



# Stevind

DIGITALE UITGAVE VAN COSIS VOOR CLÏNTEN • NUMMER 1 • FEBRUARI 2020





	2	Inhoud – colofon
voorwoord	3	Online magazine: STRUIN
nieuws	4	Begeleidingssituaties in Virtual Reality
interview	5	‘Een paard brengt je dichterbij jezelf’
tip	9	CD Rappe Gasten
nieuws	10	Popronde Meppel
recept	11	Makkelijke citroencake
verhaal	12	InspireMedia naar de Dutch Design week
kijk-tips	14	Tygo In de psychiatrie – Atypical – Net ff anders
verhaal	15	‘Het geeft me kracht om van de drugs af te blijven.’
visie	17	Psychisch ziek zijn is topsport
verhaal	19	Van vrijwilligster naar medewerkster

## COLOFON

Dit is een uitgave van Cosis | T 088 839 3000 | [communicatie@cosis.nu](mailto:communicatie@cosis.nu) | STRUIN verschijnt digitaal driemaal per jaar op [www.cosis.nu/magazines](http://www.cosis.nu/magazines)

Redactie: Afdeling Communicatie

Cosis Fotografie: Marcel J. de Jong en anderen | Ontwerp en opmaak: AlbertsKleve BNO

Input voor de redactie? Mail naar [communicatie@cosis.nu](mailto:communicatie@cosis.nu) of stuur een brief: Cosis, redactie STRUIN afd. Communicatie, Postbus 214, 9400 AE Assen

Het volgende nummer verschijnt juni 2020 op [www.cosis.nu/magazines](http://www.cosis.nu/magazines)



# STRUIN

het (bijna) nieuwe online magazine voor mensen die gebruik maken van de ondersteuning van Cosis op het gebied van LVB, GGZ en Ambulante hulpverlening.

In november 2019 publiceerden we de eerste uitgave van STRUIN\*. Dit magazine biedt informatie die meer specifiek gericht is op de hierboven genoemde doelgroepen. Cosis brengt STRUIN uit naast het verwantenmagazine PRONK en cliëntenmagazine KOOS. KOOS is vooral bedoeld voor cliënten van Cosis met een verstandelijke beperking.

Na de eerste uitgave van STRUIN is bij de redactie een artikel aangeleverd dat je in deze tweede editie aantreft: *'Psychisch ziek zijn is topsport.'*

We hopen dat ook de andere artikelen aansluiten bij jouw interesse. Schroom niet om te vertellen wat je van deze STRUIN vindt. Ook zijn we blij met suggesties voor de inhoud van het volgende nummer dat vlak voor de zomervakantie verschijnt. Mail naar [communicatie@cosis.nu](mailto:communicatie@cosis.nu)

Hartelijke groeten,  
de redactie van STRUIN.

\* STRUIN komt van het werkwoord *struinen*. *Dat is rondsnuffelen, rondkijken, rondscharrelen, rondlopen om te zien of je iets van je gading kunt vinden. En dat is precies wat wij van de redactie hopen dat je gaat doen als je deze uitgave doorkijkt.*



BW Fidens in Meppel

# Begeleidingssituaties in Virtual Reality

Een aantal bewoners van BW Fidens in Meppel heeft geacteerd in 3D-films die zijn gemaakt door Vrendle, een bedrijf dat Virtual Reality films maakt voor de geestelijke gezondheidszorg. In Fidens heeft een actrice acht begeleidingssituaties gespeeld, met de bewoners als figuranten.

De situaties zijn allemaal op twee manieren vormgegeven. Eerst op de manier die herstelondermijnend kan worden genoemd, hoe het niet moet, dus. En daarna op de manier waarop de situatie als herstelondersteunend kan worden aangemerkt.



De bedoeling van de films is om ze te gebruiken bij zorginhoudelijke themabesprekingen in de teams. Voordat de films verder geïmplementeerd worden, werden ze eerst aan de bewoners van Fidens getoond. Zij vonden na het zien van de resultaten vanachter een VR bril de films zeer goed geslaagd, maar ze vonden het ook wel een beetje vreemd om zichzelf op deze manier terug te zien. Wordt vervolgd.





