

STICHTING JIJ DOOR DE OGEN VAN 2020

Wat vinden cliënten en vrijwilligers van Stichting JIJ?
Een overzicht van uitspraken en verhalen van diverse betrokkenen.



DOOR DE OGEN VAN CLIËNTEN: HET JIJ-HUIS

“Hoi Stichting JIJ! Zoals beloofd nog dit kaartje. Ik wou jullie bedanken voor de adviezen! Jullie bieden hulp aan en dat vind ik supermooi, omdat ik weet hoe alleen je je kan voelen met een eetstoornis! Bedankt voor alles en blijf zo doorgaan!”

“Bedankt voor alle goede zorgen, mailtjes, gesprekken en hulp het afgelopen jaar. Ik ben inmiddels een stuk sterker in mijn gedachtes en ik kan harder vechten tegen die eetstoornis. Ik voel me vrijer, ook al geeft het soms even veel spanning en ben ik ineens weer bang, ik blijf doorvechten en doorzetten. Ontzettend bedankt voor het warme bad wat ik heb mogen ervaren bij jullie in dit jaar.”



“Dat ik graag ergens mezelf wil kunnen zijn en dat ik met mensen kan praten die hetzelfde hebben meegemaakt/ meemaken als ik.”

“Stichting jij me eindelijk het gevoel gaf dat ik kan zijn wie ik echt ben en mij ondersteunt in de moeilijke weg naar herstel.”

“Iedereen is super lief en er heerst een heel veilig en geborgen gevoel.”

“Fijn dat er een ervaringsdeskundige tegenover je zit, een therapeut begrijpt veel maar voelt niet wat jij voelt.”

“Ik zou er echt willen wonen, zo leuk vind ik het ingericht!”

“Er zijn geen tips binnengekomen, wel mooie complimenten Jullie zijn geweldig Jullie zijn zo waardevol!

Jullie zijn hele lieve creatieve fantastische toppers Jullie betekenen meer dan jullie denken.”

“Ik vind de begeleiding goed. De sfeer is heel fijn en gezellig.”

“De sfeer in het jij-huis is heel bijzonder. ik voel me er een beetje thuis. Aan alleen de groepen had ik niet genoeg. Ze hebben me geholpen andere hulp te zoeken en bleven tijdens m'n herstelproces een vast baken, waar ik altijd terecht kan.”

“Het inspireert om zelf verder kennis op te doen.”

“Extra ondersteuning na PsyQ eetstoornisbehandeling en een fijne plek om na therapie te kunnen zijn.”

“Herstel, verbinding, creatieve afleiding, workshops en lezingen, toekomstperspectief.”

“Een verzameling foto's die te maken hebben met de plek waar ik me zoveel fijne afleiding heb kunnen vinden in 2019, me welkom voelde, waar het gezellig is, waar ik lieve mensen heb ontmoet en waar ik het komend jaar weer vaak wil doorbrengen en dingen voor wil kunnen betekenen. Even een personal reminder, deze foto's. Thanks, Stichting JIJ”

“Ik kan mijn eigen lunch meenemen en niemand oordeelt daarover.”

“Ik vond het een fijne sfeer hebben en fijn dat ik kon sparren met mensen die met hetzelfde strugglen.”

“Het heeft me meer opgeleverd dan ik ooit had gedacht.”



DOOR DE OGEN VAN CLIËNTEN: INDIVIDUELE BEGELEIDING



“Duizend maal dank. Jullie zijn de beste hulpverleners voor mij ever! Na 25 jaar eetstoornis heb ik zoveel aan hulp gehad. Maar bij Stichting Jij kan ik pas echt mezelf zijn en dat is zo belangrijk. Jullie oprechte warmte en luisterend oor. En de fijne dingen doe jullie doen met de meiden. Toppers! Ik zal jullie missen. Bedankt voor alles!”

