

OP DE Hooftte

Passie

"Ik beseft nu dat ik er net zo goed mag zijn als ieder ander!"

"Het is gewoon fascinerend om te zien hoe mensen in elkaar zitten."

MELD JE AAN
VOOR DE
PUBLIEKSDAG!


HEZENBERG

Geloof in verandering

RELATIEMAGAZINE VAN HEZENBERG
& VRIENDEN VAN DE HEZENBERG
Christelijk centrum voor GGZ en Retraite

JAARGANG 78 | NUMMER 1 | MAART 2024

PASSIE ALS DRIJVENDE KRACHT

Er was eens een kleine eend genaamd Eddie. Eddie was dol op zwemmen en wilde niets liever dan de snelste eend in de vijver zijn. Hij oefende elke dag, zwom rondjes en probeerde sneller en sneller te worden.

Op een dag zag Eddie een groep eenden die oprecht van zwemmen genoten. Ze zwommen in sierlijke figuren, maakten sprongen en draaiden rond. Eddie was gefascineerd door hen en vroeg zich af of hij dat ook kon.

Hij zwom naar de leider van de groep en zei: "Hallo! Ik ben Eddie en ik wil graag leren hoe ik al die coole trucjes kan doen. Hoe kan ik dat leren?"

De leider glimlachte en zei: "Eddie, het belangrijkste is dat je geniet van wat je doet. Als je met passie zwemt, dans je als vanzelf in het water. Het gaat niet alleen om snelheid, maar om plezier hebben!"

Eddie nam deze woorden ter harte en besloot zijn benadering te veranderen. In plaats van alleen maar te focussen op snelheid, begon hij te experimenteren met verschillende stijlen van zwemmen, zoals bommetjes maken en achterwaarts zwemmen.

Hoewel Eddie aanvankelijk niet zo snel was als de andere eenden, had hij zoveel plezier in wat hij deed dat hij het niet erg vond. Hij genoot van elke sprong die hij maakte en elke draai die hij deed.

Op een dag, toen Eddie zich vol passie in het water stortte, stonden alle andere eenden versteld. Ze waren onder de indruk van zijn enthousiasme en vroegen hem hoe hij zo van zwemmen kon genieten.

Eddie glimlachte en zei: "Door mijn passie te volgen, heb ik geleerd dat het niet gaat om wie de snelste is, maar om wie het meeste plezier beleeft. Dus duik in het water, geniet van elke seconde en laat je passie je voortstuwen!"

En zo zwom Eddie, de vrolijkste eend in de vijver, vol passie verder. Hij inspireerde anderen om hun passies te volgen en leerde hun dat echte vreugde voortkomt uit genieten van wat je doet, ongeacht hoe goed je erin bent.

bron: www.voorpositiviteit.nl



Hartelijk dank!

Ontvangen giften 20 november 2023 tot 12 februari 2024

Particulieren	1.707,90	Diac. Prot. Gemeente Barneveld	500,00
SKG Diac. Gereformeerde Johanneskerk Leersum	500,00	Diac. Herv. Gemeente Elburg	500,00
Diac. Pr. Gemeente Ee, Oostrum en Jouswi	100,00	Diac. Prot. Gem. Ijhorst de Wijk	200,00
Diac. Herv. Gemeente Ermelo	1.500,00	Diac. Herv. Gem. Nieuwe Pekela	49,50
Diac. Prot. Gemeente Hattem	600,00	Diac. Regenboogkerk Epe	1.000,00
Diac. Ned. Hervormde Gemeente	161,00	Prot. Gemeente Tollebeek	250,00
Diac. Prot. Gemeente Heerenveen	500,00	Diac. Geref. Kerk Voorhuizen	450,00
Prot. Gemeente Zeewolde	700,00	PKN Diac. Groningen Zuid	179,82
Gereformeerde Kerk	20,00	Gereformeerde Kerk	17,50
Gereformeerde Kerk	75,67	SKG Diac. Prot. Gem. Warnsveld-Leesten	246,68
Diac. Herv. Gemeente Eemnes	1.800,00	Steunfonds	875,00
Diac. Prot. Gem. Oudega Sm	400,00	Totaal	12.333,07

LIJDEN VOOR EEN GROTER DOEL; EEN ODE AAN PASSIE EN VEERKRACHT

Wanneer we ergens naar streven, naar een doel dat ons diep van binnen motiveert, zijn we bereid om ervoor te vechten en er dingen voor op te offeren. Dit is wat passie met ons doet, het drijft ons om door te gaan, zelfs als het niet makkelijk is.

In de wereld van sport weten we dat succes komt met hard werk en doorzettingsvermogen. Het vergt pijn en moeite, maar uiteindelijk leidt dit tot de begeerde medaille of een ander doel zoals gezondheid, voldoening of plezier. Zo is passie, het brengt ons naar plekken waar we anders niet zouden komen.

Bij Hezenberg GGZ zien we dit dagelijks gebeuren. Mensen die zichzelf openstellen en kwetsbaar durven te zijn, ondanks eventuele schaamte of het gevoel van zwakte omdat je hulp moet vragen. Andersom koesteren wij de trots voor onze gasten die zichzelf weer doelen stellen en daarvoor door moeilijke tijden

heen gaan en uiteindelijk hun passie (her)ontdekken voor het leven.

