

Dit Ben Ik

Nieuwsbrief



Dit Ben Ik: wat is het geworden?

Het resultaat is er: het Dit Ben Ik - rad dat ervaringen aanbiedt om samen uit te voeren.

Trots zijn we op het resultaat van een jaar lang samenwerken met cliënten, familieleden/naasten, ervaringsdeskundigen, professionals en rehabilitatie experts. We startten met de vraag: “hoe kunnen we mensen in de langdurige behandeling binnen de GGZ helpen om de rollen, eigenschappen en talenten die zij bezitten te (her)ontdekken?”. Het antwoord is een interactief rad waarin mensen samen nieuwe dingen van zichzelf en elkaar ontdekken. Op een leuke manier worden de tweetallen uitgedaagd de rol van patiënt meer los te laten en om eigenschappen en te experimenteren met talenten en interesses die daarnaast bestaan.

Hoe werkt het?

Samen met iemand die zelf uitkiest draai je aan het rad. Het rad toont drie activiteiten die je kunt ondernemen. Je kiest hier een van uit. De activiteit kan te maken hebben met jouw leven tot u toe (“bezoek jouw oude basisschool”) maar ook met nieuwe dingen (“praat met iemand die een interessant beroep doet”). Samen voer je de activiteit uit en legt deze ook

Wist u dat..



..er zowel een groot DBI rad is als een kleine versie die u makkelijk kunt meenemen om te gebruiken?

..Het rad ontstaan is door 'ontwerpgericht onderzoek waar je gedurende het ontwikkelen steeds samenwerkt en test met alle gebruikers?

..U ons kunt uitnodigen om langs te komen om het eens te ervaren in een leuk evenement?

vast. Dit kan met een aandenken, zoals een stukje uit een tijdschrift of met bijvoorbeeld een foto of tekening. Het aandenken wordt vastgelegd in de “Dit Ben Ik - waaier”. Zo maak je een herinnering van alle activiteiten die je hebt gedaan.

Wie doet dit, en hoe vaak?

Met wie de activiteit doet dat bepaal je zelf. Het rad is simpel in gebruik en daarom is het voor iedereen te gebruiken. Kies bijvoorbeeld een familielid, een vriend, een verpleegkundige, een ervaringsdeskundige of een mede-bewoner. Je hoeft ook niet alle activiteiten met dezelfde persoon te ondernemen, dit kan per keer verschillen. Je schrijft dan ook bij elke herinnering met wie je de activiteit hebt gedaan. Zelf zijn we in de testfase vaak gestart in kleine groepjes, waar mensen ter plekke kunnen besluiten met wie ze een activiteit

willen doen.

Gedurende het komende jaar organiseren we deze gezamenlijke groep-bijeenkomsten in Noord Nederland. Hierover meer, verderop in de nieuwsbrief. Je bent vrij om te kiezen hoe vaak je de activiteiten wilt doen, maar we raden aan om dit een keer in de twee weken te doen. Voor Dit Ben Ik geldt: hoe meer hoe beter! Je kunt dus nooit te vaak een activiteit ondernemen.



Wat levert het op?

Dit Ben Ik biedt de gelegenheid om op een leuke manier contact te hebben met anderen. Je leert elkaar, maar ook jezelf beter kennen. Je bent niet alleen iemand die ondersteuning nodig heeft, maar ook iemand die van appeltaart houdt en altijd boer had willen worden. De activiteiten zorgen ervoor dat je je ontwikkelt en nieuwe stappen kunt maken.



WAAROM ERVARINGEN? KUN JE ER NIET GEWOON OVER PRATEN?

Ervaringen zijn om twee redenen belangrijk. De eerste reden is dat ervaringen voor iedereen passend zijn. Waar taal soms een belemmering kan zijn, zijn ervaringen voor iedereen. Daarnaast zijn ervaringen veel sterker en roepen ze onbewust meer op. Misschien herken je het wel: je ruikt een bekende geur of je hoort een muziek nummer en plots wordt je overvallen door een herinnering of emotie. Dit is precies wat we met “Dit Ben Ik” willen bereiken. Het is de bedoeling dat de ervaringen dingen prikkelen die in een gesprek vaak niet aan bod komen. Een bijkomend voordeel van een activiteit ondernemen is dat je een nieuwe, fijne manier van contact hebt.



'Op pad met Dit Ben Ik'

We laten je graag zien wat "Dit Ben Ik" ik is om je mee op ontdekkingsreis te nemen met Robert. Nadat we aan het rad hadden gedraaid besloten we om de oude woonplaats van Robert te bezoeken. Robert is al vanaf dag een betrokken bij "Dit Ben Ik". Leonie vertelt je meer over de dag.

Leonie: "Met z'n drieën gingen we een leuke middag op pad. Met de auto, al luisterend naar onze favoriete muziek de provincie in. We stopten bij verschillende plekken van vroeger. En toen kwamen de verhalen! Weten over elkaar verleden helpt ons elkaar in het heden beter te leren kennen. Bijzonder dat zo bewust te realiseren"



Hoe nu verder?



Nu gaan we langs alle GGZ instellingen in Friesland, Groningen en Drenthe met "Dit Ben Ik" evenementen. We bezoeken de plekken met een bakfiets. Naast dat we aan de slag gaan met Dit Ben Ik delen we verhalen, kunst en lekker eten op het evenement. Wanneer we weer vertrekken laten we een pocket versie achter. In de komende weken hier meer over!

Meedoen?



Wil je ook met Dit Ben Ik aan de slag? Dat kan! Je kunt meedoen aan een evenement, Dit Ben Ik bij jou uitnodigen of je eigen verhaal delen op een van de evenementen. Maar je kunt ook een handje helpen door mee te fietsen, te sponsoren of helpen het evenement te organiseren. Dus wil je onderdeel zijn? Neem dan contact met ons op!

Meer info?



Houdt je mail en het web in de gaten voor de video waarin we ons vervolg toelichten. De informatie over "Dit Ben Ik" kun je lezen op de website via www.deontdekkingsreisvammijnleven.nl. Hier delen we o.a. updates en ervaringen. Je kunt ook contact opnemen door te mailen met t.jonker@lentis.nl of te bellen met +31 6 23727127