

KRACHTENBUNDEL

De kracht van kwetsbaarheid



Editie Rivierenland

REËLLE



IS HÉT COMMUNICATIEBEDRIJF

met professionals die weten hoe het is om te leven en werken met een beperking



MET EEN MAATSCHAPPELIJK MISSIE

om kwetsbare mensen in hun kracht te zetten bij zorg, werk en participatie!



OM SOCIALE WINST TE MAKEN VOOR IEDEREEN

zo zet Reëlle in alle opdrachten 100% gegarandeerd mensen met een beperking aan het werk.

ALS JE BLIEFT!

DEZE KRACHTENBUNDEL IS VOOR JOU.

Lees de twaalf verhalen en ervaar de kracht van kwetsbaarheid.

Van harte aanbevolen door alle verhalenvertellers en verhalenopstellers.



KRACHTENBUNDEL

Inhoudsopgave

3 Gemeente Lingewaal



Carola over Corwin:
“Hij is een lieve,
vrolijke jongen”

5 Gemeente West Maas
en Waal



Inge:
“Ik ga niet bij de
pakken neersitten”

7 Gemeente Culemborg



Annemarije:
“Ik voel me niet
helemaal kwetsbaar”

9 Gemeente Buren



Richard:
“Ik vind het belangrijk
om positief te blijven”

11 Gemeente
Neder-Betuwe



Simone:
“Ik neem mijn
verantwoordelijkheid”

13 Gemeente Maasdriel



Jolanda:
“Ik ben trots dat
ik weer kan werken”

15 's Heeren Loo



Rebecca: “Ik heb altijd
al met dieren willen
werken”

17 IrisZorg



Jan:
“Ik vind rijkdom in de
mensen om me heen”

19 Zorgbelang
Gelderland Utrecht



Divina:
“Ik zie overal
lichtpuntjes”

21 Entrea



Quinty:
“Ik had er vertrouwen
in dat ik het kon”

23 RIBW Nijmegen
& Rivierenland



Michael:
“Ik heb me nooit eerder
zo goed gevoeld”

25 De Schildkamp



Tineke:
“Ik kan alles wat
ik wil doen”

DE KRACHT VAN KWETSBAARHEID

Voorwoord

GOED VOOR IEDEEREEN

Het is en blijft een prachtig initiatief van Reëlle: de Krachtenbundel. Het is meer dan een initiatief; de Krachtenbundel en al het werk eraan is een missie. Een missie om kracht bij te zetten met échte verhalen uit de eerste hand.

Voor u ligt een Krachtenbundel met allemaal unieke verhalen. Eenieder vertelt over zijn kwetsbaarheden of beperkingen, en hoe hij daarmee omgaat. Er gaat een wereld voor u open als u ziet hoe sterk en creatief mensen kunnen zijn. In de gesprekken die wij hebben gevoerd, werden we constant verbluft door de kracht en het doorzettingsvermogen van onze verhalenvertellers om mee te kunnen doen.

In deze Krachtenbundel kunt u lezen hoe wij als mensen aan elkaar zijn verbonden. Het is een manier om de afstand tussen mensen te verkleinen en om begrip te krijgen voor elkaars kwetsbaarheden. Ieder mens en verhaal is uniek en dat blijkt in deze Krachtenbundel. Naast het werk dat iemand zelf moet verzetten om met een lastige periode of beperking om te gaan, is het ook van belang dat de omgeving hiervoor ruimte maakt en respect heeft. Niet alleen vrienden en familie, maar ook de wereld daarbuiten, zoals diverse instellingen en organisaties. Wij doen dan ook een sterk beroep op werkgevers. Bied ruimte aan kwetsbare mensen! U zult zien dat er enorme kracht, diversiteit, creativiteit en talent in zit. Goed voor u, goed voor de samenleving en dus goed voor iedereen!

Wij wensen u veel leesplezier!

Krachtenbundel® Reëlle Communicatie



GRIEDO BEL
wethouder Lingewaal



BERT VAN SWAM
wethouder West Maas en Waal



FOUAD SIDALI
wethouder Culemborg



ANNIE BENSCHOP-VAN ELDIK
wethouder Buren



ROB BENSCHOP
wethouder Neder-Betuwe



ANITA SØRENSEN
wethouder Maasdriel



Corwin van Dijk (10) woont samen met zijn ouders, broer, zusje en autismegeleidehond in Asperen. Op jonge leeftijd bleek dat Corwin anders was dan leeftijdsgenoten. Na vele onderzoeken was het duidelijk: Corwin heeft autisme. Zijn moeder Carola vertelt hun verhaal. “Zijn beperking is niet zichtbaar, waardoor er soms onbegrip is.”

“Corwin werd al na 35 weken zwangerschap geboren. Na zijn

het consultatiebureau gegaan. Hij bleek een ontwikkelingsachterstand te hebben. Voor vervolgonderzoeken gingen we naar het UMC in Utrecht. Die wezen allemaal hetzelfde uit: Corwin had autisme. Deze diagnose veranderde veel in het leven van Corwin en voor ons als gezin. Zo is het voor Corwin belangrijk dat er thuis en op school structuur is. Daarom hebben we in de keuken een pictogrammenbord hangen. Door de diagnose kwam hij in aanmerking voor het speciaal onderwijs. We hebben gekozen voor de Cirkel in Gorinchem. Vanaf zijn vierde gaat hij al met een speciale bus naar school. Het was moeilijk hem op die jonge leeftijd al los te laten, maar we moesten wel.”

AFHANKELIJK VAN INSTANTIES

“Wij als ouders ervaren de zorg voor Corwin niet als zwaar. Hij is een lieve, vrolijke jongen met een leuk gevoel voor humor. Het regelen van al het papierwerk is daarentegen wel zwaar. Het liefst wil je als ouders zelf de zorg regelen, maar je bent afhankelijk van allerlei instanties. Vanaf 2015 is de gemeente

aanmeldingsprocedure kwam Corwin in aanmerking voor een autismegeleidehond. Inmiddels is Judi alweer vijf jaar bij het gezin. Vanaf hun eerste ontmoeting zijn Corwin en Judi maatjes voor het leven. Zij is zijn steun en toeverlaat. Door haar invloed kan Corwin beter omgaan met veranderingen. De overgang tussen school en thuis is nu geen probleem meer. Judi brengt rust en vrijheid in ons gezin. Ze gaat bijna overal mee naartoe. Haar aanwezigheid maakt Corwins beperking zichtbaar en zorgt voor meer begrip vanuit de buitenwereld. Mensen zijn vaak belangstellend en nieuwsgierig. We krijgen veel positieve reacties door Judi!”

OM TROTS OP TE ZIJN

Eens per jaar gaat het gezin op vakantie naar Elburg. “Het is fijn om er even tussenuit te zijn. Samen met de kinderen fietsen we door de omgeving. Dat vindt Corwin geweldig. Hij heeft hard gewerkt om te leren fietsen. Voor veel kinderen met een beperking is dit niet vanzelfsprekend. Het is echt iets om trots te zijn.



WE KUNNEN ALLEMAAL VEEL LEREN VAN KINDEREN ALS CORWIN!

Corwin heeft autisme HIJ IS EEN LIEVE, VROLIJKE JONGEN

geboorte lag hij een week lang in de couveuse. Van jongs af aan zagen we al dat hij anders was dan leeftijdsgenoten. Hij was overgevoelig voor geluid, was lang eenkennig en had een beperkt voedingspatroon. Hij was vaak ziek en had extra zorg nodig. De eerste jaren waren lichamelijk en geestelijk intensief.”

DIAGNOSE

“Op de peuterspeelzaal maakte Corwin moeilijk contact met de andere kinderen, dus zijn we naar

verantwoordelijk voor het uitvoeren van de Jeugdwet. Sindsdien is het contact persoonlijker geworden. Gezamenlijk kijken we naar wat nodig is om de zorg voor Corwin voort te zetten.”

MAATJES VOOR HET LEVEN

Na een hobbelige weg kwam er een stabiele factor in het gezin; via een vriendin hoorden de ouders van Corwin over autismegeleidehonden en namen zij contact op met KNGF Geleidehonden. Na een

Naast fietsen is voetbal Corwins grote passie. Met veel plezier speelt hij in het G-team van voetbalvereniging Asperen. Het is een gemengd gezelschap. Samen hebben ze veel plezier. De kinderen accepteren en respecteren elkaar om wie ze zijn. Daar kunnen we met zijn allen nog veel van leren!”

