Cliëntenkrant

zog mh
Zorgvragers Organisatie GGZ Midden-Holland

september/Oktober 2014
13e Jaargang nummer 112

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

Bijeenkomst : Weer gaan werken, hoe doe je dat?! 1

Ervaringsdeskundigen aan de beleidstafel
Voorlichting Marokkaanse vrouwen 2

10 sept; congres: anders denken over psychische.. 3

Speech minister president Rutte congres 10 sept. 4

Meldactie GGz
Week tegen eenzaamheid 6

Bijsluiter speeddate
Doelen 7

Herstel en participatie
Anti-stigmatour 8

Inloopspreekuur Nelson SasaFit 9

Stagiair Bjorn Romy 10

Koekwaus receptje 11

Werkbezoek ZOG MH Engeland 12

Zelfhulpgroep zelfbeschadiging 13

Raadpleging LPGGz
Opendag 't Lichtpunt 14

Themadag Kwintes 15

Infopagina 16

Themabijeenkomst: Weer gaan werken, hoe doe je dat? 25 Sept. 13.30 uur

Op donderdag 25 september organiseert ZOG MH een themabijeenkomst over het weer aan het werk gaan na een periode van psychische ziekte, verslaving of dakloosheid.

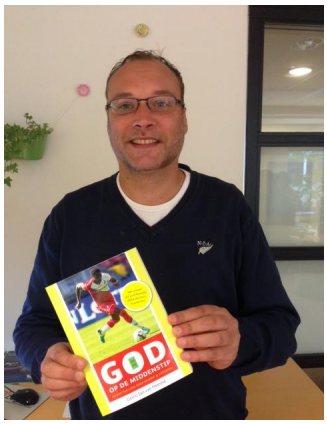
Het hebben van zinvol (vrijwilligers)werk draagt bij aan de kwaliteit van ons leven . Voor ons mensen met extra bagage in de rugzak is het weer aan de slag gaan na een tijd uitval vaak extra moeilijk. Om te voorkomen dat we terugvallen en zorgen dat we op de been blijven is een passende, vaak geleidelijke opbouw nodig.
Wil je meepraten en meedoen over wat passende opbouw is en wat niet? Waar loop je tegen aan bij instanties zoals WSW, UWV, Promen? Heb je ervaring met wat wel werkt en wat juist tegenwerkt bij het weer aan de slag gaan en wil je deze informatie delen? Kom dan naar de thema bijeenkomst.

Deze middag komen o.a. ook ervaringsdeskundigen aan het woord.
Graag aanmelden bij Dora Wempe dwempe@zogmh.nl tel.0182-519060.

Datum: 25 september
Tijd: 13.30-16.00 uur
Locatie: ZOG MH Tielweg 3 Gouda

Deelname is gratis.

Signeersessie "God op de middenstip"



Tijdens deze middag komt ervaringsdeskundige Gerrit-Jan van Heemst zijn boek "*God op de middenstip*" waarin hij voetballers geïnterviewd heeft over hun religie., signeren.

U kunt het boek deze middag aanschaffen voor de eenmalige aanbieding van 8 euro (ipv 12,50) en daar persoonlijke boodschap in te laten schrijven en te laten signeren.

In de krant van juli/augustus las u al een interview met Gerrit-Jan van Heemst

Ervaringdeskundigen aan de beleidstafel maatschappelijke opvang

Door: Petra van Buren

Op 9 september jl. was er weer een beleidsoverleg 'Maatschappelijke opvang Midden Holland' in het huis van de stad in Gouda. Dit overleg vindt 4 keer per jaar plaats met ambtenaren uit de regio en instellingen die werkzaam zijn in de maatschappelijke opvang/ GGz etc. Sinds vorig jaar mag de ZOG MH eens per jaar een aantal ervaringsdeskundigen meenemen die op casus niveau mogen meedenken/ meepraten.
Ook dit jaar waren 4 ervaringsdeskundigen van de partij om in deze tijd van het jaar rondom de decentralisaties en bezuinigingen in de zorg mee te denken en hun eigen ervaring in te zetten voor een stukje verheldering en inzicht .

De 4 ervaringsdeskundigen hadden volgens meerdere partijen aan tafel een waardevolle bijdrage aan dit overleg. Daarom heeft men besloten dat voortaan bij elk overleg ervaringsdeskundigen aan tafel zitten om mee te denken en hun ervaringen te delen.
Wat een mooi moment!!
De ZOG MH streeft al jaren voor meer inbreng van ervaringsdeskundigen ook op beleidsniveau! We zijn blij dat wat betreft dit overleg het regulier wordt dat ervaringsdeskundigen echt meedoen!
Goed voorbeeld doet goed volgen!!

zog mh
Zorgvragers Organisatie GGZ Midden-Holland

Voorlichting en cursus over spanning en psychosomatische klachten voor Marokkaanse vrouwen

Op 25 september 2014 start de Zorgvragers Organisatie GGZ Midden Holland in samenwerking met MEE Midden Holland een cursus en voorlichting aan Marokkaanse / Arabische vrouwen over spanning en psychosomatische klachten.
Deze voorlichtingsbijeenkomsten worden in het Arabisch en Berbers gegeven.

MEE

Door informatie wordt inzicht gegeven in de relatie tussen lichamelijke en psychische klachten. De vrouwen krijgen voorlichting en leren signalen te herkennen en ernaar te handelen. Naast informatie over het onderwerp krijgen de vrouwen ook ontspanningsoefeningen. Ook het samenzijn en het geven van onderlinge steun is een doel van de cursus.

Alle betrokken instellingen en organisaties, alsmede intermediairs in de regio, worden over deze voorlichtingsbijeenkomst op de hoogte gesteld.

