.

Douane

Binnenkomen van de USA ging makkelijker, dan vooraf gedacht, duurde bij mij maar vijf minuten extra. Zei alleen bij de tweede keer wat ik kwam doen opnieuw: Vacation in plaats van: Sightseeing, toen mij weer naar het doel van de reis werd gevraagd. De douanier dacht eerst blijkbaar dat ik alleen was, maar ik was met Serge, een vriend. Zei ook dat



ik zondag terug ging maar dat was zaterdag, nadat ik mijn boekingspapieren liet zien, was dat ook in orde. Ik moest nog wel vingerafdrukken maken van alle tien de vingers en daarbij goed in de camera kijken.



The Bronx

We slapen in The Bronx, de verpauperde achterbuurt van NY, daar waar hiphop en graffiti zijn ontstaan. Het is een echte smeltkroes van honderd zestig nationaliteiten (Amsterdam heeft er trouwens meer!) Afro-Amerikanen, Latino's (Hispanics) en Europeanen. Joden en Aziaten zitten in andere buurten. Je hebt ook een Chinatown en Little Italy als aparte toeristische trekpleister. The Bronx lijkt qua sociale armoede, tegenstellingen en drugsoverlast op de Bijlmer maar dan drie keer zo erg. Ik had wel het idee dat iedereen hier respect voor elkaar heeft. Ik heb weinig incidenten, zoals vechtpartijen, messteken of schoten gehoord, zelfs nooit tegen iemand per ongeluk opgelopen. Wel veel straatverkoop en hosselende handel en drugsoverlast. Ik las dat het aantal drugsdoden per jaar in New York meer dan drieduizend is, vooral door overdosis Fentanyl (waar Michael Jackson ook aan is overleden).

Openbaar Vervoer

Je kan met de meeste mensen rustig een praatje maken of aan 'iedereen' de weg vragen in de metro. Wat mij erg opviel: er is veel politie op de metrostations, maar daarnaast ook mensen die onder de poortjes doorglippen of meelopen met iemand die gehandicapt is en waarvoor dan een aparte toegangspoort wordt geopend. Had het idee dat bewaking dat dan wel oogluikend toestond. Ook buschauffeurs interesseert het niet of je een kaartje scant bij instappen. In die zin lijkt het ook op Amsterdam. Wat mij nog meer opviel is dat vrijwel iedereen op zijn mobieltje zit, met oortjes in en wat wezenloos voor zich uitstaart. Oogcontact wordt vermeden, iedereen is op zichzelf, doet zijn ding, is creatief of in gedachten verzonken of gewoon moe. De creativiteit uit zich in kleding, tassen en haardracht die zeer origineel is.

Regelmatig komt iemand de metro binnenlopen vanuit een andere wagon, heeft een bedelverhaal en een bekertje waarin je geld kan doen. Sommige mensen geven wat en slaan met hun hand op hun hart. De meeste mensen kijken de andere kant op. Ook als iemand in een stinkende pisbroek, door één hand omhoog gehouden, voor de derde keer wezenloos, mompelend en wanhopig langsloopt. Het uitgebreide metronet waar je voor \$ 2,90 de hele dag ondergronds kan verblijven is de ideale gateway voor daklozen, zwervers, druggebruikers en hosselaars. Maar ook

het vervoermiddel voor miljoenen forensen, toeristen en andere inwoners die zich snel willen verplaatsen door de metropool.

De schrijnende tegenstelling tussen arm en rijk, was voor mij echt opvallend. New York heeft de hoogste concentratie miljonairs in de wereld terwijl ook vijftiendertig procent van de bevolking onder de armoedegrens leeft. Van protserig rijk op de 5th Avenue en sommige delen van het Central Park, tot schrijnend arm in The Bronx en Harlem.