Door Griedo Bel



“Het was een inspirerend gesprek met Corwin en zijn moeder Carola. Ondanks hun omstandigheden staat de familie positief in het leven. Ik heb naast enorm veel bewondering voor hun kracht en doorzettingsvermogen, ook veel respect voor het plezier en de blijdschap die ze naar buiten toe uitstralen.”

GRIEDO BEL
wethouder
gemeente Lingewaal



Inge van Teeffelen (24) is de jongste van een tweeling. Ze is geboren met spina bifida, een open ruggetje. Als gevolg hiervan is Inge gedeeltelijk verlamd en heeft ze een drain om haar hersenvocht af te voeren. Sinds februari 2015 woont ze zelfstandig in Beneden-Leeuwen.

“Ik ben opgegroeid in een hecht gezin, samen met mijn tweelingzus en oudere broer en zus. Ik ben de enige met een beperking. Bij alles wat we

ik veel in het ziekenhuis heb gelegen en meer aandacht nodig had, heb ik me altijd gelijk gevoeld: één van het gezin. Met vakantie werd een accommodatie uitgezocht waar ik mee naartoe kon. Thuis mocht en moest ik gewoon zelf doen wat ik zelf kon. We keken naar wat ik wel kon, niet naar wat ik niet kon.”

SCHOOLTijd

“Ik heb in Nijmegen op het speciaal onderwijs gezeten: eerst peuterrevalidatie en basisonderwijs op de Sint Maartensschool, daarna voortgezet onderwijs op Werkenrode. Het speciaal onderwijs was een bewuste keuze van mijn ouders: er was altijd verzorging aanwezig. Ik heb het nooit vervelend gevonden. Wel moest ik met de taxi naar school en woonden mijn vriendjes en vriendinnetjes verder weg. Ik mocht samen met mijn tweelingzus onze verjaardag vieren op haar basisschool. In 2012 ben ik geslaagd voor vmbo-kader. Daarna heb ik de overstap naar regulier onderwijs gemaakt. Op het roc in Tiel heb ik mijn mbo-diploma gehaald. In mijn jeugd heb

doe ik zelf. Mijn buurman, ouders, broer en zussen helpen me ook. Ik ga met mijn handbike naar mijn werk, op het gemeentehuis van West Maas en Waal. Daar heb ik een leuke baan met fijne collega's. In mijn vrije tijd speel ik Boccia bij ASV Visier in Beneden-Leeuwen. Dat is een soort jeu-de-boules voor mensen met een lichamelijke beperking. Ik speel competitie door heel Nederland en ben een keer Nederlands kampioen geweest. Als ik uit wil gaan, moet dat met aangepast vervoer. Ik ben lid van Lina, de jongerenafdeling van de Zonnebloem. Eens per maand kletsen we gezellig bij in een café in Nijmegen. Soms gaan we samen naar bijvoorbeeld concerten, wat ik erg leuk vind.”

NIET ZIELIG

“Sinds kort heb ik een nieuw maatje, mijn hulphond Ezra. Hij is eind september 2016 geboren en is nu nog in opleiding bij mijn ouders. Eind dit jaar komt hij bij mij wonen. Ik ben graag zelfstandig en onder de mensen. De afgelopen twee jaar ben ik alleen met de Zonnebloem

Inge heeft spina bifida IK GA NIET BIJ DE PAKKEN NEERZITTEN

deden, hielden mijn ouders rekening met me en ze probeerden me overal bij te betrekken.”

ONDERDEEL VAN HET GEZIN

“Ik zit al sinds mijn tweede in een rolstoel. Daardoor ben ik altijd afhankelijk van anderen. Dat heb ik wel geaccepteerd en ik heb me nooit anders gevoeld. In het begin was mijn slaapkamer boven. Later kochten mijn ouders een huis met een slaapkamer en badkamer beneden. Dat maakte het allemaal gemakkelijker. Hoewel

ik veel operaties gehad en ben ik veel onder behandeling geweest. Nu ik klaar ben met groeien, is dat minder. Bijna alles in mijn lichaam zit inmiddels vast met ijzers. Ik kan geen winkel in zonder te piepen.”

STRAKKE DAGINDELING

“Om zeven uur 's ochtends komt de thuiszorg langs en 's avonds om tien uur opnieuw. De verzorging duurt ruim twee uur per dag. Daarnaast heb ik huishoudelijke hulp, maar boodschappen doen en eten koken

op vakantie geweest. Ik heb geleerd door te zetten en niet bij de pakken neer te zitten. Ik wil alles proberen, gewoon doen en ondernemen. Ik ben niet zielig omdat ik een beperking heb. Door de steun van mijn familie en vrienden kan ik mezelf zijn. Met de komst van Ezra is mijn droom uitgekomen; met hem kan ik nog zelfstandiger zijn. Mijn levensmotto is: zorg dat je leeft, ga door en doe wat je wilt. Je leeft maar één keer!”

Door Bert van Swam



IK WIL ALLES PROBEREN,
DOEN EN ONDERNEMEN!



“Het blijft mooi om te horen hoe mensen hun beperkingen omzetten in mogelijkheden. ‘Iedereen heeft pech of geluk’, zei Inge, ‘maar ga altijd door, je leeft maar één keer.’ Ze grijpt iedere kans aan die zich voordoet. Dat moeten we iedereen aanleren, dan benutten we met zijn allen meer kansen.”

BERT VAN SWAM
wethouder
gemeente West Maas en Waal



in een psychiatrische inrichting. Toen ik zeventien was, ging ik twee jaar met mezelf aan de slag in een therapeutische gemeenschap. Daarna ging ik op kamers en pakte ik vol goede moed mijn middelbare school weer op. Binnen een jaar had ik anorexia en beschadigde ik mezelf weer. Ik begreep het niet: ik had geleerd hoe ik dingen goed moest doen en kon omgaan met emoties en gedachten. Achteraf blijkt dat ik in de maatschappij structuur en bedding miste. Later ging de anorexia over in boulimia. Daarmee kon ik wel functioneren. Ik ging journalistiek studeren en dat ging goed.” Ze was goed in staat haar dagelijks leven vorm en inhoud te geven: ze ging naar school, woonde in een studentenhuus en had een stevig netwerk. “Naast een eetstoornis werd ik gediagnosticeerd met borderline en een persoonlijkheidsstoornis. Bovendien dronk ik te veel. Af en toe nam ik een overdosis en werd ik een paar dagen opgenomen. Ik kon prima aangeven wat ik eraan ging doen. Ik was niet hulpeloos, maar riep wel veel zorg op.”

De psychiatrische en verslavingsachtergrond van Annemarije Sjoerdsma (46) uit Culemborg begon al vroeg. Inmiddels heeft ze diverse strategieën ontwikkeld om met haar kwetsbaarheden om te gaan en een zinvol leven te leiden. “Ik ben me bewust van wat ik wel en niet kan.”

“Ik heb een roerige achtergrond. Ik ben geboren op Ameland, maar ben na mijn geboorte afgestaan. Mijn adoptieouders gingen na acht

als ervaringsdeskundige bij Enik Recovery College, waar mensen met psychische kwetsbaarheden trainingen kunnen volgen om aan hun herstel te werken.”

BALANS

“Ik ben geen diagnose, maar een mens met een kwetsbaarheid die heeft geleerd goed voor zichzelf te zorgen, verantwoordelijkheid te nemen en steun te vragen. Ik weet hoe het goed kan blijven gaan op mijn werk: niet te druk, niet veel afspraken achter elkaar, in de pauze even alleen zijn. Ik merk direct als het minder gaat. Lijstjes maken helpt mij: wat is belangrijk en wat kan ik uitstellen? Ook sport ik. Zo heeft ieder zijn eigen manier om zich beter te voelen. Natuurlijk blijf ik alert op mijn kwetsbaarheid. Toen ik onlangs voelde dat ik uit balans raakte, hing ik meteen aan de telefoon met mijn vrienden, maakte ik een afspraak met de psycholoog en pakte ik mediteren weer op. Dat helpt en ik weet dat het overgaat. De toekomst zie ik met vertrouwen tegemoet. Ik ben getrouwd en heb twee kinderen. Zij



ER IS ALTIJD EEN WEG!

