

## Thema: Loslaten



# INLEIDING

Het thema van deze Gestippeld is Loslaten. De verschillende bijdragen laten zien dat loslaten iets is waar iedereen mee te maken heeft. Meestal gaat het om iets dat je lang met je meedraagt. Iets dat voor jou zijn oorspronkelijke waarde en betekenis heeft verloren, maar dat toch nog met jou meereist. Het is ballast geworden. Een dood gewicht. Maar er afscheid van nemen, oei: dat is niet gemakkelijk. Als het een ding is, of iets materieels, is het soms eenvoudig om het te laten gaan: geef het weg of breng het naar kringloop. Als het kostbaar is, kan je het wellicht verkopen. Denk aan Markplaats. Maar soms is het voor niemand meer bruikbaar of is het versleten: gooi het dan weg. Dat is makkelijk gezegd, Matthé, zullen mensen denken. Ze verwachten dat ze zich schuldig gaan voelen. Het was een cadeau. Het was een belangrijk stuk van wie ik was. Mag ik dit wel zo maar laten gaan? Kijk, nu wordt het interessant: wat voor jou een probleem vormt, neemt nu de gedaante aan van een vraag. Wat is het probleem? Iets was belangrijk voor je, maar is het nu niet meer. Moet je het dan nog bij je blijven dragen? Of blijven doen, als het gedrag is in plaats van een ding? Je wil het niet langer koesteren. Durf de vraag die het aan jou stelt eerlijk te beantwoorden. Word je er (nog) blij van? Of, een stapje verder, staat het je geluk in de weg? Als je dat laatste gaat inzien, dan gaat er wellicht een deur dicht. Je laat iets los en maakt zo ruimte voor het nieuwe. Jij zet zelf de deur naar de toekomst open.

Meer dan dit wil ik er niet over zeggen. Het is jouw vraag. Het is jouw antwoord. Lees en leer van wat anderen hierover te vertellen hebben.

Ik wens eenieder weer veel plezier en wijsheid toe met dit nummer van Gestippeld!

Matthé

# INHOUDSOPGAVE

|  |
|--|
| Loslaten ...4                            |
| Even Voorstellen ...5                    |
| Afscheid ...5                            |
| Een dag uit het leven van...6            |
| Loslaten ...7                            |
| Interview ...8                           |
| Ontmoeting met de nieuwe directeur ...12 |
| Even voorstellen ...13                   |
| Loslaten ...13                           |
| Loslaten ...14                           |
| Creatief knutselen met Pascale...15      |
| Loslaten ...17                           |
| Terug in de tijd ...18                   |
| Even voorstellen ...19                   |
| Emma ...19                               |
| De reis van Herstel ...20                |
| Loslaten ...22                           |
| Christiaan's Moppentrommel...23          |
| Recept ...24                             |



## Loslaten

Loslaten is niet altijd makkelijk, er is vaak een hoop moed voor nodig, aangezien een relatie of een vriendschap verbreken een hoop gevoelens oproept. Toch is het soms nodig, als de desbetreffende relatie geen inhoud meer heeft of niks meer toevoegt, waardoor je jezelf aan de ander gaat irriteren.

Het kan ook voorkomen dat je iemand kwijtraakt door een noodlottig voorval, deze manier is vaak nog pijnlijker omdat je nog een diepe band hebt met diegene die wegvalt en in een rouwproces terecht komt.

Hoe dan ook loslaten kost tijd en die tijd moet je jezelf ook gunnen om er goed doorheen te komen. Het mooie aan loslaten is ook weer, dat er ruimte ontstaat voor nieuwe mensen in je leven, die weer een aanvulling kunnen zijn op jou en waar je natuurlijk mooie momenten mee gaat beleven.

Wat ik wil zeggen is dat je er ook iets positiefs uit kan trekken.



## Even voorstellen

Hallo, mijn naam is Norma Karmelk en ik ben 61 jaar.  
Ik ben naast voorzitter de creatieve broedplaats van het LAPP.  
Het LAPP: **L**elystad **A**rtistiek **P**articipatie **P**latform is een platform voor startende culturele ondernemers. Inmiddels zijn we een stichting, die ooit is begonnen als burgerinitiatief. [www.hetlapp.nl](http://www.hetlapp.nl) Naast deze stichting ben ik ook actief met de promotie van meer groen in Lelystad ter bevordering van de biodiversiteit [www.eetbaarlelystad.nl](http://www.eetbaarlelystad.nl) en ik ben inker.



Ik ben een ‘bezige bij’ binnen mijn eigen mogelijkheden en actief in beeldende expressie, in de vorm van pasteltekenen, fotografie en fotobewerking. Ik ben moeder van 2 volwassen kinderen en de trotse oma van twee prachtige kleinkinderen. In mijn werkende leven (nu 2 jaar afgekeurd vanwege chronische pijn) was ik actief als opbouwwerker en wijkwerker bij De Schoor in Almere. Mijn opleidingen zijn (re-integratie) coaching en ik ben NLP master. NLP staat voor Neuro Linguïstisch Programmeren en is een wereldwijd toegepaste methode voor persoonlijke ontwikkeling en communicatie. NLP wordt succesvol gebruikt in het onderwijs en bedrijfsleven, in trainingen en bij coaching. NLP gaat over de structuur van communicatie.

Verder zing ik in de tributeband Fleetwood Back en schrijf songteksten samen met mijn vriend Henry Woertink en wij maken ook onze eigen muziek. Voor het vrijwilligerswerk bij STIP houd ik me bezig met de jongerensupportgroep en doe ik met Gabriëlle samen het verdiepingsspel “ Steekje los?!”

