

# Jouw verhaal doet er toe

Vrij vertellen van je eigen herstelverhaal



Een creatieve en inspirerende vijfdaagse  
in het klooster Huissen rond eigen  
ervaringen en levensverhalen

**Dominicanen**  **klooster**  
Huissen

bezinning

bezieling

beweging

# Vrij vertellen van je eigen herstelverhaal

## Vooraf

**Jouw verhaal doet er toe.** Dat is voor ons de essentie, zonder oordeel over wat dan ook. Met dat als basis hebben we vanaf april 2013 tien van deze themaweken georganiseerd. Het waren mooie, wonderlijke, gekke, bijzondere, intensieve, kwetsbare, pijnlijke en vreugdevolle ontmoetingen. Als een kostbare schat voor de toekomst. Want dat is wat veel van de deelnemers ons nog steeds laten weten: dat het hen heeft gesterkt, dat ze er ook eenmaal terug in de (on)gewone wereld nog steeds veel aan hebben. Er is een stuk van hun echte verhaal zichtbaar geworden, er is weer ruimte en vertrouwen om vrijer te ademen. Zij kunnen weer stapje-voor-stapje hun eigen wijze weg gaan naar wie ze werkelijk zijn... moedig, kwetsbaar en krachtig.

## De (on)gewone wereld

Als je om wat voor reden ook in het circuit van de psychiatrie terecht bent gekomen, ben je geconfronteerd met een wereld waarvoor je niet hebt gekozen. Je probeert, voor zover in je vermogen ligt, een weg te vinden die je op een of andere manier weer enig uitzicht kan geven. Meer en meer besef je dat je met jouw psychische aandoening 'moet zien te leren leven'. Tegelijkertijd word je bewust dat er grenzen zijn, dat je denken overuren maakt, dat aansluiting met anderen vaak moeizaam verloopt. Je ontdekt dat je door anderen in een hokje wordt gestopt, tot een 'geval' veroordeeld bent en veelal met moeite gezien en gehoord wordt in de huidige maatschappij. Tot je ontzetting bemerk je dat je verhaal telkens weer omgebogen wordt tot datgene wat je ten diepste **niet** bent.

## Je eigen verhaal

Het vertellen en vorm geven van je eigen werkelijke verhaal kan je helpen op de weg naar herstel. Tal van gelijkgezinden met een psychische aandoening, hebben goede ervaringen met het uiten van hun ervaringsverhalen. Het heeft hen geholpen bij het individuele herstelproces. Stem geven aan je ervaringen en aan dat wat in je leeft draagt bij in het leren omgaan met grenzen en met dat wat niet te genezen is. Belangrijk tijdens dit kwetsbare proces is, dat jouw verhaal zonder enig oordeel aan het licht mag komen. De open en unieke werkwijze van beide begeleiders tijdens deze vijfdaagse staat daarvoor garant. Ook de locatie draagt daartoe bij: het gastvrije, rustige en sfeervolle Dominicanenklooster Huissen (net onder Arnhem).

"Ik wil benadrukken dat aandacht voor een week als deze heel erg nodig is binnen de psychiatrie. Zoiets als dit, daar is naar mijn weten (bijna) geen plaats voor in de reguliere psychiatrie. Ik ben zeg maar als "herboren" ... ik voel dat ik nieuwe energie heb... en een gevoel van soort zelfvertrouwen... mede met de gedachte dat me nog zekere moeilijkheden te wachten staan"

Elly



“Warmte en veiligheid, dat was er deze week. Geborgenheid en troost, dat was er deze week. Liefde en harmonie dat was er deze week alles was aanwezig, om mij weer mens te laten voelen.”

*Antoinette*

## Vrij leren vertellen

Een stuk van je levensverhaal vertellen is een stuk van jezelf vertellen. Dat is hoe dan ook kwetsbaar. Zeker als er stukken zijn in je verhaal die omgeven zijn met angst, schaamte en oordeel. Het liefst stop je die zo diep mogelijk weg. Alleen lijkt het dat hoe meer je ze weg duwt, hoe sterker ze weer onverwacht de kop opsteken en vaak donkerder en dreigender dan ooit tevoren.

Tijdens deze vijfdaagse leer je in een allereerst vertrouwde omgeving om vrij te vertellen vanuit je eigen ervaringen. Je leert hoe de kracht van de verbeelding, de taal van het lichaam en de stem-expressie je daarbij kunnen helpen. Stapsgewijs ontdek je dat je hele verhaal er toe doet, dat jij er toe doet zoals je bent met al je lichte en donkere kanten.