Annemarije kampte al vroeg met problemen IK VOEL ME NIET HELEMAAL KWETSBAAR

jaar uit elkaar en ik ging met mijn moeder mee. Ze hertrouwde, maar overleed aan een hersenbloeding toen ik veertien was. Ik was net aan het puberen. Ik ging blowen en drinken en had vaak ruzie met mijn stiefvader. Toen hij een hartinfarct kreeg, kon hij het niet meer aan met mij.”

OPNAME

Annemarije kwam terecht in een pleeggezin. “Daar voelde ik me niet thuis. Ik was onzeker en suïcidaal. Op mijn zestiende werd ik opgenomen

WERK

Na haar studie werkte Annemarije bij de Humanistische Omroep. “Ik had het gevoel dat ik ze moest vertellen dat ik niet helemaal goed ben, dat ik me moest verontschuldigen. Ik hoopte dat ze dan niet te hard voor me zouden zijn. Dat is natuurlijk ook een valkuil, alsof je minderwaardig en niet verantwoordelijk bent. Ik kreeg de ruimte om mezelf te zijn en werd gewaardeerd, als mens en werknemer. Dat heeft me zelfvertrouwen gegeven. Sinds twee jaar werk ik

weten dat ik alcoholverslaafd en opgenomen ben geweest, maar daar spreken we alleen over als op school of in het nieuws zo’n thema speelt. Ik leer ze vooral dat lastige gevoelens en problemen bij het leven horen. Je kunt ermee omgaan. Als mens heb je zoveel mogelijkheden en kwaliteiten in huis! Mijn levensmotto is dan ook: er is altijd een weg.”

Door Fouad Sidali



Culemborg

“Ik vond het geweldig in gesprek te gaan met Annemarije. Dat we allemaal onze kwetsbaarheden hebben, is mij het meest bijgebleven na dit gesprek. Annemarije is altijd bezig voor zichzelf ruimte te maken om zo goed mogelijk te kunnen presteren. Ze geeft dit ook aan in haar omgeving, waardoor er ruimte wordt geboden.”

FOUAD SIDALI
wethouder
gemeente Culemborg



baan als verwarmingsmonteur en loodgieter kon ik niet meer uitvoeren. Kortom, het voelde alsof mijn wereld op zijn kop stond.”

AANPASSINGEN

“Gelukkig hebben mijn ouders in die tijd veel geregeld, zodat ik me op mijn revalidatie kon richten. Ook kwam er een aangepaste bus; na enkele rijlessen kon ik weer zelf autorijden. Mijn werkgever reageerde positief: ik kon me omscholen tot werkvoorbereider. Inmiddels is dat bedrijf helaas failliet. Ik heb ergens anders gesolliciteerd en voor mijn werkgever is het geen belemmering dat ik in een rolstoel zit. Inmiddels woon ik alweer ruim drie jaar in een aangepast appartement, in mijn eigen dorp en in de buurt van mijn ouders en vrienden.”

BEWEGING

“In de eerste jaren na mijn revalidatie ging ik regelmatig fitnessen. Daarna heb ik een jaar lang weinig gesport, ook al werd in de Sint Maartenskliniek gezegd dat blijven sporten wel

Dit is een robotgestuurd exoskelet dat door enkele revalidanten werd uitgetest. Men denkt dat dit een opstap kan zijn naar een hulpmiddel waarmee mensen met een dwarslaesie in de toekomst weer zelfstandig kunnen leren lopen tijdens allerlei dagelijkse activiteiten. Voorlopig is dit doel nog niet in zicht, maar de ontwikkelingen gaan door.”

ZELFSTANDIGHEID

“Vanaf het eerste jaar na mijn ongeval ga ik alweer op vakantie. Mijn eerste vakantie was naar Tenerife, samen met mijn moeder. Vooraf dacht ik dat het ingewikkeld zou worden, maar in de praktijk is gebleken dat je dit soort dingen gewoon moet doen. Gaat het verkeerd, dan komt er wel weer een oplossing. Inmiddels maak ik ook stedentrips met vrienden. Het heeft me erg geholpen dat mijn familie en vrienden altijd positief zijn gebleven en me steunen als ik dat nodig heb. Zeker in het begin is dat belangrijk. In de loop der jaren is mijn zelfstandigheid steeds groter geworden. Daarbij speelt de

Richard van Verseveld (30) uit Lienden is volledig rolstoelgebonden. “Op mijn negentiende ging ik met kerst op skivakantie. Ik ben gevallen en verkeerd terechtgekomen. Ik kan me niet herinneren wat er precies is gebeurd. Ik heb er een complete dwarslaesie aan overgehouden. Lichamelijk kon ik toen niets meer.”

“Na twee weken in het ziekenhuis in Oostenrijk ging ik naar het revalidatiecentrum van de Sint

Richard heeft een complete dwarslaesie IK VIND HET BELANGRIJK POSITIEF TE BLIJVEN

Maartenskliniek in Nijmegen om te revalideren. Door therapie leerde ik weer zitten en mijn spieren gebruiken.”

WERELD OP ZIJN KOP

“Het eerste weekend dat ik naar huis mocht, was alles mij vreemd. Net als mijn jongere broer woonde ik nog bij mijn ouders in Lienden. In huis was niets aangepast en ik moest overal bij worden geholpen. Er moesten aanpassingen komen in huis en ik kon niet meer autorijden. Mijn

belangrijk was. In 2012 was er op televisie veel aandacht voor de Paralympische Spelen. Daar heb ik vaak naar gekeken. Dat gaf mij een zetje om opnieuw te gaan sporten. Ik ben lid geworden van een rolstoeltennisvereniging in Nijmegen. In de zomer van 2013 speelde ik mijn eerste toernooitje. Ik tennis nog steeds. Ik heb er veel mensen in vergelijkbare omstandigheden door leren kennen. Vorig jaar heb ik in de Sint Maartenskliniek geoefend met een exoskelet.

aangepaste bus die het UWV mij ter beschikking heeft gesteld een flinke rol. Die gebruik ik voor mijn werk, maar ook privé. Zo ben ik onafhankelijk: ik kan gaan en staan waar ik wil, zonder een beroep op anderen te moeten doen. Ook mijn eigen, aangepaste appartement is belangrijk voor me. Hierdoor kan ik echt mijn eigen leven oppakken!”

Door Annie Benschop-van Eldik



KIJK NAAR WAT JE NOG WEL
KUNT EN NÉÉM DIE DREMPELS!



“Richard staat, ondanks wat hem overkwam, positief in het leven. Samen met familie en vrienden kijkt hij vooruit naar wat er nog wel kan. Hij maakt er het beste van en maakt zijn toekomst weer van hem. Daar mag hij trots op zijn!”



ANNIE BENSCHOP-VAN ELDIK
wethouder
gemeente Buren



Na een onverwachte zwangerschap beviel Simone Nijhoff (19) uit Kesteren in december van gezonde en goedlachse dochter Leah. Toen ging de knop om: “Vroeger zei ik overal ja en amen op, maar nu neem ik mijn eigen verantwoordelijkheid en wil ik alleen het allerbeste voor Leah. Zij is mijn alles.”

“Toen ik zestien was, viel ons gezin uiteen door de scheiding van mijn ouders. Ik woonde een tijdje bij mijn

moest ik stoppen met mijn opleiding. Ik stond op het punt weer te beginnen toen onverwachts bleek dat ik zwanger was. Toen was het gedaan met de opleiding.”

VERANTWOORDELIJKHEID

“Mijn ex-vriend, Leah’s vader, was toen 27. In het begin ging het goed tussen ons. Ik zou uit huis gaan en op mezelf gaan wonen, maar er was stress of het huis wel klaar zou zijn voor Leah’s geboorte. Op langere termijn zouden hij en ik gaan samenwonen, als ik werk had en weer naar school ging. Het ging echter steeds slechter tussen ons. Ik durfde nooit nee te zeggen en dat was hij ook gewend. Nadat Leah was geboren, veranderde dat. Ik heb tegen mezelf gezegd: ‘Nu ga je nee leren zeggen, want als je een kleine hebt, moet je eigen verantwoordelijkheid nemen.’ Toen is het uitgegaan.

