



Goede zorg doen we samen

Door: Tijmen Schauwaert



Kinderboerderij De Sik

## Elkaar ontmoeten

**Kinderboerderij De Sik is een echte aanrader. Het wordt bestuurd door vrijwilligers.**

De Sik ligt in de Haagse Beemden. Geiten, schapen, kippen, konijnen, cavia's en katten. Ze lopen allemaal rond op kinderboerderij De Sik. De boerderij is ongeveer één hectare groot. Bewoners uit de wijk kunnen elkaar ontmoeten. Het is een gezellige plek die mensen bij elkaar brengt.

### Contact

Voorzitter Peter Geneuglijk: "De boerderij is bedoeld voor iedereen uit de wijk. De boerderij is geopend op dinsdag, woensdagmiddag en zondagmiddag." Peter ziet het gebeuren dat mensen leuk contact maken. "Dat is vaak als je met kinderen en dieren bent." De kinderboerderij is ook een plek voor vergaderingen. Of andere clubjes. Peter zegt: "We staan open voor alle kleine groepjes. Met elkaar gezellig een activiteit doen, mag altijd. Je kunt het zo gek niet verzinnen of het kan."

En voor 10 euro per jaar kun je een dier adopteren. Je krijgt dan een certificaat met daarop de foto van je dier en de naam. Dat hangt ook in het clubhuis.

### Vaker open

De Kinderboerderij bestaat al ruim dertig jaar. Tien jaar geleden zijn ze opnieuw open gegaan. Het is een lange tijd dicht geweest. Dat kwam door te weinig geld. En te weinig vrijwilligers. Het onkruid stond wel een meter hoog. Dat wilden de buurtbewoners niet. Ze knapten met elkaar de boerderij op. Nu willen ze de boerderij elke dag open hebben. Daarom zoeken ze naar meer vrijwilligers. Dat doen ze met posters en folders. Maar ook door mensen aan te spreken. Peter zegt: "We willen heel graag elke dag open. Maar dat kan niet zomaar. Je hebt daarvoor vrijwilligers nodig. Om bijvoorbeeld toezicht te kunnen houden."

### Vrijwilligers welkom

We kunnen alle soorten vrijwilligers gebruiken. Zo kun je werken als gastvrouw/gastheer. Of kinderfeestjes bege-



Foto: Moulham Al Boushi

Mireille is regelmatig te vinden bij De Sik.

leiden. Misschien heb je een technische achtergrond. En kun je wat klusjes doen. Of heb je groene vingers. Iedereen is welkom. Je hoeft niet iedere week te kunnen. Als je af en toe kunt, is dat

prima. Dus als je wilt, kom gauw eens langs."

[www.de-sik.nl](http://www.de-sik.nl)  
[www.zorgvoorelkaarbreda.nl/Stadsblad058](http://www.zorgvoorelkaarbreda.nl/Stadsblad058)



Door: Nelleke Simonse



Indigo

## Borderline de baas



Lia heeft veel geleerd van de cursus.

Foto: Moulham Al Boushi

**Je bent ouder of partner van iemand met Borderline. Het gedrag van die persoon is niet makkelijk mee om te gaan.**

Je dreigt uitgeput te raken. Van alle gebeurtenissen en ervaringen rondom hem of haar. Bovendien heb je behoefte aan meer kennis over de stoornis.

### Borderline

Het overkwam Lia in 't Groen. Toen

dochter Eliza in de puberteit kwam, ontstonden allerlei problemen. Weglopen, te laat thuiskomen. Eliza werd op haar 14e uit huis geplaatst. Ze kwam in aanraking met drugsgebruik en een verkeerde omgeving. En daardoor in verschillende tehuizen, zoals beschermd wonen. De hulpverlening was heel erg gericht op de gedragsproblemen. "Dat was lastig. Maar ja, je gaat in dat traject mee hè", zucht Lia. Pas op haar 18e werd

de diagnose Borderline gesteld. En ze vervolgt: "Toen viel alles op zijn plaats. Mensen met die stoornis zijn erg gevoelig voor allerlei invloeden."

### De hulpvraag

Een jaar geleden heeft Lia hulp voor zichzelf gezocht. De hulpverlening was tot dan toe heel erg op haar dochter gericht. Aan zichzelf kwam ze niet toe. Maar het werd wat rustiger. Eliza is nu 22. Ze woont op zichzelf en heeft een baan. Lia: "En ja, toen kakte ik zelf in. Ik voelde me soms helemaal leeggezogen. En ik wilde zo graag een band met mijn dochter opbouwen. Dus, wat nu?" Via de huisarts en praktijkondersteuner kwam ze bij de GGZ-verpleegkundige. "Ik zei: 'ik wil iets voor mezelf'. Zodoende kwam ik bij Indigo terecht."

### De cursus

In de cursus met lotgenoten voelde Lia zich eindelijk gehoord. Ze cijferde zichzelf de hele tijd weg. Nu was het tijd voor ruimte voor zichzelf. De cursus is ook goed geweest voor de relatie met haar dochter. Ze zegt: "Een normale relatie zal het nooit worden. Maar ik heb veel aan de adviezen van de begeleiders. Hoe ik het beste met haar om kan gaan." En tot slot: "Ik heb veel geleerd maar zou graag nog een vervolg zien."

[www.indigo.nl](http://www.indigo.nl)  
[www.zorgvoorelkaarbreda.nl/Stadsblad059](http://www.zorgvoorelkaarbreda.nl/Stadsblad059)



## Hulp voor naasten

**Indigo zet zich in voor het versterken van de geestelijke gezondheid. Zij bieden ondersteuning bij psychische klachten.**

Ook ondersteuning aan familieleden van mensen met een psychische aandoening. Bij cursussen en activiteiten geven ze tips.

### Meer voorbeelden van cursussen die gegeven worden:

- Omgaan met depressie: cursus voor naastbetrokkenen van iemand met een depressie
- Cursus voor partners van mensen met autisme
- Cursus voor ouders met volwassen kinderen met autisme
- Nabestaanden na suïcide
- Naastbetrokkenen na een suïcide poging

Vragen over de cursussen voor naastbetrokkenen van mensen met psychiatrische problematiek? Je kunt contact opnemen met de preventie werkers van Indigo: [a.vandersluis@indigobrabant.nl](mailto:a.vandersluis@indigobrabant.nl) of [info@indigobrabant.nl](mailto:info@indigobrabant.nl).

 **Zorg voor  
elkaar Breda**

 **(076) 525 15 15**

Maandag t/m vrijdag, van 8.00-17.00 uur  
**Hulp of zorg nodig? Samen komen we eruit!** [www.zorgvoorelkaarbreda.nl](http://www.zorgvoorelkaarbreda.nl)

**Wilt u reageren of ook bijdragen?**  
Mail naar:  
[redactiestadsblad@zorgvoorelkaarbreda.nl](mailto:redactiestadsblad@zorgvoorelkaarbreda.nl)