Cliëntenkrant

zog mh
Zorgvragers Organisatie GGZ Midden-Holland

Januari-Februari 2017

16e jaargang, nummer 126

Uitbreiding STIP Wlz

Nieuw! Uitbreiding onafhankelijke cliëntondersteuning Wet Langdurige Zorg (Wlz)
Vanaf 1 januari 2017 kunnen niet alleen burgers met GGZ problematiek uit de regio Midden-Holland, maar ook burgers met GGZ problematiek uit andere regio's een beroep op ons doen voor onafhankelijke cliëntondersteuning Wlz. De ZOG MH kreeg in 2016 uit omliggende regio's steeds meer vraag naar deze ondersteuning vanuit de GGZ doelgroep vandaar dat we besloten hebben hier bovenregionaal ook subsidie voor aan te vragen bij de Zorgverzekeraars en we hebben de gunning gekregen. We werken hierin samen met onze collega's van MEE en Zorgbelang Zuid-Holland die ook deze ondersteuning bieden. De cliëntondersteuners vanuit STIP doen dit alleen voor de GGZ doelgroepen.

Regio´s waar de ZOG MH onafhankelijke cliëntondersteuning Wlz biedt zijn:

- Midden-Holland (Bodegraven-Reeuwijk, Gouda, Krimpenerwaard, Waddinxveen en Zuidplas)
- Rotterdam (Capelle aan den IJssel, Krimpen aan den IJssel en Rotterdam)
- Zuid-Holland Noord (Alphen aan den Rijn, Hillegom, Kaag en Braassem, Katwijk, Leiden, Leiderdorp, Lisse, Nieuwkoop, Noordwijk, Noordwijkerhout, Oegstgeest, Teylingen, Voorschoten en Zoeterwoude)
- Haaglanden (Den Haag, Leidschendam-Voorburg, Rijswijk, Wassenaar en Zoetermeer)

Voor meer informatie, zie www.zogmh.nl
T 0182-549813
M 06-81966386 / 06-81966866
E stipgouda@zogmh.nl

Wij wensen u een gezond en voorspoedig 2017!

In dit nummer

Uitbreiding STIP Wlz	1
ZOG MH Actueel	2
Project Ervaringsdeskundigheid	2
Herstel & Participatie: Wist u dat...	3
Advieskantoor De Leeuw	3
Goudse Zwerfjongeren Opvang	4
Fit & Happy loopt mee met de Lichtjesloop	5
OPROEP: Als het thuis even niet meer gaat	6
Terugblik Leidse Hogeschool met Renate Visser	6
EQUIL-project in Gouda	7
Even voorstellen: Sharon Kim	8
Vrijwilligerspenning Chahida el Moussaoui	8
Maatjesproject	9
Ervaringsdeskundigen trainen Promen-kader	10
Toename antipsychotica bij kinderen	10
Schiet mij maar in de feestverlichting	11
Project Stigma & Media	12
Column 'Vrienden'	12
Gedicht "Himmelhoch"	13
Training EQUIL	14
Overzicht herstelgroepen Midden-Holland	15
Adressen en Meetings	16

Voor meer informatie:

Zorgvragersorganisatie

GGZ Midden-Holland

Tielweg 3
2803 PK Gouda

T 0182-519060

E cliëntenkrant@zogmh.nl

www.zogmh.nl

@zogmh

ZOGMH

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

Neem dan contact met ons op.

ZOG MH Actueel

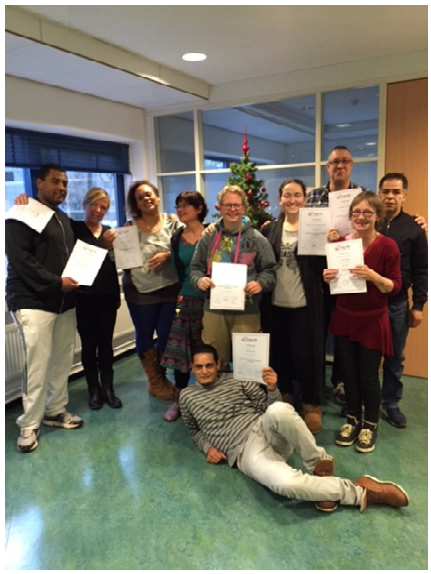
Als eerste wil ik u alle goeds wensen voor 2017! We kijken terug op een mooi 2016 waarin we veel hebben bereikt. Het ExpEx project (Midden-Holland) heeft per oktober een coördinator (Violette Kieft). Het project is enorm gegroeid door de landelijke trainingen die de ZOG MH op meerdere locaties heeft gegeven. In 2016 zijn we gestart met onafhankelijke cliëntondersteuning voor de Wet langdurige zorg (Wlz). We hebben in de gemeenten in Midden-Holland een spreekuur voor onafhankelijke cliënt-ondersteuning Wmo en de samenwerking met de sociale wijkteams is verstevigd. Voor het project Stigma en Media voor de scholen van Journalistiek hebben we een mooie training vanuit ervarings-deskundigheid ontwikkeld. We kijken terug op een geslaagde 1e Daklozendag in Midden-Holland en binnen het Europese project Equil zijn mooie zaken ontwikkeld. We zijn blij dat we voor het eerst een secretaresse aan ons team hebben kunnen toevoegen. Ons team van vrijwilligers is gegroeid naar 55 personen. Ook op deze plek dank voor de inzet van alle vrijwilligers. In 2017 willen we met elkaar de zorg en ondersteuning zo dicht mogelijk aan laten sluiten bij de cliënt en herstel en participatie voor iedereen toegankelijk maken, zo dicht mogelijk in de buurt. In de gemeente Zuidplas en Bodegraven-Reeuwijk starten de herstelgroepen. De ZOG MH heeft subsidie gekregen voor een straatadvocaat Jeugd. Een langgekoesterde wens gaat hiermee in vervulling! Het STIP krijgt personele uitbreiding, gezien we de gunning hebben gekregen voor onafhankelijke cliëntondersteuning Wlz in drie extra regio's (Haaglanden, Rotterdam en Zuid-Holland Noord). De naam ZOG MH zal binnenkort worden ingeruild voor een nieuwe naam. Daar hopen we u in de volgende uitgave meer over te melden.

Terugkijkend op een mooi 2016, gaan we met veel enthousiasme en uitdaging het nieuwe jaar in.