“Telkens een echt gespreksonderwerp, ook al niet per se van te voren een vaste structuur. Het was voor mij ook een anker van rust en uitwisseling in een woelige tijd, Simone heeft mij erg geholpen met het verwerken van het einde van mijn relatie en het "eet-herstel" dat daaraan gekoppeld was. En daarna nog wat dieper ingezoomd op een aantal thema's, maar vooral de nadruk op verdriet mogen ervaren, voelen, de tijd en ruimte nemen om goed te doorvoelen en positief bekrachtigd worden, hebben mij gesterkt.”

“Ik vind Annemieke lief en steunend, ze luistert altijd goed en denkt mee. Ook kan ik aangeven wat ik liever wil of liever niet en dat vind ik fijn, en ook dat ik het ook echt durf te zeggen.”

“De afgelopen tijd hebben we geen fysieke gesprekken gehad door de coronacrisis, maar spreken Anita en ik elkaar elke week even. Zo gaan de gesprekken toch door en dat is heel fijn.”

“Ik kan van alles bespreken met Anita en ik heb het gevoel dat ze me begrijpt. Ik krijg de indruk dat ze niet snel iets raar vindt.”

“Een open, informele houding, waarin Simone duidelijk een begeleidende rol nam. Dat vond ik prettig. Ik heb Simone ervaren als verwelkomend, warm, helder, invoelend, goed kunnen doorvragen.”

“Het was telkens veilig, ontspannen, ruimtelijk. Ik voelde dat ze écht meedacht, betrokken was, ruimte bood voor wat zich aandeed. Ik heb altijd gevoeld dat er vertrouwen was.”

“Betrokken, luistert goed, gaat uit van intrinsieke motivatie en legt niets op.”

“Ik heb nooit deelgenomen aan reguliere hulpverlening omtrent eetproblemen. En ik vind Stichting Jij een laagdrempelige vorm van hulpverlening. Een welkome, fijne plek, waar serieus wordt omgegaan met de eetproblematiek.”

DOOR DE OGEN VAN CLIËNTEN: INDIVIDUELE BEGELEIDING

“Ik ga nu verder met een nazorggroep, dus ik ben niet helemaal gestopt met support. Het feit dat ik Simone ken, en de gesprekken met haar heb gehad, hebben me veel steun en ook een taal gegeven, om voor mezelf om te gaan met het probleem en sterker in mijn schoenen te staan over wat mij nog te doen staat. Ik voel me sterker, met meer vertrouwen.”



“Zij heeft me geholpen woorden te vinden voor de veranderingen, iets opbouwen, en daar op terugkomen, en bespreken hoe het gaat. Dus meedenkend, een stukje werk, wonen, het heeft me een fijn duwtje in de rug gegeven.”

“Ze heeft me ook gestimuleerd stappen te zetten en moedigde me aan. Ik heb het wel als nodig ervaren dat ik individuele begeleiding had, omdat ik het wel zwaar vond. Dus soms had ik de positieve bekrachtiging nodig en iemand die vanuit de eigen ervaring kon delen.”

“Heeeeel erg goed. Ggz sprak mij niet aan. Deze hulp en begeleiding was precies wat ik nodig had om mijn ratio en gevoel op elkaar aan te laten sluiten.”

“Ik ben meer gaan eten, verder hebben we het niet heel vaak over de praktijk van het eten. Meer over de dingen er omheen : Liever zijn voor mezelf, realistischer kijken, grenzen aangeven en bepalen/voelen, me gesteund voelen in mijn gevoelige visie op het leven of soms even wat nuchterder kijken”.

“Ik ervaar meer rust. Ik maak keuzes ipv dat ik mij door mijn patronen laat leiden.”

DOOR DE OGEN VAN CLIËNTEN: GROEPSBEGELEIDING

"De ochtenden mis ik enorm en ben blij dat er wat perspectief is. Ander contact is voor mij lastig en het heeft daardoor wat stil gelegen. Contact vanuit jij-huis bleef aangeboden. Daarin heel erg fijn dat ze (Mij) niet opgeven en blijven contact momenten aanbieden."