Fietsen en Central Park

Fietsen gaat gemakkelijk met een huurfiets van Citybike die je uit rekken kan pakken met een app en daarna afrekenen als je de fiets weer elders terug in een rek zet. Circa vijftiendertig dollar voor een uurtje fietsen in the Big Apple. Ik zie veel elektrische fietsen met handvatten. Op straat constant geluid van toeterende auto's, sirenes van ambulances, brandweer en politie (NYPD). Wat opvalt zijn de vele prachtige aparte fietspaden die overal zijn aangelegd. Voor de rest kan je tussen het drukke verkeer fietsen of op een speciale rondweg in het Central Park, waar ook veel skaters en joggers zijn.

In het Central Park zijn veel mensen van diverse pluimage bij de zuidingang veel Afro-Amerikanen vanuit Harlem (de hoofdstad van zwart Amerika), ook puissant rijke mensen met labradoodles of hondjes met honkbal-shirtjes aan, nerds, allerlei andere etnische groeperingen, veel joggers, elektrische steps, fietsers, veel eten op straat en barbeques, mensen die op stoeltjes buiten zitten te praten en muziek te luisteren, opdringerige bedelaars soms ook met maar één been.

Highlights

Door het mooie weer is het Museum of Modern art het enige museum waar ik ben geweest. MoMa vond ik geweldig met onder andere: Kurt Schwitters (dadaïsme), Van Gogh, Roy Lichtenstein (Pop Art), Picasso, Warhol en ook onze eigen Piet Mondrian (zo noemt hij zichzelf sinds 1911, las ik in de MoMa catalogus). Na drie uur had ik het wel gehad. Ik was kapot. Als ik langer in NY zou verblijven, had ik een seizoenskaart aanschaf. The New York Public Library, een openbare bibliotheek, was ook prachtig. Mooi gebouw en uitgebreide collectie, beschermd aan de buitenkant door twee stenen leeuwen, die Patience (geduld) en Fortitude (standvastigheid) heten. Ook Grand Central Station is zeer fraai en gratis te bezoeken. Midden in de centrale hal staat de beroemde Tiffany klok. Als je door de vele Avenues loopt is de geur die in NY hangt opvallend, het is een mix van uitlaatgassen, braderie kiosken op elke hoek staat een kar met hot streetfood, die zich vermengen met warme dampen die door de roosters uit het metronet opstijgen.

Ik kreeg een euforisch gevoel bij het zien van Lady Liberty vanaf een boot, het kopergroene symbool van vrijheid, het land van gelukzoekers, de ongekende mogelijkheden, zelfs nu Trump aan de macht is.

Uiteraard ben ik ook op een wolkenkrabber geweest Top of the Rocks. Hier heb ik de zonsondergang over Manhattan meegemaakt. Zeer toeristisch maar fraai.

De laatste dag maakte ik een wandeling over de Highline, een oude ongebruikte goederenspoorlijn, die nu opnieuw is ingericht om rustig te recreëren met subtiele doorkijkjes en fraaie vegetatie. Ik heb hier heel veel foto's gemaakt.

Conclusie

Tijdens deze zesdaagse reis, kon ik makkelijker contact maken dan vijf jaar geleden, met wie dan ook: toeristen en andere NL'ers, buschauffeurs, in de metro met locals,



mensen achter kassa's, en personeel in het hotel. Waar alle cursussen en herstel van HVO Querido van de afgelopen jaren ook zeker aan hebben bijgedragen.

Ik kwam zondag om zeven uur in de ochtend weer op Schiphol aan. Toen ik van de tram naar huis liep, kwam ik twee fietsers tegen, hoorde vogeltjes fluiten en alle auto's stonden keurig in het gelid. Ik besef dat Nederland een paradijs is en ik heel gelukkig ben om in Amsterdam te wonen.

Reizen is fijn, je bent in beweging, je kan het leven relativeren, maar dat kan je ook door gratis cursussen te doen en andere mensen of lotgenoten te ontmoeten.

