

Inlooptertje

Maandblad van Inloop Emmen. Oktober 2020

Dit is een uitgave van Inloophuis Emmen, Boslaan 135, 7822 EP Emmen. Meer info vind je op: www.inloophuisemmen.nl. Ook kun je ons op facebook vinden.

Kopy voor het november nummer moet binnen zijn op vrijdag 23 oktober. Je kunt het sturen naar staatshenk@gmail.com

Hallo allemaal,

Het nieuws van de maand was natuurlijk het vertrek van Martine. Er is veel over te zeggen en dat laat ik even bewust achterwege. In dit nummer een brief van Martine voor de bezoekers. Ook is er de mogelijkheid om afscheid te nemen. Ook meer daarover in de brief en op het prikbord !!

Het inloopgebeuren en dan blijf ik het jammer vinden dat we nog niet op de zondag open zijn.. Misschien in oktober. Hoe de zondag om de 14 dagen open al meer dan 25 jaar bij de inloop hoort. Historisch gezien is de inloop er ook voor vrije tijds uren en niet alleen voor kantoortijden... Men kan er ook voor kiezen om na de zondag open op maandag later open te gaan... Ik snap verder best wel dat dat ook moeilijk kan zijn. Ik blijf me inzetten voor de zondag open. Zoals in het begin elke zondag is het mooiste. En misschien is de zondag werken niet echt populair bij de medewerk(st)ers.

Verder het volleybal. De wens van een aantal bezoekers om naar een uurtje overdag te gaan en er zijn er genoeg die dan mee willen doen. De boodschap van het team dat men daar dan geen tijd voor heeft.. Ook door het wegvallen van Martine.. Als er iemand is die weet hoe dit op te lossen is.. We horen het graag.. Een samenwerking met de nijverheidsstraat wordt onderzocht. Ook het volleybal hoort al meer dan 20 jaar bij de inloop en dat is een goede reden om er mee door te gaan.

Corona is nog steeds onder ons en het aantal besmettingen loopt op. Laten we vooral mee blijven doen aan al die belemmerende regels. Verder hoop ik dat we allemaal gezond blijven en dat het inloophuis open kan blijven !!

Het krantje en deze keer 10 pagina's. Kopy genoeg. De bezoeker van de maand is terug. Verder stelt Heleen zich even voor. En nieuwe activiteiten.. Knutselen en praten. Een herstel verhaal schrijven.. Verder een stukje over een actie van een Rotaryclub en wij hebben gewonnen. Kortom weer genoeg en voor elk wat wils..

Tot slot wens ik jullie veel leesplezier en tot de volgende keer !!

Henk Staats

Inlopertje

Bezoeker van de maand

Dorothy

Waar ben je geboren? Wanneer?

Ik ben geboren in Groningen 12 maart 1986

Welke school heb je gedaan?

Basisschool in Ten Boer, VMBO in Appingedam en daarna MBO in Groningen.

Wat is jouw woonsituatie?

IK woon op mezelf met man, dochter en 6 dieren (twee konijnen, twee katten en twee cavia's

Hoe ziet jouw weekindeling er uit?

IK werk 4 dagen in de week met in de Inloop. IK draai het lunchcafé en de bardienst. IK ben hier meestal tegen 10 uur tot 13.30 uur.

Hoe gaat het met je?

Het gaat goed met me. Ik ben blij dat de inloop weer open is.

Hoe ben je bij het inloophuis terechtgekomen ?

Via mijn ambulante woonbegeleiding en de beroepskeuzetest die ik gedaan heb. Daar kwam de keuken uit. Ik ben hier nu al drie jaar.

Wat betekent het Inloophuis voor jou?

Heel veel. Het inloophuis betekent meer dan ik had gedacht. Het is hier fijn en ik kan hier mezelf zijn.

Wat wil je dat de mensen van het Inloophuis van jou weten?

Dat ik hier gewoon mezelf ben. Ik hoop dat andere mensen bij mij ook zichzelf kunnen zijn.

Heb je ook hobby's?

Knutselen. Ik hou van zwemmen en lezen. Ik vind het leuk om met dieren om te gaan. Ik hou ervan om anderen te helpen.

Wat zijn jouw toekomstplannen?

Ik wil emigreren naar Zweden en daar hetzelfde doen wat ik hier doe.

Hoe zou jij je karakter omschrijven?