Afscheid  
elkaar loslaten  
voor hoe lang?  
verdriet, pijn en vreugde  
Afscheid

Eveline

## Een dag uit het leven van.....

Zondag. Eerste Paasdag.

Wanneer ik wakker word ligt Thijmen, mijn kat, nog steeds in mijn armen, dicht tegen me aan. Zodra hij merkt dat ik wakker ben gaat hij rechtop zitten en tikt met z'n fluweelzachte pootje tegen mijn gezicht. Tijd om uit bed te gaan.

Ik kijk op de klok. Iets over zevenen. Pffff.

Ik strompel naar beneden om de katten eten te geven.

Om half acht moet ik Toby, een van m'n andere katten, insuline spuiten dus hij moet sowieso gegeten hebben voordat ik dat kan doen.

Als de katten klaar zijn met eten komt Thijmen naast me staan.

Dat is het teken dat hij naar buiten wilt en we dan ook samen gaan lopen.

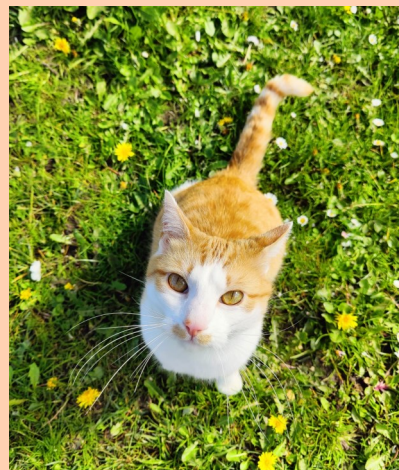
Thijmen is de enige van de drie die niet door 't kattenluik wil.

Dus huphup schoenen aan, jas aan en gaan.

Hij rent voor me uit door de tuin, kijkt een keer achterom om te zien of ik hem echt wel volg, maakt een prrrr geluidje en springt door 't gat in de schutting.

Eer ik de poort van het slot heb moet ik zowel links als rechts kijken waar hij heen is gegaan. Het is namelijk zijn bedoeling dat ik met hem mee loop en niet andersom.

Al huppelend rent hij het gras op, jaagt een vliegje achterna, bespringt een grassprietje en gaat op zoek naar een plekje om te plassen. Ondertussen hoor ik 't kattenluik klepperen en binnen no time staat Rica achter me. Zij is echt een dametje. Staartje in de lucht en parmantig loopt ze achter me aan waar ik ook heen ga.



Met z'n drieën lopen we een blokje om. (Soms sjokt Toby ook mee, hij is al negentien dus bij hem gaat het allemaal niet zo snel, maar vandaag heeft hij blijkbaar geen zin).

Thijmen ruikt aan bijna elk plantje en elke geparkeerde auto. Als het te lang duurt rinkel ik met m'n sleutelbos en dan rent hij naar me toe. Weer terug bij het grasveld naast ons huis leun ik tegen het klimrek aan en kijk toe hoe de katten zich vermaken. Elkaar uitdagen, achter elkaar aan rennen... .

Ik hoor de vogels fluiten en denk "das een mooi begin van de dag".

Paasontbijt vanochtend, met mijn echtgenoot. Croissantjes uit de oven, verse jus d'orange en een gekookt eitje.

Ik denk nog even, zal ik gaan sporten? maar ik heb alweer geen zin. Vaak ga ik samen met mijn man, maar het lukt me ook nu niet om me er toe te zetten.

Vandaag komt er in Pokemon GO een nieuwe legendarische Pokemon uit. Om die te verslaan moet je samenwerken met andere 'trainers'. Ik speel dit spel van begin af aan met mijn zoon. Ik speel nog elke dag, hij niet meer. We hebben voor vanochtend afgesproken, dus ik haal hem op.

Even quality time, hij en ik, ook al is het maar kort. En passend bij het thema van dit STIP magazine... Loslaten. Hij is verleden jaar gaan samenwonen dus zien we elkaar minder. Hij heeft nu zijn eigen leven. Gelukkig doen we dit nog af en toe met z'n tweetjes.

Eenmaal thuis is mijn man al naar zijn werk. Ik doe de katten naar buiten en ga lekker in de tuin zitten, in het zonnetje.

Straks loop ik weer een rondje met Thijmen.

Om vijf uur draait Toby om me heen. Etenstijd.

Vanavond ben ik alleen. Heb sushi gekocht en ga al m'n opgenomen series kijken.

Mijn alarm van de telefoon gaat. Half acht alweer. Ik roep Toby voor zijn tweede injectie. Hij vindt het ook allemaal maar prima. Luid spinnend hou ik hem nog even dicht tegen me aan. Dankbaar dat hij er nog is. Want ook hem zal ik een keer moeten loslaten.

Ingrid



## Loslaten

Herinneringen zo levendig dat het voelt als nu,  
Het beeld van ons krampachtig vasthouden, continu  
Momenten van kwellend besef van het hier en heden,  
Het is niet levendig, het is een ver verleden

De zoete illusie, warm geluk,  
Geen obstakel krijgt ons stuk.

