

Welkom bij alweer de 2^e nieuwsbrief van 2018.

Nieuwsflits

Op vrijdag 1 juni a.s. zal de jaarlijkse markt van Loods360 weer plaatsvinden. Dit is iets later dan u van ons gewend bent en daarom wordt het een zomermarkt.

Te zien en te koop zijn de producten die onze jongeren dit jaar weer gemaakt hebben. Er zijn nieuwe producten te zien van keramiek en uit ons confectieatelier.

U bent van harte welkom tussen 17.00 - 19.00 uur op de Transportweg 7-07 te Doetinchem.



Sportief ontwikkelen

Bodypump

Op het gebied van sportief ontwikkelen proberen we steeds vaker nieuwe activiteiten uit. Dat doen we samen met de jongeren. Sinds kort doen we in de sportstudio aan Bodypump. Dit is een work-out die is ontwikkeld om de nadruk te leggen op kracht en conditie en tegelijkertijd zo veel mogelijk calorieën te verbranden.

De training is goed voor je houding en betekent niet dat je veel kilo's gaat tillen, maar juist veel herhalingen doet. Dit alles gebeurt op muziek en is bijzonder effectief zonder pasjes.



Binnen onze sportgroep voor meiden hebben we Larissa die al enkele jaren aan Bodypump doet en zij vindt het ook leuk om het voor te doen aan de groep in een soort les. Ze gebruikt hierbij de ervaring die ze binnen haar eigen lessen heeft opgedaan. Zo leren onze jongeren wat Bodypump inhoudt en leert Larissa hoe het is om voor een groep te staan en uitleg te geven:

“Ik vind het leuk om aan de jongeren Bodypump te geven. Zelf vind ik het een fantastische, afwisselende les en doe dit al vele jaren met plezier. Hierdoor verkrijg ik veel kennis over de les. Het leuke is dat iedereen kan meedoen op zijn/haar eigen niveau. In het begin kan het lastig zijn, maar je kan hierin veel leren. Dat zie ik ook wanneer ik de oefeningen met de jongeren oefen. Ik zie dat ze vooruitgaan, dat is mooi om te zien. Naast dat het voor de jongeren leuk is om een andere soort les te krijgen, is het voor mezelf een mooie kans mij te ontwikkelen en voor een groep te durven staan. Zo is het niet alleen voor de jongeren een uitdaging, maar ook voor mezelf. Dat ik deze kans krijg bij work-aut is heel fijn!”

Keramik

Binnen Loods360 hebben we een nieuwe productlijn: keramik. Hierover vertellen we jullie graag meer. Na een aantal weken, die voor ons gevoel maanden waren, kwam de oven toch nog twee weken sneller dan verwacht. Voordat hij er was, waren wij al begonnen met het gieten van borden, bekers, schalen, bakjes en medaillons. Op een mooie ochtend was het dan eindelijk zo ver, de oven werd geïnstalleerd en ons geduld op de proef gesteld. We moesten de oven nog even gebruiksklaar maken en toen konden we beginnen.



De eerste keer dat de oven gedraaid had, was er de nodige spanning. Hoe zou het resultaat zijn? Na het bakken konden we gaan glazuren. Dit deden we eerst met kleine potjes gekleurd glazuur, waarna het door een grote emmer blank glazuur gehaald werd. Na deze handelingen konden de producten voor de tweede keer gebakken worden. Dit was opnieuw heel spannend, want nu zouden de producten nog krom kunnen trekken doordat het geglazuurd was. Dit gebeurt gelukkig maar een enkele keer. Ook komen de kleuren er soms anders uit, maar dat hebben we onderhand aardig onder de knie. Hieronder staan een aantal foto's met het resultaat. Op de zomermarkt kunnen jullie alle producten gemaakt van keramik bewonderen en kopen (net als alle andere producten natuurlijk). Graag tot ziens op onze zomermarkt!



Ervaringen

Hallo, mijn naam is Barbara Jansen en ik ben 28 jaar. Tijdens mijn studie Diergeneeskunde ging de theorie mij redelijk goed af. Maar naarmate er in de Master meer praktijk bij kwam, kreeg ik steeds meer problemen, zowel bij het studeren als op persoonlijk vlak. Eind 2014 ben ik daarom gestopt en ruim een jaar later werd de diagnose Asperger gesteld. Na een omweg langs verschillende instanties ben ik eind 2016 bij Loods360 terechtgekomen. Ik ben dankbaar voor de begeleiding die ik hier heb gehad en voor de vrijheid om mijn eigen weg te zoeken. Waar een eerdere therapeut me nog aanraadde om een uitkering aan te vragen, omdat ik betaald werk waarschijnlijk kon vergeten, ben ik nu bezig een eigen bedrijfje voor zeilvakanties op te zetten en werk ik daarnaast drie dagen in de week bij McDonald's.

In de tekst hieronder probeer ik duidelijk te maken waar ik in het dagelijks leven tegenaan loop en waar ik uiteindelijk heen wil.