"Het is er erg fijn en contact met lotgenoten op een huiselijke setting is prettig. Ik blijf enorm positief over stichting jij."

"Ben in ieder geval heel blij met de motivatiegroep en ik zie nu echt in dat er wat moet gebeuren."

"Hey, ik ben heel blij dat ik toch nog heb meegedaan. Echt een last van mijn schouders en het was fijn het ook te kunnen delen in de groep. Maakt niet uit dat het wat korter was hoor. Ik denk dat er hele goede dingen besproken zijn. Bedankt dat je jouw verhaal hebt gedeeld."

"Ja super lief dankjewel!! Jij ook ontzettend bedankt voor al je inzet, heb wel heel veel aan jullie gehad."

"Ik hoop het ook maar heb weer positiviteit uit de sessie kunnen halen dus dat is goed."

"In het JIJ-huis mag ik echt mezelf zijn. Ik voel me welkom."

"Plek om op een positieve manier met mijn eetstoornis bezig te zijn."

"Het is een warme en veilige omgeving waar je word begrepen."

"Ik ben zelf meestal tevreden over het menu, ik vind het wel fijn dat het juist niet altijd van die standaard recepten zijn."

"Ik vind het een goede aanvulling om over bepaalde onderwerpen na te denken."

"Juist met verschillende perspectieven kun je elkaars ogen openen en elkaar helpen."

"Dank jullie wel voor het mij veilig laten voelen."

"Het is heel fijn om even weg te kunnen uit je eigen omgeving. En naar een plek te kunnen gaan waar iedereen elkaar begrijpt."

"Het is een warme en veilige omgeving waar je word begrepen."



“Eigenlijk waren mijn verwachtingen lager, ik gaf het in eerste instantie namelijk het voordeel van de twijfel. Vond het erg spannend en vond het niet bij mij passen. Nu ben ik er wel achter dat echt iedereen gewoon zichzelf kan zijn in het jij-huis, en hebben de ervaringsdeskundigen mij al vaak geholpen.”

“Ik was me niet meer bewust van het aangemeld zijn bij stichting jij, en was het laatste half jaar bezig met een nieuwe hulpverlener zoeken in de buurt. Stichting JIJ heeft aan het begin van de corona crisis contact opgenomen met mij en daar heb ik toen maar al te graag gebruik van gemaakt.”

“Met name begrip en een luisterend oor. Wanneer het mij niet lukte om naar de groep te komen. Werd mij een luisterend oor altijd aangeboden. Dit heb ik als erg fijn ervaren.”

“Ze hebben een hele open houding, lijken oprecht meelevend en geïnteresseerd.”

“De adviezen die ik meekreeg, hebben mij geholpen situaties op een andere manier te zien. Hierdoor ben ik bewuster gaan kijken naar mijn eigen handelen.”

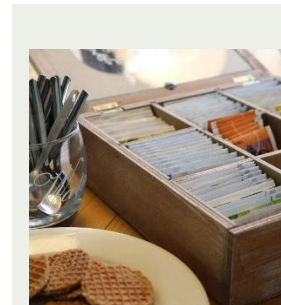
“Er werken alleen mensen die zelf ook een eetstoornis hebben gehad. Dit maakt dat je een hoop minder hoeft uit te leggen en veel herkenning vindt. Ook is de sfeer gezellig, warm en toegankelijk.”

“Toegankelijk, warm en menselijk. Er wordt goed doorgevraagd en gekeken of je echt wel klaar bent voor de supportgroep.”

“Er werken alleen mensen die zelf ook een eetstoornis hebben gehad. Dit maakt dat je een hoop minder hoeft uit te leggen en veel herkenning vindt. Ook is de sfeer gezellig, warm en toegankelijk.”

“Toegankelijk, warm en menselijk. Er wordt goed doorgevraagd en gekeken of je echt wel klaar bent voor de supportgroep.”

“Ik ervaar stichting jij als een hele fijne plek waar mooi werk wordt verricht door betrokken mensen.”