Je bent niet meer

Je bent niet meer bij mij

Illusie omzetten naar werkelijkheid

Wel de mooie herinneringen,

Maar jouw liefde kwijt

Ik zal onze wereld in mijn hoofd verlaten

Je liefhebben in het verleden

En de acceptatie toelaten

Ik laat je los, ik zal je laten

Willy



## Interview met Michiel de Beer

“Het is belangrijk om mensen in hun eigen kracht te zetten”

### Michiel: Er echt voor elkaar zijn en te luisteren zonder oordelen

**Michiel is inmiddels al een jaar of elf aan CLIP verbonden. Hij is via Tonny bij ons terechtgekomen. Aan de Oevergriend, waar Michiel toen woonde, werd hij en zijn toenmalige vrouw Alice gevraagd in het bestuur plaats te nemen van een stichting voor spirituele stervensbegeleiding. Tonny was een van de consultants en zo leerden ze elkaar kennen. Tonny was kort daarvoor bij STIP begonnen en daar zocht men iemand voor de administratie. Zo werd Michiel gevraagd als boekhouder en een jaar later als bestuurslid voor de functie van penningmeester.**

Michiel heeft een Bèta-opleiding genoten, dus de cijfermatige kant en niet in de zorg. Dit wil echter niet zeggen dat mensen niet belangrijk voor hem zijn. Ook als administrateur zijn cijfers slechts het uitgangspunt. Hij is juist erg geïnteresseerd in mensen en dat is waar ik het voor doe, aldus Michiel.

Toen hij 15 jaar geleden, het gezin was niet zo pril meer en zijn carrière redelijk op orde, wilde hij iets voor de maatschappij terug doen. Dat heeft hij gevonden bij CLIP/STIP maar ook bij een paar andere maatschappelijke instellingen. Zo is hij ook bestuurslid bij Avanti, HavenIdee en fondsenwerving de Witte Olifant. Avanti is het diversiteitsplatform in Almere en heeft zich als doel gesteld de verhalen uit de stad Almere te verzamelen en aan een zo breed mogelijk publiek onder de aandacht te brengen. Zorgen voor begrip en erkenning tussen alle bewoners van Almere.

Het HavenIdee is een initiatief in Almere haven om de burgers van Haven met elkaar in contact te brengen en de onderlinge band te verstevigen. De Witte Olifant is een collectief in Almere Haven, onder de paraplu van Philadelphia, om kunstenaars met een handicap de ruimte te geven hun creaties te realiseren. Dit gaat over maatschappelijke dingen voor de mens, een echte tegenhanger van de ‘cijfertjes’ waar Michiel zijn werk ligt.



*Wie is Michiel?*

Michiel is 67 jaar, geboren in Bussum, heeft 3 zussen en 1 broer. Op zijn 17e heeft hij zijn inmiddels ex-partner Alice leren kennen. Hij is op zijn 21e getrouwd, heeft 3 kinderen, 3 erbij en is opa van 8 kleinkinderen. Michiel is jong vader en opa geworden en dat vind hij heel mooi. Hij heeft er al die tijd heel erg van mogen en kunnen genieten.

Vanaf zijn 15e deed hij al administratie in een boetiek, een beetje als hobby. Toen nog heel ouderwets met een tabellarisch kasboek, kolommen invullen met de hand en een telmachine ernaast deze per kolom te tellen. Zo ging dat vroeger, kan je nu niets meer bij voorstellen.

Later heeft hij gestudeerd aan een Hogere Economische School te Amsterdam en heeft altijd in het administratieve werk gezeten.

Hij heeft diverse baantjes gehad, maar de grotere waren bij kantoren voor administraties en automatisering. Bijna 25 jaar geleden is Michiel als zelfstandig ondernemer doorgegaan en heeft nog een eigen administratiekantoor.



### **Verschil reguliere GGz en STIP**

Op mijn vraag wat Michiel vindt van het verschil tussen de reguliere GGz en STIP, vertelt hij dat hij er geen tot weinig ervaring mee heeft. Dit klinkt in eerste instantie gek, maar in zijn leven tot nu toe heeft hij weinig grote trauma's meegemaakt.

Michiel heeft zoals hij het zelf zegt een heel beschermde jeugd gehad, zijn vader had een redelijk goede baan en ook zijn moeder ging, na het zelfstandig worden van de kinderen werken. Als gezin hebben ze veel spelletjes gedaan en veel kunnen spelen. Ook kregen alle kinderen de mogelijkheid zichzelf te ontplooiën. Natuurlijk zijn in zijn leven dingen verkeerd gegaan, maar niet zo traumatisch dat dit zijn leven overhoop gegooid heeft. Daar is hij overigens wel heel, heel dankbaar voor.

### **Toekomst van CLIP/Toekomstperspectief**

Michiel is van mening dat een inloop op veel meer plekken dan alleen hier (STIP) een goede oplossing is voor mensen met eenzaamheid, of die af en toe thuis zitten en denken wat ga ik nu doen. Natuurlijk zijn daar voorwaarden aan verbonden maar het uitgangspunt van CLIP is uitermate geschikt, juist door haar eenvoud.

### **Hartzaak**

Hartzaak is gebaseerd op een geschreven stuk van Ruud over het voorkomen van de door corona ontstane eenzaamheid door alle lockdowns. Michiel is namens STIP betrokken gebleven bij dit overlegorgaan. Doel is om met gelijksoortige organisaties een inloop te faciliteren in de avonden en de weekenden op meerdere plekken in de hele stad. Een plek waar mensen gewoon binnen kunnen lopen en kunnen zijn wie ze zijn. Samen met de andere leden van de stuurgroep doen we echt ons best onze doelstelling te realiseren. Inmiddels zijn er op 4 zondagen in de maand een inloop open, zowel in Stad, Buiten als Haven.