De deelname aan deze bijeenkomsten is gratis.

Voorafgaand aan de cursus zijn individuele kennismakingsgesprekken.
Voor meer informatie kunt u contact op te nemen met Nouraddin Elouahabi tel: 0182-519060 of met Radia el Habziz tel: 0182- 52 03 33

Voor meer informatie:

Nouraddin El Ouahabi
Nouraddin@zogmh.nl

tel. 0182-519060

Radia el Habziz

tel.0182-520333

10 september congres VWS
‘Anders denken over psychische aandoeningen’

Nationaal congres “Anders denken over psychische aandoeningen” op 10 september in de Fokker Terminal in Den Haag was een groot succes. Zowel de bijna 1000 bezoekers als sprekers waren positief over het initiatief van minister Edith Schippers en staatssecretaris Martin van Rijn. Minister-president Mark Rutte zelf had het in zijn voordracht over “de revolutie die vandaag start”, kinder– en jeugdpsychiater Rutger Jan van der Gaag sprak na de lunch over ‘een wonder’ dat aan het geschieden is.

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

De dag bestond uit twee delen. Dagvoorzitter Astrid Feiter ontving in de ochtend eerst minister-president Mark Rutte, minister Edith Schippers (VWS) en vertegenwoordigers van alle veldpartijen aan haar voorzitterstafel. De gesprekken werden afgewisseld met filmpjes van mensen die lieten zien hoe zij omgaan met hun psychische aandoening. In de middag was er in twee rondes tijd ingeruimd voor de bezoekers om in workshops zelf aan de slag te gaan. De wel aangekondigde staatssecretaris Martin van Rijn (VWS) en vicepremier Lodewijk Asscher moesten helaas verstek laten gaan vanwege verplichtingen in de Tweede Kamer.

Mark Rutte: ‘De revolutie start hier vandaag’ (zie speech Rutte pag. 4 &

Edith Schippers: “Doorbreek het taboe”
In gesprek met dagvoorzitter Astrid Feiter wees minister Edith Schippers daarna nog een keer op het belang van goede communicatie, bijvoorbeeld op het werk en in de klas. ‘Mensen zijn bang om contact te leggen met mensen met een psychische aandoening. Door te praten verdwijnt die angst en komt er begrip voor in de plaats. Doorbreek het taboe.’

Mensen reduceren tot hun aandoening
Marian Ter Avest (directeur Landelijk Platform GGz) stipte aan dat ook de media een rol spelen, door mensen vaak te reduceren tot hun aandoening. Ook dat helpt mee aan stigmatisering. ‘En het zou goed zijn’ voegde ze toe, ‘als ook in Nederland enkele bekende Nederlanders in de media zouden praten over hun aandoening. In Engeland heb je komiek Stephen Fry, hier heb je schaatser Stefan Groothuis die vertelde over zijn depressie. Als dat vaker gebeurt help je acceptatie een handje.’

zog mh
Zorgvragers Organisatie GGZ Midden-Holland

Isa Hoes, echtgenote van Antonie Kamerling die in 2010 een einde aan zijn leven maakte, schreef een boek over haar ervaringen: Toen ik je zag. Zij herkende de zwaarmoedige buien van Kamerling niet als ziekte en werd pas wakker geschud bij zijn 1e zelfmoordpoging. Waarmee ze het belang van openheid en communicatie nog eens duidelijk maakte. ‘Misschien waren we dan allebei minder eenzaam geweest en had ik beter beseft wat hij meemaakte met zijn ziekte’.

De ZOG MH heeft deze dag een workshop gegeven over ‘Stigma in de wijk”er waren 40 deelnemers. Er kwamen 5 erbvaringsdeskundigen aan het woord en er was een levendige discussie over stigma in de wijk. Ook had de ZOG MH een infostand op de informatiemarkt. We kijken terug op een bijzondere dag!

Speech min. pres. Rutte op het congres: ‘Anders denken over psychische aandoeningen’

Dames en heren, 10 sept 2014

'Wie ooit een psychose heeft gehad zal nooit meer terugkomen op het oude niveau van functioneren. 'Dat is niet mijn mening. Het is wat Anita Hubner te horen kreeg van haar psychiater, toen zij voor een psychose werd behandeld in een kliniek. Het was een klap in haar gezicht. Anita zag haar toekomstdroom om te werken als psycholoog in het bedrijfsleven aan diggelen vallen. 'Ik voelde me afgeschreven, mislukt,' zegt ze.

Maar na de eerste schrik, zette Anita die klap in haar gezicht om in iets positiefs. Ze vond dat geen hulpverlener zich zo negatief mocht uitspreken naar zijn cliënten. Inmiddels werkt Anita alweer 15 jaar als psycholoog in de GGZ. Daarbij kijkt ze naar de mogelijkheden van haar cliënten en niet naar hun beperkingen. Het leven van Anita had er heel anders uit kunnen zien als ze naar haar behandelaar had geluisterd. Zelf zegt ze hierover: 'Ik had in een beschermde woonvoorziening kunnen wonen en afhankelijk kunnen zijn van een uitkering.' Anita is hier vandaag. Ik heb haar zojuist ontmoet. Net als Najib, die aan PTSS lijdt, Robinne die op haar 15^{e} de diagnose borderline kreeg - en nog meer ervaringsdeskundigen. U zag hen net ook al kort in de openingsfilm en zult hun verhaal straks uitgebreid horen in de fragmenten die nog getoond gaan worden.