“Heel fijn dat er zoveel ruimte was, daardoor had ik het gevoel dat er echt geluisterd werd en je je gehoord voelde en hierdoor vrijer durfde te uiten.”

“Ik heb het gevoel dat ik mag zijn, dat ik ook belangrijk ben. Ik hoef niet alleen aan anderen te denken, mag ook aan mezelf denken en tijd voor mezelf nemen.”

“Gesprekken vinden plaats in de frequentie waar mijn behoefte ligt. Dus als dit de ene keer om de twee weken en de andere keer om de week of 3 weken is dan is dit heel vaak gewoon mogelijk. Hierdoor past het heel erg bij wat ik op dat moment nodig heb.”

“Ik ben blij mensen te leren kennen die, ook al is de eetstoornis anders, weten hoe ik mij voel. Snappen dat bepaalde gebeurtenissen acties uitlokken. Het gevoel van het jezelf niet waard voelen, dat wordt allemaal gesnapt.”

“Dankjewel lieve begeleiders voor jullie inzet en flexibiliteit in deze uitdagende periode! Jullie zijn toppers Susanna, Jennifer, Birgit & Kelly!”

“Ondersteuning en een stok achter de deur. Het zorgt ervoor dat ik mezelf kan uiten.”

“Ik bewonder hoe goed ze hun best doen alles in goede banen te brengen ondanks alle wisselingen en veranderde omstandigheden.”

“Susanna is altijd erg kalm en kan duidelijk het leermoment/wijsheid uit een verhaal aanduiden.”

“Susanna vind ik een heel warm persoon. Zij is eerlijk en oprecht. En zorgt ervoor dat ik open durf te zijn.”

“Jennifer is oprecht en duidelijk in haar vraagstelling. Lief en oprecht.”

“Niet zo zeer meer inzicht in de eetstoornis, maar wel de herkenning waar ik naar op zoek was en de hulp om “de laatste restjes eetstoornis” aan te pakken.”

“De groepen worden ontzettend goed begeleid! Daar hoeft niets aan verbeterd te worden. Het huiswerk mag dieper zijn. Ook al doet het zeer. Heb gemerkt met de laatste 3 huiswerkopdrachten, dat mij dat veel heeft opgeleverd.”

“Ik heb mijn herstel verder volledig in eigen handen. Ik word niet gedwongen dingen te doen waar ik niet achter zou staan.”

“Het nadenken over jezelf d.m.v. de opdrachten gaf me inzicht over mijn zijn, doen en handelen.”

DOOR DE OGEN VAN CLIËNTEN: NAASTEN

“Veel aan gehad; luisterend oor, veel kennis, ik heb veel gehoord, heb al mijn vragen kunnen stellen en veel opgestoken van de andere bezoeker; prettig en kundig.”

“Er werd goed geluisterd.”

“Voelde mij op mijn gemak; prettig, vriendelijk en steunend; open en warm.”

“Sloot goed aan. Heel goed. Geen echte structuur maar dat is ook niet nodig.”

“Zeer goed. Wij konden onze vragen stellen, er was geen vast programma wat heel prettig is.”

“Vriendelijk en professioneel, iedereen kreeg aandacht.”

“Laagdrempelig en voelt persoonlijk.”

“Positief, persoonlijk en interessant, heel fijn om er eens over te praten.”

“Het was voor mij de 1e keer maar ik voelde mij meteen thuis. Doordat de groep heel klein was, was er voldoende ruimte om met elkaar over alles te praten en te luisteren.”

“Prima eerste indruk, Ga je weer met nieuwe hoop, vertrouwen en energie naar huis, dank jullie wel!!”



“Positief en leerzaam, Goed en open, Verhelderend en begripvol ook door andere te laten vertellen.”

“Heel prettig en er kon open over van alles gesproken worden in vertrouwen, open en duidelijk.”

“Goede ontvangst, Ervaringen delen en tips meegekregen.”