Cosis start met pilot paardencoaching

## ‘Een paard brengt je dichterbij jezelf’

Cliënten kunnen sinds 2019 gebruikmaken van paardencoaching. Maar hoe werkt dit? En kan een paard je werkelijk nieuwe inzichten geven? We namen een kijkje in Emmen en spraken met Trista Kroeze (gecertificeerd paardencoach en persoonlijk begeleider) en Barber Smit, toenmalig locatiehoofd BW Uilenveld.

‘Annejetsk, we hebben bezoek...!’ Uit het weiland komt Annejetsk, een stoere Friese merrie, met rustige stap naar ons toe. Samen met shetlander Philine en twee Nubische geiten laat ze zich uitgebreid begroeten door Trista. ‘Misschien heb je het niet gemerkt, maar in die ene minuut dat jij hier bent, heeft ze je al gescand’, vertelt Trista terwijl ze Annejetsk een vriendelijk klopje geeft.





## Mensen reageren soms verbaasd: 'hoe kan een paard zó snel doorhebben wat er bij mij speelt...'

Het is een vaardigheid die niet alleen Annejetsk verstaat. Elk paard beschikt van nature over een zeer gevoelige interne sensor.

Trista: 'Paarden zijn vluchtdieren: constant bezig met het screenen van hun omgeving. Is er een roofdier in de buurt? En zo ja, wat wil dat roofdier? Is 'ie op jacht, heeft hij al gegeten, vormt hij een bedreiging...?'

Daarnaast is een paard afhankelijk van zijn kudde. In die kudde wil een paard zich veilig voelen. Elk kuddelid moet daarom gezond en op z'n best zijn.

Trista: 'Zodra dit evenwicht verstoord is, merkt de kudde dit. Een ziek of zwak dier krijgt bijvoorbeeld extra bescherming. En kuddeliden nemen de spanning van de ander over, net zolang tot de orde hersteld is.'

Bijzonder aan paarden is dat ze hierin geen onderscheid maken tussen mens of dier.

Trista: 'Zodra je een paard in contact brengt met een mens, reageert het vanuit zijn natuur op de spanning die een nieuw 'kuddelid' met zich meedraagt. En ze spiegelen dit. Een paard laat zien wat ons lichaam al weet, maar dat we met ons hoofd wegduwen. Paarden hebben het vermogen om je dichterbij jezelf te brengen.'

### 'Dat was helemaal raak'

Enkele jaren geleden ondervond Trista dit zelf. Ze zat al een tijd niet goed in haar vel. 'Toen ik voor de eerste coachsessie de bak in liep, kwam één van de paarden naar me toe, ging pal voor me staan en boog z'n hoofd. Even later vroeg de coach mij of ik misschien met verdriet en rouw kampte. Dat was raak. Dat moment was voor mij het signaal om ermee aan de slag te gaan.'

Die ervaring wakkerde haar wens (die zal al langer koesterde) aan om iets met dieren én zorg te doen. Ze benoemde het bij haar locatiehoofd, Barber Smit. Die had kort daarvoor een soortgelijke ervaring met paarden-coaching gehad. Barber: 'Dat was zó bijzonder dat ik er graag iets mee wilde voor cliënten. Toen Trista erover begon, zag ik meteen de kans ontstaan...'

Trista volgde in Barneveld een opleiding tot gecertificeerd basis Paardencoach. 'Ik leerde hoe je paarden als hulpmiddel inzet in een coachingsessie. Wat kan het betekenen wanneer een paard áchter je gaat lopen, of met z'n hoofd naar jouw hoofd gaat? Een paard reageert ontzettend puur. Dit kan confronterend zijn. Zeker bij vraagstukken die dieper liggen. Aan mij om het knelpunt vervolgens boven tafel te krijgen, zonder de oplossing zelf in te vullen.'



Tijdens de opleiding oefenden Trista en Annejtsk veelvuldig op collega's en kennissen. Trista: 'Zelfs de grootste sceptici waren na één sessie om. Mensen reageerden soms verbaasd. Hoe kan een paard zó snel doorhebben wat er bij mij speelt...?'

