

KRACHTENBUNDEL

De kracht van kwetsbaarheid

Editie Utrecht



REËLLE



IS HÉT COMMUNICATIEBEDRIJF

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



MET EEN MAATSCHAPPELIJKE 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 Leusden  Joke de Kruijff: "Ik werk graag in de horeca"	5 Gemeente Veenendaal  Peter van Ojik: "Ik leer er steeds opnieuw mee omgaan"	7 Gemeente Wijk bij Duurstede  Pauline de Jong: "Ik ben een positief mens gebleven"	9 Gemeente De Bilt  Wilma Dijkstra: "Ik vind altijd wel een weg"
11 Gemeente Rhenen  Henk de Vries: "Ik heb het hier naar mijn zin"	13 Abrona  Johan de Kruijk: "Ik heb nu een goed leven"	15 Stichting Boogh  Dennis ten Boske: "Ik blijf op zoek naar leuke activiteiten"	17 Youké  Margit Meuwissen: "Ryan heeft zich enorm ontwikkeld"
19 's Heeren Loo  Jan Willem Menkveld: "Ik geniet van de mooie dingen"	21 Kwintes  Peter Verdonk: "Ik wil steeds een stap verder komen"	23 Philadelphia  Arris van Klaveren: "Ik vind het leuk om anderen te helpen"	25 Zorgbelang Gelderland Utrecht  Divina Wiegiers: "Ik zie overal lichtpuntjes"

DE KRACHT VAN KWETSBAARHEID

Voorwoord

DE KRACHT VAN PERSOONLIJKE VERHALEN

Wat een mooie uitnodiging: het team van de Krachtenbundel vroeg mij om een kwetsbare inwoner uit onze gemeente te interviewen. Samen met collega's uit andere gemeenten ben ik op die uitnodiging ingegaan. Ik wist direct wie ik wilde interviewen, hoewel 'kwetsbaar' niet direct het woord is dat ik bij haar vind passen. Wilma is een krachtige persoonlijkheid met een heldere mening. Althans, zo ken ik haar al jaren. Tijdens het interview werd me duidelijk dat er ook een andere kant is. Wilma moet altijd energie verzamelen en zaken organiseren om haar plannen te realiseren.

Het gesprek met Wilma heeft me nog een belangrijk inzicht opgeleverd. Ik heb veel respect voor mensen met een beperking die hun weg in de samenleving vinden. Maar daarmee maak ik, vanuit de beste bedoelingen, wel onderscheid tussen mensen met en mensen zonder beperking. Dat zal me vast nog wel eens overkomen, maar ik heb van Wilma geleerd dat ik inclusief wil denken en handelen. Iedereen heeft talenten. Gebouwen, informatie en kansen moeten toegankelijk zijn. Niet apart, maar voor iedereen.

Het zijn deze persoonlijke verhalen die veel krachtiger zijn dan de mooiste beleidsnota's. Ze raken een snaar bij de lezer en hebben invloed op hoe we onze toekomst vormgeven, niemand uitgezonderd!

Anne Brommersma
Wethouder De Bilt

Krachtenbundel® Reële Communicatie



ANNE BROMMERSMA
Gemeente De Bilt



JAN OVERWEG
Gemeente Leusden



MARIEKE OVERDUIN-BIESMA
Gemeente Veenendaal



WIL KOSTERMAN
Gemeente Wijk bij Duurstede



SIMONE VELDBOER
Gemeente Rhenen



Joke de Kruijff (63) uit Leusden werkt sinds een jaar in het café van het gemeentehuis. Daar laat ze zien dat ze, ondanks haar verstandelijke beperking, krachtig in het leven staat. “Ik ben nu eenmaal graag onder de mensen en werk het liefst in de horeca.”

Joke heeft al ervaring in de horeca en houdt van het werk. “Het is hier erg leuk, vooral met de bodes en met mijn oude buurman Jaap, die hier

de avond. Als oudste in een gezin van acht kinderen nam ik dan mijn verantwoordelijkheid. Op mijn tiende stond ik dus al vaak achter het gasfornuis om voor iedereen te koken. Ook ben ik een keer aangereden en had ik zeven jaar geleden ineens een vreselijke pijn in mijn buik. Ze vonden het beginstadium van kanker. Ze hebben alles weg moeten halen en nu gaat het goed. Ik blijf vooruitkijken, dat vind ik belangrijk. Nu heb ik gelukkig veel tijd voor vrienden, familie en mijn hobby’s.”

DICHT BIJ HUIS WERKEN

Eerder heeft Joke gewerkt in een naaiatelier. Dat vond ze leuk, maar toch werkt ze liever in de horeca. “Ik houd van het bedienen van klanten. Dat doe ik in het gemeentehuis in Leusden, maar ook in Zeist. Daar ga ik waarschijnlijk weg, want het is erg ver weg voor mij. Soms doe ik er wel anderhalf uur over om er te komen. En ik ben ook de jongste niet meer. Eerst moet er wel plek zijn in Leusden. Gelukkig wordt hier een school verbouwd tot een locatie met dagbesteding. Het heet de Smederij.

avond ben ik alleen, luister ik naar muziek of kijk ik televisie. Ook brei ik graag. Hopelijk kan ik in mijn nieuwe appartement ook zelf koken.”

GEZELLIGHEID IS BELANGRIJK

“Maar ik ben niet altijd alleen”, laat Joke weten. “Ik ben niet iemand die achter de geraniums gaat zitten. Ik kan bijna alles. In het naaiatelier heb ik een goede vriendin gemaakt. Ook ga ik ieder weekend naar mijn zus. Dan gaan we bijvoorbeeld wat winkelen. Dat hoop ik nog lang te kunnen blijven doen. Mijn belangrijkste levensles? Mensen moeten gezellig zijn! Het is bovendien belangrijk dat je leert om met mensen om te gaan. Als ik met iemand een probleem heb, zorg ik ervoor dat ik op die persoon afstap en het ga uitpraten. Als dat niet lukt, kan ik altijd nog iemand erbij halen. Dat vind ik belangrijk, want als ik het opkrop, dan komt het helemaal niet goed.”

Door Jan Overweg



Joke heeft een verstandelijke beperking IK WERK GRAAG IN DE HORECA

net als ik werkt. Ik werk in het café graag samen met Diana. Woensdag waren we nog maar met zijn tweeën en stond er een flinke berg afwas te wachten. Dat was wel even aanpakken, maar ik zei tegen Diana: ‘Met mij red je het altijd!’”

VOORUITKIJKEN

Het is voor Joke niet altijd gemakkelijk geweest. “Maar je moet vooruitkijken, niet achteruit. Dat heb ik altijd gedaan, al vanaf mijn tiende. Mijn vader werkte vaak tot laat in

Dan kan ik daarheen, gewoon op de fiets.

NIEUW HUIS

Ik woon in mijn eigen appartement, in een huis dat ik met zestien anderen deel. Dat is erg gezellig, maar ik denk niet dat ik er nog lang blijf. Ik kom in het nieuwe gemeentehuis te wonen. Daar krijgt Abrona ook enkele appartementen. Ik krijg er een met zicht op de Eat&Meet en de HEMA. Gelukkig heb ik weinig nodig van de woonbegeleiders. In de

JE MOET VOORUIT KIJKEN, NIET ACHTERUIT



Gemeente Leusden

“Ik kende Joke al als de gezelligste persoon in het café op het gemeentehuis. Door haar persoonlijke verhaal heb ik nog meer bewondering voor haar positieve energie! Mensen zoals Joke hebben een plek in Leusden.”