Met vriendelijke groet,

Petra van Buren, directeur

Project Ervaringsdeskundigheid



Trots meldt de ZOG MH dat de organisatie weer een groep voorlichters heeft opgeleid die de cursus 'Werken met eigen ervaring' met succes heeft afgerond. Trainster Dora Wempe geeft aan dat het altijd weer veel voldoening geeft om mensen te zien groeien tijdens de training. "We hadden een grote groep, twaalf deelnemers", zegt ze. "Omdat we met zoveel waren, hebben we een extra les ingelast. De cursisten hebben zich van hun kwetsbare kant laten zien, wat ook nodig is als je als voorlichter actief bent. Het omzetten van negatieve ervaringen naar een verhaal waarmee je anderen kunt steunen, is een soms moeizaam maar altijd mooi proces. Ook was het fijn om de training samen met co-trainer Bart Frank te geven."

Bijzonder in deze groep was dat een moeder en dochter beiden tot de deelnemers behoorden. Zij vertelden openhartig over zaken uit het verleden en daar werd door de overige cursisten goed op gereageerd."

Ik heb het niet als extra belastend ervaren", zegt Samantha, de 32-jarige dochter. "Mijn moeder en ik hebben allebei onze eigen kant van het verhaal verteld en dat ging prima. We hebben het ook buiten de cursus nog over onze ervaringen gehad en vonden het waardevol dat we die samen hebben kunnen vertellen in de groep. Mijn zus had de cursus eerder al gedaan en wij als dochters dachten dat het voor mijn moeder ook goed zou zijn. We vonden het allebei geen bezwaar om er samen aan te beginnen."

Herstel & Participatie: Wist u dat...

- De pilot inzet ervaringscoaches bij Sociaal Team Gouda is gestart en er al een aantal klanten zijn aangemeld om ondersteund te worden door ervaringscoaches.
- Er nog wel eens wat verwarring bestaat over wat het verschil is tussen maatjes en ervaringscoaches. In de informatiekaart ervaringscoaches op de website van de ZOG MH staat uitgelegd wat een ervaringscoach is.
- Per 1 januari Astrid van Bruggen het stokje overneemt van Violette Kieft als coördinator Maatjes-project.
- De herstelgroep Waddinxveen niet meer dakloos is. De herstelgroep heeft enthousiast onderdak gevonden bij Care2Care, Noordkade 64, gebouw C.
- De herstelgroep Nederlek gaat verhuizen naar het Cultuurhuis, de Markt 201 in Krimpen a/d Lek. Op 19 januari van 10.30 - 12.30 uur is er een open inloop/informatiebijeenkomst.
- Er 10 begeleiders herstelgroepen de cursus "Begeleiden herstelgroepen" hebben afgerond en nu in de praktijk aan de slag gaan.
- Er in Gouda een keer per maand een thema herstelgroep gaat draaien. Steeds staat er een wisselend thema op de agenda en is er ruimte om ervaringen te horen en te delen, kan (h) erkenning, hoop en perspectief worden gevonden. Deelnemers die aan 1 themagroep niet voldoende hebben kunnen met elkaar een vervolggroep starten. De ZOG MH faciliteert dit.
- Er elke 2 maanden een netwerktafel/casus overleg is. De netwerktafel heeft als doel vinden en verbinden en staat open voor iedereen (uitvoerend medewerkers, vrijwilligers). In het overleg van 26 januari staat het thema: 'Samenwerken aan een inclusieve arbeidsmarkt' op de agenda. We zijn op zoek naar ambassadeurs met cliëntervaring die voorlichting willen geven over de verschillende mogelijkheden voor herstel en (meer) participeren.
- Het project Herstel & Participatie deelneemt aan het landelijk programma Nieuwe Wegen GGZ en Opvang (www.nieuwewegenggzenopvang.nl). Binnen het thema herstel, informele zorg en digitale hulpmiddelen wordt met 9 organisaties kennis en ervaringen gedeeld en wordt samengewerkt om herstel toegankelijk te maken voor alle kwetsbare burgers in Midden-Holland.
- De loopgroep Fit & Happy enthousiast heeft deelgenomen aan de Lichtjesloop en op eigen initiatief een Oliebollenloop heeft georganiseerd.

Het project **Herstel & Participatie** heeft als doel herstel toegankelijk te maken voor iedereen en zo dicht mogelijk in de buurt. De ruimte krijgen om naar eigen mogelijkheden te kunnen werken aan herstel zal leiden tot (meer) passende participatie.

zog mh · kwintes · Parnassia Groep · GGZ Rivierduinen · Eleos · Leger des Heils

Advieskantoor De Leeuw

Bart de Leeuw (70) heeft een juridische achtergrond. Hij studeerde familie- en jeugdrecht, strafrecht en psychiatrie in het Nederlands recht.
Naast deze kennis heeft hij persoonlijk ervaring in de psychiatrie;
hij is ook een aantal keren opgenomen geweest. Ondanks het feit dat hij de pensioenleeftijd heeft bereikt, wil hij graag zijn ervaring en kennis inzetten voor anderen.
Met Advieskantoor De Leeuw zet hij zich in voor de belangen van cliënten in de psychiatrie. Hij kan bijvoorbeeld juridische ondersteuning bieden bij dwangopnames wanneer er getwijfeld wordt of deze terecht is.

Voor meer informatie of het maken van een afspraak:
E bmhdeleeuw@kpnmail.nl
T 0172-601950

Goudse Zwerfjongeren Opvang

Goudse Zwerfjongeren Opvang

Maatschappelijke Opvang Het Kompas
IJssellaan 2a, 2806 TK Gouda.

Meldpunt Zorg en Overlast GGD
(088) 308 3535

Nieuw in Gouda is een opvangvoorziening voor zwerfjongeren. Vier verschillende organisaties (Eleos, Sozorg, Kwintes en het Leger des Heils) werken hierin samen. Ze starten dit project onder dak bij Het Kompas onder de naam Goudse Zwerfjongeren Opvang (GZO).

Voor wie?

De Goudse Zwerfjongeren Opvang is er voor:

- Jongeren die op straat leven.
- Jongeren die in een onveilige thuissituatie verkeren.
- Jongeren met 'verborgen' dakloosheid omdat zij hoppen van logeer- naar logeeradres.
- Jongeren in de leeftijd van 18 tot en met 23 jaar.
- Jongeren waarbij de verslaving en/of acute psychiatrie geen contra indicatie is.

Wat bieden we?

8 opvangplekken voor max. 6 maanden
via aanmeldroute GGD

Tijdelijke huisvesting voor maximaal 6 maanden waarin de jongeren, in samenwerking met de Jongeren Onder Dak-casemanager (JOD) en woonbegeleiders op locatie de leefgebieden van de jongeren stabiliseren; gericht op het weer zelf voeren van de regie in het leven. Hiervoor is het belangrijk dat alle leefdomeinen in beeld worden gebracht.
Dat geldt zowel voor de problemen als de mogelijkheden van de jongeren. Hierbij wordt o.a. verplicht gebruik gemaakt van budget-beheer.

