

Het Bruisnest is een ontwikkelplaats waar mensen hun kwaliteiten en talenten kunnen inzetten om zo te groeien naar een plek in de maatschappij.

Wil je meer weten? Ga naar onze website: www.hetbruisnest.nl

In deze nieuwsbrief

- * In gesprek met...
- * Wat is Het Bruisnest?
- * Nieuwjaarsborrel
- * Stagiaire
- * Column Yvonne
- * Activiteitenkalender



Locatie Gouda:

Blekerssingel 78
2806 AD Gouda
T: 0182-522435
E: info@hetbruisnest.nl



Openingstijden Gouda

Maandag	09:00-19:00
Dinsdag	09:00-16:30
Woensdag	09:00-16:30
Donderdag	09:00-16:30
Vrijdag	09:00-15:00

In gesprek met...

...Babette. Door Gerdine.

Vandaag heb ik één van onze vrijwilligers bij Het Bruisnest geïnterviewd. Dit omdat ik het als stagiaire leuk vind om de andere vrijwilligers beter te leren kennen. Ik begon het interview met de vraag hoe lang Babette bij Het Bruisnest is. Zij gaf aan dat ze alweer een half jaar als vrijwilliger bij ons is. De tijd gaat zo snel, dat je er voor je het weet een jaar bent! Daarnaast vroeg ik wat zij voor werkzaamheden doet bij Het Bruisnest. Babette maakt elke week een weekflyer. Hierin staat onder andere beschreven wat de openingstijden zijn van Het Bruisnest, wie er binnenkort jarig zijn en een recept. Verder staat er altijd nog een leuke quote in en informatie wat handig kan zijn voor de vrijwilligers. Babette gaf ook aan dat ze de weekflyer het leukste vindt om te maken. Verder heeft ze veel afwisseling in haar werk, omdat ze niet alleen aan de weekflyer hoeft te zitten maar ook een praatje kan maken met andere vrijwilligers of bezoekers. Ze kan het goed vinden met de anderen en daarom is de drempel om een praatje te maken laag. Naast de weekflyer maken, volgt Babette ook een Photoshop cursus. Daarin leert ze hoe ze foto's op een goede manier moet bewerken. Ook vroeg ik of ze haar kwaliteiten kan inzetten. Babette zei dat ze inderdaad haar kwaliteiten kan inzetten, maar dat ze eerder ook werkzaamheden

deed bij de receptie. Dit wil ze graag weer gaan oppakken. Er komt nog bij dat ze tot nu toe bij Het Bruisnest geleerd heeft dat wat ze in de weekflyer zet, niet meer gelijk vraagt aan een andere vrijwilliger. maar dat ze het er gewoon inzet. Dat gaf haar niet alleen meer zelfvertrouwen, maar ook een stukje zelfstandigheid. Wat nog verbeterd kan worden bij Het Bruisnest is dat er plekken komen waar vrijwilligers zich beter kunnen richten op hun werk. Gelukkig zijn er pas twee computers vrijgekomen in de studieruimte, zodat ze eventueel daar kan gaan zitten. Voor mij als stagiaire had ze geen tips, maar ze had nog wel een *lifequote* die ze mee wilde geven. Die luidt: *het leven geeft niet meer dan dat je aan kan*. Hierin zit zeker een kern van waarheid en deze ga ik zeker meenemen in mijn stageperiode hier bij Het Bruisnest. Ik vond het interessant en leuk om dit interview te houden met Babette.



Wat is Het Bruisnest?

Door de ogen van stagiaire Gerdine.

Het Bruisnest is een organisatie die gebaseerd is op vrijwilligers.

Iedereen is welkom om zijn of haar kwaliteiten en talenten in te zetten. Er zijn verschillende werkgebieden waar dat mogelijk is. Zo hebben we de receptie, de pc-hulp, de keuken, het klussenteam en het repair café. Verder hebben we nog communicatie, algemene coördinatie en de activiteitencommissie. Daarbij gaan we uit van de gezonde kant van een persoon en praten we nauwelijks over problemen. Verder doen we graag mee in de samenleving en nemen we vaak deel aan activiteiten. We staan naast elkaar en helpen elkaar en zijn daarom een organisatie die niet gebaseerd is op cliënten maar op vrijwilligers.

