



H E T
K I E M
U U R



voor ontmoeting & groei



Écht herstelgericht werken, is écht in de wijk

In 2013 nam RIBW Brabant haar eerste drie ervaringsdeskundigen aan, om ervaringskennis op een professionele manier een plek te geven in de organisatie. Samen met cliënten plantten zij het zaadje voor het Kiemuur én voor wat nu Herstelacademie De Kiem heet. In tien jaar tijd bloeide het geheel op tot een bijzonder bloemrijk initiatief dat bezoekers helpt groeien.

De ervaringsdeskundigen misten tijdens hun eigen herstelproces en 'cliëntschap' een laagdrempelig contactmoment. Een veilige plek waar niet een diagnose, maar groei en ontwikkeling centraal staat. Om – buiten de therapeutische context – met anderen te praten die iets vergelijkbaars doormaakten.

Meerdere elementen waren onmisbaar voor de nieuw op te richten 'vrije inloop', zoals het toen nog genoemd werd. Herstelgericht werken, ervaringskennis inzetten en natuurlijk peer support – ofwel deelgenotencontact. Mensen moesten er de kans krijgen om vanuit hoop, vertrouwen en veiligheid samen te kunnen delen en leren. Zonder doorverwijzing of wachtlijst. Dat begon in 2014 met één maandagmiddag, gewoon op een RIBW Brabant-locatie.

Letterlijk zaadjes om te planten

Bij RIBW Brabant dacht een werkgroepje cliënten ook al langer actief na over werken met ervaring. Zij noemden zich 'De Kiem'. En om het gesprek op gang te brengen deelden ze zakjes met bloemzaadjes uit. Hun boodschap: "Zie mij vanuit mijn kracht. Kijk eens waar ik vandaan kom, hoe ik mijn uitdagingen overwonnen heb en hoe sterk ik ben. Vanaf dag één, omdat ik de moed had te beginnen. En niet pas na afloop, als ik het herstelproces al achter me heb. Duw me niet naar beneden in mijn ziekte, maar zie hoe ik juist ben opgebloeid tijdens mijn herstel. Planten groeien niet in dorre grond. Net zoals die zaadjes mooie bloemen worden, groeit ook een mens met de juiste zorg en aandacht." In die tijd was die boodschap heel nieuw en bijzonder. Revolutionair zelfs.

Het was namelijk een tijd waarin een cliënt benaderd werd vanuit ziekte en zwakte, in plaats van vanuit ontwikkeling en groei. Deze groep cliënten zei, vanuit hun cliëntschap, als één van de eersten: ik wil het anders. Er was te weinig aandacht en respect voor het herstellend vermogen van de mens. Dat was het begin van een grote herstelbeweging aangepast binnen onze organisatie.

Het ontstaan van het Kiemuur

De cliënten van De Kiem legden samen met de ervaringsdeskundigen en manager de kiem voor wat we nu kennen als het Kiemuur. Die vrije inloop waar zo'n behoefte aan was. Voor de naam werd de metafoor doorgetrokken, simpelweg omdat hij zo toepasselijk is. Qua bezoekers en deelnemers

leunde het Kiemuur in het begin op het cliëntenbestand van RIBW Brabant. Daarmee stroomden kleine groepjes al snel voller. Het aantal Kiemuren en locaties breidde uit. Er kwam ook een ‘Kiemuur voor naasten’, voor bijvoorbeeld ouders of kinderen van mensen met een psychische kwetsbaarheid.

De stap naar de wijk

De belangrijke vraag rees: waarom blijven we binnen de ‘ggz-muren’ met het Kiemuur? Om écht herstelgericht te werken, is het beter om ook écht de wijk in te trekken. Een jaar later was het eerste Kiemuur in een wijkcentrum een feit. In diezelfde periode kregen gemeentes de opdracht om ‘iets’ te organiseren voor kwetsbare mensen in de wijk, mensen met sociaal en psychisch lijden. Daarin kon het Kiemuur een mooie partnerrol vervullen; een groeikans voor het Kiemuur-team.

Het stigma was groot, in het begin. ‘Oeh, er komen mensen van de ggz’, dat vond men spannend in de wijk. Lange tijd werd er niet over psychische kwetsbaarheid gepraat. Bij het Kiemuur is die ruimte er wél. Dat vonden de eerste deelnemers minstens zo fantastisch als de oprichters. Mensen voelden zich gezien. Ze wérden ook gezien. Ook de meer ‘onzichtbare’ buurtgenoten krijgen bij het Kiemuur de aandacht die ze nodig hebben. Dat is een deel van de kracht van ervaringsdeskundigheid.

Er ontstonden al snel vaste clubjes bezoekers. Sommigen komen na tien jaar nog steeds. Bezoekers vinden steun bij elkaar. Ze leren omgaan met hun kwetsbaarheid, krabbelen op uit dalen die soms heel diep zijn. Komen

weer in hun kracht. Mogelijk hebben ze daardoor minder (dringend) zware zorg nodig. Zo groot kan de kracht van deelgenotencontact namelijk zijn.