Allemaal kregen ze te maken met vooroordelen, toen zij vertelden over hun psychische aandoening. 'Bijna alles wat ik deed en zei, werd in verband gebracht met mijn PTSS,' zegt Najib. Hij merkte na zijn diagnose dat zijn collega's in de verslavingszorg niet meer met hem, maar over hem praatten.Het verhaal van Anita, Najib en Robinne is het verhaal van veel mensen met een psychische aandoening. 53% van hen voelt zich gediscrimineerd. Maar 17% van de mensen met een psychische aandoening werkt, terwijl 60 tot 70% dat graag zou willen. Anita, Najib en Robinne zijn niet zwak, niet raar en al helemaal niet zeldzaam. Maar een deel van de samenleving bekijkt hen wel zo. U zag de termen net al in de openingsfilm voorbijkomen: aansteller, watje, eens gek altijd gek, eigen schuld, eng. Veel mensen denken dat een psychische aandoening niet kan worden behandeld of genezen. Zij hebben psychische patiënten liever niet als collega, buurman, babysitter, vriend, partner of schoonzoon.

Feit is echter dat 43% van de Nederlanders tussen de 18 en 64 jaar ooit last heeft gehad van een psychische aandoening.

Psychische aandoeningen lijken zeldzaam, omdat mensen er niet graag over praten. Dat is 1 van de problemen die we moeten tackelen. Zoals een ervaringsdeskundige zei: 'Je zou aan de lunchtafel net zo makkelijk over je depressie moeten kunnen praten als over een gebroken been.' In het belang van de mensen die het betreft en in het belang van ons allemaal. Dat vraagt om bewustwording en een andere mindset.

Laten we afspreken dat het hier vandaag begint en dat we ons daar allemaal op een geweldige manier voor gaan inzetten. Ik hoop op inspirerende gesprekken en mooie ideeën. Samen gaan we het verschil maken.

Daar gaat het om: zichtbaarheid. Het bespreekbaar maken. Weten dat de ene aandoening de andere niet is. Dat het gaat om een breed spectrum, van kortstondige depressies tot ernstige schizofrenie. Laten zien dat stickertjes plakken niet werkt, en vaak onnodig is. Daarom zijn we hier vandaag. Want u hier in de zaal weet dat, maar veel mensen buiten deze zaal weten dat niet.

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

We zijn hier vandaag met 2 leden uit het kabinet, minister Schippers en ik, en ik kan u vertellen: dat gebeurt niet elke dag. Maar dat komt omdat wij dit een ontzettend belangrijk onderwerp vinden. In de participatiesamenleving moet iedereen mee kunnen doen, ook mensen met een psychische aandoening. Dat is in het belang van de mensen zelf, maar ook van onze samenleving en onze economie. Dit kabinet zet het komende jaar alles in op het stimuleren van werkgelegenheid en economische groei. Daarvoor moeten we het potentieel van alle Nederlanders ten volle benutten. Ook daarom moeten we vooroordelen bestrijden en belemmeringen wegnemen.

Daarbij kijken we als rijksoverheid ook naar onszelf. Tot op de dag van vandaag komen veel te veel Wajongers niet aan de slag, en blijven afhankelijk van hun uitkering. Terwijl ze ondanks hun beperking goed in staat zijn om te werken. Daarom stoppen we vanaf januari met dit systeem. Natuurlijk is dat ook om ons stelsel betaalbaar te houden, maar voor mij is het net zo belangrijk dat de overheid je niet een leven lang in een hokje stopt maar je gewoon weer als mens aanspreekt, zoals iedereen. Ook daar leggen we de nadruk op mogelijkheden, in plaats van beperkingen. Vooroordelen en taboes zijn overal. Op het werk, bij familie en vrienden, in het onderwijs en bij de zorgverleners.

Ik geef een paar voorbeelden uit het onderzoek van de Stichting Sterk tegen Stigma:

- UWV en gemeenten sluiten GGZ-cliënten vaak al bij voorbaat uit van een reïntegratietraject.
- Ook de behandelaren staan ambivalent tegenover werk en ontmoedigen mensen met psychische aandoeningen soms zelfs om te gaan werken.
- Ouders hebben de neiging te beschermend op te treden.
- Vanuit het onderwijs komt vaak het advies met de opleiding te stoppen en een Wajong-uitkering aan te vragen.
- En als mensen met een psychische aandoening het gevoel krijgen niet voor vol te worden aangezien, gaan ze vaak ook minder presteren. Een vicieuze cirkel.

SAMEN STERK ZONDER STIGMA

Het mes snijdt dus aan 2 kanten: de samenleving heeft vooroordelen en de cliënt anticipeert op die vooroordelen. Daardoor trekt hij of zij zich terug en doet niet meer mee in de maatschappij. Meer dan 50% van de GGZ-cliënten heeft daar last van.

Kortom dames en heren, om het met de titel van dit congres te zeggen, het wordt hoog tijd dat Nederland anders gaat denken over psychische aandoeningen

Voor het gehele verslag van deze dag:

http://www.congresdestigmatisering.nl/verslag

Meldactie GGz

Bent u cliënt bij een GGz instelling en maakt u zich ongerust over de gevolgen van veranderingen en bezuinigingen op GGz en jeugd GGz? Meldt dit ons! Momenteel is vooral Rivierduinen in het nieuws.

Onlangs heeft Rivierduinen het ontslag van honderden personeelsleden aangekondigd. Het kan niet anders dan dat cliënten van Rivierduinen de gevolgen van deze bezuinigingen merken. Cliënten en hun naasten maken zich ongerust, zeker omdat zij tot nu toe niet worden geïnformeerd over de gevolgen van het ontslag.