Ook zal bij de intake de Zelfredzaamheid-Matrix opgesteld worden en zal er in de verdere hulp-verlening gebruikt worden gemaakt van de 1G1P (1 gezin - 1 Plan) werkwijze om alle keten-partners te betrekken bij de uitvoering van het zorg- en begeleidingsplan.

3 crisis bedden voor max. 14 dagen
via aanmeldroute Nachtopvang Leger des Heils
Voor acute opvang kan een zwervende jongere aangemeld worden voor een crisisplek. Dit kan telefonisch via het telefoonnummer **(0182) 55 1375** (Het Kompas nachtopvang); maximaal 14 dagen en kosten € 3,50 per nacht (inclusief warme maaltijd, ontbijt, bed, wasgelegenheid, gebruik pc).

De (aanmeld)procedure voor de 8 opvangplek-ken
Iedereen kan een jongere aanmelden voor de Goudse Zwerf-jongerenopvang.

Aanmelden van de jongeren doe je bij het Meldpunt Zorg en Overlast van de GGD op telefoonnummer (**088) 308 35 35** (09.00-17.00 uur).

De GGD beoordeelt of de jongere bij de doelgroep van het JOD (Jongeren onder Dak) hoort. Hierna zullen zij de jongere doorverwijzen naar een JOD-casemanager. Deze zal samen met de jongere onderzoeken of er nog andere huisvestingmogelijk-heden zijn. Als deze zijn uitgesloten zal de jongere op intake gaan bij de Goudse Zwerfjongeren Opvang.

Fit & Happy loopt mee met de Lichtjesloop

Op 23 december nam Fit & Happy, loopgroep van de ZOG MH, opnieuw deel aan de in de Goudse binnenstad georganiseerde Lichtjes-loop. Het was de tweede keer dat het gezelschap van loopgroepleider Remco den Heeten zijn opwachting maakte bij de loop. Tot grote tevredenheid van Remco was de opkomst vanuit Fit & Happy uitstekend. Vijf-tien atleten verschenen aan de start, ruim een verdubbeling van het aantal lopers van vorig jaar.

De lopers van Fit & Happy combineerden bij het sluiten van het jaar de sfeer met de sportieve ambities. Getooid in met lampjes uitgeruste hesjes zetten zij aan voor een afstand die er zijn mocht: 5 kilometer.

“Voor sommigen was het de eerste keer dat ze een wedstrijd liepen”, vertelt Remco, zelf een ervaren hardloper en toegewijd begeleider van Fit & Happy. “Ik merkte dat ze daarom een beetje gespannen waren. Maar ook diegenen die hun debuut maakten, hebben heel erg genoten van de loop. De organisatie had er weer alles aan gedaan om er een bijzonder evenement van te maken.”

Het traject voerde de lopers namelijk langs schilderachtige punten van Gouda. Al vroeg op de rit werd de oude bibliotheek aangedaan, waar popkoor Pokomotions leuke muziek ten gehore bracht. Bij een bloemenzaak werd een prijsvraagje afgenomen, een biologisch lunchcafé voorzag de lopers van een energieballetje. Hapjes waren er in de sportzaak en ook werd er een bezoekje aan de molen gebracht. “Hartstikke leuk allemaal”, zegt Remco. “Ik kan wel zeggen dat het opnieuw heel erg geslaagd was. Elke loper heeft van de organisatie een tegeltje gehad als mooi aandenken. Na afloop van de loop was er ook nog een afterparty; sommige leden van Fit & Happy zijn daar nog naar toe gegaan.”

De leden van zijn loopgroep beschikken over een hoge mate van intrinsieke motivatie, weet Remco. In vakanties wordt vaak doorgetraind en na de lichtjesloop legden zijn pupillen het spontane verzoek neer om op nieuwjaarsdag in actie te komen. Het mondde uit in een tocht door het Waddinxveense Weegje; een recreatiegebied waar het uitstekend hardlopen is. “Eigen initiatief is voor een trainer het mooiste”, vindt Remco. “We hebben even de koppen bij elkaar gestoken en de Oliebollenloop was geboren. Na afloop hebben we nog even gezellig wat gedronken. Napraten vinden de leden van de loopgroep altijd erg prettig.”

De ZOG MH heeft met Remco een kundig trainer in huis. Ruime ervaring als loper had hij zoals gezegd al en onlangs kwam daar een diploma voor hardlooptrainer bij. Hij heeft deze cursus gevolgd via de Amsterdamse Academie voor Lichamelijke Opvoeding (AALO). Remco is naast gediplomeerd fitnesstrainer nu dus ook hardlooptrainer. De ZOG MH feliciteert hem van harte met zijn prestatie.

OPROEP: Als het thuis even niet meer gaat...

Het Landelijk Platform GGz (LPGGz) is op zoek naar mensen die in 2016 om medische redenen (in dit geval alleen vanwege fysieke/lichamelijke oorzaken) tijdelijk niet konden thuisblijven of na een ziekenhuisopname niet naar huis konden en in die periode zorg op een andere plek ontvingen. Heeft u hier ervaring mee? Dan gaan we graag met u in gesprek hierover.
Nu mensen met een kwetsbare gezondheid langer zelfstandig wonen, zijn terugvalopties noodzakelijk voor als het thuis even niet meer gaat. Dit geldt ook wanneer iemand na een ziekenhuisopname stabiel genoeg is om uit het ziekenhuis te worden ontslagen, maar medisch nog te instabiel is om op een verantwoorde wijze naar huis terug te keren. (Let op: Het gaat hier niet om een psychische crisis.) Dit zogenaamde 'eerstelijnsverblijf' bestaat al langer, maar wordt vanaf 2017 betaald vanuit de Zorgverzekeringswet. Dat betekent dat zorgverzekeraars de inkoop hiervoor gaan doen. Het is belangrijk dat bij de inkoop gelet wordt op de wensen en behoeften van cliënten.
Om de inbreng daarvan te borgen, wil LPGGz vanuit cliëntenperspectief criteria voor deze zorg opstellen. LPGGz doet dit project samen met Ieder(in) en Patiëntenfederatie Nederland. Het doel is om een set met kwaliteitscriteria op te leveren die patiëntenorganisaties kenbaar kunnen maken aan zorgaanbieders en verzekeraars. Daarmee is het cliëntenperspectief een goed onderbouwde factor van belang bij het inkopen en organiseren van eerstelijnsverblijf.