De groei van het Kiemuur: van basisinloop tot brede ondersteuning

In tien jaar tijd maakte het Kiemuur een enorme ontwikkeling door. Van een heel ‘basic’ inlooppunt voor cliënten van RIBW Brabant, tot bijna twintig Kiemuren op zestien locaties, in de wijk en online. Een krachtig Team Kiemuur, van twaalf mensen sterk, geeft daarnaast vijf verschillende cursussen over onder meer herstellen, ervaringsdeskundigheid en welzijn. We tellen jaarlijks honderden deelnemers.

Datzelfde team ontwikkelt bovendien nog steeds nieuwe initiatieven. Van individuele cliëntondersteuning tot Levende Boeken-middagen, themabijeenkomsten die bijdragen aan het verminderen van stigma rond rouw of verslaving, filmavonden onder de noemer Kiemuur Kijkt en andere sociale activiteiten zoals barbecues, bingo’s en picknicks. Verschillende laagdrempelige activiteiten die weer nieuwe bezoekers trekken, omdat ze deze stap wél durven te zetten. Alles om de mens die in een kwetsbare positie verkeert hoop en vertrouwen te laten ervaren in zichzelf.

Vanuit het Kiemuur kunnen bezoekers – als ze dat willen, op eigen tempo – doorgroeien. Bijvoorbeeld naar vrijwilligerswerk bij een Kiemuur, of iets anders dat past. Dat helpt ze om weer meer te participeren in de maatschappij.

Een nieuwe paraplu voor een groeiende missie

Na tien jaar dekt de naam ‘Team Kiemuur’ de lading niet meer. Het Kiemuur – de vrije wijkinloop – is slechts één onderdeel geworden van een alsmaar groeiend aanbod, dat zich blijft ontwikkelen naar de behoeften van bezoekers en ervaringsdeskundigen. Sinds november 2024 verbindt RIBW Brabant daarom al haar expertise, de Kiemuren, samenwerkingen én de cursussen en participatiemodellen voor deskundigheidsbevordering onder één paraplu: Herstelacademie De Kiem.

Samen zelfstandig sterker

Herstelacademie De Kiem is een plek waar herstel, ontmoeting en persoonlijke ontwikkeling samenkomen. Bezoekers krijgen hier de kans om te werken aan hun herstel. Vanuit hun eigen kracht en tempo. Wat de bezoekers niet alleen meer zelfvertrouwen geeft, maar ook helpt de regie te houden over hun leven.

Met drie hoofdlijnen als basis werken we aan toekomstbestendige ondersteuning die goed, toegankelijk en betaalbaar blijft voor iedereen. Door aan de voorkant in te zetten op preventie, participatie en zelfredzaamheid, beperkt de Herstelacademie de doorstroom naar intensievere zorg.

Bij de Herstelacademie doet iedereen ertoe en mag iedereen zijn wie die is. Ervarende deskundigen spelen hierin een sleutelrol: zij bieden herkenning, hoop en begeleiding vanuit hun eigen achtergrond. Door open te zijn over kwetsbaarheden en van elkaar te leren, maken we van kwetsbaarheid een kracht. Dit draagt

bij aan herstel én aan het doorbreken van taboes en het destigmatiseren van psychische kwetsbaarheden.

Broedplaats voor talentontwikkeling

De Herstelacademie is bovendien een ontwikkelplaats voor ervaringsdeskundigen zelf. Met cursussen en workshops versterken zij hun vakmanschap en blijven ze groeien. Ook buiten de academie maken we het verschil: als kwartiermaker in regionale projecten met maatschappelijke organisaties en gemeenten zorgen onze ervaringsdeskundigen dat ervaringskennis wordt ingebed in beleid en initiatieven.

Laaghangend fruit

Wat ons drijft, is hoop en vertrouwen in de veerkracht van mensen. We zien dat bezoekers niet alleen meer zelfvertrouwen krijgen, maar ook de regie over hun leven behouden. Herstelacademie De Kiem is een groeiende beweging, geworteld in ervaringskennis. Het ontspruiten van krachten en talenten van mensen is de ziel van ons werk. Dat was toen zo, dat is nu zo. En dat zal nooit veranderen.