Laten we vanuit deze gedachten de begrippen van de GGZ transformeren naar meer veerkrachtige termen: een behandeling bij ons wordt een waardevolle ervaring, een klinische opname wordt tijdens een verblijf cruciale levenslessen leren en iemand wordt niet langer gezien als een patiënt, maar als een welkome gast.

Bij de Hezenberg willen we samen uitdagingen trotseren en met passie streven naar een betere toekomst voor onze bezoekers. Want vaak blijkt het lijden voor een groter doel het meest inspirerende wat er is.

Anne Jan Kok
Bestuurder



Uitnodiging Publieksdag

Heb jij een vermijdende, afhankelijke of dwangmatige persoonlijkheidsstoornis? Heb je nog geen diagnose maar herken je je hierin? Of heb je een partner, vriend of familielid met een Cluster C persoonlijkheidsstoornis? Op 1 juni wordt er door het Kenniscentrum Persoonlijkheidsstoornissen, een nieuwe Cluster C publieksdag georganiseerd, waar je meer kan leren over Cluster C en de behandelmethoden en ervaringen kan uitwisselen met lotgenoten.

Meer weten?

Scan de QR-code voor meer informatie.



Programma

12:00 – 13:00 uur	Inloop met lunch
13:00 – 13:05 uur	Welkom
13:05 – 14:00 uur	Plenair
14:30 – 15:15 uur	Workshopronde
15:45 – 16:30 uur	Workshopronde
16:40 – 17:00 uur	Afsluiting

MELD JE AAN!

Uitnodiging Publieksdag
Kenniscentrum PS

Zaterdag 1 juni 2024

Kosten: 10 euro p.p. inclusief
lunch, koffie/thee
Locatie: Hezenberg GGZ,
Hattem

Colofon

Copyright: Hezenberg, Hattem 2024
Jaargang 78, maart 2024, nummer 01

Oplage: 1.800 exemplaren

Relatiemagazine: coproductie Hezenberg en Vrienden van de Hezenberg. Op de Hoogte aanvragen of stopzetten? Reageren of adres wijzigen? communicatie@hezenberg.nl

Eindredactie: Anne Jan Kok, Elita Dasselaar en Marian Damm

Vormgeving: Bredewold Communicatievormgevers
Fotografie: Hezenberg GGZ, Henri van der Beek en Pixabay

Overname van (delen van) artikelen is toegestaan met bronvermelding. De afgebeelde personen op de foto's hebben niet altijd relatie met de tekst, vanwege bescherming van de privacy.
Hezenberg is een erkende organisatie voor GGZ en Retraite en werkt landelijk.
Meer informatie: hezenberg.nl

passie zn. 'hartstochtelijke liefde; lijdensverhaal van Christus'

categorie: leenwoord

Mnl. *passie* 'lijden, foltering' in *passie dogen* 'foltering ondergaan' [1265-70; VMNW], 'het lijden van Christus' in *die passie ons heren* 'het lijden van onze Heer' [1265-70; VMNW], 'het bijbelse lijdensverhaal' in *die passie seghet ... aldus* 'het passieverhaal luidt aldus' [1285; VMNW], 'lijden, ellende' in *die passie ... die zij hebben van ...* 'de ellende die zij ondergaan door ...' [1405; MNW], 'gemoedsaandoening, hartstocht' in *hem selven ende sine passiën verwonnen* 'zichzelf en zijn hartstochten overwonnen' [ca. 1500; MNW]; vnnl. *passie* 'aandoening die gemoed of zinnen heftig beroert' [1599; Kil.], in *sonder eenige menschelijke passie* [ca. 1690; WNT]; nnl. *passie* ook 'drang die men niet kan weerstaan' in *zijn enige passie was muziek* [1884; WNT].

Ontleend, al dan niet via Frans *passion*, aan Laatlatijn *passio* (genitief *-ionis*) 'lijden, foltering; ziekte; gemoedsaandoening, sentiment', een afleiding van klassiek Latijn *patī* (verl.deelw. *passus*) 'lijden, moeten dragen', zie patiënt. De betekenis 'lijden(sverhaal) van Christus' is ontleend aan het christelijk Latijn, waarin *passio* deze betekenisvernaauwing had ondergaan.

Engels en Duits *passion* zijn ontleend via Frans *passion*; voor de 17^e eeuw had het Duits de vorm *passie*, die evenals Nederlands *passie* rechtstreeks aan het Laatlatijn was ontleend.

Fries: *passy*

RUIMTE INNEMEN VOOR MEZELF. “Ik kreeg inzicht in de oorsprong van mijn angsten.”

Marit verbleef vorig jaar bij Hezenberg GGZ, nadat ze voor de derde keer in haar leven in een crisis raakte. Eerst kwam ze terecht bij het team Intensive Home Treatment (IHT) van Dimence. Deze hulp werd ingezet totdat de crisis voldoende was afgewend en er zicht was op een vervolgbehandeling. Zo kwam Marit bij de Hezenberg terecht.

Bij Dimence werd Marit uitgebreid onderzocht en kreeg ze de diagnose ‘dwangmatige persoonlijkheidsstoornis’ met trekken van vermijding. Marit: “Ik herkende mezelf in deze omschrijving en realiseerde me dat veel mensen in stilte lijden aan deze Cluster C persoonlijkheidsstoornis. Vaak zijn de symptomen niet direct zichtbaar, bij mij kwam het vooral tot uiting in het hebben van angsten.”

