

# Veerkracht

**DE DROOM VAN  
WIEKE, SAM EN  
MARCEL**

  
de parabool

Verhalen  
vol veerkracht

# Voorwoord

Hanneke



Veerkracht is een woord met meerdere, uiteenlopende betekenissen: Veerkracht is het vermogen om te herstellen van stress en tegenslagen, ook is er Veerkracht als je emotioneel stabiel bent.

In het dagelijks leven proberen we mentale en vitale Veerkracht te behouden, of herwinnen.

Mensen met een sterke Veerkracht laten zich niet snel van de wijs brengen, zij kunnen hun balans goed bewaren. Je kunt zeggen dat Veerkracht het vermogen is om terug te veren na tegenslagen, en je aan te passen aan stress, of andere ingrijpende negatieve veranderingen.

Emotioneel stabiel is Veerkracht. Mensen om je heen, die je aandacht geven, aanmoedigen of helpen, kunnen je helpen om Veerkracht te ontwikkelen.

Veerkracht helpt: maar is geen tovermiddel.

## Inhoudsopgave:

### Cliënttevredenheidsonderzoek Wonen in 2021 - 4

### De veerkracht van Maureen - 9

### De droom van Sam - 7



Voorwoord	2	De veerkracht van Maureen	9
Cliënttevredenheidsonderzoek wonen in 2021	4	Twee vragen aan...	11
De droom van Wieke, Sam en Marcel	6		



# CLIËNTTEVREDENHEIDSONDERZOEK WONEN IN 2021

Jullie hebben samen met de Parabool meegedacht over de kwaliteit van wonen bij de Parabool. Dit noemen wij een cliënttevredenheidsonderzoek. Hieronder staan de uitkomsten vanuit wonen. Bedankt voor het meedenken! We gaan de komende tijd aan de slag met de verbeterpunten.

# 1

## Prettig voelen bij medebewoners

Jullie hebben hier gezegd dat het soms te druk is en dat het niet fijn is als er irritaties en ruzies zijn. Sommige zeggen dat ze niet met iedereen even goed kunnen opschieten, maar dat is niet zo erg.

**"Je hoeft niet met iedereen goed overweg te kunnen."**

# 2

## Wachten op begeleiders

Jullie geven aan dat je soms of vaak moet wachten op begeleiders. **"Soms zijn ze even bezig en dan moet ik wachten, dat snap ik wel."** Enkele van jullie vinden het wel vervelend om te moeten wachten. **"Ik word dan ongeduldig"** en **"Ze zijn vaak te laat en dat vind ik soms heel erg vervelend."**

# 3

## Woonwensen

Wonen is een sterk punt, maar er zijn een aantal verbeteringen. We lezen de wens voor een eigen badkamer, meer gezamenlijke ruimten, nieuw meubilair, een zwembad, dieren, een gamehal en een mooie tuin.

# 4

## Welzijn

Sommige van jullie zeggen zich eenzaam te voelen, omdat ze hun familie missen. Of omdat ze minder goed kunnen opschieten met andere bewoners. Corona zorgde voor minder contacten en activiteiten.

Een aantal voelt zich wel eens bang op de woonlocatie. Soms bang voor onweer, voor het donker, voor harde geluiden of als er ruzie op de groep is.

Ook komt er naar voren dat sommige graag meer activiteiten op de groep willen doen zoals spelletjes, bowlen en dagjes uit. **"Meer leuke dingen doen op de woning zoals een high tea."**



Wonen  
Waardering:  
**8.6**



Jullie zijn heel positief en tevreden over je woning/woonlocatie. De gesprekken met de begeleiding gaan goed. 91% van jullie geeft aan een klik te hebben met zijn/haar persoonlijk begeleider. Jullie vinden ook dat er veel vrijheid en zelfstandigheid is.

# 5

## Nieuwe dingen leren en persoonlijke wensen

Meer dan de helft geeft aan soms of nooit nieuwe dingen te leren op de woonlocatie. Meerdere van jullie geven aan dat ze geen behoefte hebben om iets nieuws te leren: **"Ik red me goed en hoef niets meer te leren."** Anderen willen leren koken, de was doen, schrijven, hulp vragen en meer geduld hebben.

# “Ik vond het helemaal niet spannend”

Wieke woont bij de Hooijlanden en werkt bij Bakkerij Mariënheem. Wieke is een echte waaghals en heeft spectaculaire dromen.