Jeroen

Herstel is in beweging

Alles is constant in beweging
Geluid reist met geluidsgolven
Bloed stroomt constant en zeker
Door mentaal leed was ik bedolven

Mijn herstel geef ik een acht
Een infinitief nummer van oneindigheid
De magie van herstel Is elk moment zijn pracht
Ondanks elke kwetsbaarheid is er een vrijheid

Herstel is in beweging zo zijn er ook
Herstelbewegingen van gelijkgestemden
Beweeg met zelfzorg, sport, kunst expressievormen
Rust, regelmaat en reinheid om te wenden

Aan bewegend herstel, iets wat in beweging is
Herstel in beweging maakt het gemiste geen gemis

Driftpoems/G.G. Axum



DRIFTPOEMS



Even Voorstellen

Priscilla

Hallo, ik ben Priscilla, 46 jaar en werk sinds 1 december 2024 als vrijwilliger bij het Herstelbureau. Het Herstelbureau heeft voor mij zoveel betekend en betekent nog steeds heel veel voor me. Ik heb alle trainingen en cursussen afgerond om in de toekomst een opleiding te gaan doen als ervaringsdeskundige via Howie the Harp.

Ik ben oud client van HVO-Querido. In 2018 heb ik via Housing First mijn woning gekregen. Doordat ik een onstabiele kindertijd en jeugd heb gehad, heb ik geen basissopvoeding gehad en dat is geen leuke tijd geweest

Toen ik hier mijn eerste training deed - dat was Effectief Presenteren vanuit eigen Ervaring - en ik eigenlijk wel verder wilde leren, heb ik daarna een gesprek gehad met Kim. Omdat ik onzeker was over mijn schoolniveau. Toen zei ze letterlijk: "dat heb je niet nodig, het gaat om je eigen ervaringen die je kan omzetten en wat je ermee wil gaan doen". En daarmee gaf zij mij zoveel vertrouwen dat ik verder ben gegaan met trainingen volgen. Door mijn verleden had ik nooit zin in school, want ik was toch niet goed genoeg en ik kreeg de kans ook niet om te leren.

Zeven jaar geleden werd ik dakloos en zag ik het allemaal niet meer zitten. Ik heb gelukkig hulp gekregen van HVO-Querido en ik ben trots op mezelf met wat ik nu al heb bereikt: geen schulden meer, mijn eigen huisje en een



relatie en een hele lieve kat Chico. En nu werk ik als vrijwilliger bij het Herstelbureau wat ik geweldig vind! Ik ga naar locaties en op vrijdagochtend doe ik samen met mijn collega Sandry de Creativiteit & Herstel groep. Ik ben vaak aanwezig bij welkomstgesprekken om mensen te inspireren en hoop te geven dat je toch echt aan je eigen herstel kan werken.

Priscilla

De Herstelgalerij

Masja

Sinds een jaar heeft het Herstelbureau een herstelgalerij. Elk kwartaal wordt er een nieuwe reeks afbeeldingen opgehangen die betrekking heeft op iemands herstel. Dit kunnen foto's, tekeningen, schilderijen of andere creatieve uitingen zijn. Onze eigen Sandry beet de spits af met foto's van haar wandelingen langs de Gaasperplas, Odette liet met haar foto's zien wat water voor haar herstel doet, Wendy toonde met haar kunst wat creativiteit voor haar herstel betekent. En Anuska exposeerde met haar tekeningen en liet daarmee zien wat dit aan haar welzijn bijdraagt. Nu is de beurt aan Masja.



