

een uitgave voor cliënten en medewerkers rondom de herstelactiviteiten in **Meerkanten**, nummer 5, maart 2010.

Uitgave: Stuurgroep Herstelactiviteiten en ervaringsdeskundigheid.  
Telefoon: 06 33 80 33 84 of 0341 - 566 411  
E-mail: heeken@meerkanten.nl  
Website: www.clientenraad-meerkanten.nl

Coördinatie en **aanmeldingen herstelprojecten**: Hans van Eeken  
Tel.: 06 33 80 33 84, e-mail: heeken@meerkanten.nl

### INFO

#### Stuurgroep

Om de implementatie van de verschillende herstel-trajecten in Meerkanten te stimuleren en te begeleiden is er een stuurgroep gevormd.

Deze bestaat thans uit:

Wilma Boevink, HEE-team Trimbos Instituut, Jelle van de Kraats, voorzitter, Co van Baar, gz-psycholoog LZA, Henk Kranenburg, hoofd afd. opleidingen, Henk Kievit, FACT en uc mobiel team NW-Veluwe, Roelie Salomons, FACT team Flevoland, Harma van de Brake, hoofd Activiteitendienst, Marja Okkema, ervaringsdeskundige, HEE-docent en Wolf Kayser van de Centrale Cliëntenraad.

#### Ambassadeurs

Verder zijn er binnen Meerkanten een groot aantal ambassadeurs actief om het HEE-project te promoten binnen hun eigen werkveld, op de afdeling of in een woonvorm.

#### coördinator herstelactiviteiten en ervaringsdeskundigheid

Hans van Eeken (1959) is met ingang van 1 december jl. in dienst getreden van Meerkanten in de functie van coördinator herstelactiviteiten en ervaringsdeskundigheid.

In die functie is Hans verantwoordelijk voor het coördineren en bevorderen van herstelactiviteiten, het geven van voorlichting en scholing over de activiteiten binnen Meerkanten in het kader van het HEE-concept (Herstel, Empowerment en Ervaringsdeskundigheid).

Hans komt uit een ondernemersmilieu en toen zijn leven in 2000 vastliep, had hij een glansrijke carrière als marketeer en ondernemer achter de rug.

Het vastlopen van zijn leven resulteerde in een zware burnout waarbij een angststoornis en een matig ernstige depressie een rol speelden.

Een aantal ernstige verlieservaringen, waaronder een echtscheiding, hebben daarbij katalyserend gewerkt.



Het heeft hem vier jaar gekost om zijn leven weer op de rails te krijgen waarbij intensieve psychotherapie hem heeft geholpen zichzelf terug te vinden.

Tijdens bovengenoemd proces is Hans in aanraking gekomen met lotgenoten. Daarbij ontdekte hij hoe ervaringen van

anderen zijn herstelproces bevorderden. Dit heeft ertoe geleid dat hij informele netwerken is gaan initiëren en organiseren voor mensen met levensbepalende problematiek.

Daaruit ontstond vraag naar zijn coaching en begeleiding wat ertoe leidde dat Hans steeds vaker en intensiever zijn ervaringen met ziekte en herstel kon gaan inzetten voor anderen.

Dit proces, in combinatie met een intensieve studie naar oorzaak en gevolg van traumata, heeft hem gevormd tot een ervaringsdeskundige.

Het behoeft dan ook geen betoog dat het HEE-concept, dat zo'n twee jaar geleden door de cliëntenraad is geïntroduceerd, Hans na aan het hart ligt. Niets is mooier voor hem dan een bijdrage te kunnen leveren aan het herstel van zijn kwetsbare medemens en hem/haar te helpen in contact te komen met onvermoede innerlijke krachtbronnen.

Wat hem het meest aanspreekt in dit concept is dat het uitgaat van de intrinsieke waarde van ieder mens en handvatten biedt om de hoop weer wakker te maken bij mensen die wanhopig dan wel apathisch geworden zijn. Want hoop doet immers leven!?

Hans verwacht in zijn functie datgene te kunnen gaan inzetten wat hij de afgelopen jaren heeft mogen leren, en dat te kunnen combineren met zijn ervaring en competenties op het gebied van marketing en organisatie om zodoende de implementatie van het HEE-concept binnen Meerkanten te bevorderen.

Hans is zich ervan bewust dat één en ander een collectieve inspanning zal vergen. Daarom zal hij samenwerking zoeken op ieder niveau van de organisatie, want alleen als men zich gezamenlijk weet te verbinden met de



doelstelling van HEE, kan Meerkanten meer herstelondersteunend worden. Daarbij zijn er wat hem betreft twee speerpunten te weten: de interne marketing van HEE binnen Meer-kanten en het faciliteren van cliënten en hulpverleners ten aanzien van HEE.