Ik voed Leah zelf op. Ik ben sterk genoeg om dat alleen te kunnen. Er is weinig contact met haar vader; elk weekend gaat Leah één dag naar hem toe. Ik denk dat het zo beter is.”

naar alle gesprekken met de gemeente, woningcoöperatie en advocaat. Jeugdbescherming maakte ondertussen een zorgmelding bij de gemeente, voor als ik het niet zou redden met het huis. Om de hulp van Margo heb ik zelf gevraagd; Jeugdbescherming is erbij gekomen. Margo en ik vertrouwen elkaar en praten met elkaar. Met andere hulpverleners had ik dat minder.”

AAN DE WEG TIMMEREN

Margo vertelt: “We zaten in een sneltrein, want Simone zou in december bevallen. We hebben het net gehaald. Simone heeft een jongerenwerker en Leah Jeugdbescherming. En Leah doet het geweldig! Ze is een lieve, vrolijke baby van bijna zes maanden. Simone timmert ook flink aan de weg: ze verzorgt de baby, runt het huishouden, is verwickeld in een rechtszaak, bouwt een nieuw netwerk op en onderhoudt contacten met Jeugdbescherming en de psycholoog. Ze ziet steeds meer in dat ze het voor Leah doet. Het is belangrijk dat proces samen door te maken.

Simone is tienermoeder IK NEEM MIJN VERANTWOORDELIJKHEID

moeder in Opheusden, maar toen liep ik weg en ging ik op mezelf wonen. Na een tijdje in Zeeland te hebben gewoond, ging ik mijn familie missen. Ik zocht weer contact met mijn ouders en ging bij mijn vader wonen. Ook met mijn broertjes en zusje heb ik goed contact.”

OPLEIDING

“Ik kreeg hulp van Jeugdbescherming om een opleiding te beginnen. Eerder, toen mijn ouders uit elkaar gingen, was er geen geld voor boeken en

HULPVERLENING

“Ik dacht dat ik het wel alleen kon, maar ik was zwanger en wilde eigen onderdak. Het was chaos in mijn hoofd, want bij mijn vader in huis was het te klein om daar te kunnen blijven. Mijn broer kende een jongerenwerker van Mozaïek welzijnsdiensten, Ralf Reinders. Die gaf mij het nummer van Margo, zijn collega. Zij heeft me vanaf het begin geholpen. Daar ben ik blij mee, anders had ik het denk ik niet gered. Ze is meegegaan

Natuurlijk mag je twijfels hebben.” Simone: “Ik wil een goede en sterke moeder zijn die alles aankan. Alles is op de rit. Als Leah straks naar school gaat, kan ik weer werken en leren. Het is een lastige situatie, maar we komen er ook wel weer uit. Altijd blijven lachen, dan komt het goed. Het gaat niet vanzelf, maar je leert er wel weer van door veel zelf te regelen.”

Door Rob Benschop

ALTIJD BLIJVEN LACHEN,
DAN KOMT HET GOED!



gemeente
Neder-Betuwe

“Erg indrukwekkend, Simones weg hiernaartoe. Mooi om te zien hoe een jongerenwerker zo adequaat hulp kan bieden. Simone woont nu gelukkig veilig en keurig. Wat een uitdagingen heeft ze. Simone is sterk, komt voor zichzelf op en is trots op haar baby: Leah, mama is zo blij met jou!”

ROB BENSCHOP
wethouder
gemeente Neder-Betuwe



BLIJ MET DIAGNOSE

Een dubbele hernia mondde uit in een operatie en Jolanda kwam thuis te zitten. “Achteraf gezien was dat wel het dieptepunt. Aan de andere kant: dit was de uitgelezen kans stil te staan bij mijn problemen. Wat maakte die arbeidsmarkt nou zo lastig voor mij? Waarom ging het steeds mis? Maar niemand kon de juiste diagnose stellen. Dat was lastig, ik vond het oneerlijk. Niemand kon me vertellen waar mijn klachten vandaan kwamen.” Toen kwam Jolanda bij een psycholoog terecht die aangaf haar weleens te willen testen. Wat volgde, was rust. “Alles viel op zijn plek. Ik was zo blij met de diagnose! Ik kreeg mogelijkheden en anderen kregen een gebruiksaanwijzing. Sinds die tijd heb ik geen depressie meer gehad en met mijn rug gaat het nu stukken beter.”

WERKZAAK RIVIERENLAND

“In die tijd zat ik vier jaar thuis”, vertelt Jolanda. “Ik belandde in de bijstand. Ik kreeg een coach van Werkzaak Rivierenland die me begeleidde naar werk. Het

per dag. Je kunt beter spijt hebben van iets wat je hebt gedaan, dan van iets wat je niet hebt gedaan.” Bij Werkzaak Rivierenland kreeg Jolanda ook de kans een opleiding tot ervaringsdeskundige te volgen. “Ik ben open over mijn autisme en ben een gemakkelijke prater. Als mensen vragen hebben over autisme, kunnen ze bij mij terecht. Ik ben geen adviseur, maar vertel over mijn ervaringen. Mensen kunnen mij ook hun verhaal vertellen. Als je als bedrijf interesse hebt in het aannemen van iemand met een beperking, zegt mijn verhaal meer dan een folder die je meekrijgt.”

UITDAGING

Het werken ging zo goed dat Jolanda meer uitdaging zocht. “Ik solliciteerde naar een functie als ‘duizendpoot’ bij een vastgoedbedrijf. Een medewerker had een artikel gelezen over Werkzaak Rivierenland. Na enkele gesprekken ben ik in dienst getreden. Het is fijn als je tijdens de sollicitatie kunt zeggen wat je beperkingen zijn en op welke manier anderen daarmee kunnen

Vier jaar geleden kreeg Jolanda van 't Zand (40) uit Hedel de diagnose autisme. Haar eerste reactie: “Wie, ik?” Inmiddels is ze blij met de diagnose. “Aanvankelijk zat ik met mijn mond vol tanden, maar toen ik me in autisme verdiepte, was het zo'n openbaring. Mijn leven begon toen pas echt.”

Jolanda's verhaal en zoektocht beginnen als ze in haar tienerjaren kampt met vermoeidheidsklachten

Jolanda kreeg pas laat de diagnose autisme IK BEN TROTS DAT IK WEER KAN WERKEN

en depressies. Al vrij jong ging ze in de kinderopvang werken. Naast dat werk volgde ze een hbo-opleiding om teamleider te worden.

“Ik genoot van het werk, maar merkte dat mijn vermoeidheid me vaak opbrak. Ook had ik problemen in mijn communicatie met anderen. Als er een conflict was, kwam ik er niet uit. Ik bleef tegen dezelfde problemen aanlopen.” Ook fysiek eiste het werk zijn tol: Jolanda kreeg ernstige rugklachten.

begon met een eenvoudig klusje bij de toenmalige sociale dienst. Daarna kwam er een functie vrij bij Werkzaak Rivierenland, op de afdeling Digitale Informatie Voorziening. Ik zag er erg tegenop, maar ben trots dat ik toch weer ben gaan werken. Ik geniet van de sociale contacten, de uitjes, vrije dagen en het feit dat ik weer mijn eigen geld verdien. Tegen iedereen in dezelfde situatie zou ik willen zeggen: probeer het, leg de drempel niet te hoog voor jezelf en bekijk het per uur of

omgaan. Ik ben gevoelig voor prikkels en word graag door één persoon ingewerkt. Ik werk in een klein team, een veilige setting. Ik krijg veel tijd om dingen te leren. Dat gaat goed. Kom maar op, denk ik nu.” De toekomst lacht Jolanda weer toe. Ze werkt momenteel zestien uur, maar wil graag haar uren uitbreiden. “En ik wil serieus aan de slag als ervaringsdeskundige. Ik heb namelijk wel wat te vertellen!”

Door Anita Sørensen

KOM MAAR OP,
DENK IK NU!



“We hebben een goed gesprek gehad over Jolanda's zoektocht. Haar levensmotto is: ‘Je kunt beter spijt hebben van wat je hebt gedaan, dan van wat je niet hebt gedaan.’ Dat vind ik geweldig! Hopelijk raken vele werkgevers geïnspireerd door haar verhaal.”

ANITA SØRENSEN
wethouder
gemeente Maasdriel



Rebecca van den Bos (23) woonde en werkte jaren bij 's Heeren Loo, een zorgorganisatie voor mensen met een verstandelijke beperking. “Ik ging naar dagbesteding bij Dierenpark Tiel. Mijn begeleider Tom zag dat ik wel meer kon en heeft daarom geregeld dat ik een echt diploma kon halen.”