DE DRIE HOOFDLIJNEN VAN HERSTELACADEMIE DE KIEM

- 1 Een laagdrempelig steunpunt voor herstel en ontwikkeling
- 2 Versterken en ontwikkelen van ervaringsdeskundigheid
- 3 Samenwerken aan regionale projecten om ervaringsdeskundigheid te integreren

“Omdat ik soms een beetje eenzaam ben, tipte mijn ambulant begeleider van RIBW Brabant mij het Kiemuur. Inmiddels bezoek ik al jaren verschillende Kiemuren. In het begin was de opzet nog heel los, nu is er door de thema’s meer structuur. Ik vind het fijn dat de thema’s er zijn. Ze helpen om over bepaalde onderwerpen ervaringen uit te wisselen. Ik leer veel van andere mensen en hoe zij met bepaalde dingen omgaan. Het Kiemuur is vooral een plek waar je jezelf kan zijn. En ik vind het heel gezellig; een paar andere bezoekers noem ik ondertussen vrienden. Samen gaan we soms wat drinken, of in de zomer naar de Muzeconcerten in de Reeshof. Dat vind ik heel leuk. Ik zou ook wel eens naar een groter festival zoals Lowlands willen. Maar omdat ik kan niet goed tegen prikkels kan, is dat geen goede omgeving voor mij. Misschien ooit. Ik kom van ver, heb al veel voor elkaar gekregen en ben trots op hoe het nu gaat.”

Milou van Pelt

**“HET KIEMUUR IS EEN PLEK
WAAR JE JEZELF KAN ZIJN.
EN IK VIND HET GEZELLIG.”**

DRIE VRAGEN AAN MARIET BASTIAANSEN, ADVISEUR MENTALE GEZONDHEID GEMEENTE HILVARENBEEK

Hoe is de samenwerking tussen Gemeente Hilvarenbeek en het Kiemuur ontstaan?

“RIBW Brabant kende ik vanuit mijn werk bij ggz. De laagdrempelige manier van werken aan herstel past bij mijn kijk op mentale kwetsbaarheid. Daarom adviseerde ik zeven jaar geleden onze Wmo-consulenten het Kiemuur onder de aandacht te brengen, tijdens de keukentafelgesprekken bij inwoners thuis. Zo ontstond een duurzame samenwerking.”

Wat voegt het Kiemuur toe?

“Het Kiemuur past binnen de positieve gezondheid, waarbij je uitgaat van de veerkracht én eigen regie van mensen. Met ervaringsdeskundigheid en het organiseren van ontmoetingen tussen gelijkgestemden haal je in het voorliggend veld al veel druk van de ketel. Waardoor iemand wellicht geen betaalde zorg nodig heeft. Mentale gezondheid heeft een structurele plek binnen het beleid van onze gemeente. Omdat het aansluit bij het Hilvarenbeeks gedachtengoed: iedereen telt én doet mee. Simpel als het kan, specialistisch als het moet.”

Wat levert de samenwerking Gemeente Hilvarenbeek op?

“Het Kiemuur draagt bij aan de normalisering van mentale kwetsbaarheid. Daarnaast hebben de ervaringsdeskundige en ik korte lijntjes. Ik meld het haar wanneer ik iemand in beeld heb, die baat zou kunnen hebben bij het Kiemuur. En zij geeft aan mij door wanneer een bezoeker extra ondersteuning nodig heeft in de vorm van specialistische, betaalde zorg. Zo hebben we een mooi een-tweetje.”



vlnr: Wim, Jolande & John

Rond een grote tafel in de kantine van RIBW-locatie Ledeboerstraat Tilburg luisteren acht Kiemuur-bezoekers deze zondag aandachtig naar ervaringsdeskundige Wesley. Hij opent het Kiemuur door uit te leggen welke soorten relaties er zijn en geeft vervolgens het woord aan de groep, door te vragen welke relaties de bezoekers hebben.

‘Hier mag ik helemaal mezelf zijn’



Jolande & John

Zij vertellen over hun vriendschappen en liefdesrelaties. Wat daar wel én niet goed in gaat. Ook Wim: “Door mijn Parkinson gaat de relatie met mijn vriendin achteruit. We doen weinig leuke dingen meer en ik heb het gevoel dat ik tekortschiet. Ook op seksueel gebied.” Zo kwetsbaar over seksualiteit praten is knap, benoemt Wesley, die opmerkt dat Wims eerlijkheid ook voor openheid in de groep zorgt. Zo gaat het onderwerp seksualiteit over in seksueel misbruik, waar veel bezoekers mee te maken hebben gehad.

Veiligheid

Lotte deelt bijvoorbeeld haar verhaal over het misbruik dat zij als tiener heeft meegemaakt en hoe ze daardoor bijna in de prostitutie belandde. Het delen lucht op, zegt

ze. “Ik vertel tijdens het Kiemuur meer dan thuis. Hier mag ik helemaal mezelf zijn, zonder dat anderen oordelen.”

Peter vindt het juist moeilijker om openhartig te zijn in de groep. Daarom biedt Wesley aan of hij de volgende dag één-op-één wil praten, tijdens een coachingsgesprek. De opluchting verschijnt op Peters gezicht.