Hans is vader van een zoon en twee dochters en heeft al weer vier jaar een liefdevolle LAT-relatie met Cynthia Weerstra. Hij woont in Veenendaal, maar werkt veelal vanuit Nunspeet waar Cynthia met haar twee dochtertjes woont.

---



---

## VIA HEE BEN IK EEN GEZONDER EN GELUKKIGER MENS GEWORDEN

Doordat ze lid geworden is van een HerstelWerkGroep en daar de juiste stimulans vond, is Alie Kleinjan er in geslaagd haar eigen situatie sterk te verbeteren door zelfstandig onderzoek te doen naar voeding en die kennis toe te passen.



Zij heeft haar verhaal op papier weten te zetten en inmiddels is onderstaand artikel gepubliceerd in het magazine PlusMinus van de VMDB (Vereniging voor Manisch Depressieven en Betrokkenen).

Door haar werk in de HerstelWerkGroep is zij in contact gekomen met onvermoede krachten in haarzelf en heeft zij hoop gekregen op verder herstel...

In de loop der jaren heb ik ontdekt dat er uit het aanpassen van mijn eetgewoonte en veel te sporten er veel verbetering van mijn gezondheid te halen is.

Mijn stoornis is M.D.S. en is begonnen na een overspannen periode in 1987.

Na veel medicijntherapie en vijf ziekenhuisopnames, is het nooit echt gelukt stabiliteit te bereiken. In de vijfde opname (1997) ben ik wanhopig hulp gaan zoeken in de natuurwinkel van Ermelo. Want ik was na tien jaar zorg volledig uitgeput, had hartproblemen en heftige overgangsprikelen. Algehele malaise dus.

De natuurwinkel heeft mij tarwekiemolie, rijk aan vitamine E, aanbevolen (ik kon natuurlijk geen preparaat nemen wat de medicijntherapie zou kunnen verstoren). Dit vitamientje bracht een enorme verbetering. Zo is het zoeken in voedingsleer begonnen. Want ik dacht, als één vitamientje zoveel goed doet, dan kan er vast veel meer. Zo ben ik de bieb ingedoken met de vraag: 'wat

*heeft mijn gestoorde hoofd nodig om gezond te functioneren, waar heeft het last van en wat is de veroorzaker van mijn stoornis?'*

Zo begon studie in voedingsleer. En het geleerde ben ik in mijn eetgewoonten gaan toepassen. Het gevonden vitamine E bleek een schot in de roos. Het is belangrijke voeding voor de energiestofwisseling. Het is een antioxidant. Verder vond ik dat: visolie levertraan (omega 3 DHA EPA), lijnzaadolie, olijfolie, goede vetten zijn voor het gezond functioneren van onze hersenen. Onze hersenen bestaan voor ongeveer 70 procent uit vet.

Dit gebruik van goede vetzuren zorgt dat de prikkeloverdracht in de hersenen goed gaat. Deze vetzuren kunnen een steun zijn bij onze medicijn-therapie en de medicijnspiegel verhogen (of te wel de medicatie kan vaak omlaag). Granen, havermost, vaak groene groenten en het afwisselen van gekleurde groenten, noten, bonen, gierst, linzen, vitamine B, volkorenbrood, regelmatig vette vis en weinig vlees. Dit alles natureel, zonder raffineren en chemische toevoegingen van E nummers en het liefst biologisch. Dit alles is heel versterkend voor het zenuwgestel.

Afbrekende zaken zijn: alle chemische toevoegingen in voedsel. De vele E-nummers, E 100, -200, -300, -600 tot -625 kunnen hyperactiviteit veroorzaken. Verder alles van witmeel, alle zoetstoffen, geur-, kleur- en smaakstoffen, slechte vetten zoals margarine, bak en braad enz.

Alle geraffineerde voedsel. Alle bewerkte vleessoorten. Het zit vol met smaakversterkers, zouten en vele toevoegingen. Door het nooit meer eten van bewerkt vlees (worst, vleeswaren etc.) is mijn jarenlange slape-loosheid en pammetjes-verslaving genezen!

Mijn lithiumspiegel ging sterk onhoog door het weglaten van deze stoffen. Zo is het mogelijk geworden voor mij, lithium en carbamazepine langzaam te minderen.

Het herstel, wat het me gebracht heeft:

Het vele medicijngebruik had mijn emotionele leven volledig op slot gezet. Ik was een zombie. Het kunnen minderen van medicijnen was een grote bevrijding. Ik leef weer! En kan weer emoties ervaren.

Jarenlange uitputting ging langzaam genezen.

Hyperactiviteit, chronische slape-loosheid en de verslaving aan oxazepam is genezen binnen twee weken na het starten van deze eetgewoonte, m.n. het weglaten van bewerkt vlees gaf de grootste verbetering te zien. Een afschuwelijke huidaandoening (bijwerking van lithium) is helemaal genezen.