Spontaan, impulsief en positief ingesteld. Ik wil ook graag het goede in anderen zien.

Wil je nog iets kwijt ?

Dat ik hoop dat ik hier nog een tijdje mag blijven werken.

Inlopertje

Dag allemaal,

Helaas moet ik jullie mededelen dat ik inmiddels niet meer werkzaam ben bij het Inloophuis. Hoewel ik het werk (en jullie ook!) allemaal erg leuk vond, merkte ik steeds meer dat we binnen het team geen klik hadden. En toen bleek dat die klik er ook niet ging komen heb ik in goed overleg besloten om ermee te stoppen. Het is toen allemaal snel gegaan en daarmee kwam mijn vertrek voor veel van jullie over als een donderslag bij heldere hemel.

Ik vind het natuurlijk ook erg jammer, en het was daarom ook geen makkelijk besluit. Maar soms moet je dingen loslaten als je het gevoel hebt dat je tegen een rivierstroom aan het opzwellen bent en merkt dat je niet vooruit komt.

Ik wens jullie en het team een mooie nieuwe doorstart toe!

Ik blijf onder het dak van Cosis, het is nog niet duidelijk waar ik precies ga werken maar wie weet komen we elkaar nog elders tegen?

En natuurlijk vind ik het fijn om ook nog afscheid van jullie te nemen. Dat kan op **vrijdag 2 oktober** tussen **13.30-15.30** op de inloop. Ik zorg voor wat lekkers bij de thee/koffie.

I.v.m de Corona maatregelen (max 10 personen binnen) is het handig als we het afscheid een beetje kunnen spreiden. Een groepje om 13.30 en een groepje om 14.30 bijvoorbeeld.

Ik hoop jullie 2 oktober nog even te zien!

Liefs,

Martine (martine.seijsener@cosis.nu)

Inloperkje

Werken aan herstel

'Herstel is voor iedereen!'

Binnen Cosis kun je op verschillende manieren aan de slag met herstel. Dit is een brochure waarin de verschillende manieren waarmee je aan jouw herstel kunt werken kort worden uitgelegd.

Wat is herstel?

Herstel heeft te maken met de zoektocht naar een voor jou **betekenisvol bestaan**. Het betekent je leven weer oppakken zoals jij dat wilt. Waarbij je niet alleen leert waar je kwetsbaarheden liggen, maar óók wat je talenten en mogelijkheden zijn.

Wat is een Ervaringsdeskundige?

Een Ervaringsdeskundige heeft in een opleiding geleerd om de eigen ervaring met het hebben van een psychische kwetsbaarheid in te zetten als steun voor iemand anders. Een ervaringsdeskundige heeft ook geleerd om groepen te begeleiden.

Herstelverhaal

Herstelverhalen zijn persoonlijke verhalen van kracht en hoop. Van vallen en opstaan.

Herstel is een persoonlijk proces, het betekent voor iedereen iets anders en vertelt steeds een uniek verhaal. Een [herstelverhaal](#) is niet zo maar een verhaal. Het is een beschrijving van (negatieve) ervaringen, inzichten in het leren omgaan met kwetsbaarheden en wat tot steun is geweest tijdens het herstelproces.

Bij het schrijven word je begeleid door een (ervaringsdeskundige) schrijfcoach. De rode draad in je herstelverhaal is je eigen leven. Jouw leven is uniek en er is niemand die jouw verhaal beter kan vertellen dan jij!

Herstelwerkgroep

In een herstelwerkgroep wissel je ervaringen uit en leer je van elkaar. Niet alleen over wat er mis ging, maar ook over nieuwe oplossingen. Je steunt elkaar, je maakt vaak nieuwe vrienden, en vooral: je ontdekt dat je niet de enige bent. Het krijgen van erkenning en herkenning kan moed, kracht en hoop geven. Deelnemers leren van elkaars ervaringen en moedigen elkaar aan om stapje voor stapje weer hun leven in eigen hand te nemen. Anderen die in dezelfde situatie hebben verkeerd zien vaak veel beter waar je bang voor bent, en wat je juist wel goed kunt.