### **Het hoogtepunt van CLIP het afgelopen half jaar voor Michiel**

Michiel vond het werken aan het afscheid van Ruud heel belangrijk en de hele dag zelf erg mooi. Het met elkaar organiseren, uitvoeren en meemaken van een heel bijzondere dag. Na 15 jaar Ruud en Cobie ontstond er een geheel nieuwe situatie en mede door de omstandigheden een echte uitdaging voor iedereen die betrokken is bij CLIP, zowel Almere als Lelystad. Dit is wel het hoogtepunt, dat iedereen haar of zijn schouders eronder gezet heeft er met en voor elkaar te zijn en blijven.

Daarnaast geeft Michiel aan een stapje terug te gaan doen. Het is niet dat hij het CLIP geen warm hart toedraagt, dat zal hij altijd blijven doen, maar hij is van mening dat het beter is om na een periode van 11 tot 12 jaar vernieuwing binnen de organisatie te hebben. Naar zijn mening eigenlijk al 3 tot 4 jaar te lang.

Hij benadrukt nogmaals dat het echt niets te maken heeft met de mensen of de organisatie, die zal hij altijd een warm hart blijven toedragen.

### **Bezoek aan de burgemeester van Almere**

Michiel is afgelopen februari bij de burgemeester van Almere (Ank Bijleveld) geweest, op mijn vraag of hij daar in het kort nog wat over wil vertellen of wat over kwijt wil, antwoordt hij als volgt.

Michiel hoopt dat iedereen het stukje heeft gelezen in het vorige magazine van Gestippeld (lente magazine) en daarmee ook de ervaring voelt van hoe bijzonder het was om daar te zijn.

Heel bijzonder was, dat Ans aan Mirjam vroeg: "Vertel jij het maar want jij weet het veel beter en kan het makkelijker vertellen aan Ank Bijleveld." Uiteindelijk is het toch Ans zelf geweest die verteld heeft over het briefje dat ze geschreven heeft en over de betekenis van haar schilderij dat ze samen met Reymond gemaakt heeft. Dat hoefde dus niemand te doen dat deed Ans helemaal zelf.

Michiel vond dat erg mooi en hoopt dat meerdere mensen dat mogen meemaken, dat iemand zegt van "zeg jij het maar want jij kan het beter" en dan uiteindelijk toch zelf gewoon durft te praten. Dat kunnen we er dus met ons allemaal mee bereiken.

### **Thema Gestippeld: “Loslaten”**

Bij het thema van deze Gestippeld: “Loslaten” denkt Michiel, dat het ultieme loslaten iets is dat je achter je kunt laten zonder dat je er spijt van hebt of dat je daar op een bepaalde manier wroeging in hebt. Zolang je het gevoel behoud dat je iets mist of je geraakt voelt, heb je het niet echt losgelaten.

Wil niet zeggen dat je er niet meer aan mag denken of er geen herinnering aan mag hebben. Als deze in liefde en vrede bij je blijft heb je het denk ik pas echt los kunnen laten en geef je wie of wat dan ook de ruimte er te zijn.

Loslaten is heel moeilijk, het echte loslaten is het aller moeilijkste wat er is. Een voorbeeld van loslaten kan ook een ring zijn waar je een dierbare herinnering aan hebt en die je kwijt bent, dat is dan ook een kwestie van loslaten. Men zegt wel eens, wat je echt hebt losgelaten zal je op een moment terug vinden.

Hoe ouder je wordt des te meer je moet loslaten en erop vertrouwen dat je het inderdaad ooit weer terugvind.

Eveline

# Duurt jouw zondag ook zo lang?

Op zondag 16 juli en 20 augustus

Buurthuis “De Dop” is open  
13.30 tot 16.30  
lokaal: Steun en Informatiepunt  
(STIP)



Praatje maken



Koffie of thee (gratis)

Samen een spelletje doen



**Iedereen is welkom**

**Je kunt natuurlijk ook samen komen**

**De inloop is gratis**

Dit is een initiatief van Hartzaak  
[www.hartzaakalmere.nl](http://www.hartzaakalmere.nl)

ken vanuit ons



## Ontmoeting met de nieuwe directeur

Op 17 maart kregen we als vrijwilligers van CLIP/STIP Almere en Lelystad de mogelijkheid om de nieuwe directeur te ontmoeten onder het genot van een zeer uitgebreide borrel in het 't LAPP in Lelystad.

Er was die avond flink wat animo voor de bijeenkomst, daarnaast was het ook leuk om de externe collega's uit Almere te ontmoeten, onder het genot van een hapje en een drankje.

Er hing een vrolijke ontspannen sfeer en in de keuken hadden ze alles onder controle. De nieuwe directeur Matthé kwam op mij over als een sympathieke betrokken man met een hoop levenservaring, we hopen dat hij een prettige tijd bij ons mag hebben en dat er nog vele mooie dingen uit mogen ontstaan.



## Even voorstellen

Hoi, mijn naam is Hessel. Ik ben 29, en sinds eind november vrijwilliger hier bij STIP. Ik hou van muziek, geschiedenis, wandelen, sport en spellen, maar vooral ook van gezelligheid en met mensen samen zijn.

Helaas heb ik veel ervaring met geestelijke gezondheid, en heb ik de meerderheid van mijn leven last gehad van spanning/angst en depressieve periodes.

In 2022 heb ik eindelijk een intensief traject groepstherapie (AFT) kunnen volgen waarbij ik 4 dagen per week in de kliniek verbleef. Ik was vervreemd van mijn emoties en moest leren deze toe te laten en te herkennen. Natuurlijk speelde spanning ook een grote rol. Dit traject aangaan was zeker ook erg spannend maar uiteindelijk een ontzettend mooie ervaring waarbij ik mezelf heb gevonden. Ik heb daar ook geleerd dat ik zelf groepstherapeut wil worden!

