Cliëntenkrant

zog mh
Zorgvragers Organisatie GGZ Midden-Holland

Juli-Augustus 2015

14e jaargang, nummer 117

Informatiebijeenkomst jongeren:

‘Werken met eigen ervaring’

ExpEx
EXPERIENCED EXPERTS

Als adviseur of ervaringsmaatje..

De ZOG MH start een cursus voor jongeren die hun ervaring willen inzetten binnen de jeugdhulp. Als adviseur van casemanagers of de gemeente, als voorlichter of als ervaringsmaatje.

Voor wie?

De cursus is bedoeld voor jongeren uit Midden-Holland die ervaring hebben met bijvoorbeeld verslaving, psychische kwetsbaarheid, dak- en/of thuisloosheid en/of jeugdzorg.

Jongeren die afstand ontwikkeld hebben tot eigen ervaringen en verleden. En die goed kunnen reflecteren op de eigen processen, ervaringen en situatie.

Jongeren die deel uit willen maken van een groep die elkaar begrijpt, stimuleert en inspireert.

Voor wat?

Na de cursus zijn de jongeren inzetbaar voor advisering aan gemeenten, zorg- en welzijnsorganisaties of maatje zijn voor andere jongeren. In alle gevallen zeten zij hun ervaringen en verhaal op een positieve manier in.

Hoe? De cursus bestaat uit 12 lessen van 3 uur

Informatiebijeenkomst:

Maandag 13 juli 2015 19.00-20.30 uur

Tielweg 3 te Gouda

Meer informatie is te vinden op www.zogmh.nl/wat-doen-wij/jeugd U kunt ook contact opnemen met trainer Violette Kieft via email maatje@zogmh.nl of tel. 0182-519060.

In dit nummer

ZOG MH Actueel	2
STIP - Hoe zit dat?!	2
Nieuwe baliemedewerkers	3
In gesprek met Stek Jeugdhulp	3
Bijeenkomst ouders Thuiszitters	4
Ervaringsdeskundige plus bij Reakt	5
Stigmatour Waddinxveen	5
Stigmatisering van familieleden	6
Zorgen om bezuinigingen op pastoraal werkers	6
Wachttijden kinder-en jeugd	7
Bericht van de straatadvocaat	7
Dutch street cup	9
Opening Leontienhuis	9
Basiscursus werken met eigen ervaring	10
Maatjesproject	11
Omgaan met sombere buien	11
Positiever denken en leven	12
Geen zomereenzaamheid!	13
Vacature ervaringsdeskundige	14
Vacature ondersteuner clientenkrant	15
Cursus Herstel en Participatie	16

Voor meer informatie:

Zorgvragersoganisatie

GGz Midden-Holland

Tielweg 3

2803 PK Gouda

Tel.: 0182– 51 90 60

Mail: cliëntenkrant@zogmh.nl

Website: www.zogmh.nl

Twitter: @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 op:
Tel: 0182 - 51 90 60

of mail:
clientenkrant@zogmh.nl

ZOG MH Actueel

Het is alweer juli! Eindelijk wordt het dan toch echt zomer, niet voor iedereen een fijne tijd, veel mensen gaan lekker op vakantie maar niet iedereen kan dat of durft dat.....als u zo iemand kent nodig diegene eens uit voor een kopje koffie of een gezellige wandeling? Heeft u tijd om dat iedere week te doen? Meldt u dan aan voor het maatjesproject (zie pag. 12)! Dit project heeft al mooie koppels maar we gunnen nog veel meer mensen een maatje!

Bij de ZOG MH is een team van vijf receptiemedewerkers gestart bij de balie die zich de hele week zich inzetten voor de organisatie in samenwerking met de receptiemedewerkers van MEE.

Daarnaast is net bekend geworden dat we meedoen in een Europees project EQUIL samen met Engeland (projectleiding), Italië, Spanje, Denemarken. Dit project gaat om de uitwisseling en materiaal te ontwikkelen voor mensen met een psychische kwetsbaarheid om ervoor te zorgen dat ze sneller weer aan het werk kunnen. De ZOG MH is hiervoor gevraagd voor de expertise van de scholing en inzet ervaringsdeskundigheid. Wij gaan ervanuit een mooie bijdrage in dit tweejarig project te kunnen leveren! In de volgende krant meer hierover.

We gaan weer een aantal cursussen starten o.a. 'Werken met eigen ervaring' voor jongeren, we krijgen steeds meer vraag naar inzet ervaringsdeskundigheid ook binnen de jeugdhulp! We zijn bezig concrete afspraken daarover te maken met o.a. STEK Jeugdhulp! Mooie ontwikkelingen!

De ZOG MH heeft recent meegewerkt aan een handreiking 'ervaringsdeskundigheid in de wijk' die door Movisie wordt uitgegeven. Binnenkort kunt u deze handreiking op onze site downloaden, wilt u een exemplaar digitaal ontvangen? Stuur dan alvast een mail naar onze receptiemedewerkers:

Openstaande boetes? Misschien weer de cel in!

Bijeenkomst: 1 september 14.00 u

De laatste maanden hebben een aantal mensen een brief gekregen dat ze door de politie gegijzeld kunnen worden omdat ze openstaande boetes hebben.
Dilva en de Straatadvocaat Aart Jongejan organiseren een informatie uurtje over CJIB boetes en een gijzeling die daaruit voort kan komen wanneer je niet kan betalen door financiële omstandigheden. Kun je duidelijk aantonen dat je uit onmacht niet kan betalen dan is er namelijk kans een regeling te treffen.