De samenwerkende Regionale Cliënten Organisaties GGz (RCO's) en Zorgbelang Zuid Holland starten daarom gezamenlijk een meldactie in deze provincie. Cliënten van Rivierduinen en hun naasten kunnen melden wat zij nu merken. Bijvoorbeeld: onduidelijkheid over de voortzetting van een behandeling, lange wachttijden, onduidelijkheid over de vervanging van de behandelaar.

Via www.zorgbelang-zuidholland.nl kunt u melden via het meldingsformulier. Vragen over het meldingsformulier kunt u stellen via 088-9294019 of de Regionale Cliëntenorganisatie GGz in uw regio (zie onder). Op social media kunt u van zich laten horen door de hashtag **#meldactieggz** te gebruiken.

De regionale cliëntenorganisaties GGz en Zorgbelang ZH zullen uw meldingen bundelen en aan tafels bespreken waar dat nodig is! We streven naar antwoorden op alle knelpunten die worden gemeld. Hiermee willen we bereiken dat u duidelijkheid krijgt en de problemen die de veranderingen met zich meebrengen zichtbaar worden.

week tegen eenzaamheid

een initiatief van Coalitie Erbij

25 september t/m 4 oktober 2014

Eenzaamheid is een groot maatschappelijk probleem. Meer dan een miljoen Nederlanders voelt zich sterk eenzaam. En al loopt de één meer risico op eenzaamheid dan de ander, iedereen kan op enig moment in zijn leven met eenzaamheid geconfronteerd worden.

Wat:	**Speeddating**
Waar:	**Bruisnest, Blekersingel 78, Gouda**
Wanneer:	**Vrijdag 3 oktober,**
Tijd:	Inloop en inschrijven 18.30 uur
19.00-20.30 uu:	Speeddaten, napraten en netwerken tot 21.00 uur
Voor wie:	Voor iedereen die nieuwe mensen wil ontmoeten en op zoek is naar vriendschap of een relatie.

Aanmelden kan tot uiterlijk 1 oktober!
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 Yvonne Visser of Marrig van der Werf en vermeld daarin: **Je naam, leeftijd en of je op zoek bent naar vriendschap, een relatie of beide.**

Yvonne Visser
Coördinator Locatie Bruisnest
Blekerssingel 78
2806 AD Gouda
0182 555190 /06 27071939
y.visser@kwintes.nl

Marrig van der Werf
Coördinator project Herstel en Participatie
Tielweg 3
2803 PK Gouda
0182-519060 / 06-16701969
mvdwerf@zogmh.nl

Speeddate 3 oktober 18.30 u
“lees eerst even de bijsluiter”

Bijsluiter speeddate avond
Waarschuwing voor deelnemers: deze avond kan leiden tot vriendschappen en een risico op een eventuele relatie is aanwezig. Lees de hele bijsluiter zorgvuldig door voordat u de speeddate avond bezoekt!
Bewaar deze bijsluiter het kan nodig zijn om deze nog eens door te lezen. Heeft u nog vragen raadpleeg dan Yvonne Visser of Marrig van der Werf. Wanneer 1 van de bijwerkingen ernstig wordt of als er bij u een bijwerking optreedt die niet in deze bijsluiter is vermeld, raadpleeg dan de organisatie van de Speeddate avond.

Mogelijke bijwerkingen:
Zoals alle speeddate avonden kan ook deze speeddate avond bijwerkingen veroorzaken. Hoewel niet iedereen deze bijwerkingen krijgt.

De volgende bijwerkingen kunnen onder meer voorkomen:
Zeer vaak (bij 8 op de tien deelnemers)
Een goed humeur en gezellige ontmoetingen
Vaak (bij 10 op de 15 deelnemers)
Vermindering van eenzaamheidsklachten en meer zelfvertrouwen
Soms (bij 1 op de 30 deelnemers
Een vriendschap/relatie en vermindering van behoefte aan begeleiding
Zelden (bij 1 op de 75 deelnemers)
Teleurstelling en onbeantwoorde liefde.
Zeer zelden (bij 1 op de 500 deelnemers)Gebroken hart, ongewenste zwangerschap, suïcidale gedachten en acute psychose.

Waarschuwing voor begeleiders/ ondersteuners :
I.v.m. mogelijke bijwerkingen van deze speeddateavond stelt de organisatie zich niet aansprakelijk voor evt. toename van participatie van uw cliënten.

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

Doelen

Toen ik in therapie zat had ik genoeg doelen en als ik er geen één wist, hielp de therapeut me er wel aan. Als je een doel hebt kun je ergens naartoe werken. Het kan je zelfvertrouwen geven als je een doel hebt afgerond, iets hebt bereikt. Een doel moet dan wel haalbaar zijn. Als je uit angst zelden de deur uitgaat en je wil over een week weer naar ‘alle’ sociale gelegenheden gaan, is de kans op haalbaarheid gering en dat komt je zelfvertrouwen niet ten goede.
Doelen hoeven niet zo groot zijn. En ze hoeven niet altijd persoonlijk te zijn. Als je op lusteloze, inactieve dagen drie kleine huishoudelijke taken uitvoert, kan dat ook een prestatie zijn. Maar we moeten.. pardon, ik wil wel in beweging blijven. Stilstand is achteruitgang.

Doelen kunnen structuur geven. Maar misschien ben je wel iemand die altijd druk is met alles en iedereen, behalve met jezelf. Dan zou je jezelf als doel kunnen stellen elke dag een kwartier of half uur ontspanning te nemen. Als je draagkracht en draaglast maar in evenwicht zijn en blijven. Ontspanning na inspanning!

EEN ERVARING RIJKER

Vriendelijk groet,
Marijke Keppel-Broere

Herstel en participatie……...