Ik ben hier bij STIP begonnen als vrijwilliger omdat ik na mijn eigen ervaringen in de GGz, vooral vorig jaar, nog steeds deel wil nemen in het helpen en ondersteunen van anderen die het moeilijk hebben. Ik ben blij dat ik dit gevonden heb!

Hessel.



## Loslaten

Loslaten heelt de wonden uit het verleden.  
Loslaten opent deuren naar een nieuw heden.  
Loslaten is het tijdstip om te vertrekken naar een nieuw moment.  
Loslaten brengt je naar een bestemming die je nu nog niet kent.  
Loslaten geeft je de ruimte om weer te kunnen ademen.  
Loslaten brengt je hart en ziel weer samen.

Reymond

# Loslaten

Eens gedragen door het licht  
Veranderde alles  
Toen dat voor jouw ogen doofde  
Je bent niet meer in mijn zicht  
Ik kan het maar niet geloven  
Je stem kan ik nog 'horen'  
de klanken zitten in mijn hoofd  
Voor altijd jouw gezicht verloren  
kijk ik iedere dag naar jouw foto.  
Dan hoor ik jouw stem in mijn zijn  
zoals je mijn naam riep  
en we samen lachten  
Loslaten zal ik je nooit  
maar de pijn kan verzachten  
In mijn herinnering zal je altijd blijven  
en het zijn er gelukkig velen  
Loslaten kan ik wel mijn verdriet  
dat kan mij langzaam helen.  
Mijn geloof dat je ergens nog bent  
geeft me kracht en het weten  
dat waar je, je ook bevindt  
Ik jou nooit zal vergeten.

Norma.



# Creatief knutselen met Pascale

## Boter, kaas & eieren van stenen

### Benodigheden:

- 10 Stenen
- Verf
- Stift
- Vernis

### Werkwijze:

Stap 1: Verf de stenen in 1 kleur of als je geen kruisjes en rondjes wilt in 2 kleuren en laat het drogen.

Stap 2: Zet met verf of stift op 5 stenen een kruis en op 5 stenen een rondje.

Stap 3: Verf de stenen met een laag vernis en klaar.



(vervolg zie volgende blz)

## Opbergzakje van stof voor boter, kaas & eieren

### Benodigheden:

- Naald
- Garen
- 2 Lapjes stof van 15x25cm
- Koord of een schoenveter van 45cm
- Textielstift als extra optie

### Werkwijze:

Stap 1: Leg de lapjes stof op elkaar en naai 3 kanten dicht. Dus 1 kant laat je open.

Stap 2: Sla aan de open kant 1,5cm om en stik dat door. Er ontstaat een tunnel.

Stap 3: Draai het zakje binnenste buiten, zodat de naden aan de binnenkant van het zakje zitten.

Stap 4: Knip horizontaal een streepje in de tunnel en haal het koord of de schoenveter erdoorheen. Zorg dat de uiteinden even lang zijn, dan kan je het zakje makkelijker dichtknopen.

Extra optie

Stap 5: Teken met de Textiel stift 2 strepen horizontaal en 2 strepen verticaal.

Zorg dat je 9 gelijke vakjes hebt.

Klaar, nu heb je een opbergzakje voor het boter, kaas & eieren spel.



Veel plezier met het maken en het spelen

Pascale.

## Loslaten

Loslaten,  
makkelijk praten.  
Er zijn nu eenmaal zaken  
die je zo raken  
dat je er altijd mee bent verbonden  
en die loslaten, geen sprake van,  
omdat het gewoon niet kan.  
Mijn kinderen kan ik niet loslaten,  
want ik wil ze behouden;  
wel vrijheid geven en van ze houden.  
De Eeuwige loslaten, ik kan het niet,  
omdat de Ongeziene houvast biedt.  
Medemensen loslaten,  
hooguit lossen laten.  
Het zijn medeschepselen  
vaak alleen en verlaten.  
Hou ze vast als jouw eigen kinderen.  
Eenzaamheid zal voor hen verminderen.  
De Onuitsprekelijke laat ze niet vallen  
door jouw en mijn inzet in alle gevallen  
Dat geloof ik gewis.  
Dat is realiteit, het is zo het is.

JS



Terug  
in de  
Tijd



DECEMBER

2015

Terug  
in de  
Tijd

## Kom je meespelen?

Op donderdag  
3 december 2015  
van 11.00 – 12.30 uur  
spelen het STIP GGz het  
verdiepingsspel  
“Steekje Los?”  
in de  
Flevomeerbibliotheek  
aan de Promesse 4 te  
Lelystad.

Steekje  
LOS?  
een eigenwijs spel

Het doel van het spel is:  
op een laagdrempelige  
luchtige manier in gesprek  
gaan over psychische  
gezondheid en de kwaliteit  
van leven aan de hand van  
8 thema's.  
Tijdens het spel is er gratis  
koffie en thee met een  
koekje.

Flevoland

**STIP**

Steun- en Informatiepunt GGz



Informatie  
via  
[almere@stip-  
flevoland.nl](mailto:almere@stip-flevoland.nl)  
of bel  
036 5332573

## Even voorstellen.

Mijn naam is Stephanie, ik ben 28 jaar oud en ik doe sinds begin dit jaar vrijwilligerswerk bij STIP. Ik wil uiteindelijk graag werken in de GGz maar weet nog niet precies welke richting.

Ik ben mama van 2 zoons van 6 en bijna 2. In mijn vrije tijd doe ik graag leuke dingen met mijn kinderen en ben ik veel met vriendinnen weg of bij familie.