JAN OVERWEG
wethouder
GEMEENTE LEUSDEN



Peter van Ojik (71) is een geboren en getogen Veenendaler. “Ik had een onbezonnen jeugd. Toen ik twaalf jaar oud was, werd bevestigd dat ik de erfelijke progressieve spierziekte FSHD heb. Die zat aan mijn vaders kant. Ik ga steeds een stapje terug. Dat is telkens weer erg ingrijpend.”

Peter groeide op in een arbeidersgezin. Zijn vader was sigarenmaker, zijn moeder was huisvrouw. “Ook was mijn vader

Daarna ben ik een financieel- economische en juridische opleiding gaan doen aan de bestuursacademie. Ik ging in die tijd met vrienden op vakantie naar Valkenburg en België. Dat waren bijzondere ervaringen voor mij. Nog steeds hebben we regelmatig contact. Ik heb veel aan voetbal, turnen en volleybal gedaan. Op mijn achttiende betekende mijn spierziekte het einde van mijn voetbalcarrière, al ben ik wel een tijd jeugdbestuurlid gebleven. Toen ik dertig jaar was, kon ik niet meer fietsen. Op mijn veertigste belandde ik in een rolstoel en twintig jaar later in een elektrische rolstoel. Vanaf dat moment kon ik ook niet meer zelf autorijden. Uit mijn eerste huwelijk heb ik twee dochters. Gelukkig hebben zij het FSHD-gen niet.”

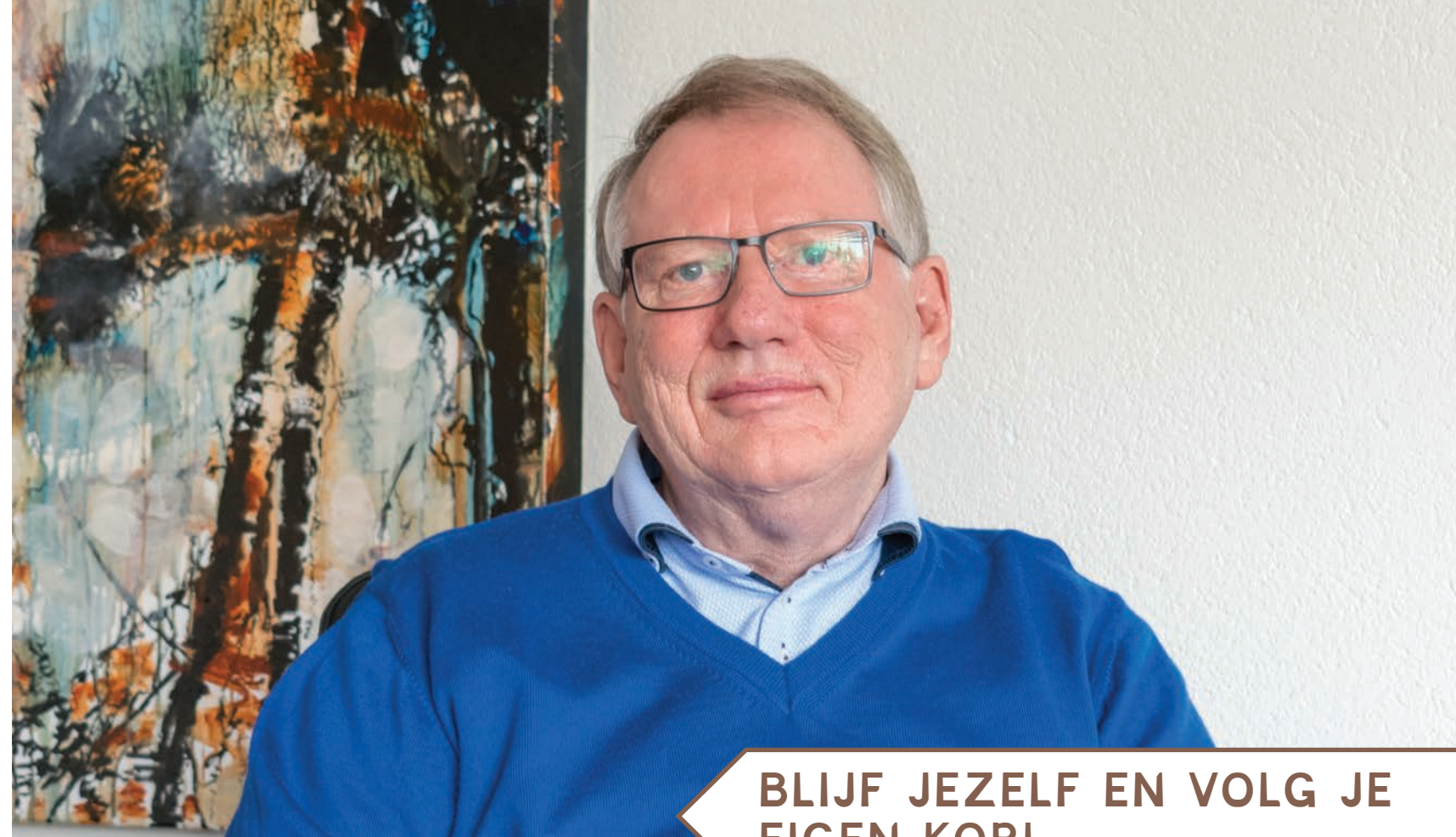
BEZIGE BIJ

“Ik heb gewoon tot mijn zestigste doorgewerkt. In totaal waren dat 40 jaar, waarvan 38 bij de gemeente Veenendaal. Eerst werkte ik op de afdeling boekhouding en daarna was ik beleidsambtenaar op de afdeling onderwijs en sport, later

Veenendaal, penningmeester bij de muziekschool, voorzitter van de jury van het Sportgala en bestuurslid FSHD en van de Stichting Vrienden van de Meent. In 2007 heb ik hiervoor een koninklijke onderscheiding gekregen. Nu ben ik nog secretaris/ penningmeester bij de Stichting Zaalvoetbal Veenendaal.”

LEEF EN LAAT LEVEN

“Ik ben nu 71 jaar. Vriendschap en liefde voor mijn vrouw, kinderen en kleinkinderen zijn belangrijk. Lichamelijk ga ik hard achteruit, want stappen terug zetten is inherent aan de ziekte die ik heb. Toch is zo’n ingrijpende gebeurtenis elke keer weer even slikken. Van mijn achteruitgang had ik des te meer last toen mijn vrouw Riet een bijna fataal hartinfarct kreeg. Dat hoop ik nooit meer mee te hoeven maken. We proberen positief in het leven te staan, al valt dat niet altijd mee. Door mijn afhankelijkheid voel ik me kwetsbaar, maar de dingen die we kunnen doen, blijven we doen. Ik accepteer het niet, maar heb door mijn spierziekte steeds opnieuw leren



BLIJF JEZELF EN VOLG JE EIGEN KOP!

Peter heeft een spierziekte IK LEER ER STEEDS OPNIEUW MEE OMGAAN

ouderling bij de gereformeerde bond en lid van het christelijk schoolbestuur. Hij is ook lang raadslid voor de Christelijk-Historische Unie geweest. Door de christelijke opvattingen ervoer ik kleine beperkingen in mijn jeugd. Op zondagen mochten we niet zwemmen, niet naar de bioscoop of dansen en geen televisie kijken. Desondanks was mijn jeugd vrij onbezorgd.”