“Goede ervaringen om te delen over hoe zij het zelf hebben ervaren.”

“Het was de 1e keer dus best een zoektocht voor ons maar daar was alle ruimte voor.”

“Voelde mij gehoord en begrepen, iedereen luisterde naar elkaar en steunt elkaar, sloot goed aan op mijn behoefte.”

DOOR DE OGEN VAN CLIENTEN: IAS-PUNT



“Nogmaals dank voor het gesprek van dinsdag en ik hoor graag wanneer en hoe ik aan kan sluiten.”

“Ik heb dinsdagavond met jou gesproken omtrent mijn eetstoornis en wat jullie vanuit stichting Jij kunnen bieden. Ik ben je ontzettend dankbaar voor het gesprek. Het was een fijn gesprek, ik voelde dat ik open kon zijn en het heeft me ontzettend veel kracht gegeven dat iemand mij begrijpt als ik zeg dat ik denk eten alleen de uitwerking is van en het probleem eronder zit.

“Ik zou graag willendeelnemen aan de motivatiegroep en als het kan ook aan de startersgroep na de vakantie. Ik snap dat het in deze tijden even kan duren of dat het aanpassen is maar dat vind ik niet erg. Ik vind het al heel fijn dat ik iets gevonden heb waarvan ik denk dat het bij mij past.

“Hartelijk bedankt voor ons contact. Ik vond het heel fijn dat ik een luisterend oor vond in jou. Bedankt voor al je ondersteuning.”

DOOR DE OGEN VAN: SAMENWERKINGSPARTNERS

“Het was echt een hele bijzondere ervaring. Wat een prachtige omgeving hebben jullie daar gecreëerd. Zo warm en veilig. En we zijn onwijs vriendelijk ontvangen door je aanwezige collega's. Hartverwarmend.”

“De interviews zijn erg goed gegaan. Danique, Jaap, Jiska en Rosan zijn stuk voor stuk hele bijzondere en lieve mensen. Dankjewel dat je me in contact hebt gebracht.”

“Dat hebben jullie fijn voor elkaar. Ik zal een aanbeveling doen in de Facebookgroepen. Als NAE-lid vind ik dit een goede stap. Ik weet dat er nog veel te winnen valt.”

“Wat een lieve reactie. Dank voor alles. Succes met jullie prachtige stichting, zo mooi dat dit bestaat. Liefs!”

DOOR DE OGEN VAN: VRIJWILLIGERS

“Mijn geweldige collega’s. Al 5 jaar sinds vandaag op de kop af dat ik bij JIJ ben komen werken en er nog steeds van geniet.”

“Toporganisatie voor een werkervaringsplek universiteit!”

“Daar haal ik nou echt energie uit, dat ik mijn verhaal mag delen en mag laten zien: je bent niet alleen en je bent helemaal niet gek of raar.”

“In je omgeving zijn er vaak zo weinig mensen die het begrijpen. Je hebt toch vaak het gevoel dat het het ene oor in en het andere oor uit gaat. Maar hier begrijpen ze je, juist omdat ze weten hoe het is. Bij Stichting JIJ hebben we allemaal hetzelfde meegemaakt en daardoor weet je precies waar je inzit. Dat is zo fijn.”

“Ik heb mijn plek gevonden bij Stichting JIJ. Zij hebben ervoor gezorgd dat ik van mijn bank ben afgekomen en beng aan doen waar ik goed in ben. Ik krijg de rust en ruimte om mezelf te ontwikkelen.”



“Ik werk met veel plezier voor Stichting JIJ als vrijwilliger maar ik vond het heel speciaal om mee te werken aan dit project gericht op jongens en mannen met een eetstoornis. Het raakte mij het meest toen iemand zei: “Als een vrouw een been breekt, dan kan een man dat ook, maar waarom zou een man dan geen eetstoornis kunnen krijgen?”. Ik vind het belangrijk dat de Stichting waar ik me enorm thuis voel zich ook inzet om de onderbelichte doelgroepen met een eetstoornis aan te spreken. Ik hoop dat ik hier met dit filmpje aan mee heb geholpen en dat we veel jongens en mannen in 2020 mogen gaan helpen met hun weg naar herstel! Want die is er!”