Ik hou erg van koken en nieuwe dingen uit proberen.

Ik zit hier echt fijn op mijn plek en voel me heel welkom door iedereen! Het is altijd mijn passie geweest om mensen te kunnen helpen en ondersteunen en hier uiteindelijk mijn werk van te maken.

Door het warme welkom van jullie ben ik op de goede weg.

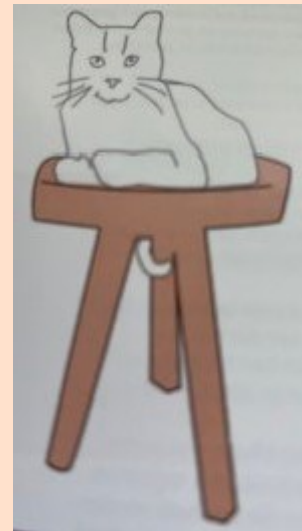
Stephanie



## Emma

De liefde van Emma, 13 jaar om mij heen  
Haar genegenheid en aandacht, maar niet voor mij alleen  
Hele dagen genieten van warmte en de zon  
Uitgelaten, speels, zo klein als ze begon  
Er groeide een band tussen mens en dier  
Ze likte een traan weg, samen hadden we plezier  
Kon ze echt kijken tot in mijn ziel  
Is het daarom waarvoor ik voor haar viel  
Een leegte laat zij achter, tijdelijk zoals ik weet  
Toch ben ik de laatste die haar vergeet

Michiel



## De reis van herstel

Aanpassen om te overleven. Als een klimmer die bij het beklimmen zich vastklampt aan een klimmuur, klamp ik me vast aan het leven. Totdat ik me niet meer kan vastklampen aan mensen waar ik eigenlijk niets aan heb. Vastklampen aan de zogenaamde zekerheden. Ik weet wat ik heb en als ik loslaat heb ik niks. Geen vrienden. Geen werk. Ben ik eenzaam. Hoor ik er niet bij. Ben ik alleen. Ik blijf vasthouden totdat ik dood ga van binnen. Mijn ziel schreeuwt om hulp, maar niemand die mijn stem hoort. Op een gegeven moment laat ik los. Totale overgave. Ik val keihard naar beneden. Van mijn ivoren toren. Met mijn harnas aan. Naar beneden. Naar de donkerste plek van mijn ziel. De reis van herstel kan beginnen. Ik stap in de trein van het verleden naar het heden en de toekomst. Herinneringen komen weer naar boven.

Het eerste station is de peuterschool. Ik sprak daar geen woord, omdat ik het daar niet leuk vond. Ik trok me terug. Net als een schildpad die in zijn schild zit. Het was zelfbescherming. Ingehouden woede. Ik zei niks. Dit was een overlevingsstrategie die ik vaak gebruik. Basisschool was leuk. Met mijn beste vriend naar de middelbare school.

Middelbare school was verschrikkelijk. Mijn beste vriend ging verhuizen en ik zat daar maar. Ik was daar overdonderd door prikkels. Moeite met filteren en concentreren. Ik vond school niks aan en staarde uit het raam. Misschien ook door de stap van basisschool naar middelbare school, omdat het een veilige wereldje was. De middelbare school was voor mij totale chaos. Het veilige wereldje waarin ik zat, stortte volledig in. Alsof er een leger mijn land binnenstormde om oorlog te voeren. Hier begon het gevecht. Ik had niet de kracht en macht om van deze school af te gaan. Het overheerste me. Het kwam niet in mij op. Er was geen ruimte voor. Ik zat strak in de verdediging. Ik overleefde dankzij de muziek. Elke dag luisterde ik muziek. Uren en uren. Sloot mezelf op in mijn kamer. Het was ook een verslaving. Een verslaving om niet te voelen. Alsof ik in de radio zat. Om het gevoel van pijn, leegte en eenzaamheid niet te voelen. En om uit het gevecht te gaan. Dankzij het gevecht heb ik doorzettingsvermogen, uithoudingsvermogen, kracht en geduld ontwikkeld. Wat van pas komt in mijn verdere leven. Een overlevingsstrategie wat ik in die tijd heb ontwikkeld is dat mensen niet kunnen zien of het goed ging met mij of niet. Ik was wel sociaal. Mensen vonden me aardig, maar wel vreemd.

O ja toen die beste vriend van de basisschool wegging, kreeg ik een andere goede vriend. Hij ging ook weg. Weer iemand die mij verliet en waar ik afscheid van ging nemen. Ik had toen echt niemand. Dat gat werd "gevuld" toen ik naar de volgende school ging. Ik ging met mensen om die niet bij mij pasten. Ze waren lid van de kudde waar ik me niet thuis voel. Ik was een mak schaap en verloor mijn identiteit. Voelde me eenzaam en verloren. Langzamerhand begon ik de verbinding met mijzelf te verliezen. Ik was bezig om te overleven. En ik was zoekende. Raakte steeds verder van mijn kern verwijderd. Ik was een dode onder de levenden. Ik ging me maar aanpassen aan andere mensen. Om hun maar een plezier te doen. Ik had een lage eigenwaarde, laag zelfbeeld en laag zelfvertrouwen. Ik wilde door iedereen aardig gevonden worden. Ook had ik moeite om mijn grenzen aan te geven. Ik was een voorloper van de huidige EU met hun open grenzen.

