Cliëntenkrant

zog mh
Zorgvragers Organisatie GGZ Midden-Holland

Januari-Februari 2016

We wensen u een positief en gezond 2016!

In dit nummer

ZOG MH Actueel	2
Meerwaarde voor cliënten bij ondersteuning door STIP	2
Een kind met autisme in je gezin	3
Terugblik Katrien Croonen	3
Het Nationale Zorgnummer is een feit	4
Terugblik Marrig van der Werf	4
Blue Monday is één groot verzinsel	5
Verslag bijeenkomst ouders vastgelopen kinderen	5
Terugblik Armoedeconferentie	6
Terugblik Aart Jongejan	7
Column ongenode gast	7
Europees samenwerkingsproject EQUIL	8
Terugblik Gouda bij Kaarslicht	9
Rectificatie winterregeling	9
´Geen paniek´ krijgt de handen op elkaar	9
Vacature ervaringsdeskundige Hoge Gouwe 65	10
Terugblik Violette Kieft	11
Terugblik Dora Wempe	11
Angst voor verandering	12
Fit & Happy blijft aan de weg timmeren	13
Onafhankelijke cliëntondersteuning blijft issue	13
Vacature ambassadeurs Herstel en Participatie	14
Hou vol, geef niet op!	15
Terugblik Nouraddin El Ouahabi	15
Gedicht 'Bedankt dat jij mij ziet'	16
Start internetcafé Het Bruisnest	16
L.E.T.S. Gouda	16

Week van de Zelfregie

Van 29 maart t/m 2 april 2016 is het weer de landelijke Week van de Psychiatrie. De ZOG MH noem dit voortaan de Week van de Zelfregie! Het landelijke thema is: de wereld is van iedereen. Als u inspiratie/ideeën/tijd heeft om in de werkgroep Week van de Zelfregie deel te nemen, meldt u zich dan aan. U kunt ook alleen uw ideeën kwijt, zodat wij hiermee aan de slag kunnen. Aanmelden kan via het e-mailadres: aanmelding@zogmh.nl.

Daklozendag

In de Week van de Zelfregie, op donderdag 31 maart, gaat de ZOG MH een speciale daklozendag organiseren in de oude bibliotheek, Spieringstraat 1 te Gouda. We zijn verheugd deze mooie locatie geheel belangeloos te mogen gebruiken. In het laatste daklozen-overleg zijn er al leuke ideeën voorbij gekomen om deze dag tot een succes te maken, maar nieuwe ideeën en inbreng zijn altijd welkom. We hopen ook veel bedrijven bereid te vinden om een bijdrage te leveren aan deze dag. Er zijn een aantal ervaringsdeskundigen samen met straatadvocaat Aart Jongejan druk in voor-bereiding voor deze bijzondere dag. We hopen er ook een politieke invulling aan te geven, zodat het leven van iemand die dakloos is en de impact daarvan nog beter op het netvlies van wethouders en ambtenaren uit Midden Holland komt te staan.

Voor meer informatie:

Zorgvragersorganisatie

GGZ Midden-Holland

Tielweg 3
2803 PK Gouda

Tel.: 0182– 51 90 60

Mail: cliëntenkrant@zogmh.nl

Website: www.zogmh.nl

Twitter: @zogmh

Facebook: ZOGMH

Wilt u uw mening geven over de inhoud van deze krant, heeft u kopij voor de volgende cliëntenkrant of wilt u de krant thuis ontvangen?

Neem dan contact met ons op.

ZOG MH Actueel

Als eerste wil ik u een positief en gezond 2016 toewensen. We kijken met tevredenheid terug op 2015, waarin positieve resultaten geboekt zijn door ZOG MH. In alle vijf de gemeenten van Midden-Holland hebben we subsidie gekregen voor onafhankelijke cliëntondersteuning. Daarnaast ontvingen we nog een aparte subsidie voor de doelgroep OGGZ. We zijn gestart met een tweewekelijks spreekuur in Waddinxveen bij de Voedselbank.

Er zijn acht herstelgroepen gestart door heel Midden-Holland, er zijn twintig maatjes gekoppeld. We zijn gestart met een Europees project waarvan de kick-off in Palermo was. U kunt daarover meer lezen in deze krant. Daarnaast is het project ExpEx doorontwikkeld, we zijn naar tevredenheid gestart met de inzet van ExpEx bij Stek Jeugdhulp en we hebben op drie plaatsen training gegeven (Gouda, Den Haag, Arnhem). Ook hebben we mooie anti-stigmaprojecten gedaan, drie stigmatouren in Midden-Holland en verschillende politiekorpsen getraind. Er zijn twee stagiaires gestart en we hebben voor het eerst een secretaresse kunnen aannemen omdat ondergetekende minder is gaan werken vanwege een landelijke functie (Taskforce GGZ).

Er is weer een vrouwengroep gestart voor allochtone vrouwen. Er zijn verschillende voorlichtingen/ gastlessen geweest op scholen en instanties door ervaringsdeskundigen. De gestoorde catering 'De Koekwaus' is ontwikkeld en we worden regelmatig ingehuurd. We zijn hierin gaan samenwerken met Het Bruisnest. We hebben een mooi onderzoeksproject gedaan met Movisie en LPGGZ en twee collega-organisaties, Team Ed en Door en Voor, over de inzet van ervaringsdeskundigen in de wijk. De Straatkaart is weer ge-update (beide items kunt u op onze website downloaden). Als laatste maar niet onbelangrijk wil ik aangeven dat ervaringsdeskundigen standaard deelnemen aan het regionaal overleg Maatschappelijke Zorg.

In 2016 staan er weer mooie projecten op het programma: we hebben subsidie gekregen voor het project Stigma & Media, waarin we op scholen voor journalistiek training gaan geven door ervaringsdeskundigen. We hebben de gunning voor de onafhankelijke cliëntondersteuning Wlz gekregen, waar we als enige regionale cliëntenorganisatie in Nederland zeer trots op zijn! Bij het project Herstel & Participatie zijn de aanbieders Leger des Heils, Eleos en Brijder per 2016 aangesloten. Ook hopen we dit jaar met meer ervaringsdeskundigen te gaan werken op de 'inloop nieuwe stijl' aan de Hoge Gouwe 65. Genoeg uitdagingen voor het nieuwe jaar en tevredenheid over het afgelopen jaar! Dankzij de enorme inzet van het hele team ZOG MH en onze vele vrijwilligers. We danken u voor het vertrouwen in 2015 en zien uit naar een mooie voortzetting in 2016!

Met vriendelijke groet, Petra van Buren
Directeur ZOG MH

ZOG MH heeft erkenning onafhankelijke cliëntondersteuning Wlz!

Met trots kunnen we meedelen dat de stichting ZOG MH de gunning heeft gekregen voor de onafhankelijke cliëntondersteuning voor de Wet Langdurige Zorg (Wlz). We mogen zelfs bovenregionaal werken dus niet alleen regio Midden-Holland en zullen daarom met onze partners kijken wat we voor andere regio's kunnen betekenen hierin. We zijn blij dat VGZ de ZOG MH hiermee erkent als organisatie met de juiste expertise voor de doelgroep GGZ en OGGz. We hopen, en zullen er ons voor inzetten, dat er meerdere partner organisaties deze erkenning ook zullen krijgen!

Tot 18 januari is het STIP nog dagelijks geopend van 11.00 tot 15.00. Hierna wijzigen de openingstijden in verband met uitbreiding op andere locaties in Midden-Holland. Raadpleeg de website of neem telefonisch contact op voor de actuele gegevens.

Zie pagina 18 voor onze gegevens.

