



Runningtherapie  
Wat leuk! Is dit voor iedereen toegankelijk?  
Of toch een bepaalde doelgroep?

Wat een heerlijke plek om te zijn ❤️

**DAGBELEVING  
evenZICHT**  
*groeien in wie je bent*



"Ik had nooit gedacht 24 te worden," Toch besloot ik nog één keer het leven een kans te geven.

**"Ik doe graag weer mee"**

Stichting DagBeleving EvenZicht i.s.m.  
Praktijk EvenZicht  
27 oktober 2025

Kennismaken met groeien in wie jij bent,  
in elke fase wanneer jij dat nodig hebt.



### Voorwoord

Na mijn behandeling bij een eetstoorniskliniek merkte ik hoe moeilijk het is om de overgang te maken naar een vervolgtraject. Je wilt het geleerde vasthouden, niet terugvallen en niet falen. Maar als de wachttijd te lang is of er is geen passende plek om even op adem te komen, dan gaat het mis. Dat heb ik zelf meerdere keren ervaren.

Ik was lichamelijk op gewicht, maar mentaal uitgeput. Te moe om aan een volgende behandeling te beginnen. Het advies was: zoek een plek waar je kunt uitrusten, bezig kunt zijn en niet terugvalt. Alleen — die plek bestond niet. De één vond mij te complex, de ander vond mijn BMI te laag, en voor de eetstoorniskliniek was ik juist “te goed”.

#### **Een plek als EvenZicht had toen het verschil kunnen maken.**

Een veilige omgeving waar je tot rust kunt komen, vertrouwen kunt opbouwen en niet meteen hoeft te “presteren”. Onlangs sprak ik een vrouw in de pluktuin van EvenZicht — ze kwam er tot rust, voelde zich niet alleen en vond weer plezier in kleine dingen. Dat gun ik iedereen die tussen behandelingen in vastloopt.

Want dit probleem speelt breder. Veel mensen haken af voor en tussen behandelingen. Jongeren die herstellen in een kliniek vallen met regelmaat terug zodra ze weer thuis zijn, omdat er bijvoorbeeld geen vangnet is of geen overbruggings(na)zorg is geregeld.

Ik zit momenteel in de fase WMO-begeleiding en werk als vrijwilliger voor de Stichting. Ik ben meer zichtbaar in beeld, maar het blijft voor mij een last die ik het ene moment beter kan dragen dan het andere. Door me hier over te geven aan alle activiteiten en adviezen die me aangeboden werden, is het me gelukt om weer te leven i.p.v. te overleven. Na jarenlange behandelingen in heel Nederland vond ik hier het totaalpakketje wat ik nodig had. Er wordt hier gedacht in mogelijkheden, creatieve oplossingen en ook buiten de vaste paden gedacht, waardoor eenieder zijn eigen unieke pad loopt. Eindelijk hoefde ik niet alleen meer te vertellen waarom het niet lukte om te herstellen, maar gingen we samen kijken hoe ik weer mijn plezier, zingeving en toekomstperspectief kon vinden. Hier lopen ze met jou mee en kijken ze wat jij nodig hebt, en dat gun ik anderen ook! Maar daar is wel geld, capaciteit en materialen voor nodig om dit blijvend mogelijk te maken, want deze kosten worden niet vergoed vanuit de verzekeringszorg.

Het nieuwste idee is nu het opstarten van een ontmoetingsplek, het WeCare Repair Café, in het centrum van Raalte voor iedereen die even tijdelijke dip heeft, zich eenzaam voelt, of mensen die worstelen met mentale klachten. Een plek waar al onze activiteiten zichtbaar worden en uitnodigt tot ontmoeting en meedoen hieraan. Ik vind het super.

Omdat in mijn beleving persoonlijke verhalen en plaatjes gelijk laten zien waarom dit soort initiatieven zo waardevol zijn, heb ik een aantal ervaringen van deelnemers in dit document verzameld.