Zelfredzaamheid

Achmeds relaties gaan niet goed. Hij vertelt dat hij zijn vrouw en kinderen kwijt is en de toekomst somber insiet. “Soms denk ik wel eens: wat doe ik hier nog? Want niemand wil me helpen.” De groep schrikt van deze uitspraak en John probeert Achmed te troosten: “Dat is niet waar, wij zijn er voor je!” Wesley vraagt Achmed wat hij zelf al doet om uit het dal te klimmen. “Ik doe

nu vrijwilligerswerk, maar dat helpt nog niet genoeg”, verzucht hij. Wesley erkent de frustratie en biedt hem een plek aan in de wekelijkse avondcursus ‘Herstellen doe je zelf’. Een kans die Achmed met beide handen aangrijpt.

Niet alleen

Wesley sluit het Kiemuur af met zijn verhaal. In zijn huidige relatie vindt hij het moeilijk om liefde te geven, omdat hij dat van zijn ouders nooit geleerd heeft. “Wanneer ik verdrietig was of boos, kreeg ik van mijn ouders geld om iets leuks te kopen. Een knuffel of goed gesprek over mijn gevoel heb ik nooit gehad. Hier krijg ik dat wel en ik wil jullie allemaal bedanken voor de veilige plek die we samen creëren. Die is goud waard!”



vlnr: Milou, Angelique & Robert



‘Misschien is de maatschappij wel ziek, niet ik’

vlr: Bjorn, Daisy en Lita

In de leeszaal van cultuurcentrum Tiliander in Oisterwijk deelt ervaringsdeskundige Henny een tekst uit. Deze gaat over chronisch ziek zijn en hoe de omgeving daarop kan reageren. De acht Kiemuur-bezoekers zitten naast elkaar, op een lange bank aan kleine tafels, en lezen om beurten de alinea's voor. Na iedere alinea vraagt Henny iemand om te reageren.



vlr: Cornée, Dennis en Theo

“Toen ik longkanker had, merkte ik pas hoe moeilijk het is als mensen jouw ziekte niet aan de buitenkant kunnen zien”, herinnert Sylke zich. “Ik moest continu uitleggen wat ik had, om collega's te laten begrijpen waarom ik maar halve dagen werkte.” Henny ziet de pijn op Sylkes gezicht en vraagt of het delen hielp. “Ja, dat wel”, knikt Sylke. “Delen is helen.”

Opgebloeid

Michelle vindt delen vaak voelen als verdedigen. De jonge meid aan het einde van de tafel heeft mentale klachten, die nog niet zijn gediagnostiseerd. “Ik denk dat een diagnose zou helpen om meer begrip te krijgen vanuit mijn omgeving, want nu voel ik me vaak onbegrepen.” Ze laat een stilte vallen en bedenkt zich: “Maar wellicht is de maatschappij ziek, en niet ik.” Dat statement kan de groep wel waarderen en trots merkt Henny op dat zij een enorme groei ziet bij Michelle. “Drie maanden geleden kwam jij hier timide binnen en nu heb je jouw woordje klaar; geweldig!” Michelle neemt het compliment met een bescheiden glimlach in ontvangst.

Grenzen stellen

De opmerking van Michelle maakt veel los in de groep. Want ook Jan, die in een scootmobiel aan het hoofd van de tafel zit, is het niet eens met hoe de maatschappij op ziek zijn reageert. “Toen ik een herseninfarct kreeg, zat ik drie dagen later alweer op de vrachtwagen. Ik moest maar niet zeuren. Vervolgens kreeg ik er nog drie en nu zit ik in dit ding!” Cornée schrikt ervan en drukt iedereen op het hart om grenzen aan te geven. “Ik heb tegen mijn baas gezegd dat ik vanaf nu twee keer loop, in plaats van mijn rug kapot sjouw.” Henny benoemt hoe dapper ze dit vindt, terwijl ze een hand op Cornées schouder legt.

Erkenning

De Kiemuur-bezoekers lezen samen de laatste alinea van de tekst, die over acceptatie gaat. Theo deelt dankbaar dat hij zich bij het Kiemuur geaccepteerd voelt. “Ik zou nu nergens liever willen zijn dan hier. Want hier hoef ik geen verantwoording af te leggen en zien mensen de persoon áchter de ziekte.”



‘IK GELOOF DAT ERVARINGS- DESKUNDIGHEID IN IEDER HERSTEL- PROCES VAN WAARDE KAN ZIJN’

ALS HEM GEVRAAGD WORDT

HOE HET MET HEM GAAT,

ANTWOORDT HIJ: ‘HET GAAT

OKÉ.’ GERWIN OVERVELDE

(44 JAAR) IS HOOFDDOCENT

BIJ HOWIE THE HARP.

MAAR DE ERVARINGS-

DESKUNDIGE KENDE OOK

EEN DONKERE PERIODE EN

HIJ WEET: HERSTELLEN IS

NOOIT ‘KLAAR’.

