Cliëntenkrant

zog mh
Zorgvragers Organisatie GGZ Midden-Holland

November/december 2013
12e Jaargang
nummer 107

Zorgvragersorganisatie

GGZ Midden-Holland

Secretariaat:

Tielweg 3

2803 PK Gouda

Telefoon:

0182 - 519060

E-mail:

Cliëntenkrant@zogmh.nl

Website: www.zogmh.nl

IN DIT NUMMER

ZOG MH en STIP verhuisd 1

Interview straatadvocaat 2
Achterbanners keuren dag-besteding

Koop alleen keurmerkkrant 3

Cursus werken met eigen ervaring 4

STIP Niieuws 5
Een ervaring rijker

Werkbezoek Litouwen 6

Werkbezoek Litouwen 7
Reakt Niieuws

Mantelzorgers in de belang-stelling 8

Een toffe peer of een appel-tje te schillen 9
Nieuwsbrief samen sterk

Wordt u lid van GGZ Panel? 10
Cognitieve fiitness Kwintes
Anti-psychotica boekje

Impact op familie van psychi 11
atrisch patient is groot
Seizoensgebonden depressie

Infopagina 12

De ZOG MH (incl. STIP) is verhuisd!!!

Vertrek Hoge Gouwe 65

De laatste weken zijn we druk bezig geweest met opruimen en inpakken. Op 1 november heeft de verhuiswagen de spullen overgebracht naar onze nieuwe locatie.

Ons nieuw adres is:

Tielweg 3
2803 PK Gouda
Het telefoonnummer blijft hetzelfde: 0182-519060
Ook het nummer van het STIP blijft ook ongewijzigd: 0182-549813
info@zogmh.nl
www.zogmh.nl
twitter: @zogmh

We hebben ons inmiddels geïnstalleerd op onze mooie nieuwe werkplek. Het is nog een beetje wennen voor iedereen. Wij hopen u hier snel te ont-moeten!

Vanuit de stad gezien, bij Bolwerk rechtdoor(nieuwe Gouwe Oostzijde) bij het kruispunt bij de Mc Donalds/ Hamstergat gaat u rechtdoor (Goudse Poort), bij de volgende stoplicht (bij VW van Beynum) gaat u linksaf (van Reenensingel), daarna direct 1e links (bij het gele gebouw van Nederhof). U bent dan op de Tielweg.

U bent van harte welkom op onze nieuwe locatie!

Interview met Straatadvocaat

Door Chahida

Sinds wanneer werk je bij de ZOG MH?
Ik werk sinds juli 2011 bij de ZOG MH.

Wat houdt je werk als straatadvocaat in?
Mijn werk is een combinatie van belangenbehartiger en ondersteuner. Voorbeelden hiervan zijn het daklozenoverleg en de winterregeling bij het Leger des Heils.

Op welke manier zorg je ervoor dat de doelgroep gehoord wordt ?
Ik zorg ervoor dat de doelgroep gehoord wordt door regelmatig in overleg te gaan met diverse organisaties. Zo heb ik jaarlijks contact met bv. de wethouder.

Kun je de cliënten altijd zelf helpen?
Het kan zijn dat de hulp/ ondersteuning die iemand zoekt ook op een andere plek te vinden is en dan verwijs ik door bijvoorbeeld naar het STIP of naar Kwadraad. Ik volg de cliënt wel om te kijken of de verwijzing goed gelukt is. De resultaten laten meestal wel lang op zich wachten omdat er bij daklozen bijna altijd wel sprake is van een complexe situatie die niet zo maar op te lossen is. Dat vraagt van zowel de cliënt als van de begeleider een vorse inzet.

Vinden er ontwikkelingen plaats voor je werk als straatadvocaat?
Ik wil organisaties wijzen op de ontwikkelingen van problemen die zich voordoen zodat er tijdig aan gewerkt kan worden om erger te voorkomen. Dat is nu al merkbaar uit contacten met bijvoorbeeld de woonconsulenten van de woningbouwverenigingen, die mij dan soms benaderen wanneer zij zich zorgen maken over een bewoner en niet weten of er al hulpverlening geboden wordt. Al met al is het werk als straatadvocaat vol afwisseling en hoop ik door mijn flexibele inzet zo veel mogelijk resultaat voor onze doelgroep te bereiken. Ook op het gebied van preventie ben ik actief.