Kort gezegd maak je kennis met herstel. Aan de hand van thema's wissel je ervaringen uit. Vaak wordt een herstelthema uitgediept. De thema's worden door de deelnemers zelf bepaald. Voorbeelden van thema's zijn: Wat is mij tot steun? Wanneer vertel je wel en wanneer niet over je ggz- achtergrond? Wat doe je als je ontevreden bent over je medicatie of je psychotherapie? Welke opleiding of welk werk ga je doen? Hoe ga je dat bereiken? Hoe ga je om met relaties, vriendschap en verliefdheid?

De groep komt ongeveer één keer in de 14 dagen bij elkaar en worden begeleid door twee ervaringsdeskundigen.

Inlopertje

Vuile was?

Een jong stel is net verhuisd naar een nieuwe buurt.

De volgende ochtend, terwijl ze aan het ontbijt zitten, ziet de jonge vrouw haar buurvrouw de was buiten ophangen en zegt: "Die was is niet erg schoon, ze weet niet eens hoe ze moet wassen. Misschien moet ze een beter wasmiddel gebruiken."

Haar man kijkt en zwijgt.

Elke keer als haar buurvrouw haar wasgoed buiten laat drogen, maakt de jonge vrouw dezelfde opmerking.

Een maand later, is de vrouw verrast als ze een mooie schone was aan de lijn ziet hangen en zegt tegen haar man: "Kijk, ze heeft eindelijk geleerd hoe ze moet wassen. Ik vraag me af wie haar dit heeft verteld?"

De man antwoordt: "Ik ben vroeg opgestaan vanmorgen en heb onze ramen gezeemd"

En zo is het ook met het leven ...

Wat we zien bij anderen is afhankelijk van de helderheid van het raam waardoor we kijken.

Dus niet te snel te oordelen over anderen, vooral als je perspectief van het leven wordt vertroebeld door woede, jaloezie, negativiteit of onvervulde verlangens.

"Het beoordelen van een persoon bepaald niet wie hij is. Het bepaalt wie jij bent."

Bron: Het internet

Een goed doel.

Dit jaar wordt er vanuit de Rotaryclub Emmen 't Loo een kerstpakketten actie georganiseerd. Dit houdt in dat de Rotaryclub kerstpakketten verkoopt en dat een deel van de opbrengst naar een regionaal goed doel gaat. Een buurtbewoner heeft de Inloop hiervoor genomineerd. Dit werd vorige week aan de Inloop meegedeeld en hierbij werd meteen vermeld dat we in de top 3 stonden. Vorige week zijn er foto's gemaakt van de Inloop en gisteren is er een presentatie gehouden op de Rotaryclub over het Inloophuis.

Hierna werd bekend gemaakt dat de Inloophuis heeft gewonnen. Dus mogelijk dat we dit jaar toch de mogelijkheid hebben om een kerstdiner te organiseren. Meer informatie volgt nog !!

Gerda

Inloperkje

Van harte gefeliciteerd !!

1 oktober Roelie O.

7 oktober Peter H.

14 oktober Jacob Z.

17 oktober Ian

17 oktober Harm H.

De tijd

hoe snel of hoe traag je ook leeft
de tijd gaat vaak (te) snel

wandelend door het leven
ook dan is de dag zo weer voorbij

racend door het leven
en de tijd vliegt mee...

leuk en niet leuk
het is veel leuker om te wandelen
dan om te racen
en je ziet en je beleeft veel meer
of....

© Henk Staats

Voor positiviteit

Vertrouw altijd op je eigen vaardigheden en je vindingrijkheid om oplossingen te bedenken.

Eén berichtje van de juiste persoon kan je stemming een positieve wending geven.

Hé kanjer, je bent een geweldig persoon. Ik hoop dat je dit zelf ook inziet.

Een kleine beetje vooruitgang iedere dag leidt uiteindelijk tot bijzondere resultaten.

Inlooptertje



Zingevingsgroep

De Inloop Emmen

Zingeving gaat over de betekenis van ons leven. Ieder mens heeft de behoefte om waardevol te zijn en waardevolle dingen te doen. Het woord 'zin' betekent: gevoel, verlangen, verstand, geheugen, betekenis en nut. Zin is niet te koop en een ander kan het ons ook niet geven. Zingeving kleurt ons wereldbeeld, ons handelen, ons denken en doen. Wat geeft zin aan ons leven? En wat is er nodig om er weer zin in te krijgen? Zingeving is nooit af of klaar, maar is een proces.