"Ik ben in mei 2019 bij het Herstelbureau komen werken. Ik was toen al ruim een half jaar zwanger en toch werd ik aangenomen. Dat had ik niet verwacht. En ik had op geen betere plek terecht kunnen komen. Eind augustus 2019 werd ik moeder. Een rol die mijn hele leven van een ander perspectief voorzag. Duisternis maakte plaats voor zonneschijn. Daar waar ik in het verleden regelmatig moeite had om in het gareel te blijven, gaf mijn kleine meisje me richting. Ik kreeg een doel in mijn leven. Ze motiveerde me om verantwoordelijke keuzes te maken en gaf me liefde op de momenten dat ik dat het hardst nodig had. Ik gaf haar liefdevolle aandacht en samen vormden we een eenheid. Door onvoorziene omstandigheden, heb ik tijdens mijn zwangerschap de keuze gemaakt om de zorg voor mijn kind in mijn eentje te dragen. Vaak werd mij gevraagd of ik dat niet zwaar vond. Maar het moederschap is het mooiste wat me ooit is overkomen in het leven. Het heeft me zoveel sterker gemaakt en ik had het voor geen goud willen missen. Door haar voel ik me compleet. Regelmatig gaan we er samen op uit. Lekker naar buiten. Het strand is een van onze favoriete plekken om naartoe te gaan. Genieten van de zomerzon en het weidse uitzicht op zee, uitwaaien in de winter, wegdromen bij een magische zonsondergang. Heerlijk om dat samen te doen."

Nieuwsgierig geworden? Wees welkom om een kijkje te nemen! Of wellicht zelf een creatieve bijdrage te leveren in de toekomst?

Mocht het thema Ouderschap je aanspreken: het Herstelbureau faciliteert ook themabijeenkomsten Ouderschap & Herstel. Hier kun je met andere ouders in gesprek over wat jou op dit moment helpt om met het ouderschap om te gaan op een manier die voor jou wenselijk is. De eerstvolgende bijeenkomsten bij het Herstelbureau zijn op:
Dinsdag 12 augustus van 15:00 tot 17:00 uur
Dinsdag 11 november van 10:00 tot 12:00 uur

Odette gaat met pensioen

Onze lieve, wijze en zorgzame collega Odette Hensen heeft op 17 juni afscheid van het Herstelbureau genomen om van haar welverdiende pensioen te gaan genieten. In haar ontroerende afscheidsspeech benoemde ze dat ze zich erg op haar plek voelde bij ons, omdat ze zichzelf kon en mocht zijn.

Odette was vanaf 2017 bij ons betrokken. Eerst als projectleider om ervaringsdeskundigheid binnen heel HVO-Querido op de kaart te zetten, later als beleidsadviseur Ervaringsdeskundigheid en recent werd ze ook nog coach voor alle ervaringsdeskundige collega's binnen HVO-Querido. En tussendoor faciliteerde ze verschillende herstelgerichte trainingen: van de WRAP tot Oriëntatie op Werken met Eigen Ervaring.

Dankzij het doorzettingsvermogen van Odette, heeft ze er voor kunnen zorgen dat ervaringsdeskundigheid binnen HVO-Querido als extra vaardigheid aan bestaande functies kan worden toegevoegd. Hierdoor werken er inmiddels 43 collega's met deze competentie, verspreid over diverse functies – van begeleiders tot gedragswetenschappers.

Voor Odette draait de inzet van ervaringsdeskundigheid om meer dan alleen herstelverhalen. "Het gaat om het creëren van écht contact, het doorbreken van stigma's en het zichtbaar maken van waarden als trouw, vertrouwen en aanwezigheid." Iets wat ze zelf in het contact met collega's en bezoekers van het Herstelbureau ook naleefde. Ze had oog voor haar medemens en was daarmee een grote steun voor zowel degenen binnen als buiten ons team.

Odette sluit haar mooie loopbaan af met een boek dat zij hierover schreef: Wat mij bezielt. Dit boek werd



gepresenteerd tijdens haar liefdevolle afscheid op 17 juni, waarin collega's haar bedankten voor haar waardevolle inzet. En Odette bedankte op haar beurt het Herstelbureau en HVO-Querido, omdat ze bij ons kon zijn wie ze echt is – met al die facetten die haar tot een veelzijdig mens maken.

We gaan Odette ontzettend missen!
Dank voor de mooie jaren bij ons!