Uit de praktijk:

Ervaringen van een ervaringscoach bij deelnemer thuis.
Het was erg spannend want een plan had ik niet. Op het moment van het naar binnen stappen besloot ik gewoon gezellig koffie te gaan drinken en de kennismaking te laten beginnen.
De eerste paar keer bleef het bij koffie en gezelligheid, een behoefte waar soms te weinig aandacht aan wordt besteed. Voor mij een ook wat ongewone besteding van mijn middag.
Na een aantal ontmoetingen keuvelen over waar je de dag zoal mee kan vullen kwamen de plannen en wat de toekomst zoal zou kunnen bieden. Het verleden, moeilijke tijden, grappige anekdotes, maar ook het gewicht van het leven want ik zit er niet voor niets.
Zo vertelde hij dat een groot gedeelte van zijn leven in het teken stond van een slechte gewoonte en dat het loslaten daarvan veel moeite had gekost. Het is nu al een tijdje redelijk stabiel, maar het duiveltje had hem recent nog een keer gepest. Daar heeft hij erg veel moeite mee gehad, het voelde als falen.
Het mooie was dat ik hem kon vertellen dat het duiveltje, weleens waar in een andere vorm, mij in het verleden ook regelmatig heeft overgehaald. Die ervaring heeft mij geholpen om me te kunnen wapenen.
Je weet dan ook al weer waarom je het niet moet doen. We moesten er samen om lachen, maar het zette hem ook aan het denken.
Had ik al verteld dat ik nog steeds niet weet in welke winkel je een goed gevoel kan kopen? Dat geeft ook niet want ik krijg het er gratis bij…
Wordt vervolgd…..

SCHOOL BUS

Marrig van der Werf
Zorgvragersorganisatie
GGZ Midden Holland

Tielweg 3, 2803 PK Gouda
tel: 0182-519060

mvdwerf@zogmh.nl
tel: 0182-519060 |

Anti-Stigmatour Midden Holland
1e bijeenkomst werkgroep 8 okt.

Gezocht: werkgroepleden voor organiseren anti-stigma tour MH
De anti- stigma Tour MH biedt op een ludieke manier de mogelijkheid om psychische aandoeningen uit de taboesfeer te halen en het bespreekbaar te maken. De tour gaat onder leiding van ervaringsdeskundigen op een laagdrempelige en interactieve wijze in gesprek in de regio Midden-Holland.

Taboe's doorbreken doe je niet alleen, maar met elkaar daarom hebben we jouw hulp nodig!
Alle hulp, bijdragen, ideeën, creatieve uitspattingen, groot of klein zijn welkom!
Het programma van de anti-stigma tour staat nog niet vast en wij zijn op zoek naar vrijwilligers die mee willen helpen dit te organiseren.

1e bijeenkomst werkgroep anti-stigmatour:
8 oktober van 15.00 – 17.00 uur bij de ZOGMH, Tielweg 3 Gouda
(na de 1e bijeenkomst zal de werkgroep eens per 3 a 4 weken bij elkaar gaan komen en in het 1e kwartaal van 2015 zal de anti-stigma tour MH plaats gaan vinden)

Interesse of vragen?
Neem contact op met: Marrig van der Werf (zie gegevens hiernaast)

Inloopspreekuur Nelson Mandela centrum

Vanaf 23 oktober 2014 start de Zorgvragers Organisatie GGZ Midden Holland, elke donderdag van 14.00 tot 16.30 uur een inloopspreekuur op het Nelson Mandela Centrum in Gouda Oost.
Het spreekuur is een laagdrempelige voorziening en is bestemd voor iedereen met name de allochtone jeugd en de ouders die meer informatie willen hebben over psychische problemen, hulp willen bij de financiële problemen of bij het vinden van een goede hulpverlener of behoefte hebben aan een persoonlijk gesprek.

Doelen van het spreekuur:
- Informatie, advies en ondersteuning aan (O) GGZ jeugd cliënten / ouders
- Signalering en doorverwijzing
- mogelijkheid tot ondersteuning door een ervaringsdeskundige

Allochtone jeugd is erg ondervertegenwoordigd in de GGZ maar wel ernstig oververtegenwoordigd in de forensische zorg, nadat ze in de criminaliteit terecht zijn gekomen. Psychische klachten die niet op tijd behandeld worden kunnen verergeren. We willen door voorlichtingen, via de ouders en in samenwerking met andere instellingen jongeren vroegtijdig spreken en naar de juiste zorginstelling doorverwijzen.
U/ jij bent van harte welkom

Spreekuur ZOG MH Nelson mandela centrum
Elke donderdag 14.00-16.30 uur
Wilsonplein 1, 2806 JM Gouda

Voor meer informatie:

Nouraddin El Ouahabi
Nouraddin@zogmh.nl

tel. 0182-519060

Woensdag en donderdag

SasaFit
stichting vrouw en beweging

SasaFit van Stichting Vrouw & Beweging biedt vrouwen in Gouda en omgeving de kans om hun conditie te verbeteren door meer te bewegen. Samen met anderen bewegen is niet alleen gezellig en goed voor je lichaam, maar biedt ook een kans voor sociale contacten en voorkomt gezondheidsklachten. Uiteraard hoort een gezonde voeding ook bij een fit lichaam en gaat het obesitas tegen. Bovendien zijn de kosten voor SasaFit bijzonder laag.
Kom gezellig eens langs bij Sasafit!