Wil je dit voorkomen?
Wat kan je doen?
Wil je ondersteuning hierbij?
Wij kunnen je hierbij helpen

Kom dan naar deze bijeenkomst op:

Datum: **Dinsdag 1 september '15**
Tijd: 14:00 u tot 15:00 u.
Locatie: Tielweg 3 Gouda of mogelijk op de Hoge Gouwe 65 (dus graag aanmelden!)
Toegang: Gratis

Aanmelden via email: aanmelding@zogmh.nl

Nieuwe baliemedewerkers!

Vanaf maandag 18 mei 2015 is de ZOG MH ook vertegenwoordigd bij de receptie van de Tielweg 3!

Vijf vrijwilligers zijn vanaf 18 mei begonnen als baliemedewerker. Samen vertegenwoordigen ze nu de ZOG MH, verdeeld over 10 dagdelen per week. Drie van deze vrijwilligers zijn nieuw bij de ZOG, te weten Silvia, Jacqueline en Ebby. De twee anderen zijn de oudgedienden Bea en Carla.

De vijf medewerkers vormen samen dus het nieuwe ontvangstteam van de ZOG MH, zowel aan de telefoon als aan de balie. De werkplek is gecreëerd in het kader van het samenwerkingsproject Herstel en Participatie en de dames worden bij hun werkzaamheden begeleid door medewerker Marrig van der Werf. Ook volgen zij de cursus "Werken met Eigen Ervaring" bij Dora Wempe. Op Bea na dan, zij heeft namelijk de cursus al succesvol afgerond. Het hebben van eigen ervaringen en de bereidheid om deze te leren inzetten was een vereiste voor de functie.

De vrijwilligers zijn heel enthousiast over de geboden werkplek en ook de werknemers en vrijwilligers van de ZOG MH zijn zeer te spreken over deze nieuwe ontwikkeling. Op deze manier krijgen de cliënten namelijk een nóg persoonlijkere benadering wanneer ze contact zoeken met de ZOG MH en/of STIP. Voor de dames zelf is het een prettige werkomgeving waarin zij zich op een rustige manier kunnen ontwikkelen en hun vaardigheden kunnen uitbreiden. Het team werkt nauw samen met de receptiemedewerkers van MEE.

De ZOG MH heet deze groep vrijwilligers van harte welkom en wenst hen veel succes!

In gesprek met Stek Jeugdhulp

Op vrijdag 15 mei zijn twee ervaringsdeskundigen van de ZOG MH in gesprek gegaan met medewerkers van het Kamertrainingscentrum van Stek Jeugdhulp. Thijs Janssen van JSO leidde het gesprek.

Tijdens het gesprek hebben de ervaringsdeskundigen verteld over hun ervaringen met Jeugdzorg. Ondanks dat de medewerkers van Stek Jeugdhulp elke dag werken met jongeren die gelijke ervaringen hebben, waren ze zeer onder de indruk.

Er werden veel vragen gesteld en de ervaringsdeskundigen waren blij dat ze konden overbrengen hoe het is voor een jongere om in een instelling van Jeugdzorg te wonen. Daarnaast werd uitgebreid besproken op welke manier ervaringsdeskundigen ingezet kunnen worden in de jeugdzorg. Het was een geslaagde middag en een mooi begin voor een goede samenwerking! Inmiddels is met alle partijen afgesproken dat ervaringsdeskundigen binnen STEK jeugdhulp zullen worden ingezet. We zijn druk met de voorbereidingen en definitieve invulling hiervan.

zog mh
Zorgvragers Organisatie GGZ Midden-Holland

stek
jeugdhulp

Bijeenkomst voor en door ouders van thuiszitters

11 september 19.30 uur

Penny en ik zijn twee ouders die jarenlang ervaring hebben met kinderen die door allerlei omstandigheden vastlopen. In het zoeken naar maatwerk voor deze kinderen en eventueel terug keren naar school, zijn wij (ook) steeds weer tegen muren opgelopen en moesten ontdekken, dat alle instanties iets gemeen hadden. Namelijk dat zij eilandjes zijn en vaak niet samenwerken en zo beland je steeds in grijze gebieden. Soms heb je ook niet de informatie, hoe verder, zo dat de weg om verder te gaan erg lang wordt. Door er toch op een positieve manier mee om te gaan en te kijken, hoe je oplosgericht kan werken, hopen wij, wanneer je instanties bij elkaar roept en in gesprek komt, grijze gebieden ietsje kleur krijgen en begrip voor elkaar te creëren. Hierbij willen wij (Yvonne en Penny) ouders uit nodigen om de uitdaging met ons op 11 september aan te gaan om op een leuke manier in gesprek te gaan.

De ouders van thuiszitters nodigen uit…
Aan de hand van samengevoegde, bestaande casussen gaan we deze avond met elkaar in gesprek.

Centraal op deze avond staat kennis delen, optimisme, wederzijds begrip en richting geven.
Deze avond wordt geleid door twee ouders (Yvonne Muijs en Penny Holloway) en ondersteund door Frank Hoogeboom (voorzitter van de projectgroep Maatwerk) en Bart Verbeek (adviseur leerplicht)

Datum: Vrijdag 11 september 2015

Tijd: 19.30-22.00 uur

Programma:

19:30 uur: Inloop met koffie en thee

20:00 uur: Introductie, inclusief de casus
20:15 uur: Tafel gesprek
21:15 uur: Presentatie resultaten
22:00 uur: Met wederzijds begrip naar huis

Lokatie: Wethouder Luidensschool
Heemraadsslag 1
2805 DR Gouda

Aanmelden: muijsjes@gmail.com

Wij vragen om een vrijwillige bijdrage om de locatie, koffie en thee te betalen.
Maximaal aantal aanmeldingen voor deze bijeenkomst is 70 personen. Om een goede verdeling aan tafel te hebben, willen wij u vragen om bij aanmelding te vermelden of u komt als professional, of als ouder.