Training Zelfwijzer

Heb jij wel eens te maken met negatieve reacties vanuit jouw omgeving waar jij last van hebt? Of merk je dat je vooral naar jezelf toe heel negatief bent? Het kan zijn dat je met (zelf)stigma te maken hebt. In de 5 bijeenkomsten van de training Zelfwijzer hebben we het hier met elkaar over. Wat is stigma? Hoe herken je het? Hoe ervaar je het? En hoe kun je hier mee omgaan?

Datum: 22 juli t/m 19 augustus

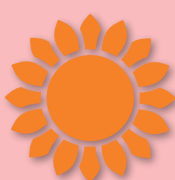
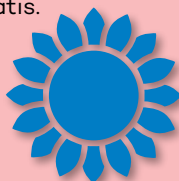
Facilitators: Stéphanie & Fleur

Wanneer: op 5 dinsdagen van 9:30 tot 12:00 uur

Locatie: Herstelbureau

Iedereen is welkom, deelname is gratis.

Aanmelden kan per mail:
herstelbureau@hvoquerido.nl of
telefonisch: 020 - 21 951 68



Thema bijeenkomst Ouderschap & Herstel

Tijdens de Thema Bijeenkomst Ouderschap & Herstel gaan we met elkaar in gesprek over wat jou op dit moment helpt om met het ouderschap om te gaan op een manier die voor jou wenselijk is. Door jouw behoeftes op een rijtje te zetten, krijg je handvatten om verder te gaan. Dit doe je door samen te praten over onderwerpen zoals rollen, verantwoordelijkheid, steun, opkomen voor jezelf en zelfzorg. Wil jij ook in gesprek met andere ouders? Wees van harte welkom!

Wanneer: 12 augustus & 11 november

Facilitators: Saïra & Leila

Wanneer: op dinsdag 12 aug. van 15:00 tot 17:00 uur of op dinsdag 11 nov. van 10:00 tot 12:00 uur

Locatie: Herstelbureau

Alle ouders zijn van harte welkom,
deelname is gratis.

Aanmelden kan per mail:
herstelbureau@hvoquerido.nl of
telefonisch: 020 - 21 951 68



Activiteiten

Bewegen & Herstel

In 5 bijeenkomsten kan je ervaren wat beweging kan doen voor je herstel en maak je kennis met verschillende vormen van beweging.

Creativiteit & Herstel

Elke vrijdagochtend ben je tussen 10:00 en 12:00 uur welkom op het Herstelbureau voor onze creatieve inloop. Tijdens de bijeenkomsten kun je op een creatieve manier aan de slag met je herstel.

Effectief presenteren uit eigen ervaring

In 6 bijeenkomsten van twee uur ga je door middel van oefeningen werken aan je eigen herstelverhaal en hoe je dit kunt inzetten op een manier die voor jou prettig is.

Herstellen doe je Zelf

In 12 bijeenkomsten kijk je naar je eigen herstelproces en ontdek je je eigen kracht en mogelijkheden.

Herstelgroep

In een Herstelgroep kom je regelmatig bij elkaar om je gezamenlijk te verdiepen in diverse thema's.

Honest Open and Proud (HOP)

Honest Open and Proud is een korte cursus om te leren wat je wel of niet vertelt over je kwetsbaarheid. Hoe doe je dit en wanneer?

In Gesprek Over Zin

De training bestaat uit drie wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur. Er is veel ruimte om te praten van mens tot mens, ervaringen uit te wisselen over onderwerpen als zin en het ontbreken daarvan.

Kennismaken met Herstel

In 5 bijeenkomsten maak je kennis met het begrip herstel en verdiep je je kennis over waar je steun uit haalt, wat je valkuilen zijn en wat je belangrijk vindt in je contacten.

Kleur je Leven

In 5 bijeenkomsten ga je op een creatieve manier aan de slag om uiting te geven aan wat er bij jou speelt.

