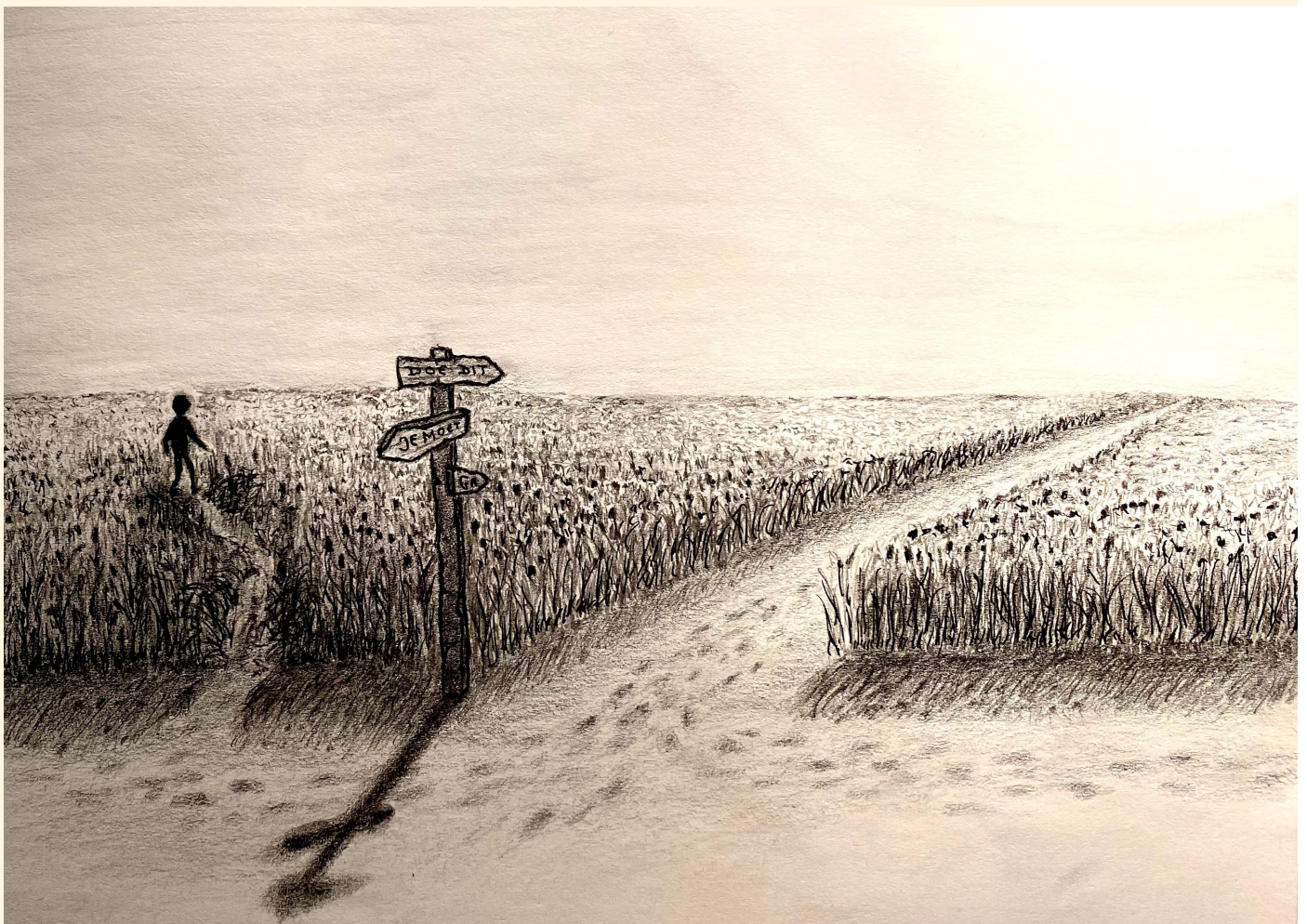


# GESTIIPPELD



Maart 2024

**Thema: "ont-moeten"**



# INLEIDING

Het lijkt wel of de redactie van Gestippeld voorkennis heeft gehad in de ontwikkelingen bij STIP de afgelopen maanden; ontmoeten en ont-moeten.

We hebben inmiddels afscheid genomen van Malti, Tonny en Matthé, weliswaar alle drie met een verschillende rede. Hen zullen we dus veel minder dan wel niet meer ontmoeten. Natuurlijk blijven we doorgaan op de ingeslagen wegen als het opzetten en uitbreiden van het Flevolands Platform Ervaringsdeskundigheid (FPED), samenwerking in Lelystads festival jeugd met mentale problemen, de lotgenoten- en herstelgroepen, de inloop en waar nodig individuele aandacht voor onze bezoekers. Maar ook wordt er druk verder gewerkt aan het project 'Cliënt in de Hoofdrol', Suicide Preventie vanuit het Almeers Preventie Akkoord en allerlei andere activiteiten.

De PR-groep is druk bezig met het PR-plan en in de afgelopen maanden zijn er nieuwe logo's ontwikkeld. Deze treft u voortaan aan op de agenda's, het magazine en onze posters / flyers.

Door de wisseling van personele krachten moeten we roeien met de riemen die we hebben. En dat zijn best goede en mooie riemen. Hierdoor is het steunpunt in Almere op maandagen niet geopend. Zodra dit in de toekomst weer mogelijk is zullen wij u dit uiteraard laten weten.

Ont-moeten is een beetje een raar woord, dat gebruiken we eigenlijk nooit. Daarbij zie ik ook geen verband in de betekenis van ontmoeten en ont-moeten dan dat er alleen in beide woorden het woordje "moeten" zit. De min maakt het verschil, minder moeten.