Tot 11 september!

Vriendelijke groet,

Penny en Yvonne

Ervaringsdeskundige plus in de dagopvang

Begin juli begint een nieuw project bij Reakt op de Hoge Gouwe 65.

Inge werkt als ervaringsdeskundige/ vrijwilliger bij de ZOG MH. Het is altijd een droom voor haar geweest om aan het werk te gaan als kapster. Inge is enkele jaren geleden in Amsterdam begonnen met de opleiding tot kapster, maar door omstandigheden heeft ze het traject op een paar maanden na niet kunnen afmaken. Haar doel is om volgend jaar de opleiding op te pakken.

Omdat Inge de kappersdroom nog steeds najaagt, begint ze eind juli met vrijwilligerswerk in de dagopvang aan de Hoge Gouwe 65. Eerst zal ze alleen als ervaringsdeskundige aan de slag gaan om daarna haar werkzaamheden te combineren met het knippen.
De knipbeurten zijn namelijk gratis voor mensen die dakloos zijn geraakt. Aan mensen die een uitkering hebben, wordt een kleine vergoeding gevraagd. Deze bijdrage zal Inge gebruiken om spullen voor het knippen aan te schaffen.
Inge houdt van haar werk en wil ook graag anderen helpen, het is een mooie combinatie dus.

Inge knipte eerder al mensen van de ZOG MH die zonder uitzondering bijzonder tevreden waren met hun nieuwe kapsel, dan wel hun bijgepunte haar.

Stigmatour Waddinxveen

De Stigmatour in Waddinxveen was een groot succes!

Zaterdag 7 juni meerde de Stigmatour aan op de braderie in Waddinxveen. Samen met werknemers van deze tour zijn vrijwilligers en medewerkers van de ZOG MH de hele dag hard aan de slag geweest, en met succes. Heel wat voorbijgangers kwamen de bus in voor een gesprekje, voor het spel "Een steekje los" of voor informatie over de herstelgroep die binnenkort in Waddinxveen gaat starten.

Ook de bijdragen die de ZOG MH had bedacht voor de Stigmatour bleken opnieuw aan te slaan. Het Stigmatourlied "Wie ben ik?", dat geschreven is door één van de vrijwilligers, werd meegezongen door bezoekers. Daarna deden ook veel mensen mee aan het spel, "Over de streep". Dit spel, dat bekend is van televisie, was voor de Stigmatour in een nieuw jasje gegoten. Voor veel Waddinxveners waren vragen als "voelt u zich wel eens buitengesloten?" of stellingen als "mijn thuissituatie is niet altijd even fijn" heel herkenbaar. De burgemeester en twee wethouders bezochten ook de Stigmatour!

Daarnaast hadden er mooie gesprekken plaats, met zowel kinderen als volwassenen. Ook voor de nog jonge kinderen bleek stigmatisering helaas heel herkenbaar. Ze vonden het duidelijk fijn om hun hart te luchten bij ervaringsdeskundigen, om daarna weer van de braderie te genieten.

Het was een geslaagde dag!

Stigmatisering familieleden van mensen met psychische aandoening

Op 11 juni promoveerde drs. R.L.M. Van der Sanden op het thema "stigmatisering van familieleden van mensen met een psychische aandoening".

Met zijn proefschrift toont de onderzoeker aan dat familieleden geregeld aan de kant worden geschoven en vaak worden gezien als onverantwoordelijk, incompetent, vreemd of "genetisch besmet". Ook krijgen zij vaak het verwijt dat het aan hen ligt dat de ziekte is ontstaan, of dat de patiënt maar niet beter wordt. Stigmatisering leidt ertoe dat familieleden buitengesloten, vermeden of negatief benaderd worden. Dit veroorzaakt gevoelens van eenzaamheid. Zij voelen zich regelmatig in de steek gelaten, geïsoleerd of niet serieus genomen, stelt Van der Sanden.

Van der Sanden onderzocht hoe familieleden de negatieve gevolgen van stigmatisering konden verminderen. Hij geeft aanbevelingen op het terrein van informatieverstrekking, educatie, voorlichting en ondersteuning. In nader onderzoek wordt bekeken of deze uitkomsten en aanbevelingen ook gelden voor andere groepen die worden gestigmatiseerd, op bijvoorbeeld ras, geloof of oorsprong. 'Stigmatisering is naar mijn mening maatschappelijk onaanvaardbaar en een gevaarlijk proces', stelt de onderzoeker.

Bron: www.maastrichtuniversity.nl en www.deweekkrant.nl

Bij stigmatisering wordt een groep mensen zodanig 'geoormerkt', dat deze groep een negatief beeld oproept en maatschappelijk op sociale afkeuring kan rekenen!

Zorgen om bezuinigingen op pastoraal werkers

Lang niet elke cliënt in een psychiatrische instelling van de GGZ is christelijk. Maar voor diegenen die wél gelovig zijn, is het terugdringen van de rol van de pastoraal werker als gevolg van bezuinigingen een hard gelag. Professor Dr. Gerrit Glas, christelijk psychiater bij Dimence in Zwolle, spreekt zijn bezorgdheid over het onderwerp uit.

Glas geldt als een autoriteit op het gebied van psychiatrie in relatie tot religie en steekt zijn bezorgdheid in gesprek met ZOG MH niet onder stoelen of banken. "Natuurlijk ben ik als christelijk psychiater bevooroordeeld", zo geeft hij aan. "Maar ik denk hard te kunnen maken waarom de geestelijk verzorger daadwerkelijk iets toevoegt in een kliniek en dat het dus erg jammer is dat er zo stevig op deze post wordt bezuinigd."