### Met cliënten

Sinds 2019 doet ze coachsessies met cliënten. 'Zo werk ik met een cliënte die veel in haar hoofd zit en allerlei angsten heeft. Annejtsk pikte dit er na één sessie al uit. Het mooie is dat zij de cliënt tijdens de oefeningen zelfvertrouwen teruggeeft. De cliënt ervaart dit ook. Sinds de paardencoaching zit ze beter in haar vel. Annejtsk liet dit in de laatste sessies overigens ook zien. Die komt tegenwoordig rustig bij haar staan en spiegelt dat er meer balans is.'

De natuurlijke sensitiviteit van het paard is een prachtig hulpmiddel. Maar er zijn meer voordelen aan paardencoaching. Trista: 'Je bent even uit die keukentafelsetting. Een cliënt is in een andere omgeving. Buiten, in de natuur. Hier is rust en stilte. We gaan het weiland of de bak in. Na de sessie sluiten we af met een kopje koffie of thee. De gesprekken worden hierdoor anders.'

En Annejtsk? Die vindt het prima om coachhulp te zijn. Trista: 'We dwingen haar nergens toe. Als ze er klaar mee is, of vindt dat iemand voldoende in balans is, loopt ze gewoon weg. Dit kan na een half uur zijn of al na tien minuten. Zo eerlijk is een paard. Die leeft écht volledig in het hier en nu...'

## Over paardencoaching bij Cosis

Paardencoaching is een pilot van Cosis, gestart in Emmen en wordt inmiddels ook aangeboden in Anderen. Trista werkt namelijk sinds kort samen met Cosis collega Ria Duinker. Samen maken ze deze vorm van coaching bereikbaar voor iedereen. Elk traject begint met een intake.

Barber: 'Bij mensen met een psychische beperking willen we de weg naar herstel inzetten. Hiervoor is vaak een keerpunt nodig, een doorbraak. Paarden zijn hierbij een uitstekende hulp. Ze bieden je direct inzicht. Hierdoor kom je met je coach snel tot de kern van een hulpvraag. Voor een eenvoudige coachvraag zijn één of twee sessies soms al genoeg. Gaat je vraag dieper? Dan is er meer nodig. Wel moet er een duidelijke aanleiding en doelstelling zijn. We zijn geen dagbesteding. Het is niet alleen voor de leuk: er moet wel iets gebeuren.'

Trista: 'Heb je geen ervaring met paarden? Of vind je paarden spannend? Geen probleem. We werken stap voor stap toe naar het contact met een paard. Zo kun je eerst met mijn shetlander Philine een sessie volgen. Zij maakt de stap naar Annejtsk al een stuk kleiner.'

Heb je interesse of wil je een proefsessie doen? Neem contact op via [paardencoaching@cosis.nu](mailto:paardencoaching@cosis.nu).



## Over paardencoaching in Nederland

Paardencoaching maakt een opmars in Nederland. Zo worden paarden als coachhulp ingezet bij leiderschapstrainingen. Maar ook bij mensen die kampen met stress, burn-out of een trauma. Onderzoek naar paard-ondersteunende hulpverlening staat nog in de kinderschoenen. Maar er zijn al wel aanwijzingen over de positieve effecten ervan. Alleen al door een paard te aaien, daalt je cortisol-level, stijgt je oxytocine ('gelukshormoon') en voel je je meer ontspannen.



## CD Rappe Gasten



De theaterzaal aan de Nijverheidsweg in Emmen was 19 december lekker vol met publiek. Licht, geluid, vuurwerk en lekkere hapjes. Alles was uit de kast gehaald om de clip-presentatie van de *Rappe Gasten* in de spotlights te zetten.

De Rappe Gasten zijn drie cliënten GGZ van Cosis die gezamenlijk al vijf jaar bezig zijn met het opbouwen van een repertoire. William Bossong begeleidt de groep en dat is mooi meegenomen, want als lid van de band *Mooi Wark* kan hij van verschillende faciliteiten gebruik maken.

*'Blij Dat Ik Hier Woon'* is een positief nummer over het cliënt zijn bij Cosis, een soort ode aan de begeleiders.

Het nummer waarvan een videoclip is gemaakt is *'Blij Dat Ik Hier Woon'*. Het is een positief nummer over het cliënt zijn bij Cosis, een soort ode aan de begeleiders. De dag na de presentatie werd de groep verwacht in de studio van RTV Drenthe waar, na een interview, de clip op tv werd vertoond.

