

## City Challenge Den Haag 2018

Inzending Jolanda Wierenga

### Emotie regulering

Mijn idee is om alle grote kartonnen verpakkingen op 1 plek in Den Haag te laten bezorgen. Mijn plan zou betekenen dat er diverse afdelingen moeten samenwerken om het karton een goede nieuwe bestemming te geven.

Elke gemeente heeft tegenwoordig de WMO en van hier uit zijn er inloop, maatwerkarrangementen en nog veel meer goede ideeën. Soms vinden wij het erg lastig om een plek te creëren waar er een therapie geboden wordt waarbij mensen hun emoties kunnen uiten, begeleidt door een therapeut. Dat klinkt heel erg eng, maar kan zeer bevrijdend en effectief werken. zou op langer termijn ook de agressie bij mensen naar beneden kunnen halen, doordat de stoom van de ketel afgaat.

Mijn idee is om het karton op 1 plek te laten bezorgen waar 1 a 2 keer per week een plek gecreëerd wordt waar mensen door een aantal emoties heen kunnen gaan. Het karton kan gebruikt worden om de woede en frustratie te uiten door met de handen kapot te laten scheuren. Daarna kan er een lachfase komen om de andere kant van de emotie door te voelen en zo kan dit verder worden uitgebreid. Mensen hebben een plek nodig waar ze veilig kunnen ervaren dat beide emoties er mogen zijn en geuit kunnen worden, dat echter geen van deze emoties je over hoeven te nemen. Dat als je boos bent, je ook een knop om kan halen en je de vreugde toe kan laten. Als we eerlijk zijn leren wij dat niet als we opgroeien en naar school gaan.

Er zijn verschillende GGZ instellingen al betrokken bij welzijn en dergelijke initiatieven in Den Haag. Dit zou een uitbreiding zijn op het aanbod en naar mijn mening heel goed aansluiten. Soms vinden mensen dit eng, vonden ze eerst ook om trauma behandelingen te geven aan mensen met schizofrenie, echter nu onderzoek de effectiviteit heeft bewezen wordt dit steeds breder en succesvoller ingezet. Zo zie ik dit ook voor mensen met lichtere problematiek.

Er zouden verschillende mogelijkheden moeten zijn om het karton op die plek te krijgen. Bijvoorbeeld in de grotere winkels in Den Haag dit promoten. De gemeente reinigingsplekken verzamelen dit en brengen dit naar deze plek en de bekendheid ervan promoten. Middels de SROI kunnen dit eventueel werkplekken opleveren voor mensen die willen re-integreren in de maatschappij.

Hoe geweldig zou het zijn dat wij in Nederland een plek krijgen waarbij je leert dat je je emoties mag uiten. Je een emotie niet bent, maar enkel voelt. Dat je dit je niet hoeft te laten overnemen in je leven. Daarnaast wordt het karton kleiner gemaakt wat gemakkelijker verwerkt kan worden bij de gemeente reiniging. Je zou eventueel kleinere delen ook kunnen inzetten in diverse dagbestedings projecten. Zo kan het karton verschillende doelen dienen en uiteindelijk niet alleen milieuvriendelijker worden verwerkt, het zou ook de mensheid een stukje verlichting in de emoties kunnen brengen.