SPIERZIEKTE

“Mijn tijd op de hbs was erg leuk.

bureau sport en recreatie. Hiervan werd ik uiteindelijk het hoofd. Daarnaast ben ik secretaris van de raadscommissie sport en secretaris van de sportstichting geweest. Ik was betrokken bij de uitbreiding van het Valleibad en bij bijvoorbeeld de bouw van nieuwe sportaccommodaties en -parken. Mijn grote hobby sport was mijn werk geworden. Ik heb me ook altijd ingezet met vrijwilligerswerk. Ik ben onder meer secretaris geweest bij de wielerklassieker Veenendaal - Veenendaal en bij de VVD in

omgaan met wat me overkomt. Het helpt ook dat ik goed kan relativeren: er zijn mensen die het nog veel zwaarder hebben dan ik. Leef en laat leven! Je moet gewoon jezelf blijven en je eigen kop volgen. Dat is belangrijk. Ik ben trots op mijn vrouw en mezelf, op wie we zijn en waar we staan in het leven. Ik heb tamelijk veel bereikt en dat ook op eigen kracht. Daardoor ben ik in ieder geval geestelijk onafhankelijk.”

Door Marieke Overduin-Biesma



GEMEENTE VEENENDAAL

“Wat een mooi gesprek was dit! Ik bewonder het feit dat Peter zijn werkzame leven heeft doorgebracht in de sport. Dat lijkt me best confronterend. Als je Peter tegenkomt, zie je een hartelijke, belangstellende man, nooit een gehandicapte man. Je zou jaloers worden op het geluk dat van hem uitstraalt!”

MARIEKE OVERDUIN-BIESMA
wethouder
GEMEENTE VEENENDAAL



Pauline de Jong (54) uit Wijk bij Duurstede is moeder van negen kinderen. Haar leven was lange tijd een achtbaan. "Jarenlang leefde ik in onzekerheid of mijn kinderen naar huis zouden komen. Ik heb er alles aan gedaan om ze weer thuis te krijgen en dat is deels gelukt."

"Het was een zware tijd, maar ik heb me er zo goed en kwaad als het ging doorheen geslagen. Ik zag altijd wel weer een lichtpuntje. Ondanks alles

Wij maakten ons grote zorgen en schakelden Bureau Jeugdzorg in. Dat leidde ertoe dat zij tijdelijk uit huis werd geplaatst. De hulpverleners richtten zich ook op de rest van het gezin. Uiteindelijk had dat tot gevolg dat in 2009 mijn acht andere kinderen uit huis werden geplaatst. Vier van hen werden op school opgehaald. Ze mochten geen afscheid van mij nemen. De andere vier waren op dat moment thuis. Jeugdzorg kwam met een politiemacht binnen en ik kon alleen maar machteloos toezien hoe mijn kinderen werden meegenomen. Dat was een vreselijke ervaring. Het ergste was dat ik niets had zien aankomen. Ik had geen idee waarom dit gebeurde. Het antwoord op die vraag heb ik nooit gekregen."

VECHTEN VOOR DE KINDEREN

"Het huis was ineens helemaal stil. De slaapkamers waren leeg en grijsden me aan. Ik was intens verdrietig en wist me geen raad meer, maar ik ben niet bij de pakken neer gaan zitten. Ik ben gaan vechten om mijn kinderen terug te krijgen,

weggehaald, ben ik weer aan het werk gegaan. Dat lege huis was geen thuis meer zonder de kinderen. Ik ben opgeleid tot helpende voor bejaarden en ben me gaan inzetten voor de thuiszorg. Zo kon ik mijn verzorgende rol weer oppakken. Helaas moest ik daar een paar jaar geleden mee stoppen. Mijn bekken bleek in onbalans te zijn geraakt bij de laatste bevalling. Daardoor ben ik nu chronisch beperkt en kan ik niet meer alles zelf doen in het huishouden. Door alle sores liep ook na 26 jaar mijn huwelijk stuk. Ik ben met mijn kinderen alleen verdergegaan. Gelukkig konden we in ons huis blijven wonen. Vorig jaar vond ik een nieuwe lieve vriend, die me in alles bijstaat. In december 2017 zijn we getrouwd en we hebben het goed. Er is niet veel geld, maar we zoeken naar creatieve oplossingen, samen met de kinderen. Ik voel me sterk en vind het leven ondanks alle tegenslagen nog steeds leuk. Ik geniet van de kleine dingen. Ik zou best als ervaringsdeskundige iets willen betekenen voor ouders die hetzelfde meemaken als ik, want één



ONDANKS TEGENSLAGEN GEEF IK MIJN LEVEN EEN TIEN!

Pauline raakte haar kinderen kwijt IK BEN EEN POSITIEF MENS GEBLEVEN

wat ik heb meegemaakt, ben ik een positief mens gebleven. Nu geef ik mijn leven een tien!"

HULPVERLENING

"Ik was 26 jaar toen ik mijn eerste kind kreeg. Ik vind het heerlijk om te zorgen. In zeventien jaar tijd heb ik negen kinderen gekregen. Dat was mijn bron van geluk. Toen mijn oudste dochter in de puberteit kwam, ontstonden er helaas problemen. Ze werd verliefd op een loverboy en ging er vaak stiekem vandoor.

gesteund door een goede advocaat. Dit is ten dele gelukt. Na jaren was een deel van mijn gezin weer terug. De jongste twee zitten nog steeds in een pleeggezin. Ook voor hen heb ik lang gevochten, maar daar ben ik inmiddels mee gestopt. Zij waren nog zo klein toen ze zijn weggehaald en zijn al zo lang bij hun pleegouders, dat ik ze nu niet meer uit hun vertrouwde omgeving wil wegrukken."

CREATIEVE OPLOSSINGEN

"Toen de kinderen net waren

ding heb ik boven alles geleerd: wat er ook gebeurt, je komt er altijd sterker uit!"

Door Wil Kosterman



"Het gesprek met Pauline heeft me geraakt. Ik vond het indrukwekkend dat ze na het grote leed waarmee zij te maken heeft gehad, overeind is gebleven. Ze heeft zelf actief gezocht naar zingeving na het grote verlies en heeft daarmee een pad gevonden om op verder te gaan."

WIL KOSTERMAN
wethouder
GEMEENTE WIJK BIJ DUURSTED



Wilma Dijkstra (57) uit De Bilt is actief bezig met het thema toegankelijkheid. Ze is lid geweest van de Wmo-adviesraad en heeft meegedacht over toegankelijkheid in de werkgroep Bilthoven Centrum. Tijdens vergaderingen is ze een deskundige en energieke persoonlijkheid.

“Mensen zien me alleen als ik fris en fruitig ben. Bijna niemand weet dat ik voor een lange vergadering eerst

is om steeds een nieuw evenwicht te vinden en te kijken naar wat nog wel kan. Mijn grootste frustratie is dat ik maar een korte tijd betaald werk heb kunnen doen. Ik werkte in de verpleging, maar werd op mijn 26ste afgekeurd. Bedankjes voor vrijwilligerswerk zijn fijn, maar je bouwt er geen pensioen mee op. Ik heb een lieve echtgenoot. In 1988 werd onze dochter geboren en vier jaar later hebben we onze zoon uit Ethiopië geadopteerd. De kinderen hebben een positieve instelling meegekregen en hebben ervaren dat in het leven niet alles vanzelfsprekend is en vanzelf gaat. Ze zijn misschien wel sneller volwassen geworden.” Inmiddels zijn de kinderen het huis uit en ze zijn trots op hun moeder. Wilma’s zoon zegt altijd: “Waar een ander stopt, ga jij door.”

VERSCHILLEN

Wilma laat zich niet uit het veld slaan. “Mijn man en ik houden van reizen en dat doen we regelmatig. Afrika is geen optie vanwege ontbrekende medische voorzieningen.

toegankelijk en bruikbaar voor iedereen. Vorig jaar waren we in IJsland. Ook daar waren veel toegankelijke toiletten. Wat een verschil met Nederland! Hier valt nog veel te verbeteren.”