Ooit was Gerwin business analist bij een grote verzekeraar. “Een goede baan, met een goed salaris. Ik kon al op jonge leeftijd een eigen huisje kopen in de binnenstad van Tilburg. Daar ben ik altijd blijven wonen, ook in de tijd waarin het niet zo goed met me ging.”

Gerwin heeft namelijk al zijn hele leven last van angsten en sombere gedachtes. “Ik dacht bij mezelf: dit is normaal, stel je niet zo aan. Je moet gewoon wat harder werken, doorzetten. Meestal lukte dat. Tot het opeens niet meer lukte. De huisarts dacht meteen aan een depressie en/of een angststoornis.”

SHIT OP TE RUIMEN

“Het klinkt misschien gek, maar voor mij was dat een opluchting”, zegt Gerwin. “Ik was misschien toch niet zo’n aansteller als ik zelf dacht.” Anderzijds betekende het ook dat er werk aan de winkel was. “Ik had shit op te ruimen. Dat was een zoektocht. Uiteindelijk heb ik langzaam, met vallen en opstaan, weer een weg naar boven gevonden. Toen ik eenmaal ‘uitgetherapiet’ was,

wist ik dat ik nog niet klaar was. Ik had hooguit de boel in mijn hoofd een beetje opgeruimd. Die orde moest ik zien te bewaren. Maar hoe?”

‘IETS’ MET ERVARING DOEN

Gerwin had geen idee wie er nog op hem zat te wachten. “Ik was een paar jaar uit de running geweest. Waar ben ik goed in? Wat wil ik? Teruggaan naar mijn oude baan zou me niet gelukkig maken. Uitzichtloos op de bank blijven zitten was ook geen optie, dan zou ik terugzakken in mijn depressie. Ik speelde met de gedachte om ‘iets’ met mijn ervaring te doen.”

Via zijn huisarts en het Maatschappelijk Steunsysteem Tilburg (MSS), een samenwerkingsverband van Tilburgse zorgorganisaties, kwam Gerwin in contact met een ervaringsdeskundige bij RIBW Brabant. “We hadden een goede klik, waardevolle gesprekken. Hij nam me op sleeptouw. Dat heeft me enorm goed gedaan. Hij was ook betrokken bij het Kiemuur, waar ik eerst als bezoeker en later als vrijwilliger startte.



Ik volgde de cursus 'Herstellen doe je zelf'. Daarna ben ik bij Howie the Harp begonnen. Daar ontdekte ik dat ik zélf voor de groep staan ook heel leuk vond. Na mijn afstuderen in 2017 ben ik in eerste instantie bij team Kiemuur van RIBW Brabant in dienst gekomen, later ben ik bij team Training & Ontwikkeling gaan werken. Ik bleef betrokken bij de Kiemuren, het MSS en ik ging steeds meer cursussen geven."

OVER DOORGROEIEN GESPROKEN

Ondertussen heeft hij zijn droombaan bemachtigd: hoofddocent bij Howie the Harp. "Ik vind het heel bijzonder wat ervaringsdeskundigheid voor mij persoonlijk betekend heeft. En ik denk dat het in ieder herstelproces van grote waarde kan zijn. Het is fijn als er iemand naast je komt zitten die je begrijpt."

Een rolmodel en bondgenoot die weet hoe het is om in jouw situatie te zitten, en vanuit eigen ervaring én kennis kan reflecteren op het herstelproces. En hoop geeft. Dat is echt superwaardevol. En ik ben trots dat ik dat nu zelf kan uitdragen bij Howie the Harp."

Voor zichzelf weet Gerwin ondertussen heel goed wat wel en niet werkt. "Zelf heb ik een paar keer heel veel geluk gehad dat ik iets tegenkwam dat bij me paste en wat ik leuk vind. Daarnaast ben ik nog steeds bewust bezig met mijn eigen herstel. Ik moet bijvoorbeeld blijven letten op mijn dagstructuur en slaapritme. Mijn werk is voor mij eigenlijk een soort 'betaalde dagbesteding'; het helpt me om in balans te blijven en steunt me als het even wat minder gaat."

"Toen mijn moeder overleed, voelde mijn vader zich eenzaam. Bij het Kiemuur had hij als buurtbewoner aanspraak. Toen zijn gezondheid verslechterde, vond ik het niet meer verantwoord om hem alleen te laten gaan. Dus ging ik mee. Het was waardevol om dit als vader en zoon samen te doen. En ik vond het er zó fijn dat ik na zijn overlijden ben blijven plakken. Het is goed dat het Kiemuur bestaat. Voor veel mensen is de stap om naar een wijkcentrum te gaan groot. Ik denk omdat ze angst hebben om over hun kwetsbaarheden te praten. Bij het Kiemuur is die angst niet nodig. Als je weet dat iedereen wel iets in zijn rugzakje heeft, voel je je samen eerder veilig en thuis. Soms maak ik spelletjes of gesprekskaartjes om bij het Kiemuur te gebruiken, en ook plaatjes en teksten voor de Facebookpagina. Ik vind het leuk om creatief bezig te zijn en daarmee anderen blij te maken. Iedere glimlach is een stukje waardering en doet me goed."