In eerste instantie kreeg Marit angsttherapie en cognitieve gedragstherapie, maar deze behandelingen waren niet effectief genoeg voor haar en werden een opstap naar het kernprobleem. Na verder onderzoek adviseerde haar behandelaar om een behandeling te zoeken die gericht is op haar Cluster C persoonlijkheidsstoornis. Marit: “Ik ben gaan googelen en kwam toen bij de Hezenberg terecht. Het sprak me aan dat er geen lange wachttijden waren en dat het bovendien ook nog eens dicht bij mijn woonplaats lag. Het thuisfront stond helemaal achter mijn keuze. Ik vond de intakegesprekken in eerste instantie erg angstig en stressvol maar besloot toch om voor een periode van 16 weken in behandeling te gaan bij de Hezenberg.”

Vanuit rust ontstond er ruimte

Bij de Hezenberg kreeg Marit veel steun van de groepsbegeleiders en haar behandelaar. Marit: “In het begin vond ik het loodzwaar en voelde me alleen. Geleidelijk aan raakte ik steeds meer gewend aan de omgeving en begon ik steeds meer rust te vinden. Toen kwam het moment dat er ruimte ontstond om echt met mezelf aan de slag te gaan.”

Angst voor ‘ongeschreven’ regels

Marit groeide op in een streng gereformeerd gezin waar regels erg belangrijk waren. Marit: “Mijn vader hanteerde veel ‘ongeschreven’ regels, wat bij mij angst en stress veroorzaakte. Ik was bang om een fout te maken, omdat ik dacht dat mijn vader en God dan boos op me zouden worden en ik in grote problemen zou belanden. Het idee dat ik naar de hel zou gaan als God boos op me was, maakte dat ik mezelf dwong om altijd mijn best te doen en het maximale te geven, zonder ooit stil te staan bij mijn eigen behoeften.”

Inzicht

Tijdens haar verblijf bij de Hezenberg kreeg Marit inzicht in waar haar angsten vandaan kwamen. Ze ontdekte dat haar manier van omgaan met moeilijke situaties, oftewel haar coping mechanisme, tot stand was gekomen door traumatische ervaringen uit haar jeugd. Marit: “Door mijn jeugdervaringen ben ik in mijn leven ontzettend hard gaan werken. Op mijn werk, thuis en in mijn relatie was ik continu bezig met anderen en vroeg ik mezelf nooit af, wat ik zelf nodig had. Dit ging drie keer fout en kwam dus tot drie keer toe in een crisis terecht. Tijdens mijn verblijf bij de Hezenberg heb ik inzicht gekregen in de oorsprong van mijn angsten en heb ik geleerd hoe ik er beter mee kan omgaan. Door te praten over mijn angsten en aan te geven wat er in mij gebeurde, merkte ik dat de angst afzwakte zonder dat ik direct ‘onderuitging’ of suïcidale gedachten kreeg. Door de behandeling zijn de doodsgedachten die ik voorheen had, verdwenen. Het verblijf bij de Hezenberg heeft een stevige basis gelegd om beter om te leren gaan met mijn angsten, zonder weer in een crisis terecht te komen.”

Beeldende therapie

Het behandelprogramma bestaat uit diverse groepstherapieën, individuele gesprekken en specifieke groepsmodules, die allemaal gericht zijn op herstel, bezinning en persoonlijke groei. Marit: “Ik heb goede herinneringen aan beeldende therapie. Deze therapie zorgt ervoor dat je je op een andere manier uit dan met woorden alleen. Beeldende therapie heeft voor mij een belangrijke bijdrage geleverd aan het ontdekken, voelen en uiten wat er in mij leeft. Ook nu ben ik nog dagelijks bezig met schilderen wat me elke keer weer helpt om mijn emoties en gevoelens te uiten.”

Steun aan de groep

Marit heeft nog steeds contact met medegasten die tegelijkertijd met haar verbleven bij de Hezenberg. Marit: “Het feit dat ik nog steeds contact heb met oud-

groepsleden benadrukt hoe waardevol de groep voor mij is geweest. De herkenning die ik vond bij anderen, die ook worstelden met mentale problemen, was belangrijk voor mij. Hoewel je weet dat er anderen zijn die hetzelfde doormaken, zie je dat niet altijd. Hierdoor had ik het gevoel dat ik de enige was met deze problemen. Iedereen in de groep was aan het worstelen met zichzelf en iedereen wilde graag herstellen. Dat was iets wat we allemaal deelden en dat zorgde voor herkenning, erkenning en begrip. Dit gaf me een gevoel van opluchting, wetende dat ik niet alleen was in mijn strijd.”

Bij de dag leven

Marit leeft liever in het moment en bekijkt dag voor dag hoe het gaat. Marit: “Ik ben op zoek naar dingen in het leven die mij innerlijke rust brengen. Het maken van keuzes die goed zijn voor mij en ruimte innemen voor mezelf, zijn nieuwe vaardigheden die ik heb geleerd. Voorheen deed ik dat nooit. Het is eigenlijk alsof ik een nieuwe waarheid heb ontdekt, ik besef nu dat ik er net zo goed mag zijn als ieder ander!”