In 2016 heten we u weer hartelijk welkom bij het STIP

“Een kind met autisme in je gezin”

In oktober is de bundel “Een kind met autisme in je gezin” van de hand van Willeke van den Hoek verschenen. Het door de landelijke werkgroep Vanuit Autisme Bekeken uitgegeven boekje dat de ondertitel “Ervaringen van achter de voordeur” heeft, laat zien wat ouders van een kind met autisme meemaken en hoe ze allerlei zaken oplossen. Zij geven aan wat de stoornis voor hen betekent en hoe ze ermee omgaan. Maar ook wat ze nodig hebben en welke oplossingen ze nog níet gevonden hebben. Dat laatste kan soms confronterend zijn maar strookt helaas vaak wel met de realiteit.

Het is voor ouders van een kind met autisme namelijk vaak moeilijk om te bepalen welke keuzes en welke vorm van zorg het best zijn voor je kind. Vooral wanneer de stoornis nog niet lang geleden gediagnostiseerd is, staan zij voor hun gevoel aan het begin van een flinke zoektocht. Goed geïnformeerde ouders zullen sneller zorg vinden die past bij hun kind, bij henzelf, bij hun cultuur en bij hun omstandigheden. Daardoor kan het gezin met zo min mogelijk ondersteuning en zo laag mogelijke zorgkosten overeind blijven.

De betreffende bundel telt 47 bladzijden en laat alle relevante thema’s uitgebreid aan bod komen. Zo is er bijvoorbeeld veel aandacht voor de invloed die het autisme van een kind op broers en zussen kan hebben en hoe ouders hun werk goed kunnen afstemmen op de aandoening van hun kind.

“Een kind met autisme in je gezin” is te downloaden via internet. Meer informatie over de bundel is te verkrijgen via de website www.vanuitautismebekeken.

“Veel cliënten perspectief kunnen bieden”

(Terugblik Katrien Croonen, STIP)

Wat maakte mij trots in 2015?

“Het STIP team heeft in 2015 veel cliënten perspectief kunnen bieden. Het vinden van huisvesting, een maatje, dagbesteding, vrijwilligerswerk, professionele begeleiding. Het vinden van werk, succesvolle begeleiding naar schuldhulpverleningstrajecten, regelen van uitkeringen of het vinden van een goed verpleeghuis. Het is zomaar een greep uit de resultaten. Door mensen zelf eigen baas te laten zijn over hun leven en te ondersteunen bij hun pogingen om zelf verandering te brengen in vaak moeilijke en schrijnende omstandigheden, gaan ze weer vertrouwen krijgen.

Wat kon er beter?

De veranderingen in de zorg gaven in eerste instantie vooral veel onduidelijkheid voor cliënten & professionals. Gelukkig hebben we flitsend kunnen afsluiten op een manier die recht doet aan de naam die we per 1 januari 2015 officieel mogen voeren: onafhankelijke cliëntondersteuning. Een verworven recht voor iedere cliënt om informatie, advies en ondersteuning te krijgen bij de zoektocht naar een passende oplossing voor problemen waar hij of zij zelf niet uitkomt.

Wat wil je bereiken in 2016?

“Voor komend jaar willen we op locaties werken: dichter op de cliënt en meer herkenbaar. Onafhankelijke cliëntondersteuning en de meerwaarde daarvan moet beter op de kaart worden gezet! Extra aandacht gaat uit naar de onafhankelijke cliëntondersteuning voor de jeugd en cliënten met een andere culturele achtergrond. Er is veel specifieke expertise gewenst om de onafhankelijke cliëntondersteuning te kunnen garanderen. We willen graag meer aandacht op preventief werken en tevens dat passend aanbod sneller geregeld kan worden in 2016.”

Het Nationale Zorgnummer is een feit

Op 2 november 2015 heeft de officiële lancering van het Nationale Zorgnummer plaatsgevonden. Een herkenbaar aanspreekpunt voor iedereen in Nederland die zorgen heeft over zorg, ondersteuning en participatie. Het Nationale Zorgnummer is een initiatief van de netwerk- en koepelorganisaties Ieder(in), Landelijk Platform GGz en Patiëntenfederatie NPCF. Wie hulp nodig heeft bij het krijgen of behouden van zorg, ondersteuning of bij deelname aan het arbeidsproces, kan met vragen terecht bij het Nationale Zorgmummer.

Wie medische hulp, zorg of ondersteuning nodig heeft. kan tegen problemen aanlopen. Bijvoorbeeld omdat je van mening verschilt met je zorgverlener, of zorgverzekeraar of gemeente; omdat wetten en regels zijn veranderd of omdat je met je hulpvraag van het kastje naar de muur wordt gestuurd. Hierdoor krijg je niet altijd de zorg en ondersteuning die nodig of wenselijk is.

Het Nationale Zorgnummer bestaat uit een telefoonnummer 0900 – 23 56 780 en de website nationalezorgnummer.nl. Hier kan iedereen terecht met relevante vragen, zorgen of meldingen over misstanden. Via de website kunnen mensen ook deelnemen aan de meldacties van de drie organisaties. Op de website staat een animatie met een korte uitleg van het Nationale Zorgnummer.

"Beeldvorming kan beter"

(Terugblik Marrig van der Werf, Project Herstel & Participatie)

Wat maakte mij trots in 2015?

"Trots en blij ben ik met de steeds intensievere samenwerking van Kwintes, GGZ MH en REAKT/ Parnassiagroep en de ZOG MH. Het wiel wordt steeds minder zelf uitgevonden. Vrijwilligers, beroepsprofessionals, ervaringsdeskundigen en klanten weten elkaar beter te vinden en veel verbindingen worden gelegd. De krachten bundelen en samenwerken aan herstel en passende participatie van kwetsbare burgers werpt zijn vruchten af.

Veel ervaringsdeskundigen hebben cursussen gevolgd om met de eigen ervaringen aan de slag te gaan. Herstellen doen mensen zelf. Kracht, hoop, (h)erkenning en perspectief is ontstaan bij deelnemers door deel te nemen aan herstelgroepen of individuele herstelondersteuning door een ervaringscoach. Deelnemers stappen te zien maken in herstel vind ik fantastisch om te zien."

Wat kon er beter?

"De beeldvorming van mensen met (psychische) kwetsbaarheid. Maar al te vaak zie ik dat zij ongelijke kansen krijgen in de maatschappij en worden buitengesloten. Stigma bestrijden en het aantonen van de kracht van kwetsbaarheid zie ik graag verder uitgediept. (Psychisch) kwetsbaar zijn is niet alleen maar lastig, maar kan er soms noodgedwongen ook voor zorgen dat je dingen misschien wel beter kan dan wanneer je die kwetsbaarheid niet zou hebben gehad."

Wat wil ik bereiken in 2016?

"De ervaringscoaches zullen meer zichtbaar aan het werk zijn. Ook zal het project Herstel en Participatie in 2016 naast Kwintes, Reakt, GGZ MH en ZOG MH worden uitgebreid met meerdere organisaties (Eleos, Leger des Heils en Brijder).

Herstelgroepen zullen verder uitgebreid worden en er zullen meer werkervaringsplekken gecreëerd worden. Kom maar op 2016, ik heb er zin in!"

Blue Monday is één groot verzinsel

We hebben de moeilijke feestdagen overleefd. Een prestatie op zich en vaak een opluchting. Je bent geneigd te denken dat je het ergste hebt gehad, dat er weer wat rust in de tent komt. Maar nee. Volgens de Britse psycholoog Cliff Arnall moet het ergste nog komen, namelijk Blue Monday. Ook wel deprimaandag genoemd.

Het gaat om de maandag van de laatste volle week van januari. (dit jaar: 25 januari) De dag waarop de meeste mensen zich neerslachtig, treurig of weemoedig zouden voelen. Het zou te maken hebben met het feit dat goede voornemens mislukt zijn en de vakanties ver weg lijken. Daarnaast zijn de dagen nog donker en is de maandag voor veel mensen de eerste moeizame dag van de werkweek.