"De geestelijk verzorger is veel minder onderdeel van het systeem en beheerst een ander, niet medisch, existentieel en religieus vocabulaire dat heel belangrijk is om cliënten te begrijpen", zegt Glas. "Verder is de pastor belangrijk voor de invulling van belangrijke momenten in het jaar, de kerkelijke feestdagen, en het vorm geven aan en laten passeren van momenten van rouw, zoals suïcide en overlijden."

Glas geeft aan dat de pastoraal werker een makkelijke prooi is om op te bezuinigen. "Ze zijn niet heel krachtig georganiseerd, ze hebben geen protocollen en ze kunnen niet in maat en getal aantonen dat wat ze doen ook wat toevoegt", besluit de hoogleraar. "Gelukkig zijn ze in sommige instellingen nog altijd volwaardig gesprekspartner bij het teamoverleg en hebben ze ook een aandeel in de dossiervorming."

Wachttijden kinder-en jeugd ggz lopen op

Bron: www.nos.nl en www.platformggz.nl

De wachttijden van kinderen-jeugd ggz lopen in het hele land op, zo meldde Nieuwsuur.

De toename van de wachttijden heeft alles te maken met de reorganisatie van de zorg. Vanaf 1 januari zijn de gemeenten namelijk zelf verantwoordelijk voor zorg, dus ook voor kinder-en jeugdpsychiatrie. Voorheen lag deze verantwoordelijkheid bij de verzekeraars. De Nederlandse Zorgautoriteit hield hier zicht op, maar dat toezicht is dus verdwenen als gevolg van de grondige herstructurering. Zowel van uit de Nederlandse Zorgautoriteit, de Vereniging voor Nederlandse Gemeenten als het ministerie van Volksgezondheid ontbreekt dit toezicht nu.

De afzonderlijke gemeentebesturen kunnen zelf bepalen hoe de wachttijden zich ontwikkelen. Dit heeft ellenlange wachtlijsten en veel ontevredenheid tot gevolg.

Landelijk Platform GGz is dan ook bijzonder bezorgd. Het platform krijgt veel signalen binnen over wachttijden die tot onaanvaardbare duur oplopen. "We kunnen ons ook niet voorstellen dat als een kind een been breekt, er wordt gezegd: Sorry het gipsbudget is op, kom over drie maanden maar terug", stelt LPGGZ. "Deze kinderen hebben ook serieuze problemen en er moet gewoon zorg beschikbaar zijn."

Staatssecretaris Van Rijn van Volksgezondheid reageerde inmiddels op de ontwikkelingen: "Op basis van deze signalen ga ik met de VNG in gesprek om na te gaan of er meer signalen zijn en welke actie wordt ondernomen om te zorgen dat deze kinderen passende hulp krijgen."

Recent hebben wij vernomen dat de wachtlijst bij GGZ Kinderen en Jeugd in onze regio is weggewerkt.

Bij Curium is de wachtlijst momenteel 5 maanden.

Bericht van de Straatadvocaat

Position Paper Rondetafelgesprek GGZ/OGGZ, 18 mei 2015 Straatadvocaten Nederland i.o.

De straatadvocaten (Basisberaad Rotterdam, Motiva Amersfoort, Bureau Straatjurist Amsterdam, Straatadvocaat ZOG MH Gouda en (voorheen) Juridisch Lekenspreekuur Nijmegen), constateren - mede op basis van signalen van cliëntenorganisaties zoals Straatconsulaat/De Achterban Den Haag, De Achterkant Utrecht of Regionale Cliënten Organisaties (RCO's) en Zelfregiecentra - een toename van mensen die een hulpvraag hebben op (O) GGz-gebied die onbeantwoord blijft.

In contacten met koepelorganisaties als LPGGZ, de brancheorganisatie Federatie Opvang, gemeenten en contacten met wijkagenten of sociale advocatuur vinden wij een bevestiging van onze constatering. Aan het Rondetafelgesprek, georganiseerd op initiatief van volksvertegenwoordigers met mensen uit de praktijk- en beleidshoek , willen wij graag een bijdrage aan leveren.

Door alle veranderingen in zorgverzekeringsland en de transities binnen gemeenten (toegankelijkheid/ toeleiding tot zorg, Participatiewet en Sociaal Domein) is de cliënt in onzekerheid en de landelijke en gemeentelijke overheid in verwarring, zo lijkt het wel. Onzekerheid en verwarring kan in voorgaande zin ook verwisseld worden. Dit leidt tot onveilige en ongewenste situaties met een scala aan knelpunten, zowel voor cliënt, beleidsmakers, als professionals.

Bijvoorbeeld: Een psychotische jongeman is met veel pijn en moeite te motiveren tot opname in een GGZ-instelling. Na een periode binnen de muren met veel beperkingen krijgt hij, als hij weer stabieler lijkt, een aantal vrijheden en mag dagelijks een uur wandelen.

Vervolgbericht van de Straatadvocaat

Tijdens zijn tweede wandeling wordt hij opgepakt door de politie omdat hij gesignaleerd staat voor een aantal onbetaalde boetes. De politie besluit hem voor een aantal dagen vast te zetten om zo het boetegeld te innen. Client en GGZ-instelling zijn de dupe – cliënt weer psychotisch en instelling biedt een onvoltooide behandeling. Wat nou maatwerk?! De cliënt centraal, eigen regie en ketensamenwerking?

Er bestaan drie knelpunten

1. Toegang tot zorg
2. Gebrek aan individuele en collectieve cliëntondersteuning in de (OGGZ/WMO straatadvocatuur)
3. (On-)Samenhangende wet- en regelgeving/Zorgverzekering

Beddenafbouw en ambulantisering zijn volgens Bestuurlijk Akkoord GGZ zaken waar afspraken over gemaakt moeten worden op lokaal niveau.