Aanmelden
Als u of uw naaste wil meedoen met deze gesprekken, dan kunt u zich aanmelden via de pagina: https://vragenlijst.dezorgvraag.nl/elv. We nemen dan contact met u op via het door u opgegeven e-mailadres of telefoonnummer. Voor meer informatie kunt u bellen met Debora Korporaal: (033) 303 2333 of (06) 16 137 807.

Terugblik Leidse Hogeschool met Renate Visser

Zes ervaringsdeskundigen van de ZOG MH gaven op vrijdag 9 december voorlichting op de Leidse Hogeschool. Het betrof zogenaamde herstel-interviews, vertelt Renate Visser, één van de voorlichters die aanwezig was.

Renate was pas één keer eerder betrokken bij voorlichting, dat was een aantal maanden geleden. Toen ervoer ze een kick bij het vertellen van haar ervaringen, en ook nu had ze een meer dan voldaan gevoel na afloop van de herstel-interviews.

Derdejaarsstudenten van de opleiding 'social work' werden in kleine groepjes de gelegenheid geboden om de voorlichters in een periode van ongeveer 25 minuten te vragen naar de route die tot herstel had geleid. In het geval van Renate: het leren omgaan met haar eetstoornis, het afleren van cannabisgebruik en het vinden van uitdagingen die haar herstel bevorderden.

"Van 2005 tot 2009 zat ik veel thuis", vertelt Renate. "Ik keek veel televisie en had verder nergens zin in. Ik had ook veel medelijden met mezelf. Toen ik bij de GGZ ben aanbeland, kreeg ik door dat het echt anders moest. Ik heb aan mijn eetstoornis en gebruikersgedrag gewerkt,
daarbij heb ik veel gehad aan de tips van ervaringsdeskundigen. Daarnaast ben ik mijn talent gaan gebruiken, wat veel energie gaf."

Bij de Goudse televisiezenders Gouwestad en Gouda TV maakte Renate zich verdienstelijk als presentatrice. Sinds kort werkt ze ook bij de ZOG MH, waar ze haar ervaring leerde inzetten en voor het STIP actief is. "De studenten vonden het mooi om dat te horen", zegt ze. "Ze vonden het niet allemaal even makkelijk om door te vragen, sommigen waren wat zenuwachtig. Maar uiteindelijk heeft elk groepje toch een heel compleet beeld gekregen. Ze vertelden hun docent dat ze graag hadden gehad dat ze deze interviews al in het eerste jaar van hun opleiding hadden gehad."

Renate vatte haar herstelproces voor de studenten als volgt samen: "Ik ben niet iemand meer met problemen, maar met ervaringen. Ik inspireer anderen nu", besluit ze. "Het is voor mij heel goed te weten dat er ook anderen met dergelijke klachten zijn. De studenten begrijpen dat ik het voorlichtingswerk als mijn bestemming zie. Ik hoop dat zij mijn verhaal later kunnen gebruiken bij hun werk."

EQUIL-project in Gouda

Halverwege december was de ZOG MH de organiserende partij van een bijeenkomst in het kader van het EQUIL-project. De tweedaagse bijeenkomst betekende de derde transnationale meeting van het Europese samenwerkingsproject.

In Gouda kwamen de betreffende landen (Nederland, Engeland, Denemarken, Spanje en Italië) samen om de trainingen te bespreken die in eigen land aan trajectbegeleiders of werkcoaches waren gegeven. De werkcoaches hebben in de training verschillende methoden aangereikt gekregen waarmee ze hun klanten – mensen met psychische kwetsbaarheid die weer aan het werk willen – kunnen ondersteunen.

Een voorbeeld daarvan is het spel 'Steekje Los', dat naar het Engels is vertaald. Ook het zogenaamde 'flipthinking', competenties uit negatieve ervaringen halen, was met de werkcoaches doorgenomen. Hoewel het succes per land verschilde, werd duidelijk dat de werkcoaches veel aan de tools hadden gehad. Dat werd onderstreept door de vier Nederlandse ervaringscoaches die een presentatie hielden voor de landen van het EQUIL-project.

Zij vertelden hoe zij de training hebben ervaren en hoe ze daarmee klanten kunnen gaan helpen. De ervaringscoaches hebben aangegeven goed gebruik te kunnen maken van de methoden, dat deze het makkelijker maken ervaringen met psychische kwetsbaarheden te delen en bewust te worden van de competenties die je hebt ontwikkeld in je herstelproces. Bij de toehoorders van de lezing was veel waardering voor het verhaal van de ervaringscoaches. De deelnemers uit Spanje en Italië gaven aan dat er in hun land nog altijd veel stigma's bestaan met betrekking tot psychische kwetsbaarheid.

In juni zal de laatste bijeenkomst van EQUIL worden gehouden in de vorm van een eindconferentie. Spanje zal dan het organiserende land zijn.

Even voorstellen: Sharon Kim

Mijn naam is Sharon Kim, ik ben 27 jaar en ik woon samen met mijn zoontje van 8 jaar in Gouda. In oktober ben ik gestart als vrijwilliger bij de ZOG MH.

In het verleden heb ik voornamelijk in de sales gewerkt, deur aan deur, telefonisch, maar ook business to business. Maar toen mijn zoon werd geboren pasten de lange dagen en de vele uren niet meer in mijn leven en ben ik op zoek gegaan naar ander werk. Ik kwam terecht in callcenters waar ik het enorm naar mijn zin gehad heb bij de klantenservice van verschillende grote bedrijven.

Na mijn scheiding, 2 jaar geleden, ben ik gestopt met werken om alles voor mij en mijn zoon op de rit te krijgen en voor hem te kunnen zorgen. Inmiddels is er weer ruimte gekomen voor mij om weer aan de slag te kunnen.

Ik ben in oktober gestart bij de receptie van de ZOG MH. Daarnaast heb ik de cursus ''Begeleiden Herstelgroepen'' afgerond en ben ik gestart met de ''ExpEx'' cursus. Ook ben ik deze maand begonnen bij de redactie van de Cliëntenkrant. Ik ben een duizendpoot en vind het erg leuk dat ik hier de mogelijkheid krijg om mezelf te ontwikkelen.

Vrijwilligerspenning Chahida el Moussaoui

De ZOG MH heeft de gemeente Gouda vorig jaar gevraagd om Chahida el Moussaoui te verrassen met een vrijwilligerspenning. Na 12,5 jaar trouwe dienst heeft zij dit echt verdiend.

Op 8 december was het dan zover en kreeg Chahida de penning uit handen van de wethouder Corine Dijkstra, in aanwezigheid van Radenoverleg, collega's van ZOG MH en haar man en dochter.