Aart Jongejan
Straatadvocaat ZOG MH

Bereikbaar op dinsdag en vrijdag:
Tielweg 3, Gouda
tel. 0182 - 51 90 60 of 06-22144689 of email:
straatadvocaat@zogmh.nl

Achterbanners keuren de dagbesteding

Door Joost Buitendorp

In Den Haag is afgelopen jaar een onderzoek uitgevoerd door de cliëntenorganisatie De Achterban in samenwerking met Stichting Straatconsulaat en het Verwey-Jonker instituut. Dit onderzoek werd uitgevoerd in maar liefst acht instellingen die dagbesteding aanbieden, waaronder REAKT en Het Leger des Heils. Samen met de straatadvocaat ben ik bij de presentatie van het onderzoeksrapport geweest. Het eerste exemplaar werd uitgereikt aan wethouder Baldewsingh van Den Haag. Het doel van het onderzoek is het uitzoeken wat wij mensen, die van dagbesteding gebruikmaken, vinden van wat er aan dagbesteding wordt aangeboden, wat er beter kan en hoe de dagbestedingprojecten kunnen leren van elkaar. Speciaal getrainde ervaringsdeskundigen leerden te werken volgens de zogenaamde PAJA!-methode en namen de interviews af. Iedere locatie werd daarvoor meerdere keren bezocht. (lees verder op pagina 3)

Achterbanners keuren de dagbesteding (vervolg)

Achterbanners keuren de dagbesteding (vervolg)

In totaal deden er een kleine 200 mensen (van 18 tot 88) mee aan de interviews, daklozen; ex-psychiatrische patiënten; mensen die re-integreren na verblijf in een instelling of na detentie en moeders met afstand tot de arbeidsmarkt. Het onderzoek leverde belangrijke resultaten op t.a.v. verbeteringen van de kwaliteit en het aanbod, als ook de wens van de deelnemers meer te mogen/kunnen participeren binnen de organisaties. Een hele waslijst: Je kunt dan denken aan bijvoorbeeld hygiëne in keukens en sanitair, aandacht en veiligheid voor de deelnemers, het functioneren en gebruiken van computers, communicatie tussen de instellingen en ons als deelnemers, maar ook opleiding en deskundigheidsbevordering en re-integratie richting arbeid en het sterker betrekken van de cliëntenraad.
Na de eerste interviewronde werden er per dagbesteding een aantal aanbevelingen en verbeterpunten opgesteld. Na een afgesproken periode werd het adres opnieuw bezocht en geëvalueerd of de verbeteringen waren opgepakt. Was het resultaat naar tevredenheid dan werd er een certificaat uitgereikt waarin vermeld staat welke punten zijn aangepakt en verbeterd.

Het onderzoek door en voor deelnemers bevestigt nog maar eens het belang dat wij aan dagbesteding en ontwikkeling hechten en richt de spotlight op wat WIJ belangrijk vinden!
In Den Haag hebben de betrokken organisaties het onderzoek omarmt en zijn er al verbeteringen doorgevoerd en afgesproken doelen behaald. Het zou zeker een aanrader zijn om in Gouda e.o. ook een dergelijk onderzoek te doen om vanuit het perspectief van ons als deelnemers duidelijke signalen en verbeteringen door te voeren. De ZOG MH wil zich hiervoor inzetten en de mogelijkheden onderzoeken.

Koop alleen een keurmerkkrant: StraatNieuws #13 nu ook voor regio Rotterdam

Door Aart Jongejan

Als straatadvocaat ben ik gewend in Gouda bij de verkoper, herkenbaar aan de witte pas en het (niet verplichte) rode hesje, van de daklozenkrant *Haags* Straatnieuws te kopen. Ik ken meer mensen die dat doen. Je betaalt er een vaste verkoopprijs van 2 euro voor, waarvan 0,65 euro naar de verkoper gaat. Met ingang van StraatNieuws#13 is er nu ook aandacht voor nieuws uit de regio Rotterdam, reden om de naam te veranderen. De krant besteedt, serieus of ludiek, aandacht aan onderwerpen en personen die interessant voor iedereen zijn en hebben vaak ook een link met het leven van daklozen en opvanginstellingen.
Deze krant heeft net zoals de kranten in Amsterdam, Utrecht en Haarlem het Keurmerk straatkrant, een bonafide kwaliteitsstempel.
Er zijn namelijk andere onduidelijke drukkers en verkopers die snel geld denken te maken met kranten die inhoudelijk en ideëel niets met dakloosheid te maken hebben. Toeval of niet: met de komst van de uitgave van StraatNieuws#13 is er in Gouda nu ook de verkoop van *StraatJournaal* gesignaleerd, notabene door iemand die eerst de originele krant verkocht. ***StraatJournaal niet kopen dus.***

Aart Jongejan
Straatadvocaat ZOG MH

Bereikbaar op dinsdag en vrijdag:
Hoge Gouwe 65, Gouda
tel. 0182 - 51 90 60 of 06-22144689 of email:
straatadvocaat@zogmh.nl

Cursus Werken met Eigen Ervaring

Door Gerrit-Jan van Heemst

Op 8 oktober 2013 zijn Dora Wempe (coördinator project ervaringsdeskundigen) en Betty de Jong (ervaringsdeskundige) begonnen met het geven van een cursus Werken met Eigen Ervaring als voorlichter van de ZOG MH. Tijdens de cursus die gegeven wordt aan de Hoge Gouwe leren de zes deelnemers hoe zij zich in de toekomst kunnen presenteren als ervaringsdeskundige die het ZOG vertegenwoordigt. De deelnemers, die hiervoor allen bij de ZOG MH de Basiscursus Werken met Eigen Ervaring hebben gedaan, worden bijvoorbeeld voorbereid op het geven van voorlichting over een specifieke diagnose. Ook kan gedacht worden aan het geven van gastlessen op beroepsonderwijs, het geven van projectlessen op het voortgezet onderwijs en het spreken tijdens speciale themabijeenkomsten. De setting waarin de voorlichting plaatsheeft, kan dus behoorlijk uiteenlopen.