Michiel



# **INHOUDSOPGAVE**

<b>MIJN AFSCHEID / ONT-MOETEN...</b>	<b>4</b>
<b>IK ONTMOETTE JE ...</b>	<b>6</b>
<b>EVEN VOORSTELLEN...</b>	<b>7</b>
<b>FPED ...</b>	<b>8</b>
<b>ONT-MOETEN ...</b>	<b>9</b>
<b>EVEN VOORSTELLEN ...</b>	<b>10</b>
<b>KOERSCORRECTIE...</b>	<b>11</b>
<b>ONT-MOETEN ...</b>	<b>12</b>
<b>EVEN VOORSTELLEN...</b>	<b>13</b>
<b>ONT-MOETING...</b>	<b>14</b>
<b>EVEN VOORSTELLEN...</b>	<b>15</b>
<b>HERSTELNETWERK DRONTEN</b>	
<b>HELEN = DELEN...</b>	<b>16</b>
<b>EVEN VOORSTELLEN ...</b>	<b>17</b>
<b>STEIJN STIPPEL...</b>	<b>19</b>
<b>CHRISTAAN'S MOPPENTROMMEL...</b>	<b>20</b>
<b>POSITIVITEITSBOOM...</b>	<b>21</b>
<b>RECEPT ...</b>	<b>22</b>



## Mijn afscheid / fase van ont-moeten

7 maart 2024 heb ik tijdens een variant van Cliënt in de Hoofdról als coördinator afscheid genomen van CLIP / STIP Almere omdat ik na 50 jaar werken mag gaan genieten van mijn pensioen.

Ik keek erg uit naar mijn pensioen maar toen het dichterbij kwam merkte ik dat ik toch echt wel iets achter ging laten en mensen zal gaan missen.

De afgelopen (bijna) 12 jaar heb ik, als iemand van buiten de polder veel meegemaakt in Flevoland. Ik ken het reilen en zeilen in de gemeente Almere beter als in mijn eigen woonplaats. Ook heb ik in de loop der jaren veel mooie mensen mogen ontmoeten, aan velen heb ik dierbare en warme herinneringen en deze neem ik zeker met mij mee.

Ik wilde een aantal projecten waar ik mee bezig was in bewaring geven bij mensen die deze projecten net zo'n warm hart toedragen als ik. Ik was hier eigenlijk veel meer mee bezig dan met mijn afscheidsfeestje.... Ik was dan ook blij verrast met het mooie feest dat door de medewerkers en het bestuur van STIP Almere was georganiseerd.

In de ochtend van 7 maart heeft de tijdelijke overdracht (het in bewaring geven) plaatsgevonden. Paulien en Annemarie van De Zaak in Beweging waren hier ook voor uitgenodigd, zij hebben een prachtige ochtend verzorgd. Paulien ontfutselde bij de aanwezigen allerlei uitspraken over hoe zij mij ervaren hadden. Ik werd verlegen van de lieve woorden maar heb deze ongegeneerd met volle teugen opgezogen. Voor deze ochtend heb ik de projecten in schatkistjes gestopt en in bewaring gegeven bij de mensen die ik uitgekozen had, deze mensen zijn; Saskia Schurman voor Cliënt in de Hoofdról, Mattijs Goede voor Suicide Preventie en Pascalle Cult voor de Samenwerkingsgroep in Almere. Vanuit STIP zullen Stephanie en Michiel nog betrokken blijven bij deze projecten. Zodra er een nieuwe coördinator ingewerkt is zal deze natuurlijk ook weer aansluiten en samen met de schatkistbewaarders de verantwoording voor de projecten nemen. Het stelt mij enorm gerust dat ik weet dat de zaken waar ik mee bezig was gewoon en misschien nog wel beter doorgaan.

Door Annemarie zijn er prachtige liederen gemaakt die betrekking hebben op de in bewaring gegeven projecten. Zie hieronder de teksten:

### **Cliënt in de hoofdról**

*Goeie bedoeling genoeg, maar hoe krijg je resultaat  
Zodat de mens echt in het midden staat  
Eerst verbinden, dan bewegen en die beweging houden  
En zorgen dat je altijd even praat*

*'t is van ons allemaal en samen brengen we het verder  
Dat is waar je ooit voor hebt getekend  
Kijk altijd verder dan de grens, hou 't scherp en hou het levend  
Niet meer klikken naar de hokjes, maar de mens*

*Dit is zo hard nodig, dus kom maar op met frisse moed  
Geef het vlammetje steeds door dan komt het goed*



(Vervolg op de volgende pagina)

## Suicide preventie

*Akkoord, er gaat nu iets gebeuren  
Da's mooi maar je hebt me niets gevraagd  
Ja, je hebt al veel gepraat over mij  
Maar niet geluisterd, niet gehoord waar het om gaat*

*Hee! Voor mij is het ook geen pretje  
Er over praten kan zo moeilijk zijn  
Maar doe je 't niet, dan wordt het doodgezwegen  
Vraag me wat ik nodig heb, want dan kan ik er weer zijn*

*Ik vraag dit niet alleen voor mij maar ook zoveel anderen  
Weg met het taboe, dan kan er iets veranderen  
't Begin dat is er en we trekken het vooruit  
Totdat iedereen zich er eindelijk bij aansluit*

## Werkgroep Almere

*Dit is het toneel, er is licht er is geluid  
En normaal zit je te kijken als cliënt  
Maar nu gaan die gordijnen open zodat iedereen je ziet  
Je kunt nu shinen want dit is jouw moment*

*En je hoeft geen tekst te leren, die zit van binnen  
Hoe jij het ziet, hoe jij het zegt, je mag beginnen  
Vrij om te doen, om te zingen of te praten  
En als je een keer bent gestart dan gaat het wel*

*Vrij om te zwijgen of te dansen, doe 't maar  
En aan het eind een grote diepe buiging...naar elkaar  
Geef me niet je diagnose, leg die even naast je neer  
Als jij jezelf mag wezen vind jij ook jezelf weer*

*Dat is niet alleen een uur dat is voor de lange duur  
Samen, breken wij ooit door die muur....en planten we die boom!*



Na de prachtige ochtend was er een heerlijke lunch en een gezellige middag waar de medewerkers en bezoekers van STIP mij enorm verwend hebben met lieve woorden, mooie herinneringen, prachtige cadeautjes en bloemen. En dan te bedenken dat ik in de ochtend ook al zo verwend was. Toen ik eind van de dag thuiskwam heb ik nog de hele avond nagenoten en de volgende dag nog eens alles door mijn handen en gedachten laten gaan. Ik kijk terug op een prachtige dag waarop in enorm veel mensen heb mogen ontmoeten en waardering heb mogen voelen.