TOEGANKELIJKHEID

“Mijn leven is helaas nooit onbezorgd. Iedere ochtend check ik eerst mijn bloedsuikervaarde. Het kan zomaar misgaan. Ik ben nog steeds moeilijk in te stellen en beland soms plotseling in het ziekenhuis. Mijn mobiliteit en zicht gaan achteruit, dus we stellen niets meer uit. Ik denk nu ook beter na over waar ik mijn energie in wil steken. Toegankelijkheid is en blijft belangrijk om echt mee te kunnen doen. Voor mensen zonder beperking is toegankelijkheid nog geen vanzelfsprekendheid. Het is daarom belangrijk om hen te laten ervaren hoe het is om een beperking te hebben. Gelukkig heeft de aandacht die ik vraag voor toegankelijkheid zin. Ik heb mooie resultaten bereikt. Zo zijn er nu liften op het station in Bilthoven, omdat ik duidelijk kon



LAAT JE BEPERKING JE NIET UIT HET VELD SLAAN!

Wilma heeft diabetes en een spierziekte IK VIND ALTIJD WEL EEN WEG

een poos rust. Er is heel wat op mijn pad gekomen. Op mijn zesde werd bij mij diabetes geconstateerd. Ik bleek moeilijk in te stellen en heb veel tijd in het ziekenhuis doorgebracht. Toch had ik een heerlijke jeugd waarin ik veel kon doen. Later ben ik het zicht aan één oog kwijtgeraakt. Verder heb ik de spierziekte FSHD. Ik laat me er niet door tegenhouden; ik vind altijd wel een weg.”

NIEUW EVENWICHT

“Dat neemt niet weg dat het pittig

Als er een aanleiding is, gaan we op reis. Toen onze zoon de Echo Award en een summer course in Amerika had gewonnen, hebben we zelf ook een rondreis gemaakt. De handbagage zat vol medicijnen en apparatuur. Door het fouilleren en de drugstest voor het vliegen voel ik me soms bijna een crimineel. Dat is vervelend. We genieten gelukkig nog lang na door onze fotoboeken en mooie herinneringen. Tijdens die reizen ontdek ik ook verschillen tussen landen. In Amerika is alles

maken dat het perron anders niet voor iedereen bereikbaar was. Het is jammer dat een beperking vaak nog een rol speelt. Iedereen heeft talenten en die moet je benutten. Het is mijn streven om zoveel mogelijk te genieten van alles wat nog kan. Ik probeer iedere dag positief af te sluiten. Er is altijd wel iets gebeurd waar ik met plezier op terug kan kijken!”

Door Anne Brommersma



GEMEENTE
DE BILT

“Ik vond het een mooi gesprek. Bijzonder om nu het verhaal achter de gedreven en professionele Wilma Dijkstra te horen!”

ANNE BROMMERSMA
wethouder
GEMEENTE DE BILT



Henk de Vries (62) uit Rhenen houdt niet van stilzitten. Het liefst is hij buiten en hij helpt graag andere mensen. “Ik vind het geen probleem om erop uitgestuurd te worden. Geef me het geld voor een boodschap en ik regel het.”

Henk is geboren in Indonesië. Als kind kwam hij met zijn vier zussen en drie broers naar Nederland, waar hij jarenlang in Barneveld woonde. Henk heeft een verstandelijke beperking

Henk heeft een verstandelijke beperking IK HEB HET HIER NAAR MIJN ZIN

en woont nu al meer dan tien jaar in Rhenen op een locatie van Zideris. “Ik woon boven op een heuvel, tussen de bomen in. Ik heb vanuit het huis uitzicht op een dal waar de Grift doorheen stroomt. Ik heb het hier erg naar mijn zin. Het is rustig hier en de begeleiders helpen me goed”, vertelt hij. Henk hecht veel waarde aan rust en regelmaat.

WERK OP DE BEGRAAFPLAATS

“Ik word elke dag uit mezelf om kwart over vijf wakker. Ik heb geen

wekker nodig”, zegt Henk. Op een doordeweekse dag drinkt hij dan een bak koffie, kleedt hij zich om en stapt hij rond zes uur op zijn fiets. “Dan kom ik tegen zeven uur aan op de begraafplaats van Wageningen. Daar werk ik van maandag tot en met donderdag. Ik onderhoud het terrein en help ook soms mee bij een begrafenisdienst. Om half vier ’s middags ben ik klaar met mijn werk. Dan beginnen mijn andere activiteiten.”

STRUCTUUR

Op maandagavond gaat Henk zwemmen en op donderdagmiddag helpt hij met koken bij de kookclub in De Westpoort in Rhenen. “Daar schil ik met veel gemak zo vijf kilo aardappelen weg. Geef me een zak en ik schil ze er zo doorheen!”

Op vrijdag is Henk aan het werk op kinderboerderij De Proosdij in Ede. “Daar maak ik de hokken van de dieren schoon. Ik ben dol op dieren. Mijn werk bij de kinderboerderij vind ik erg leuk. Sommige mensen zijn bang voor bijvoorbeeld de ezels of de pony’s. Ik niet hoor!”

Ik loop er gewoon tussendoor. Soms achtervolgen de ezels me zelfs.” Zaterdag haalt Henk voor zijn medebewoners bij Zideris fruit bij de boer om de hoek. “Soms ga ik op zaterdag ook op bezoek bij mijn beste vriend Hubert. Die woont in Elst. De zondag is altijd voor mijn vriendin Nel.” Zij woont in Wageningen, op een andere locatie van Zideris. Elke zondag gaat Henk haar opzoeken. “Dan mag ik ook bij haar blijven eten.”

VRIJE TIJD

Als Henk tijd over heeft, is hij met zijn eigen tuintje bezig. Op de locatie van Zideris heeft hij een eigen tuinhuis en een stukje grond. Als het mooi weer is, gaat hij aan het Valleikanaal zitten vissen. “Ik vang vooral kleine visjes. Die stop ik dan in een emmer die ik meeneem. De grotere vissen die ik vang, zoals karpers en palingen, gooi ik na vangst direct weer terug in het water. Ik neem ze niet mee naar huis, hoor. Dan krijg ik op mijn donder van de begeleiders.” De grootste vriend van Henk is zijn fiets. “Ik doe alles op de fiets, behalve naar Ede gaan. Dat is toch iets te ver voor mij. Dan ga ik met de taxi. Laatst moest mijn fiets worden gerepareerd. Toen heb ik de fietsenmaker direct om een leenfiets gevraagd. Die kreeg ik, maar die fiets reed toch een stuk minder snel dan mijn eigen fiets.” Het mooiste in het leven volgens Henk? “Ik vind het fijn dat ik andere mensen kan helpen en ik vind het belangrijk dat er goed naar elkaar wordt geluisterd.”

Door Simone Veldboer



**HET MAAKT ME BLIJ DAT IK
ANDERE MENSEN KAN HELPEN**



Zideris
eigenzinnige zorg

“Mensen zoals Henk maken het leven aangenamer: in zijn omgeving word je aardiger, geduldiger, vrolijker. Henk leeft zonder veel mitsen en maren. Hij gedijs goed bij hoe hij zich voor anderen inzet. Ik was echt verbaasd over al zijn activiteiten, maar ook blij: zo’n positieve kracht voegt overal waarde toe.”

SIMONE VELDBOER
wethouder
GEMEENTE RHENEN



ik nog lang met veel plezier bij dat bedrijf gewerkt.”