Dora en Betty zullen daarom tijdens de cursus verschillende vaardigheden met de deelnemers behandelen. De cursisten leren hoe ze zich in het algemeen kunnen presenteren, maar bijvoorbeeld ook hoe ze het best kunnen omgaan met meningsverschillen die tijdens het geven van de voorlichting kunnen optreden met de toehoorders. Tevens krijgen de deelnemers de ervaringen van verschillende gastsprekers te horen. Het is al met al een levendige cursus waaraan toekomstige voorlichters tot dusver met heel veel plezier deelnemen. Het geeft veel voldoening om je eigen ervaringen in te zetten ten behoeve van anderen. Tijdens de cursus worden we door de trainers optimaal voorbereid op hoe we dat kunnen doen.

Werkbezoek Jette Klijnsma

Door Chahida el Mossaoui

Op maandag 6 september zijn Martin Beker, Petra van Buren en ik op weg gegaan naar RCO de Hoofdzaak in Alkmaar, wat net als de ZOG MH een cliëntenorganisatie is. We hebben daar een ontmoeting gehad samen met medewerkers van RCO de Hoofdzaak en ZON ZH, Samne sterk tegen stigma met mevrouw Jette Klijnsma Staatssecretaris van Sociale Zaken en Werkgelegenheid. Dit werkbezoek was op uitnodiging van LPGGz.
Mevrouw Klijnsma kwam voor een werkbezoek met als doel van de aanwezigen te horen wat er nodig is als er sprake is van een psychische kwetsbaarheid om aan het werk te komen en te blijven.
Ervaringsdeskundigen hebben ieder hun verhaal verteld over hun eigen ervaring. Wat het voor hen betekent om juist wel die betaalde baan te kunnen bemachtigen, een eigen bedrijf te beginnen, of wat het betekent om geen betaald werk te hebben, maar juist vrijwilligerswerk te doen. Mevrouw Klijnsma heeft vol aandacht naar al onze verhalen geluisterd. Ondertussen vertelde zij een ervaringsverhaal van zichzelf dat ook zij door haar fysieke beperking afhankelijk is van de zorg van anderen, waarmee zij heeft laten zien dat zij maar al te goed weet wat het voor mensen betekent als je afhankelijk bent van anderen. Alle aanwezigen waren het er over eens: het was een geslaagde middag. We hebben het gevoel dat we gehoord zijn, dat er met aandacht naar ons verhaal is geluisterd.

STIP Nieuws

Locatie STIP Schoonhoven dicht
Iedere woensdagochtend van 9.00 tot 11.30 was er het spreekuur op de Havenstraat 37 in Schoonhoven. Dit spreekuur is van een STIP spreekuur steeds meer een allochtonenspreekuur geworden. De autochtone bevolking uit Schoonhoven maakt vooral gebruik van het STIP in Gouda.
Vanaf 1 december 2013 wordt het STIP spreekuur in de huidige vorm opgeheven. Het allochtonenspreekuur gaat vanaf 1 december 2013 **iedere eerste woensdag van de maand van 13.00 uur tot 16.30 uur** door op de nieuwe locatie bij de SWOS op de Oranjeplaats 45B in Schoonhoven.

STIP spreekuren op locatie:
Praatcafe 'Geen Cent Teveel', in samenwerking met Kwintes.
Het is de plek waar je ervaringen uit kunt wisselen over administratieve of financiële zaken. En voor o.a. tips over verstandig omgaan met geld, hulp bij eenvoudige belastingaangifte, hulp bij het invullen van een formulier, vragen over financiën, bellen naar een (financiële) instantie.
Iedere woensdagmorgen van 10.30 tot 12.30 uur
Locatie De Gouwe Hoek, Rozendaal 18, 2801 XS Gouda

Iedere **donderdagmiddag van 14-00 tot 15:30 uur,** behalve de laatste donderdag van de maand
Het STIP draait spreekuur voor de doelgroep van het ondersteuningshuis
Locatie Voedselbank & Non-foodbank, Stationsplein 6, 2801 AK Gouda

Voor meer informatie bent u welkom bij het STIP, bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 11.00 tot 15.00 uur op:

Tielweg 3, Gouda

tel.nr: 0182 - 549813
of per e-mail:
stipgouda@zogmh

Een Ervaring Rijker !!!