Het volgende project is een volwaardig album, waarvoor momenteel al zeker acht nummers helemaal af zijn.



# Popronde Meppel

De Inloop van Cosis in Meppel heeft voor het derde jaar op rij haar deuren open gezet om het rondreizende muziekfestival *De Popronde* binnen te laten.

Half horeca Meppel bood podia aan talentvolle muzikants en de Inloop stond met de *Small Town Bandits* in het programma. De mooie lichte ruimte van de Inloop was gezellig vol met cliënten die eten en drinken verzorgden en bezoekers van allerlei pluimage. De semi-akoestische band was erg goed en vond het prettig om te spelen voor een respectvol luisterpubliek.

De Inloop heeft een mooie mogelijkheid aangegrepen om de samenleving naar binnen te krijgen en er daardoor een vanzelfsprekend en gastvrij onderdeel van te zijn.





## Doen

---

- 1 Verwarm de oven voor op 175 °C.
- 2 Vet het cakeblik in met boter en leg er een vel bakpapier in.
- 3 Mix de boter met de suiker luchtig en meng een voor een de eieren erdoor.
- 4 Zeef het meel en meng het meel door het botermengsel.
- 5 Rasp de schil van de citroen en meng de rasp door de bloem.
- 6 Schenk het beslag in het cakeblik en bak de cake in de oven in circa 1 uur goudbruin en gaar.

## MAKKELIJKE CITROENCAKE

Lekkere frisse cake die niet moeilijk te maken is!

### Gebak

### Kopen

---

- 200 g zachte boter
- 200 g suiker
- 1 citroen
- 200 g zelfrijzend bakmeel of cakemeel
- 4 eieren

### NODIG

---

- bakpapier
- boter om in te vetten
- cakeblik
- mixer of handmixer
- zeef
- rasp

Met dank aan 24Kitchen



Dankzij bijdrage van Vrienden van Cosis

# InspireMedia naar de Dutch Design week

Inspire Media is een multimediaal werkproject van Cosis. De cliënten die er werken verzorgen de vormgeving, fotografie, redactie, print- en mailingwerk voor verschillende opdrachtgevers. Bij InspireMedia werken mensen met een lichte of matige verstandelijke beperking, mensen met een psychische beperking en mensen die door een andere oorzaak een afstand hebben tot de arbeidsmarkt.



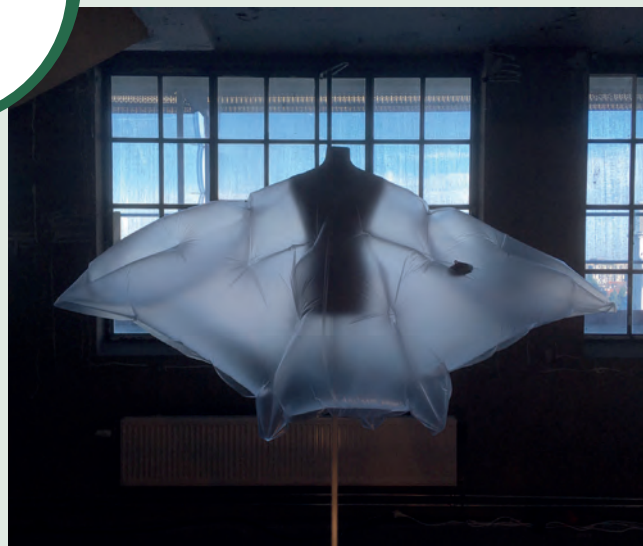
De groep vormgevers had aan de Vrienden van Cosis gevraagd of ze wilden bijdragen in het bezoeken van de Dutch Design week in Eindhoven. Wietske en Riaj van InspireMedia waren mee en kwamen er erg enthousiast van terug.

### Wietske

“We zijn met negen collega’s gegaan, vooral met het doel om inspiratie op te doen. We doen bij InspireMedia voornamelijk aan vormgeving op papier en op de computer. En eerlijk gezegd was daar op de Dutch Design beurs minder aandacht voor, maar inspiratie kan je op meerdere manieren opdoen. Je ziet veel kleuren en vormen en dat is ook toe te passen op onze werkwijze.”