Raalte, 27 oktober 2025

Linda Scholte,

Vrijwilliger, projectmedewerker



### Ervaringsverhaal cliënt Misa

Dit is **Misa** en haar hond **Saar**. Via Polarsteps deelt ze haar verhaal – een leven met vallen en opstaan, met periodes van licht en donker, en een voortdurende worsteling met mentale klachten. Inmiddels bloeit ze weer wat op in de tuin van **EvenZicht**, waar ze rust en voldoening vindt. Daar werkt ze aan herstel, aan structuur, en aan het vertrouwen dat er ook weer toekomst mag zijn. Ondertussen maakt ze plannen om met haar camper **Anita** opnieuw naar Zweden te reizen, om daar samen met Anne, Martijn en hun kindje op een camping te gaan leven – dichterbij de natuur, dichterbij zichzelf.

## Help Misa de wereld weer in



Zij beschrijft haar dagen in en rond de tuin bij EvenZicht, waar ze veel voldoening vindt in het werken met haar handen, het zaaien, oogsten en verzorgen van planten. De natuur brengt haar rust, structuur en troost. Vaak na een nare nacht, vertrekt ze vroeg richting het bos of de pluktuin haar houvast. Ze geniet van kleine dingen – de gele herfstblaadjes, een eerste vliegenzwam, het licht in het bos, de geur van aarde.

In de pluktuin varieert haar werk van het sorteren en verpakken van zaden tot wieden, koken met oogst, en samen met Isabelle plannen maken voor de tuin. Ze vertelt hoe ze een systeem bedacht voor het drogen en bewaren van zaden, waar Isabelle enthousiast over was, en hoe ze plezier haalt uit het zien opkomen van jonge plantjes. Soms kookt ze met wat de tuin haar geeft; duindoornjam, gevulde courgette en heeft ze plezier door zelf iets te maken en proeven.

Misa vertelt ook over haar kwetsbaarheid. De overgang van de rustige, overzichtelijke periode in Zweden naar het drukke leven in Nederland valt haar zwaar. Ze moet constant schakelen tussen plekken, thuis, tuin, vrienden, ouders en dat put haar uit. Op moeilijke dagen voelt ze zich leeg, verdrietig of dissocieert ze en dan probeert ze toch aanwezig te zijn, wetende dat buiten zijn haar helpt.

Haar hond **Saartje** speelt een belangrijke rol in haar leven. Saar biedt troost en voelt aan wanneer iemand anders steun nodig heeft. De aanwezigheid van dieren, natuur en vertrouwde mensen helpt haar om moeilijke momenten door te komen.

Ondanks de terugkerende gevoelens van somberheid en overbelasting is het werken met aarde een manier om telkens weer even terug te keren naar het nu, volgens Misa.

*“Misa, polarsteps”*

### Deelnemer ervaringen in het Groen

#### Tegelwipdag september 2025

In september jl. zijn we begonnen met het vergroeningsproject van onze locatie in **Raalte Centrum**. Samen met cliënten, vrijwilligers en buurtbewoners werken we aan de aanleg van deze groene ruimte. Iedereen is straks welkom om mee te helpen bij het onderhoud, of gewoon te genieten van de rust, de ontspanning, nieuwe energie en het groen tussen zonsopgang en zonsondergang. Het idee is dat door gezamenlijke activiteiten, workshops en de buitenruimte van EvenZicht een plek is die leeft, verbindt en inspireert. En dat wordt nog meer toegankelijk door het starten van het WeCare Repair Café op deze zelfde locatie.

Op de foto zie je 2 deelnemers die tegels aan het verwijderen zijn. Iedereen vond het best een zware klus maar het gaf ook een drive om echt alle stenen eruit te krijgen. Zo droeg ook iedereen zijn steentje bij door mee te denken over hoe we het beste aan de slag konden gaan.



Samen taart en koek en ijs eten tussendoor was ook wel heel erg leuk!  
*“Isabelle, tuinvrouw”*

#### Kennismaken met bloembinden In de Pluktuin.

Wat was het een fijne ochtend in de pluktuin! We begonnen met het vullen van vaasjes voor op het kantoor in Raalte. Zo maakten we kennis met de bloemen, kleuren, vormen en structuren uit de tuin. 🌸

Na een koffiepauze met heerlijke aardbeien uit de tuin ging iedereen aan de slag met een boeketje. We gebruikten de korenschooftechniek. De ochtend draaide om kijken, proberen en genieten van het buiten zijn.

*“Siegrit, tuinvrouw”*



## Deelnemer ervaringen

### Slootjesmiddag

Twee vrijwilligers van IVN Raalte kwamen bij ons langs en namen ons mee in hun enthousiasme over het leven in en om de sloot. We gingen samen scheppen, ontdekten allerlei waterdiertjes en leerden hoe je kunt zien welke soort het is. Een praktische middag vol verwondering!