Toen en nu (door Marijke)
Toen is twee jaar geleden. Ik reed met de auto van mijn verloofde (nu mijn man) schade. Ik schampte met de bumper langs een stenen muurtje, die verscholen zat onder de heg. Terwijl mijn man zo zuinig is op zijn auto. Ik was erg van slag, nam het mezelf vreselijk kwalijk en wilde mezelf beschadigen. Hoewel ik daar eigenlijk al mee was gestopt.
Nu reed ik met dezelfde auto langs een stenen kerk. Een groter object, meer rij-ervaring en toch grotere schade. Bijzonder dat ik er minder door van slag was. Ik nam het mezelf wel kwalijk, maar kon het wel relativeren. Natuurlijk is het balen, maar er zijn ergere dingen. Terwijl het al zo'n 4 jaar goed met me gaat zit er dus nog steeds vooruitgang in mijn gedachten (en daardoor in mijn gevoel en gedrag). Goed om te weten. Voor jullie ook: probeer positief te denken. En vraag of anderen je hierbij willen helpen.

Medicatie
6 weken na de geboorte van mijn zoontje ging het zo goed dat ik weer medicijnen mocht afbouwen van de huisarts. Helaas kreeg ik daardoor stemmingswisselingen, kon soms huilen om 'niets'. Dus ben ik niet verder gegaan met afbouwen, maar in overleg met de huisarts weer naar de dosering van na de bevalling. Voor de kenners onder ons: 20 mg. Citalopram voor de geboorte van onze zoon, 40 mg. er na, 6 weken later afbouwen naar 30 mg., maar nu slik weer 40 mg. dus. Het lijkt mij het beste om deze dosering te blijven slikken tot volgend voorjaar. Voor de borstvoeding schijnt de dosering niet uit te maken. En het is oktober, binnenkort zal ik de lichtlamp weer nodig hebben.

EEN ERVARING RIJKER

Wil je ook je persoonlijke ervaring delen?

Neem dan contact op met de ZOG MH, Janny Pak, tel.nr. 0182-519060, email: j.pak@zogmh.nl

Verslag werkbezoek Litouwen 16 t/m 20 september j.l.

Het doel van dit werkbezoek is het uitwisselen van informatie over cliënten-bewegingen in andere Europese landen (Engeland, Litouwen, Spanje, Griekenland) en Nederland.
De deelnemende landen mochten verwante organisaties uit hun eigen land uitnodigen om deel te nemen aan het eindcongres in Litouwen. De ZOG MH werd door Gek op Werk uitgenodigd, samen met de LPGGz en Basis-beraad Rotterdam.
De aanleiding van dit bezoek is het aflopen van een driejarig europees project rond de ontwikkeling van de Place and Train methode (PaT), het op-nemen van een (instructie)DVD en de verspreiding van de PaT in Europese landen. De PaT omvat een werkboek en een DVD. Het werkboek heeft twee delen: Aan het werk komen en aan het werk blijven. Het geeft tips voor re-integratiemedewerkers en de cliënt, zoals het nemen van regie door de cliënt zelf, het aanpakken van (zelf)stigmatisering en het herstellen van zelfvertrouwen. De tips aan werkgevers gaan over stigma op de werk-vloer, aanpassing van het werk, welke ondersteuning en het maken van heldere afspraken over wat de werkgever en werknemer van elkaar mogen/ kunnen verwachten. Zie www.placeandtrain.eu.nl voor meer informatie.

Het blijkt dat Nederland en Engeland hierin vrij ver ontwikkeld zijn, Spanje staat aan de start en Griekenland en Litouwen moeten nog beginnen. Hetzelfde kan worden gezegd met betrekking tot de cliëntbeweging.
Uitleg over wat de cliëntbeweging doet werd door werkers uit Litouwen en Spanje niet altijd goed begrepen. Deze medewerkers kwamen uit sociale instellingen, in Griekenland zij het werken non-profitorganisaties die vooral werken met Europese projectsubsidies.
Het was voor de Litouwers, Spanjaarden en Grieken een brug te ver om cliënten als serieuze gesprekspartners te beschouwen en te laten meepra-ten over beleid op landelijk niveau. Cliënten worden nog echt als patiënten gezien, die moeten worden geholpen. Gezagsgetrouwe communicatielijnen en topdown management zijn er nog heel actueel.
De introductie van PaT is in die landen een revolutie!
In Engeland is er geen medezeggenschapswetgeving, maar er bestaan wel cliëntenraden in organisaties. Er bestaan brede anti stigmabewegingen en organisaties als Mersey Care uit Liverpool en de Eldonian Group uit Man-chester die gericht zijn op rehabilitatie van hun “service users” (cliënten). Zij betrekken de familie bij de behandeling en gaan als het even kan ook naar de “service users”

Tijdens het bezoek is o.a. een zelfstandig woonproject bezocht. Het ge-bouw ziet er verzorgd uit en ligt aan een meer, ver buiten het centrum, en is omheind met een laag hek. Op iedere verdieping woont een eigen doel-groep, met twee mensen op één kamer met meubilair van de organisatie. De inwoners mogen werken maar krijgen hierbij geen ondersteuning. De dagbesteding bestaat uit het uithalen van breiwerk, oprollen tot bollen, het borduren van kaarten etc. Bij overlast wordt men buiten gezet en moeten mensen het maar uitzoeken.