Het niet tegen lawaai kunnen, ieder prikkel was te veel, heeft normaler vormen aangenomen.

Hyperventilatie is helemaal genezen.  
 Een flinke tremor in mijn arm is helemaal genezen.  
 Als gevolg van medicijntherapie opgelopen overgewicht van ongeveer veertien kilogramme is verdwenen.  
 Met behulp van een diëtiste is mijn gewicht weer genormaliseerd. Mijn stemming is veel beter. De heftige stemmingswisselingen en hyperactiviteit hebben normalere vormen aangenomen.  
 Door middel van deze voedingswijze en adviezen van een voedingsdeskundige is het gelukt om de algehele stofwisseling te verbeteren. Er is bijna geen schildklier-'gekte' meer. Helaas is de thermostaat van mijn lichaam wel stuk.  
 Zelfstandig wonen gaat goed, wat jaren te onveilig is geweest. Geen hartproblemen meer, die er zijn geweest i.v.m. de algehele malaise. Naast zelfstandig wonen is er genoeg energie om vrijwilliggerstaken te doen.  
 Energie genoeg om twee tot drie keer per week te sporten. Autorijden kan al jaren weer zonder moeite, wat jaren door aandachts- en concentratieproblemen echt niet kon.  
 Zo kan ik doorgaan met wat zoveel beter gaat. Er is een heel nieuw leven weer open gegaan. Van de algehele malaise naar de vrouw die ik nu ben. Een vrouw met een beperking en toch kan ik (meestal) gewoon meedoen in de maatschappij. Ik ben een veel gezonder en gelukkiger mens geworden. Genezen van heel veel kwalen, er heeft heel veel herstel plaatsgevonden. Daar ben ik heel dankbaar voor. En ik heb veel ervaring opgedaan in de loop der jaren wat wel en niet werkt. En dat zoeken naar herstel gaat nog steeds door! Ook in de herstelwerkgroep van HEE waar ik nu in zit.  
 Hier kan ik nog meer tot mijn recht komen en verder groeien. Heel fijn!

*Alie Kleinjan*

## HEE-weekend 2009

12 en 13 september was het zover. Het HEE-weekend was weer voor ons, het landelijke HEE-team (wat zijn standplaats bij het Trimbosinstituut in Utrecht heeft) georganiseerd.  
 Net als de vorige keren waren we ook deze keer te gast in Conferentiecentrum de Holthurnsche Hof in Berg en Dal, prachtig gelegen in het zevenheuvelengebied rondom Nijmegen.  
 Het thema van het weekend was "Kracht".  
 We werden ontvangen met koffie en thee waarna we om 11.00 uur begonnen met een workshop van Marjo

Brenters. Zij had speciaal voor ons een workshop gemaakt om in een grote groep te ontdekken wat je met je stem kunt: zingen/geluid maken, laten merken dat je er bent. De stem is bij uitstek een middel om je kracht te voelen.

Voordat we begonnen, moesten we allemaal een doel aangeven wat we die morgen met onze stem wilden doen. De één wilde duidelijk zijn, de ander wilde krachtig zijn, weer een ander wilde verstaanbaar zijn en weer een ander wilde schreeuwen.

Met allerlei oefeningen zijn we daarmee aan de slag gegaan en uiteindelijk bleek dat de meesten van ons het toch wel als heel intensief en zwaar hadden ervaren. Veel vonden het ook spannend om te doen.

Daarna was het tijd voor de lunch en het (weer) kennis maken met oude en nieuwe gezichten en uitwisselen van nieuws.



's Middags kwam het terugspeeltheater wat er vorig jaar ook was geweest. Hier kreeg je de gelegenheid een situatie te vertellen en die werd door het terugspeeltheater gespeeld of als beeld uitgedrukt. Ook dit was zeer indrukwekkend en vooral ook heel mooi om te zien.

's Avonds kregen we een heerlijk diner en daarna was er de gelegenheid om naar de DVD van Angelique Hummels te kijken. Zij heeft een documentaire gemaakt met verhalen van prachtige vrouwen die misbruikt zijn en daarover een krachtig verhaal vertellen. Voordat we de DVD gingen kijken, vertelde zij haar eigen verhaal. Heel mooi en krachtig!

Na het kijken van de DVD hebben we nog een poosje nagepraat. Dit was heel waardevol.

Erg vermoeid gingen we daarna, na een slaapmutsje te hebben gedronken naar onze kamers.

De volgende morgen begon rustig met een ontbijtbuffet. We konden langzaam een beetje wakker worden.