Op een gegeven moment was ik ook kwaad op de maatschappij. Vroeg me af is dit het leven? Werken en consumeren? Status en macht? Zoals Doe Maar ooit zong: 'Is dit alles?' Er zou toch meer moeten zijn dan dit. Al zoekende leidde ik mijn leven. Ik zocht naar antwoorden. Op een gegeven moment zag ik een advertentie in de krant. Werken en reizen in Australië voor 1 jaar. Ik wilde uit de cirkel stappen. De cirkel doorbreken waarin ik zat. Mijn grenzen verleggen. Nieuwe ervaringen opdoen en nieuwe mensen ontmoeten. En dat gebeurde. Ik kwam in contact met iemand die deed aan reiki. Dacht hier ga ik iets mee doen als ik weer terug ben in Nederland. En dat deed ik.

Ik volgde een cursus en deed een opleiding. Later kwam ik in aanraking met meditatie, yoga en boeddhisme. Ook daarin volgde ik cursussen en las ik veel boeken. Daarnaast maakte ik een aantal reizen. Dit alles zorgde ervoor dat ik een innerlijke rust vond. Het voelde als een zachte warme deken. En het gaf me een bredere blik.

(vervolg volgende blz)



Ik ging verhuizen naar Wormerveer. Kon daar niet aarden en raakte in een isolement. Langzaam werd ik de leegte ingezogen. Zo voelde ik me ook leeg. Mijn Duracell batterij raakte langzamerhand leeg. Op een lege batterij ging ik verder. Opgeven of eraan toegeven is geen optie. Ik moet en zal doorgaan. Totdat ook mijn wilskracht uitgeput raakte. Ik kon echt niet meer en was op.

De huisarts stuurde me naar de GGz-instelling. Heb daar therapieën gevolgd wat een bijdrage heeft geleverd aan mijn herstel. Het was een leerzame periode. Een soort herprogrammering van mezelf. Alsof ik opnieuw alles moest leren. Revalidatie voor de geest. Handvaten werden uitgereikt. Gebruikte niet alles. Ik bepaal wat goed voor mij is. Niet hun. En ik denk dat ik zelf ook mijn eigen handvaten maakte. Het was een erge leerzame periode, omdat ik een stuk van mijn identiteit heb teruggevonden.

Daarna ben ik een deelnemer geworden van de Herstelwerkgroep. Deze groep heeft ervoor gezorgd dat er in een veilige, respectvolle en betrouwbare omgeving ervaringen worden gedeeld. Dit deel ik niet met familie, vrienden etc. Ze geven mij het gevoel dat ik begrepen word. En het gevoel dat ik niet de enige ben. Ik weet het wel, maar deze groep bevestigt dat alleen maar. Dat maakt het alleen maar krachtiger. Samen staan we sterker. Ben nog lid van deze groep.

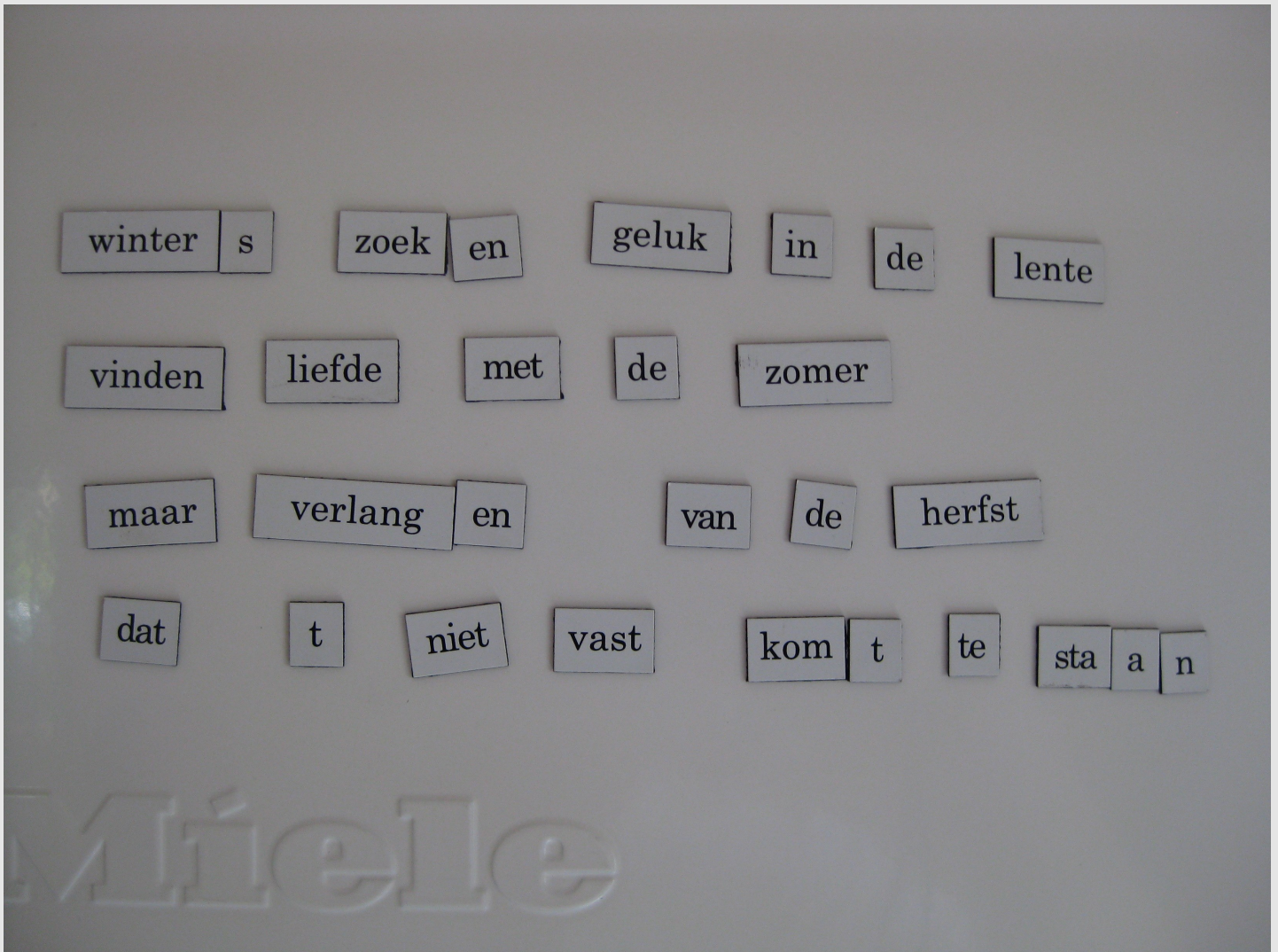
Ook heb ik de WRAP cursus gevolgd. Hier heb ik onder andere geleerd van wat kan ik doen om mij goed te voelen en wat zijn mijn triggers van buitenaf waardoor ik me minder goed voel. Een belangrijke oefening voor mij was dat ik binnen 1 minuut zoveel mogelijk dingen op moest schrijven waar ik goed in was. En ik bleef maar schrijven. Dat heeft mijn zelfvertrouwen groter gemaakt. Vond dat ook een krachtige oefening.