VERSLAAFD

In 2006 kwam Johan in zwaar weer terecht. “Mijn vader overleed en ik was ontroostbaar. We hadden een goede band en hij begreep mij. Toen ik acht jaar was, kocht hij voor mij een blaasorgeltje. Machtig vond ik dat. Vier maanden na de dood van mijn vader overleed ook mijn moeder. Toen ging het mis. Ik verdronk mijn verdriet om maar niet na te hoeven denken en niet te hoeven voelen. Ik raakte alcoholverslaafd. Mijn kater dronk ik ’s morgens weer weg met meer bier.” In die tijd liepen ook twee relaties op de klippen. Johan zakte steeds verder weg. “Mijn wereld werd kleiner en bestond alleen nog maar uit bier, sigaretten en werken. Ik ben altijd blijven werken, hoe ziek ik me ook voelde.” Uiteindelijk klopte Johan aan bij Centrum Maliebaan. “Ik wilde echt van de drank af, het maakt zo’n ander mens van je. Soms werd ik agressief, terwijl ik helemaal niet zo ben. Wat mij goed heeft geholpen,

Johan de Kruijk (42) is tevreden met zijn leven. “Het gaat goed met me, beter dan een paar jaar geleden. Wat voelde ik me toen belabberd. Nu gaat het zoveel beter, zeker sinds ik hier bij Abrona woon en werk.”

Sinds vorig jaar woont Johan in een appartement in Huis ter Heide. “Hiervoor woonde ik in Utrecht. Ik heb het goed naar mijn zin hier, het is een leuke woning.”

gevolgd en geleerd koffieautomaten schoon te maken, mensen te bedienen en glazen te laten glimmen. Eén dag help ik de kok met het maken van salades. Ik kan veel in de horeca en ik vind het leuk om te doen.”

GOED LEVEN

“Ik vind dat ik nu een goed leven heb. Ik heb een fijn huis, een lieve vriendin en goed contact met mensen om me heen. Mijn financiën worden geregeld, anders zou ik in de geldproblemen raken. Voorheen dronk en rookte ik alles op, maar nu krijg ik zakgeld.” Vier dagen in de week krijgt Johan een maaltijd, op de overige dagen kookt hij zelf. “Mijn succesrecept is nasi. Ik maak het helemaal op mijn eigen manier, heerlijk”, glundert hij. Naast zijn werk houdt Johan ook van muziek. “Ik heb een platenspeler en op rommelmarkten speur ik naar platen. Eens per week heb ik muzikles bij Abrona. Dan wordt er gezongen en speel ik op mijn synthesizer. Dat is hartstikke leuk, ik heb er veel plezier in. De toekomst zie ik zonnig in. Ik



MIJN TOEKOMST ZIE IK ZONNIG IN

Johan was verslaafd aan alcohol IK HEB NU EEN GOED LEVEN

INPAKKER

“Mijn jeugd was erg fijn, ook al werd ik vier weken te vroeg geboren met een zuurstoftekort. Waarschijnlijk kon ik daardoor niet heel goed leren. Ik vond school ook niet leuk. Lezen en schrijven ging nog wel, maar rekenen was een ramp. Ik heb speciaal onderwijs gevolgd, waarbij ik vier dagen naar school ging en één dag als inpakker bij de sociale werkvoorziening werkte. Het inpakken van glas ging me goed af en toen ik mijn school had afgemaakt, heb

is een medicijn waardoor ik last krijg van bijvoorbeeld misselijkheid en hoofdpijn als ik alcohol drink. Nu laat ik het wel uit mijn hoofd om te drinken.”

LICHTPUNT

“Ik heb mijn leven weer op de rit gekregen. De verhuizing naar Huis ter Heide heeft daar veel aan bijgedragen. Ik heb het zo naar mijn zin hier. Vier dagen per week werk ik in ’t Lichtpunt, een restaurant en zalencentrum. Ik heb cursussen

drink geen druppel alcohol meer. Als ik nu ontroerd raak, bijvoorbeeld door muziek, huil ik nuchter. En dat blijf ik doen, voor de rest van mijn leven.”

Door Karin van Leeuwen



“Johans enthousiasme is aanstekelijk. Hij doet zijn werk met veel plezier en praat met iedereen die daar zin in heeft. Johan is open over zijn verleden, maar richt zich helemaal op nu en de toekomst. Dat vind ik mooi om te zien, je wordt er zelf ook blij van.”

BIANCA SCHOORDIJK
communicatieadviseur
ABRONA



Dennis ten Boske (38) werd geboren in Zeist, maar woont alweer een tijdje in Wijk bij Duurstede. Toen hij acht jaar was, bleek hij een hersentumor te hebben. Door complicaties bij de operatie werd Dennis van de ene op de andere dag blind.

“Na de operatie heb ik een half jaar in het ziekenhuis gelegen. Zo ben ik veel vriendjes kwijtgeraakt. Op mijn zeventiende bleek de tumor

dan andere mensen. Bovendien word ik vaak verkeerd ingeschat. Omdat ik niets kan zien, denken mensen dat ik dom ben. Onlangs gaf ik geld aan de caissière, waarop zij het wisselgeld aan mijn begeleider teruggaf. Dat kan ik prima zelf aannemen. Wel heb ik door mijn beperkte zicht en slechte motoriek last van dingen waar mensen die wel zien, geen last van hebben. Vooral buiten merk ik dat: denk aan overhangende takken of auto's die half op de stoep zijn geparkeerd. Je loopt letterlijk en figuurlijk tegen dingen aan. Websites zitten niet altijd toegankelijk in elkaar. Ik heb ook last van angsten. Zo vind ik alleen naar buiten gaan moeilijk. Door dit alles ben ik beperkter in mijn mogelijkheden.”

BRAILLEPOST

“Een paar jaar geleden had ik een bedrijfje, Multitekst. Het doel van die onderneming was post omzetten in braille. Veel blinde mensen zijn voor het lezen van hun post afhankelijk van anderen. Ik vond dat dat ook anders moest kunnen en zette dit bedrijf op. Daarmee konden

Duurstede, waar ik creatief bezig kan zijn en anderen kan helpen. Ik kan er zelf naartoe lopen. Qua leeftijd hoor ik er niet echt bij. De meeste mensen daar zijn ouder dan ik. Daarnaast ben ik bezig een platform te ontwikkelen om inwoners van Wijk bij Duurstede met elkaar in contact te brengen. Denk hierbij aan eenzame ouderen. Zelf word ik geholpen met koken en ondernemen vrijwilligers leuke dingen met me. ‘Frituren kan ik zelf, daar ben ik inmiddels deskundig in’, zegt Dennis lachend. Het zelf aangaan van sociale contacten of een relatie vind ik lastig. Ik doe dat liever in het echt dan online, maar dat is lastig vanwege mijn angst om alleen de deur uit te gaan. Af en toe zet ik mijn begeleiders en vrijwilligers in het zonnetje. Dan trakteer ik op een etentje of laat ik op hun verjaardag een taart bezorgen. Ook krijg ik begeleiding van Professionals in NAH. Mijn begeleidster begrijpt mij goed, ook wat betreft sociale vraagstukken. Zij kan zich goed inleven in mijn situatie en denkwijze. ‘Gewone’ mensen lukt dat meestal



DOE DINGEN WAAR JE PLEZIER IN HEBT!

Dennis heeft niet-aangeboren hersenletsel IK BLIJF OP ZOEK NAAR LEUKE ACTIVITEITEN

weer gegroeid te zijn. Ik werd weer geopereerd en raakte linkszijdig verlamd. Die klap kwam harder aan dan het blind worden; op mijn zeventiende maakte ik alles bewuster mee dan toen ik acht was. Toch mis ik mijn zicht dagelijks. Door een fiks griepvirus een jaar geleden is mijn gehoorzenuw beschadigd. Nu kan ik ook minder goed horen.”

MOEILIKHEDEN

“Ik heb NAH, niet-aangeboren hersenletsel. Soms denk ik anders

mensen kaartjes in braille naar blinde vrienden of familie sturen. De reacties van blinde mensen deden me goed. Zo was er een man die na jaren van zijn eigen post niet kunnen lezen, ineens een braillekaart van zijn dochter ontving. Daar doe je het voor. Helaas hield ik er financieel niets aan over en moest ik door de hoge kosten en drukke administratie stoppen.”