Als ervaringsdeskundig voorlichter heeft Chahida op scholen en maatschappelijke organisaties voorlichting gegeven over ziektebeelden in de GGZ. Zij duidde de betekenis daarvan en vertelde welke impact psychische kwetsbaarheid op mensen en hun familie heeft. In haar wijk de Korte Akkeren fungeert Chahida als aanspreekpunt voor mensen met GGZ problemen, met name voor de Marokkaanse vrouwen. In de Wmo-raad van Gouda heeft ze zich t/m 2015 ingezet voor de burgers met GGZ problemen, dan wel ervaring met dakloosheid.

In de herstelgroep voor allochtone vrouwen steunt ze vrouwen met een psychische kwetsbaarheid door ook haar eigen kwetsbaarheid te bespreken en tips en een luisterend oor te geven.

Als informele cliëntondersteuner geeft Chahida steun en informatie aan burgers uit Midden-Holland, onder meer om hun zorgvraag helder te krijgen en passende zorg op maat te realiseren vanuit de eigen regie. Als mantelzorger zet ze zich al jaren op bijna dagelijkse basis in voor haar buurman met een verslavingsprobleem. Ook is Chahida actief bij de Gouwedialoog en de Korte Akkeren Dialoog.

Na jarenlange strijd om zich te plooien naar wat de maatschappij van haar verlangde, pas meetellen als je een betaalde baan hebt, besloot ze het heft in eigen hand te nemen en op vrijwillige basis te doen waar ze goed in is. Ze heeft een bijzondere voorbeeldfunctie en ook haar verschijning als Nederlandse islamitische vrouw heeft velen aangespoord om minder te stigmatiseren. Bovendien heeft ze mensen geïnspireerd om door te gaan ondanks alle beperkingen en moeilijkheden, want Chahida geeft zelf nooit op!

Wij bedanken Chahida voor haar jarenlange inzet en hopen haar nog lang als vrijwilliger te behouden voor de stichting.

Maatjesproject

Het Maatjesproject van ZOG MH is alweer een aantal jaar met veel succes aan de gang. We spraken met Jacqueline Schreijer die met haar maatje Rian Janse een goede band heeft opgebouwd.

In het Goudse huis van Jacqueline moet het duo even denken hoe lang het alweer geleden is dat Violette Kieft hen met succes koppelde. Na enig speurwerk door het geheugen komen ze tot een schatting: anderhalf jaar.

Bijna twintig maanden dus waarin de ondersteuning van Rian bijzonder waardevol is gebleken. Of het nu bijpraten in de huiskamer is, een terrasje pakken in de Goudse binnenstad dan wel het voeren van contact via WhatsApp; aan alles kan Jacqueline merken dat Rian ervaring bezit bij een bureau dat aanvullende mantelzorg biedt.

“Meestal kletsen we een uurtje of twee in mijn woning”, zo begint Jacqueline. “Het gaat dan best vaak over hoe ik me voel. Ik heb al drie jaar te kampen met ernstige psychische klachten en heb behoefte om bij iemand m’n ei kwijt te kunnen. Rian biedt echt een goed luisterend oor. Als me iets dwarszit, kan ik dat met haar delen. Ik ben snel van slag de laatste jaren en Rian voelt dat goed aan.”

Jacqueline is gelukkig met het feit dat ze een beroep heeft gedaan op het Maatjesproject van de ZOG MH. Familie heeft ze wel, maar die woont in andere steden en is daarom lang niet altijd even goed bereikbaar. Eenzaamheid ligt derhalve op de loer, vertelt ze. “Maar ze werkt er hard aan om contact te zoeken”, vult Rian aan. “Ik ervaar de samenwerking met Jacqueline ook als prettig. Ik heb echt het gevoel dat ik wat kan betekenen voor haar. Jacqueline is ook wel bij mij thuis geweest, op mijn verjaardag bijvoorbeeld. Dat hoeft niet per se als je maatje bent, maar wij hebben een goede band en ik vond het leuk dat ze er was.”

Op haar beurt ondersteunt Jacqueline Rian in het creatieve proces. Laatstgenoemde kocht onlangs een naaimachine en laat zich door Jacqueline graag onderwijzen in de naaikunst. “Jacqueline is heel creatief”, vertelt Rian. “Als het eenvoudig naaiwerk is, lukt het me nog wel. Maar voor de wat ingewikkeldere stukken, maak ik graag gebruik van haar adviezen. Ik heb er veel bewondering voor dat Jacqueline ondanks haar moeilijke situatie zo actief blijft met creëren. Kijk maar eens naar de muur, wat ze allemaal heeft
gemaakt.”

En inderdaad: het resultaat mag er zijn. Een mooie schilderproductie (zie foto) die de gevoelens symboliseert waarmee zij al jaren worstelt. “Ik heb een kind getekend dat erg alleen in de wereld staat”, zo licht ze de creatie toe. “Ik heb altijd angst gehad voor die weidse wereld, maar het helpt om dat gevoel op een schilderij uit te drukken.”

Het schilderij “Kind zijn” is zelfs tentoongesteld tijdens een expositie in de Agnietenkapel, besluit Rian. “En met mozaïek is Jacqueline ook heel erg goed. In onze gesprekken komt vaak naar voren hoe belangrijk creatief bezig zijn voor haar is. Ik juich het alleen maar van harte toe.”

Vanaf 1 januari neemt Astrid van Bruggen de coördinatie van het Maatjesproject van Violette Kieft over. Heeft u behoefte aan een maatje of wilt u een maatje worden, kunt u contact opnemen met Astrid van Bruggen.

E maatje@zogmh.nl
T 0182-519060

Ervaringsdeskundigen trainen Promen

In samenwerking met het Goudse ID-college geven ervaringsdeskundigen van de ZOG MH vanaf september training aan leidinggevenden van Promen. Dat is een bedrijf dat werkzaam is op het gebied van sociale werkvoorziening en re-integratie.

Voorlichter Joost Buijtendorp vertelt waarom hij samen met Bart Frank en Daaf Schild over ervaringen praat. Hij wil dat er meer begrip komt voor de psychosociale problemen waarmee de werknemers van Promen te maken hebben. Zonder eigen ervaring is het lastig om je te verplaatsen in de mensen op de werkvloer. Het helpt dan wanneer ze wat meer achtergrondinformatie krijgen. Die kunnen ze toepassen tijdens de dagelijkse werkzaamheden.