Wieke: “Parachutespringen? Dat wilde ik al 5 jaar lang. Ik had het een keer op TV gezien. Ik 'zeurde' erover bij papa en mama, maar het was best duur. Vorig jaar heb ik het als cadeau gekregen van mijn ouders. Het was ook meerdere keren teruggekomen op de droomcirkel. Ik vond het heel gaaf. Er was echt een droom uitgekomen. Ik vond het helemaal niet spannend. Ik zou het heel graag nog een keer willen doen. Ik zou ooit een keer naar Brazilië willen, want dat lijkt me een mooi land. Een tip hoe anderen hun dromen waar kunnen maken? Door je droom heel vaak op de cirkel te zetten.”

# “Dat leek mij superleuk!”

Sam woont bij de Hooijlanden en werkt bij Beaphar. Fotograferen is al heel lang een hobby van hem.

Sam: “Toen ik jonger was maakte ik al foto's van bijvoorbeeld mijn ouders, maar dat deed ik toen nog met mijn telefoon. Begin dit jaar heb ik een camera gekocht om toch wat meer met fotografie te gaan doen. Mijn vader heeft me ook geholpen, hij zit bij een fotoclub.

Nadat ik een foto had ingestuurd naar de Facebookpagina Leven in Raalte, kreeg ik een berichtje van iemand bij de gemeente: of ik het leuk vond om ook voor de gemeente soms foto's te maken. Dat leek mij superleuk! Nu ga ik iedere woensdag voor de gemeente op pad en neem mijn camera mee. De foto's staan op online en offline kanalen van de gemeente.

Ja, dit is wel een droom die uit is gekomen.”



# “Er wordt ademloos naar hem geluisterd”

Marcel werkt bij TalentenLab en woont bij de Schuilenburg. Hij schrijft tussen het werk door mooie gedichten. Deze hield hij altijd voor zichzelf, maar daar is verandering in gekomen.

Marcel: “In het begin schreef ik gedichten op losse velletjes, nu heb ik een schrift waar ik ze in opschrijf. Ik hield de gedichten voor mijzelf. De begeleiding vroeg of ik ze voor wilde lezen, maar dat vond ik te moeilijk. Daarom is de begeleiding de gedichten voor gaan lezen, terwijl ik naast hen stond.”

Begeleiding: “Inmiddels is Marcel zover dat hij ze zelf voor durft te lezen en wordt er ademloos naar hem geluisterd. Hij heeft zijn angst overwonnen om voor de groep te staan en mag oprecht trots zijn op zijn gedichten. Al met al is Marcel door zijn creativiteit zelfverzekerder geworden. Marcel geeft aan dat zijn vrienden merken dat hij minder bang is en meer durft te zeggen.”



## DE VEERKRACHT VAN MAUREEN

### Wie ben je?

Ik ben Maureen en ik ben 23 jaar.

### Waar woon je?

Ik woon bij de Parabool sinds oktober 2020. Locatie de Rutenberg.

### Wat maakte het afgelopen jaar zo pittig?

Vanaf eind oktober 2020 zat ik niet lekker in m'n vel. Ik kwam erg in de knoop met mezelf en wist niet wat ik eraan kon doen. Ik vond het lastig om te accepteren dat ik op dat moment niet meer kon werken en dat ik aan mezelf moest werken om weer op krachten te komen.

### Hoe merkte je dit?

In het begin deed ik alsof het goed met me ging. Ik deed ook gewoon 'normaal' met andere medebewoners en lachte alles weg. Op een gegeven moment kon ik niet meer een masker opzetten. Ik wou alleen nog contact met mijn ouders en mijn begeleiders. Het liefst

lag ik de hele dag in bed, maar ik moest voor mijn dwerghamster (Snowy) zorgen. Door haar kon ik uit mijn bed komen.

### Waardoor ging het later weer beter met je?

Ik ben gesprekken aangegaan. Eerst met mijn moeder en met de begeleiding, daarna ook met de huisarts die mij heeft doorverwezen naar Dimence. Ik kreeg ook medicatie en verschillende vormen van therapie.

Ik heb vaak mijn hoofd leeg getekend en ik heb elke avond even een stukje gewandeld en gepraat met één van de begeleiders. Ik durfde op een gegeven moment niet zonder begeleiding te zijn. De Parabool zorgde

er steeds voor dat ik niet alleen thuis hoefde te zijn. Het heeft mij ook geholpen dat ik erachter ben gekomen wat mij gelukkig maakt in de liefde.