Elk jaar wijden veel grote kranten en andere media ruimschoots aandacht aan het fenomeen Blue Monday, maar in academische kringen wordt Arnall overladen met kritiek.

Volgens psycholoog en geluksonderzoeker Ad Bergsma is het doemscenario complete flauwekul. "Het is in de hoofden van mensen gaan zitten en elk jaar wordt het sterker gemaakt", zegt hij. Op de vraag of het aannemelijk is dat Nederland de bewuste maandag collectief een sombere dag beleeft, is hij dan ook duidelijk: "Nee."

Een dergelijke dag laat zich niet voorspellen, is Bergsma van mening. "Slechts 10 procent van de feitelijke omstandigheden bepalen hoe iemand zich voelt. Voor de rest wordt dit bepaald door toevallige factoren en die zie ik niet terug in de gestelde definitie van Blue Monday", verduidelijkt de onderzoeker.

De formule voor Blue Monday is één groot verzinsel, zeggen wetenschappers. De bewuste dag (de eerste was op 24 januari 2005) komt namelijk uit de koker van een pr-bureau (Porter Novelli) en werd bedacht om boekingen voor Sky Travel te stuwen. In een persbericht werd het fenomeen wetenschappelijk witgewassen door Cliff Arnall, die toen parttime bij de Universiteit van Cardiff werkte.

Later heeft Arnall (psycholoog en gekwalificeerd tafeltenniscoach volgens zijn LinkedIn-profiel) ook toegegeven dat Blue Monday gewoon onzin is. Maar goed: dat maakt de reclamewereld natuurlijk helemaal niks uit. Daar leeft Blue Monday nog altijd vrolijk voort.

Depressiegala 25 januari in Amsterdam

Op 25 januari zal in Theater Amsterdam het eerste Nederlandse Depressiegala plaatsvinden. Tijdens dit gala wordt de volksziekte depressie op een positieve en constructieve manier onder de aandacht gebracht. Onder andere Bram Bakker (psychiater), Javier Guzman en Mike Boddé (beiden cabaretier) verlenen hun medewerking. Anita Witzier zal de avond leiden. Voor meer informatie: www.depressiegala.nl

Verslag bijeenkomst ouders vastgelopen kinderen

Op maandag 30 november jl. organiseerde de ZOG MH in samenwerking met Yvonne Muijs (moeder met ervaring) de bijeenkomst voor ouders van kinderen die een beroep doen op de GGZ dan wel thuiszitten omdat ze zijn vastgelopen. Bart van Kessel van Gedragswerk was uitgenodigd als gastspreker. Het was een inspirerende avond met veel dialoog. De volgende speerpunten zijn uit het overleg gekomen:

- Samenwerking tussen ouders en leerplichtambtenaar
- Verwijzingen naar bestaande organisaties
- Route in onderwijs/gemeente land
- Verwachtingspatroon school/ouder

De ZOG MH neemt deze speerpunten mee in overlegtafels waar ze aan deelneemt. In overleg met betrokken ouders wordt er een vervolg aan gegeven.

Terugblik Armoedeconferentie Gouda

Op 4 november vond in het stadhuis van Gouda de Stadsconferentie Armoede plaats. De ZOG MH was vertegenwoordigd met directeur Petra van Buren en ervaringsdeskundige Joost Buijtendorp.

Nadat wethouder Sociale Zaken en werkgelegenheid Rogier Tetteroo en directeur Voedselbank Gouda en omstreken de bijeenkomst geopend hadden, vertelde Marc-Paul van Buren van Sociaal Team Gouda over de ervaringen van zijn organisatie in de stad. Het Sociaal Team ziet dagelijks mensen met materiële problemen. Van Buren behandelde de aanpak van deze problemen en de knelpunten die het Sociaal Team daarbij ervaart.

Vervolgens gaf hoogleraar Menno Fenger van de Erasmus Universiteit een wetenschappelijke beschouwing van het fenomeen armoede. Wie vallen er in ons land buiten de boot? En als iemand in de schulden zit, wiens schuld is dat dan? Fenger gaf met zijn visie een inspirerende reis over het voorkomen van armoede.

"Die lezing was heel leerzaam en interessant", zegt Joost Buijtendorp die zelf tijdelijk met zowel dakloosheid als armoede te maken had. "Armoede is een probleem dat steeds groter wordt in Nederland. Het was daarom erg waardevol dat er zoveel verschillende partijen aanwezig waren. Ook Westerbeek COD was bijvoorbeeld aanwezig. Dat is een behoorlijk grote organisatie die schuldhulpverleningstrajecten begeleidt."

Tijdens de workshops die na de lezingen plaatsvonden, stonden twee thema's centraal. Er werd gesproken over schulden en de preventie daarvan, en ook kwam het onderwerp "verstrekking en meedoen" aan de orde. Eerstgenoemd thema werd verzorgd door Mirjam van Eschoten ('t Swanenburghs Hofje/Schuldhulpmaatje) en Ron de Bruijn (Projectleider Westerbeek COD). Zij zoomden in op de mogelijkheden die er in Gouda zijn voor schuldhulpverlening en preventie en namen de gedragskant van mensen met schulden onder de loep. Hierna vertelde de Goudse sociaal makelaar Berthie Melissen over andere regelingen en faciliteiten die de stad biedt met betrekking tot het bestrijden van armoede.

Buijtendorp bracht in dat het belangrijk is om de zelfstandigheid van de cliënt niet uit het oog te verliezen. Het is in zijn ogen niet goed als de cliënt zelf helemaal geen actieve rol speelt bij het verbeteren van zijn situatie. "Ik heb zelf gemerkt dat het goed voor me was om mee te denken over oplossingen en mijn problemen niet te laten oplossen door anderen", zegt hij. "Het geeft een goed gevoel als je zelf een aandeel hebt in het proces van schuldsanering."

Buijtendorp betreurde het dat er nauwelijks mensen naar de conferentie waren gekomen die zelf in een situatie van armoede verkeren. "Petra van Buren gaf dat ook nog aan", aldus de ervaringsdeskundige. "Het was een bijeenkomst om na te denken en te brainstormen over de moeilijke situatie van arme mensen. Dan zou het goed zijn geweest als er mensen uit die doelgroep waren. Wellicht schaamden ze zich ervoor om naar het stadhuis te komen. Dat lijkt me de meest logische verklaring."

Uiteindelijk leverde de conferentie een aantal aanbevelingen op voor wethouder Tetteroo. De strekking daarvan was dat de gemeente Gouda de vinger aan de pols moet houden en armoede als een serieus probleem moet blijven beschouwen. Buijtendorp: "Volgend jaar is er waarschijnlijk weer een conferentie. Daar wil ik dan graag bij zijn."

Er zijn twee werkgroepen gestart: - Voorkomen schulden/preventie en Participatie en Meedoen
- regelgeving.

Bij deze werkgroepen is een vertegenwoordiger van de ZOG MH aanwezig. De groepen komen nog tweemaal bijeen. Naar aanleiding van deze bijeenkomsten wordt er door een beleidsmedewerker een voorstel geschreven aan de gemeenteraad van Gouda.

Met vriendelijke groeten Joost

“Gevolgen transformatie beter in beeld krijgen”

(Terugblik Aart Jongejan, straatadvocaat)

Wat maakte mij trots in 2015?

Dat we in 2015 als ZOG MH veel aan naamsbekendheid, voorlichting en belangenbehartiging gedaan hebben. De onderlinge samenwerking, scholing en workshops dragen er aan bij dat we een hecht team zijn en steeds vaker gebruik maken van elkaars vaardigheden. Twee punten wil ik eruit lichten: als straatadvocaat is voor mij de onderlinge verwijzing naar en samenwerking met het STIP sterk verbeterd. Daarnaast het organiseren van voorlichtingsbijeenkomsten over Veranderingen in de Zorg, CJIB en binnenkort Zorgverzekeringen. Hulpverleners en cliënten maken hier graag gebruik van.

