Cliëntenkrant

zog mh
Zorgvragers Organisatie GGZ Midden-Holland

November/December 2014
13e Jaargang nummer 113

Zorgvragersorganisatie

GGz Midden-Holland

Tielweg 3

2803 PK Gouda

Telefoon: 0182 - 519060

E-mail: cliëntenkrant@zogmh.nl

website: www.zogmh.nl

Twitter: @zogmh

Facebook: ZOG MH

IN DIT NUMMER

Stigmatour 1

Straatadvocaat: De winterregeling De ZOG MH in 2015... 2

Project Herstel & Participatie.: Vacatures & cursussen 3

Voor mantelzorgers GGZ: Theater 'Hoe me los' 3

STIP: hoe zit het met koopkrachttegemoetkoming? 4

Een ervaring rijker: Zelfvertrouwen 4

Themabijeenkomst: 'weer gaan werken hoe doe je dat?' 5

Geluk

Het bruisnest 6

Prijsvraag: Nieuwe naam cliëntenkrant

Speeddate 7

Infopagina Voor uw agenda 8

STIGMA TOUR
12 December Station Gouda

Op 12 december is het zover! De ZOG MH zal op die dag een verpletterende bijdrage leveren aan de landelijke Stigmatour 2014-2015!
Wat gaat er dan precies gebeuren op die nu al memorabele vrijdag? Welnu, hier komt het. …….
Om 13.00 uur zullen wij met de ZOG MH met een schitterende Amerikaanse schoolbus bij het station van Gouda staan, om daar tot 22.00 uur campagne te voeren tegen het opplakken van stigma's. Op deze prachtig centraal gelegen plaats gaan we spelenderwijs in gesprek met voorbijgangers over psychiatrische aandoeningen en de vooroordelen die daarmee onlosmakelijk verbonden zijn. Spel, muziek, dans en dialoog zijn deze dag de communicatiemiddelen die we gebruiken om de stigma's op een ludieke maar hopelijk bijzonder effectieve manier te bestrijden.

SAMEN STERK ZONDER STIGMA

Hoewel we natuurlijk nog niet al teveel kunnen prijsgeven van wat er op 12 december geboden zal worden, kunnen we alvast een tipje van de sluier oplichten. In de bus kunnen voorbijgangers speeddaten met ervaringsdeskundigen en zullen fraaie filmpjes worden vertoond waarop prominente BN'ers vertellen over hun psychische aandoening. Buiten de bus komen we met hilarische sketches en programma's die een serieuze ondertoon in zich dragen. Ben je ook zo benieuwd of "Achterwerk in de kast", "Over de streep" en "Metamorfose" jou kunnen raken en vermaken? Kom dan op 12 december naar de busstop en laat je verrassen, onder het genot van een hapje van de kersverse gestoorde cateraar 'de Koekwaus"!!

Locatie: Station Gouda: stadszijde plein Goudse verzekeringen
Tijd: 13.00-22.00 uur

zog mh Zorgvragers Organisatie GGZ Midden-Holland — Koekwaus Gestoorde catering — psilon

De winterregeling

De winter komt er weer aan. In perioden van (extreme) koude mag iedere dakloze gebruik maken van dag- en nachtopvang in Gouda omdat het dan onverantwoord gevonden wordt om buiten te slapen of te verblijven.
De Winterregeling heeft als doel daklozen in regio Midden-Holland gedurende de winter op een verantwoorde wijze op te vangen. Speerpunt is het bieden van extra opvangcapaciteit en zorg voor daklozen gedurende extreem koude periodes of andere extreme weersituaties, zodat daklozen niet langdurig buiten hoeven te verblijven. De laatste jaren is hiervoor goed samengewerkt binnen deze regio waardoor er vrij toegankelijke opvangmogelijkheden waren in Het Kompas, de inloop op de Hoge Gouwe en bij Inloophuis Domino op Oosthaven 31c. Voor dit jaar is het draaiboek nog niet volledig bekend maar het zal niet veel verschillen van de voorgaande jaren.