Verslag werkbezoek Litouwen 16 t/m 20 september j.l.

Een presentatie van Petra van Buren (ZOG MH) en Marrig van der Werf (Basisberaad Rotterdam en ZOG MH) over ervaringsdeskundige medewerkers was voor de meeste aanwezige landen niet te bevatten, daar waren ze nog niet aan toe. In Engeland bestaan er professionele opleidingen en is het een gerespecteerde functie.
Op basis hiervan heeft Nederland met het Platform LPGGz, de RCO's en de cliëntenbeweging en de familieorganisaties echt een statement gemaakt in Europa. We kunnen dit veel meer uitdragen in de vorm van ervaringsdeskundigen als ambassadeurs in deze landen kunnen pleiten voor cliëntenparticipatie en rehabilitatie.

Het was een zeer interessant werkbezoek, met dank aan 'Gek op Werk' uit Rotterdam. Er worden plannen gemaakt voor vervolgprojecten, om het werkbezoek verder te implementeren. Bijvoorbeeld via de social media moet het werkboek meer bekendheid krijgen. Met de Engelse delegatie is een afspraak gemaakt om te bezien hoe ervaringsdeskundigheid verder kan worden geprofessionaliseerd door een eventuele uitwisseling in de toekomst.

Vriendelijke groet, Marrig van der Werf en Petra van Buren

Nieuws van de Cliëntenraad Reakt MH

Helaas, ook REAKT ontkomt niet aan nog meer bezuinigen. Dat komt vooral omdat REAKT in 2014 7 % minder geld krijgt van het zorgkantoor, die het budget voor alle zorginstellingen die onder de AWBZ vallen namens de overheid verdeelt.
Dat betekent;

- Een kleine verbouwing op de Hoge Gouwe 65, zodat Anders Bekeken, TRACK trajectbegeleiding en de educatieve cursussen een plaats in het pand kunnen krijgen.
- Op de eerste verdieping komen flexplekken waar medewerkers kunnen werken, die nu op de Gentseweg werken. Ook de coach/ ondersteuner van de cliëntenraad krijgt daar een werkplek
- De sport verhuist vanaf 7 november naar een sportschool aan de Vest in Gouda
- Het hoofdkantoor op de Gentseweg wordt gesloten en de meeste medewerkers verhuizen naar de Platinaweg in Den Haag
- De productie, houtwerkplaats en naaiatelier krijgen een eigen ruimte in het gebouw van Promen aan de Zijder IJsseldijk
- Het LOP krijgt een eigen werkruimte bij Promen aan de Marconistraat voor Boskoop en Schoonhoven wordt gezocht naar alternatieve plaatsen in samenwerking met andere organisaties.

De Regionale Cliëntenraad vindt het jammer dat het allemaal nodig is. Cliënten worden zo goed mogelijk op de hoogte gehouden van alle veranderingen. Voor vragen kun je terecht bij de medewerkers. De leden van de cliëntenraad horen graag van cliënten tegen welke problemen zij oplopen. Tijdens het volgende locatieoverleg met cliënten op 14 november is er weer gelegenheid voor vragen en opmerkingen..

Yvonne van der Waal
Coach /ondersteuner cliëntenraden REAKTGROEP
y.vanderwaal@reaktgroep.nl
tel. 06 41592860

Mantelzorgers in de belangstelling

Op 10 oktober was het de dag van de psychiatrie. Het thema dit jaar was: Familie. Ook de komende week van de chronische zieken heeft een dergelijk thema: Mantelzorg. Op 11 november is er in de Meervaart in Amsterdam een congres over mantelzorg waar staatsecretaris van Rijn de openingsspeech zal houden.

Mantelzorger ben je als je voor langere tijd voor je familielid, vriend, vriendin, buurman of partner zorgt omdat hij of zij ziek is.
Mantelzorgers staan momenteel in het middelpunt van de belangstelling, ook bij ambtenaren en politici. Er wordt door de bezuinigingen ook steeds meer van de mantelzorgers gevraagd.

Mantelzorgers GGZ zijn ook onderwerp van allerlei studies tegenwoordig. In die studies wordt duidelijk hoe zwaar GGZ-mantelzorg kan zijn. Mantelzorgers nemen vaak het merendeel van de zorg op zich, voor iemand in zorg komt, gaat er vaak al een lange tijd aan vooraf, soms jaren, mantelzorgers zijn 24 uur per dag beschikbaar, kunnen een crisis vaak eerder zien aankomen en kunnen de hulpverleners informeren, zijn het vangnet voor de cliënten, helpen bij het krijgen van een inkomen, onderdak en werk, maar ook in het dagelijkse leven zijn mantelzorgers belangrijk, gewoon een keer samen eten, samen fietsen enzovoorts.