Zelf heb ik vanaf het begin dat ik bij Het Bruisnest stageloopt het enorm naar mijn zin. Dit komt mede doordat ik zocht naar afwisseling en meer uitdaging en ik merk meer en meer dat dat hier te vinden is. Er zijn zoveel verschillende soorten werkgebieden waarin ik niet alleen nieuwe dingen kan leren, maar ook mijn kwaliteiten kan inzetten. Daarnaast leer ik enorm veel verschillende mensen kennen, wat ik interessant vind. Het Bruisnest is niet alleen een mooie organisatie waar vrijwilligers hun kwaliteiten in kunnen zetten, maar ook zo'n goed voorbeeld voor de maatschappij. Iedereen mag meetellen in de maatschappij en dan maakt het niet uit wie je bent.

De maatschappij moet zeker een voorbeeld nemen aan een organisatie als het Bruisnest. Ik raad het ook zeker aan als een stageplek, want je kan hier zoals ik toe nu toe kan zien zoveel leren.

Nieuwjaarsborrel

Door Babette.

Aan het einde van het jaar 2019, op 20 december, was er een kerstlunch op Het Bruisnest. Er was genoeg te eten en drinken zoals soepjes, christmas tree meringues, broodje stoofvlees, hartige muffins, gevulde eieren, champignon ragoutbakjes, Somalische sambuus loempia en worstenbroodjes. Ook de appeltaart en kwartaart waren een heerlijke aanvulling op de gezelligheid die iedereen mee had genomen. Op het eind kregen we een leuke traktatie en daarna hebben we genoten van twee weken vakantie om in het nieuwe jaar fris en vrolijk te beginnen.



Een tekening van The Grinch sierde de flexplekken op rond de feestdagen.

Vanaf 14.00 uur op 10 januari hadden we een nieuwjaarsborrel op Het Bruisnest in Gouda. Er was kaas, worst en borrelnootjes in overvloed en we hadden Dubbelfriss champagne om het nieuwe jaar in te luiden. Yvonne speeche bij beide gelegenheden en weet het jaar altijd vanuit een positieve houding samen te vatten en sprak over alle mooie, goede, positieve ontwikkelingen in Het Bruisnest. Helaas ook over het moeten sluiten van Het Bruisnest in Waddinxveen maar er wordt gekeken naar een doorstart. Verder kon je met iedereen weer even bijkletsen, ook met je collega's waar je niet direct mee samenwerkt.

Stagiaire

Door Yentl.

Mijn naam is Yentl Verheul, ik ben 20 jaar en doe de opleiding agogisch medewerker GGZ niveau 4 te MBO Rijnland Zoetermeer. Ik zit nu in het 2^{de} jaar van mijn opleiding. Mijn stage hier bij Het Bruisnest ben ik in september gestart in Waddinxveen. Doordat het daar nu momenteel is gestopt, ben ik sinds januari in Gouda. De overgang naar Gouda ging goed, ook al was het wel een hele verandering. Vooral omdat je opeens weer iedereen moest leren kennen en weer opnieuw een beetje je plek moest vinden. Maar de mensen hier zijn erg aardig, je merkt wel echt het verschil qua werkwijze van de beide plekken. In Waddinxveen was het veel meer sociale contacten leggen, weer leren meer structuur te krijgen. In Gouda zie ik dat er al veel meer werkgerichtheid is. Als stagiaire is dat heel leuk om te zien, omdat je ziet hoeveel mensen dus kunnen groeien. Zelf denk ik dat ik hier ontzettend veel kan leren omdat er zoveel verschillende soorten werkgebieden en mensen zijn. Daardoor leer je heel erg goed schakelen met de werkgebieden, ook leer je op verschillende manieren met mensen om te gaan.