Dankjewel allen!!! Ook voor de prachtige cadeaus.

En dan is na al die **ontmoetingen** nu de tijd van **ont-moeten** aangebroken. Geen wekker zetten, niet meer elke dag in de auto moeten stappen om naar de polder te rijden en me niet meer verantwoordelijk te voelen voor de voortgang van CLIP/STIP. Ik kan hier best aan wennen denk ik. Maar de cliënt blijft bij mij nog altijd in de hoofdrol staan, gewoon gezellig naast mij!

Warme groet,  
Tonny

**Ik ontmoette je**

Ik ontmoette je,  
niet alleen vandaag.  
Maar of jij me kent  
is nog maar de vraag.  
Maskers dragen we allebei,  
zonder open vizier;  
niet te zien boos of blij.

Alleen als we maskers afdoen  
ontmoet ik je echt.  
Dan weet ik, je wil  
verzoening of gevecht.  
Het laatste is niet  
de ontmoeting die ik wil.  
Laten we oplossen het geschil.

Laten we elkaar  
in ontmoeting vergeven.  
Ontmoeting in vrede is echt leven.  
Ontmoeting met het Hoger Wezen,  
die mij in de ontmoeting met de ander,  
op onvoorwaardelijke vergeving  
heeft gewezen.

JS

## Even voorstellen

Beste Mensen

Wat leuk dat ik me mag voorstellen als de nieuwe kartrekker van het FPED (Flevolands Platform Ervaringsdeskundigheid, red).

Ik ben Jacqueline Philippo en ben ontzettend enthousiast om wat meer over mezelf te vertellen en wat ik met me meebreng.

Ik ben wat je een wereldburger in 'Alice in Wonderland' zou kunnen noemen. Met aanzienlijke levenservaring en levenswijsheid die ik heb opgedaan tijdens mijn reis door 'Wonderland', heb ik mezelf gevormd tot wie ik nu ben.

Deze ervaringen en inzichten dienen als de basis voor mijn denken en handelen. Toen ik 2,5 jaar geleden mijn geliefde echtgenoot verloor, heeft dit me over de streep gehaald om meer betekenis en diepgang te geven aan mijn ervaringen. Ik besloot om de opleiding tot ervaringsdeskundige aan de HVA (Hogeschool van Amsterdam, red) te volgen en verwacht deze opleiding in juni van dit jaar af te ronden.

Deze keuze heeft me veel goed gedaan: ik heb mezelf kunnen ontwikkelen tot een trotse ervaringsdeskundige die vanuit persoonlijke ervaringen met een ontwricht levenspad waardevolle verbindingen kan maken, zowel met anderen als met mezelf.

Mijn motivatie om als kartrekker voor het FPED te gaan werken komt voort uit mijn eigen persoonlijke reis van totale ontwrichting naar herstel.

Maar wat me ook erg drijft, is mijn verlangen om het maatschappelijke bewustzijn te vergroten en de stigma's rondom herstel te doorbreken. Ik wil van betekenis zijn voor anderen en ben vastbesloten om het belang van herstelgericht werken binnen ons platform én in onze relaties met anderen te benadrukken.

Ik geloof dat iedereen toegang verdient tot ervaringsdeskundigheid als een waardevolle derde bron van kennis!

Met mijn achtergrond, werkervaringen, opleidingen en voortdurende persoonlijke groei, denk ik dat ik echt een waardevolle aanvulling voor ons platform. Mijn passie voor herstelgericht werken en mijn vermogen om verbinding te maken met anderen, wil ik graag als kartrekker inzetten om ons platform naar nieuwe hoogten te brengen.



# FPED



## Flevolands Platform ErvaringsDeskundigheid

### FPED

Graag wil ik dit magazine gebruiken om wat meer vertellen over het FPED (Flevolands Platform Ervaringsdeskundigheid).

Het FPED is een organisatie die zich richt op het ondersteunen van mensen bij het omzetten van hun persoonlijke ervaringen in iets positiefs. Al onze leden zijn ervaringsdeskundig. Of het nu gaat om een moeilijk verleden, onverwachte uitdagingen of onbekende emoties, wij staan klaar om te helpen.

**Onze Visie:** Bij het FPED staat de mens centraal. Als ervaringsdeskundigen werken wij vanuit een basis van presentie, waarbij we mensen ondersteunen die te maken hebben met mentale uitdagingen om weer in hun kracht te komen.

We geloven in empowerment en streven naar samenwerking en verbinding.

Onze ervaringsdeskundigen zijn actief binnen verschillende organisaties en hebben zich verenigd binnen dit platform om een breed scala aan herstelondersteuning te bieden.

Onze visie is gebaseerd op herstel ondersteunende zorg, waarbij de wensen en ervaringskennis van het individu voorop staan.

We zetten ons in voor het doorbreken van stigma's en willen ervaringsdeskundigheid versterken en verankeren binnen Flevoland.

**Onze Missie:** Het FPED streeft ernaar om herstel op een laagdrempelige manier toegankelijk te maken voor de inwoners van Flevoland die te maken hebben met mentale uitdagingen.

Door middel van trainingen, themabijeenkomsten en workshops, geleid door ervaringsdeskundigen, willen we inzicht bieden in wat er nodig is om aan herstel te werken en persoonlijke groei te bevorderen.

Ons aanbod omvat diverse activiteiten, afgestemd op verschillende fasen van herstel. Of het nu gaat om contact met lotgenoten, het volgen van workshops of trainingen, bij het FPED kan iedereen op zijn of haar eigen manier aan herstel werken. Daarnaast faciliteren we intervisiebijeenkomsten voor ervaringsdeskundigen in Flevoland om elkaar te ondersteunen in hun ontwikkeling. We fungeren als vraagbaak en bieden ondersteuning bij het positioneren en verankeren van ervaringsdeskundigheid in de provincie.