Robert de Kort

**"BIJ HET KIEMUUR MAAKT
HET NIET UIT WIE JE BENT
OF WAT JE HEBT, IEDERS
VERHAAL MAG ER ZIJN."**



**DRIE VRAGEN AAN GABRY VERBERNE,
PRAKTIJKONDERSTEUNER VOOR DE
GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG
(POH-GGZ) BIJ HUISARTSENPRAKTIJKEN
TILBURG-WEST EN ROZET**

Hoe kwam je met het Kiemuur in aanraking?

“Ongeveer acht jaar geleden sprak ik met een patiënt over sociale contacten en ontspanning. Zij vertelde dat ze wekelijks naar het Kiemuur ging en daar mensen had leren kennen die haar écht begrepen. Na het consult verdiepte ik me in het Kiemuur. Ik weet nog dat ik het direct waardevol vond; anders dan andere inloopuren. Het is een veilige plek waar samen wordt gewerkt aan positieve gezondheid.”

Wat maakt het Kiemuur waardevol voor jouw patiënten?

“Dat het meerdere keren per week plaatsvindt en niet stopt. Patiënten werken met mij één keer per week, een half uurtje aan hun doel. En wanneer iemand met bijvoorbeeld een burn-out weer kan werken, wordt mijn ondersteuning afgebouwd. Het Kiemuur is er altijd, voor iedereen.”

Waarom raad je andere partijen aan om ook door te verwijzen naar het Kiemuur?

“Omdat het Kiemuur in het voorliggend veld een hoop werkdruk kan verlichten. Maar voornamelijk omdat Kiemuur-bezoekers vanuit kwetsbaarheid kracht vinden bij elkaar. Hun sociale vangnet wordt vergroot, waardoor ze een nieuwe vorm van hulp leren kennen. Bovendien is de bezoeker daar met gelijken; bij ons zijn ze patiënt, bij het Kiemuur zijn ze mens.”

“Lange tijd had ik de angst dat ik weer ‘gewoon’ moest gaan werken, en daardoor opnieuw in een crisis te belanden. Het is niet zo dat ik niet wil werken, maar ik kan het niet meer. Die angst is onlangs weggenomen. Ik ken mijn psychische kwetsbaarheden en fysieke beperkingen en weet dat die er mogen zijn. Dat is ook wat ik bezoekers van het Kiemuur wil meegeven, en de deelnemers van de WRAP-cursus waar ik co-trainer van ben. Ik heb crisissen en trauma's doorgemaakt en daar ben ik open over. Ik ben een voorbeeld dat er licht is aan het einde van de tunnel, en wil hoop en inspiratie bieden. Het Kiemuur en de cursussen hebben mij persoonlijk erg geholpen, bijvoorbeeld om mijn talenten en krachten beter te leren kennen. Die zet ik in op een manier die bij mij past. Nu is er ruimte ontstaan in mijn leven om mezelf op allerlei gebieden meer uit te dagen, mijn grenzen verder te ontdekken én verleggen.”

Rinske Schroemges

**“VOORUIT IS NIET ALTIJD
RECHTDOOR. MIJN PAADJE
LOOPT NOOIT RECHT
EN SOMS STA IK EVEN STIL,
MAAR IK HOEF NOOIT
MEER TERUG.”**

‘HET KIEMUUR BIEDT EEN VEILIGE PLEK VOOR IEDEREEN’



EEN VAN DE EERSTE ZAADJES VOOR HET KIEMUUR WERD IN 2014 MEDE
GEPLAND DOOR EVELIEN VAN ETTEN, MANAGER INNOVATIE & ONTWIKKELING
BIJ RIBW BRABANT. MET EEN HELDERE VISIE, GAAT ZE SAMEN MET HAAR TEAM

VOOR ÉÉN DUIDELIJK DOEL: MENSEN MEER SAMEN LATEN DEELNEMEN IN DE MAATSCHAPPIJ.

