



April

2020



Social Media



Activiteiten




Interview

Team ED

Wij gaan
online!

Bekijk deze gids voor
meer informatie

www.teamed16.nl

 [teamed16](https://www.instagram.com/teamed16)

Social distancing? Nee hoor, alleen fysieke afstand!

Het coronavirus! We worden er ineens dagelijks mee geconfronteerd. Elke dag horen we heftige berichten op het nieuws en de meesten van ons zitten thuis. Het coronavirus heeft veel gevolgen, voor ons allemaal.

Wij, van Team ED, hebben helaas ook moeten besluiten om tijdelijk even niet op bezoek te gaan bij onze ed-jes. De gezondheid van zowel de ed-jes als de ED's staat voorop en daarom hebben wij hiervoor gekozen. Alle ED's houden in deze tijd natuurlijk wel regelmatig contact met hun ed-jes, alleen gaat dit nu via Skype, Facetime of Whatsapp. Hierdoor blijven wij op de hoogte wat er speelt en waar we kunnen helpen.

Juist nu is het belangrijk in contact te blijven met elkaar en te checken hoe het met iedereen is. Het bespreekbaar blijven maken van waar je tegenaan loopt en ondersteunen waar nodig is waar wij, als team ED, voor staan en dat verandert niet nu er een coronacrisis is.



Inhoudsopgave

Even voorstellen

Social Media

Online activiteiten

Interview

Blog

Introductie nieuwe maatjes



TeamED

**Even
voorstellen**

Wij weten hoe het voelt

Wij zijn TeamED. Ons team bestaat uit leden die ruime ervaring hebben als cliënt binnen de GGZ, Jeugd- en/of verslavingszorg. We weten dus precies hoe het is om je bijvoorbeeld echt niet goed in je vel te voelen of om te stoeien met een verslaving of depressie of hoe het is om in de (gesloten) jeugdzorg of op straat te leven.

Gelukkig kunnen wij nu, vanuit een andere blik, terugkijken op een, vaak heftige tijd, maar kijken we vooral ook naar waar we nu staan. Wij hebben weer vertrouwen in de toekomst, kunnen obstakels op onze weg veel beter hanteren en geven ons leven weer een vorm die we graag willen. Dit wil natuurlijk niet zeggen dat wij alleen maar fluitend door het leven gaan, want het leven is gewoon soms niet leuk en sommigen van ons blijven ook hun kwetsbaarheden houden en nemen dat mee in hun rugzak. Het gaat ook niet om beter worden, maar om fijner leven en daar willen we jou ook bij helpen.

Doordat wij dus allemaal een rugzak hebben, weten wij dat jij die ook kunt hebben. Dat ook jij het moeilijk kan hebben, met jezelf, met je omgeving of met de dingen die er gebeuren in je leven. Wij weten ook dat niet iedereen je echt begrijpt. Niet altijd omdat ze niet willen, maar soms kunnen anderen ook niet begrijpen hoe zwaar of moeilijk het kan zijn. Wij weten dit, uit eigen ervaring, wel!

Wat wij doen is jou helpen waar en wanneer jij het nodig hebt op jouw weg naar zelfstandigheid. Vanuit (h)erkenning en respect voor jou en jouw weg. Jouw problemen hoeven niet heel groot te zijn en je hebt ook geen diagnose of indicatie nodig om hulp van ons te kunnen krijgen. En...we zijn helemaal gratis! We houden ons ook niet aan kantooruren, want als jij ons 's avonds of in het weekend nodig hebt, dan zijn wij er ook gewoon!

De enige voorwaarde is dat je uit een van de volgende gemeenten komt: Apeldoorn, Brummen, Epe, Hattem, Heerde, Lochem, Voorst of Zutphen
Wil je nog meer informatie kijk dan op onze website www.teamed16.nl
ED's en ed-jes

In dit blad en op al onze social media zul je de termen ED en ed-je tegenkomen. Wij gebruiken de term ED voor de collega's van Team ED, de zogenoemde ervaringsdeskundigen. Als we het hebben over ed-jes, dan hebben we het over de jongeren en jong-volwassenen die wij begeleiden. Als jij begeleiding krijgt van ons, ben je dus een ed-je 😊.