*Conclusie: Kortom, bij het FPED zijn we er om mensen te helpen hun verleden te begrijpen en ermee om te gaan. We bieden educatie en ondersteuning om deze ervaringen om te zetten in iets positiefs. Of je nu aan het begin van je herstelreis staat of al een eind op weg bent, bij het FPED ben je welkom om op jouw eigen tempo aan je herstel te werken.*

Jacqueline



## Een mooie ontmoeting.

Ik ga vertellen over een mooie ontmoeting.

Hierbij denken mensen al snel aan een ontmoeting met een ander mens maar daar gaat dit verhaal niet over.

Ik neem u mee naar het jaar 2018.

Ik woonde toen bij Iriszorg Lelystad na een dakloze periode.

Hier zat ik elke nacht buiten bij het water voor het gebouw van Iriszorg.

Daar stond een ronde tafel met 2 bankjes eraan vast waaraan ik alles zat te overdenken wat er de laatste jaren allemaal was gebeurd.

Altijd met wat te eten en drinken bij maanlicht.

Na een paar nachten liep daar ineens een jonge rooie vos langs het water op zo'n 6 meter afstand van mij.

Omdat ik daar zo stil zat had hij mij eerst niet in de gaten.

Op de 2de nacht kwam hij weer aanlopen en toen hij ter hoogte van mij langs het water was stak hij zijn neus ineens al snuffelend in de lucht en bleef hij al snuffelend stil staan, mij rustig aan kijkend. Waarop ik mij realiseerde dat ik 3 gekookte eitjes bij mij had .

Dus heb ik 1 eitje zijn kant opgerold aangezien het schuin afliep naar het water toe.

Toen heeft hij het ei langs de waterkant opgegeten en is hij verder gelopen.

Maar elke nacht daarna liep hij daar rond dezelfde tijd langs.

De ene keer kreeg hij een plak worst en de andere keer een of 2 eieren.

Tot de nacht dat hij zo dichtbij durfde te komen dat hij het ei voorzichtig uit mijn hand durfde te pakken. Hij heeft dat ei rustig naast mij opgegeten en toen heb ik hem nog een tweede ei gegeven.

Nadat hij deze op had heeft hij nog plus minus 10 minuten naast mij gezeten over het water kijkend. Waarna hij zijn weg heeft vervolgd.

Elke nacht kwam hij langs zolang ik daar heb gewoond.

Ik voelde mij zwaar vereerd door zijn bezoeken aan mij.

Dat voelde goed na een turbulente tijd.

***Dit was nou een mooie ontmoeting tussen mens en natuur.***

Ik hoop dat jullie dit een mooi verhaal vonden.

Groetjes van Carlos Raza Bakker.



## Even voorstellen,

Mijn naam is Ton de Bakker Geboren te Purmerend op 11 mei 1965.

Ik woon nu alweer bijna 19 jaar met mijn gezin in Lelystad. Mijn vrouw Joke is een jaartje jonger en de 3 kinderen zijn: een zoon van 24jr en twee meiden van 22jr.

Ik heb niet zo'n geweldige jeugd meegemaakt, maar heb me altijd staande kunnen houden in allerlei situaties.

Ik ben een overlever, een vechter en kom er tot dusver altijd weer bovenop.

Dat heeft veel energie gekost, en nu doe ik het dus rustig aan om weer op te laden.

Ik ben na lang thuis zitten bij STIP beland en heb het hier naar mijn zin.

Ik ben met STIP in contact gekomen door Welzijn Lelystad en ben daar best blij mee.

Ik ben weer in contact met mensen, zit in supportgroepen, run momenteel zelfs de kookgroep en ben vaste vrijwilliger geworden voor de inloop op de Waterbever.

Na ruim een jaar bij STIP voel ik me weer meer een persoon die ertoe doet.

In mijn vrije tijd ga ik vaak wandelen, fietsen en van de zomer weer suppen en motorrijden, om lekker mijn hoofd leeg te maken.

Groetjes Ton.



## Koerscorrectie

- Nou, dat heb ik weer...
- Hebben ze me met de verkeerde kaart op pad gestuurd, en een kompas dat alleen naar het zuidwesten wijst, of het zuidoosten, of het noordzuiden.
- En ik maar zoeken, en mijn weg niet vinden.
- Blijkt het dus een kaart van een heel ander continent te zijn, en het kompas afgesteld op een heel andere planeet.
- Sta ik daar, in het moeras, helemaal vastgelopen, denkend dat het aan mij ligt.
- 
- Wanneer ik de weg vroeg werd ik alle kanten op gewezen, of ze zeiden dat ik gewoon even op de kaart moest kijken, want die moest toch kloppen?
- Jaren heb ik zo rondgezworven en aangemodderd, kaarten nagetekend, dan maar zelf kaarten proberen te maken. Aan het kompas kon het niet liggen want dat klopt altijd.
- Totdat ik anderen vond, die ook verkeerde kaarten hadden en verkeerd wijzende kompassen.
- Toen leerde ik pas waar het bij mij fout zat, dat ik door fouten van anderen mijn weg niet had gevonden, dat het niet aan mij lag.
- Niet lang daarna werd een gids gevonden die mij leerde om nieuwe wegen te zien.
- 
- En ineens gebeurde het, nou, bijna ineens dan.
- Het was meer als een opkomende mist (of een mist die juist weg trok).
- Daar was ineens een weg, een weg die ik nog niet eerder zag.
- Maar is dit mijn weg? Is dit waar ik hoor te zijn?
- Voorlopig volg ik de weg, nieuwsgierig naar wat er verderop ligt, hopend dat deze weg naar mijn bestemming leidt.
- Maar ik loop de weg vooral met nieuwe hoop, nieuwe ideeën en nieuwe kansen.
- En met een open hart.
-

## Ontmoeten en ont-moeten

*“moeten is dwang, huilen kindergezang”*

In mijn kinderjaren en die van mijn broer en zussen gebruikte mijn moeder dit gezegde best vaak. Moeten is dwang, huilen kindergezang. Dat “moeten” dwang is begreep ik wel, maar wat het huilen van een kind daarmee te maken had eigenlijk niet. Van mijn moeder kreeg ik daar geen antwoord op, zo was het gezegde nu eenmaal en dat stamt al uit de 17<sup>e</sup> eeuw. Als ik het nu opzoek lijkt het iets te zijn als tussen twee kwaden moeten kiezen, je lot nemen.