Openingstijden
Maandagochtend t/m vrijdagochtend
9.00-12.00 uur
Maandagavond t/m vrijdagavond
18.30 uur - 21.30 uur
Zaterdag is gesloten
Zondag 13.00-16.00 uur

Locatie
Rijkestraat 2
Gouda
www.sasafit.nl

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

Sasafit@hotmail.nl

www.sasafit.nl

Maak kennis met stagiair Bjorn Romy

Door Gerrit– Jan van Heemst

Zelden zo'n vloeiend en vanzelfsprekend voorstelrondje mogen meemaken. De bemanning van de ZOG MH heeft vanaf 1 september gezelschap gekregen van stagiair Bjorn Romy (29) en daar is geen ontkomen aan. Hij is een Rotterdamse spraakwaterval met Surinaamse roots die zichzelf voor het komende jaar een heldere opdracht gesteld heeft: "Ik hoop alle kneepjes van het dienstverleners-vak onder de knie te krijgen."

Romy is derdejaars student Sociaal Cultureel Werk aan het Albeda College in Rotterdam. De stad Gouda zag hij tot dusver slechts vanachter het treinraampje, wanneer hij een treinreis naar Utrecht maakte bijvoorbeeld. Maar zie: in de korte tijd dat Romy bij de ZOG MH actief is heeft hij al vastgesteld dat ook plaatsen als Gouda "tamelijk dope" kunnen zijn. "En verder is het gewoon leuk weer eens op een heel andere plek werkzaam te zijn. Ik kom van Basisberaad in Rotterdam maar vind het verfrissend en leuk om hier bij de ZOG MH te werken. Ik was toe aan een nieuwe uitdaging en stageplaats Die heb ik zeker gevonden want bij de ZOG MH is veel te doen en te leren. Vanaf het eerste moment ben ik hier lekker bezig met van alles en nog wat. Het gaat wel wat worden hier. Ik werk binnen het project Ervaringsdeskundigheid van Dora Wempe, het lijkt me allemaal erg leuk om te doen."

Mogelijk nog enthousiaster wordt de Rotterdamse stagiair wanneer het gesprek opnieuw op zijn grote hobby komt. Tijdens de lunch eerder deze woensdag heeft hij al verhaald over "Spoken Word", een vorm van literaire voordracht die de pop-muziek raakt en flink wat van rap wegheeft. Sommigen zouden het beschouwen als een verregaande vorm van zenuwpezerij, maar Romy heeft onmiddellijk zijn mobiele telefoon in de aanslag om schrijver dezes te overtuigen van de schoon-heid ervan.

Hij zegt: "Kijk, hier speel ik voor een kleine groep kinderen om een thema uit te werken. Maar soms ook speel ik in de Rotterdamse schouwburg voor een volle zaal. Ik zit goed in mijn vel en heb na wat moeilijke tijden vroeger keihard ge-werkt om te komen waar ik nu ben. Of ik ooit mijn brood zal kunnen verdienen met Spoken Word weet ik nog niet, maar zo nu en dan zit er een mooie klus bij."

En dan, tenslotte, met datzelfde enthousiasme: "Ik laat nog wel vaker eens wat zien."

Interview Petra van Buren jaarverslag 2013 LPGGz

LPGGz

Landelijk Platform GGz is de landelijke koepelorganisatie van cliënten in de GGz. Petra van buren Directeur ZOG MH, is gevraagd voor een interview in het jaarverslag 2013.

In dit interview geeft ze aan hoe een regionale cliëntenorganisatie als ZOG MH werkt in de regio. Ook komt de samenwerking tussen regionale cliëntenorgani-saties en het Landelijke platform ggz aan bod.

Voor meer informatie en het interview kunt u kijken op www.lpggz.nl

Koekwaus receptje!

"Hysterische Schotel"

Een lekker vegetarisch receptje, wat snel klaar is en gezond!

<u>Wat heb je nodig?</u>

- Wokpan met deksel
- olijfolie
- 2 idiote aardappelen
- 1 bloedrode biet
- 1 pompoen
- 1 verstrooide ui
- 3 teentjes knoflook
- 2 takjes tijm of 3 theelepeltjes tijm gedroogd
- 2 takjes rozemarijn of 2 theelepeltjes rozemarijn gedroogd
- 2 theelepeltjes kurkumapoeder (kruiden zijn niet bedoeld om te snuiven)
- 2 theelepeltjes kerriepoeder
- Eventueel voor de garnering jolige pompoenpitjes

<u>Aan de slag!</u>
Schil de idiote aardappels, pompoen en de bloedrode bietjes. Snipper vervolgens de verstrooide uitjes en de knoflook. Als je verse rozemarijn en tijm hebt gekocht kun je deze fijn snijden. Pas op dat je niet in je vingers snijdt, anders wordt het natuurlijk een bloedbad!

Doe wat olie in de wokpan en fruit de knoflook en de verstrooide ui. Daarna kunnen de rozemarijn, tijm, kurkumapoeder en kerriepoeder erbij zodat de smaken lekker vrij kunnen komen. Pas wel goed op dat de kruiden nu niet aanbranden, dus zet het vuur niet te hoog.

De idiote aardappels kunnen er nu ook bij. Wanneer een beetje zijn aangebakken, ongeveer 5 minuten, kunnen de bloedrode bietjes er ook bij. Doe de deksel vervolgens op de wokpan en laat het even 15 minuten garen. Probeer niet hysterisch te worden van het wachten, zet ondertussen bijvoorbeeld een rustgevend muziekje op……

Nu kan de pompoen er ook bij en doe de deksel er vervolgens weer op. Laat de groenten vervolgens weer even garen en check tussendoor even met een vork of de groenten gaar zijn. Als laatste kun je nog wat jolige pompoenpitjes er overheen doen. Je hysterische schotel is nu klaar.

Hysterisch lekker! Eet smakelijk!