Nu zit ik hier bij de WMEE mijn verhaal voor te lezen. Hier heb ik georiënteerd of ik mijn ervaringen kan en wil delen. En welke mogelijkheden er zijn om als ervaringsdeskundige aan de slag te gaan. Ook blijft het delen van elkaars ervaringen waardevol. Dat is ook medicijn voor mijn herstel. De artikelen waren ook waardevol. Veel herkenning. Hun ervaringen en inzichten hebben ook een bijdrage geleverd aan mijn herstel.

Wat het volgende station is, weet ik op dit moment nog niet. En dat vind ik ook niet erg. Het thema empowerment spreekt me erg aan. Omdat een van de belangrijkste hulpmiddelen mijn persoonlijke veerkracht is. Verder mijn eigen woonruimte. En nog een aantal reizen maken. Nieuwe sociale contacten en hobby's. Vroeger zat ik alleen maar te werken en dat wil ik nu voorkomen. De reis van herstel gaat verder.

Reymond

# Loslaten



Michiel

## Christiaan's moppentrommel



1) Hoe heet een kleine beer zonder tanden?

Antwoord: Gummie beer.

2) Waarom is Assepoester zo slecht in voetballen?

Antwoord: Zij loopt weg van de bal.

3) Wat is de manier waarop we weten dat de oceaan vriendelijk is.

Antwoord: Het golft.

4) Het is groen en het verschuilt zich achter een boom.

Antwoord: Spionazi.

5) Wat is het verschil tussen een bakker en een vloerkleed?

Antwoord: Een bakker moet vroeg op en een vloerkleed kan blijven liggen.

## Recept: Salade met kaas en worst

Bereidingstijd: 15 minuten

### Benodigdheden

- \* 1 appel
- \* 100 gr zoetzure augurken
- \* 250 gr jong belegen kaas
- \* 250 gr boterhamworst
- \* 1 zak sla van 150 gr
- \* sap van 1 citroen
- \* 50 ml olijfolie extra vergine
- \* 1 eetlepel honingmosterd
- \* 1 eetlepel poedersuiker
- \* zout, peper



### Werkwijze:

1. Doe de appel in vieren, verwijder het klokhuis en verwijder de schil. Snijd de appel in reepjes. Snijd de augurken, kaas en worst in reepjes. Maak de sla wat fijner
2. Roer in een kommetje het citroensap met de olie, honingmosterd en poedersuiker door elkaar. Breng de dressing op smaak met zout en peper. (Je kan wat meer poedersuiker toevoegen, zodat het wat zoeter wordt.)
3. Meng in een schaal alle ingrediënten door elkaar. Eet smakelijk.



**De volgende uitgave van Gestippeld komt uit in september 2023**

**Het thema is:**

**“ Verandering”**

**Heb jij een leuk passend verhaal of idee bij dit thema en vind je het leuk om deze terug te zien in Gestippeld?**

**Stuur je idee dan op naar  
redactie@clipggz.nl**

**colofon:**

**Gestippeld is een uitgave van CLIP-GGz Flevoland en wordt vier keer per jaar digitaal verspreid naar bezoekers, vrijwilligers en medewerkers van STIP-GGz en andere belangstellenden.**

**Ontvangt u Gestippeld nog niet, dan kunt u mailen naar:  
redactie@clipggz.nl**

**Gestippeld wordt geschreven voor en door bezoekers, vrijwilligers en medewerkers van STIP-GGz.**

**U bent van harte welkom om ook uw bijdrage te leveren.**

**Redactie: Ingrid Boeke (Almere), Christiaan Faber (Lelystad),  
Eveline Schut (Almere) en Marco van Steenis (Almere).**

**Eindredactie en vormgeving: Eveline Schut**

**Website: [www.clipggz.nl](http://www.clipggz.nl), Telefoonnummer: 036-533 3572**

**CLIP GGz heeft sinds december 2018 een ANBI-status. Dit biedt u de mogelijkheid een gift te geven die aftrekbaar is voor de inkomstenbelasting en dat CLIP GGz geen erfbelasting is verschuldigd.  
IBAN: NL81INGB0004909381 t.n.v. Stichting Cliënten Perspectief GGz**

**De tekening op de voorkant is gemaakt door: Francisco**