Wat kon er beter?

Meer resultaat valt er te bereiken in de samenwerking met Sociale Teams, Dienst Werk en Inkomen, woningcorporaties en de cliëntenraden op de locaties van de dag- en nachtopvang. Vooral bij de cliëntenraden is veel informatie en ervaringsverhalen op te halen.

Wat wil ik in 2016 bereiken?

2015 was het jaar van de transitie. 2016 wordt het jaar van de transformatie. Hoe worden die abstracte woorden omgezet in daden en handelen. Wat betekent dat met alle bezuinigingen die daarbij gehanteerd worden? Ik wil er met mijn collega's in 2016 keihard voor gaan om de gevolgen en zeker ook mogelijkheden voor cliënten nog beter in beeld te krijgen.

Column ongenode gast

Het meeste bezoek komt door de voordeur. Er wordt aangebeld. Zo kondigt de bezoeker zich aan. Een enkeling mag via de achterdeur binnenkomen; maar dat is dan afgesproken. De bezoekers die anders binnenkomen, zijn ongenode gasten. Over zo’n gast gaat dit verhaal.

Het vervelende van deze gast is dat hij regelmatig langskomt. Maar zoals het woord ongenood al zegt, zonder uitnodiging. Het is een gast die mij dus regelmatig overvalt.

Telkens neem ik mij voor mijn persoonlijke, innerlijke, huis beter te beveiligen, maar desondanks staat hij ineens in mijn kamer. Mijn eigen huis is na een ongenode bezoeker goed beveiligd.

Ik heb de aanbevelingen er over gelezen, er over gepraat en de man die alles ging installeren heeft mij ook goed op de hoogte gebracht. Kortom, ik heb gedaan wat ik kon om deze gast buiten te houden.

Maar die andere dan?

Zeker heb ik er over gelezen. Ik heb er over gepraat, met deskundigen en vrienden. Leverde dit wijsheid op? Jazeker! Het bevestigt ook mijn ervaring.

Somber worden, mijn ongenode gast, kan ik zonder enige aanleiding. Er zijn geen vervelende dingen aan vooraf gegaan. Lekker slapen en gezond weer op is hier lekker slapen en depressief wakker worden. Ooit verwoorde ik het zo:

Woensdag, 29 oktober, Station Rotterdam, 18.30 uur, wisselstoring. Gevangen op Spoor 11.

Diep weg weet ik dat de ongenode gast weer vertrekt. Soms komt dan mijn drukke kant boven.

Daaf

Europees samenwerkingsproject EQUIL (Equality in learning)

Het internationale EQUIL-project heeft als doel werkgelegenheid van mensen met psychische kwetsbaarheid te bevorderen. EQUIL doet dit door educatieve programma's te ontwikkelen en de samenwerking tussen beroepsprofessionals (trajectbegeleiders), werkgevers en ervaringsdeskundigen te stimuleren. De trainingsprogramma's worden ontwikkeld met behulp van de zogenaamde coproductiemethode, die verschilt van participatie. Bij coproductie is er sprake van gelijkwaardige samenwerking tussen alle partijen waarbij co–creatie (samen iets maken) een belangrijke rol speelt.

Kick-off meeting Palermo

Op 24 en 25 november 2015 zijn Marrig en Petra in Palermo geweest voor de officiële aftrap van het EQUIL-project. Hier hebben de partnerorganisaties een presentatie gegeven en hebben zij uiteengezet hoe zij versterking van de positie van mensen met psychische kwetsbaarheid op de arbeidsmarkt gestalte geven. Gezamenlijk is er een werkplan gemaakt voor de komende twee jaar. Er zullen ook bijeenkomsten (transnationale meetings) in Denemarken en Nederland plaatsvinden.

Trainingsweek in Liverpool 25 t/m 29 januari 2016

De ZOG MH is er trots op dat na een sollicitatieronde meerdere ervaringsdeskundigen zijn uitgenodigd voor het EQUIL project. Daaf, Christine, Violette en Marrig staan te trappelen om in Liverpool aan de slag te gaan. Ervaringsdeskundigen van alle partnerorganisaties nemen deel aan de trainingsweek. Centraal staat het samen ontwikkelen van trainingen om de weg naar de arbeidsmarkt voor mensen met een psychische kwetsbaarheid toegankelijker te maken.

Samenwerkingsorganisaties:

1. Merseyside Expanding Horizons (MEH) Engeland
   MEH is projectleider van EQUIL en heeft ruime ervaring bij het leiden van internationale projecten. Bij MEH ligt de focus op samenwerking en krachtenbundeling in projecten voor mensen met een kwetsbaarheid.
2. Mersey Care NHS Trust Engeland
   Mersey Care is de grootste organisatie in Liverpool. Zij zet zich in voor psychiatrische patiënten, verslaafde mensen met een verstandelijke beperking. Kwaliteit van leven, herstelgerichte zorg en het centraal stellen van de klant zijn de uitgangspunten van Mersey Care.
3. Cesie: Italie
   Cesie staat voor integratie van achtergestelde groepen en gelijke kansen voor iedereen. Cesie werkt op landelijk en ook internationaal niveau aan de ontwikkeling van diverse methodes, trainingen en scholingsprogramma's om de participatie (op de arbeidsmarkt) van kwetsbare burgers te bevorderen.
4. Accion Laboral : Spanje
   Accion Laboral werkt aan verbetering van kwaliteit van leven en daarbinnen aan werkgelegenheidsprojecten voor werklozen met een grote afstand tot de arbeidsmarkt (mensen met een beperking, migranten, langdurig werklozen, jongeren zonder startkwalificaties, vrouwen, etc.). Accion Laboral heeft veel ervaring op het gebied van samenwerking met werkgevers.
5. MHT Consult: Denemarken
   MHT Consult is een onafhankelijk bureau voor onderzoek en ontwikkeling van toolkits en trainingsprogramma's. Zij staan voor diversiteit en gelijkwaardige burgerschap. MHT streeft naar een arbeidsmarkt van gelijke kansen. De organisatie een brug slaan tussen wetenschappelijke kennis en praktijkgerichte methodes.

Terugblik Gouda bij Kaarslicht

Op vrijdag 16 december jl. vond het evenement 'Gouda bij Kaarslicht' plaats. De ZOG MH was achter het station met een Amerikaanse oldtimer aanwezig om campagne te voeren tegen Stigma.

Net als de eerdere dagen waarop we actie voerden tegen het opplakken van etiketten, was deze editie geslaagd. Het enige verschil met de vorige antistigmadagen was dat de bus deze keer niet geel was gekleurd, maar oranje-groen. De activiteiten in en rondom de bus waren gelijk. Speeddaten dus, spelvormen als het anti-diagnosespel muziek maken en uitleg geven over psychische kwetsbaarheid.

De voorbijgangers reageerden zoals altijd wisselend op ons vurige pleidooi om mensen niet bij voorbaat een etiket op de plakken. De ene persoon had een luisterend oor, de ander weigerde bot. Het hoort er nu eenmaal bij, weten we uit ervaring, dat sommige mensen zich ver van psychische aandoeningen willen houden. Juist daarom zijn we extra tevreden wanneer anderen wél de moeite nemen om ons verhaal aan te horen. En dat waren er gelukkig heel wat, op deze vrijdag.

Het enige piepkleine minpuntje op 16 december was het regenachtige weer. Maar paraplu's boden uitkomst bij de bontgekleurde bus. Net als de warme koffie en thee, gezet met water en elektriciteit dat de ZOG MH bij de Goudse Verzekeringen mocht komen ophalen. Het was een goed teken dat het bedrijfsleven zijn medewerking verleende aan onze geslaagde actie. Met grote dank aan firma Stubbe voor het geheel belangeloos ter beschikking stellen van de prachtige (Babbel)bus!