Het is vaak een hele kunst om werk te combineren met een beperking, weet Joost. Zelf was hij in de zorg werkzaam toen hij een flinke depressie kreeg. Later, als dakloze burger die onder een brug woonde, was hij werknemer bij Promen. “Ik ben toen flauwgevallen omdat ik de spanningen niet meer aankon. Dat vertel ik de leidinggevenden natuurlijk ook. Het is spannend om mijn verhaal te doen, maar ik heb eerder al veel voorlichting gegeven over mijn periode als dakloze. Ik heb dus ervaring en merk dat mijn verhaal door Promen goed wordt ontvangen.”

De ervaringsdeskundigen van de ZOG MH verzorgen steeds de eerste sessie van de drie dagdelen die aan elke groep leidinggevenden wordt gegeven. De andere twee lessen worden verzorgd door de docent psychiatrie van het ID-college. Tijdens deze uren wordt dieper ingegaan op psychiatrische aandoeningen als stemmingsstoornissen, ADHD en autisme. “Ook het omgaan met agressie op de werkvloer komt dan uitgebreid aan de orde”, besluit Joost. “Dat is een element waarmee veel leidinggevenden helaas vaak te maken hebben.”

Toename antipsychotica bij kinderen

Belgische kinderen en jongeren blijven in toenemende mate antipsychotica, antidepressiva en Ritalin slikken ondanks concrete richtlijnen om dit niet voor te schrijven.

De eerste behandeling bij depressies, angsten en aandachtstoornissen zou uit psychologische interventies moeten bestaan. Toch is het gebruik van antidepressiva, antipsychotica en Ritalin bij kinderen en jongeren de afgelopen tien jaar alleen maar gestegen.

In alle leeftijdsgroepen onder 18 jaar is het gebruik van antipsychotica in de periode 2006-2015 gestegen. Ook bij kleuters. Zij slikten vorig jaar 19.363 dagelijkse dosissen antipsychoticum, tegenover 17.690 in 2006. Het gebruik van antidepressiva daalde in deze leeftijdsgroep van 15.985 dagelijkse dosissen in 2006 naar 14.712.

Kinderpsychiater Sofie Crommen ziet hiervoor een verklaring in het feit dat er maar heel weinig medicijnen uitgetest zijn bij jonge kinderen: ‘Enkele antipsychotica behoren daartoe, en het is dan ook logisch dat wij liever deze medicijnen voorschrijven als het moet. Maar natuurlijk werken wij ook met speltherapie en betrekken wij ouders en school bij de behandeling. Dat is altijd de eerste keus.’

Bij kinderen tot 12 jaar steeg het gebruik van beide categorieën van medicijnen, maar het gebruik van antipsychotica overtreft dat van antidepressiva met een factor vier! Bij jongeren klimt het gebruik in beide groepen tot bijna een miljoen dagelijkse dosissen, terwijl het gebruik van antipsychotica in 2006 nog bijna de helft lager was en het gebruik van antidepressiva een kwart lager. Ook het gebruik van Ritalin is globaal gezien bijna verdubbeld.

Crommen denkt dat de lat in de samenleving almaar hoger ligt, waardoor kinderen en jongeren die psychisch kwetsbaar zijn ‘sneller onderuit gaan’.

Bron: standaard.be

Schiet mij maar in de feestverlichting:
hoe het verder gaat in de bijstand

Een nieuw jaar is begonnen, maar tijdens het schrijven van dit stukje zit ik nog in het uiteinde van 2016; compleet met feestverlichting. Terugkijkend op een voor mij, op zijn zachts gezegd roerig jaar, kan ik me niet onttrekken aan een bepaalde verwondering.

Ik heb zoveel bizarre dingen meegemaakt. Vooral reacties van instellingen waar ik helemaal niets van begreep en erop terugkijkend nog veel minder van begrijp. Ik probeerde ze maar verstandelijk te benaderen. Vaak helpt het me om logisch na te denken, maar dit jaar ging dat vaak niet op.

Ik kwam in situaties waar ik om kon janken, maar op de goede momenten (gelukkig zijn die er steeds vaker en langer) kies ik er bewust voor om er maar om te lachen; heel hard, want het gaat om dingen die buiten mij om besloten werden. Regeltjes besluiten van instanties die niets met mijn persoon, maar met bureaucratie te maken hadden. Als ik dan hardop zei: "Schiet mij maar in de feestverlichting", bracht dat gelukkig vroeg of laat een grijns op mijn gezicht. Het hielp me om een en ander te relativeren.

De trouwe lezer weet dat ik in de bijstand terecht ben gekomen. De weg daar naartoe was al bizar, maar nu ik er in zit, raakt de logica nog verder uit zicht. De vriendelijke consulente, die echt het beste met me voor lijkt te hebben, was voornemens mij te ontheffen van de sollicitatieplicht. Dit omdat ik zelf duidelijk had kunnen uitleggen dat de druk voor mij op dat moment averechts werkte, terwijl ik op mijn eigen tempo zeer actief bezig was.

Zij heeft mijn behandelend psychiater hierover geïnformeerd en hij bevestigde dit. Maar helaas, ik deed al vrijwilligerswerk en ook wat betaald werk, waardoor ze de regeltjes moest volgen en mij de sollicitatieplicht moest opleggen. Hierna werd ik uitgenodigd voor een re-integratie gesprek, op mijn eigen verzoek. In de brief stond wel vermeld dat het consequenties voor mijn uitkering kon hebben als ik niet op de afspraak zou verschijnen.

Bij aanvang van het gesprek vroeg ze me wat ik van de dienstverlening vanuit de gemeente vond. Ik legde eerlijk uit dat ik deze niet goed vond. Ik werd consequent benaderd alsof ik mijn hele leven op de bank door heb gebracht en nooit meer aan het werk wilde. Terwijl ik juist erg actief was in het zoeken naar (vrijwilligers) werk en keurig netjes elke stap die ik zette doorgaf aan de gemeente.

In elke brief die ik ontving was vermeld dat wanneer ik niet op tijd kwam opdagen, dit gevolgen voor mijn uitkering kon hebben. Lees: je recht vervalt, je wordt gekort, of je krijgt een boete. Het gedreig leverde mij veel stress op en kostte me energie die ik beter had kunnen inzetten bij mijn zoektocht naar werk. Maar dat is slechts mijn persoonlijke logica.

Ik vertelde redelijk enthousiast dat ik na ons gesprek door zou gaan naar Rotterdam voor een sollicitatiegesprek bij PostNL. Ik dacht dat post bezorgen voor mij een prima manier was om toch wat inkomsten te vergaren. De consulente prees mijn initiatief en complimenteerde me ermee dat ik zo actief bezig was. Vervolgens vertelde ze dat ze net informatie over een cursus had ontvangen, waarvan ze dacht dat die echt iets voor mij was.