Wat is een Cluster C Persoonlijkheidsstoornis?

Cluster C persoonlijkheidsstoornissen worden gekenmerkt door angst, remming en controle. Deze mensen vinden vaak snel (nieuwe) situaties en contacten spannend en maken zich snel zorgen. Ze gaan daar vaak mee om, door te zoeken naar controle, over zichzelf en over deze situaties en personen. Bijvoorbeeld: ze zorgen ervoor dat anderen hen niet ‘echt’ zien en kennen of ze vermijden situaties waarin ze bang zijn te falen. Of ze proberen alles zo perfect mogelijk te doen, waardoor ze nooit op een fout kunnen worden betrapt. Vaak voelen deze mensen zich kwetsbaar en onzeker en proberen ze dat te verbergen naar anderen. Ze zijn vaak wat voorzichtig en afstandelijker in contacten met anderen, terwijl ze tegelijk wel verlangen naar verbondenheid met anderen. Soms voelen ze zich zo onzeker dat ze zich erg afhankelijk maken van een ander.

Er zijn drie verschillende typen te onderscheiden:

- De vermijdende persoonlijkheidsstoornis
- De dwangmatige persoonlijkheidsstoornis
- De afhankelijke persoonlijkheidsstoornis

Bron: www.kenniscentrump.nl

“DOOR MIJN JEUGD-
ERVARINGEN BEN IK IN
MIJN LEVEN ONTZETTEND
HARD GAAN WERKEN.”

PASSIE DIE BIJDRAAGT AAN GEESTELIJKE GEZONDHEID



De verbinding tussen passie en psychische gezondheid is een fascinerend onderwerp dat steeds meer aandacht krijgt binnen de psychische hulpverlening. Het hebben van een passie kan namelijk een positieve invloed hebben op het verminderen van stress, angst en depressie. Kees den Hamer, regiebehandelaar bij Hezenberg GGZ, deelt in dit artikel zijn inzichten over de link tussen passie en psychische gezondheid.

Zingeving

Zingeving speelt een cruciale rol in ons dagelijks leven en heeft een grote impact op onze psychische gezondheid. Kees: "Het is een belangrijk element bij het herstellen van het evenwicht in ons functioneren, vooral bij mensen die te maken hebben met zware lasten en persoonlijke problemen. Bij Hezenberg GGZ komen we deze mensen tegen en zijn welkom om te kunnen werken aan hun herstel. Hierdoor kunnen ze weer energie ontwikkelen en nieuwe bronnen aanboren in zichzelf, wat kan leiden tot inzicht en een gezonder evenwicht in functioneren."

Passie

Wanneer we de kracht van zingeving kunnen benutten als een ondersteunend element om stress, angst en depressie beter te kunnen hanteren, hoe verhoudt dit zich dan tot passie? Versterken zingeving en passie elkaar en leiden ze

tot een nog steviger basis in termen van draagkracht en draaglast? En op welke manier kunnen we dit al dan niet laten meespelen bij het verlenen van hulp? Kees: "Passie is een intrinsieke motivatie die voortkomt uit hartstocht en liefde voor iets. Het kan een positieve impact hebben op ons geluksgevoel, vooral als andere aspecten in ons leven niet zo soepel lopen. Het vinden van vreugde en bevrediging in onze hobby's, werk of sociale contacten kan bijdragen aan ons geluk. Passie gaat echter verder dan interesse hebben in iets. Het gaat om een diepe drive en bereidheid om er veel tijd en moeite in te steken. Het geluksgevoel dat we ervaren bij het uitoefenen van onze passie is intenser dan wanneer we slechts geïnteresseerd zijn. Passie is een positief gevoelselement dat van binnenuit wordt ervaren. Het hebben van een passie kan echter ook uitdagend zijn, omdat sociale en maatschappelijke normen en waarden vaak gericht zijn op het nastreven van succes en materialisme. Het hebben van een passie wordt vaak niet gezien als een bijdrage aan succes. Dit kan het moeilijk maken om de keuze voor passie te maken, ondanks het positieve effect dat het kan hebben op ons welzijn."

"Passie is een intrinsieke motivatie die voortkomt uit hartstocht en liefde voor iets."

Een aanvulling of een verstoring?

Als we erkennen dat het hebben van een passie de verbindingen in onze hersenen kan versterken en ons creatiever kan maken, dan is het relevant om te kijken hoe we dit kunnen integreren in de geboden hulpverlening. Kan passie een middel zijn om stressvolle momenten beter het hoofd te bieden, doordat het ons gelukshormoon stimuleert en voor rust en ontspanning zorgt? Als dat het geval is, lijkt passie een waardevolle aanvulling te zijn in de gesprekken binnen de hulpverlening. Kees: "Het is belangrijk om op te merken dat passie ook een verstoring kan veroorzaken in ons evenwicht als het obsessief wordt. Het verliezen in onze passie kan leiden tot verstoringen op andere levensgebieden, zoals het verwaarlozen van relaties, werk en familie. Denk bijvoorbeeld aan de obsessie met gamen, waarin het verliezen van tijd en contact met de realiteit kan leiden tot isolement en onbalans."