Start en stop van de Winterregeling:

In de regio Midden-Holland gaat de winterkouderegeling in als de verwachte minimumtemperatuur vijf dagen aaneengesloten 0 graden Celsius of lager is. Ook treedt de regeling in werking als er een weersverwachting is die niet aan bovenstaande norm voldoet maar die ook ontoelaatbare gezondheidsrisico's voor daklozen met zich meebrengt, bijvoorbeeld door een combinatie van lage temperatuur, harde wind met regen en/of sneeuw. Dit is een regionale afweging. De GGD Hollands Midden, Team MHG, verzorgt deze signalering.
Het startsein is altijd minimaal 24 uur van tevoren, oftewel uiterlijk om 16:00 uur op de dag voorafgaand aan de dag waarop de eerste nacht van Winterregeling moet ingaan. Op de locaties en bij de ZOG MH hangen flyers met een stadsplattegrond waarop alle opvangplekken en openingstijden staan. Houd die informatie in de gaten of kijk op www.zogmh.nl
Ik wens iedereen een goede winter met bij voorkeur gewoon onderdak.

Aart Jongejan
Straatadvocaat ZOG MH

Bereikbaar op dinsdag en donderdag
Tielweg 3, Gouda

tel. 0182 - 51 90 60 of 06-22144689 of email: straatadvocaat@zogmh.nl

De ZOG MH in 2015…….

Voor iedereen spannende tijden gezien de veranderingen in de zorg! Ook voor de ZOG MH was het spannend maar gelukkig kunnen wij melden dat al onze projecten blijven bestaan en het STIP zal worden uitgebreid in meerdere gemeenten in Midden-Holland om cliëntondersteuning zoals bedoeld in de wet uit te voeren waarin de klant en zijn wens centraal staat!

We zijn recent gestart met een nieuw cliëntgestuurd project: gestoorde catering de koekwaus! Voor meer info check onze website!

Er zal voor de doelgroepen in de GGZ en maatschappelijke opvang een aantal zaken veranderen wellicht dat u minder zorgt krijgt? Heeft u signalen of zaken waar u niet uitkomt? Laat het ons weten via STIP of via het meldpunt op onze website. Wij hopen u weer van dienst te kunnen zijn in 2015!

Project Herstel en Participatie: Vacatures en cursussen

Het project herstel & participatie is een samenwerkingsproject van Kwintes, GGZ MH, Parnassia en de ZOG MH. Het project heeft als doelstelling herstel toegankelijk te maken voor iedereen en het liefst zo dicht mogelijk in de buurt. De ruimte krijgen om naar eigen mogelijkheden te kunnen werken aan je herstel zal leiden tot meer participatie. Meer info over vacatures en cursussen op www.zogmh.nl.

Vacatures op vrijwillige basis:

- Begeleider herstelgroepen (4 uur per week)
- Ervaringscoach (4 uur per week)
- (Ervarings)maatje (aantal uren in overleg)
- Medewerker Koekwaus catering
- Klusjesman/ vrouw 4-8 uur per week (horeca Gouda)

Cursussen:

- Werken met eigen ervaring als ervaringscoach
- Herstelervaringen gebruiken in cliëntondersteuning
- Basiscursus ‘werken met eigen ervaring’ bij de ZOG MH
- Werken met eigen ervaring als voorlichter bij ZOG MH
- Verhaal op maat

Marrig van der Werf
Coördinator project
Herstel en Participatie
ZOG MH
Tielweg 3, 2803 PK
Gouda
tel: 0182-519060
06- 16 70 19 69

Email:
mvdwerf@zogmh.nl

Voor mantelzorgers GGZ Theater : Hou me los

Op 10 december organiseert de ZOG MH met GGZ MH voor mantelzorgers GGZ de voorstelling 'Hou me los" van Nynka Delour.
Nynka is zus van een broer met schizofrenie en heeft deze voorstelling geschreven. Zij zal Samen met Rob Stoop spelen en zingen over herkenning, troost, rouw en liefde onbegrip en schuldgevoel.