Als kind heb ik dat nooit zo opgevat, ik vroeg iets met veel dwang aan mijn moeder, die zich natuurlijk niet liet dwingen en als ik erom ging huilen was dat meer een overwinning voor haar dan voor mij. Ik kreeg mijn zin niet en was het huilen als het ware een zegenkreet, kindergezang. Ach ja, zo onnozel kan en mag je als kind dit uitleggen vind ik.

Toen ik het thema van de nieuwe Gestippeld las moest ik hier wel even aan terug denken. Daar ik het gezegde regelmatig hoorde, kan ik nu ook de conclusie trekken dat ik en mijn broer en zussen dus ook regelmatig iets wilde, het moest gebeuren want anders zouden we zeker iets missen of buiten een groep gesloten zijn. Een uurtje daarna bleek je uiteindelijk niets gemist te hebben en ging het leven gewoon door. Mijn moeder overzag dat dus veel beter dan ik in die tijd. Geloof me, met mijn eigen kinderen en nu ook kleinkinderen is het precies zo gegaan, alleen gebruik ik dit gezegde eigenlijk nooit meer.

Dat brengt mij op het woordje “moeten”. Feitelijk zit dit van jongs af aan in ons DNA opgesloten. Vanaf de geboorte proberen we onze eigen zin al op te leggen. Aanvankelijk heel natuurlijk. Als een baby “honger” heeft kan het eigenlijk alleen maar door te huilen kenbaar maken dat er iets ontbreekt of mis is. Dat huilen, kindergezang blijft doorgaan tot aan de behoefte voldaan is. We leren dus eigenlijk al heel vroeg in ons leven dat volhouden effectief is. De eerste levensjaren blijven we dit stug volhouden totdat we ontdekken dat er andere mogelijkheden zijn je zin te krijgen. Niet alleen je zin krijgen, maar ook willen en moeten hebben spelen dus al snel een grote rol in onze ontwikkeling en dat blijft lang een drijfveer in ons leven. En ja, we moeten onszelf soms dingen opleggen als we iets willen bereiken.

Zoals geschreven zit “moeten” eigenlijk in ons DNA. Maar hoe kunnen we dat “moeten” uit ons DNA halen? Kan dat met een gen-mutatie? Kunnen we het moeten-gen omzetten, of beter nog uitzetten? Ik ben wel degelijk voor niet moeten, maar is dat gelijk aan ont-moeten? We leggen ons regelmatig iets op, waarvan we vinden dat dat moet. Als we er dan goed over nadenken kunnen we zeker tot de conclusie komen dat het helemaal niet moet maar kan en mag, eigenlijk weer net als de ervaring in mijn kinderjaren. Gewoon wat vaker het woordje moeten weglaten en kijken of vragen wat mogelijk is, zal al een berg schelen. We moeten minder van onszelf en ook van elkaar. Echt ont-moeten zal moeilijker zijn, dat zal dan vanuit onze inborst moeten (daar heb je het al, weer moeten) komen. Ik hoop echt, dat we vanuit ons DNA leren ons niet zo veel op te leggen, alsmaar meer, beter nog mooier of nog duurder.

Laten we elkaar aanmoedigen ieder ander echt te ontmoeten en aan te moedigen te gaan ont-moeten.

Michiel



## Even voorstellen

Hallo allemaal!

Mijn naam is Steven, 39 jaar en ben een vrijwilliger bij het STIP.

Ik ben bij het STIP gekomen via mijn moeder, die weer via een andere vrijwilliger (Frans) bij het STIP is gekomen. Naast dat ik een vrijwilliger ben voor het STIP, heb ik mijn eigen webdesign bedrijf, Memvision.

Memvision zou niet bestaan zonder de hulp van STIP. Ik ben hier in zo goed geholpen, en de afspraak die wij hebben gemaakt was heel erg duidelijk. Wij helpen jou, maar jij moet het doen.

Wat doe ik bij het STIP als vrijwilliger?

Mijn kennis ligt voornamelijk bij Computers en elektronica. Dus heb je hulp nodig met je computer of laptop, of is er iets met je telefoon waar je uitleg bij nodig hebt, dan kun je gerust bij mij aankloppen als ik aanwezig ben.

Ook ben ik een verslaafde in herstel, dus mocht je zelf hier mee kampen, en zoek je iemand waar je mee kan praten en jou situatie begrijpt, spreek ook dan mij gerust aan. Ik ben wat betreft mijn verslaving een open boek, en vind het totaal niet erg om er over te praten.

Ik ben regelmatig op de Dinsdag (Waterbever) en vrijdag (Wijkcentrum Zuiderzee) te vinden in Lelystad.

Ik wens jullie allemaal een fijne dag toe, en tot gauw!

Steven

**Wist je dat:**

**Het steunpunt in Almere op zaterdag 25 mei 2024 extra open is voor nabestaanden van suicide?**

**Wist je dat:**

**De werkgroep Suicide Preventie na de zomervakantie weer een "Walk into The Light" organiseert. Tegen die tijd ontvangt u meer informatie.**

# Ontmoeting

Daar zat je dan...  
Met je hoofd tussen je handen,  
gehurkt op de grond.  
Tranen uit je ogen,  
droeve woorden uit je mond.  
Alleen en heel verlaten,  
met niemand nog contact.  
Tot ik jou ontmoette,  
iemand die jou niet vergat.  
Samen deelden wij verdriet,  
de ongekennde smart.  
Het leven dat je deelde,  
het openen van jouw hart  
Jouw tranen kregen woorden,  
jouw woorden vonden hoop.  
Samen vonden wij een weg,  
die ik nu samen met jou loop.

## Ontmoeten bij STIP

Hallo, ik ben Sonja H.