Mindfulness & Herstel

In 9 bijeenkomsten ga je aan de slag met het inzetten van mindfulness bij je eigen herstel of persoonlijke ontwikkeling. Je leert met mildheid en aandacht kijken naar wat er zich op dat moment aandient

Oriëntatie op Werken met Eigen Ervaring (WMEE)

In deze intensieve cursus van 12 weken ga je aan de slag met jouw eigen ervaringen en ontdek je of je deze wilt gebruiken in (vrijwilligers)werk.

Thema-avond voor naasten

Als naaste ben je er voor je kind, je ouder of een andere dierbare. Je doet dat vanuit liefde, betrokkenheid of omdat je vindt dat dat zo hoort. Tijdens deze bijeenkomsten kan je hierover in gesprek met andere naasten en ervaringen uitwisselen.

Thema-bijeenkomst Ouderschap & Herstel

Als ouder ben je er voor je kind. Ook in tijden dat jouw eigen herstel aandacht nodig heeft. Hierover kun je in gesprek met andere ouders en wissel je ervaringen uit.

De Vrijplaats

Elke donderdagochtend ben je tussen 10:00 en 12:00 uur welkom op het Herstelbureau. Voor informatie over Herstel en Ervaringsdeskundigheid, om anderen te ontmoeten en voor de gezelligheid.

Werk & Herstel

In 5 bijeenkomsten maak je kennis met het begrip herstel en over hoe je (vrijwilligers-)werk daarbij van invloed kan zijn.

Wellness Recovery Action Plan (WRAP)

In 9 bijeenkomsten van twee uur ontdek je wat je zelf kan doen om je goed te voelen, daarbij gebruikmakend van de kennis en eigen oplossingen van de deelnemers.

Workshop Mindfulness & Herstel

Losse workshops voor iedereen die Mindfulness bij Herstel wil inzetten. Kijk voor actuele data in het programma op pagina 10.

Zelfwijzer

Tijdens 5 bijeenkomsten ga je met elkaar in gesprek over wat stigma en zelfstigma is en hoe je hiermee kunt omgaan.

Programma Herstelbureau 2025

Herstelgroepen	Wanneer	Locatie	Aanmelden nodig
Herstelcafé Robert Koch met Maria & Leila	Dinsdag van 13:00 tot 14:00 uur	Centrum Robert Koch	Iedereen is welkom
Herstelgroep Domselaerstraat met Pjotr & Leila	Maandag van 16.00 tot 17.00 uur	Domselaerstraat	Alleen voor bewoners van de Domselaerstraat
Herstelgroep Judith van Swethuis met Saïra & Soufiane	Dinsdag van 10:00 tot 11:00 uur	Centrum de Miranda	Alleen voor bewoners Judith van Swethuis & voor bezoekers van Centrum de Miranda