Wij zijn geen vervanging van professionele hulpverleners, maar een laagdrempelige manier om om hulp te vragen.



Online activiteiten

Bingo

Elke zondagavond om 20.00 is er live een bingo op Instagram. Je kunt hier leuke prijzen winnen!

Quiz

Elke donderdagmiddag 15.00 is er een live quiz op Instagram. Alles wat je nodig hebt is pen en papier. Ook hier kan je een leuke prijs winnen!

Interviews

Elke dinsdag wordt er om 20.00 een interview geplaatst met een van onze collega's. Hierin vertellen zij wat over zichzelf en over hoe zij omgaan met de coronacrisis en hun eigen kwetsbaarheden.

Even kletsen?

Ben je het thuis helemaal zat of zit je er doorheen? Je kunt altijd contact opnemen via de privéberichten van Facebook of Instagram.

Interview

met een jongere die
mogelijk corona heeft gehad

Hoe heb je het ervaren om mogelijk corona te hebben, en dan met name de quarantaine?

Je voelt je ziek, verrot, kan vrij weinig doen. Quarantaine was heftig, gevaarlijk heftig. Ik ben blij dat het beter gaat nu, op dat moment dacht ik dat ik het eigenlijk niet zou overleven.

Hoe reageerde je omgeving en heb je steun aan je omgeving gehad?

Ik heb vooral steun gehad aan TeamED, die zijn er echt voor mij geweest. Waar ik op dit moment zit heb ik geen steun gevoeld.

Wat deed je zoal in quarantaine?

Wat ik voornamelijk heb gedaan in quarantaine is uitzieken. Veel slapen.

Wat vond je het ergst?

Het idee van het misschien niet overleven, en het niet kunnen ademen, geen lucht krijgen. Dat was best angstaanjagend. Voor normale mensen denk ik, ik heb geen angst. Het was zeker niet leuk.

Heeft TeamED je nog geholpen of een rol gespeeld toen je ziek was?

TeamED heeft me zeker geholpen, in steun. Laten weten dat je er mag zijn. Je bent ziek en je voelt je al kut. TeamED heeft heel veel kaartjes gestuurd, en ballonnen, van een aap bijvoorbeeld, hahaha, dat vrolijkte mij wel echt op ja. Dus daar wilde ik jullie ook allemaal voor bedanken, stuk voor stuk.

Wil je iets zeggen tegen jongeren hierover of ze misschien waarschuwen?

Ik wil zeker wel wat zeggen tegen de jongeren en volwassenen hierover: kijk uit met wat je doet! Kijk uit met mensen om je heen die aan het hoesten zijn en denk niet zoals ik dacht 'oh ik kan het niet krijgen, ik heb al genoeg gehad'. Dit is iets wat je gewoon niet kan tegenhouden. Blijven praten, en als je tekenen hebt: gelijk aangeven bij iemand. Doe je dat niet, dan eindig je zoals ik en dat is gewoon ernstig. En alle steun voor de mensen die het hebben.

Ga je iets anders doen in je leven voortaan?

In mijn leven ga ik niks anders doen, ik denk: je krijgt het of je krijgt het niet, vrij weinig aan te doen.



Blog

van een collega

Daar zit ik dan, super trots. Zojuist te horen gekregen dat ik medior-ED ben geworden. Dit had ik een jaar geleden nooit geloofd!

Nadat ik in 2018 even door een heel diep dalletje ben gekropen. Beseft heb dat er iets in mijn leven veranderen moest, kwam ik via mijn oude huisgenootje bij TeamED terecht. Lisa werd gelukkig mijn ED. Ik had iemand nodig die er voor mij was, waar ik tegenop kon kijken. Beetje af kon kijken. Want eigenlijk wist ik niet zo goed wat 'normaal' was.