Iedereen is welkom om op eigen tempo mee te doen.  
*"Begeleider pluktuin"*

### Een vader en zijn zoon bij de slootjesmiddag locatie Wijhe

Ik wil iets vertellen over een jonge vader die met zijn zontje meedeed aan de slootjesmiddag bij de DagBeleving EvenZicht. Ik vind het een mooi plaatje en het straalt liefde en hoop uit. Vorig jaar nog zag ik deze vader een "monoloog" doen op het Festival Zicht. In de maanden hieraan vooraf heeft hij met behulp van onze woorddichter zich voorbereid op zijn deelname wat natuurlijk ongelooflijk spannend is. Kwetsbaar ook, want hij vertelde over hoe moeizaam zijn leven is gelopen en dat hij hier zichzelf weer opnieuw leert ontdekken in de tuin en door mee te doen met activiteiten.

*"Linda, vrijwilliger"*



### Van runningtherapie naar meedoen Blue Monday Run hardlooppag 2025

Bij EvenZicht zoeken we steeds naar nieuwe mogelijkheden die cliënten kunnen uitproberen en bijdragen aan herstel. De ideeën worden door cliënten en medewerkers aangedragen. Zo zijn Rianne en Anneleen (behandelaren), met het idee van Runningtherapie gekomen. Startend in de groene omgeving van locatie Wijhe, waar je in alle rust buiten kunt oefenen in een veilige setting. We weten allemaal wel dat sporten, bewegen goed is voor lichaam en geest. **Maar als je worstelt met mentale problemen is het moeilijk in beweging te komen.** Met Gezondheid & Bewegen willen wij mensen mogelijkheden bieden om in beweging te komen.

Tot zover de theorie maar hoe werkt het nu in de praktijk bij EvenZicht? In het najaar 2024 zijn een 5-tal cliënten gestart met runningtherapie. Het programma duurt 10 weken en daagt de deelnemer uit om 1x per week bij EvenZicht les te krijgen en een ander moment thuis het geleerde zelf te gaan doen. Oh en running klinkt best wel uitdagend, maar wandelen mag ook hoor vertelt Rianne. Het gaat namelijk ook om bewegen, buiten zijn, meedoen, ontmoeten.

**Wie doen mee?** De deelnemers hebben een persoonlijk doel waar ze voor gaan. Zo wil de een energie opbouwen, vind een ander het prettig om buiten te zijn en weer een ander zoekt een hobby of is gemotiveerd om de loopuitdaging aan te gaan omdat het goed voor je is. Het kan ook zijn dat je meer je lijf wil voelen of het is een mooie opstart om te beginnen met sport.

Op de foto hierboven zie je 2 deelnemers die in januari **2025** mee hebben gedaan aan de **Blue Monday Run**. Cliënten, collega's en andere geïnteresseerden kwamen samen om te wandelen of hard te lopen. Wij hebben zelf een route van 5 kilometer uitgezet. Het was een bijzondere dag vol verbinding en beweging, waarin we aandacht vroegen voor **mentale gezondheid** en geld ophaalden voor MIND Korrelatie. Maar de grootste overwinning was misschien wel meedoen in de buitenwereld.