### Welke tip heb je voor medebewoners van de Parabool die niet lekker in hun vel zitten?

Mijn grootste tip is dat je het bespreekbaar maakt en niet voor je houdt. Het gaat je alleen maar in de weg zitten en dan hoef je het niet alleen te doen. Probeer structuur te houden en ga elke avond even een stukje wandelen zodat je je hoofd leeg kan maken. Of doe iets wat je fijn vindt om te doen om je hoofd leeg te maken. Bijvoorbeeld je favoriete muziek luisteren.



# “HET LIEFST LAG IK DE HELE DAG IN BED”

## Zijn er nog meer dingen die je wilt leren?

Ik zou graag willen leren om nog zelfstandiger te worden. Nu ik weer wat lekkerder in m'n vel zit, ben ik erachter gekomen wat ik allemaal kan en dat ik ook wel klaar ben voor de volgende stappen. Maar het belangrijkste vind ik dat ik me goed blijft voelen. Ik zou ook willen leren om voor mezelf op te komen als ik ergens niet mee eens ben.

## Wat is je droom?

Ik heb eigenlijk best wel veel dromen. In een willekeurige volgorde: Ik zou heel graag in de toekomst een eigen huisje willen hebben met m'n vriend of vriendin. Ik wil nog heel graag een

keer naar Nashville. En ik zou heel graag met Ilse de Lange of Yori Swart (mijn idolen) een liedje willen zingen (met hun allebei mag natuurlijk ook). Een baan bij Zozijn. Een eigen auto kopen. Ik hoop dat ik in de toekomst mama mag gaan worden. En als laatste dat ik gezond en gelukkig blijf.

## Hoe zorg je ervoor dat je niet weer slecht in je vel gaat zitten?

Als ik mij wat minder ga voelen dan ga ik naar de begeleiding en ga ik erover praten. Nu ben ik ook veel met muziek bezig en dat helpt bij mij ook heel erg. Ik hoop dat ik mij nooit meer zo slecht ga voelen als waar ik vandaan kom, want dat wil ik niet meer. Ik trek nu

veel eerder aan de bel als ik me niet goed voel.

## Welk goede uit de corona periode wil je vasthouden?

Wat ik graag wil vasthouden is dat het steeds beter met mij gaat. Ik krijg steeds meer energie en ik geniet van de dingen die ik mag doen. Daar hoort werken bij Zozijn bij, maar ook dat ik naar concerten mag gaan van Ilse en Yori en natuurlijk met vriendinnen kan afspreken.

## TWEE VRAGEN AAN ...



**Maikel**  
Bewoner Hooijlanden

### Hoe blijf je veerkrachtig?

Muziek luisteren en gitaar spelen helpen mij om mij emotioneel in stand te houden in moeilijkere tijden.

### Wat is het goede uit de coronaperiode dat je vast wilt houden?

In de coronaperiode is er eigenlijk niks veranderd. Het ritme wat ik nu heb, heb ik al die tijd vastgehouden. Ik ben in coronatijd wel verhuisd naar een nieuw appartement waar ik de komende tijd nog kan doorgroeien.



**Rik**  
Bewoner Ambulant

### Hoe blijf je veerkrachtig?

Tijd besteden aan mijn hobby's, ik word blij en ontspannen van tekenen en schilderen.

### Wat is het goede uit de coronaperiode dat je vast wilt houden?

Ik mag sinds de coronaperiode koffiedrinken bij Boerderij Roelvink, dit is heel gezellig en ik wil dit graag blijven doen!



**Marjolein**  
Het Groene Erf

### Hoe blijf je veerkrachtig?

Op tijd uitrusten en soms thuis blijven van het werk (maar dat gebeurt nooit).

### Wat is het goede uit de coronaperiode dat je vast wilt houden?

Dat mensen afstand houden.



**Joke**  
Industrieel Werk

### Hoe blijf je veerkrachtig?

Dit is een moeilijk woord. Maar samen met begeleider Yvonne praten we over wat dat inhoudt. Ondanks de corona kan ik gelukkig toch naar mijn werk. Want thuis zitten is ook niet wat. Dat maakt dat ik positief blijf.

### Wat is het goede uit de coronaperiode dat je vast wilt houden?

Ik heb het liefst dat alles weer wordt zoals het was.



KWAL  
IT EI  
TSRA  
PPOR  
T ' 2 1



de parabool