



KIEMUUR

DICHTBIJ IN DE WIJK

Het Kiemuur kent een echte groeispurt. Opgestart in 2014 zijn er inmiddels al in vele Tilburgse wijken ontmoetingspunten waar alle wijkbewoners terecht kunnen voor gesprekken met elkaar, advies en een luisterend oor.

tekst Betty Montulet en Hans Peters / fotografie Hans Peters

In MFA De Symfonie zitten iedere woensdagmiddag ervaringsdeskundigen Suzanne van Vugt en Jolande Roelofs klaar om buurtbewoners op te vangen. Suzanne: "Het is van belang dat iedereen zich bij ons thuis voelt. Wij zijn een wijkinloop voor zaken als wonen, dagbesteding, werk, sociale relaties en psychische gezondheid. Zo kan het Kiemuur een extra steuntje in de rug zijn."

RUGZAK IN JE VOORDEEL

Ervaringsdeskundigen kennen het klappen van de zweep. Jolande verloor op jonge leeftijd haar ouders en kampte met posttraumatische stress en zware depressies, waardoor ze bijna de deur niet meer uit kwam. Suzanne: "Ik werd jarenlang traumatisch gepest, ook omdat vele verhuizingen in mijn jeugd het moeilijk maakten om vrienden te maken. Toen ik 24 was kreeg ik de diagnose ADD van de GGz en viel alles op zijn plek. Ik zie de diagnose dan ook niet als een last maar als aanvulling." Suzanne en Jolande zijn opgeleid tot professionele ervaringsdeskundigen. Hun eigen, persoonlijke ervaringen met een ontwrichtende gebeurtenis hebben ze omgezet in ervaringskennis waarmee ze anderen kunnen helpen met hun herstel. Jolande: "Eindelijk kan ik de hulp bieden die ik zelf nooit kreeg. Onze rugzakken werken hier in ons voordeel. Je herkent eerder problemen, krijgt snel het

vertrouwen, kunt over alles meepraten en bent op diverse vlakken inzetbaar. Mijn lijfspreuk is: 'De enige manier om te komen waar je wil zijn is om te zijn waar je bent.' Suzanne: "Het geeft mij een kick om mensen op te zien bloeien en ze het gevoel te geven dat ze niet alleen staan."

MASKERS AF

Corin Magielsen maakte zes weken geleden kennis met Het Kiemuur. Corin: "Ik kon die middag alleen maar huilen, maar niemand keek daar vreemd van op. Je mag hier je verdriet tonen en hoeft geen sociaal masker op." Corin komt van ver. Ze had een heel slechte relatie met een man die haar het gevoel gaf niets waard te zijn. Ze zorgde voor haar zwaar gehandicapte zoon en raakte ook nog haar werk bij de thuiszorg kwijt. Corin: "Toen zat ik thuis, zonder sociale contacten, in een zwart gat alleen maar piekeren en te huilen." De inloop van het Kiemuur deed Corin opbloeien: "Je krijgt aandacht en dat gaf mij een boost. Ik kan sinds kort weer lachen en doe vrijwilligerswerk bij woonzorgcentrum De Heikant. Daar deel ik eten uit en geef ik persoonlijke begeleiding. Ik ben blij dat ik weer terug ben in de zorg wat mij weer meer zelfvertrouwen geeft." Suzanne: "Hoe helend het Kiemuur kan zijn bewijst Corin. Ik krijg daar nog steeds kippenvel van."

Naast die eerste in de Westertorenlaan zijn er inmiddels kiemuren in MFA De Poorten, bij La Poubelle, de wijkcentra Heyhoef, de Wissel, de Nieuwe Stede, 't Sant en sinds kort in Tilburg Noord in MFA De Symfonie, MFA De Ypelaer en in de Hall of Fame.

Zoek jij ook iemand die jou begrijpt? Kom dan eens langs bij Het Kiemuur. Een ontmoetingsplek voor contact, steun en advies. Je kunt gewoon aanschuiven. We zien je graag! Een overzicht van de locaties waar je een gratis inloop kunt bezoeken staan op de website van www.kiemuur.nl

REGIE IN EIGEN HAND

Anneloes Haans bezoekt Het Kiemuur al langer. "En heb er al heel wat cursussen gevolgd zoals 'Herstellen Doe Je Zelf' en 'Werken Met Eigen Ervaring.' Anneloes heeft een slecht huwelijk achter de rug. Ze werd lichamelijk mishandeld en misbruikt. "Maar ik ben altijd positief gebleven." Het Kiemuur helpt haar: "Ik vind het interessant om over thema's te praten. Ook leer ik graag nieuwe mensen kennen." Jolande Roelofs: "Bij het Kiemuur werken we met gespreksthema's als structuur, hoop, eenzaamheid en veiligheid. Soms blijkt dat mensen niet alleen naar de supermarkt durven te gaan en daar komt hier dan respons op. Aansluitend op wat je zelf hebt meegemaakt, relativeren de verhalen van lotgenoten jouw persoonlijk leed. Toch komt niet elke dag het

herstelverhaal op tafel." Suzanne: "Het kan ook over koetjes en kalfjes gaan of over muziek. Via thema's als 'De Droomboom' en het bordspel 'Steekje Los' komen de ervaringen van iedereen vanzelf boven water." Voor Anneloes was het halen van haar rijbewijs en vervolgens aanschaffen van een droomauto, de Toyota Igo, een keerpunt. "Top! Eigen regie!" zegt ze triomfantelijk, "en nu ga ik ook nog een laptop kopen!" Jolande: "Empowerment, daar draait het hier om. Dat je het zelfvertrouwen krijgt om weer de regie in eigen hand te nemen." Suzanne: "De naam 'Het Kiemuur' is niet voor niets gekozen: door ontmoeting en ondersteuning kan het zaadje binnenin ontkiemen, waardoor je zelfvertrouwen opbloeit. Je vindt herkenning en erkenning, werkt weer aan een safe netwerk en uiteindelijk zit je zelf op de regisseursstoel!"

'Steekje los': Altijd lachen