### Riaj

“Er was veel te zien op het gebied van technologie. Auto’s, meubelen, gebruiksartikelen. Het was wel erg mooi om te zien. Opvallend was ook dat er veel ruimte was voor hergebruik van materialen. Er was veel aandacht voor milieutoepassingen. Het is natuurlijk ook gewoon erg leuk om als groep een dagje met elkaar op stap te gaan. Dan leer je elkaar op een andere manier kennen. Mochten we nog een keer gaan dan zou ik het wel erg leuk vinden als er meer te zien zou zijn op het gebied van grafische vormgeving. Maar ondanks dat dat dit jaar niet prominent aanwezig was, was het een geweldige dag.”





## Net ff anders

**Marlijn Weerdenburg presenteert vanaf vanavond dinsdag 7 januari het nieuwe KRO-NCRV programma *Net ff anders*. In deze zesdelige serie volgt Marlijn zes jongvolwassenen met een licht verstandelijke beperking.**

Ze hebben allemaal dezelfde droom: 'een zo normaal mogelijk leven leiden'. Elke aflevering staat één persoon centraal. Met zijn zessen gaan ze aan de slag om te zorgen dat iedereen zijn/haar ontwikkeling doormaakt. Ze zijn een hechte vriendengroep geworden, want ze delen iets belangrijks. Ze zijn *Net ff anders*.

*Net ff anders*, vanaf dinsdag 7 januari, om 21.15 uur bij KRO-NCRV op NPO 3. Afleveringen terug te zien op *NPO3 uitzending gemist*.

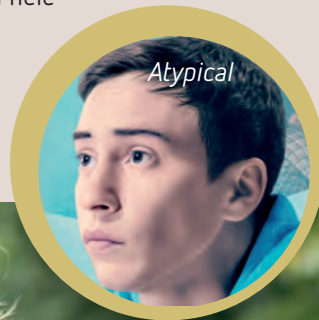


*Net ff anders*

## Atypical

**Serie van drie seizoenen op Netflix over jongen met autisme**

Wanneer een tiener met een stoornis binnen het autismespectrum graag een vriendin wil, leidt zijn drang naar onafhankelijkheid tot zelfontdekking voor zijn hele familie.



*Atypical*

## Tygo In de psychiatrie

**EO serie**

Tygo Gernandt duikt een maand lang in de complexe en gesloten wereld van de psychiatrie. Hij onderzoekt hoe psychische labels worden opgeplakt. Wat als je de verkeerde labels krijgt? Of als je labels je geen steek verder helpen in de behandeling?

Afleveringen terug te zien op *NPO3 uitzending gemist*.



Tygo Gernandt



Peter is al twaalf en half jaar vrijwilliger

## 'Het geeft me kracht om van de drugs af te blijven.'

Peter Klement zit in zijn zonovergoten, splinternieuwe flat aan de Rembrandtlaan in Assen te vertellen over zijn grote passie: zijn vrijwilligerswerk bij Visio de Brink in Vries. Onlangs heeft hij daar zijn twaalf en half jarig jubileum gevierd.

### Tweede huis

Peter: "Kort geleden woonde ik nog in de BW de Gymnasiumstraat in Assen. Nu woon ik al een tijdje op mezelf met een paar uur begeleiding per week. Het gaat goed met me. En dat komt voor een groot deel omdat ik erg veel kracht haal uit het werken met mensen met een verstandelijke en vaak visuele beperking bij de Brink in Vries. Een paar dagen per week ben ik van tien tot half vier in de zorg aan het werk, het is gewoon mijn tweede huis."



## ‘Ik kan beweren dat dit werk en de mensen waar ik het voor doe me de kracht geven om van de drugs af te blijven.’

Peter kwam ooit vanwege een drugsverslaving terecht in Hoog Hullen in Eelde. Daar moest je toen verplicht vrijwilligerswerk doen. Peter wist meteen dat hij iets in de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking wilde doen. Een bezoek aan de vrijwilligersbank in Vries bracht meteen uitkomst.