“Vroeger had ik wel last van mijn beperking. Ik was erg druk, vond het moeilijk om dingen af te maken en

helemaal geen hulp nodig.

Tom zag dan ook dat ik wel meer zou kunnen. Daarom heeft hij geregeld dat ik de opleiding Dierenverzorging kon gaan doen. Binnen die opleiding heb ik voor de richting ‘paarden’ gekozen. Gelukkig hoefde ik daarvoor alleen met mijn handen te werken en bijna niet uit boeken te leren.

Soms kreeg ik wel een stappenplan op papier, met daarbij tekeningetjes die uitleggen wat je moet doen. Zo heb ik leren borstelen, het halster vastmaken en hoeven uitkrabben. Ook weet ik nu hoe je ziet dat een paard pijn heeft.

De stage die ik voor de opleiding moest lopen, kon ik gewoon bij Tom doen. Ik werkte er toch al, dus dat was wel zo makkelijk. Ik weet nu echt veel over paarden.”

GESLAAGD

“Ook op het examen hoefde ik niet te schrijven. Ik hoefde alleen maar te laten zien wat ik deed en erbij te vertellen waarom ik dat zo deed. Eerst kon ik me niet zo goed concentreren, omdat de examinerer veel tegen mij praatte. Later ging

DIPLOMA OPENT DEUREN

“Eind vorig jaar ben ik van Tiel naar Wageningen verhuisd, zodat ik dichterbij mijn vriend woon. Omdat ik mijn diploma had gehaald, kon ik bij Ouwehands Dierenpark in Rhenen beginnen. Daar werk ik nu een paar maanden, anderhalve dag per week. Samen met tien anderen maak ik de hokken en stallen van de alpaca's, ezels, kippen, ganzen, geiten en bokken schoon. Soms doen we ook die van de stekelvarkens en ijsberen. De begeleiding hier is strenger dan in Tiel. We krijgen natuurlijk wel pauze, maar tijdens het werk mag je niet zomaar even niets doen. Ik begrijp wel dat het raar is als bezoekers van het park dat zien. Ze kunnen me namelijk herkennen aan mijn paarse Ouwehands-trui en -jas.

Soms stellen de bezoekers vragen over de dieren, of ze vragen de weg. Ik weet niet alles over alle dieren, maar het park ken ik helemaal uit mijn hoofd!

Ik heb nog wel een paar toekomst-dromen. Ik wil graag gaan samen-wonen met mijn vriend en bij Ouwehands blijven werken. Misschien



IK VIND HET FIJN DAT MIJN FAMILIE EN VRIENDEN TROTS OP MIJ ZIJN

Rebecca heeft een licht verstandelijke beperking IK HEB ALTIJD AL MET DIEREN WILLEN WERKEN

deed altijd alles tegelijk. Ik slikte toen medicijnen, maar dat doe ik nu niet meer. Het gaat daarom ook beter met me. Voordat ik bij Tom in het Dierenpark in Tiel werkte, werkte ik in een keuken. Dat was best leuk, maar ik wilde liever met dieren werken.”

LEREN MET JE HANDEN

“Bij Tom heb ik vier jaar gewerkt. Ik verzorgde de pony's en soms ook de ezels. Eigenlijk had ik daarbij

het een stuk beter. Ik ben in één keer geslaagd, ook nog met heel hoge cijfers. Tom noemt dat 'cum laude'. Hij zegt dat ik, samen met de drie anderen met wie ik examen deed, de eerste ben van 's Heeren Loo die zo'n diploma haalt. Zelf vind ik het gewoon fijn dat mijn familie, vrienden en vriend trots op mij zijn. Dat lieten ze wel zien op de officiële diploma-uitreiking! Ik vond het ook best bijzonder dat de Gelderlander en de Stadskrant er waren.”

mag ik straks wel meer dagen werken hier. Dat zou super zijn!”

Door Esther Pöttger
en Esther Visser



's Heeren Loo

“Rebecca heeft een bijzondere klik met dieren. De ezel en pony herkennen haar direct en renden vrolijk op haar af. Ze voelt de dieren haarfijn aan; ze is er gewoon voor geboren! Ik heb er bewondering voor dat ze het zo ver schopt dat ze haar droom kan waarmaken.”

ESTHER VISSER
senior corporate communicatieadviseur
's Heeren Loo



Jan Kruis (68) uit Asperen groeide op in een fijn gezin. Hij trouwde jong, kreeg drie kinderen en verdiende goed als pomphouder. Begin jaren tachtig ging het mis: Jans drankgebruik en liefde voor gokken liepen uit de hand. IrisZorg behandelde Jan voor zijn verslaving en begeleidt hem ook nu nog.

“Wanneer het precies misging en waarom, ik kan het niet zeggen. Ik ben opgegroeid in een warm, gelovig

KANSEN

“Ik ben een entertainer, ben graag onder de mensen. Ik had een goede stem en kon met een gitaar overweg, dus er lagen wel kansen, maar die heb ik niet gegrepen. Ik gooide mijn instrument in de hoek en ging achter de meisjes aan. Dat kan ik God niet aanrekenen, daar ben ik gewoon zelf schuldig aan. Ook voor ondernemen heb ik talent: met het benzinestation verdiende ik boven modaal. Maar ik dronk en gokte steeds meer en vaker en zakelijk liep het steeds minder. Uiteindelijk gingen we failliet. Tel daar nog een scheiding bij op en, eerder al, het ergste wat je als ouders kan overkomen: de dood van onze jongste zoon. Mijn drankgebruik wás al problematisch, maar door deze gebeurtenissen werd het van kwaad tot erger.”

OMMEKEER

“Gelukkig gaat het nu goed, mede dankzij IrisZorg. Ik ben al een maand of vijf niet in de kroeg geweest, dus mijn persoonlijk begeleider Arjan heeft het gemakkelijk met me. Maar hij heeft me echt uit de

je problemen alleen maar nog groter. Ik moet daar gewoon wegblijven en ben dus blij dat Arjan regelmatig langskomt om te zien hoe het gaat en of ik nog op het goede spoor zit.”

RIJKDOM EN SCHULD

“Mijn lijf en hoofd zijn gelukkiger in nuchtere staat. Ik heb nu weer zin in het leven. Geld heb ik niet meer, maar mijn muren hangen vol met rijkdom: mijn prachtige kinderen, vijf geweldige kleinkinderen en mijn broer en schoonzus, zonder wie ik me geen raad zou weten. Verder heb ik een paar mooie vriendschappen die me veel waard zijn. Mensen kunnen hun verhaal bij me kwijt, maar weten ook dat er met mij te lachen valt. Weet je, het aardse leven gaat snel. Voor je het weet, is het voorbij. Ik weet als geen ander dat gedane zaken geen keer nemen. Ik heb mijn kinderen geen goed voorbeeld gegeven en mijn ex-vrouw heb ik te diep en te vaak gekwetst. Dat kan ik niet meer repareren en dat geeft me een zwaar schuldgevoel. Maar ik kijk ook vooruit. Hier, in mijn kleine bovenwoning, kan de komende jaren



HET LEVEN IS KORT, MAAR ER KAN NOG ALLERLEI MOOIS GEBEUREN!

Jan is alcoholist en gokverslaafd IK VIND RIJKDOM IN DE MENSEN OM ME HEEN

gezin. Drank kwam alleen in het weekend op tafel. Op mijn achttiende trouwde ik, een ‘moetje’. In de eerste huwelijksjaren stond drank nog steeds alleen maar voor gezelligheid. Alles ging goed. Onze ouders hielpen ons de kinderen op te voeden en ik nam het tankstation van mijn vader over. Mijn vrouw en ik maakten er samen een succes van. Kansen en talent genoeg, maar toch sloop de drank geleidelijk aan naar binnen.”

ellende getrokken. Als je aan de drank zit, laat je alles liggen. Mijn administratie was een rommeltje, ik had problemen met de belastingdienst en regelde niets meer. Het geeft zo’n rust als iemand dan orde op zaken komt stellen. Nu heb ik weer overzicht en doe ik alles weer zelf. Ik leef van weinig, maar dat is ook beter. Als ik centen op zak heb, loop ik toch weer de kroeg in om achter een fruitautomaat te gaan zitten. Dan verdoof je jezelf even, maar als het ’s ochtends weer licht wordt, zijn

nog van alles gebeuren. Hoe mooi zou het zijn als een warme vriendschap met een vrouw uitgroeit naar meer? Want af en toe een knuffel, dat zou niet verkeerd zijn!”