DOOR DE OGEN VAN CLIËNTEN: INTERVIEW MET EEN LID VAN HET JIJ-HUIS

Wat is de reden dat je hebt gekozen voor een lidmaatschap JIJ-huis?

Ik kwam doormiddel van mijn school in contact met stichting JIJ. Toen ik daar voor het eerst kwam kreeg ik daar een heel fijn gevoel bij. De sfeer, mensen, erkenning en herkenning die je daar krijgt heeft mij laten beslissen om een lidmaatschap te nemen. Ik vind het heel fijn om mensen om mij heen te hebben die mij echt begrijpen en waar ik steun en inspiratie uit kan halen. Met echt bedoel ik dan die een eetstoornis zelf ook hebben meegemaakt en dus echt weten hoe het is en niet mensen die zeggen dat ze je begrijpen, maar het niet helemaal begrijpen. Wat niet betekend dat ze het niet proberen overigens.

Wat heeft lidmaatschap JIJ-huis jou opgeleverd?

Stichting jij biedt mij heel erg een plek waar ik echt mezelf kan zijn en niet me voor hoeft te doen als iemand anders of heel vrolijk en gezellig. Vaak heb ik het gevoel dat ik in meerdere werelden leef met een soort masker en bij stichting jij kan ik dat masker dan even afzetten. Dat vindt ik heel fijn. Het idee dat ik daar mezelf kan zijn en begrepen wordt zonder oordeel. Ook bied stichting jij voor mij een plek van afleiding waar ik even iets leuks en simpels kan doen en eventueel kan praten over dingen waar ik mee zit en heel normaal is om over te praten bij mensen die allemaal weten hoe het is om een eetstoornis te hebben en minder normaal zou zijn bij mensen die niet een eetstoornis hebben of begrijpen wat dat is. Naast dit levert het ook een hoop leuke nieuwe mensen op die ik nu ken en graag mee ben.

Wat vind je van Stichting JIJ?

Ik vind stichting jij een hele goede organisatie die heel veel doen voor mensen met eetstoornis en heel veel mensen daar heel goed mee helpen soms zelfs meer als ze zelf inzien denk ik.. De activiteiten, workshops en andere dingen die stichting jij organiseert geven leden afleiding, hoop, steun en kracht om te blijven vechten tegen de eetstoornis. Het geeft leden ook het idee dat ze niet alleen zijn.

Welke activiteiten doe je zoal in het JIJ-huis?

Ik probeer veel dingen mee te doen in het JIJ- huis. Ik combineer het jij- huis met mijn studie dus dat maakt het soms iets lastiger. Ondanks dat doe ik vaak activiteiten mee als workshops, thema-avonden, kookactiviteiten en kom ik naar de inloop zelf.

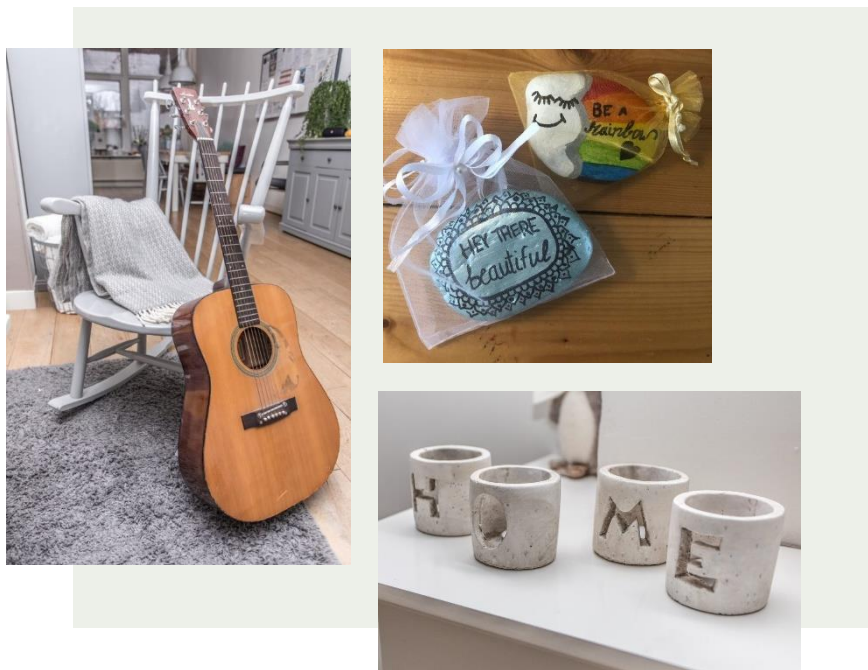
Hoe ziet een bezoek aan het JIJ-huis eruit?