Rectificatie winterregeling

In de cliëntenkrant van november-december gaven wij aan dat het Leger des Heils tijdens de winterregeling (van 15 november 2015 tot 1 maart 2016) aan 40 dak- en thuislozen noodopvang aanbiedt in Het Kompas, IJssellaan 2a in Gouda. Dit moest echter 24 personen zijn. In de digitale versie van de krant hebben wij dit meteen aangepast. Bij deze de rectificatie voor cliënten die de printversie gebruiken.

'Geen paniek' krijgt de handen op elkaar

Psychiater en schrijver Bram Bakker was op 18 december jl. in de Goudse Schouwburg met zijn voorstelling "Geen Paniek". De theatershow werd bijgewoond door zes mensen van de ZOG MH, die van Bakker korting hadden gekregen omdat hij in oktober de succesvolle loopgroep 'Fit & Happy had geopend.

Het centrale thema in de show van Bakker was 'angst'. De psychiater nam het begrip vanuit verschillende gezichtspunten onder de loep en kleurde zijn verhaal met voorbeelden uit de dagelijkse praktijk. Zo gaf hij aan geregeld bezoek te hebben van bekende Nederlanders die soms wonderlijk kunnen reageren op zijn adviezen. Bakker stak de draak met dat aanstellerige gedrag en concludeerde dat angst een thema is dat de gemoederen altijd wel zal blijven bezighouden.

Na de pauze kwam Marjolein van Kooten op het toneel. Zij studeerde onlangs af als communicatiedeskundige en debuteerde vorig jaar al met een theatershow. Het was te zien dat Van Kooten, ze heeft een paniekstoornis, al ervaring in de schouwburg had opgedaan. Met een aangename mengeling van humor en ernst kreeg ze de handen van het Goudse publiek al snel op elkaar.

Van Kooten vertelde op een originele manier hoe zij omgaat met de paniek en tegen welke praktische belemmeringen zij dagelijks aanloopt. Ook de positie van haar partner, die geen beperking heeft, bleef daarbij niet onderbelicht. Een cliënt met psychische kwetsbaarheid kan veel baat hebben bij een goede psychiater, maar zaligmakend is het oordeel van de specialist volgens Van Kooten nooit. "Het is soms een hele opluchting als mijn psychiater iets niet weet", besloot de Amsterdamse.

Vacature ervaringsdeskundige voor inloopvoorziening Hoge Gouwe 65

De Zorgvragersorganisatie GGZ MH (ZOG MH), het Leger des Heils (LDH) en de locatie REAKT Hoge Gouwe (Parnassiagroep) hebben de krachten gebundeld om de dag- en nachtopvang beter op elkaar af te stemmen. Bij de invulling hiervan zullen ervaringsdeskundigen ingezet worden.

De ervaringsdeskundige heeft eigen ervaringen in de verslavingszorg en/of maatschappelijke opvang (GGz) en is opgeleid (of wil de opleiding volgen) om deze ervaringen in te zetten in de ondersteuning van bezoekers in de inloopvoorziening. De ervaringsdeskundige biedt bezoekers de gelegenheid hun verhaal te doen, biedt herkenning en erkenning en verlaagt de drempel bij het (weer) deelnemen aan publieke voorzieningen.

Werkzaamheden van ervaringsdeskundige voor inloopvoorziening Hoge Gouwe 65

- Het geven van voorlichting en informatie over hulp en ondersteuning, waar nodig doorverwijzen.
- Herkenning en erkenning bieden in het contact met bezoekers van de inloop.
- Drempels verlagen om ondersteuning te vragen of aanvaarden.
- Het motiveren en ondersteunen van bezoekers bij het vinden van eigen oplossingen, het (weer) vervullen van sociale rollen en participeren in de samenleving.
- Het bieden van een luisterend oor.
- Het vervullen van een voorbeeldfunctie waaruit bezoekers hoop en inspiratie kunnen putten.
- Ondersteuning bieden in het tegengaan van (zelf)stigma.
- In samenwerking begeleiden van bestaande thema-/ gespreksgroepen.

Wat wij vragen

- Eigen ervaringen hebben in de verslavingszorg, maatschappelijke opvang en/ of GGZ.
- Ervaringskennis van wat het betekent om maatschappelijke, psychische en/of verslavingsproblemen te hebben, welke handvatten, oplossingen en strategieën wel en niet werken en elke ondersteuning belangrijk kan zijn.
- Functioneel eigen ervaringen in kunnen zetten.
- Voldoende afstand tot de eigen problematiek en objectiviteit kunnen bewaren.
- Samen kunnen werken in een team van medewerkers (vrijwillig en betaald) van de inloop.
- Kennis hebben van de sociale kaart regio Midden Holland en op de hoogte zijn van basale wet- en regelgeving dak- en thuislozen is een pré.

Voor meer informatie en aanmelding kunt u zich richten tot:

Dora Wempe

E-mail: dwempe@zogmh.nl

Tel.: 0182-519060

of

Aart Jongejan

E-mail: straatadvocaat@zogmh.nl

Tel.: 06-22144689

zog mh
Zorgvragers Organisatie GGZ Midden-Holland

Leger des Heils

Parnassia Groep

"Ik heb mooie koppels gemaakt"

(Terugblik Violette Kieft, Maatjesproject)

Wat maakte mij trots in 2015?

"Ik heb met veel enthousiasme en plezier het Maatjesproject gecoördineerd het afgelopen jaar en daarin mooie koppels kunnen maken. Daarnaast ben ik opgeleid tot trainer en heb ik zelf ook training (ExpEx) samen met een collega mogen geven. Ook draaide ik twee dagen spreekuur bij het STIP.

En niet te vergeten: alle andere fantastische projecten waarvan ik een deel coördineerde of ondersteuning heb geboden. En nog belangrijker: ik heb mijn eigen ervaring bewust kunnen inzetten om makkelijker verbinding te krijgen met klanten en bij bijeenkomsten professionals te stimuleren meer vanuit cliëntenperspectief te denken en te handelen."

Wat kon er beter?

"Ik vind het jammer dat er niet voor alle ideeën en nieuwe initiatieven subsidies zijn. Dat door de transitie het nog vaak onduidelijk is wie waar verantwoordelijk voor is en daardoor niet alle organisaties elkaar weten te vinden."

Wat wil ik bereiken in 2016?

"Nog meer koppels maken binnen het Maatjesproject. Meer kennis en ervaring opdoen bij het STIP. Meedenken en ondersteunen bij de inzet van ExpEx. Een actieve rol hebben binnen het Europees project. En coördineren en/of ondersteunen van nieuwe projecten en initiatieven."

"Trots op ervaringsdeskundige voorlichters"

(Terugblik Dora Wempe, Project Ervaringsdeskundigheid)

Wat maakte mij trots in 2015?

Ik ben trots op iedereen die zich voor de ZOG MH heeft ingezet! Ik ben trots op al onze ervaringsdeskundige voorlichters. Zowel de meer ervaren als de nieuwe die we in 2015 hebben opgeleid. We hebben weer veel gastlessen, voorlichtingen en workshops gegeven. Voor re-integratie coaches hebben we een nieuwe workshop ontwikkeld - 'Weer gaan werken, hoe doe je dat?' - die met succes is gegeven voor ambtenaren uit de gemeente Krimpenerwaard en Gouda.

Ook ben ik trots op alle jongeren die als Experienced Expert-voorlichters of ervaringscoach en adviseur zijn opgeleid in Gouda, Den Haag en Arnhem. Op onze vier nieuwe trainers die dit jaar zijn opgeleid om de ExpEx-training te kunnen geven. Ook onze workshop tijdens de 'Voor de Jeugd-dag' was een succes, waarbij we ExpEx verder op de landelijke kaart hebben gezet. Tenslotte ben ik trots op al het creatief talent en enthousiasme waardoor op de bruisvrijwilligersbijeenkomst nieuwe werkgroepen zijn ontstaan (Column, (YA) Youth Advocacy, Digitale STIP en Workshops). Deze werkgroepen zijn druk aan de slag om mooie nieuwe activiteiten neer te zetten en de eerste concrete resultaten zijn al zichtbaar.