Door Ingeborg Hakstege



IRISZORG

“Jan is heel open: wat hij vertelt, komt uit zijn hart. Het is mooi om zijn verhaal te mogen vastleggen, vooral omdat het nugoed met hem gaat. Jan heeft op eigen kracht veel bereikt, hij accepteert de reikende kracht van zijn omgeving. Een fijn mens, die Jan!”

ARJAN VAN TOL
hulpverlener
IrisZorg



Toen ze 22 was, kreeg Divina Wieggers (32) uit Maurik de diagnose MS. Enige jaren eerder liep ze zenuwdystrofie in haar linkerarm op na een brommerongeluk. “De diagnose MS krijgen was ontzettend heftig. Het was een onrustige periode.” Toch was ze vastbesloten een positieve draai aan haar leven te geven.

“In 2007 kreeg ik tijdens een vakantie in Zuid-Frankrijk heftige rugpijn die niet overging. Ik dacht dat ik verkeerd

draai aan mijn leven wilde geven en er iets van wilde maken.”

LIEFDE VOOR COMMUNICATIE

“Ik had toen net een communicatie-opleiding afgerond. Ik heb liefde en feeling voor dat vak. Ik werkte bij een leuk bedrijf, maar helaas liep mijn jaarcontract af en zat ik inmiddels in de Ziektewet. In overleg met MEE en mijn toenmalige baas ben ik vrijwilligerswerk gaan doen, om te onderzoeken of ik in het communicatievak verder kon. Ik kwam terecht op de communicatieafdeling van de gemeente Buren. Na een half jaar werd gezegd: ‘Wat je doet, doe je goed, maar je bent te snel afgeleid en valt te vaak uit.’ Dat deed pijn; het voelde alsof ik was begonnen aan een mooi schilderij, maar dat niet mocht afmaken.”

VRIJWILLIGERSWERK

“Gelukkig zit het niet in mijn aard om op te geven. Ik ging helpen bij het maken van een dorpsblad. Ik vind het belangrijk dan even met elkaar om tafel te gaan zitten. Ik zei dat ik graag vrijwilligerswerk wilde

hun website en social media. Dat kan ik op mijn eigen momenten doen. Dat voelt bevrijdend!”

LICHTPUNTJES

“Ik ben altijd op zoek naar lichtpuntjes. Waar word ik vrolijk van? Wat doet me goed? Ik heb een aangepaste auto. Die is mijn alles, mijn vrijheid. Door vermoeidheid rijd ik de laatste jaren minder. Een tijdje geleden ben ik gaan kijken hoe reizen gaat met bijvoorbeeld openbaar vervoer en taxi. Er blijkt veel te kunnen als je in mogelijkheden denkt. Andere lichtpunten zijn mijn vakanties naar Canada. Alle aanpassingen die nodig waren, zoals een scootmobiel, heb ik zelf geregeld. Dat heb ik toch maar mooi gedaan! Niemand pakt dit meer van me af. Het zijn de reizen van mijn leven geworden!

Optimisme heeft altijd in me gezeten. Sinds 2011 gaat het wel moeilijker. Het wordt steeds pittiger om na een schub, een acute aanval van MS, de drive om door te gaan terug te krijgen. Met MS kunnen dingen zo snel veranderen; je weet nooit wat

Divina heeft MS en zenuwdystrofie IK ZIE OVERAL LICHTPUNTJES

op mijn luchtbed had gelegen. Eenmaal thuis viel ik twee keer van de zoldertrap. Na een vergadering ging ik op de parkeerplaats onderuit. Ik kreeg een doof gevoel in mijn benen en voeten en de linkerkant van mijn gezicht was gevoelloos. Na diverse onderzoeken in het ziekenhuis en een second opinion in het MS-centrum in Nijmegen kwam de diagnose MS. Ik begon direct met medicijnen. Dat was erg heftig; een onrustige periode volgde. Maar ik wist dat ik hoe dan ook een positieve

doen, maar dat het niet altijd goed met me gaat. Soms moet ik kort van tevoren afzeggen en dan wil ik geen boze reacties krijgen. Als je hierover kunt praten, heb je direct duidelijkheid. Ik verzorg nu een deel van de vormgeving van het dorpsblad. Teksten schrijf ik niet meer. Het lukt niet meer en kost te veel energie, wat leidt tot irritatie bij mezelf. In de gemeente Buren heb ik ook een paar jaar in de Wmo-raad gezeten, maar dat ging lichamelijk en cognitief niet meer. Nu houd ik me bezig met

er morgen gebeurt. Toch probeer ik altijd weer hoger te klimmen. Dat is ook een valkuil: hoe hoger je klimt, des te dieper kun je vallen. Na een schub stel ik mezelf concrete doelen. Daar werk ik tijdens de revalidatie naartoe. Zo had ik voor de bruiloft van mijn broer de wens om, voor één keer, zonder spalken om mijn benen en op hakjes te lopen. Dat is gelukt! Overwinningen zoals deze geven me een heel trots gevoel.”

Door Marit van der Goot



IK WIL ER ECHT IETS
VAN MAKEN!



zorgbelang
Gelderland | Utrecht

“De ontmoeting met Divina vond ik erg bijzonder. Ik bewonder Divina omdat ze ondanks behoorlijke tegenslag in haar leven toch zoveel doorzettingsvermogen toont en levenslust uitstraalt. Het was inspirerend en ik ging na het interview met veel nieuwe energie weer naar huis!”

MARIT VAN DER GOOT
stafmedewerker communicatie
Zorgbelang Gelderland | Utrecht



Quinty van Gelder (19) uit Tiel ging vanaf haar veertiende vaak niet naar school, bleef nachten weg en maakte ruzie met haar moeder. Op haar zestiende besloot ze met haar moeder en jeugdreclasserder dat ze uit huis ging. Quinty ging begeleid wonen bij Entrea, waar ze hulp kreeg bij het zelfstandig worden.

“Hoewel ik met zestien jaar erg jong was om begeleid te gaan wonen, had ik er vertrouwen in dat ik het kon.

luisterde en in het gareel kwam, maar dat werkt bij mij juist averechts. Ik had veel moeite met autoriteit. Ik vind dat nog steeds lastig, maar kan er nu beter mee omgaan.”

VADER

“Ik groeide op bij mijn moeder en zus. Mijn vader was vanaf het begin uit beeld. Achteraf hoorde ik dat hij schizofreen is en vocht voor zijn leven. Ik zag hem voor het eerst toen ik drie of vier jaar was. Hij verbleef veel in instellingen, omdat hij psychotisch was. Ik heb dus niet veel van hem meegekregen en wat ik me van hem herinnerde, was vaker slecht dan goed. Tijdens mijn puberteit had ik veel vragen over vroeger, maar omdat mijn moeder niet veel vertelde over mijn vader, stelde ik die niet. Ik bleef ermee rondlopen. Toen ik begeleid woonde, nam mijn vader via mijn begeleider contact met mij op. Ik kreeg bijna een hartaanval toen ik dat hoorde! Ik besloot dat ik hem wilde ontmoeten en nu hebben we goed contact. Daar ben ik blij mee. Je kunt wel blijven nadenken over vroeger, maar als kind zie je het

richten. Mangala, mijn ambulante begeleider, sprak mijn moeder wel nog iedere maand. Zo hoorde ik toch hoe het met haar ging. Dat wilde ik namelijk wel graag weten. Vorig jaar met Moederdag ben ik bij mijn moeder langsgegaan. We hadden toen ruim een jaar geen contact gehad. Nu spreken we elkaar weer regelmatig en gaat het goed tussen ons. Ik kijk zelf ook anders naar dingen. Ik ben rustiger geworden en door het begeleid wonen heb ik zelfreflectie geleerd. Als ik terugdenk, zie ik zelf ook dat ik lastig was. Serieus, ik was écht lastig!”