BEZIG BLIJVEN

“Nu ga ik naar Boogh Wijk bij

niet. Ik hoop dat mensen zonder beperkingen wat meer rekening houden met mensen die wel een beperking hebben. Vaak hebben ze een verkeerd beeld. Het zou fijn zijn als dat kan worden bijgesteld.”

Door Loes Spierts



Boogh
lees in je kracht

“Dennis is een open en intelligente man die ondanks tegenslag en zijn beperkingen iets van zijn leven maakt. Daar kunnen wij allemaal nog wat van leren. Zijn verhaal inspireert mij en plaatst onbenuligheden waarover mensen klagen in een ander perspectief.”

LOES SPIERTS
communicatieadviseur
STICHTING BOOGH



Het was de eerste keer dat we een pleegkindje kregen, spannend!”

TERUG NAAR DE BASIS

“De eerste drie dagen was Ryan niet zichzelf. Hij was druk, deed gek en was onrustig. Daarna werd hij meer zichzelf en begon hij weerstand te bieden. Het was het begin van boze weken en driftbuien. Voor ons was het even zoeken hoe we daarmee om moesten gaan. Als wij hem vroegen iets zelf te doen of zich om te kleden, werd hij al erg boos. Automatisch wilden we hem troosten en rustig krijgen, maar dat werkte averechts. Voor Ryan waren driftbuien een manier om aandacht te krijgen. Ik merkte dat rustig blijven en weglopen het beste werkte. Dan zei ik hem: ‘Ik loop nu even weg en kom terug als je rustiger bent.’ Als hij rustig was, ging ik weer naar hem toe en dan knuffelden we even. In het begin had hij wel tien keer per dag een driftbui. We zijn erg consequent gebleven, waren niet streng, maar hadden duidelijke regels. Dat werkte goed. Na een maand konden we zeggen dat het een hele dag goed

was hij nog niet zindelijk.

Ryan verwachtte dat dingen voor hem werden gedaan. De hele dag riep hij: ‘Kan ik niet! Jij doen!’ We hebben hard gewerkt om hem zelfredzamer te krijgen. Het is zo waardevol om hem dan gelukkig te horen zeggen: ‘Oh, ik kan het zelf.’ Hij kreeg steeds meer zelfvertrouwen en is echt een dankbaar kind. Wat je erin stopt, krijg je er ook weer uit. Dan ga je steeds een stapje verder. Sjoerd heeft Ryan leren fietsen zonder zijwieltjes. Ik heb dat gefilmd en naar zijn moeder gestuurd. Zo was zij er toch een beetje bij. Elke week zag Ryan haar een paar uur. Ze was zo blij om hem vooruit te zien gaan. Ik vind het fijn dat we zo’n goed contact met haar hebben.”

AFSCHEID

“Ryan bleef zesentwintig maanden. We zijn toch gehecht geraakt aan dat heerlijke mannetje, daar kun je niets tegen doen. Je weet dat crisispleegzorg tijdelijk is, maar het wordt steeds lastiger om los te laten. Vooral de aanloop naar het afscheid was zwaar. We hebben erg

Sinds een jaar zijn Margit Meuwissen (39) uit Laren en haar man Sjoerd (51) pleegouders. Margit: “Ik heb zelf in 2015 een levertransplantatie gehad waardoor ik hier nu nog ben. Voor mij voelt het heel goed dat ik nu ook iets terug kan doen, iets bijdraag.”

“Als pleegouders vangen we tijdelijk kinderen op die in een crisissituatie zitten en op korte termijn een veilig thuis nodig hebben. Het was

Margit is pleegmoeder RYAN HEEFT ZICH ENORM ONTWIKKELD

woensdagmiddag drie uur, toen de telefoon ging. Youké belde voor een crisisplaatsing voor Ryan, een jongetje van drieënhalf jaar. Hij woonde bij zijn moeder, maar dat ging niet meer. Ryan vertoonde boos gedrag en had vaak woedeaanvallen. Hij at ook niet meer. Anderhalf uur na het telefoongesprek werd Ryan gebracht. Hij had al zijn spulletjes mee; zijn moeder had heel lief zijn bordje, fietsje en andere persoonlijke spullen meegegeven. Dat had ze goed voorbereid met de begeleiders.

was gegaan! De eerste weken waren erg vermoeiend en intensief. Elke avond lagen we om negen uur doodmoe in bed. Maar we kregen er zoveel voor terug. Ryan is een heel bijzonder mannetje. Hij brengt gezelligheid in huis en je zag hem groeien. Ook Ilona, onze begeleidster bij Youké, viel op dat het goed ging.”

ZELFREDZAMER

“Toen Ryan bij ons kwam, sliep hij niet in een eigen bed, sprak hij onduidelijk, had hij nog een speen en

van hem genoten, maar het was ook intensief. Sinds kort is Ryan terug bij zijn moeder. Ik heb er vertrouwen in dat het goedkomt. Sjoerd en ik willen zeker vaker pleegkinderen opvangen. En Ryan blijft welkom om af en toe een weekendje te komen logeren.”

Door Laura van Rooijen-Rademakers

PLEEGZORG IS INTENSIEF, MAAR LEVERT ZOVEEL MEER OP!



Youké
sterke jeugd

“Ryan is opgevangen in een liefdevol pleeggezin, waar hij rust kreeg en zich kon ontwikkelen. Zijn moeder is in de tussentijd hard aan de slag gegaan, zodat zij de zorg weer goed kon oppakken.”

ILONA VAN KLINK
pleegzorgbegeleider
YOUKÉ



Jan Willem Menkveld (52) uit Utrecht heeft theologie gestudeerd en werkte in kerken door heel Nederland. In 2011 kreeg hij een herseninfarct en daardoor veranderde zijn leven, maar ook zijn kijk op het leven. “Ik geniet meer”, zegt Jan Willem.

“God is fantastisch”, vertelt Jan Willem. Elke dag wandelt Jan Willem een uur. Hij is aan één kant verlamd en daarom is het belangrijk om in beweging te blijven. Maar het

creativiteit kon Jan Willem niet alleen kwijt in de muziek, maar ook in schilderen. Muziek is voor Jan Willem nog steeds heel belangrijk. “Jazz is mooi”, vertelt hij. In zijn appartement staat een piano waar hij op oefent om zijn pianospel te verbeteren. Stukken van Bach gaan best goed, maar jazz is moeilijk. Hij vertelt dat hij vroeger ook al muziek maakte en schilderde, maar dat hij er nu meer tijd voor heeft en er ook meer van geniet. “Het is meer leven in het nu”, zegt Jan Willem.

DOCHTER

Direct bij binnenkomst laat Jan Willem zijn prachtige schilderijen zien. Hij schilderde vroeger graag de zee, maar vertelt ook dat hij nu vooral abstract schildert. De liefde en het talent voor het schilderen heeft hij overgedragen aan Lieke, zijn achtjarige dochter die bij haar moeder in de binnenstad van Utrecht woont. Ook Lieke tekent en schildert graag en is net als haar vader gek op dieren. Als zij ze in de dierentuin heeft gezien, vertelt ze haar vader erover. Na

is fantastisch”. Als hij op zondag de trappen naar hun huis op klimt, staat zij klaar om met een stralende glimlach haar vader te begroeten.