Wat kon er beter?

We kunnen nog meer doen. In 2016 moeten we nog meer voorlichtingen en gastlessen geven, nog meer nieuwe producten ontwikkelen en nog meer ExpEx jongeren en trainers opleiden. En meer nieuwe bruisende ideeën ontwikkelen die door onze vrijwilligers met hun talent worden uitgevoerd.

Wat wil ik bereiken in 2016?

Doorgaan met verder ontwikkelen en uitbreiden. Twee van onze vrijwilligers gaan in 2016 gemeenten, scholen en andere instanties benaderen om te zorgen dat we op meer plekken gastlessen, voorlichtingen en workshops gaan geven. We moeten ons blijven inzetten tegen stigma, ook in de media en moeten daar mooie nieuwe producten voor ontwikkelen. En we moeten bij nóg meer overleggen worden betrokken om onze expertise in te brengen en mee te denken over bejegening en verbetering."

Angst voor verandering

Ik heb veel dingen in het leven niet gedaan omdat ik bang was. Bang voor het onbekende, het nieuwe. Bang om het vertrouwde, veilige los te laten. Dit uit zich in kleine dingen; een ecologisch toiletpapier uitproberen bijvoorbeeld. Lijkt me heel goed voor het milieu, maar wie zegt dat ik er mijn poeperd niet mee openhaal, of dat het zo dun is dat mijn vingers er zomaar doorheen gaan? Of iets echt verschrikkelijks; het abonnement op mijn mobiele telefoon verloopt en ik *mag* een nieuwe telefoon uitkiezen; altijd als ik mijn huidige net begrijp!

Op groter vlak was er voor mij ook de angst om ver van huis op vakantie te gaan; buiten Europa ligt het grote, boze onbekende! Ik spreek niet veel meer dan gebrekkig Engels en ik weet niet of ik wel wegkom met het 'handen-en-voeten-werk'. De angst om te vliegen is nooit zo groot geweest, maar het feit dat het niet zo eenvoudig is om á-la-minute een reis terug naar huis te boeken, baarde me wel zorgen.

Heel beklemmend: angst om ander werk te gaan doen. Ik ben regelmatig van werkgever gewisseld, maar dat was toch altijd weer een baan in de voor mij vertrouwde zorg. Want dat ken ik en daar ben ik goed in, dus dat is veilig voor mij. Wel denk ik al mijn hele werkzame leven met zekere regelmaat: "Zou ik niet eens iets héél anders moeten gaan doen?"

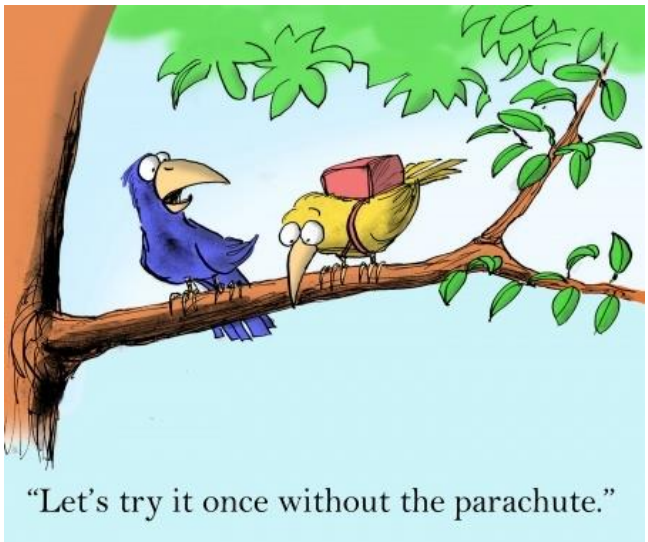
Het slikken van medicatie tenslotte, is ook al zo groot. Ik heb in een jaar of tien aardig wat antidepressiva versleten en de afgelopen vier jaar is daar lithium bijgekomen. En altijd heb ik me afgevraagd of dit nou wel zo'n positief effect op me had. Ik had een psychiater die zei, wanneer ik eens opperde of ik er niet mee kon stoppen: "Je weet niet hoe je erbij had gezeten als je het niet had geslikt." Uit angst voor wat er zou gebeuren, ben ik blijven slikken.

Vier jaar geleden stopte ik met het gebruiken van alcohol en drugs. Ik kreeg de tip om een bucket-list te maken. Een lijst van dingen die ik echt nog wil doen voordat ik dood ga. Ik had angst voor het maken van die lijst, want daarna zou ik hem natuurlijk moeten gaan afwerken. Toch heb ik hem gemaakt, met op stip bovenaan, een reis naar Thailand.....Ik heb de trip gemaakt; afgelopen maand. En ja, ik vond het superspannend maar achteraf kan ik zeggen dat het een van de mooiste ervaringen van mijn leven is geweest. Ik ben door mijn angsten heen gegaan en het heeft me heel veel opgeleverd; al was het maar het trotse gevoel dat ik het gedaan heb!
En nu ben ik op dreef. Ik heb sinds kort een nieuwe psychiater die dezelfde vragen als ik heeft met betrekking tot mijn medicatiegebruik. In de week na mijn reis heb ik in samenspraak met hem besloten om mijn lithiumgebruik voorzichtig af te bouwen. Wederom enorm spannend, maar weloverwogen, met een back-up plan en het trotse gevoel dat ik dit diep van binnen al heel lang wil. En ik zet de trend voort, ik ga mijn angsten aan. Met misschien wel de allerbelangrijkste stap: ik ga uit de zorg.... Ik heb altijd gigantisch op mijn tenen moeten lopen in die branche en alles uit de kast moeten trekken om anderen zoveel mogelijk te helpen. Ik zette mezelf volledig aan de kant, met keer op keer depressieve klachten als gevolg. Ik wil het niet meer en ik ga het niet meer doen; nu ben ík aan de beurt.

Alleen ja, wat ik dan wel ga doen, en hoe dat eruit gaat zien? Kan ik ondersteuning krijgen in mijn zoektocht naar dat werk dat bij mij past en waar ik tevreden van word? Angst voor de toekomst, hij is er zeker nog. Maar ik ga hem aan, al was het alleen maar om straks te kunnen zeggen dat ik het gedaan heb.

Wordt vervolgd...

Met vriendelijke groet, Annika van den Berg



Fit & Happy blijft aan de weg timmeren

Het merendeel van de leden van de loopgroep Fit & Happy maakte op zaterdag 19 december zijn debuut in een officiële loop. Het betrof de zogenaamde 'Lichtjesloop', een race door de Goudse binnenstad die romantisch verlicht was. Uitgerust met lichtgevende kerstmutsen en al even fluorescerende slingers slalomden de lopers door steegjes en hofjes, waarbij niet de snelheid maar het plezier centraal stond. De eindtijd was bijzaak in de race die vijf kilometer in beslag nam.

"Het was een geweldige ervaring", zegt Remco den Heeten, de begeleider van de in september opgerichte loopgroep. "We trainen nu zo'n vier maanden met z'n allen en dit was voor de meesten de eerste keer dat ze aan een echte loop meededen. He was ontzettend sfeervol en ook heel leuk georganiseerd. Water kregen we bijvoorbeeld niet uitgereikt in plastic bekertjes, maar gewoon in glazen."

De Lichtjesloop geldt als mooie opmaat naar de Groenhovenloop, die voor 7 februari gepland staat. Dan komt het erop aan voor de lopers van Fit & Happy, die in het Groen hovenpark wél zullen streven naar een rappe tijd. "Ze zullen dan voor het eerst een startnummer dragen", zegt Den Heeten. "Dat zal best wat spanning geven. Maar het is ook heel mooi om te testen waar we nu staan. Ik heb er goede hoop op dat er best wat mooie tijden neergezet gaan worden. Vooral ook omdat het een thuiswedstrijd is. Heerlijk vinden we dat."