Locatie: Concordia,
Concordiaplein 1, in Haastrecht
Zaal open 19.30 uur start 20.00 uur.

Er is plek voor 200 mensen, de toegang is vrij!

Aanmelding verplicht via: w.vbruinessen@ggzmiddenholland.nl

Wees welkom! Een avondje uit is goed voor U!

Voor meer informatie advies en ondersteuning bent u welkom op het STIP

Hoofdlocatie Tielweg 3:
Op maandag tot en met vrijdag
Open inloop van
11.00 tot 15.00 uur

In samenwerking:

Met Kwintes
Praatcafe "Geen Cent Teveel"
Roozendaal 18 Gouda
iedere woensdag
Open inloop van 10.30 tot 12.30 uur

In het Ondersteuningshuis,
Stationsplein 6
Iedere donderdagmiddag
Open inloop van
14.00 tot 15.30 uur

STIP: Koopkrachttegemoetkoming

Hoe zit het met:

De Koopkrachttegemoetkoming?
Heeft u de koopkrachttegemoetkoming niet automatisch van de gemeente Gouda of van de SVB ontvangen en is uw inkomen niet hoger dan 110% van de toepasselijke bijstandsnorm, dan kunt u een aanvraag indienen bij de gemeente Gouda. Doe dit wel voor 1 december 2014.
Bij het Stip liggen er formulieren klaar!

Wie heeft recht op?
personen van 18 jaar of ouder met een inkomen van ten hoogste 110% van de voor hen van toepassing zijnde bijstandsnorm.

De Hoogte?
Voor de bepaling van de hoogte van het inkomen, ter vaststelling of een persoon tot de doelgroep van rechthebbenden behoort, geldt als peilmaand september 2014.

Zelfvertouwen

EEN ERVARING RIJKER

Het was een eye-opener voor me, toen ik een jaar of 12 geleden ontdekte dat je je eigen zelfvertrouwen kunt vergroten. Het is me niet alleen gelukt, daar had ik, denk ik, te weinig zelfvertrouwen voor. Maar het belangrijkste is dat ik meer zelfvertrouwen heb.

Weet je, je kunt altijd besluiten om positiever over jezelf te gaan denken. Dat is echt niet makkelijk of zo, maar het kan wel! En het is de moeite waard. Vraag aan collega's, familie en vrienden of ze willen benoemen wat je goed doet of hebt gedaan, schrijf elke dag minimaal 1 ding op waarvan je zelf vindt dat je het goed hebt gedaan en stel minder hoge eisen aan jezelf. Want als je hoge eisen aan jezelf stelt, vind je al gauw dat je niet genoeg hebt gepresteerd. Met minder hoge eisen geef je jezelf meer kans op succeservaringen. En daar krijg je weer zelfvertrouwen van! En waarom vergelijk je jezelf steeds met mensen die beter presteren (in jouw ogen)? Wees tevreden met je eigen prestaties. Succes er mee!

Groeten Marijke

Verslag: Themabijeenkomst : Weer gaan werken hoe doe je dat?