Wanneer u dit leest ben ik 74 jaar.

Mijn ontmoeting bij Stip is o.a. de kookgroep.

Graag wil ik met jullie delen dat er een kookgroep is in Lelystad.

Ik vind het bijzonder om daaraan deel te nemen.

We koken met elkaar. Ik dacht wat valt er nog te leren? Nou, heel veel, want de jeugd heeft de toekomst. Ik ben blij dat ik er vanaf het eerste uur bij was. Ik heb heel veel geleerd. Ook de omgang met elkaar, geduld respect en proberen het gezellig te maken. En dat is in deze kookgroep gelukt.

De kookgroep is twee keer in de maand van 16:15 uur tot 19:15 uur.

We ontmoeten elkaar en er is ruimte om veel van elkaar te leren, veel te lachen en samen boodschappen te doen. En ook dat is een feestje.

Sonja Huissen, Lelystad



## Herstellennetwerk Dronten... Helen = Delen

Sinds de start van deze groep, voor en door mensen met een psychische kwetsbaarheid, eind 2023, hebben we elkaar met open ogen, open oren én open harten mogen ontmoeten. Een belangrijk deel van de aanwezigen als “vaste” bezoeker... én tot nu toe iedere keer de verrassing van de onverwachte deelnemer.

Om de week is er gelegenheid om aan te sluiten bij deze open groep “Helen = Delen”, onder begeleiding van een ervaringsdeskundige, om het te hebben over herstel in de breedste zin van het woord... Het gesprek kan op gang komen n.a.v. een spelvorm, thema of een inbreng naar de behoefte van dat moment.

Duidelijkheid en vriendelijkheid is de wijze waarop we met elkaar omgaan.

De grondtoon waarmee we een veilige en open sfeer waarborgen en elkaar uitnodigen om onszelf en elkaar met andere ogen te laten (leren) bekijken.

Door de unieke ervaringen en belevingen van de ander wordt het zicht op jezelf en de ander verbreedt en verdiept. Worden we uitgedaagd om, letterlijk, met andere ogen gezien te worden. De kijk die de ander je gunt op de eigen ontwikkeling en ervaringen kan helpen om met andere ogen naar jezelf en de ander te leren kijken.

Of dit nu is omdat je zelf je ervaringen deelt, omdat je reageert op dingen die gebeuren bij de ander. Het gaat altijd om de wederkerigheid; het zien en horen, gezien en gehoord worden. Uit eigen beweging; als antwoord op een uitnodiging, vanuit eigen behoefte en niet (alleen) om gehoor te geven aan het verlangen of de aanwijzing van de ander.

Ook als er dingen zijn die minder fraai zijn, blijven we geduldig, vriendelijk en op afstand van oordeel en sturing bij het aangeven van grenzen. Want, je bent je eigen persoon, je mag je eigen grenzen verkennen, je eigen route bepalen en je eigen keuzes maken vanaf de plek waar je bent...

De herkenning; hoe de kille realiteit van het leven dat we leven en hebben geleefd je zicht kan vertroebelen... Wat is het dan een geweldige mooie ervaring als je dan opeens een vriendelijk en veilig licht mag zien schijnen dat als een warme deken om je schouders valt. De uitgestoken hand, vriendelijke blik, herkenning en erkenning. Momentjes die je kunnen helpen om uit de put te komen of je even wat steun doen ervaren.

Zo bekend is voor mij het gevoel; *negatief en kritisch bekeken te worden, beoordeeld te worden, beschaamd te worden in vertrouwen, geconfronteerd te worden met grenzeloos gedrag van jezelf of de ander*. Overweldigende emoties en verwarring die ervoor hebben gezorgd dat ik mezelf ben gaan beschermen. Zeker in het geval van voortdurende stress en spanning, worden dit “zomaar” gedragspatronen die niet “zomaar” te stoppen zijn.

Dit betekent vaak; de vlucht naar binnen zoeken omdat de buitenwereld te bedreigend en te overweldigend is. Je omgeving die je onvoldoende de vrijheid doet ervaren om te zijn (worden) wie je bent. Een omgeving die, weliswaar met goede bedoelingen, maar niet altijd met helpende strategieën zich, al dan niet gevraagd, mengt in zaken die niet van hen zijn... Afwijzing en oordeel, een beproefd en bewezen recept om contact met jezelf en je omgeving te verliezen...

Juist die vriendelijke, oordeelvrije en geduldige aandacht voor en met elkaar biedt de ruimte die we vaak zo missen of gemist hebben om (voor) jezelf te ontdekken, te verkennen en te ontwikkelen.

Ik noem het “de lichtpuntjes onderweg naar herstel...”

De ontmoeting met mezelf door de ander...

Ruud Hoogland;

Ervaringsdeskundige, Wachtverzachter Dronten

Wacht  Verzachter



## Voorstellen gestippeld

Hallo allemaal, ik ben Pascal en er is mij gevraagd om mij hier eens voor te stellen omdat het hiervoor toch eens hoog tijd werd. Om te beginnen wil ik graag uitleggen hoe ik bij STIP terecht ben gekomen, want de weg naar waar ik nu ben is een weg die misschien voor anderen ook herkenbaar is.

### Voorgeschiedenis

Het is in mijn leven al vroeg misgegaan, ik ben opgegroeid met een narcistische moeder die geen liefde kon geven en die mij vooral mentaal mishandelde. Mijn ouders zijn gescheiden toen ik acht jaar oud was, maar ik ben er vrij recent achter gekomen dat er bij mijn vader ook nog allerlei jeugd trauma leefde. Daarnaast heb ik een nogal geïsoleerde jeugd gehad waardoor ik ook nog eens vrijwel helemaal buiten de samenleving ben opgegroeid.

Op mijn veertiende kwam ik op een punt dat ik mijn leven helemaal niet meer zag zitten, het was meer een gevecht om te overleven geworden. Wat mij vooral op de been hield was dat het morgen misschien beter zou worden en dat ik, wanneer ik eenmaal volwassen zou zijn, alles achter mij zou kunnen laten en mijn eigen leven vorm zou kunnen gaan geven. Helaas liep dat niet zoals ik het mij bedacht had en na enkele jaren bleek dat er dingen uit mijn verleden waren waar toch echt iets mee gedaan moest worden.