DIPLOMA

“Naar school gaan was altijd moeilijk voor me. Goede cijfers halen was voor mij meestal het probleem niet, maar op een gegeven moment ging ik gewoon helemaal niet meer. Op dit moment heb ik net mijn eerste diploma ooit gehaald, voor mbo-2. Nu ga ik kijken welke opleiding ik nog wil doen. Misschien ga ik met jongeren werken. Door mijn levenservaring denk ik dat ze van mij meer aannemen dan van iemand die het alleen uit de

Quinty ging op haar zestiende begeleid wonen IK HAD ER VERTROUWEN IN DAT IK HET KON

De mensen om mij heen hadden dat vertrouwen gelukkig ook. Er waren al veel hulpverleners en instanties bij ons thuis geweest, maar het werkte allemaal niet. Ik moest telkens opnieuw hetzelfde verhaal vertellen. Op een gegeven moment werkte ik niet meer mee. Dan zei ik gewoon niets tijdens gesprekken. Mijn vertrouwen in hulpverleners kwam terug toen ik merkte dat ze naar me gingen luisteren en probeerden mijn kant van het verhaal te begrijpen. Eerder wilde iedereen vooral dat ik

niet altijd zoals het is. Je kunt het heel anders ervaren. Daarbij is mijn vader nu niet te vergelijken met wie hij toen was. Het gaat erg goed met hem.”

LEREN REFLECTEREN

“Het contact met mijn moeder heb ik verbroken toen ik begeleid woonde. Ik had het gevoel dat ze nog steeds controle over me wilde hebben en dat irriteerde me. Door de hulp die ik kreeg bij Begeleid Wonen kon ik die afstand nemen en me op mezelf

boeken heeft geleerd. Wat ik anderen wil meegeven? Dingen gebeuren, maar je komt er altijd wijzer uit dan dat je erin bent gestapt. Daarom is mijn motto FISH: Fuck It, Shit Happens.”

Door Eefje Habets



DINGEN GEBEUREN, MAAR JE KOMT ER ALTIJD WIJZER UIT!



“Quinty was erg jong toen ze begon met Begeleid Wonen, maar zij had er zelf vertrouwen in en daarom zijn wij de uitdaging aangegaan. Ze heeft veel geleerd over zichzelf, de contacten met haar familie weer opgepakt en haar eerste diploma gehaald. Ik ben trots op wat ze heeft bereikt!”

MANGALA DERKS
ambulant begeleider
Begeleid Wonen
Entrea



verslaafd aan alcohol, waardoor ik vaak dronken of stoned in de klas zat. Ik begon ook speed en xtc te gebruiken en gleeed steeds verder richting de afgrond. Ik kon goed sporten, dus aanvankelijk kon ik nog wel meekomen. Uiteindelijk heb ik door mijn drugsverslaving karate opgegeven, hoewel ik dat op een aardig hoog niveau deed. In 2004 zat ik in het leger, maar ik voelde me niet goed. Mijn problemen bleven de kop opsteken. Ik praatte steeds tegen mezelf en kon mijn werk niet goed uitvoeren.

Op een gegeven moment nam ik een overdosis xtc. Gelukkig herstelde ik en realiseerde ik me dat het zo niet verder kon. Mijn familie drong aan op professionele hulp. Toen heb ik besloten iets aan mijn problemen te gaan doen.”

WEG OMHOOG

Na enkele omzwervingen kwam Michael in 2005 terecht bij de RIBW in Tiel. “Ik woonde toen naast een coffeeshop, dus dat was niet echt handig. Daarnaast zat IrisZorg, dus ging ik het ene pand uit en het

STRUCTUUR

“Sinds december 2016 woon ik zelfstandig in mijn appartement. Ik hanteer een strakke dagplanning. Die helpt me om structuur in mijn dag aan te brengen. Vier dagdelen per week werk ik bij de kringloopwinkel, waar ik verantwoordelijk ben voor beeld en geluid. Dat vind ik erg leuk werk. Na het werk doe ik het huishouden en dan is het alweer etenstijd. ’s Avonds kijk ik televisie en ga ik op tijd naar bed. Soms ga ik voetballen of op bezoek bij vrienden.”

TROTS

“Al met al heb ik het prima voor elkaar. De RIBW heeft me leren omgaan met zelfstandigheid en hoe ik kan communiceren met andere mensen. Dat zijn praktische en voor mij onmisbare zaken om goed te kunnen functioneren. Daar ben ik ze nog steeds dankbaar voor. Op dit moment is de begeleiding minimaal en stuur ik aan op het beëindigen hiervan. Het is prettig om een vangnet te hebben van mensen die me goed kennen.” Michael is trots

Eigenlijk heeft hij het best goed voor elkaar: Michael de Wijs (34) uit Tiel woont zelfstandig, heeft veel vrienden, doet leuk vrijwilligerswerk en kan zijn sportieve ei kwijt tijdens een potje voetbal. Het heeft hem de nodige tijd gekost om te komen waar hij is. “De RIBW heeft daarbij enorm geholpen.”

“Ik was nogal groot voor mijn leeftijd, dus op mijn twaalfde was het al een koud kunstje om aan

Michael had een drugs- en alcoholverslaving IK HEB ME NOOIT EERDER ZO GOED GEVOELD

bepaalde zaken te komen”, blik Michael terug op de oorsprong van zijn problemen. Hij voerde jarenlang strijd tegen een drugs- en alcoholverslaving, een psychisch trauma en de diagnose paranoïde schizofrenie.

VERSLAVING

Na de basisschool begon Michael al met blowen. “Ik was op een leeftijd dat ik dingen wilde uitproberen. Ik gebruikte allerlei middelen, van wiet tot paddenstoelen. Ook raakte ik

andere in”, grapt hij. Vervolgens kwam Michael bij een dubbele diagnose-kliniek. “Daar werd ik weer langzaam mezelf. Ik leerde omgaan met mijn jeugdtrauma: ik had een vriendje zien verongelukken. Ik heb hard gewerkt aan het bestrijden van mijn drugsproblemen en sinds 2006 ben ik clean. Ik heb goede medicatie gekregen voor mijn paranoïde schizofrenie. Ik heb echt de weg omhoog gevonden. Alleen stoppen met roken is niet helemaal gelukt.”

op wat hij allemaal heeft bereikt. “Ik heb mezelf weer gevonden ondanks al mijn problemen. Ik heb mijn vrijheid terug, heb vrienden en een goed sociaal vangnet. Dat heb ik nooit eerder gehad in mijn leven! Ik ga nooit meer naar bed met het gevoel dat ik opzie tegen de volgende dag. Wéér een dag. Nu denk ik: ‘Ik mag morgen weer!’”

Door Johan van Leipzig



IK BEN TROTS OP
WAT IK HEB BEREIKT!



“Michael heeft heel mooie fasen van zijn herstel doorlopen. Ik ben dan ook erg trots op hem!”

MARC VAN LEE
directeur
RIBW Nijmegen & Rivierland





Tineke Demik (46) uit Giessenburg werkt vijf dagen in de week bij hotel De Schildkamp in Asperen. “Ik werk daar in de keuken en dat vind ik leuk om te doen.” Tineke had vroeger moeite met leren, maar op het werk houden ze goed rekening met haar beperking.

“Ik ben geboren en getogen in Giessenburg. Mijn ouders hadden hier vroeger een boerderij. We hadden pluimvee, varkens, schaaapjes

de polder rond ons weiland. Ik help mijn vader en jongste zus nog steeds vaak op zaterdag met de paarden. ’s Avonds barbecueën we dan. Ik zat eerst op een openbare basisschool, maar ben later naar het speciaal onderwijs gegaan. Dat was omdat ik slecht kon leren. Dingen als rekenen en taal gingen niet zo goed bij mij. Handwerken en naaien kon ik dan weer wel goed!”

BIJ DE SCHILDKAMP

“Voordat ik hier kwam werken, heb ik in een verzorgingshuis gewerkt. Ook daar werkte ik in de keuken: ik kookte, waste af en schepte op. Ik ben daar weggepest. Vervolgens heb ik een tijdje bij een kwekerij gewerkt, maar daar had ik het niet goed naar mijn zin. Ik kwam bij De Schildkamp terecht toen ik invalwerk ging doen. Nu heb ik een jobcoach en ben ik er vast in dienst. Ik werk twintig uur per week, iedere middag. Ik kom dan met de auto. Ik ben niet goed in schrijven, maar daar wordt rekening mee gehouden. Mijn zinsbouw klopt vaak niet. Ik probeer het wel zo goed mogelijk. Bij De Schildkamp weten

hij sierbestratingen. Thuis verzorgt hij de administratie. We gaan vaak samen fietsen, al ga ik soms ook wel eens alleen. De dagelijkse dingen en het huishouden doen we vaak samen. Hij maakt bijvoorbeeld de badkamer schoon. Zelf vind ik koken en bakken leuk. Daar ben ik ook goed in. Als ik eens een vrije dag heb, doe ik vaak iets in het huishouden. Dan was ik de gordijnen of de ramen. Af en toe repareer ik de kleding van mijn man of doe ik voor mijn vader naaimachineklusjes.”