### Zelfvertrouwen

Peter: “Ik kon meteen een paar dagen later aan het werk. Eerst bracht ik boodschappen en de schone was rond bij de paviljoens, maar na een half jaar mocht ik mee met de zwemvierdaagse. En dat was wat ik graag wilde. Met de mensen zelf werken. Ik heb het daarna uitgebreid naar wandelen en zwemmen en kreeg meer en meer taken in de begeleidende sfeer. Ik kreeg daarbij zeer goede begeleiding. Ik kreeg buiten het werk met de cliënten ook meer en meer contact met de ouders. Vanaf het begin ben ik zeer open geweest over mijn verslavingsproblemen. Gelukkig

heeft nooit iemand daar een probleem van gemaakt. Want ik mag wel zeggen dat dit werk mij enorm motiveert. Ik doe wat voor de mensen, maar zij doen ook veel voor mij. Het werk geeft me zelfvertrouwen en maakt me sterker. Het is iets waar ik trots op kan zijn. Ik kan zelf beweren dat dit werk en de mensen waar ik het voor doe me de kracht geven om van de drugs af te blijven.”

### Jubileum

Onlangs was Peter twaalf en half jaar vrijwilliger bij Visio.

Peter: “Ik kreeg 200 euro te besteden voor een klein jubileum feestje. Ik mocht zelf bepalen wat ik er mee deed. Ik heb er lekkere hapjes voor de cliënten en de begeleiders van besteld. Ik kreeg als cadeau een tegoedbon van Douglas en we hebben er een mooi feestje van gemaakt. Twaalf en half jaar is een hele tijd, maar ik hoop echt dat ik dit werk nog heel lang mag doen!”



# Psychisch ziek zijn is topsport

Door Henk Staats

Het Nederlands elftal levert een prestatie en mag weer naar het EK. Heel voetbalminnend Nederland heeft er zin in en de reclamemakers bedenken al de eerste slogans. De eerste oranje hamsters zijn al weer besteld.

Een topschaatser wordt wereldkampioen. Het hele jaar werken zonder belemmeringen en maar één doel en dat zijn de krans en de toejuichingen.

Alle respect voor al die topsporters die het hele jaar hard werken met maar één doel. Meedoen is allang niet belangrijk meer. Alleen de eerste plek telt en derde of vierde worden is falen.

## Hard werken voor een goede dag

Die jonge vrouw die elke ochtend opstaat en niet weet wat de dag gaat brengen. Psychisch ziek en hard werken voor een goede dag en niemand die haar toejuicht en haar prestatie ziet.



De man van in de 50, vechtend voor een goed gewicht en wetende dat dat niet goed is en weten en voelen en hoe groot het verschil kan zijn. Teveel gevraagd van zichzelf en het kon niet anders. Topsport bedrijven en niemand zag het en nu is de koek op en kan hij het niet meer alleen.

Autistisch zijn. Iets waar ik weinig verstand van heb. Hoe je hersenen je kunnen plagen en altijd maar weer dat onbegrip en de beloning is er niet. Depressief zijn en alleen maar in bed willen liggen. Zelfs dood willen is een gepasseerd station en iedereen zegt dat je je niet aan moet stellen. Hoe onbegrip de depressie nog groter maakt.

Stemmetjes en psychoses en hoe ik daar uit eigen ervaring over kan schrijven. De uitzondering staat in de krant. Gevaarlijk zijn voor een ander en het volk oordeelt.



Hoe verwarde mensen echt de wet overtreden en dat zijn echte uitzonderingen. Al die anderen die lijden. Daarover lees je niet in de krant. De hulpverlening die pilletjes voor je heeft en niet echt begrijpt wat het werkelijk is.

Het gevecht en elke avond een stemmetje dat me belooft dat ik de volgende ochtend niet meer wakker zal worden. De strijd en elke ochtend blij en dankbaar dat ik weer een nieuwe dag mag beleven.

### Hopen op een beloning

Doorzetten loont en hoe de stemmetjes me nu prijzen en complimenten geven. De beloning is er verder niet. Financieel gezien al helemaal niet. Je wordt als onrendabel gezien en daar hoort een passende beloning bij. En van die beloning word je niet blij.

Dan de vooroordelen die je elke dag tegenkomt, eigen

schuld, dikke bult en begrijpen doet bijna niemand het.

Iedereen die een dergelijke topsportprestatie levert zou gezien moeten worden. Belangrijk is dan om voor jezelf op te komen en het achterlijke systeem van de beloning en de straf los te laten. Evolutie, en op een dag krijgt iedereen de beloning die hij of zij verdient en ziet iedereen je topsportprestatie.