## Wat ons voor ogen staat

Het doel van de vijfdaagse ‘vrij vertellen van je eigen herstelverhaal’ is om mensen met een psychische aandoening een stem te geven en hen in hun kracht te zetten. Met name de open benadering en het gebruik van creatieve en expressieve werkvormen geven je de mogelijkheid om voor jou essentiële stukken van je verhaal naar buiten te brengen, zichtbaar te maken en te delen met je groepsgenoten. Om zo te mogen zijn wie je ten diepste wel bent. Waar het om gaat is dat jij als deelnemer echt iets aan deze vijf dagen hebt. Dat het een steun in de rug is, sterker maakt en vertrouwen kan schenken.

Wij zorgen voor een veilige bedding waarin een ieder haar of zijn verhaal kan delen, in alle vrijheid, zorgvuldig begeleid en gesteund en herkend door gelijkgezinden. Dan kunnen woorden en beelden tevoorschijn komen die soms nog niet eerder stem en vorm hadden gekregen. Als iets in deze themaweek aan het licht mag komen dan is het wel dat een ieders verhaal er toe doet. Dat een ieder er toe doet. Dat jouw hele verhaal er toe doet. En dat niemand anders dan jij alleen daar over gaat!



“De tijd bij jullie in het klooster heeft veel voor me betekend. Ik merk dat het vooral belangrijk was om langere tijd bezig te kunnen zijn met alles wat ik voel en ervaar. En door die langere tijd ook meer zicht heb gekregen op mijn patronen en manieren van reageren. Maar ook dat er een besef is gekomen, zicht op, hoe ik nu ben. Niet vroeger, niet in de toekomst. Maar nu. En dat ik, door jullie kalme begeleiding, langzaam kon toelaten dat ik bij jullie mag zijn wie ik ben.”

*Annelies*

## Deelname, aanmelding en bevestiging

Om deel te nemen aan de ‘themaweek herstelverhalen’ heb je ervaringen met psychische- en/of verslavingsproblemen. In je herstelproces ben je op zoek naar hoe je jouw leven weer vorm en inhoud kunt gaan geven met behulp van eigen kwaliteiten. Je bent in staat je motivatie en wensen voor deze week aan te geven. Wij gaan er van uit dat je voldoende mate van zelfstandigheid hebt. De weken zijn alcoholvrij.

Voor je aan een van de weken kunt deelnemen vindt er altijd vooraf een intakegesprek plaats, aan te vragen via [info@kloosterhuissen.nl](mailto:info@kloosterhuissen.nl). Wij als begeleiders nemen daarna contact met je op. Voor ons is het belangrijk om iets van je achtergrond te horen, hoe het nu met je gaat, medicatie, beperkingen, en wat verder handig is voor ons om te weten om je de week zo goed mogelijk terzijde te staan. Ook kijken we naar jouw eigen bijdrage in de kosten. Uitgangspunt is dat geld geen belemmering mag vormen. Je ontvangt ruim van tevoren een bevestiging in welke week je mee kunt doen.

## De begeleiders

Margreet Roos werkt als geestelijk verzorger binnen de psychiatrie. Zij heeft een eigen praktijk als geestelijk begeleider/counselor. Tevens is zij als supervisor en leerbegeleider verbonden aan het Titus Brandsma Instituut.

Pete Pronk is verhalenverteller en docent in beeldend vertellen en stemexpressie. Hij heeft een eigen atelier/studio in Amsterdam [www.petepronk.nl](http://www.petepronk.nl). Als gastdocent is hij o.a. verbonden aan Hogeschool Windesheim en de Vrije Universiteit. Beiden zijn geïnspireerd door en verbonden met het Roy Hart Theater.



“Dit wat jullie doen is  
professionele nabijheid,  
waar we allemaal zo naar  
op zoek zijn.  
Wat me heel diep geraakt  
heeft dat ieders verhaal er  
mocht zijn, zonder oordeel.  
Het is wat het is. Niets mooier  
maken dan dat wat het is.  
Present zijn, erbij zijn.  
Ik heb daar veel van geleerd!  
Diep dankbaar voor alle  
ervaringen.”  
M

## Het programma

We starten op maandag, vanaf 14.00 uur ben je van harte welkom in het klooster en wordt je een eigen kamer toegewezen. Deze dag staat vooral in het teken van ontmoeten en elkaar leren kennen. De dagen er na bieden alle ruimte om stukjes van je verhaal vorm te geven, steeds met voldoende rust en reflectiemomenten. Vrijdagmorgen na het ontbijt sluiten we de week af. Het uitgebreide programma is te vinden op [www.kloosterhuissen.nl](http://www.kloosterhuissen.nl) of kan je worden toegestuurd.