DE KIEMUUR-
THEMA'S ZIJN:
POSITIEVE GEZONDHEID

**ERVARINGS-
DESKUNDIGHEID
EN HERSTEL**

ONTSPANNING

**ZINGEVING EN
SPIRITUALITEIT**

VRIJE TIJD

SOCIALE CONTACTEN

**PERSOONLIJKE
ONTWIKKELING**

VRIJE RUIMTE



**‘Het is niet mijn Kiemuur,
maar dat van de bezoekers.
Daarom kiezen zij hoe we het
thema invullen.’**

Elly van Lier
Ervaringsdeskundige
Kiemuur Tilburg



**‘Ik zorg altijd voor een
extra stoel, zodat iedereen
zich welkom voelt.’**

Wesley Ijpelaar
Ervaringsdeskundige Tilburg,
Altena en Kaatsheuvel



**‘Met het bieden van genoeg
tijd en oprechte interesse,
maken we samen
het Kiemuur.’**

Davy Vriens
Senior Ervaringsdeskundige
Tilburg



**‘Omdat ook ik mijn
kwetsbare kant laat zien,
voelen bezoekers de
veiligheid om hun
verhaal te delen.’**

Ria van Son
Senior Ervaringsdeskundige
Kiemuur Hilvarenbeek



**‘Wanneer de bezoekers
binnendruppelen,
sta ik altijd met een lach
bij de ingang.’**

Henny Tilemans
Ervaringsdeskundige
Kiemuur Oisterwijk

“Wat het Kiemuur uniek en waardevol maakt, is de inzet van onze ervaringsdeskundigen. Zij fungeren niet alleen als gastheer of -vrouw, maar ook als spiegel. Waarin bezoekers zichzelf herkennen en waarin ze kunnen zien wat werken aan een persoonlijke balans voor positief effect kan hebben. Andersom herkennen de ervaringsdeskundigen de kwetsbaarheid van de bezoeker. Waardoor ze op een gerichte manier taboes doorbreken en eventueel een stukje schaamte wegnemen.”

Vrije invulling

“Bezoekers mogen bij ons zijn wie ze zijn, met al hun krachten en uitdagingen. Ze hoeven niets te delen of te zeggen als ze dat niet willen, maar worden wel geprikkeld om zelf invulling te geven aan hun aanwezigheid. En daarmee eigenaar te worden van hun eigen weg naar herstel. De acht gekaderde thema's helpen hierbij. Deze wisselen elkaar iedere week af en zijn vrij vorm te geven naar de behoeften van de bezoekers. Zo spelen we de ene keer een spel, komt er een andere



‘Ik probeer in de huid te kruipen van een nieuwe bezoeker. En te begrijpen hoe het is om deze stap te zetten.’

Monique Alexandris
Ervaringsdeskundige
Kiemuur Tilburg



‘Door persoonlijke aandacht krijgen ook de stillere mensen bij mij een stem.’

Jolande Roelofs
Ervaringsdeskundige
Kiemuur Tilburg



‘Ik zet de tafels wat uit elkaar. Zodat bezoekers altijd gemakkelijk het gesprek kunnen verlaten, als het ze te veel wordt.’

Dennis Mateijssen
Senior Ervaringsdeskundige
Kiemuur Oisterwijk

keer een gastspreker, of gaan we in gesprek met elkaar. Op die manier is elk Kiemuur anders en past het écht bij de bezoekers van die dag.”

Opstap

“De ervaringsdeskundigen van het Kiemuur zetten door laagdrempelige gespreksonderwerpen in op participatie en ertoe doen. En dat kan er voor iedere bezoeker anders uitzien. De één houdt vrienden voor het leven over aan het Kiemuur. En voor een ander is het

de opstap naar vrijwilligerswerk, een betaalde baan of een opleiding. Het is prachtig om te zien dat het Kiemuur een vrijblijvende, maar stabiele basis wordt in de levens van de bezoekers. Het biedt structuur. Omdat ze weten dat er elke week, op een vast moment een veilige plek is. Waar ze mogen lachen en huilen. Leren en ventileren. Of gewoon alleen maar even zijn.”



“Vroeger werkte ik in de ggz. Door niet-aangeboren hersenletsel ben ik afgekeurd voor regulier werk. Ik kwam het Kiemuur tegen in mijn zoektocht naar een leuke vrijwilligersfunctie. Aanvankelijk wilde ik niet opnieuw in de ggz aan de slag, omdat het te confronterend voor mij was dat ik dat niet meer ‘gewoon’ kon. Maar al snel miste ik het; mijn hart gaat sneller kloppen van het helpen van kwetsbare mensen. Via het Kiemuur volgde ik verschillende cursussen. In het begin wilde ik vooral onderzoeken wat ik kon en wilde. Toen ben ik gevraagd om co-trainer te worden. Vroeger had ik nooit gedacht dat ik voor een klas zou durven staan, maar ik vind lesgeven juist heel leuk. Als co-trainer moet je je openstellen, je eigen ervaringen delen. Maar alles wat je geeft, krijg je ook weer terug. Daar leer ik van, voor mijn eigen herstel. Zo verleg ik steeds mijn grenzen en groei ik als persoon. Het is soms zwaar, maar iedere stap is een overwinning.”

Patricia Hooijmakers

“ALLES WAT JE GEEFT, KRIJG JE OOK WEER TERUG.”

“SOMS VOELT HET ALSOF JE ALLEEN BENT EN STILSTAAT IN EEN WERELD DIE MAAR DOORGAAT. IN DE CURSUS LEERDE IK DAT IK NIET ALLEEN WAS.”