Er zijn bepaalde dagen dat er een inloop is overdag. Deze inloop begint om 12:30 met een lunch waar je eventueel aan deel kan nemen en vervolgens kan je van 13:00 tot 17:00 ook inlopen. Tijdens de inloop mag en kan jij doen wat jij wil doen. Dit kan zijn een knutselactiviteit die op het programma staat, een spelletje of bijvoorbeeld gezellig kletsen. Dit mag je zelf bepalen. Je mag ook altijd zelf beslissen tot hoe laat je blijft het zijn open tijden. Na 17: 00 is er meestal een kookactiviteit. Je kan ervoor kiezen om hieraan mee te doen. Je helpt dan mee met koken en eet met een gezellig groepje de avondmaaltijd. Bij deze maaltijd wordt niet op

hoeveelheden gelet en kan je opscheppen wat je wil. Je zou eventueel bij de begeleiders van de activiteit ene doel kunnen vertellen waarbij ze jou kunnen helpen. Dit kan bijvoorbeeld als je een lijst moet volgen voor therapie buiten stichting jij of gewoon als je een doel hebt gesteld voor jezelf. De begeleiders zullen je dan hierbij proberen te helpen. Na deze activiteit ga je weer naar huis.

Als je de hulp die Stichting JIJ biedt in 3 woorden mocht omschrijven, welke woorden zouden dat zijn?

Waardevol, steunend en persoonsgericht /persoonlijk



Heeft Stichting JIJ kunnen bijdragen in jouw weg naar herstel? Ben je bereid hier iets over vertellen?

Stichting jij heeft mij tot nu toe zeker geholpen in weg naar herstel. Zonder stichting jij zou ik zelfs niet aan mijn herstel begonnen zijn denk ik. Ik vond het heel eng en stichting jij bood dat opstapje wat ik nodig had om te beginnen. Dit begon al bij dat stichting jij mij eerst hielp met kijken naar wat is de juiste hulp en hoe kom ik daar terecht. Vervolgens moest ik voor dat ik kon starten met de behandeling lang wachten. In die tussentijd zat ik al bij stichting jij. Ik heb toen bij stichting jij voedingsadvies en een motivatiegroep gevolgd. Dit heeft mij super erg geholpen om een begin te maken met mijn herstel, mij voor te bereiden op de behandeling en mij niet verder achteruit te laten gaan met mijn eetstoornis. Ik kon zo bij stichting jij alvast werken aan mijn motivatie voor herstel en praten over de huidige situatie. Afleiding zoeken tijdens de inloop en een begin maken met een goed eetpatroon. Toen mijn behandeling startte viel het ook op dat ik op sommige dingen voorsprong had. Ik had al een bepaald inzicht gekregen in mezelf en me eetstoornis wat ik goed kon gebruiken. Dat was heel fijn!

Als jij aan Stichting JIJ advies zou mogen geven voor de toekomst, wat zou dat dan zijn?

Vooral blijven uitbreiden en doorgaan zoals het nu al gaat.