Dit resulteerde in een zoektocht die vele jaren duurde en waarbij ik tientallen vruchteloze (intake)gesprekken heb gehad bij meerdere instanties. Helaas bleek zelfs de vraag wat er nu eigenlijk mis met mij is al te moeilijk voor ze te zijn. Ik was te complex, onduidbaar, onbehandelbaar. Kortom, men kon niets met mij. Hierdoor heb ik ook nooit therapie of andere vorm van gestructureerde hulp gehad. Uiteindelijk heb ik de moed opgegeven en ben ik maar zo goed en kwaad als het ging met mezelf aan de slag gegaan.

### STIP

Na jaren zo aangemodderd te hebben ging het in het begin van 2022 ineens goed mis. Ik kreeg binnen een dag ineens zware angstaanvallen en stortte fysiek ook helemaal in. Uiteindelijk ben ik daarom dan toch maar eens naar de huisarts gegaan, die mij vervolgens doorstuurde naar de POH waar ik meerdere gesprekken heb gehad over verdere stappen. Via die weg ben ik uiteindelijk bij STIP terecht gekomen.

Toen ik de eerste keer bij STIP binnenliep had ik eigenlijk geen flauw idee van waar ik terecht kwam. Maar ik stond open om alles te proberen dus ik liet me maar meedrijven op de stroom. Om te beginnen kwam ik alleen maar op de vrijdag als bezoeker, en het eerste doel was vooral om eens wat meer contact te maken met anderen en de diepe eenzaamheid te verdrijven. Ik voelde gelijk dat ik op een plek terecht was gekomen waar ik geaccepteerd werd. Waar wanneer iemand zegt „ik begrijp wat je bedoeld“, dit niet alleen zomaar woorden zijn, maar dat iemand dit dan ook echt en gevoeld meent. Ik heb mij toen ook al snel aangesloten bij het kookcafé en een supportgroep, en in het najaar van dat jaar mocht ik een wandelgroep opstarten waarmee ik gelijk vrijwilliger bij STIP werd.

(Vervolg volgende pagina)

(Vervolg pagina 16)

Begin 2023 ging het helaas weer mis, en flink ook, waardoor ik alle activiteiten, behalve mijn wandelgroep, heb stilgelegd.

Het was een zware tijd en uiteindelijk heeft de verantwoordelijkheid voor mijn wandelgroep er voor gezorgd dat ik niet helemaal met alles gestopt ben. Maar het scheelde weinig.

In het voorjaar werd duidelijk dat ik een KOPP kind ben (Kind van Ouders met Psychiatrische Problemen).

Op basis daarvan ben ik terecht gekomen bij Dicky Meijer, een ervaringsdeskundige die KOPP kinderen behandelt.

Dit heeft uiteindelijk een veranderingen tot gevolg gehad die ik van te voren niet kon vermoeden.

Om te beginnen natuurlijk enkele persoonlijke veranderingen, maar ook dingen buiten mijzelf.

In het najaar is mij gevraagd of ik wilde meehelpen met het opzetten van een KOPP-supportgroep, waar ik vervolgens mee aan de slag ben gegaan.

En aangezien de beoogde leider van de groep door omstandigheden wegviel ben ik deze groep uiteindelijk ook gaan leiden.

Hiermee is mijn verhaal bij STIP voorlopig nog niet klaar en ik ben benieuwd naar wat er verder nog in de toekomst ligt.

STIP is voor mij in ieder geval een plek geweest waar ik mij heb kunnen ontwikkelen op een manier die voor mij nooit eerder mogelijk was. En het ziet er naar uit dat dit pas het begin is.

Pascal



## Onze nieuwe directeur: Steijn Stippel!

Ooit vonden er sollicitatiegesprekken plaats voor de werving van een nieuwe directeur. Daaruit is een geschikte kandidaat naar voren gekomen: Steijn Stippel. Steijn is 44 jaar oud, en heeft veel ervaring met depressies. Hij is ook jarenlang depressie-journalist geweest, en heeft daarover grensverleggende artikelen gepubliceerd, zoals in zijn CV te lezen valt. Samen met zijn kompaan Stippel de Schildpad is Steijn promotor van de in het leven geroepen Happy Socks traditie bij STIP. Steijn wil nooit op de foto, maar vorige zomer was Steijn in korte broek aanwezig bij Creatief Ontwikkelen en Jan nam Steijn op de korrel:



Steijn kent STIP dus van binnenuit, want hij was een tijdje actief bij Creatief Ontwikkelen. Aldaar heeft hij in 2023 het kunstwerk 'Gebakken lucht' gemaakt:



Omdat Steijn niet zichtbaar wil zijn, mocht Piet de presentatie van het kunstwerk doen, zie: <https://youtu.be/0xxSdFbWdX8>

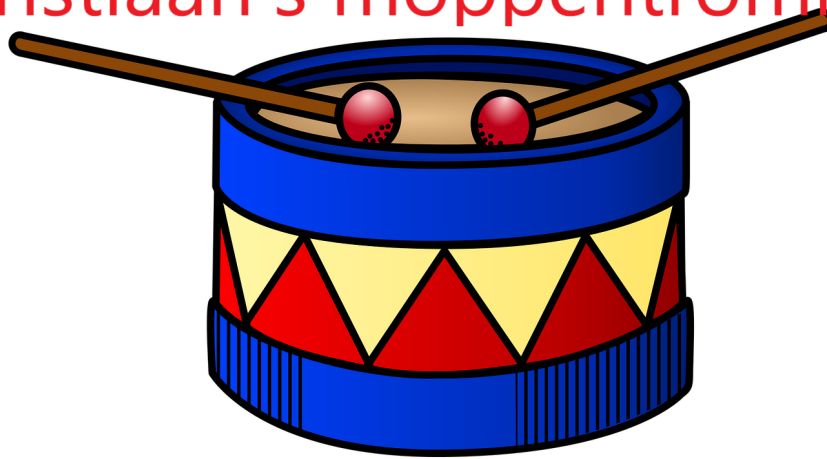
Dat Steijn niet zichtbaar voor ons wil zijn, dat siert hem. Dat past ook bij het plaatje van een directeur: onzichtbaar voor ons, maar actief voor de buitenwereld. Inmiddels hangt zijn kunstwerk in het Rijksmuseum. Je kunt hem dus ook daar ontmoeten (zijn werk dan)! Hij heeft eigenlijk een hekel aan persoonlijk ontmoeten, dus hij spreekt liever over ont-moeten! Dat past wel bij het thema van deze uitgave van Gestippeld!