CONTROLE

Jan Willem heeft sinds zijn herseninfarct last van afasie. Dat betekent dat als gevolg van hersenletsel een of meerdere onderdelen van het taalgebruik niet meer goed functioneren. Hij kan daardoor niet meer zeggen wat hij wil. Hij kan de taal minder goed gebruiken dan voorheen. Dat is frustrerend, want Jan Willem weet wat hij wil vertellen, maar komt soms niet op de woorden en vindt dat zichtbaar vervelend. Hij heeft er handvatten voor ontwikkeld en daardoor lukt het vaak. Hij neemt je mee in wat hij wil vertellen. Als hij wil uitleggen waar zijn zus Hilde woont, zegt hij: “A, een stad, de Rijn...” Arnhem, ja, dat bedoelt hij. Handvatten zijn fijn, maar Jan Willem blijft ook zelf zoeken naar manieren om meer controle over zijn afasie te krijgen. Dat doet hij door op zijn tablet poëzie te schrijven

Jan Willem kreeg een herseninfarct IK GENIET VAN DE MOOIE DINGEN

wandelen brengt hem zoveel meer. Hij geniet van de natuur en de bomen en van de mooie dingen die hij daar ziet. En tijdens het wandelen voelt hij heel sterk de verbinding met God.

LEVEN IN HET NU

Jan Willem groeide met zijn drie zussen op in Heino. In huize Menkveld speelde naast God ook muziek een belangrijke rol. Vader speelde orgel en piano, een zus dwarsfluit en Jan Willem piano, viool, blokfluit en dwarsfluit. Zijn

zijn herseninfarct heeft Jan Willem eerst lange tijd gerevalideerd bij De Hoogstraat in Utrecht. Nu woont hij in een appartement van 's Heeren Loo in Leidsche Rijn. De relatie met zijn vrouw Annelotte kwam door zijn herseninfarct onder druk te staan. Ze wonen niet meer samen als man en vrouw, maar zijn nog steeds goede vrienden. Op zondag bezoekt Jan Willem Lieke en Annelotte en gaat dan ook naar de dienst in de Dom. Lieke was pas twee jaar toen Jan Willem zijn infarct kreeg. “Lieke

en bij Boogh samen met anderen te zingen. Muziektherapie lijkt een gunstige uitwerking te hebben op afasie. Hoe dat voor hem zou kunnen werken, hoopt Jan Willem binnenkort tijdens een lezing bij de VU te horen. “Hoop doet leven”, zegt Jan Willem “en misschien straks...” Hij gebaart tikkend met zijn vingers op zijn hoofd. Misschien kunnen ze in de toekomst wel iets met prikkels in de hersenen.

Door Melinda van Willegen



PROBEER ZELF DE CONTROLE
TE KRIJGEN!



's Heeren Loo

“Jan Willem geniet nu meer van het hier en nu. Hij creëert de mooiste dingen op canvas en op zijn piano. Waarom moet daar toch eerst iets ergs voor gebeuren en genieten we niet allemaal wat meer?”

MELINDA VAN WILLEGEN
communicatieadviseur
'S HEEREN LOO



Peter Verdonk (53) uit Maarssebroek wilde in zijn jeugd al alles 'zelf doen'. Het was de eerste zin die hij leerde. Met zijn herstel is dat nu niet anders. "Men kan je handvatten aanreiken, maar het is jouw proces."

"Ik heb stemmen sinds mijn zesde. Vanaf dat moment kan ik ze me herinneren. Eigenlijk heb ik altijd goed met ze kunnen leven. Ik negeerde ze en alles ging door zoals ik dat wilde. Ik richtte mijn eigen bedrijf op en had

STEMMEN

"Ik ben toen voor de tweede keer in behandeling gegaan bij een psychiater. Later kwam ik bij Kwintes terecht, voorheen Vindicta. Ik kreeg een goede persoonlijk begeleider. Hij was echt geschikt. Hij hielp me om de basiszaken op orde te krijgen en ging bijvoorbeeld mee boodschappen doen. Je moet je voorstellen, ik leef constant in een psychose. Er zijn altijd stemmen die rondom mijn hoofd schreeuwen. Ze bestaan uit een paar aanvallers, een gelukszoeker en een hilariteitsclubje van meiden; het geheel vormt elkaars publiek. Hierdoor kan ik in mijn privéleven in feite alleen maar roken en bankhangen. Als ik door de supermarkt loop, weet ik wel wat ik nodig heb, maar kan ik het niet vinden. In mijn psychose zitten er witte vlekken voor of over de schappen. Vind dan het juiste product maar."

VRIJWILLIGERSWERK

"De stemmen zijn er altijd, soms met beelden erbij, soms niet. Als de stemmen weg zouden gaan, zou ik

met veel plezier en inzet. Ik wil steeds een stap verder komen. Als ik voldoende herstel, wil ik graag het beleid bij instellingen helpen vorm te geven. Door mijn verleden en mijn ervaringen binnen de GGZ liggen daar voldoende kansen. Dan wordt de GGZ mijn springplank in plaats van mijn hangmat. Ik hoop steeds op een kleine sprong voorwaarts."

PLEZIER

"Naast mijn werk voor Kwintes beleef ik veel plezier aan vriendschappen en de kleine dingen: naar de bioscoop gaan, chillen met vrienden of koffiedrinken bij de burens. Vanuit mijn zakelijke leven ken ik een coach die aanbod om te helpen. Die dingen maken me blij. Ook mijn medecliënten en collega's bij mijn vrijwilligerswerk zijn waardevol voor mij. Ten slotte heb ik plezier in het herinrichten en opknappen van mijn huis, al gaat dit traag. Het wordt erg fraai! Het is mijn honk, ik voel me er prettig."

Door **Branda Hilhorst**

Peter hoort stemmen IK WIL STEEDS EEN STAP VERDER KOMEN

veel en mooi werk. In maart 1998 ging ik roken en toen kregen de stemmen grip op mijn emoties. Alles ging moeizamer. Ik begon met krachtssport en merkte dat ik mij erdoorheen kon vechten. Ik maakte een doorstart met mijn onderneming, maar moest dat werk een jaar later toch echt neerleggen. Ik pakte het trainen weer op, een speciale en individuele training. Dat ging erg goed, maar ik moest er vanwege de kosten mee stoppen. Ik ben alles kwijtgeraakt en ben afgeleden in het ziektebeeld."

mijn huis opknappen. Ik zou de vloer leggen en behangen. De materialen liggen al in huis, maar op dit moment kan ik het niet. Als ik meer ga doen, worden de stemmen agressiever. Bij Kwintes doe ik vrijwilligerswerk. Ik organiseer cliëntinitiatieven-dagen en heb KooKunst opgericht. Verder behartig ik de cliëntbelangen in de centrumgemeente Utrecht en in Stichtse Vecht en ben ik vrijwilliger bij Bureau Herstelondersteuning. Bankhangen is niet zo mijn ding, dus mijn vrijwilligerswerk doe ik



IK HAAL PLEZIER UIT MIJN VRIJWILLIGERSWERK



kwintes

"Ik heb respect voor het verhaal van Peter. Hij is ontzettend intelligent, kan goed vertellen en stelt de juiste vragen. Onvoorstelbaar dat het leven zo kan lopen en dat je weet te vechten om weer mee te doen. Peter is een inspirerend voorbeeld voor anderen."

BRANDA HILHORST
marketingadviseur
KWINTES



Arris van Klaveren (31) woont begeleid bij Philadelphia in Veenendaal. Hij woont er met twaalf andere mensen met een beperking. "Ik woon hier met plezier, want ik heb een eigen appartement. Mijn huishouden doe ik zoveel mogelijk zelf." Op zijn fiets toert Arris door heel Veenendaal.