Hiervoor heb ik mijn diploma voor dierverzorging niveau 3 behaald. Daarin heb ik kennis gemaakt met honden trainen. Hierna nog de cursussen kynologisch gedragstherapeut (hondentrainer) gaan doen. Later wil ik dit graag combineren met mijn huidige opleiding. Mijn droom is om later een zorgboerderij en kennel te hebben, waarbij ik met mens en dier werk om hun kwaliteiten te verenigen. Ik heb zelf gezien hoeveel dieren kunnen betekenen in het herstel van mensen. Maar ook voor de dieren zelf hoe zij in goede zinnen veranderen. Ik vind dit erg mooi om te zien en hoop dat ik dit later kan gaan starten!

Door Yvonne.

Afbraak GGZ, houden we de kwetsbare doelgroep nog wel in het zicht?

In Nederland zijn er veel mensen met een psychische kwetsbaarheid. Veel mensen zitten in een isolement, zijn eenzaam of hebben het gevoel niet gezien te worden of denken niet mee te tellen in de samenleving. Ik denk dat een aardig percentage nog niet in zicht is bij de hulpverlening.

Mede door de transitie in 2015 zijn er in Nederland veel initiatieven ontstaan om de kwetsbare doelgroep in het zicht te krijgen. Zo zijn er allerlei zelf regiecentra ontstaan. Er zijn plekken ontstaan waar mensen zich welkom voelen, waar zij gezien worden, waar ontmoetingen plaatsvinden en waar zij zich veilig en gesteund voelen zodat zij weer in staat zijn hun eigen kracht te gebruiken. Deze plekken is een goedkopere manier geworden om laagdrempelig zorg te verlenen aan mensen die het nodig hebben. Zelf regiecentra wordt veelal gerund door ervaringsdeskundigen waardoor mensen al in een laagdrempelige voorziening geholpen kunnen worden en duurdere hulpverlening niet nodig is.

Anno 2020 zijn er zorgen over het voortbestaan van deze voorzieningen. Er zijn verschillende voorzieningen die hun deuren hebben moeten sluiten. Onlangs een zelfregiecentrum in Venlo, en ook Het Bruisnest in Waddinxveen heeft geen voortgang kunnen krijgen. Door het sluiten van dit soort voorzieningen maakt dat kwetsbare mensen weer uit het zicht raken. Bezuinigingen op de GGZ is een feit, maar cliëntgestuurde voorzieningen hebben er voor gezorgd dat een deel van de afbraak GGZ opgevangen kon worden. Dan vele malen goedkoper.

“Alle zelfregiecentra hebben hun signalerende functie om een lang hulpverleningstraject te voorkomen.”

Er is heel veel voor nodig om iemand uit zijn/haar isolement te krijgen. Vaak spelen er meerdere zaken mee op persoonlijk vlak en is er ook sprake van problematiek als verslaving, (huiselijk) geweld, depressie et cetera. Door de laagdrempelige voorzieningen, die er in het land ontstaan zijn, is dit vaak de eerste plek waar mensen terecht komen waar zij uit hun isolement proberen te geraken, of wanneer zij een hulpvraag hebben maar niet goed weten hoe ze dit kunnen aanpakken of bij welke instanties zij terecht kunnen voor ondersteuning. Vaak komen de mensen binnen met een complexe en meervoudige



hulpbehoeften, maar door dit vroegtijdig te signaleren kunnen we op tijd ingrijpen en op die manier erger voorkomen.

Kortom, alle zelfregiecentra hebben hun signalerende functie om een lang hulpverleningstraject te voorkomen. Echter, wat zal er gebeuren wanneer allerlei sociale en culturele initiatieven noodgedwongen hun deuren moeten sluiten, als de subsidie niet meer toereikend is?

Een zorgelijke ontwikkeling wat ook ambulante ggz hulpverleners raakt. Juist de laagdrempelige voorzieningen maken dat dit een aanvulling is op de hulpverlening waardoor het aantal contacturen omlaag kan. Als dit soort voorzieningen verdwijnen, hoe moet het dan verder met de kwetsbare burgers die nu weer een lichtpuntje in hun leven zagen? Moeten de contacturen met ambulante begeleiders weer omhoog?