Op 25 september is er een themabijeenkomst geweest over weer aan het werk gaan als je door psychische ziekte, verslaving of dakloosheid enige tijd aan de zijlijn hebt gestaan. Na ervaringsverhalen van Betty en Dora, waarin naar voren kwam hoe gespleten je persoonlijkheid soms moet zijn om de schijn op te houden en dat je 'geheim' nergens veilig is kwamen de verhalen pas echt los. Het viel op dat vele mensen een werkethos hebben die een druk legt op het moeten werken. Deze druk komt uit de omgeving, de familie en instanties. Men wil onafhankelijk zijn, je eigen geld verdienen, sociale contacten en voldoening uit het werk halen. Maar als men, soms via re-integratie, weer aan het werk wil dan bonkt men tegen een muur van onbegrip, soms onwil, en twijfel aan omdat men nou eenmaal een keer zijn uitgevallen. Sommige aanwezigen konden hun lichamelijke ziekte gebruiken om een gat in het CV te verklaren. Iets waar ze zelf moeite mee hebben om te doen, maar direct geweigerd worden bij een sollicitatie is ook niet leuk. Sommige aanwezigen kregen werk aangeboden dat ver onder hun competenties ligt, dat dit niet met vreugde werd ontvangen was wel duidelijk. Passend werk vinden bij de competenties van de mensen is erg moeilijk, maar niet onmogelijk. Er is zelfs op de bijeenkomst geopperd om ZZp'er te worden. Bijvoorbeeld van je hobby je beroep maken. Dit is iets wat Gerrit-Jan van Heemst heeft gedaan, hij is freelance journalist en schrijver van een boek, 'God op de middenstip' over gelovige voetballers (goed boek hoor !). Het allerbelangrijkste wat deze middag naar voren kwam was de breed gevoelde overtuiging dat we sterke mensen zijn door alles wat we hebben meegemaakt en dat werkgevers de verkeerde etiketjes plakken: in plaats van zwak moeten ze sterk op ons plakken. Anders gezegd; we zijn niet labiel, maar emotioneel flexibel !

De 15 dingen die je moet opgeven om gelukkig(er) te

1. Altijd gelijk willen hebben

Kan je de gedachte dat je het bij het verkeerde eind hebt niet verdragen? Blijf je aandringen op je gelijk, zelfs wanneer er belangrijke relaties op het spel staan? Het is al die moeite niet waard. Vraag jezelf af: “Wat is beter? gelijk halen, vriendschap behouden?”

2. Drang naar controle

Wees geen controlefreak en wees bereid om je drang naar controle over situaties en mensen op te geven. Laat anderen toe te zijn wie ze zijn en je voelt je direct veel beter.

3. Beschuldigingen

Neem verantwoordelijkheid voor je eigen leven en stop met anderen de schuld te geven

4 Negativiteit

Raak niet verstrikt in een negatieve spiraal, geloof in jezelf, geef jezelf kansen

5.Leg jezelf geen limieten op

6. Klagen

Voor de overige 13 dingen die je moet opgeven om gelukkig (er) te worden zie www.express.be zoekterm: ‘geluk’

Het Bruisnest

“Het Bruisnest, waar kwaliteiten zich verbinden”.

Het bijzondere, cliënt gestuurd initiatief in Gouda draait nu een aantal maanden. Het Bruisnest in Gouda wordt gerund door cliënten bij o.a. Kwintes die samenwerken met vrijwilligers, wijkbewoners en bedrijven. Samen bouwen ze een netwerk vol mogelijkheden voor mensen met een psychische kwetsbaarheid, die hun kwaliteiten en talenten willen benutten. Deze cliënt gestuurde organisatie vormt voor reeds 40 cliënten een opstap naar een leerwerkplek, vrijwilligerswerk of betaald werk. In het Bruisnest krijgen mensen met een psychische kwetsbaarheid steun en begeleiding in hun groei en ontwikkeling. Kwintes ondersteunt dit cliënt gestuurde initiatief met financiering en praktische ondersteuning. “Locatie Blekerssingel wordt een plek waar iedereen zijn kwaliteiten en talenten kan inzetten”, aldus initiatiefnemer Yvonne Visser tijdens de opening.