Arris heeft het syndroom van Apert. Hierdoor heeft hij een groot hoofd en zijn zowel zijn vingers als zijn tenen

Op zijn zeventiende ging hij voor het eerst begeleid wonen bij Philadelphia. "Dat was best even wennen; ineens moest ik mijn huis met allemaal anderen delen. Gelukkig ben ik waar ik nu woon de baas in mijn eigen huis en heb ik hier alles voor mij alleen." Arris woont begeleid, omdat hij niet alles alleen kan. "Soms zijn er situaties waar ik niet alleen uitkom. De begeleiding helpt mij dan. Ik wil nooit weg uit Veenendaal. Alle straatjes en plekken ken ik hier. Mijn vader is naar Arnhem verhuisd, dus kom ik nu iets vaker buiten Veenendaal. Dan ga ik zelf met de trein naar hem toe. Dat vind ik wel weer leuk."

KERK

Arris is altijd gelovig geweest. Toen hij na zijn verhuizing in zijn nieuwe kerk persoonlijk contact miste, ondernam hij zelf actie. "Ik ben gaan rondvragen en kwam bij de Brugkerk uit. Hier vond ik wat ik zocht, al kwam het contact niet vanzelf. Ik heb me opgegeven voor de zondagavondkring. Zo kon ik mensen ontmoeten en ook nog iets leren.

Na afloop boden twee mannen aan mij te ondersteunen bij het onderhouden van sociale contacten en me te helpen bij bijbelstudie."

NETWERK VOOR JOU

"Bij de boekhandel zag ik een poster hangen van Netwerk Voor Jou. Ze zochten mensen die anderen wilden helpen en ik voelde me direct aangesproken. Ik heb gebeld en kennis gemaakt. Nu help ik één keer per maand een groep van ongeveer vijftien ouderen als zij naar het winkelcentrum wandelen. Anders komen zij nooit in de stad! Ze zochten duwers, en duwen kan ik wel. Ik heb nog nooit een zaterdag overgeslagen, weer of geen weer. Zij rekenen erop dat ik kom, anders zitten ze weer de hele dag binnen. Dat vind ik zelig. Ik zou het zelf ook niet leuk vinden. Ook als mensen een keer geen boodschappen hoeven te doen, gaan ze mee, gewoon voor de gezelligheid. Dat ik en de andere vrijwilligers meegaan, maakt hen blij, maar het maakt ons ook blij! Ik kan dit en ik heb tijd, dus ik vind het vanzelfsprekend om iets te doen. Dat

Arris heeft het syndroom van Apert IK VIND HET LEUK OM ANDEREN TE HELPEN

aan elkaar gegroeid. Soms reageren mensen vervelend op zijn uiterlijk en wordt Arris nageroepen. Van kinds af aan heeft hij geleerd voor zichzelf op te komen. Toch is hij kwetsbaar: hij voelt niet altijd aan wanneer een situatie echt onveilig is en hij beter kan doorfietsen.

NOOIT MEER WEG

Veel mensen uit Veenendaal kennen Arris. Hij werkt al bijna vijftien jaar bij de Jumbo en scheurt met zijn helm en gele hesje door Veenendaal.

Tijdens zo'n kring ontdekte ik een gemeenschappelijke interesse met een andere deelnemer. Zo is het contact gegroeid." Nog steeds begrijpt niet iedereen Arris goed en hij wordt soms overschat. "Op een gegeven moment had ik zoveel bezoekadressen dat mijn vader zich afvroeg waar ik allemaal over de vloer kwam. Samen met mijn begeleider heb ik toen een high-tea georganiseerd. Daar kwamen mensen bij wie ik vaak op bezoek ging, mijn vader en mijn coördinerend begeleider van Philadelphia.

ik zelf vrijwilligers heb die mij helpen, staat daar wat mij betreft los van. Het is goed om hulp te vragen als je iets niet alleen kunt, maar als je het stap voor stap doet, kom je er wel!"

Door Annemarie van den Heuvel

IK KRIJG HULP, MAAR IK HELP OOK ANDERE MENSEN!



Philadelphia
Het beste uit jezelf

"Arris heeft voor alles zelf het initiatief genomen en is gewoon begonnen. Als het niet helemaal werkte, heeft hij toch doorgezet. Ik vind het bewonderenswaardig hoe mensen om hem heen de randvoorwaarden veilig kunnen maken voor hem. Arris laat zien dat je mensen kunt helpen, ook als je zelf hulp krijgt!"

ANNEMARIE VAN DEN HEUVEL
projectmedewerker
PHILADELPHIA



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 er morgen gebeurt.

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

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

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

COLOFON

Krachtenbundel Utrecht

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:

Tom Loomans, Marjolijn Daverveld, Saskia Withoos, Margo Muijtjens

FOTOGRAFIE: Mathijs de Lau

VORMGEVING: Joost Lenting

OPMAAK: Danitia KlaasenBos

LETTERTYPE: Dyslexie,

Dyslexie Font B.V.

DRUKWERK: Mart Dijkstra GPM

OPLAGE: 2800 stuks

UITGEVER: Reëlle Communicatie, Den Dries 2, 5552 CL Valkenswaard, www.reelle.nl. Uitgegeven in eigen beheer, ©2018.

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

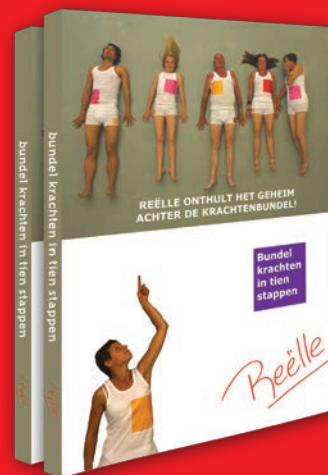
Reëlle

MEER VERHALEN LEZEN?



Ga naar www.reelle.nl/eigenwijzer
Selecteer alle verhalen die jij wilt lezen!

ONTDEK HET GEHEIM ACHTER DE KRACHTENBUNDEL!



Ontvang alle weetjes!

Download de wijzer:

www.reelle.nl/vertelwijzer

PROFITEER VAN CONTACT MET MENSEN MET EEN BEPERKING



60
minuten
GRATIS
ADVIES

www.reelle.nl/breinpikkerij

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 Tom**



© 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 LEUSDEN WETHOUDER JAN OVERWEG

“Wat een inspirerende verhalen van inspirerende mensen. Mooi dat ze allemaal van waarde kunnen zijn in de samenleving. Goed dat er mogelijkheden voor dagbesteding zijn in de wijk en ook in gemeentehuizen. Ik hoop dat deze bundel letterlijk nieuwe deuren opent.”

GEMEENTE VEENENDAAL WETHOUDER MARIEKE OVERDUIN-BIESMA

“Het gaat niet om de beperking, maar hoe je er mee omgaat. Ook heb ik geleerd dat we onze samenleving erg hebben ingericht op leven zonder beperkingen, terwijl het een kleine moeite is meer rekening te houden met mensen die een beperking hebben. Ik ga voor een inclusieve samenleving!”

GEMEENTE WIJK BIJ DUURSTEDEN WETHOUDER WIL KOSTERMAN

“Het besef dat er na een grote en tragische gebeurtenis altijd nog nieuwe wegen openliggen die zingeving bieden, helpt bij overleven als het even heel donker wordt. De kracht die voortkomt uit dat inzicht, is indrukwekkend en helend.”

GEMEENTE DE BILT WETHOUDER ANNE BROMMERSMA

“Iedereen in de samenleving moet kunnen meedoen. Helaas is de werkelijkheid nog vaak anders. In deze Krachtenbundel leest u hoe mensen, ondanks die belemmeringen bij werkgevers, in de openbare ruimte of sportclubs, hun weg weten te vinden. Respect!”

GEMEENTE RHENEN WETHOUDER SIMONE VELDBOER

“De verhalen in de bundel laten zien hoe mensen dankzij een steuntje of dankzij ondersteuning meer uit hun leven halen of meer betekenis aan hun leven kunnen geven. Laten we er voor zorgen dat dat steuntje of die ondersteuning mogelijk blijft.”