## De locatie

De week wordt gehouden in het Dominicanenklooster Huissen. Deze plek is meer dan 150 jaar een klooster van de Dominicanen; een orde die gericht is op echt en vrij zijn en op doorgeven wat je zelf ervaren hebt. Het Dominicanenklooster Huissen is al meer dan 25 jaar een open huis voor bezinning, bezieling en beweging, voor personen en organisaties. De paters, medewerkers en vrijwilligers zetten zich in het bijzonder in voor jongeren, voor groepen die kwetsbaar zijn en voor groepen die een belangrijke bijdrage leveren aan een menselijke maatschappij, zoals vrijwilligers in zorg en welzijn. In het klooster wordt elke dag vers gekookt, met zoveel mogelijk biologische, fair-trade en regionale producten.

## Colofon

FONDSBIJDRAGE:

GGZ – Bavo Europoort; Johannes Stichting

FOTOGRAFIE:

Esther van der Lecq

FOTO'S EN TEKST ACHTERZIJDE:

In september 2014 vond er een uitverkocht symposium plaats in de grote kloosterkerk in Huissen met o.a. Wilma Boevink ('moeder van de herstelbeweging'; Trimbos), Liesbeth Woertman (hoogleraar psychologie UU) en zangeres Frédérique Spigt.

ADRES:

Dominicanenklooster Huissen

Stadsdam 1, 6851 AH Huissen

t: 026 326 44 22

[info@kloosterhuissen.nl](mailto:info@kloosterhuissen.nl)

[www.kloosterhuissen.nl](http://www.kloosterhuissen.nl)

Dominicanen  klooster  
Huissen



“Wij zijn allen gewond of we  
hulpverlener zijn of cliënt.  
Wij zijn alle mens, heel in  
gebrokenheid.”

*Liesbeth Woertman*



“Nooit meer wil ik mijn ziel het  
zwijgen opleggen.”

*Jolanda*



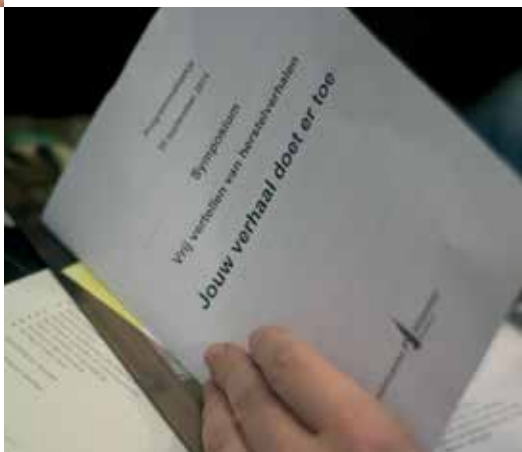
“Om bereikbaar te zijn voor de ontroe-  
ring van je medemens, moet je je zeker-  
heden durven loslaten, de vensters  
van je ziel openstellen en bereid zijn  
geraakt te worden. Alleen dan kun je de  
waarheid van een verhaal verstaan.”

*Liesbeth Woertman*



“Dat je het lef hebt om vorm te  
geven aan alles wat er is, ook  
aan die zwarte kant...”

*Pete Pronk*



“Dwalend door het duister  
Door levenslicht verblind  
Droog ik net als jij mijn tranen  
Met het huilen van de wind”

*Frédérique Spigt*



“Mijn herstelproces betekende  
dat ik mijn diagnoses ontgroeide,  
eigenwijzer werd en meer  
mens en minder die stoornis.”

*Wilma Boevink*



“Herstellen betekent niet dat  
alles uiteindelijk goed komt. Ik  
moet terugzien op een levens-  
loop die ik bij tijd en wijle rauwe  
tragedie vindt.”

*Wilma Boevink*



“Je eigen verhaal kun je ook vertellen  
met een simpel stuk klei of in de stilte.  
Zelf heb ik mijn levenspad getekend.  
Met wegen, bergen en dalen. Veel  
mensen vinden het fijn op de top van een  
berg, ik vond het er kil en eenzaam.”

*Brenda*