Zijn pupillen trainen namelijk met toewijding, besluit Den Heeten. In de kerstvakantie, toen Fit & Happy officieel winterpauze nam, meldden drie lopers zich uit eigen beweging bij de Langlaufvereniging, waar de trainingen beginnen. "Mooier kan ik niet wensen als begeleider", aldus Den Heeten. "Ze gaan er vol voor en dat zie ik graag."

Onafhankelijke cliëntondersteuning blijft belangrijk!

In de afgelopen periode hebben we gemerkt hoe belangrijk het is om onafhankelijke cliëntenondersteuning te bieden. Onder andere heeft het bijwonen van gesprekken met bijvoorbeeld gemeente, UWV, arbodienst en andere organisaties ertoe bijgedragen dat klanten zich meer gehoord en gesteund voelden. Hierdoor worden gesprekken in bijzijn van een onafhankelijke cliëntenondersteuner vaak als positiever ervaren. Ook het samen bellen met klanten naar organisaties werpt vaak zijn vruchten af.

Actueel onderwerp aan het einde van het jaar zijn vragen over de zorgverzekering. Wat wordt wel en niet vergoed in ? Moet ik overstappen? Daarnaast zijn de feestdagen voor veel klanten een confronterende en helaas ook sombere periode. Wij zijn blij dat wij ook tijdens Gouda bij Kaarslicht voorbijgangers hebben kunnen informeren over onze functie van onafhankelijke cliëntenondersteuning. We zijn blij dat de onafhankelijke cliëntondersteuning in Midden-Holland goed geregeld is. Dat is landelijk gezien helaas nog lang niet overal het geval. We zijn blij dat wij in 2016 ook weer voor u klaar kunnen staan. U bent weer van harte welkom!

Met vriendelijke groet, Dilva de Encarnacao

Vacature ambassadeurs Herstel en Participatie

(op vrijwillige basis, aantal uren in overleg)

Ambassadeurs H&P zetten zich in om vanuit cliëntenperspectief het activiteitenaanbod herstel en participatie in Midden Holland bekend te maken bij klanten, deelnemers en vrijwilligers.

Ambassadeurs hebben eigen ervaringen met kwetsbaarheid (psychische, verslavings en/of sociaal maatschappelijke problematiek) en hebben zelf gebruik gemaakt van activiteiten gericht op herstel en participatie. Bijvoorbeeld cursussen gevolgd om de eigen ervaringen in te zetten, deelname aan een zelfhulpgroep of vrijwilliger bij een cliëntgestuurd initiatief.

Werkzaamheden van ambassadeurs

- Voorlichting geven aan klanten in de regio Midden Holland over het activiteitenaanbod herstel en participatie.
- Voorlichting geven aan beroepsprofessionals over activiteiten aanbod herstel en participatie in de regio Midden Holland.
- Het motiveren en enthousiasmeren van klanten/deelnemers in het deelnemen aan activiteiten gericht op herstel en participatie, het (weer) vervullen van sociale rollen en (meer) participeren in de samenleving.
- Deelnemen aan werkoverleggen met team van ambassadeurs.

Wat wij vragen

- Eigen ervaringen hebben in de GGZ, verslavingszorg en/of maatschappelijke opvang.
- Functioneel eigen ervaringen in kunnen zetten over activiteiten gericht op herstel en participatie.
- Samen kunnen werken in een team van ambassadeurs.

Wat kunnen wij jou bieden

- Een training van 2 dagdelen om (meer) bekend te worden met het activiteitenaanbod herstel en participatie en het geven van voorlichting aan klanten en beroepsprofessionals in de regio Midden Holland.
- Ondersteuning waar nodig bij het geven van voorlichtingen aan klanten.
- Onkostenvergoeding, vrijwilligersvergoeding.
- Een prettige, uitdagende en stimulerende werkomgeving.

Voor meer informatie en/of aanmelden neem contact op met:

Marrig van der Werf

Coördinator Herstel en Participatie

tel: 0182-519060 | 06 – 16 70 19 69

email: mvdwerf@zogmh.nl

Hou vol, geef niet op!

Soms gaat het weken of zelfs maanden heel goed met me. Ik voel me vrolijk, heb zin in dingen, functioneer goed en ben zelfs tevreden over wat ik doe. Totdat het weer mis gaat. Ik voel het aankomen, herken symptomen (moeheid, somberheid, lusteloosheid, negatieve gedachten, etc.) en weet dat het weer tijd is om actie te ondernemen. Op tijd naar bed, leuke dingen plannen, minimaal een keer per dag naar buiten, positief denken, zo nodig om hulp vragen, en eventueel medicatieverhoging. En elke keer ben ik weer teleurgesteld. Waarom kan het niet goed met me blijven gaan?

Na 10 jaar antidepressiva zou ik toch beter moeten weten... Dit gaat niet over, het is iets waarmee ik moet leren leven. In het voorjaar en de zomer gaat het goed met me, genieten. Dan krijg ik weer nieuwe energie, maar in het najaar en de winter daalt mijn stemming. Tijd om extra alert te zijn, minder hooi op mijn vork te nemen en meer nachtrust te nemen.

Ik ben niet zwak, wel voel ik me soms minder waard dan anderen. Omdat ik niet kan wat zij wel kunnen. Maar ik heb hier niet voor gekozen! Het is juist sterk om door de moeilijke momenten heen te gaan, grenzen aan te geven, om hulp te vragen en niet toe te geven aan negatieve en destructieve gedachten.

Ik wens iedereen voor 2016 nieuw(e) geloof, hoop, liefde, kracht en moed toe! Hou vol, geef niet op!

Met vriendelijke groeten, Marijke

"Allochtone cliënten ervaren zorg steeds complexer!"

Terugblik Nouraddin El Ouahabi, Project Interculturalisatie

Wat maakte mij trots in 2015?

Het is mij gelukt om steeds meer allochtone cliënten en vluchtelingen te bereiken en naar de juist hulpverlening te leiden. Ook heb ik door vroegtijdig actief de samenwerking te zoeken verdere escalaties en uithuiszetting op tijd kunnen voorkomen. Ik ben er trots op dat de professionals in 2015 vaak een beroep hebben gedaan op mijn kennis, ervaringen en inzichten, die op de werkvloer te maken hebben met complexe casuïstieken m.b.t. interculturalisatie.

Wat kon er beter?

"De problemen rondom de allochtone mantelzorgers die we vijf jaar geleden tegenkwamen, zien we nu nog steeds. Er is waarschijnlijk een implementatieprobleem. Sommige allochtone cliënten hebben daarnaast het gevoel dat de zorg steeds complexer georganiseerd is en zijn daarom ook steeds wantrouwender naar de hulpverlening. Ze weten niet op het juiste moment de goede toegang te vinden tot de hulpverlening, daar zouden we meer kunnen investeren. Het zou ook fijn zijn als de gemeente een verkorte Wmo-aanvraagprocedure kan versoepelen voor cliënten in nood. De samenwerking met de sociale teams kan bovendien beter.

Wat wil ik bereiken in 2016?

"Maatwerkvoorzieningen blijven bieden ter ondersteuning van de zelfredzaamheid van allochtonen en hun participatie. GGZ-cliënten moeten op eigen kracht, met gebruikelijke hulp, met mantelzorg of met hulp van andere personen uit hun sociale isolement te komen. Ik wil meer aandacht besteden aan allochtone mantelzorgers. Het is goed om de valkuilen bij deze groep beter te kennen en rekening te houden met cultuurverschillen. Ik zie verder graag dat we blijven investeren in de allochtone jeugd met gedrag/psychische problemen. Ik wil ze richting juiste hulpverlening blijven leiden."