Krachtbronnen

Wanneer iemand zich aanmeldt voor hulpverlening bij de Hezenberg, vindt er een grondig onderzoek plaats om de problemen in kaart te brengen. Hierbij wordt er niet alleen gekeken naar kwetsbaarheden en oorzaken, maar ook naar beschermende factoren die kunnen helpen bij het aanpakken van de problemen. Een van deze krachtbronnen kan het hebben van een passie zijn.

"Het verliezen in onze passie kan leiden tot verstoringen op andere levensgebieden."

Geen doel op zich

Kees: "Het hebben van een passie heeft alleen een positief effect als er ook een gezonde balans is op andere levensgebieden. Het ontbreken van deze balans komt regelmatig voor bij mensen die bij de Hezenberg in behandeling zijn. Het is daarom van cruciaal belang dat de hulpverlener oog heeft voor het herstellen van deze balans en niet alleen focust op de passie. Het hebben of ontwikkelen van een passie is dan ook geen doel op zich binnen de geboden hulpverlening, maar kan wel een middel zijn dat kan helpen. Het is aan de hulpverlener om tijdens het intakeproces te verkennen wat de patiënt in het verleden prettig vond om te doen en stil te staan. Daarnaast kan het stellen van de vraag waar de patiënt energie van krijgt ook inzicht geven in mogelijke passies."

Een gezonde balans

Kees: "Kortom, binnen de geboden hulpverlening kan het hebben of verwerven van een passie een waardevol middel zijn om bij te dragen aan het verminderen van stress, angst en depressie. Het hebben van een passie kan bijdragen aan ons geluk en ons helpen een gezonder evenwicht in ons functioneren te vinden. Het is echter belangrijk om ook oog te hebben voor een gezonde balans op andere levensgebieden en ervoor te zorgen dat de passie geen verstoring veroorzaakt. Daarom is het integraal onderzoeken van het functioneren van mensen die in behandeling zijn en het in kaart brengen van beschermende factoren van groot belang binnen de hulpverlening."

Passie voor beeldende therapie

Je bent niet alleen je vak, je leeft het!



Beeldende therapie is ervaringsgericht, waarbij gewerkt wordt met diverse beeldende materialen. In deze therapie gaat het erom om jezelf op een andere manier te uiten dan met woorden alleen. Het doel van de therapievorm is om te ontdekken, voelen en ervaren wat er in je leeft. Daardoor ontstaat er meer inzicht in jezelf en kom je meer in verbinding met jezelf. Bij de Hezenberg verzorgt Esther Kuijvenhoven, beeldend therapeut met veel passie deze therapie sessies.

Mijn manier van leven

Esther Kuijvenhoven: "Op een beeldende manier bezig zijn is mijn manier van leven. Een dag niet getekend is een dag niet geleefd. Als kind tekende ik al veel. Ik was geen prater, ik was altijd bezig met beeldend materiaal. Voor mijn verjaardag kreeg ik potlodensets, tekenlessen of een creatieve cursus. Voor mij is beeldend bezig zijn een manier waarop ik mezelf goed kan uiten. Ik ben iemand die er altijd graag is voor anderen en dat maakte dat ik koos voor de opleiding beeldende therapie waar beide samen komen."

Na het volgen van de opleiding is Esther gaan werken in de psychiatrie in Rotterdam. "In Rotterdam heb ik ruim tien jaar werkervaring kunnen opdoen. Toen mijn man en ik gingen verhuizen naar het noorden van het land en we onze eerste zoon kregen ben ik op zoek gegaan naar een baan waar ik mijn passie

in kwijt kon en een baan die goed te combineren was met het moederschap. Deze baan vond ik bij de Hezenberg! Uiteindelijk heb ik dus van mijn passie en mijn persoonlijke kwaliteiten, mijn werk gemaakt. Dat kunnen mensen ook 'proeven' die bij de Hezenberg verblijven tijdens de beeldende therapie sessies."

Veel meer mogelijkheden

Sinds 2015 werkt Esther bij de Hezenberg. Esther: "De Hezenberg biedt een prachtige plek waar de mens centraal staat. Zo zie ik bijvoorbeeld alle mensen die bij ons klinisch verblijven twee keer per week. Op deze manier ga ik op een intensieve manier met hen aan de slag. De beeldende therapie sessies helpen mensen uit hun comfortzone te stappen en 'uit hun hoofd te komen'. Bij het maken van beeldende oefeningen ervaar je veel, waarbij we tijdens de besprekingen de vertaalslag naar het dagelijks leven maken. Op die manier draagt beeldende therapie bij aan het behalen van individuele behandeldoelen. De kracht van het werken in groepen is dat deelnemers ook zien hoe een ander dezelfde oefening aanpakt. Door de verschillen worden zij zich nog bewuster van de eigen aanpak. Het laat zien dat er veel verschillende manieren zijn om een opdracht uit te voeren en dat er nog veel meer mogelijkheden zijn."

Beeldende therapie bij de Hezenberg

Bij de Hezenberg is beeldende therapie een belangrijk onderdeel van het behandelprogramma. Esther: "Door

het inzetten van verschillende beeldende technieken en materialen, zoals tekenen, schilderen en boetseren, ondersteunen we patiënten in het verwerken van emoties, het vergroten van het zelfvertrouwen en het ontwikkelen van inzicht in zichzelf. Beeldende therapie kan op diverse manieren worden ingezet, afhankelijk van de specifieke hulpvraag van de patiënt. Door te werken met materialen zoals verschillende soorten krijt, kan een patiënt onbewuste gevoelens en gedachten naar boven halen, die anders onder de oppervlakte kunnen blijven."