Wat gaan wij doen in deze zingeving groep door middel van knutselactiviteiten gaan wij hiermee aan de slag. Tijdens deze activiteit is er ruimte om hierover in gesprek te gaan en is er de ruimte om jou mening en idee hierover met elkaar te delen. We spreken af dat het veilig moet voelen in de groep, dat er respectvol met elkaar omgegaan wordt en de privacy wordt gewaarborgd.

*De groep vind plaats om de week op dinsdagmiddag van 13.30 tot 15.30 bij de inloop.

*In de groep kunnen door de coronamaatregelen maximaal vier bezoekers deelnemen.

*Wil jij ook deelnemen aan deze zingevingsgroep dan kun jij je opgeven bij Gerda of Heleen.



Jij bent van harte welkom.

Inloperkje

Zomer 2020

Morgen begint de herfst. Een dag waar licht en donker weer in evenwicht zijn. Net zoals 21 maart.. De zomer zit er dan echt op. En we gaan op weg naar de kortste dag en het begin van de winter.

Zomer en het weer deze zomer... Eigenlijk best wel normaal. Juni en een paar warme dagen en regen. Juli en het idee hebben dat het een normale Nederlandse zomer wordt. Augustus extreem met een lange periode tropische dagen en ook die gingen weer voorbij. En ook genoeg neerslag. September en gisteren (19 september) waren we in Limburg en het was 26 graden en veel te warm voor de tijd van het jaar. Toch heb ik er van genoten.

De klimaatverandering en nieuwe records zijn er neergezet..

Een zomer zonder sport. Geen EK of was het WK voetbal, geen olympische spelen en geen tour de France. De tour in september en vandaag de laatste dag.. Hoe je het zelf moet doen en je als het er op aankomt niets hebt aan een sterke ploeg. Voor de volgers en de Jumbo ploeg.

Mijn zomer en niet veel anders dan eerdere zomers. Genoten van het licht en de lange zomeravonden. Buiten zijn en hoe ik veel buiten ben geweest en nog ben. Ik hou van het buiten zijn en dat weten de meesten van jullie 😊.

Het nieuws volgen en corona en er ging geen dag voorbij zonder het virus. Verder zelf weinig last van gehad. De weekenden in de trein en het leven ging gewoon verder. Bezoekjes aan dochter en kleinzoon en ze waren ook weer een week bij ons. Hotel mama...Ook van genoten.

De inloop en nog steeds onderdeel van mijn dagelijks leven. Binnen en buiten en de gesprekken met anderen. Het buitenleven en iemand heeft een volkstuin en over water en geen water. Want plantjes hebben ook in droogte water nodig.

Wat ik wel miste was de komkommertijd. Elke zomer bijzonder nieuws en bijzondere berichten. Ook omdat er verder niet veel te melden valt. Vakantietijd en de politiek heeft ook vakantie.

Crisistijden en hoe anders dat kan zijn. Als alles van een leien dakje gaat en de meerderheid het meer dan goed heeft. En nu het coronavirus en hoe anders het dan kan zijn.

Facebook is natuurlijk ook een onderdeel van mijn leven. Elke dag weer na het opstaan de laptop aan en een paar vrienden feliciteren.. Een berichtje plaatsen en de dag beginnen. Kijken of ik nog leuke plaatjes zie die ik kan delen. Ik ben ook weer begonnen met twitter en lekker rustig aan natuurlijk.

Drie maanden en ze zijn omgevlogen. Hoe snel de tijd kan gaan als je het naar je zin hebt. En dat mag ook wel een keer.

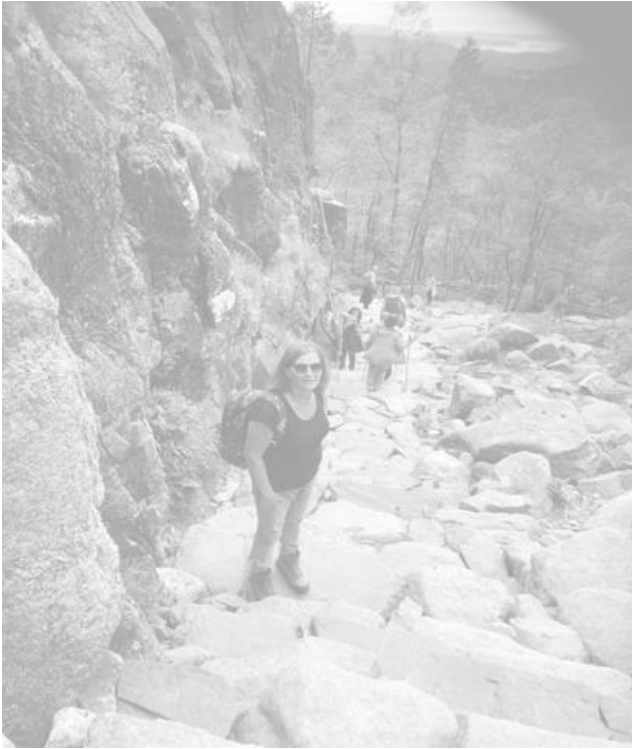
Schrijven en wat minder geschreven. En hoe schrijven ook een onderdeel van mijn leven is geworden. Beter dan bij de psycholoog in de stoel.