Bruisnest
Blekersingel 78
Gouda

Yvonne Visser
Y.visser@kwintes.nl
tel. 0182-555190

Hoe kijkt ze terug op de eerste maanden?
De cliënten die op dit momenten bij Het Bruisnest werken, ervaren zelf veel groei in hun persoonlijk leven. Ik heb mensen bij Het Bruisnest zien beginnen, die er behoorlijk doorheen zaten. Cliënten hadden maanden niet gewerkt of hadden geen zinvolle dagbesteding en mensen met weinig zelfvertrouwen zag ik binnenkomen. Deze mensen zie ik nu opbloeien. Zij zijn niet meer de persoon die ze eerst waren. De vrijwilligers voelen dat ze weer waardevol zijn en iets kunnen betekenen voor de maatschappij. Dat stukje geeft mij ook voldoening omdat het project de goede kant opgaat. Ik wil graag met iedereen persoonlijk aan de slag zodat een ieder naar zijn/haar dromen kan toewerken.

Voor mij is het nu het moment om in te zetten op het WMO gerichte model waarin een ieder zijn of haar verantwoordlijkheden leert kennen. De maatschappelijke beeldvorming van de GGZ cliëntengroep wordt op een zo breed mogelijke anti stigmatiserende wijze uitgedragen. Enkele vrijwilligers zullen binnen zeer korte tijd ervaring op gaan doen binnen verschillende werkplekken. Meer info? Kom eens langs bij het bruisnest of volg ons op Facebook of Twitter….

Prijsvraag: nieuwe naam cliëntenkrant!

Door de redactie wordt hard gewerkt aan vernieuwing van de cliëntenkrant. Hierbij past een nieuwe naam!

Weet u een goede naam voor de cliëntenkrant van ZOG MH?

Stuur voor 1 januari een mail aan: clientenkrant@zogmh.nl

Heren kunnen een gesigneerd boek ‘God op de middenstip’ van Gerrit-Jan van Heemst winnen. Dames kunnen het boek ‘Toen ik je zag’ van Isa Hoes winnen.

Speeddate

Wat: Speeddating
Waar: Reaktgroep, Hoge Gouwe 65 Gouda
Wanneer: Maandag 15 dec ,
Tijd: inloop en inschrijven 14.30 uur
15.00-17.00 Speeddaten, napraten en voor wie wil van 17.00 - 19.00 eten voor € 3,50 per persoon
Voor wie: Voor iedereen die nieuwe mensen wil ontmoeten en op zoek is naar vriendschap of een relatie.

Een speeddate avond is een leuke avond waarbij je veel nieuwe mensen leert kennen. Veel speeddaters gingen je voor en hebben leuke contacten overgehouden aan een speeddate. En wie weet zit die ene voor jou hele speciale persoon in de vorm van een vriendschap of relatie er deze speed-date avond wel bij? Kortom: speeddaten is een gezellige avond waarin je vooral mensen ontmoet die allemaal op zoek zijn naar vriendschappen of relaties.

Aanmelden kan tot uiterlijk 11 december!
Wacht niet langer en meld je snel aan voor deze gezellige speeddate avond! Heb je problemen met vervoer, durf je niet alleen te komen of zijn er andere belemmeringen die je tegen houden om te komen? Neem contact op en wellicht kunnen we hier iets voor regelen!

Meld je bij voorkeur via email aan bij Hans van Binsbergen of Marrig van der Werf en vermeld daarin:
Je naam, leeftijd en of je op zoek bent naar vriendschap, een relatie of beide. Als je mee wilt eten dien je je op te geven!

Hans van Binsbergen
Reaktgroep
Hoge Gouwe 65
2801 LC Gouda
T (0182) 51 17 23
Email:
h.vanbinsbergen@reaktgroep.nl

Marrig van der Werf
Coördinator project Herstel en Participatie
ZOG MH
Tielweg 3, 2803 PK Gouda
tel: 0182-519060
06- 16 70 19 69
Email:
mvdwerf@zogmh.nl

De beste wensen van ZOG MH!

Medewerkers & vrijwilligers van ZOG MH wensen u fijne feestdagen en een gelukkig & gezond 2015!