Vervolgens werden we geïnspireerd door De Mat, een training interactievaardigheden. Dit was een actieve workshop van Bas de Raay en Tom Kuipers die met ons aan het werk gingen met de door hen ontwikkelde technieken. Iedereen kon bijvoorbeeld komen oefenen

op de mat om te ervaren hoe het is om iets vanuit volledige acceptatie te doen of met enige weerstand en dan te bemerken wat voor effect dit op de ander heeft. Wil je hier meer over weten, dan kun je op [www.demat.nl](http://www.demat.nl) kijken. Iedereen was zeer enthousiast en de grote meerderheid wilde 's middags verder met de workshop De Mat, waardoor de workshop van Chantal Schiks over fotovoice kwam te vervallen. Voor haar workshop wordt nu een andere datum geprikt. Iedereen hoopt dat er een vervolg komt op de training van Bas en Tom.

Om 16.00 uur werd het weekend afgesloten. Moe en vol indrukken vertrokken we naar huis.

We zijn nu al benieuwd naar het programma van volgend jaar. Diegenen van de docenten en docenten in opleiding die belangstelling hebben om mee te helpen met het organiseren van het weekend, kunnen contact opnemen met Marianne van Bakel bij het Trimbos Instituut.

---

## Wat gaan we dit jaar doen?

Er zijn inmiddels een aantal **herstelwerkgroepen** bezig in Ermelo, Putten en Lelystad.

Tevens zullen er een aantal nieuwe **herstelwerkgroepen** opgestart worden en daarvoor kun je nu al opgeven. Deze groepen kunnen ook in een andere plaats gestart worden, bijvoorbeeld in Lelystad, Barneveld, Harderwijk of Nunspeet. Dit hangt af van waar de meeste deelnemers vandaan komen.

De cursus **Begin maken met Herstel** zal dit jaar ook weer een paar keer gegeven worden. Dit is een korte cursus van vijf keer twee uur om kennis te maken met de begrippen Herstel, Empowerment en Ervaringsdeskundigheid en daarna kun je, als het je is bevallen, door gaan in een herstelwerkgroep.

De **studiedag Herstel** voor koppels (hulpverlener + cliënt) wordt zowel door de hulpverlener als door de cliënt als zeer verrijkend ervaren, dus deze houden we er ook in!

De cursus **Herstel Ondersteunende Zorg** zal dit jaar, meer team-gericht gegeven gaan worden, aangezien hulpverleners er veel eye-openers door krijgen.

Schrijf je in als hulpverleners-team!

Bij voldoende belangstelling wordt dit jaar ook de **vervolgcursus Herstel Ondersteunende Zorg** gegeven worden. Een verdiepingscursus.

Voor al deze cursussen en groepen kun je nu al je belangstelling kenbaar maken en Hans van Eeken bellen of mailen: 06 33 80 33 84 of [heeken@meerkanten.nl](mailto:heeken@meerkanten.nl)

Verder zullen we blijven voorlichten op de diverse afdelingen en staat er vast nog meer op stapel!

---

## Parel van ZonMw voor HEE



Tijdens de GGZ Kennisdag op 21 januari werd de Parel van ZonMw uitgereikt aan Wilma Boevink, initiatiefnemer van HEE. HEE staat voor Herstel, Empowerment en Ervaringsdeskundigheid.

In HEE-groepen verkennen cliënten met ernstig en langdurig psychisch lijden hun eigen kracht en mogelijkheden. Zij leren in deze groepen hun eigen pijnlijke ervaringen te zien als bron van kennis. Kennis die kan bijdragen aan hun herstel. De deelnemers aan HEE-groepen delen ook hun ervaringskennis met anderen. Er worden studiedagen en cursussen over herstel georganiseerd voor andere cliënten van de GGZ en voor professionals. Dit helpt de kwaliteit van de zorg te verbeteren.

Hulp door professionals kan immers niet alleen bijdragen aan herstel en empowerment maar ook de zelfstandigheid van cliënten ondermijnen. Aandacht voor herstel betekent dan ook een andere manier van werken voor zorgverleners: met respect voor de ervaringsdeskundigheid van cliënten. Die manier van werken sluit aan bij visies rond rehabilitatie binnen de GGZ.



De Parel van ZonMw werd uitgereikt door Jos de Beer, directeur van GGZ Nederland en bestuurslid van ZonMw. Bij afwezigheid van Wilma Boevink werd de prijs in ontvangst genomen door Hans Kroon (hoofd Reïntegratie van het Trimbos-instituut) en Marianne van Bakel (coach/coördinator HEE van het Trimbos-instituut).

---

### Redactieleden gezocht voor deze nieuwskrant!

Wij zoeken nog minimaal 2 redactieleden die bereid zijn hun creativiteit in te zetten om zo'n 4 tot 6-maal per jaar een leuke HEE-krant te kunnen laten verschijnen.

Ben je enthousiast en lijkt het je leuk in een klein team te werken, neem dan contact op met:

**Marja Okkema: 06-25132099 of**  
**Anja Straakenbroek 06-45276545.**