Mantelzorgers hebben begrip en ondersteuning nodig en hebben last van het stigma en het taboe op GGZ. Familieleden / mantelzorgers zijn, uitzonderingen daar gelaten, meestal erg belangrijk voor cliënten, Mensen verliezen vaak door hun ziekte vrienden en kennissen, hulpverleners wisselen ook nogal eens. Familie blijft over het algemeen.

Gelukkig worden mantelzorgers wel steeds vaker gezien als partners in de zorg door hulpverleners. Rivierduinen heeft ook een mooi document ontwikkeld dat “Partners in zorg.” heet. Maar het nieuwe familiebeleid moet nog wel in de praktijk worden gebracht.....

Tijdens de werkexcursie van de Goudse gemeenteraad waren dit keer niet alleen ervaringsdeskundige cliënten aan het woord maar ook drie ervaringsdeskundige mantelzorgers gingen in gesprek met de raadsleden.
Het was bijzonder om te ervaren dat veel raadsleden geen idee hadden wat het betekent om vader of moeder te zijn van een zoon met een dubbele diagnose of een zoon die ernstige psychoses heeft.
De raadsleden waren onder de indruk van de verhalen van de mantelzorgers. Het zou fijn zijn als ze ook aan de mantelzorgers GGZ denken als ze beslissingen gaan nemen over de ondersteuning waar mantelzorgers GGZ recht op hebben via de Wmo. Al jaren zijn wij bezig om de financiering rond te krijgen voor een cursus Interactievaardigheden die mantelzorgers van de zwaarste GGZ-cliënten kunnen volgen, zonder resultaat tot nu toe. Het kabinet heeft weer een miljoenenbedrag voor mantelzorgondersteuning toegezegd. Wij blijven hopen en vechten voor de mantelzorgers GGZ, nu de gemeente Gouda nog!

Wies van den Nieuwendijk, groepsleider Ypsilon Gouda.

Ypsilon

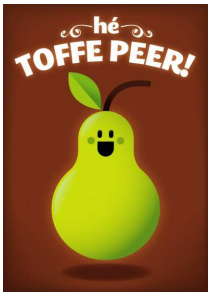
Ypsylon Inloopspreekuur
Elke 1ste donderdag van de oneven maand in
Spreekkamer STIP van
13.30 15.00 uur
Tielweg 3, 2803 PK Gouda
tel. 0182-549813

EEN TOFFE PEER OF EEN APPELTJE TE SCHILLEN?

In onze vorige clientenkrant hebben we lezers opgeroepen iemand te nomineren als Toffe Peer of Appelschil. Hierop hebben we een reactie van Sabine gekregen. Een verslagje van het interview wat ik met haar had lees je hieronder.

Sabine heeft Netty Meijers, SPVer bij GGZ Midden Holland genomineerd als Toffe Peer!!!

Dit doet Sabine omdat Netty haar behandeld als gelijke en ook iets van haarzelf laat zien. Sabine kan alles met haar bespreken, kan altijd bij haar terecht, Netty kan ook naar Sabine toekomen en geeft haar een goed gevoel. Sabine zegt: ZIJ IS SUPER!



Wil jij ook iemand nomineren? Zo gaat het in zijn werk!
Wie vind jij dat een Toffe Peer of een Appelschil verdient? Dit kan een organisatie zijn, een begeleider, een loketmedewerker enz.
Geef in een eigen voorbeeld aan waarom jij dat vindt.
In een persoonlijk interview vragen wij jou om je motivatie toe te lichten .
De ZOG MH kiest uit de genomineerden een Toffe Peer of een Appelschil en deze ontvangen de felbegeerde ZOG MH Toffe Peer of de gevreesde ZOG MH Appelschil. De gewonnen Toffe peer of Appelschil vragen we om een reactie.

Stuur je nominatie naar ZOG MH , Tielweg 3, 2803 PK Gouda,
t.a.v. Janny Pak, tel.nr: 0182 - 519060 of per e-mail: jpak@zogmh.nl

Nieuwsbrief Samen Sterk Tegen Stigma

Bron: samensterktegenstigma.nl, september 2013

Samen Sterk Tegen Stigma geeft maandelijks een gratis digitale nieuwsbrief uit. Als je op de hoogte wil blijven van hun activiteiten kunt u je je aanmelden via: **www.samensterktegenstigma.nl**

Hieronder leest je een klein stukje uit de nieuwsbrief:

NIEUWS VAN ONZE AMBASSADEURS
Op dit moment is er al een groep van meer dan 40 mensen actief als ambassadeur. Zij verzorgen onder andere presentaties, geven voorlichting of werken voor de SIRE hulplijn. Wil je weten wat het inhoudt om ambassadeur te zijn? De eerste stap is dat je open bent of wilt worden over je psychische aandoening.

STIGMA EN WERK
'Stigma en Werk' is gestart met een oproep voor werknemers met een psychische aandoening. Zij gaan zich inzetten voor openheid binnen hun eigen bedrijf op hun eigen werkvloer. Wat een energie, motivatie en creativiteit hebben deze werkambassadeurs! We ondersteunen en faciliteren hen zo goed mogelijk en gaan bijvoorbeeld mee naar gesprekken binnen hun bedrijf.