Overprikkeld

Door lawaai, veel mensen, veel opdrachten tegelijk of lichamelijke irritaties (zoals een headset die pijn doet aan mijn oor) kan ik van slag raken. Dat uit zich, behalve in irritatie en moeheid, in informatie die niet verwerkt wil worden. Misschien ken je het ook dat je drie keer iets leest, maar nog steeds geen idee hebt wat er staat. Ik heb dat meerdere keren per dag. Zo hebben we bij McDonald's meerdere schermen waar we informatie over de te maken bestellingen vanaf kunnen lezen. Af en toe, vooral als het druk is en ik juist moet doorwerken, heb ik geen idee meer wat ik met die informatie moet. Soms krijg ik dan de opmerking "hé, sta niet te dromen". Ik droom niet op dat moment, ik probeer mezelf zover te kalmeren dat ik weer verder kan. Meestal duurt dit maar een paar tellen, soms houdt het langer aan en raak ik ook gefrustreerd en emotioneel. Dan is het tijd om even pauze te nemen of iets anders te doen, maar dat is niet altijd mogelijk.

Blokkeren

Keuzes maken is lastig voor mij, evenals relativeren tijdens een opdracht en prioriteiten stellen. Een opdracht als 'veeg de vloer' zou makkelijk zijn als ik hem helemaal schoon mocht vegen. Dat zou alleen veel te lang duren, dus wordt het vegen van de vloer een aaneenschakeling van keuzes; is dit kruimeltje groot genoeg om tijd aan te besteden? En dat bij elk kruimeltje. Erg vermoeiend. Bovendien kan ik zo opgaan in dit denkproces, dat ik vervolgens de overstroomde prullenbakken in het restaurant over het hoofd zie.

Bij keuzes waarbij de consequenties belangrijker zijn, heb ik ook de neiging om eindeloos te blijven twijfelen. Bij de uitleg over autisme na mijn diagnose werd dit omschreven als blokkeren. Dat was een sterk aha! moment. Een tweede valkuil is dat ik wel een beslissing neem, maar dat ik blijf malen of het wel de juiste was.

Training

Inzichten die je mee krijgt tijdens gesprekken met therapeuten zijn belangrijk. Maar weten dat je dingen los moet laten en het ook daadwerkelijk kunnen zijn twee verschillende dingen. De oplossing is simpel maar langdurig: oefenen. Het voordeel van de arbeidstraining bij Loods360 is dat je daar een veilige omgeving hebt om te oefenen en dat je gelijk feedback krijgt. Het geeft veel meer inzicht in jezelf als je hulp krijgt op het moment dat je vastloopt, dan als je een week later in een andere setting aan iemand moet uitleggen wat er misliep.

Inmiddels heb ik de training verruild voor werk bij de McDonald's, maar ik heb nog wel gesprekken en doe mee met de groepslessen sport, wat goed is voor mijn zelfvertrouwen en communicatievaardigheden.

Zeilen met Droogkeeltje

Diergeneeskunde was interessant, maar vanwege de hectiek en grote verantwoordelijkheid gaat het voor mij te stressvol zijn om daar een carrière in op te bouwen.

McDonald's is fijn vanwege de duidelijk omschreven werkzaamheden en het is regelmatig erg gezellig. De drukte tijdens de rush vind ik echter heel vervelend en ik weet dat ik meer in mijn mars heb dan flurry's maken en frietjes scheppen. Ik heb tenslotte ooit geassisteerd in operaties en een literatuurstudie geschreven.

Zeilen is iets wat ik al van jongs af aan doe, met mijn ouders en op de zeilschool van mijn oom. Ik heb besloten te proberen van mijn hobby mijn werk te maken en zeiltochten aan te gaan bieden. Mijn verantwoordelijkheid als schipper is weliswaar veel groter dan bij de McDonald's, maar het tempo ligt ook een stuk lager aan boord van een zeilboot, waardoor ik voldoende ontspanningstijd heb om daarmee om te gaan. Verder heb ik gemerkt dat ik aan boord veel minder last heb van overprikkeling.

In 2016 kon ik mijn boot kopen en sinds januari van dit jaar heb ik officieel mijn eigen bedrijfje met KvK nummer en een heuse website: www.droogkeeltje.nl

Uiteindelijk, als het goed wil lopen, zou ik graag in samenwerking met hulpverleners andere mensen met ASS willen helpen door betaalbare vakanties of misschien zelfs training aan boord aan te bieden.

Momenteel ben ik vol trots en enthousiasme bezig aan de voorbereidingen voor tochten in Nederland, Denemarken, Zweden en Noorwegen deze zomer. Alleen één klein probleempje. Ik heb nog maar 1 boeking binnen. Dus als u graag eens zou willen zeilen of als u iemand kent die mee zou willen, neem dan een kijkje op mijn website en boek uw vakantie of dagje!