Wilt u uw mening geven over de inhoud van deze krant? Of heeft u kopij voor de volgende cliëntenkrant? Neem dan contact op:

Telefoon: 0182-519060
clientenkrant@zogmg.nl

De volgende cliëntenkrant verschijnt januari 2015.

De krant thuis ontvangen?

Heeft u een e-mailadres dan sturen wij de cliëntenkrant graag digitaal naar u toe clientenkrant@zogmh.nl

Voor uw agenda:

ZOG MH
Theater 'Hou me los'
Voor mantelzorgers GGZ
Concordia in Haastrecht
10 december aanvang 19.30 uur
aanmelden:
w.vbruinessen@ggzmiddenholland.nl

Stigmatour
Anti-stigma activiteiten
12 december 13.00-22.00 uur
Stationsplein Gouda, stadszijde

Speeddate (zie pag 7)
15 dec. 14.30 uur Hoge Gouwe 65

Kwintes Autisme-soos
Paradijs 2, Gouda
Om de 2 weken op vrijdagavond.
Programma :
http://www.kwintes.nl/activering/dagactiviteiten/gouda_-_soos

Sport Fit en Happy
Sporthal "De Mammoet "
Calslaan 101, Gouda
Di en do van 15.20-17.00 uur
Info: mail fitenhappy@kwintes.nl

Narcotics Anonymous meeting
Roger 06-1331 3136 (informatie)
Na-gouda@hotmail.com
Dinsdag 19.00-20.00 uur
Donderdag 19.30-20.30
Hotline 24/7:
Rotterdam 06-22349638

AA Gouda
Maandag en donderdag
0182-519712

Anonieme Alcoholisten Gouda
Boelekade 3, Gouda
Groep door en voor verslaafden
Informatie bij Remko: 06-33626971
Woensdag 20.00-21.00
Landelijke hulplijn: 020-6817431

CA (Cocaine Anonymous)
Groep door en voor verslaafden die bij elkaar komen om te herstellen van hun verslaving
Informatie bij Rob: 06-16540120
Zaterdag 20.00-21.00
Hulplijn: 06-10192770

REAKT Eetcafé
Elke avond eetcafé vanaf 17.00 uur Hoge Gouwe 65.(ma t/m vrij)

Zie voor evenementen:
http://www.groenehart.nl/uitagenda

STIP Gouda
Tielweg 3, Gouda
0182 - 54 98 13
mail: stipgouda@zogmh.nl
open inloop
ma t/m vrij 11.00 tot 15.00
Mantelzorgspreekuur Ypsilon
Vanaf 1 juli voortaan alleen op afspraak!
Aanmelden telefonisch via 0182352140, Anneke de Vries, of via mail wiesvandennieuwendijk@ziggo.nl
Elke eerste donderdag van de oneven maand 13.30 - 15.00 uur
STIP op locatie:
Praatcafé: "Geen Cent Teveel''
Roosendaal 18, Gouda
Woensdag 10.30-12.30
Ondersteuningshuis
Stationsplein 6, Gouda
Donderdag 14.00-15.30 uur

Spreekuur allochtonen Midden Holland
Donderdag 10.00-12.00
Tielweg 3, Gouda
0182-519060
mail: nouraddin@zogmh.nl
Op locatie:
SWOS
Oranjeplaats 45B, Schoonhoven
Eerste woensdag van de maand
13.00-16.30 uur

De straatadvocaat: Aart Jongejan
Tielweg 3, Gouda
06-22144689
mail: straatadvocaat@zogmh.nl
Dinsdag en donderdag

Herstelgroep
Informatie bij Dora Wempe.
0182-519060
mail: dwempe@zogmh.nl
Om de vier weken

Gespreksgroep Ypsilon (familie)
Thijsselaan 45, Gouda
Mw. Cobi van Miltenburg
0180-522562
Dhr. Kor de Vries
0182-352140
Elke derde woensdag van de even maand,19.30 - 22.00 uur