Wie gaat het tij keren? Moet de overheid gaan inzien dat bovenstaande voorzieningen juist kostenverlagend werken en dat hier meer subsidie naar toe moet? Wat hebben we aan een samenleving, waarbij iedereen mee hoort te tellen, wanneer we niet kunnen zorgen voor de mensen die ons nodig hebben? Wat ook veel belangrijker is, wat deze bezuinigingen zullen betekenen voor de kwaliteit van leven van vele kwetsbare mensen?

Laten we nu de zelf regiecentra overeind houden zodat we de kwetsbare doelgroep in het zicht kunnen houden en de afbraak op de GGZ deels met elkaar kunnen opvangen. Het wordt nu echt de hoogste tijd dat de erkenning voor deze kwetsbare doelgroep komt. Het lijkt me goed om de krachten te bundelen en kijken hoever we kunnen komen om de afbraak van de GGZ op te vangen of juist de kwaliteit van de GGZ te verhogen door samen te werken met zelfregiecentra.

“Er zijn plekken ontstaan waar mensen zich welkom voelen, waar zij gezien worden, waar ontmoetingen plaatsvinden en waar zij zich veilig en gesteund voelen zodat zij weer in staat zijn hun eigen kracht te gebruiken.”

Activiteitenkalender

Wekelijkse activiteiten—meld je aan bij de receptie

Dag	Tijdstip	Activiteit	Locatie
Maandag	09:30-15:00	PC-Hulp	Het Bruisnest
	11:00-14:30	Keuken open	Het Bruisnest
	14:30-16:00	Crea middag	Het Bruisnest
	17:00-19:00	Inloopcafé met warme maaltijd	Het Bruisnest
Dinsdag	11:00-14:30	Keuken open	Het Bruisnest
	11:00-12:00	Coaching	Het Bruisnest
	14:00-16:00	Nederlandse les met Juf Melis	Het Bruisnest
Woensdag	09:00-12:00	Fietsenmaker	Het Bruisnest
	09:00-13:00	PC-Hulp	Het Bruisnest
	10:00-14:00	Internetcafé & digitale Nederlandse les	Het Bruisnest
	11:00-14:30	Keuken open	Het Bruisnest
	13:00-14:00	Coaching	Het Bruisnest
	14:00-15:00	Fit en Happy voor kinderen 6-12 jaar	G. Leeustraat 4
	14:00-16:00	Nederlandse les met Juf Melis	Het Bruisnest
Donderdag	11:00-14:30	Keuken open	Het Bruisnest
	13:00-14:30	Sollicitatie inloop	Het Bruisnest
	13:00-16:00	Nederlandse les met Juf Melis	Het Bruisnest
	17:45-19:30	Diner Wijkeethuis Gouda-Oost	Nelson Mandela C.
Vrijdag	09:30-15:00	PC-Hulp	Het Bruisnest
	09:00-12:30	Internetcafé & digitale Nederlandse les	Het Bruisnest
	11:00-13:00	Fitnessgroep	SportCity
	11:00-14:30	Keuken open	Het Bruisnest
	12:30-13:00	Warme lunch	Het Bruisnest

Kapotte spullen?
Breng ze langs bij het
Repair Café en geef
ze een nieuw leven!
Repair Café Het
Bruisnest, elke 3e
maandag van 13:30
tot 15:30 uur!

Om de donderdag
van 15:00-16:00 uur
op RTV Gouwestad:
Radio Totaal Normaal,
hét stigma-
doorbrekende
radioprogramma van
Gouda!

Warme maaltijden:
Maandag 17:00 - 19:00
bij Het Bruisnest
Donderdag 17:45 -
19:00 bij het Nelson
Mandela Centrum
Vrijdag 12:30 - 14:00
bij Het Bruisnest.
Geef je tijdig op!

Hulp nodig met solli-
citeren? Zoals het
maken van een
sollicitatiebrief.
Kom naar de
sollicitatie-inloop!
Elke donderdag-
middag van 13:00-
14:30 uur.

Elke laatste
vrijdag van de
maand:
Spelletjes-middag
van 14:00-16:00 uur.
Kom gezellig
meedoen!