De trein  
de trein dendert door  
en ik moet mee  
willen of niet  
hoeft niet belangrijk te zijn  
De trein dendert door  
ga ik mee als passagier of  
wil ik de machinist zijn  
De trein dendert door  
en hoe snel mag het gaan  
voordat ik pas  
en afstap  
De trein dendert door  
of we meegaan of niet  
of moeten we mee en  
is afstappen niet te doen  
De trein dendert door  
ik doe mijn best  
om de trein een pauze  
te laten nemen of te laten  
stoppen  
De trein dendert door  
de snelheid bepalen we  
samen  
ook al .....  
en we mogen het samen  
doen

© Henk Staats

Rolanda Dekker heeft een betaalde baan bij boekhandel Riemer Barth

## Van vrijwilligster naar medewerkster

'Ik ben er trots op dat ik een betaalde vaste baan heb in mijn favoriete boekhandel. Het is een grote wens die in vervulling gaat. Het feit dat ik een vaste aanstelling heb gekregen houdt in dat men vertrouwen in mij heeft. Dat doet veel met mijn gevoel van eigenwaarde.'

### Werkervaring

Het zijn de woorden van Rolanda Dekker. Zij heeft een betaalde baan van 12 uur bij boekhandel Riemer Barth. Rolanda verteld: 'Vijf jaar geleden woonde ik in Beschermd Woonvorm Fidens van Cosis in Meppel. Daar kwam ik in contact met trajectbegeleider Marianne Zeilstra.



Toen zij me vroeg welk werk ik graag zou willen doen hoefde ik daar niet lang over na te denken. Ik wilde graag in een boekhandel werken. Ik heb een grafische opleiding gevolgd en kwam als zodanig in de aanraking met boeken en dat is me altijd blijven trekken. Op de Wheem in Meppel was boekhandel Riemer Barth net een mooi groot nieuw pand ingetrokken. Samen zijn we daarheen gegaan en hebben gevraagd of ik op vrijwillige basis een paar uur werkervaring zou mogen opdoen. Ik was erg blij toen dat mij toegezegd werd. Ik ben begonnen met twee keer twee à drie uur in de week, dit breidde ik



langzaam uit naar meer uren tot ik mijn grens had bereikt. Al snel had men vertrouwen in me en mocht ik de kassa en klanten helpen. Iets wat mij erg verraste. Ook droeg ik een zelfgemaakt naamplaatje met mijn naam en 'vrijwilliger' erop, zodat klanten wisten met wie ze te maken hadden.'

### Voorlezen

'Het was sowieso een periode van veranderingen voor me. In de BW hadden we aan duidelijke doelen gewerkt richting zelfstandig wonen en op een bepaald moment was ik daar wel aan toe. Ik begon voor mijn gevoel stil te staan en om verder te kunnen groeien moest ik toch echt een stapje verder gaan. Nu woon ik sinds drie jaar zelfstandig met ambulante begeleiding in mijn eigen huurhuis!

In de boekhandel was ik steeds meer een vaste waarde. En gedurende de decembermaand, als het extra druk is, werk ik wat meer. Toch

moet ik door mijn beperkingen mijn grenzen wel goed in de gaten houden. Iets wat eigenlijk soms nog wel wat moeilijk is. Samen met Marianne heb ik een lijst gemaakt met werkzaamheden die ik kan doen in de winkel. Dat geeft mij een prettige houvast. Ook houd ik vaste pauzes om overbelasting te voorkomen. Ik leer zo ook beter om limieten aan mijn werk te herkennen. Ondanks dat is de winkel een hele fijne vertrouwde plek voor me geworden. Ik ga er zelfs wel eens naar toe als ik me thuis ellendig voel en niet hoeft te werken. Ik vond het doodeng, maar tegelijkertijd geweldig toen een collega vroeg of ik in de voorleesweken ook een groep voor mijn rekening wilde nemen. Ben er best wel trots op dat me dat gelukt is.

Als het zo doorgaat hoop ik te zijner tijd op uitbreiding van een paar uur. Maar het heeft geen haast en voor nu ben ik erg trots en blij dat ik een betaalde kracht ben op een plek die bovenaan mijn wensenlijst stond. Wie zou niet tevreden zijn op een plek waar hij/zij zichzelf kan zijn?!