“Op mijn 25ste kreeg ik een ernstig auto-ongeluk. Daarna kwam ik in een fysiek én mentaal herstelproces. Het UWV keurde me af vanwege hersenletsel. Dat voelde als een enorm verlies. Ik belandde in een depressie, een donkere fase in mijn leven. Als je in herstel bent, voelt het soms alsof je alleen bent en stilstaat in een wereld die maar doorgaat. In de cursus ‘Herstellen doe je zelf’ leerde ik dat ik niet alleen was. Wat ik sterk vind, is dat de trainer ervaringsdeskundig is. Omdat hij zijn persoonlijke verhaal deelt, blijft de stof beter hangen én komt er ook meer uit jezelf.

Ik weet niet of je ooit ‘klaar’ bent met herstellen. Ik durf wel te zeggen – na veel therapie – dat ik in een soort eindfase van mijn herstel zit. En dat ik er positiever uitgekomen ben. Eerlijk: ik vind mezelf nu een beter mens dan voor mijn ongeluk. Volgend jaar begin ik als vrijwilliger en co-trainer bij ‘Herstellen doe je zelf’. Daar heb ik echt heel veel zin in. En wie weet wat de toekomst nog meer brengt.”

Jelmar Veenhof

DRIE VRAGEN AAN MAUREEN HEEREN, PROGRAMMAMAKER BIJ BIBLIOTHEEK MIDDEN-BRABANT, VESTIGING OISTERWIJK.

Hoe is de samenwerking tussen Bibliotheek Midden-Brabant en het Kiemuur ontstaan?

“Twee jaar geleden benaderde een senior ervaringsdeskundige bij RIBW Brabant mij om de bezoekers van het Kiemuur in te zetten als levende boeken, voor het Human Libraries Project. Verschillende mensen met diverse achtergronden doen dienst als ‘levend boek’ en delen hun verhaal. Nieuwsgierige bibliotheekbezoekers mogen deze mensen alles vragen. En zo de levende boeken ‘lezen’.”

Wat is het doel van de samenwerking?

“Vooroordelen tegengaan en begrip creëren. Dat mensen meer naast elkaar gaan leven, in plaats van tegenover elkaar. Wanneer mensen – die op het eerste oog van elkaar lijken te verschillen – in gesprek gaan met elkaar, zien ze dat we van binnen allemaal hetzelfde willen: meedoen en erbij horen.”

Wat levert de samenwerking op?

“De levende boeken delen hun verhaal, wat bijdraagt aan hun eigenwaarde en verwerkingsproces. Door te luisteren en te ‘lezen’ krijgen bezoekers inzicht in de achtergrond van de levende boeken. Deze activiteit past bij de nieuwe rol van de bibliotheek, waarin we kennis delen op een nieuwe manier. En meer worden dan alleen een boeken-uitleenpunt; een ontmoetingsplek. Bovendien is het zo populair, dat bezoekers zich nu óók aanmelden als levend boek! Waardoor we een heel divers aanbod levende boeken hebben.”

“In het Levend Boeken-project ben ik één van de Levende Boeken: personen met unieke levenservaringen. Ik draag titels als ‘Autisme’, ‘Angsten en depressies’ en ‘Eenzaamheid’. Als bezoekers een titel interessant vinden, kunnen ze met mij in gesprek over het onderwerp. Vaak kiest iemand een titel omdat het herkenning oproept. Dat maakt de gesprekken heel waardevol. Want bezoekers krijgen de moed om ook te delen. Mooi, vind ik dat: mijn verhaal wordt doorgegeven. Het stopt niet bij mij.

Dit project heeft me zelfvertrouwen gegeven. Vroeger durfde ik niet voor grote groepen te spreken, nu doe ik het vol overtuiging. Vooral omdat ik begrijp hoeveel verschil het kan maken. Ik weet namelijk hoe het is om eenzaam te zijn. Vooral toen ik mijn diagnose Asperger kreeg. Begrip was er nauwelijks en ik kende niemand die dit ook had. Als dit project er in mijn jeugd was, had dat mij enorm geholpen. Nu bied ik anderen wat ik zelf miste: een luisterend oor en het besef dat niemand alleen is.”

Bjorn Siemons

“MIJN VERHAAL WORDT
DOORGEGEVEN.
HET STOPT NIET BIJ MIJ”

COLOFON EN CONTACT

Dit magazine is een uitgave vanwege het 10-jarig bestaan van het Kiemuur.



REDACTIE

Het Kiemuur en RIBW Brabant
Postbus 10008
5000 JA Tilburg
Communicatie@RIBWBrabant.nl

PRODUCTIE

Artikelen
Swaans Tekschrijvers & Copywriters | Tilburg

Fotografie
Maria van der Heyden | Tilburg

Ontwerp
Studio Blauwzuur | www.blauwzuur.nl