Mistig en hoe mistig het kan zijn als ik vooruit kijk. Het virus en hoe gaat het zich gedragen? Komt er een tweede golf en een nieuwe lock down ? We weten het niet....

Henk Staats

Inlopertje

Even voorstellen !!



Hallo, Ik ben Heleen Mensen 53 jaar. heb twee jongens van 23 en 26 Jaar Ze wonen inmiddels niet meer thuis maar zelfstandig. Ik woon samen met Jan en onze hond Kiddo in het mooie bosrijke Ter Apel.

Verder hou ik van wandelen, reizen, wellness, lezen en muziek luisteren.

Ik heb diverse werkplekken mogen vervullen met veel passie en enthousiasme.

Gedurende mijn leven heb ik ook een gevulde rugzak "levenservaring" waar mee ik berg op en af ben gegaan.

Dit heeft gemaakt wie ik nu ben.
Altijd hoop gehouden en weer door gaan.

Het is voor mij een kroon op mijn werk dat ik door Cosis ben uitgekozen om het werken/leren traject ervaringsdeskundigheid te mogen volgen. Jullie zien mij op Maandag en dinsdag bij het Inloophuis in Emmen. Woensdag is mijn schooldag aan de Hanze hogeschool in Groningen. Willen jullie nog meer van me weten dan kan dat natuurlijk in een persoonlijk gesprek.

Inmiddels ben ik al begonnen met werken bij het inloophuis en met een aantal van jullie mooie gesprekken gehad. Ik kan nu al vertellen dat ik het inloophuis een fijne locatie vind om te mogen werken. Er is een ongedwongen en een gemoedelijke sfeer.

Het is fijn om je welkom te voelen.

Hoop een leuke leerzame tijd samen met jullie te mogen doorbrengen.

Hartelijke Groeten

Heleen Mensen.

Inlopertje

Menulijst oktober 2020

Donderdag 1 oktober	Gebakken aardappelen, broccoli en een saucijs
Vrijdag 2 oktober	Gekookte aardappelen, rodebieten en een slavink
Maandag 5 oktober	Rijst met kip kerrie
Dinsdag 6 oktober	Gekookte aardappelen, spruiten en een runderburger
Woensdag 7 oktober	Krieltjes, salade en vissticks
Donderdag 8 oktober	Lasagne
Vrijdag 9 oktober	Hutspot met een speklap
Maandag 12 oktober	Spaghetti
Dinsdag 13 oktober	Gekookte aardappelen, spinazie en een karbonade
Woensdag 14 oktober	Stamppot boerenkool met een gehaktbal
Donderdag 15 oktober	Penne met groenten en gehakt in tomatensaus
Vrijdag 16 oktober	Aardappelanders met wortelen en een rundervink
Maandag 19 oktober	Tortilla's
Dinsdag 20 oktober	Zuurkoolschotel met spekjes en ananas
Woensdag 21 oktober	Goulashsoep met stokbrood en kruidenboter
Donderdag 22 oktober	Macaroni
Vrijdag 23 oktober	Gekookte aardappelen, sperziebonen en kipfilet
Maandag 26 oktober	Witlof ham/kaas met aardappelpuree
Dinsdag 27 oktober	Gebakken aardappelen, broodjes shoarma en salade
Woensdag 28 oktober	Gekookte aardappelen, spinazie en vlees
Donderdag 29 oktober	Bami met kipsaté
Vrijdag 29 oktober	Stamppot rauwe andijvie met spekjes en een saucijs