Straatadvocatuur en cliëntenorganisaties constateren dat daar in de praktijk nog weinig effecten van te merken zijn. Deelname aan dit soort overleggen met onze inbreng vanuit cliëntenperspectief heeft niet of mondjesmaat plaats.

Wat is er nodig?!

Maatwerk, de cliënt centraal, eigen regie en ketensamenwerking. Dus om maar eens een vloeiende overgang te maken:

Landelijk:

1. Maak (collectieve) GGZ-zorg mogelijk en toegankelijk op alle plaatsen waar maatschappelijke opvang cliënten zich bevindt, zonder onderscheid des persoon. Garandeer dit als onvoorwaardelijke recht op zorg. Draag zorg voor een vergoeding systematiek.
2. Verplicht de gemeenten en instituties als Belastingdienst de norm van de wet werk en bijstand te respecteren.
3. In de WLZ is cliëntondersteuning wettelijk geregeld. Regel en bekostig dit ook voor cliënten in de OGGZ (wij blijven nog even vasthouden aan deze omschrijving). Dit rekenen we tot een systeemverantwoordelijkheid van de landelijke overheid.

Lokaal/Regionaal

1. De transities hebben plaats op lokaal niveau. Binnen de gemeenten is daarom samenwerking en afstemming binnen de keten (opvang, GGZ-zorginstellingen, politie, GGD, corporaties, gemeente en cliëntondersteuning) nodig. Stel de cliënt centraal , draag zorg voor afspraken over coördinatie van zorg – in acute gevallen en directe hulp- en ook in reguliere hulpverleningstrajecten voor zover relevant voor de genoemde partners. Wij benadrukken ook hier de rol van de onafhankelijke cliëntondersteuning bij.
2. Maak in elke centrumgemeente afspraken over het instellen van onafhankelijke cliëntondersteuning voor (O)GGZ binnen de WMO (en Participatieve)
3. Lokaal nader in te vullen.

Tot slot. Gelukkig kunnen we ook positieve verhalen doen van goede samenwerking met wijkagenten of woonconsulenten; het kunnen voorkomen van gijzeling bij boetes die uit onmacht en niet uit onwil niet betaald kunnen worden. Ook in het beleid van adviserende organen als WMO-raden klinkt de stem van onze clientèle af en toe vaker door. “Raad en daad op straat. Iedere stad een straatadvocaat” zou vanuit preventief en de-escalerend oogpunt weleens heel goed kunnen werken.

Namens Straatadvocaten Nederland i.o. Aart Jongejan, straatadvocaat Midden-Holland

Bron: volledige tekst te downloaden via de site www.zogmh.nl bij verslagen en publicaties ZOG MH

Dutch Street Cup in Gouda

Vrijdag 26 juni werd op de goudse markt één van de voorrondes in de straatvoetbalcompetitie Dutch Street Cup gespreeld. Er zijn de komende tijd ook nog voorrondes in Venlo en Alkmaar. In september is de finale in Amsterdam.

Het toernooi wordt dit jaar voor de 8e keer keer georganiseerd, maar voor Gouda was het de eerste keer om als gastheer op te treden tijdens de voorronde. "Een geweldige locatie is het hier," zegt een van de deelnemers "Dit is een superplek, waar we heel blij mee zijn. Volgend jaar hopen we hier weer te komen." Burgemeester Milo Schoenmaker kreeg drie pogingen om doel te treffen, maar het lukte hem niet. Directeur Legers des Heils Regina Broeze had meer geluk. Bij haar tweede penalty wist zij de keeper te omzeilen en te scoren. De Dutch Street Cup is een sportcompetitie tussen steden voor mensen uit de Maatschappelijke Opvang. De deelnemers worden zowel op sportief- als op maatschappelijk gebied intensief begeleid. Vooral sport is hierin een belangrijke factor. Het helpt vriendschappen sluiten en maakt fit, zowel mentaal als fysiek. Daarbij worden kwaliteiten en vaardigheden opgedaan die ieder kan gebruiken in de samenleving. Via dit project hebben de afgelopen jaren honderden deelnemers zicht op een betere toekomst gekregen.

Voor de competitie in Gouda is de organisatie de samenwerking aangegaan met CVV De Jodan Boys. "Het is een goede doelstelling die prima aansluit bij onze voetbalactiviteiten," aldus voorzitter Fred Graafland. "Daarom dragen wij graag ons steentje bij." Tijdens de competitie in Gouda namen zowel dames- als herenteams uit Gouda, Rotterdam en Amsterdam het tegen elkaar op. Een selectie van spelers en speelsters uit de Dutch Street Cup vertegenwoordigt Nederland op de Homeless World Cup, die plaatsvindt van 12 tot en met 19 september op het Museumplein in Amsterdam. "Dit is eigenlijk het WK, waaraan 64 teams uit 48 landen meedoen. Een hele grote happening." De Dutch Street Cup wordt georganiseerd door Stichting Life Goals, in samenwerking met het Leger des Heils en andere Nederlandse zorginstellingen.
(bron: Goudse post foto: M. Peters)

Opening Leontienhuis in Zevenhuizen (Zuidplas)

Koningin Máxima opent het Leontienhuis op 9 juli (van 10.00-11.30 u.). Het is een besloten bijeenkomst waarbij de Koningin in gesprek gaat met bezoekers.