Dagelijkse oefening om tot ontspanning te komen

Esther: "Tijdens de therapie sessies start ik vaak met een oefening om tot ontspanning te komen. Een voorbeeld hiervan is de ontspanningsoefening van Florence Cane. Probeer het ook eens en ervaar zelf het rustgevende en ontspannende effect!"

Ontspanningsoefening - Florence Cane

- Pak een vel papier en leg dit voor je op een tafel.
- Neem in je hand een potlood.
- Zorg dat je ontspannen zit en breng dan in een vloeiende beweging lijnen en vormen aan op het papier, probeer daarbij de lijn zo min mogelijk te onderbreken.
- Kijk van een afstandje naar de lijnen die je getekend hebt. Welke vormen spreken je aan?
- Kies de vormen verder uit, bijvoorbeeld door deze vormen in te kleuren met kleuren die jij mooi vindt.
- Probeer stil te staan bij de gevoelens die tijdens deze opdracht bij jou opgeroepen werden, ervaar het rustgevende en ontspannende effect!

Beeldende Workshop - Retraite

Wil je ook eens een beeldende workshop ervaren onder leiding van beeldend therapeut Esther Kuijvenhoven? Bij de Hezenberg worden naast de behandelingen het hele jaar door retraiteweekenden en retraitsedagen aangeboden, waarbij er ook af en toe beeldende workshops worden gegeven. Scan de QR-code en bekijk op onze website een overzicht van beschikbare data en reserveer direct!



Bevlogenheid

in de geestelijke gezondheidszorg

In dit artikel delen twee collega's die werken bij Hezenberg GGZ hun persoonlijke verhaal over waarom ze zo graag in dit uitdagende maar enorm betekenisvolle werkgebied actief zijn. Ontdek hoe deze betrokken professionals gemotiveerd worden door een diepe wens om anderen te helpen en hoe ze dagelijks voldoening halen uit het ondersteunen van mensen met geestelijke gezondheidsproblemen.

Als een toegewijde professional, met een diepgewortelde passie voor het helpen van anderen, vertelt Theo over zijn reis naar de wereld van de geestelijke gezondheidszorg. Zijn carrièreswitch op latere leeftijd bracht hem naar de psychiatrie, waar hij dagelijks mensen ondersteunt in hun herstelproces.

Enorme nieuwsgierigheid

Theo Wolthuis: "Mijn interesse in de menselijke psyche begon al op jonge leeftijd. Ik heb altijd een nieuwsgierigheid gehad naar wat mensen drijft, waarom sommige dingen niet lukken en hoe ik mensen kan helpen om weer op het juiste pad te komen. Het is gewoon fascinerend om te zien hoe mensen in elkaar zitten en hoe ik hen praktische handvatten en ideeën kan aanreiken om weer vooruit te komen."

Carrièreswitch

Theo: "Na jarenlang als bedrijfsarts te hebben gewerkt, begon ik te voelen dat er iets ontbrak. Theo: "Op mijn 49e besloot ik met mijn gezin van Bonaire naar Nederland te verhuizen. Op dat moment hoorde ik dat er een tekort aan psychiaters was in Nederland. Deze opmerking liet mij niet meer los en deed me beseffen dat dit het moment was om mijn carrière een nieuwe richting te geven. Ik wilde psychiater worden en me nog meer toeleggen op het begrijpen en helpen van mensen die vastlopen in hun leven. Van hieruit heb ik besloten om de opleiding tot psychiater te gaan doen."

Elke dag nog steeds geboeid

Inmiddels werkt Theo ruim 6,5 jaar bij de Hezenberg. Theo: "Ik kan met overtuiging zeggen dat ik elke dag nog steeds geboeid ben door mijn werk. In mijn rol onderzoek ik bijvoorbeeld

dagelijks waarom mensen vastlopen en waarom ze hulp zoeken. Veel van hen zijn flink vastgelopen, met behoorlijke beperkingen bijvoorbeeld op het gebied van werk en sociaal leven. Ik vind het mooi om dan gaandeweg het behandeltraject mensen te zien die perspectief krijgen en weer een sprankle hoop vinden in hun leven."

Impact

Theo: "Ik geloof dat de aanpak van Hezenberg GGZ veel mensen kan helpen, dat motiveert mij om in deze setting te werken. De behandelingsmogelijkheden bij de Hezenberg zijn op maat gemaakt voor de behoeften van mensen die bij ons verblijven. Het is geweldig om te zien hoe deze persoonlijke aanpak impact kan hebben. Hier krijgen mensen hulp die elders moeilijk te vinden is. Als psychiater bij Hezenberg GGZ blijf ik met enthousiasme en nieuwsgierigheid elke dag mijn best doen om mensen verder te helpen. Het is een eer om deel uit te maken van hun reis naar herstel en om hen te zien groeien en weer perspectief te krijgen. Ik ben dankbaar dat ik mijn passie kan vervullen in dit prachtige vakgebied."