Gedicht 'Bedankt dat jij mij ziet'

Ilse Marianne maakte in dichtvorm een ode aan de vluchtelingen in ons land en de ouderen. Beide groepen hebben geregeld met eenzaamheid te maken.

Bang dat niemand mij ziet
Alleen met angst en verdriet
Ontheemd en alleen
Maar jij vergeet mij niet

Bejaarde ogen huilen achter glas
Diepe leegte om wat eens was
Leven, bevroren en stil
Het geluid van een stille gil
Maar jij smelt het stille ijs
Lippen bewegen in een gesprek
Oprecht, onvoorwaardelijk, waardig
Jouw aandacht vult mijn 'nu'.
Bedankt dat jij mij ziet.

Rouwe pijn van mijn thuisland
Gebrand op het netvlies, beloofde land
zonder grip verdwaald tussen twee
culturen struikel ik telkens weer
Maar jij zorgt dat ik kan aarden
Beide voeten op nieuwe grond
Woorden doen mij weer ademhalen
Diep, uit en in het beloofde land
Bedankt dat jij mij ziet

Dorren dromen van oude vrienden
Gescheiden door oorlog of dood
Vind ik hier ooit nog de sleutel
Van de kist van mijn begraven kind?
Maar jij neemt me mee op pad
Doolhof van gewoonten ontrafeld
Mijn dromen zien weer lichte beelden
Vol belofte van nieuwe vriendschappen

Bedankt dat jij mij ziet

Start internetcafé Het Bruisnest

Wij zijn verheugd dat er weer een internetcafé van start is gegaan en wel bij Het Bruisnest op de Blekerssingel 78 te Gouda. Het internetcafé is geopend op maandag, woensdag en vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur. Het is vrij toegankelijk voor iedereen.

L.E.T.S. Gouda

LETS Gouda is een burgerinitiatief dat het mogelijk maakt dat Gouwenaars diensten en goederen met elkaar uitwisselen met behulp van een lokale munt; de Goudhaan. Wat natuurlijk vooral interessant is wanneer je weinig euri's hebt. Meer informatie is te vinden op letsgouda.nl.

Start nieuwe cursus Ervaringsdeskundige Voorlichter

Voor onze voorlichtingsactiviteiten zijn wij op zoek naar mensen met persoonlijke ervaring binnen de verslavingszorg en/of GGZ. We zoeken mensen met ervaring op het gebied van dakloosheid, verslaving, persoonlijkheidsproblematiek, eetstoornis, zelfbeschadiging, en andere psychische aandoeningen. Mensen die goed in hun herstelproces zitten, weten wat wel en niet werkt tijdens hun herstel. Zij kunnen hun (herstel)ervaring leren delen en inzetten.

Hoe je dat kunt doen leer je tijdens de cursus: "Ervaringsdeskundige Voorlichter" die de ZOG MH in 2016 weer organiseert. De cursus bestaat uit een algemeen basisdeel en een vervolgdeel om voorlichter te worden. Mensen die belangstelling hebben om als ervaringsdeskundige voor de ZOG MH aan de slag te gaan, zijn van harte welkom!

De cursus bestaat uit 13 lessen die wekelijks op dinsdagmiddagen vanaf begin april gegeven worden.

Aanmelden:

Voor meer informatie en voor aanmelding voor een kennismakingsgesprek, kunt u contact opnemen met Dora Wempe. Zij is bereikbaar via email: d.wempe@zogmh.nl of via het nummer van de ZOG MH: 0182-519060. Bekijk ook onze website: www.zogmh.nl

Informatie-avond Het Bruisnest op 19 februari

Op 19 februari organiseert Het Bruisnest een informatie-avond waarop kennis kan worden gemaakt met deze organisatie.

Tijdens de Meeting & Greeting die van **19.00 uur tot 21.30** uur duurt, kan onder het genot van een hapje en een drankje een uitleg over Het Bruisnest worden gevolgd en is er ook de mogelijkheid tot speeddaten. Laatstgenoemde activiteit wordt door Het Bruisnest geregeld aangeboden om andere mensen met psychische kwetsbaarheid beter te leren kennen.

Ook is er op 19 februari gelegenheid om bordspelen te doen. Het Bruisnest hecht veel waarde aan het op speelde manier kennismaken met elkaar. In het verleden heeft deze manier van ontmoeten al vaak tot mooie contacten geleid. Aarzel daarom niet als je de behoefte voelt om meer over Het Bruisnest te weten te komen! Kom op 19 februari naar Blekerssingel 78!

De officiële flyer voor de avond volgt nog. Aanmelden kan alvast bij Violette Kieft.

Mail: vkieft@zogmh.nl

Het Bruisnest hoopt op 19 februari veel mensen te kunnen begroeten!

Adressen en Meetings

Vanuit de ZOG MH:

STIP Midden Holland

Tielweg 3, Gouda

0182 - 54 98 13

mail: stipgouda@zogmh.nl

open inloop

ma, wo, vrij 13.00 tot 15.00 uur

Telefonisch spreekuur

ma, wo, vrij 10.00 tot 12.00 uur

STIP op locatie:

Ondersteuningshuis

Voor cliënten van de voedselbank

Gemeenschappelijk spreekuur Kwintes, Gemiva, Schuldhulpmaatje, Humanitas, Sociaal Team en STIP

Stationsplein 6, Gouda

Donderdag 14.00-15.30 uur

STIP op locatie:

Praatcafé: "Geen Cent Teveel''

Paradijs: Rozendaal 18 Gouda

Woensdag 10.30-12.30 uur

STIP op locatie:

Hoge Gouwe 65 (Dak- en thuislozen)

Elke dinsdag (gehele dag)

Aart Jongejan

STIP & Allochtonenspreekuur Gouda

Tielweg 3, Gouda

Donderdag 10.00-12.00 uur

0182-519060

mail: nouraddin@zogmh.nl

Op locatie:

Elke vrijdag 09:00-12:00

Nelson Mandela Centrum,

Wilsonplein 2 te Gouda

STIP & Spreekuur allochtonen

Krimpenerwaard

Op locatie: Oranjeplaats 45B, Schoonhoven

Eerste woensdag van de maand

13.00-16.30 uur

STIP Waddinxveen (de voedselbank)

Noordkade 64

Elke 1e donderdag v/d maand

09.00-11.00 uur

De straatadvocaat: Aart Jongejan

Tielweg 3, Gouda

tel. 06-22144689

mail: straatadvocaat@zogmh.nl

Maandag en donderdag

Zelfhulpgroepen

Anonieme Alcoholisten

Werkgroep 'Nieuw Begin'

Industriestraat 1a, Gouda

Overig

Kwintes Autisme-soos

Paradijs 2 Gouda

Om de 2 weken op vrijdagavond

Programma :

http://www.kwintes.nl/activering/dagactiviteiten/gouda_-_soos

Het Auticafé Zuidplas

Jongerencentrum 't Blok, elke tweede dinsdag van de maand, vanaf 19.30 uur IJzermanpad 1, Nieuwerkerk a/d IJssel

Meer info: www.jeugdwerkzuidplas.nl

REAKT Eetcafé

Elke avond eetcafé

vanaf 17.00 uur

Hoge Gouwe 65.

Gouda (ma t/m vrij)

Vanuit Ypsilon: (familie)

Mantelzorgspreekuur

Tielweg 3

Alleen op afspraak.

telefonisch via 0182-352140,

Anneke de Vries, of via mail

wiesvandennieuwendijk@ziggo.nl

(0f via STIP)

Gespreksgroep Ypsilon

Elke derde woensdag van

de even maand, 20:00- 22.00 uur

Thijsselaan 45 Gouda

Wies van den Nieuwendijk

wiesvandennieuwendijk@ziggo.nl