Christine en Margriet de Haan

Heeft u ook een Koekwaus receptje?

Stuur dit dan aan Marig van der Werf

mvdwerf@zogmh.nl

Ze waren stomverbaasd
“praten jullie met daklozen?”

Door: Gerrit-Jan van Heemst

Werkbezoek ZOG MH aan Engeland
Dora Wempe, projectcoördinator Ervaringsdeskundigheid bij de ZOG MH, legde begin juli een werkbezoek af aan Engeland. Samen met Marrig van der Werf, coördinator Herstel en Participatie, bezocht ze eerst het nabij Birmingham gelegen Walsall College.
Het genoemde, goed aangeschreven staande College voorziet in de educatie van mensen met een handicap. “Er studeren zo’n drieduizend mensen op fulltime basis, terwijl er veertienduizend studenten parttime onderwijs genieten”, zegt Wempe die in opdracht van de organisatie “Gek op Werk” uit Rotterdam naar Walsall afreisde. “In het kader van een Europees project wilden we bekijken hoe ze in deze instelling onderwijs gaven gehandicapte mensen. We kwamen er snel achter dat de tak “psychiatrische patiënten” nogal een ondergeschoven kindje was.”

Hoewel een kwart van de Engelse bevolking ooit in aanraking komt met de psychiatrie, bleek er nauwelijks aandacht voor deze specifieke doelgroep te zijn. “Vooral de daklozen kwamen er bekaaid vanaf”, zegt Wempe. “Toen wij vertelden dat het in Nederland heel gebruikelijk is om met daklozen in contact te gaan, keken ze ons helemaal verbaasd aan. Ze vroegen: “Praten jullie echt met daklozen?” Echt, er werd fantastisch omgegaan met mensen met een verstandelijke en lichamelijke handicap, maar op het gebied van onderwijs voor psychiatrische patiënten valt er nog veel winst te boeken.”
Voor mensen met een handicap is het werken als zelfstandige vaak een uitkomst. Lovend is Wempe dan ook over de groenprojecten die de studenten er uitvoerden. “Ze bedenken hun eigen winstgevende projecten en financieren met de opbrengst daaruit hun volgende project. Een heel mooi systeem waaraan wij ook hier zouden kunnen denken.”

Recovery college Liverpool
Meer overeenkomsten troffen Wempe en Marrig enkele dagen later in Liverpool aan. Daar bezocht het duo een Recovery College, een apart college met betrekking tot herstel dus. “We bleken tegen dezelfde vraagstukken aan te lopen”, aldus Wempe die aangeeft dat het college liefst 47 cursussen aanbiedt voor mensen uit de psychische en verslavingszorg. “Een cursus Mindfulness en een cursus Eigenwaarde bijvoorbeeld, maar ook een cursus Solliciteren”, aldus Wempe. “Vooral de cursus Eigenwaarde was er bijzonder populair. Die zou het ook in Nederland heel goed kunnen doen.”
Bovendien, zegt Wempe, kregen zij en Van der Werf interessante statistieken mee om te overdenken. Afgelopen jaar bracht een GGZ instelling in Liverpool in samenwerking met het Recovery College het aantal isolaties met vijftig procent terug. Dat leidde tot een spectaculaire daling van het gemiddeld aantal ziektedagen van het personeel. Wempe: “Die gingen van vijfhonderd naar negentig terug. Ook dát is iets waar wij hier zeker eens over moeten nadenken.”

De ZOG MH is tevens gevraagd om te participeren in een Europees project omtrent werk, GGz en inzet ervaringsdeskundigheid. Deelnemende landen zijn: met Litouwen, Spanje, Griekenland en Engeland! Wordt vervolgt…..

ZELFHULPGROEP
LEREN OMGAAN MET ZELFBESCHADIGING?!

Doe je mee ?

Heb je de wens om te stoppen of ben je gestopt en wil je dit graag ook zou houden?!
Sluit je bij ons aan!

Je bent van Harte Welkom!

Voor meer informatie neem dan contact op met:

Marrig van der Werf
mvdwerf@zogmh.nl

tel: 0182- 51 90 60 |
06-16 70 19 69

Zelfhulpgroep omgaan met zelfbeschadiging
Onder begeleiding van ervaringsdeskundigen start er binnenkort een zelfhulpgroep voor jongeren die de wens hebben te stoppen met zelfbeschadiging. Uit eigen ervaring weten we ook dat stoppen met zelfbeschadiging ontzettend moeilijk is, maar dit volhouden ook.

zog mh
Zorgvragers Organisatie GGZ Midden-Holland

ZOG MH
Tielweg 3
2803PK Gouda
0182- 519060
www.zogmh.nl

Zorg naar gemeenten: bent u al geïnformeerd? Digitale raadpleging van 4 september tot 4 okt. 2014

Bron: platformggz.nl

Heeft u of uw familielid een AWBZ-indicatie en moet u per 1 januari voor ondersteuning aankloppen bij uw gemeente? Dan willen wij heel graag weten hoe u daarover tot nu toe bent geïnformeerd. Doe daarom mee aan onze digitale raadpleging. U helpt zo mee om de voorlichting hierover te verbeteren.
Het kan gaan om begeleiding, dagbesteding, kortdurend verblijf, beschermd wonen (via een RIBW). Vanaf 1 januari moet u voor al deze vormen van ondersteuning aankloppen bij uw gemeente. Vermoedelijk heeft u al het nodige gehoord over deze verandering. Bijvoorbeeld uit de pers, van uw gemeente of van het zorgkantoor. Met deze raadpleging willen we nagaan of de voorlichting tot nu goed is verlopen.