Inloop	Wanneer	Locatie	Aanmelden nodig?
Inloop Respijthuis met Ingrid	Maandag 16:00 tot 17:00 uur	Respijthuis Amerbos	Iedereen is welkom. Aanmelden bij het Respijthuis Amerbos
Creativiteit & Herstel (vrije inloop) met Sandry & Priscilla	Vrijdag 10:00 tot 12:00 uur	Herstelbureau	Iedereen is welkom. Aanmelden niet nodig
De Vrijplaats (vrije inloop) met Sandry & Soufiane	Donderdag 10:00 tot 12:00 uur	Herstelbureau	Iedereen is welkom. Aanmelden niet nodig
De Vrijplaats zuidoost met Saira en Martijn	Maandag tussen 14:00 en 16:00 uur	Bijlmerdreef 1143A	Iedereen is welkom. Aanmelden niet nodig
Losse bijeenkomsten	Wanneer	Locatie	Aanmelden nodig?
Workshop Mindfulness & Herstel met Stéphanie of Charda	Maandag 25 aug. van 15:30 tot 17:00 uur Woensdag 22 okt. van 9:30 tot 11:00 uur Woensdag 24 dec. van 15:30 tot 17:00 uur	Herstelbureau Herstelbureau Herstelbureau	Iedereen is welkom. Graag vooraf aanmelden
Thema avond naasten met Saira & Ingrid	Dinsdag 9 september van 18:30 tot 20:30 uur Dinsdag 11 december van 18:30 tot 20:30 uur	Herstelbureau/online Herstelbureau/online	Iedere naaste is welkom. Graag vooraf aanmelden
Thema-bijeenkomst Ouderschap & Herstel Met Leila & Saira	Dinsdag 12 augustus van 15:00 tot 17:00 uur Dinsdag 11 november van 10:00 tot 12:00 uur	Herstelbureau Herstelbureau	Iedere ouder is welkom. Graag vooraf aanmelden
Thema-bijeenkomst Vrouwen met Saira en Leila	Donderdag 14 aug. van 15:00 tot 17:00 uur	Herstelbureau	Iedere vrouw is welkom. Graag vooraf aanmelden
Ervaringswerkgroep met Alex & Charda	1 x per 2 maanden – dag varieert	Herstelbureau	Voor iedereen die heeft deelgenomen aan WMEE. Graag vooraf aanmelden
Trainingen	Wanneer	locatie	Aanmelden nodig?
Herstellen doe je Zelf met Stéphanie & Maria	Maandag 6 oktober t/m 22 december van 13:30 tot 15:30 uur 12 bijeenkomsten	Herstelbureau	Aanmelden voor deze training is mogelijk
HOP (Honest, Open & Proud) met Ingrid & Piotr	Dinsdag 9 tot 23 sept. tot van 9:30 tot 12:30 uur 3 bijeenkomsten + 7 oktober terugkombijeenkomst	Herstelbureau	Aanmelden voor deze training is mogelijk
HOP (Honest, Open & Proud) met Ingrid & Tamara	Woensdag 10 t/m 24 sep. van 9:30 tot 12:30 uur 3 bijeenkomsten + 22 Oktober terugkombijeenkomst	De Tagerijn	Aanmelden voor deze training is mogelijk
In Gesprek over Zin met Piotr & Charda	Donderdag 4 t/m 18 sept. van 14:00 tot 16:30 uur 3 bijeenkomsten	Herstelbureau	Aanmelden voor deze training is mogelijk
Kennismaken met Herstel met Saira & Maria	Dinsdag 2 t/m 30 september van 14:15 tot 16:15 uur 5 bijeenkomsten	Centrum Robert Koch	Aanmelden voor deze training is mogelijk
Oriëntatie op Werken Met Eigen Ervaring met Piotr & Charda	Vrijdag 12 sept. Tot 28 nov van 13:30 tot 16:30 uur 12 bijeenkomsten	Herstelbureau	Aanmelden voor deze training is mogelijk
Werk & Herstel Met Charda & Maria	Maandag 1 t/m 29 sept. van 14:00 tot 16:00 uur 5 bijeenkomsten	Herstelbureau	Aanmelden voor deze training is mogelijk
WRAP (Wellness Recovery Action Plan) met Saira & Sandry	Donderdag 21 aug. t/m 23 okt. van 10:00 tot 12:00 uur 2 oktober geen bijeenkomst 9 bijeenkomsten	Herstelbureau	Aanmelden voor deze training is mogelijk
WRAP (Wellness Recovery Action Plan) Met Alex	Dinsdag 30 sep. t/m 2 dec. van 10:00 t/m 12:00 uur 9 bijeenkomsten	Herstelbureau	Aanmelden voor deze training is mogelijk
Zelfwijzer met Stéphanie & Fleur	Dinsdag 22 juli t/m 19 aug. van 9:30 tot 12:00 uur 5 bijeenkomsten	Herstelbureau	Aanmelden voor deze training is mogelijk

Voor meer informatie en aanmelden: herstelbureau@hvoquerido.nl
Scan de QR code voor het meest recente overzicht.