Wordt u lid van het GGZ - Panel ?!

Bron: www.platformggz.nl, oktober 2013

Landelijk Platform GGz
LPGGz

Het ggz-panel is een initiatief van het Landelijk Platform GGZ, de koepel van, voor en door 20 cliënten- en familieorganisaties in de ggz. Gezamenlijk streven we ernaar de positie van kwetsbare mensen structureel te verbeteren. Het Landelijk Platform GGz is gesprekspartner van en aanspreekpunt voor politici, beleidsmakers, beleidsuitvoerders, zorgverzekeraars en branche-organisaties.

Dankzij panelleden kan het Landelijk Platform GGz snel onderzoeken wat er leeft onder een grote groep (ex)ggz-cliënten, familie en/of naasten. Bijvoorbeeld over de kwaliteit van de zorg binnen of buiten ggz-instellingen, of over inkomen, werk en/of woonsituatie. Uw mening en ervaring is belangrijk voor het verbeteren van de ggz en voor het verstevigen van de rechtspositie van ggz-cliënten en familie.
Als lid van het panel krijgt u 4 tot 6 keer per jaar een uitnodiging voor een vragenlijst. Dit gebeurt altijd per e-mail. In de e-mail vindt u een uitleg over het onderwerp en een link naar een vragenlijst. Soms gaan de vragenlijsten over onderwerpen waar veel Nederlanders mee te maken hebben, zoals huisartsenzorg of zorgverzekeringen. Heeft u geen tijd of spreekt het onderwerp u niet aan? Dan doet u gewoon een keer niet mee.

Door in te loggen op het GGZ-Panel via **www.platformggz.nl** kunt u zelf uw basisgegevens bijhouden. U heeft ook inzicht in de vragenlijsten waar u aan mee heeft gedaan. U kunt zich altijd afmelden. Uw privacy is gewaarborgd.

Cognitieve Fitness bij Kwintes

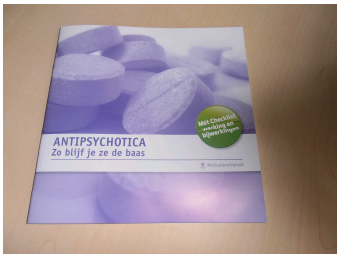
kwintes
Sterk in de samenleving

Bij Kwintes kunt u een training Cognitieve Fitness volgen. Deze training bestaat uit 15 lessen en bestaan uit inspanning, uitdaging en ontspanning. Er wordt gewerkt aan conditie, beweeglijkheid, gewicht, concentratie en geheugen, iedereen kan het op zijn/haar eigen niveau doen.

Voor meer info, ga naar www.kwintes.nl/cognitievefitness
Aanmelden kan via email: c.bos@kwintes.nl of s.witte@kwintes.nl

In de volgende clientenkrant hopen wij verslag te doen van het interview met Thea, heeft deze training gevolgd.

Antipsychotica; zo blijf je ze de baas



Antipsychotica helpen je te herstellen van een psychose en voorkomen een nieuwe psychose. Zoals elk medicijn kunnen antipsychotica bijwerkingen hebben. De informatie in dit boekje en de bijbehorende tips en checklists kunnen je helpen je antipsychotica de baas te blijven. Voor meer informatie en advies wordt verwezen naar organisaties en websites (achter in het boekje) en naar je eigen behandelaar natuurlijk.

Dit informatieve boekje is gratis af te halen op het STIP.
Ook kun je het downloaden en bestellen via: www.platformggz.nl

Impact op familie van psychiatrisch patient is groot

Bron: www.psychischegezondheid.nl, dd. 10-10-2013

Een derde van de familieleden ervaart zelf psychische problemen

De zorg om een familielid met psychische problemen kan een grote impact hebben op de directe familie. Dit blijkt uit een enquête van Fonds Psychische Gezondheid voor de Landelijke Dag Psychische Gezondheid. In maar liefst 95% van de gevallen zorgen de psychische problemen van een familielid voor belemmeringen in hun eigen leven. Een derde van de respondenten geeft aan zélf psychische problemen te ervaren door de zorg om hun familielid.

De uitkomsten van de enquête waren aanleiding een online campagne te starten met als thema: “Zorg om een ander. Zorg voor uzelf”. Deze begint vandaag op psychischegezondheid.nl/familie. Op de website krijgen familieleden van mensen met psychische problemen informatie en tips om goed voor zichzelf te blijven zorgen.

“Zorg om een ander. Zorg voor uzelf”
Fonds Psychische Gezondheid benadrukt hoe belangrijk het is ook aandacht en steun te verlenen aan familie van mensen met psychische problemen. Vanaf 10 oktober lanceert het Fonds een speciaal platform voor deze groep met informatie, tips en ervaringsverhalen: www.psychischegezondheid.nl/familie. Ook biedt het platform een speciale test waarmee mensen hun mate van overbelasting kunnen toetsen.