Het Leontienhuis is een initiatief van Leontien van Moorsel, zij heeft zelf een eetstoornis overwonnen en wil met het Leontienhuis de kwaliteit van leven van mensen met een eetstoornis en hun naasten verbeteren. Daarnaast wil het Leontienhuis mensen met eetstoornis motiveren richting herstel en (hernieuwde) deelname aan de maatschappij. Ervaringsdeskundigheid is de basis van de ondersteuning door vrijwilligers die zelf hersteld zijn van een eetstoornis. Kernwoorden hierbij zijn: begrip, erkenning , herkenning en gelijkwaardigheid.

Het Leontienhuis:
contactpersoon Fieke Thijs, email fieke@leontienhuis.nl
Zuidplasweg 13
2761 JK Zevenhuizen
tel.0180-444665,
Website: http://www.leontienhuis.nl/

Leontien huis

Basiscursus werken met eigen ervaring

Aan mij de eer om een stukje te schrijven over een bijzondere ervaring. De basiscursus werken met eigen ervaring onder de bezielende leiding van Violette en Dora. Het was een grote groep waarvan een enkeling elkaar al eens eerder had ontmoet maar waarvan het merendeel vreemden van elkaar waren.

Na een korte voorstelronde bleek al snel dat we allemaal zo onze eigen agenda hadden waarom wij de cursus wilden volgen. Ook de verwachtingen over de cursus waren niet bij iedereen gelijk. Al in de eerste les werden er persoonlijke en vaak ook heftige ervaringen gedeeld. Wij hadden allemaal ons eigen verhaal over onze ervaringen met psychiatrische instellingen en/of psychische problemen. Onder ons waren mensen met en mensen zonder diagnoses. Een kleurrijk gezelschap. Dora en Violette zorgden voor een veilige setting waarin wij direct heel open durfden te zijn over onze persoonlijke levenservaringen. Allemaal bijzondere mensen met een grote emotionele kwetsbaarheid.

De eerste les hebben we allemaal op onze eigen manier verwerkt omdat we een rugtasje mee naar huis kregen gevuld met ieders verhalen over, onder andere: mishandeling, emotionele verwaarlozing, stoornissen, diep verdriet, verslavingen en grote persoonlijke verliezen. Dit riep bij een deel van ons persoonlijke herinneringen op die verschillende emoties met zich meebrachten. Voor enkelen van ons even lastig te verteren.

Maar nadat alles weer bezonken was, zaten wij, op één iemand na, weer dapper in les 2. De rest van alle opeenvolgende lessen bleef onze groep in dezelfde samenstelling en waren we getuigen van een bijzondere groepsdynamiek. Al die verschillende, door het leven gevormde mensen, smolten samen tot een homogene hechte groep. De overeenkomsten bleken groter dan de verschillen en de overeenkomsten waren ook vaak positief. Ik denk dat we allemaal beschikten over de volgende kenmerken: moedig, doorzettingsvermogen, begaan met anderen door goed te luisteren, inlevingsvermogen, communiceren over overlevingsstrategieën en zelfinzicht in ons eigen herstelproces. Prachtige vaardigheden. Bovenal hebben wij allemaal de wens om onze eigen ervaringen in te zetten om anderen met psychische problemen te helpen in hun herstelproces.

Vier dames uit onze groep werken inmiddels achter de receptie bij de ZOG , ook zijn er een aantal van ons die door zullen gaan naar de cursus waar ervaringsdeskundigen worden klaargestoomd om voorlichter te worden. We hebben de cursus afgesloten met een heus certificaat en een leuke groepsfoto. Bedankt iedereen voor deze inspirerende ervaring.

Vriendelijke groet,

Ilse Marianne

Maatjesproject

Eerste koppels maatjesproject zijn een feit!

Het Maatjesproject is al enige tijd van start. Violette Kieft, medewerker van de ZOG MH, is druk bezig met het koppelen van maatjes aan hulpzoekenden. En met succes: de eerste 8 koppels zijn inmiddels een feit! Zo is er al een aantal matches gemaakt voor het verbeteren van sociale contacten en het oefenen van de Nederlandse taal! De koppelingen bevielen zo goed dat de eerste uitjes al zijn geweest., zoals lekker wandelen in het park en kletsen.

De aanvragen voor een maatje lopen snel binnen. Helaas zijn er tot dusver war minder aanmeldingen voor het worden van maatje. Wanneer je dat wilt worden, is er de mogelijkheid om een cursus te volgen. In de cursus leer je onder meer je eigen ervaring te vertellen en goed aan te sluiten bij je maatje.

Lijkt het je leuk om maatje te worden? Wil je wat gezelligs doen deze zomer? Heb je een leuke hobby die je samen met iemand wil delen? Aarzel dan niet en meld je aan!

Violette Kieft
Medewerker Herstel en Participatie
E-mail: maatje@zogmh.nl
Tel: 0182-519060

‘Omgaan met sombere buien’

Toen ik in 2005 begon met de cursus “Omgaan met sombere buien” was één van de eerste opdrachten om meer leuke activiteiten te ondernemen. Als je niet lekker in je vel zit, heb je minder zin in dingen en ben je vaak passief. Maar positieve dingen doen en positief denken geven ons een goed gevoel. Dus aan de hand van de plezierige activiteitenlijst gingen wij aan de slag. Ook al had ik geen zin om dingen te ondernemen, toch moest ik ze doen. En ik merkte dat mijn stemming soms verbeterde. Daarom gebruik ik mijn eigen lijstje nog steeds wel eens. Misschien helpt het jou ook om een lijstje te maken en elke dag 1 of 2 dingen te doen en bewust tijd te maken voor jezelf. Wat geeft jou een goed gevoel?