Steijn heeft ook wel eens een interview afgenomen met Piet en Reymond toen die op de woensdagmiddag actief waren als gastheren bij de inloop. Het interview was voor Gestippeld bedoeld, maar konden wij uit privacyoverwegingen helaas niet plaatsen. Dat zijn artikelen nogal confronterend (ofwel shockerend) kunnen zijn, was daartoe ook een reden. Piet is overigens daarna uit eigen beweging gestopt als gastheer van de inloop, vanwege zijn uitspraken tijdens het interview.

Ofwel, Steijn is een doortastende persoonlijkheid die helemaal past in het plaatje van STIP.

Hij was overigens ook nog een blauwe maandag hoofdtrainer bij een bekende voetbalclub, waar hij orde op zaken heeft gesteld. Over blauwe maandag gesproken: Steijn wil elke maand een blauwe maandag (Blue Monday) organiseren bij STIP om orde op zaken te stellen, op elke eerste maandag van de maand, te beginnen in april. Op die eerste reguliere komende Blauwe Maandag kan iedereen ook kennis (ofwel: ont-moeten, dus het is maar de vraag of je hem dan fysiek ziet) met Steijn maken (waarschijnlijk is er dan in ieder geval een nieuw kunstwerk van hem te bewonderen), onder het genot en een hapje en een drankje, vanaf 16 uur. Dresscode is dan: **blauw**.

# Christiaan's moppentrommel



- 1) Hoe noem je een koe in de ruimte?  
Antwoord: Koemeet
- 2) Hoe noem je een oude sneeuwpop?  
Antwoord: Water
- 3) Waarom durft een koe nooit een mop te vertellen?  
Antwoord: Ze is bang dat andere koeien BOE roepen
- 4) Wat is groen en rijdt op de weg?  
Antwoord: Een bromkommer
- 5) Welk huis heeft geen dak, geen ramen en geen deur?  
Antwoord: Klokhuis



## Positiviteitsboom Almere:

Donderdag 28 maart is in het kader van de Week van de Psychiatrie, de Positiviteitsboom versierd met eerder opgeschreven positieve boodschappen en daarna genoten van een kopje koffie in de Draaikolk.

De prachtige boom, achter buurthuis De Draaikolk aan de Leeghwaterplas in Waterwijk, is een initiatief dat in 2021 ontstaan en is een samenwerking tussen de gemeente Almere, De Schoor en STIP Almere. Tijdens de Week van de Psychiatrie van dat jaar is de bestaande boom omgedoopt tot Positiviteitsboom om ons te richten op positiviteit, verbinding, bewegingsvrijheid, verdraagzaamheid en dat iedereen mee kan doen in de maatschappij. Er is altijd wel ergens een lichtpuntje te vinden ook al lijkt dat misschien soms niet zo.



Wij nodigen je uit om iets dat voor jou positiviteit uitstraalt aan het hek te plaatsen.



## Recept:

Helaas, bij het maken van dit magazine misten wij een recept....  
Het was niet gemaakt en je kunt niet iets dalen wat je niet hebt.

Dus ik zal er geen doekjes om winden.  
Het lijkt erop dat we de hond in de pot vinden!

Beetje jammer is dat eigenlijk wel want in dit jaargetijde  
zijn er veel producten waar we een lekker gerecht van kunnen berei-  
den.

Dus toch maar snel het kookboek in gedoken,  
zodat we toch lekker kunnen koken.



### Stamppot met raapstelen en graskaas voor 2 personen:

Een voorjaarsstamppot met raapstelen, graskaas en spekjes. Raapstelen zijn een voorjaarsgroente die je qua smaak een beetje kunt vergelijken met spinazie en rucola. De jonge, frisse blaadjes en steeltjes zijn knapperig en licht pittig van smaak.



### Ingrediënten:

- 500 gram kruimige aardappel, geschild en in stukken
- 125 gram gerookte spekreepjes
- 1 sjalotje, fijngesnipperd
- 1 teentje knoflook, uitgeperst
- 125 gram cherrytomaten
- scheutje melk en klontje roomboter, of slagroom
- 200 gram raapstelen, schoongemaakt en fijngesneden
- 150 gram graskaas, in blokjes
- 50 gram pijnboompitten, goudbruin geroosterd in een droge koekenpan

### Bereiding:

1. Bak de spekjes in een koekenpan op middellaag vuur uit tot het vet begint te smelten. Voeg de sjalot en knoflook toe en bak zachtjes verder tot de sjalot zacht is. Voeg de hele cherrytomaten toe en bak verder tot de spekjes uitgebakken en de tomaatjes opengebarsten en zacht zijn.
2. Kook ondertussen de aardappels gaar in een pan met gezouten water. Giet de aardappels af en zet ze terug op laag vuur. Stamp de aardappels fijn. Maak er een smeùige puree van met de melk en boter, of met slagroom. Net wat je zelf lekker vindt. Breng de puree op smaak et zout en peper uit de molen.
3. Voeg de uitgebakken spekjes met het spekvet, sjalot en tomaat, de raapstelen, blokjes graskaas en de pijnboompitten toe aan de stamppot en roer door elkaar.
4. En dan komt nu het leukste onderdeel: **“schep je bord vol en een smakelijk!”**





**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](mailto: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: Carlos Bakker (Lelystad), Ingrid Boeke (Almere),  
Christiaan Faber (Lelystad), Eveline Schut (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**