Uit de weinige informatie die ze had bleek dat het mijn kans op werk zou vergroten en dat de training uit vijf dagdelen zou bestaan. "Prima, doen!", was mijn reactie. Hierop begon mijn gesprekspartner te twijfelen. "Dat is misschien wel lastig in te plannen als je straks aangenomen wordt bij PostNl, dus ik vraag me af of je wel naar dat gesprek moet gaan."

En daar raakte ik het dus weer kwijt. Ik móet zo snel mogelijk aan betaald werk komen, maar nu zou ik plots een sollicitatie moeten laten schieten? De consulente was met me eens dat het wat onduidelijk overkwam. Uiteindelijk stelde ik voor om beide te doen. Ik ging post bezorgen op voorwaarde dat ik vrij kreeg voor de cursus.

De volgende dag was ik een betaalde baan en een cursus rijker. Jammer alleen dat het een week later om tien dagdelen training bleek te gaan, waar PostNL natuurlijk niet zo blij mee was. Op naar de volgende verwondering: de cursus.

Annika van den Berg

Project Stigma & Media

In de vorige cliëntenkrant berichtten we over de deelname van de ZOG MH aan het project 'Stigma & Media'. In december gaven leden van deze werkgroep training aan studenten van de Hogeschool voor Journalistiek in Tilburg.

Daaf Schild en Astrid van Bruggen gingen in Brabant de dialoog aan met toekomstige journalisten. Zij werden ondersteund door Twan en Maria, die als ervaringsdeskundige bij de hulpverleningsorganisatie Door & Voor in Den Bosch werkzaam zijn.

Eerst kregen de studenten een kort filmpje te zien waarop Daaf mensen op straat (Hilversum) naar hun mening over journalisten vraagt en hoe zij in hun artikelen rekening houden met psychische kwetsbaarheid. Er kwamen verschillende meningen naar voren, onder meer van mensen die zelf met psychische kwetsbaarheid hebben gekampt.

Duidelijk werd dat een krant als De Telegraaf harder en ongenuanceerder over psychische kwetsbaarheid schrijft dan bijvoorbeeld De Volkskrant. Dit was ook de mening van de studenten, van wie een aantal zich goed in een persoon met kwetsbaarheid kon verplaatsen.

Anderen konden dat laatste wat minder. Een student stelde dat het belang van verkoopcijfers niet mag worden onderschat. Daaf en Astrid namen een aantal krantenkoppen door met de studenten en keken met hen naar mogelijkheden voor een minder hard alternatief. Voor een kop als "Falen met psychoten", een stuk over de haperende aanpak voor verwarde personen, zijn natuurlijk genoeg alternatieven.

Een student benadrukte dat zaken wel benoemd moeten kunnen worden. Als iemand in een psychose overgaat tot een steekpartij, kun je daar niet omheen. Samen werd vastgesteld dat ook de aard van het stuk belangrijk was. Een achtergrondstuk is vaak genuanceerder dan nieuws, omdat de auteur meer tijd heeft

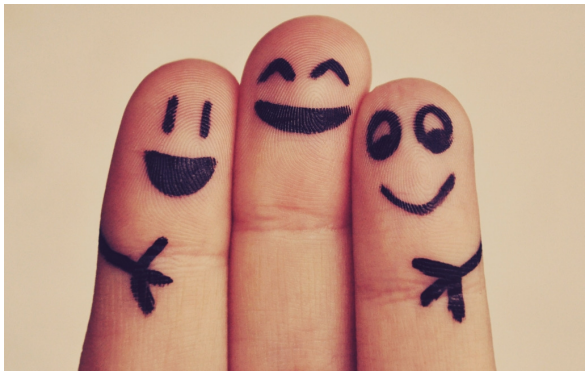
Daaf stelde duidelijk tenslotte dat er geen sprake was van een wij-jullie verhouding. Oftewel: de cliënt met psychische kwetsbaarheid die de journalist even vertelt wat hij moet doen. Het ging erom om samen tot constructieve ideeën te komen, vonden ook de studenten. Zij applaudisseerden stevig voor de ervaringsverhalen van Twan en Maria, die vertelden hoe stigma's in de media hen hadden geraakt.

Column 'Vrienden'

Je hebt iemand nodig
Stil en oprecht
Die als het erop aan komt
Voor je bidt of voor je vecht

Pas als je iemand hebt
Die met je lacht en met je grient
Dan pas kun je zeggen:
'K heb een vriend

Toon Hermans



Echte vrienden zijn er in voor- en tegenspoed.
Echte vrienden kunnen praten én luisteren.
Echte vrienden zijn eerlijk.
Echte vrienden geven (zelf)vertrouwen.
Echte vrienden durven zichzelf te zijn.
Echte vrienden blijven vrienden.
Echte vrienden zijn een geschenk van God.

Marijke

Gedicht “Himmelhoch”

Himmelhoch jauchzend,
zum Tode Betrübt

Opkomende zon inspireert , activeert
Waanzinnig, euforisch , gelukkig, fijn
Dwarrel ik stralend dansend rond
Levensenergie verjaagt alle pijn.

Alles is liefde, de wereld is mooi
Veel te zien, te voelen en te doen
Zon, vogels, lachende kinderen
Lekker werken, een ochtendzoen

Ik bel al mijn sociale contacten
Maak met iedereen een afspraak
geweldig hoe ik van bergen werk
eenvoudige, luttele karweitjes maak

Schrijf, dans, schilder met plezier
Vol getankt met liefde en kracht
Er zitten wel 100 uren in de dag
Overgeleverd aan een supermacht

Koop allerlei nuttige dingen
Al duizenden euro’s uitgegeven
Bij Postorderbedrijf en op credit
Bevrediging voor nu, voor even

De volle maan lacht me toe
Ik produceer ongelooflijk veel
Ga echt mijn pillen niet slikken
Krijg toch niets door mijn keel

Maar ineens , zonder waarschuwing
Zet de duivel mijn Superwoman uit.
Ineens heel moe, verward, zwart, leeg
Kijk naar ’t plafond, kom niet vooruit

Een donkere entiteit drukt mijn lijf
Dieper en dieper in ’t matras
Wanhopig zoek ik naar ’t waarom
Zou willen dat de dag voorbij was

Telefoon uit, voordeurbel af
Hoop dat ik niemand zie vandaag
Smoes mijn net gemaakte afspraken af
Op de vraag: waarom?, blijf ik vaag

Waardeloze , kleinerende gedachten,
Tergen mijn vervloekte brein
Smeek waarom ik niet alsjeblieft
Dezelfde persoon van gister kan zijn?