- afspreken met vriendinnen;
- fietsen;
- thee drinken;
- tijdschrift lezen;
- muziek luisteren;
- iemand blij maken met een kaart of cadeautje;
- iets leuks maken / knutselen;
- foto’s maken / inplakken;
- in de zon zitten;
- winkelen;
- wandelen in de natuur;
- uitslapen;
- ontspannen film kijken;

Veel succes er mee! Groeten van Marijke

Positiever denken en leven

10 Gedachten om te onthouden voor als je het even niet meer ziet zitten.

Je zult het wel herkennen. Het is wéér zo'n dag waarop alles tegenzit of misgaat. Negatieve gedachten kunnen zo'n dag beïnvloeden. Het lukt dan nog minder om dingen goed te doen.
Met gedachten als "het gaat toch mis" of "ik kan niks" schiet je niets op.

Wanneer je één van de volgende gedachten inzet, lukt het misschien om een negatieve dag toch iets positiever te maken!

1. **Alles stroomt en niets blijft**
   In welke situatie je ook zit, het is tijdelijk. Ook dit gaat weer voorbij! Het verhaal van je leven heeft meerdere hoofdstukken. Een slecht hoofdstuk betekent nog niet dat dit het einde van het boek is.

2. **Wat je nu doet, kan zorgen voor een betere toekomst**
   Ieder moment heb je de kans om zaadjes te planten voor een betere toekomst. Beoordeel je dag op de zaadjes die je zelf plant. Richt je aandacht op wat je zelf nu kunt doen.

3. **Er is meer goed aan je dan niet goed**
   Negativiteit vraagt onevenredig veel aandacht in je gedachten. Richt je aandacht op de dingen die goed gaan. Op je kwaliteiten. Maak een mooi, positief lijstje met wat je goed kunt.

4. **Iedereen maakt fouten**
   Fouten maken hoort bij nieuwe dingen proberen. Ja, dan stoot je soms je hoofd. En dat is goed. Hier kun je van leren.

5. **Omarm imperfectie**
   Het leven is soms imperfect. Er gebeuren dingen waar je zelf niet voor zou kiezen. Accepteer imperfectie. Iedereen heeft wel iets meegemaakt wat heftig is en waar je niet mee wilt ruilen.

6. **Je doet je best**
   Misschien denk je wel eens dat je niet snel genoeg resultaten boekt. Bedenk dat je mijlenver voor ligt op zij die niets doen. Blijf goed opletten en geef het beste van jezelf. Dat is genoeg.

7. **Je verdient je eigen onvoorwaardelijke liefde**
   Iedereen kent angsten en onzekerheden. Dat is menselijk. Accepteer ze. Kijk in de spiegel en omarm jezelf. Er schuilt zo veel moois in je.
   Geloof er in dat je goed genoeg bent. Dat je zelf het leven kunt creëren dat je wilt En dat je goed genoeg bent om moeilijke situaties te overwinnen.

8. **Er is altijd een mogelijkheid**
   Buiten je eigen denkpatronen liggen altijd nieuwe mogelijkheden. Weet dat ze er zijn. Heb vertrouwen. Raak niet gestrest van de gesloten deuren achter je. Nieuwe deuren gaan open als je vooruit blijft gaan.

9. **Ga alleen de strijd aan met jezelf**
   Vergelijk jezelf niet voortdurend met anderen. Je hebt geen idee van wat ze echt van binnen meegemaakt hebben. Iedereen heeft zijn eigen uitdagingen. Ga het proces aan met jezelf. Verbeter jezelf.

10. **Je kunt zelf veranderen hoe je tegen dingen aankijkt**
    Als je iets niet fijn vindt, verander het. Als je het niet kunt veranderen, verander dan de manier waarop je er naar kijkt.

Bron: www.voorpositivitiveit.nl

(GEEN) Zomereenzaamheid!

Eenzaamheid komt niet alleen voor tijdens donkere feestdagen, maar ook in de zomer!

Een derde van de volwassen Nederlanders voelt zich regelmatig erg eenzaam. Eenzaamheid en het gevoel er niet bij te horen, kunnen zorgen voor gezondheidsproblemen. Zo heb je kans op meer ontstekingen in je lichaam en ook depressiviteit dient zich sneller aan.

Eenzaamheid wordt vaak gelinkt aan alleen zijn met Kerst of Oud en Nieuw. Misschien verwacht je het niet, maar eenzaamheid komt ook veel voor in de zomer. Tijdens deze periode zijn veel mensen op vakantie of ze gaan een dagje uit. Hierdoor versloffen afspraken of activiteiten met anderen.

Coalitie Erbij heeft daarom een landelijke actie in het leven geroepen om eenzaamheid tegen te gaan. Via de site www.wienodigjijuit.nl kun je kijken wat jij tegen dit onaangename probleem kunt doen.

Natuurlijk organiseert de ZOG MH ook allerlei activiteiten tegen eenzaamheid. Zo kun je je aanmelden voor het Maatjesproject of kun je deelnemen aan een Herstelgroep. Meer informatie hierover vind je op www.zogmh.nl.

De kaart hieronder kun je afknippen en naar iemand sturen.

Dan kun je gezellig samen iets gaan doen!

Vacature ervaringsdeskundige inloop 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 om zo tot een inloop "nieuwe stijl" te komen met als doel: het maatschappelijk herstel van bezoekers bevorderen, het (weer) vervullen van sociale en maatschappelijke rollen en (meer) participeren in de samenleving. (op vrijwillige basis, minimaal 1 dagdeel per week)

De ervaringsdeskundige heeft eigen ervaringen in de GGZ, verslavingszorg en/of maatschappelijke opvang en is opgeleid 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 inloop REAKT Hoge Gouwe

- 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.
- Participeren in bestaande thema-/ gespreksgroep op de dinsdagmiddag. Hierin wordt duaal samengewerkt met professionele begeleiding en reeds aanwezige ervaringsdeskundigen.