LEUKE DINGEN DOEN

“Ik vind het belangrijk om van het leven te genieten. Mijn moeder is veel te jong overleden; ze was 58 toen ze in 2002 aan kanker stierf. Daarom doe ik graag leuke dingen. Zo gaan mijn man en ik iedere zomer op vakantie naar Valkenswaard. We huren een chalet en nemen onze fietsen mee. We winkelen dan wat of pakken een terrasje. Ik heb een groepje vrienden met wie ik af en toe een leuk uitstapje onderneem. Daar ben ik trots op. Soms gaan we naar Gorinchem toe om lekker



GENIET VAN HET LEVEN!

Tineke heeft moeite met rekenen en schrijven IK KAN ALLES WAT IK WIL DOEN

en nog veel meer. Ik ben de tweede van vier kinderen. Mijn jongste zusje is tien jaar jonger dan ik. Ze is net pas getrouwd!”

JEUGD

“We hielpen vroeger mee op de boerderij. Ik speelde er ook veel met mijn broer en zussen. In de winter konden we aan de overkant van de weg schaatsen. In de zomermaanden gingen we veel zwemmen. Ook reed ik wel eens paard, dat vond ik leuk om te doen. Dan reed ik vaak door

ze hoe ze met mijn beperking kunnen omgaan, vooral Gerard, de chef-kok uit de keuken, en Robin, die in het restaurant werkt. Robin vraagt ook altijd door als iets niet duidelijk is voor mij. Ik moet vaak nadenken hoe ik gasten iets kan uitleggen, maar het lukt mij goed! Ik houd me vooral bezig met afwassen en opruimen.”

HUISHOUDEN

“Ik ben al bijna achttien jaar getrouwd met Lucien. Hij werkt fulltime in een fabriek. Daar maakt

even rond te kijken. In het dagelijks leven accepteert iedereen me om wie ik ben. Ik doe ook erg mijn best. Ondanks mijn beperking kan ik alles wat ik wil doen!”

Door Lonneke Pinckaers



“Tineke is onze hardwerkende rots in de branding. Zij zorgt voor continuïteit en je kunt altijd op haar rekenen!”

RALPH KLAARE
managing director
De Schildkamp



COLOFON

Krachtenbundel Rivierenland

De Krachtenbundel is een goed idee van Reëlle Communicatie. Dit magazine is enig in zijn soort, maar wij juichen het toe als jij dit goede voorbeeld volgt. Reacties zijn van harte welkom.

AAN DEZE UITGAVE WERKTEN MEE:

Alle breinen van Reëlle

IDEE: Marjolijn Daverveld, meesterbrein

TEKST-, EINDREDACTIE EN PRODUCTIEBEGELEIDING:

Marieke van Gastel, Marjolijn Daverveld, Tom Loomans, Saskia Withoos, Margo Muijtjens

FOTOGRAFIE: Lonneke Pinckaers

VORMGEVING: Joost Lenting

OPMAAK: Lonneke Pinckaers, Joost Lenting

LETTERTYPE: Dyslexie, Dyslexie Font B.V.

DRUKWERK: Mart Dijkstra GPM

OPLAGE: 2.800 stuks

UITGEVER: Reëlle Communicatie, Den Dries 2, 5552 CL Valkenswaard, www.reelle.nl. Uitgegeven in eigen beheer, © 2017.

ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

Niets uit deze uitgave kan worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

EIGENWIJSHEID IS IMMERS NIET TE KOPIËREN...

WIE IS REËLLE?

Deze Krachtenbundel is een initiatief van Reëlle Communicatie uit Valkenswaard. Reëlle is hét communicatiebedrijf met een maatschappelijke missie om sociale winst te maken voor iedereen. Bij Reëlle werken professionals die weten hoe het is om te leven en werken met een beperking. Ze zetten hun ervaringsdeskundigheid in om kwetsbare mensen in hun kracht te zetten bij zorg, werk en participatie! Zo zet Reëlle in alle opdrachten 100% gegarandeerd mensen met een beperking aan het werk.

REËLLE DOET WAT MET MENSEN.



het communicatiebedrijf met een maatschappelijke missie

Reëlle

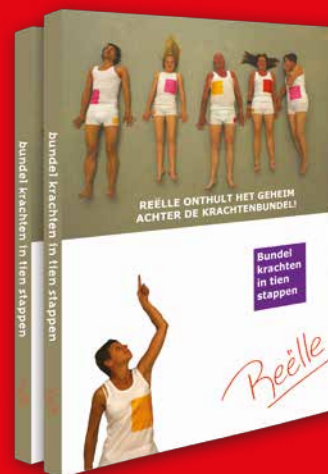
MEER VERHALEN LEZEN?



⇒ **DOWNLOAD**

Selecteer alle verhalen die jij wilt lezen!

ONTDEK HET GEHEIM ACHTER DE KRACHTENBUNDEL!



Ontvang alle weetjes!

Download de wijzer:

⇒ **DOWNLOAD**

DEEL DE VERHALEN!



Reageren? Like ons en ontvang een Krachtenbundel om cadeau te doen!

⇒ **BEZOEK FACEBOOK**

ZELF OP PAD VOOR DE KRACHTENBUNDEL?

Ontmoet mensen in hun eigen omgeving en haal hun verhaal op. Ervaar zelf hoe waardevol dit is en krijg op een bijzondere manier inzicht in Kracht! **Bel Marieke**



© REËLLE COMMUNICATIE
DEN DRIES 2
5552 CL VALKENSWAARD
040-2075295
INFO@REELLE.NL
WWW.REELLE.NL

KRACHTENBUNDEL(EN)

Kwetsbare mensen hebben iets te vertellen. Levensverhalen die niet te kopiëren zijn. Levenslessen waarvan wij kunnen leren. Daarom bundelt Reëlle deze persoonlijke verhalen in een kleurrijk magazine: de Krachtenbundel.

Bundel ook jouw krachten met kwetsbare mensen. Doe mee aan Reëlle's initiatief en maak op maatschappelijk verantwoorde wijze een Krachtenbundel. Reëlle is hét communicatiebedrijf met een maatschappelijke missie om sociale winst te maken voor iedereen.

Reëlle



PAS OP! DADELIJK WIL JIJ DAT OOK!

**GEMEENTE LINGEWAAL,
WETHOUDER GRIEDO BEL**

“Oplossingen kunnen soms zo simpel zijn. Als je de positieve invloed ziet die bijvoorbeeld een dier op de leef- en woonsituatie kan hebben, dan is het inderdaad: denk simpel, maak het niet te ingewikkeld. Dit was voor mij wel een openbaring.”

**GEMEENTE WEST MAAS EN WAAL,
WETHOUDER BERT VAN SWAM**

“Als alle mensen hun mogelijkheden zouden benutten, zou er een ongekende kracht vrijkomen. Het geeft je leven inhoud. Reëlle laat via hun Krachtenbundel zien waartoe mensen met beperkingen in staat zijn. Denk in kansen, denk in mogelijkheden; doe mee, allemaal!”

**GEMEENTE CULEMBORG,
WETHOUDER FOUAD SIDALI**

“Het is knap met hoeveel kracht en creativiteit mensen met een beperking een weg vinden om deel te nemen aan de samenleving. Ik heb veel respect voor hen!”

**GEMEENTE BUREN,
WETHOUDER ANNIE BENSCHOP-VAN ELDIK**

“Mensen maken, vaak samen met familie en vrienden, de toekomst weer van henzelf. Knap, zoals ieder dat op zijn eigen wijze doet!”

**GEMEENTE NEDER-BETUWE,
WETHOUDER ROB BENSCHOP**

“Wat een openhartige en indrukwekkende verhalen over moeilijke levensfasen van mensen; ik heb veel bewondering voor hun wilskracht en doorzettingsvermogen!”

**GEMEENTE MAASDRIEL,
WETHOUDER ANITA SØRENSEN**

“Ieder mens heeft talenten! Soms moet iemand een beetje worden geholpen die talenten in te zetten. De persoonlijke verhalen in deze bundel schetsen de mooie en soms ontroerende resultaten van dat steuntje in de rug.”