Theo Wolthuis, psychiater bij de Hezenberg



Je maakt kennis met Anita, een gepassioneerde psycholoog die haar ware roeping heeft gevonden. Met ruim vier jaar ervaring op zak, vertelt ze over haar focus op het opbouwen van een vertrouwensrelatie als uitgangspunt in de behandeling, het vieren van succesmomenten en haar ambitie om zichzelf verder te ontwikkelen. Anita deelt haar ervaringen en motivatie voor haar werk bij de Hezenberg, waar ze de kans krijgt om haar vaardigheden als behandelaar uit te breiden en bij te dragen aan het welzijn van anderen.

Nieuwsgierig naar gedrag

Anita: "Mijn loopbaan ben ik begonnen met de studie geneeskunde. Maar als snel merkte ik dat mijn interesse eigenlijk meer lag bij psychologie. Ik was altijd nieuwsgierig naar het gedrag van mensen en wilde begrijpen waarom ze doen wat ze doen. Daarom heb ik dan ook de switch gemaakt naar de studie psychologie."

Vertrouwen

Inmiddels werkt Anita ruim vier jaar in haar rol als psycholoog. Anita: "Het belangrijkste uitgangspunt voor mij als behandelaar, is de behandelrelatie. Mensen die bij de Hezenberg in behandeling zijn, hebben vaak al meerdere behandelingen achter de rug. Veel van hen zijn flink vastgelopen en hebben bijvoorbeeld negatieve ervaringen opgedaan op het gebied van interactie en communicatie met anderen. Het vraagt dus om moed, om hulp te zoeken en zich kwetsbaar op te stellen. Mijn doel is om vertrouwen te winnen en te zorgen dat degene die in behandeling is, zich open durft op te stellen, zodat we echt aan de slag kunnen. Het voelt voor mij echt als een cadeautje, als het dan zover is."

Overwinnen

Anita: "Ik vind het mooi om te zien wanneer mensen tijdens de gesprekken nieuwe inzichten krijgen en deze ook buiten de therapiekamer toepassen. Het overwinnen van bijvoorbeeld angstgevoelens zijn echt succesmomenten om te vieren. Als behandelaar probeer ik aandacht te geven aan de dingen die wel goed gaan, omdat mensen vaak geneigd zijn te focussen op wat niet lukt."

Uitdagen en ontwikkelen

Anita: "Ik wil mezelf blijven uitdagen en ontwikkelen, daarom ga ik starten met de GZ-psycholoog opleiding om mijn rol als behandelaar en diagnostische vaardigheden verder te ontwikkelen. Het mooie aan het werken bij de Hezenberg is, dat je hier deze mogelijkheden krijgt. Daarnaast spreken de prachtige werkomgeving, de interessante doelgroep en de holistische benadering mij enorm aan. Binnen deze benadering kijken we niet alleen naar een specifieke klacht waar iemand last van heeft, we kijken naar de mens in z'n totaliteit."

Anita Overgaauw, psycholoog bij de Hezenberg



Interesse in werken bij Hezenberg GGZ? Ontdek onze mogelijkheden!

Ben je na het lezen van de inspirerende verhalen van deze professionals ook geïnteresseerd geraakt in het werken binnen de GGZ? Of specifiek in een baan bij Hezenberg GGZ?

Bij de Hezenberg bieden we diverse carrièremogelijkheden voor toegewijde professionals zoals jij. Of je nu wilt werken als behandelaar, therapeut of in een ondersteunende rol, we hebben mogelijkheden op verschillende niveaus en vakgebieden binnen onze organisatie.

Inspirerende werkomgeving

Hezenberg GGZ biedt een prachtige werkomgeving waar je de kans krijgt om anderen te helpen en een positieve impact te maken op het leven van mensen met geestelijke gezondheidsproblemen. We bieden een ondersteunende werkcultuur en investeren in de groei en ontwikkeling van onze medewerkers.

Bekijk onze actuele vacatures

Scan de QR-code en bekijk de beschikbare vacatures. Wie weet vind je wel de perfecte baan waarin je jouw passie voor het helpen van anderen kunt omzetten in een prachtige baan bij Hezenberg GGZ. We kijken ernaar uit om van je te horen!



Uitnodiging PUBLIEKSDAG CLUSTER C

Heb jij een vermijdende, afhankelijke of dwangmatige persoonlijkheidsstoornis? Heb je nog geen diagnose maar herken je je hierin? Of heb je een partner, vriend of familielid met een Cluster C persoonlijkheidsstoornis? Op 1 juni wordt er door het Kenniscentrum Persoonlijkheidsstoornissen, een nieuwe Cluster C publieksdag georganiseerd, waar je meer kan leren over Cluster C en de behandelmethoden en ervaringen kan uitwisselen met lotgenoten.

Kenniscentrum - Triade Cluster C

De Triade - Cluster C is een samenwerking van cliënten, naasten en professionals. Wij streven naar een grotere bekendheid van Cluster C zodat mensen zich eerder hierin kunnen herkennen en een goede behandeling kunnen krijgen. Onze publieksdagen zijn er voor iedereen die meer wil weten over Cluster C.