### Ervaring client van wandelen - naar reguliere steun beweegcoach gemeente Raalte

Sinds kort zijn we in contact met het Gemeentelijk Sportbedrijf Raalte en hun beweegcoaches om te kijken hoe we met elkaar kunnen samenwerken. Enerzijds onze cliënten die via hen, kunnen bewegen in de eigen woonomgeving. Anderzijds om mensen via hen naar onze stichting activiteiten te verwijzen en zoiets kunnen betekenen voor veel meer mensen. Momenteel is **één client** via consulten wandelen met haar begeleider verwezen naar een beweegcoach van de Gemeente Raalte. Vanuit deze wandelmomenten ontstond het gesprek over hoe zij bewegen ook in haar dagelijks leven kon integreren. Voor haar was de **sociale component** erg belangrijk, waardoor er is gezocht naar een **wandelgroep**. Maar omdat zij ook lichamelijke klachten heeft, bleek **maatwerk** nodig en zo legden we contact met een **beweegcoach**. Het doel in haar behandelpun is ook **activiteiten vinden waar de cliënt plezier aan beleeft** en die bijdragen aan **haar welzijn**. Wandelen geeft haar rust en ondersteunt haar gezondheid. Naast wandelen volgt zij ontspanningsoefeningen/yoga bij een PMT'er. We zoeken nog verder naar passende beweegactiviteiten vanwege haar medische situatie en beperkte financiële middelen. Daarom kijken we ook naar **gemeentelijke regelingen en subsidies** (zoals via Sportbedrijf Raalte en de regeling *Meedoen 18+*). Ons voornemen is om ook voor cliënten uit andere plaatsen (zoals Zwolle en Deventer) **samenwerking op te bouwen met lokale beweegcoaches**, zodat cliënten altijd in hun eigen woonplaats passende ondersteuning kunnen krijgen. Bewegen is één van de deelprojecten van het meerjarenplan van de stichting dagbeleving evenzicht i.s.m. praktijk EvenZicht en waarin we beogen meer mensen op weg te helpen.

*"Rianne & Anneleen uitvoerend behandelaren"*

### Van Open Atelier naar "Ik toon Raalte 2025"

Dit jaar heeft EvenZicht voor het eerst meegedaan aan het culturele evenement "IkToon" Raalte, op 17 en 18 mei 2025. Schilderijen gemaakt door cliënten en onze 'foto-expositie Gezichten uit de GGZ' waren te zien op onze locatie in Raalte centrum. Ik ben zelf even gaan kijken met vrienden van ons en het was prachtig weer. De foto's hingen buiten en de schilderijen en het Open Atelier kon je binnen zien. Wel bijzonder dat een GGZ-instelling meedoet aan iktoon, omdat je dan op de andere locaties in Raalte vooral vrolijke schilderijen van dieren, landschappen, bloemen ziet. Hier waren mijn vrienden **onder de indruk**; hier zie je zoals mensen echt zijn. De schilderijen vond zij een "beetje eng", indrukkenwekkend.

Via beeldende therapie met Lotte heb ik allerlei verschillende creatieve mogelijkheden mogen uitproberen en zo kwam ik ook in aanraking met schilderen. Tineke, mijn begeleider, heeft mij vervolgens geïntroduceerd bij Atelier Bertina om de **stap naar het reguliere aanbod schilderen** in mijn eigen woonplaats te kunnen maken.



### Mijn ervaring na de 1e cursusdag Atelier Bertina

*"Ik zie ertegenop, ben gespannen. Het zou juist leuk moeten zijn, maar het voelt voor mij als een touw om mijn nek. Als een gesprek bij UWV. Ik check nog maar eens de groepsapp met de tijden en data. Het staat er toch onduidelijk en ik ben er niet zeker van. Zal ik haar nog maar even appen? Ja, laat ik nog maar even navragen. Wel dom en beetje laat, maar ik heb angst. Ze reageert gelukkig snel terug. Ja, het is vandaag. Ok, gelukkig dat is dus ok. Nu nog ernaar toe en er zijn.*

*Ergens in juni ben ik wezen kennismaken bij Bertina. Ik heb me via Tineke laten introduceren, zodat zij een beetje weet vanuit welke hoek ik kom. Want het is namelijk geen behandeling hier, maar gewoon hobby. Met gewone mensen. Hier zijn we niet in behandeling.*

*Het gesprek ging goed, ik ben wel open. Na de vakantie ga ik starten is de bedoeling. Ik ga naar huis en denk nou dat heb jij eens mooi geregeld voor jezelf. Linda-tijd. Later denk ik, waar ben ik aan begonnen. Ik ben nu ineens lid van een clubje, het voelt beklemmend. Of toch niet, ik kom voor mezelf, dat doen er meer. Maar de tijd is vast en de data staan vast. 5x in totaal, help."*

Nu schilder ik graag dieren en vogels, ik denk omdat die echt zijn. Het fijne in het atelier vind ik, dat ik in alle rust creatief bezig ben en daardoor rustig wordt in mijn hoofd. Ik leer ook nieuwe dingen en dat geeft mij energie. En ik krijg positieve reacties op mijn schilderijen en dat vind ik wel mooi om te horen, want in mijn beleving moet het wel goed genoeg zijn om gezien te worden. Dit jaar 2025 deed ik voor de 2<sup>e</sup> keer mee aan **IkToon** en nu wat meer zelfverzekerd; mijn creaties misstaan niet tussen alle andere kunst. Mijn verhaal deel ik met andere cliënten als ik ze ontmoet op een festival of in een groep bij EvenZicht en misschien helpt het hen ook een beetje vooruit als ze zien dat het mogelijk is stappen te zetten.