Wat wij vragen

- Eigen ervaringen hebben in de GGZ, verslavingszorg en/of maatschappelijke opvang.
- 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 hebben tot de eigen problematiek en objectiviteit kunnen bewaren.
- Samen kunnen werken in een team 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.

Wat kunnen wij jou bieden:

- Opleidingstraject tot ervaringsdeskundige inloopvoorziening.
- Intervisiebijeenkomsten met andere ervaringsdeskundigen.
- Coaching en begeleiding on the job door de straatadvocaat/kwartiermaker cliëntondersteuning
- Onkostenvergoeding, vrijwilligersvergoeding.
- Een prettige, uitdagende en stimulerende werkomgeving.
- Mogelijkheid tot volgen van aanvullende cursussen indien van toepassing.

Bij interesse voor de functie of meer informatie neem z.s.m. contact op met:

Marrig van der Werf
Coördinator Herstel en Participatie
Tel: 0182-519060 | 06 – 16 70 19 69
Email: mvdwerf@zogmh.nl

Aart Jongejan,
Straatadvocaat
Tel: 0182-519060 | 06-22144689
Email: ajongejan@zogmh.nl

Vacature ondersteuner redactie Cliëntenkrant

Ondersteuner redactie Cliëntenkrant (op vrijwillige basis, voor 4 uur per week).
Elke twee maanden brengt de redactie een krant uit.
De redactie komt regelmatig bij elkaar en is cliënt gestuurd.

Wat vragen wij van jou:

- Eigen ervaringen in de GGZ verslavingszorg en/of maatschappelijk opvang
- De cursus "Werken met eigen ervaring" gevolgd is een pré
- Afstemmen met medewerkers ZOG MH
- Er met de redactie voor zorgen dat krant (en evt. website) elke 2 maanden gereed is
- Handig in woord en beeld
- Kunnen werken met Word en Publisher (snel te leren)
- Creativiteit
- Leiding geven aan een groep vrijwilligers

Wat kunnen wij jou bieden:

- Intervisie
- Een goede leerervaring
- Onkostenvergoeding, vrijwilligersvergoeding
- Een prettige en uitdagende en stimulerende werkomgeving
- Mogelijkheid tot volgen van aanvullende cursussen indien van toepassing

Voor meer informatie of brief/ CV sturen aan:

Petra van Buren
Directeur ZOG MH
Tel: 0182-519060
pvanburen@zogmh.nl

Cursussen Project Herstel & Participatie

Wil je graag (weer) aan het werk en ben je ongewild werkloos?

Training 'de kracht van kwetsbaarheid'

Doel: Zicht krijgen op kennis ontstaan door ervaringen met (psychische) kwetsbaarheid en hoe deze ervaringskennis te gebruiken om de kansen op de arbeidsmarkt te vergroten.

Duur: 4 bijeenkomsten van 2,5 uur

Inhoud: In de training worden ervaringen met elkaar gedeeld. Aan de hand van verschillende werkvormen wordt geïnventariseerd welke kennis je met jouw eigen ervaringen hebt opgedaan. Welke specifieke vaardigheden en kwaliteiten heb jij ontwikkeld door ervaringskennis en hoe zou je deze kunnen gebruiken om je kansen op de arbeidsmarkt te vergroten. Naar behoefte kan geoefend worden met hoe ervaringskennis in te zetten in bijvoorbeeld sollicitatiegesprekken.

Voor wie: Voor iedereen die gemotiveerd is om de eigen kwetsbaarheid om te zetten in kracht

Wil je graag (weer) gaan werken, maar ben je ongewild werkloos? Heb je bijvoorbeeld angst voor solliciteren, of zie je er vanaf omdat je denkt op grond van je (psychische) kwetsbaarheid toch niet aangenomen te worden? Heb je de ervaring dat er op de arbeidsmarkt te weinig gekeken wordt naar kwaliteiten en mogelijkheden?

ongewild werkloos?
angst voor solliciteren?
ongelijke kansen?
onbenutte kwaliteiten?
stigma?

Flexibiliteit
Creativiteit
onderhandelen
doorzettingsvermogen
inlevingsvermogen

Het leven met (psychische) kwetsbaarheid en bijvoorbeeld het verlies van maatschappelijke rollen, stigmatisering, uitsluiting, te maken krijgen met hulpverlening en overheidsinstanties kan unieke kennis opleveren.
Deze ervaringskennis kan, mits functioneel toegepast, bruikbaar zijn om de kansen op de arbeidsmarkt te vergroten

Meer informatie of vragen over de cursussen die vallen onder het project 'Herstel en Participatie kun je terecht bij:

Marrig van der Werf

Coördinator Herstel en Participatie

Tel: 0182-519060 | 06 – 16 70 19 69

E-mail: mvdwerf@zogmh.nl

Adressen en Meetings

Vanuit de ZOG MH:

STIP Gouda (voor Midden Holland)

Tielweg 3, Gouda

0182 - 54 98 13

mail: stipgouda@zogmh.nl

open inloop

ma t/m vrij 11.00 tot 15.00 uur

STIP op locatie:

Ondersteuningshuis

Voor cliënten van de voedselbank

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

Spreekuur allochtonen 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

Spreekuur allochtonen

Krimpenerwaard

Op locatie: Oranjeplaats 45B, Schoonhoven

Eerste woensdag van de maand

13.00-16.30 uur

Waddinxveen (de voedselbank)

Noordkade 64

Elke 1e donderdag v. d maand

9.00-11.00 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

Bijeenkomst:
maandag: 20:00
06-11243449 of
06-40322243

Cocaine Anonymous

Werkgroep Gouda

Boelekade 3, 2806 AS 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 u jsermanpad 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