Thema 'zingeving'

Binnen deze publieksdag staat het onderwerp 'zingeving' centraal. Aandacht voor zingeving in de behandeling maar zeker ook in de periode erna wordt door zowel cliënten als naasten heel belangrijk gevonden. Maar wat is zingeving eigenlijk? En is zingeving voor iedereen hetzelfde? Kan zingeving je helpen om te gaan met je klachten? Binnen het plenaire deel gaan we hier dieper op in. Ook in de workshops zal er aandacht zijn voor het thema zingeving.

Informatiemarkt

Voorafgaand aan het plenaire deel en tijdens de pauzes is er de mogelijkheid om op de informatiemarkt meer te weten te komen over de behandelingen die er zijn.

Workshops

Er zijn in totaal zeven workshops. Er komend verschillende onderwerpen aan bod. Geef bij het aanmelden je voorkeur aan van 1 tot en met 3 (1 eerste voorkeur, 3 laatste voorkeur).

• Stiltewandeling

Ontdek een moment van rust en bezinning tijdens deze stiltewandeling. Deze workshop biedt de mogelijkheid om in stilte te wandelen en te reflecteren. We hebben de neiging om in ons dagelijkse leven veel op ons te nemen, druk te zijn, veel te regelen en zo veel 'in ons hoofd' te zijn. Al wandelend buiten in de mooie natuur rondom de Hezenberg kan je meer tot rust komen. Een ervaren gids zal je tijdens de wandeling helpen om meer bewust te worden van je lichaam en de natuur om je heen. Misschien ervaar je zo meer rust.

• Beeldende therapie

Deze workshop biedt deelnemers de mogelijkheid om door middel van kunstzinnige expressie dieper inzicht te krijgen in de persoonlijke zoektocht naar zingeving. Onder begeleiding van een ervaren beeldend therapeut ga je aan de slag met verschillende materialen en technieken.

• Dagelijkse zingeving

Het klinkt groots en meeslepend. Waarom ben ik op deze aardbol? Wat is mijn levensdoel? Wat betekenen ik voor de mensheid? We kunnen een heel leven zoeken naar antwoorden, maar zo ingewikkeld hoeft het niet te zijn. Eigenlijk zou zingeving moeten beginnen met de vragen: Waar word ik blij van? Wat geeft mij energie? Wat heb ik nodig, gewoon nú, op dit moment? Daarover gaat deze workshop.



Praktische informatie

Datum	Locatie	Kosten
Zaterdag 1 juni 2024	Hezenberg GGZ Hezenberg 6, 8051 CB Hattem	€10,00 p.p. incl. 2 workshops, lunch, koffie/thee

Shuttlebus vanaf station Zwolle

Kom je met openbaar vervoer en reis je via station Zwolle? Dan kan je gebruik maken van een shuttlebus die je rechtstreeks vanaf het station naar Landgoed Hezenberg brengt. Wil je hiervan gebruik maken? Laat dit dan weten bij het aanmelden.

Aanmelden

Stuur een e-mail vóór 20 mei naar info@kenniscentrump.s.nl waarin je ook je voorkeur voor de workshops doorgeeft. Gegevens worden alleen gebruikt om je te informeren over deze publieksdag.

Programma

12:00 – 13:00 uur	Inloop met lunch
13:00 – 13:05 uur	Welkom
13:05 – 14:00 uur	Plenaire
14:30 – 15:15 uur	Workshopronde
15:45 – 16:30 uur	Workshopronde
16:40 – 17:00 uur	Afsluiting

Meer weten?

Scan de QR-code voor meer informatie.



• Werk en zingeving

Ben je op zoek naar een diepere betekenis in je werk? Is werk voor jou een bron van zingeving? Hoe vind je de juiste balans? Hoe open wil je zijn over de door jou ervaren problemen. Is het helpend of werkt het juist tegen je? Deze workshop biedt de mogelijkheid om deze vragen en meer te verkennen.

• Mindfulness bewegen - In contact met je lichaam

Vaak ben je zo met je hoofd bezig, pieker je over je problemen of werk je hard aan een oplossing, dat je je nauwelijks bewust bent van hoe je lichaam aanvoelt. Je lichaam geeft je veel informatie over wat voor jou belangrijk is, wat goed voelt en wat niet. In deze workshop focussen we op wat ons lichaam ons vertelt en hoe we ons goed in ons vel kunnen voelen.

• Lotgenotencontact cliënten

Ja! Dat herken ik! Het is soms zo fijn als iemand je snapt, of dat je jezelf in iemand herkent. Daarom bieden we deze publieksdag de mogelijkheid om met elkaar in contact te komen. Er is een gespreksleider maar geen therapeut. Je hoeft ook niet persé iets te zeggen, soms is alleen luisteren naar anderen ook genoeg om te weten dat je niet alleen bent.

• Lotgenotencontact naasten

Cluster C Persoonlijkheidsstoornissen kunnen ook invloed hebben op naasten, zoals partners, ouders, kinderen, broers/zussen, collega's. In deze workshop staan we stil bij wat het effect is op naasten, hoe het gedrag te begrijpen, wat je als naaste mogelijk wel en niet kan doen.

ALLES WAAR JE OGEN VAN GAAN

sprankelen

MOET JE DOEN!

-PSYCHOGOED-



HEZENBERG
Geloof in verandering

📍 Hezenberg 6, 8051 CB Hattem 📞 038 20 22 900
✉ info@hezenberg.nl 🌐 hezenberg.nl