Seizoensgebonden Depressie

Bron: www.gegezondheidskrant.nl dd 10-10-2013

Herfstdepressie
Een herfstdepressie kan bij iedereen voorkomen. Echter, vooral vrouwen tussen de 13 en 55 jaar zijn er gevoeliger voor. Als iemand lijdt aan een herfstdepressie voldoet deze persoon aan de eigenschappen van een ‘gewone’ depressie: minimaal twee weken lang is hij of zij het grootste deel van de dag somber. Daarnaast gaat extra slaperigheid gepaard met futloosheid en energieverlies overdag en is er een toegenomen voedselbehoefte (men komt dan ook meer aan dan normaal).

Lichttherapie
Een van de manieren om een herfstdepressie te behandelen is met behulp van lichttherapie. Bij lichttherapie wordt de persoon met herfstdepressieklachten blootgesteld aan intensief licht. Dit reguleert op kunstmatige wijze de natuurlijke aanmaak van melatonine en herstelt daarmee het dag-nachtritme. Lichttherapie is bij veel mensen met een herfstdepressie effectief en is makkelijk te ondergaan. Bovendien is de methode zeer veilig. 50 tot 80 procent van de mensen die lichttherapie ondergaan geven aan dat hun klachten door deze therapie verminderen.

Op www.lichttherapie.nl kunt u lichtherapielampen vergelijken

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 - 51 90 60
of mail:
clientenkrant@zogmh.nl

De volgende cliëntenkrant verschijnt begin januari 2014 weer via de mailbox

De krant thuis ontvangen?

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

Alle medewerkers en vrijwilligers van de ZOG MH wensen u alvast fijne feestdagen!

Voor in uw agenda

Per 1 november 2013 is de ZOG MH Verhuisd (incl STIP) naar de Tielweg 3 te Gouda

Weggeefwinkel GGZ IJssellaan 2 in Gouda. Open 11.00 - 16.00 uur op za 9 en 23 november, 7 en 21 december, 4 januari

Kwintes Autisme-soos
Eenmaal per twee weken op vrijdag-avond, Paradijs 2, Gouda
Programma zie:
http://www.kwintes.nl/activering/dagactiviteiten/gouda_-_soos

Praatcafé 'Geen Cent Teveel'
elke woensdagmorgen 10.30-12.30 uur in Paradijs, Rozendaal 18, Gouda

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

Narcotics Anonymous meeting
Elke maandag 19.00-20.00 uur
Jac. P. Thijsselaan 45 Gouda
Roger 06-1331 3136 (informatie)
Na-gouda@hotmail.com
N.A. Hotline 24/7
Rotterdam 06-22349638

AA Gouda
Maandag en donderdag
0182-519712

Anonieme Alcoholisten Gouda
Woensdag
Groep door/voor verslaafden
Info Remko: 06-33626971
Landelijke hulplijn: 020-6817431 (24/7)

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

REAKT Eetcafé
Elke avond eetcafé vanaf 17.00 uur Hoge Gouwe 65 (€ 3,50) (zondag gesloten)

Alzheimer Theehuis
Zorgcentrum Korte Akkeren
Bernardhof 400 Gouda
28-11 19.30u Ervaringsverhalen

Gratis uitjes in Gouda
23-11 Het geheim van sinterklaas
13-12 Gouda bij kaarslicht
24-12 om 18.30 Kerst wandel theater (Aderpolderweg 21)

STIP Gouda
Tielweg 3,
ma t/m vrij van 11.00 tot 15.00 uur
Telefoon: 0182 - 54 98 13
Internet: www.stipggz.nl
e-mail: stip-gouda@zogmh.nl

Iedere donderdag
STIP spreekuur 14.00-15.30 uur
Ondersteuningshuis Stationsplein 6

Spreekuur Belasting
Alleen op afspraak!
Zie STIP.

STIP Schoonhoven
Havenstraat 37
woensdag van 9.00 tot 11.30 uur
Telefoon: 0182 - 38 63 48
e-mail: stipschoonhoven@zogmh.nl

Spreekuur voor allochtonen Midden Holland
Schoonhoven:
woensdag 9.00 –11.30 uur
Gouda:
donderdag 10.00 -12.00 uur

De straatadvocaat: Aart Jongejan
Bereikbaar op dinsdag en vrijdag:
Tielweg 3, Gouda
tel. 0182 - 51 90 60 of 06-22144689
of e-mail: straatadvocaat@zogmh.nl

Herstelgroep
Om de vier weken, voor meer informatie neem contact op met Dora Wempe: 0182-519060

Spreekuur Ypsilon (familie)
Stip Gouda, Tielweg 3
Elke eerste donderdag van de oneven maand 13.30 - 15.00 uur

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

GGZ Midden-Holland
De Veste, Ridder van Catsweg 300
Voorlichtingsavonden: 19.30-21.30 uur
19-11 Maatschappelijke Participatie