Ik ben een keer met haar mee gegaan naar de plek waar zij paarden verzorgd. Dit vond ik zo leuk dat ik ook vaker erheen ben gegaan. Ik, die nog maar net naar de winkel durfde te fietsen. Ik fietste gewoon naar de paarden toe. Ik ben steeds meer gaan fietsen en naar andere plekken toe gefietst. Ik had gewoon een stukje vrijheid terug gekregen. Stuk angst overwonnen. Doordat ik meer naar buiten ging kwam ik ook meer mensen tegen, in het begin verliep de omgang nog een beetje moeilijk met mensen. Nu misschien nog steeds maar ik heb er inmiddels een dubbele portie zelfvertrouwen bij gekregen. Het boeit me niet meer zo wat andere mensen zouden kunnen denken, het gaat erom hoe ik over mezelf denk. En heb gelukkig kunnen accepteren dat ik waarschijnlijk altijd wel een beetje lomp in de omgang zou blijven, alleen de scherpe randjes zijn er nu wel van af.

Toen Lisa rond september jl. mij vroeg of ik eens aan wilde sluiten bij een vergadering vond ik dat erg spannend. Ik had nog nooit in een groep hoeven functioneren, nooit met zoveel mensen om hoeven te gaan. De eerste keer was ik vreselijk zenuwachtig maar ik denk dat ik me er goed doorheen heb geslagen aangezien ik nog steeds aanwezig ben. Ik ben meer een persoon die observeert. Dat deed ik voornamelijk de eerste keer ook, ik vond het heel bijzonder om zoveel mensen in een ruimte te zien, allemaal verschillende persoonlijkheden en een achtergrond. Allemaal een eigen verhaal. Allemaal recht vanuit het hart een ander willen helpen. Ze wéten hoe het voelt. Hoe het is om daar te staan.

Toen besepte ik dat ik ook iets kon doen. Om te beginnen te stoppen met mij te schamen voor m'n verleden. Ik vertelde in mijn voorstelronde dat ik Tess ben, moeder van een prachtig lief kind ben. Veel heb mee gemaakt en een prostitutie achtergrond heb. Niemand die oordeelde. Ze vonden me nog steeds dezelfde Tess als ze daarvoor vonden. Vanaf die tijd heb ik mezelf ook niet meer vies gevoeld. Me niet meer geschaamd. Ik ben nu eenmaal geworden wie ik ben en ik kan niks anders dan super dankbaar en trots zijn hoe mijn leven nu is. Nu leer ik nog steeds weer bij en ik zal vast nog 100 keer mijn neus stoten maar ik heb vertrouwen dat het goed gaat komen. Ik word een ED.

Introductie

Nieuwe maatjes

Wisten jullie dat sinds november 2019 de nieuwe maatjes eerst getraind worden?

Zorgprofessional met ervaringsdeskundigheid Lisa Poelstra en ervaringsdeskundige Ricardo Goncalves ontwikkelden samen training gebaseerd op hun eigen ervaring binnen TeamED. In 6 tot 8 trainingsbijeenkomsten stomen zij de collega's klaar voor het werk als maatje.

De training is als volgt opgebouwd:

- kennismaken met elkaar
- kennismaken met TeamED en de doelgroep
- kennismaken met ervaringsdeskundigheid
- gesprekstechnieken
- intervisie
- presentaties

Sleutelwoorden: herstel, kwaliteiten, grenzen, coaching en plezier!

Gedurende de training werken de deelnemers stap voor stap toe naar een eigen ED profiel, waarin zij in 1 A4 een beeld schetsen van wie ze zijn als ervaringsdeskundigen.

Vervolgens sluiten de nieuwe collega's aan bij team 1 en krijgen zij de kans om samen met de ervaren collega's te oefenen in de praktijk!

Uiteraard hebben we vanwege het virus ook de training in een ander jasje moeten steken. De deelnemers volgen nu allemaal een training (via learntogether.studytube.nl), en hier maken zij dan middels een vlog een presentatie over. Hetzelfde geldt voor de ED profielen.

Nieuwsgierig? Hou onze social media in de gaten voor de eerste resultaten.