*"Linda, vrijwilliger"*

## Deelnemer ervaringen

## DAGBELEVING evenZICHT

arnhem in wie te hant

### Festival Zicht 2025

'Wat was het weer mooi, fijn, indrukwekkend, inspirerend en verbindend!' ✨

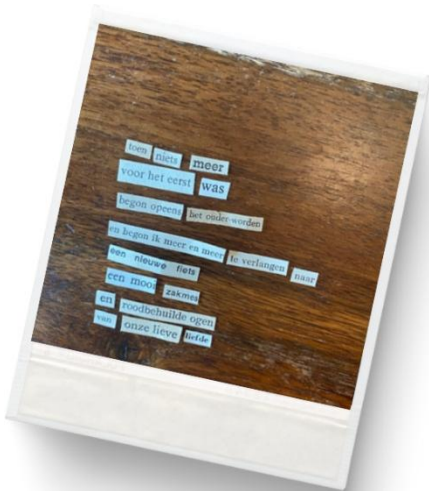
Het is weer voorbij.

We hadden (ondanks een bui aan het begin) veel geluk met het weer. Het klaarde snel op en we konden, iets later dan gepland, van start!

Er waren oude bekenden en nieuwe gezichten, er waren goede gesprekken en er zijn nieuwe dingen geleerd en inzichten opgedaan tijdens de workshops. Er waren veel verschillende mensen, er was verbinding en ruimte om van elkaar te leren. En er was kracht en moed. Van een aantal cliënten die zichzelf hebben laten zien. Ieder op hun eigen manier. Zo sterk. En misschien niet voor iedereen zichtbaar, maar er zijn grote stappen gezet. Bergen beklommen, met soms de moed in de schoenen en de angst op de rug. En daar zijn we enorm trots op! 🙌

*"Ingrid, ervaringsdeskundige"*

### Ervaringen van expert woorddichten



Dit keer hingen er op een rustige plek van het Festival

Zicht, allerlei woordgedichten gemaakt door cliënten, o.l.v. Jehudi, woorddichter.

**"Jehudi noemt het een mix van een gedicht en een legpuzzel.** Het knippen en combineren geeft rust. Het brengt structuur in mijn hoofd en helpt me los te komen van mijn gedachten. "Er was een moment dat het echt niet goed met me ging," "Toen besloot ik weer iets te gaan maken. Dat bracht me terug bij wat ik het liefste doe: creëren, het gaf me richting, een gevoel van zingeving." Jehudi deelt zijn liefde voor knipselkunst met onze cliënten. Het mooie is dat iedereen op z'n eigen manier iets maakt. Je ziet mensen opbloeien terwijl ze geconcentreerd woorden bij elkaar zoeken. Vaak ontstaan er dan ook leuke gesprekken, alsof de kunst een deur opent naar wat anders moeilijk bespreekbaar is.

*"Jehudi, woorddichter"*

### Haken en verwerken

Ik heb altijd gedroomd van een toekomst als moeder, met een gezin en kinderen om me heen. Maar mijn leven liep anders. Op mijn 17e raakte ik zwanger na een **zeer ongewenste ervaring**. Ik durfde er met niemand over te praten, en toen ik na ruim elf weken een miskraam kreeg, bleef ik achter met een intens gevoel van eenzaamheid, angst en verdriet. Pas jaren later durfde ik te vertellen wat er was gebeurd. Nog steeds voel ik soms schuld en schaamte, maar ook liefde en gemis voor het kindje dat er even was. Nu, 15 jaar later, blijft het gemis groot — zeker nu ik weet dat de kans om moeder te worden klein is. Haken helpt mij om mijn verdriet om te zetten in iets moois. Steekje voor steekje verwerk ik mijn verhaal en geef ik mijn liefde door in elk werkje dat ik maak. De opbrengst gaat naar **EvenZicht**, een organisatie die mij al jarenlang helpt op mijn pad van herstel.

*"Client Haakwerken"*