LPGGz

Dit willen wij weten
Bent u geïnformeerd over de veranderingen en over de overgangsregeling? Begrijpt u wat de informatie voor u betekent? Weet u waar u voor aanvullende informatie terecht kunt?

Doe mee!
De raadpleging Zorg naar gemeenten: bent u al geïnformeerd? loopt van 4 september tot 4 oktober. Ze is gericht op iedereen die met bovenstaande veranderingen te maken krijgt. Dus ook op mantelzorgers! Het invullen van de vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten. We zouden het erg op prijs stellen als u meedoet. Ga naar: **https://vragenlijst.dezorgvraag.nl/avizorgggz**

Wilt u uw ervaringen liever telefonisch doorgeven?
Dat kan ook: bel dan 030 2916 777 (maandag t/m vrijdag tussen 10.00 en 16.00 uur)
Programma 'Aandacht voor iedereen'
De digitale raadpleging is onderdeel van het programma Aandacht voor iedereen (AVI). In het programma werken negen organisaties samen om alle betrokken partijen goed voor te bereiden op de overheveling van AWBZ-zorg naar gemeenten.

De negen organisaties zijn: ouderenkoepel CSO, Ieder(in), Koepel Wmo-raden, Landelijk Platform GGz,, Mezzo, NPCF, Oogvereniging, Per Saldo, Zorgbelang NL
Het programma Aandacht voor iedereen wordt gefinancierd door het ministerie van VWS.

Opendag 't Lichtpunt

Zaterdag 6 september was er een open dag van het Lichtpunt op de Nieuwe Gouwe Oostzijde. We waren uitgenodigd om daaraan met een infokraam deel te nemen. Chahida heeft daar informatie gegeven aan de bezoekers. Het was mooi dat het Lichtpunt de ketenpartners uitnodigde, er waren dus veel partijen die zich presenteerden. Er was van alles te beleven ook was er aan de kinderen gedacht door een springkussen neer te zetten. De open dag was zeer goed bezocht en de ZOG MH heeft zelf ook weer de nodige contacten gemaakt. Het Lichtpunt is niet meer van Eleos maar van de familie Grol, die ook eigenaar van Juuls en het Vorstmanatelier is. 't Lichtpunt, bedankt voor de uitnodiging!

Regionale themadag Clientinitiatieven voor cliënten van Kwintes

Je kent het vast je hebt een leuk idee maar dan die ‘muur’, wij helpen je creatief omdenken naar kansen.
We gaan netwerken om mensen binnen Kwintes te vinden die je helpen, maar ook daar buiten zoals bijvoorbeeld samenwerken met vrienden.
Er is een voorbeeld van een klein maar groot geslaagd project!
Om dit te bereiken kunnen wij je ondersteunen om een stappenplan op te stellen, het project in kleine haalbare stukken indelen die stapsgewijs gedaan kunnen worden; zo heb je steeds (klein) succes tot het project echt staat, het is jouw kans!
Geen idee? Welkom! We hebben een speciale inspiratie workshop.

KOM DONDERDAG 25 SEPTEMBER GRATIS NAAR DE THEMADAG!!!
De reis naar Amersfoort is gratis (je krijgt je reisgeld ter plaatse terug).
Koffie, thee en een lekkernij staan klaar. Lunch is verzorgd. Schrijf je in! En doe mee!
Extra speeddate dag voor jouw idee?!

Aanmelden telefonisch of via mail:**Info:** Bureau Herstelondersteuning info@kwintes.nl met vermelding ”Ci-dag”

Vriendelijke groet,

Peter Verdonk peter.verdonk@kwintes.nl
Odette van der Heijden o.vanderheijden@kwintes.nl
tel 0800 59 46 837

Zie voor de activiteiten de nieuwe website van ons bruisnest! www.hetbruisnest.nl
In de volgende cliëntenkrant meer info. over het bruisnest.

LET OP!
CORRECTIE

Datum & plaats gewijzigd.

25 september

Folders geven de oude informatie

Overleg cliëntenraden/ WMOraden/ familie & wethouders van Midden Holland

Op 13 november zullen we in gesprek gaan met alle cliëntenraden van GGZ instellingen, Kwintes, GGZ MH, Parnassia, GGZ Kinderen en jeugd en Maatschappelijke opvang Leger des Heils, Vrouwenopvang. De Wmo-raadleden voor de GGZ/ OGGZ in de regio, de familieraad GGZ MH en familievereniging Ypsilon en een vertegenwoordiger van de cliëntenraad van het UWV. Voor dit overleg wat wij tweemaandelijks houden hebben wij nu de wethouders jeugd, WMO, participatie uitgenodigd in de regio Midden Holland.

Wij zullen met elkaar in gesprek gaan over onderwerpen die gezien de decentralisaties voor de (O)GGz doelgroepen belangrijk zijn. Ervaringsdeskundigen zullen aan de hand van een bestaande casus onderwerpen kenbaar maken.

Heeft u nog belangrijke zaken geef ze mee aan uw cliëntenraad of Wmo-raad of laat het ons rechtstreeks weten via ons **meldpunt** op www.zogmh.nl

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 november 014 via de mail

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
Themabijeenkomst
Weer gaan werken, hoe doe je dat?
25 sept, 13.30-16.00u Tielweg 3 Gouda

ZOG MH
Werkgroep Anti-stigmatour
8 okt 15.00-17.00 u. Tielweg 3 Gouda

Weggeefwinkel GGZ
IJssellaan 2, Gouda.
Zaterdags van 11.00 - 16.00 uur
13 en 27 september
11 en 25 oktober

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 (24/7)

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"
Blekersingel 78, 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