De maan zoekt tevergeefs mijn aangezicht
Maar zolang deze nachtmerrie duurt
Blijven mijn gordijnen hermetisch dicht.
Totdat de zon er weer doorheen gluurt.

Ilse Marianne

Training Equil

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Gratis training: 'Versterking positie op de arbeidsmarkt'

(voor mensen met (psychische) kwetsbaarheid)

Wil je graag (weer) gaan werken, maar ben je ongewild werkloos? Heb je bijvoorbeeld angst voor solliciteren? Zie je af van solliciteren omdat je denkt dat je op grond van je (psychische) kwetsbaarheid toch niet betaald aan de slag kan? Heb je de ervaring dat er op de arbeidsmarkt (soms) te weinig gekeken wordt naar jouw kwaliteiten en mogelijkheden?

Dan is deelnemen aan het project Equil misschien iets voor jou!?

Wat leer je:

- Zicht krijgen op competenties ontwikkeld door eigen ervaringen met (psychische) kwetsbaarheid
- Hoe ervaringscompetenties in te zetten in werksituaties
- Zicht krijgen op jouw herstelproces en bevorderende en belemmerende factoren hierin
- Door ervaringen te delen (h)erkenning, hoop en perspectief vinden
- Zelf de regie voeren over jouw proces

Ervaringscoach-werk

Voor dit project heeft de ZOG MH ervaringsdeskundigen met (psychische) kwetsbaarheid opgeleid. Zij hebben zich de methodes en instrumenten eigen gemaakt en beschikken over de vaardigheden om de eigen ervaringen met (weer) aan het werk gaan functioneel in te zetten.

Voor wie :

Mensen met (psychische) kwetsbaarheid die de wens hebben om (op termijn) betaald aan het werk te gaan en in een groep samen willen werken.

Try-out training

Dinsdag 17 januari 14.00 – 16.00 uur

Bij de ZOG MH, Tielweg 3 Gouda

Na deze trainings bijeenkomst zal er naar behoefte verder gewerkt worden in werkgroepen, trainingsbijeenkomsten en/of individuele ondersteuning.

Meer informatie en aanmelden :

Voor meer informatie, vragen of aanmelden neem contact op met Team Marrig/Astrid/Daaf

Er is een beperkt aan plaatsen in de training beschikbaar. Meld je snel aan !

Astrid van Bruggen : avanbruggen@zogmh.nl

Marrig van der Werf : mvdwerf@zogmh.nl

Daaf Schild : daafzogmh@gmail.com

Tel. : 0182-519060 www.zogmh.nl / www.equilcoproduction.eu

De ZOG MH is partner van het Europese samenwerkingsproject EQUIL (Equality in Learning). EQUIL heeft tot doel de werkgelegenheid van mensen met (psychische) kwetsbaarheid te bevorderen. EQUIL doet dit door educatieve programma's te ontwikkelen en de samenwerking tussen beroepsprofessionals (trajectbegeleiders), werkgevers en ervaringsdeskundigen te stimuleren.

Overzicht herstelgroepen Midden-Holland

Herstelgroep Nederlek

Waar: Cultuurhuis, De Markt 201, 2931 EC, Krimpen a/d Lek

Wanneer: 1x per 2 weken

Aanmelden: Daaf of Anne-Mieke: herstelgroepnederlek@outlook.com

Herstelgroep Waddinxveen

Waar: Care2Care, Noordkade 64, gebouw C, 2741 EZ Waddinxveen

Wanneer: 1x per 2 weken

Aanmelden: Bea, herstelgroepwaddinxveen@gmail.com

Herstelgroep Zuidplas in oprichting

Waar: Bibliotheek De Groene Venen, Batavierlaan 4, Nieuwerkerk a/d IJssel

Wanneer: 1x per 2 weken

Aanmelden: Marrig van der Werf, mvdwerf@zogmh.nl

Vrouwengroep 'Samen in gesprek maakt sterk'

Voor wie: Vrouwen met andere culturele achtergrond die kortere of langere tijd in Nederland zijn en nog niet of onvoldoende de weg in de Nederlandse samenleving kennen en of hebben gevonden en daardoor belemmeringen ervaren in het dagelijks leven.

Waar: Gouda

Wanneer: 1x per maand

Aanmelden: Chahida El Moussaoui en Khadija Caouch, deelnemen@outlook.com

Thema herstelgroep Gouda

Waar: ZOG MH, Tielweg 3, Gouda

Wanneer: 1x per maand

Aanmelden: Marrig van der Werf, mvdwerf@zogmh.nl, 0182-519060

Loopgroep Fit & Happy

Voor wie: Voor iedereen die graag (meer) in beweging wil komen

Waar: Langlaufvereniging Gouda (Skihut),
Tobbepad 4 (in het Groenhovenpark achter het Groenhovenbad)

Wanneer dinsdag van 13.30 – 16.00 uur (14.00 uur start lopen)
donderdag van 09.30 – 12.00 uur (10.00 uur start lopen)

Aanmelden: Remco den Heeten, loopgroepfitenhappy@gmail.com, 06-50657204

Het deelnemen aan een herstelgroep is gratis voor inwoners van Midden-Holland.

Adressen en Meetings

ZOG MH

Tielweg 3, Gouda

0182-519060
info@zogmh.nl
www.zogmh.nl

STIP op locatie, open inloop

Bodegraven-Reeuwijk

Reeuwijk, Huis van Alles

Van Staverenstraat 39

1e en 3e vrijdag 14.00-15.30

Gouda

Tielweg 3

ma, wo, vrij: 13.00-15.00 uur

Hoge Gouwe 65

Dinsdag: 10.00-16.00 uur

Nelson Mandela, Wilsonplein 2

Vrijdag: 09.00-12.00 uur

Krimpenerwaard

Schoonhoven, Oranjeplaats 45b

1e woensdag 13.00-16.30 uur

Lekkerkerk, Talmastraat 1

Dinsdag: 14.00-16.00 uur

Zuidplas

Nieuwerkerk a/d IJssel

Wij zijn op zoek naar een nieuwe locatie. Voor ondersteuning kunt u contact met ons opnemen.

0182-549813
06-81966386 / 06-81966866
stipgouda@zogmh.nl
www.zogmh.nl

Allochtonenspreekuur op locatie, open inloop

Gouda

Tielweg 3

Donderdag: 10.00-12.00 uur

0182-519060

nouraddin@zogmh.nl

Krimpenerwaard

Schoonhoven, Oranjeplaats 45B

1e woensdag van de maand van 13.00-16.30 uur

De straatadvocaat

Aart Jongejan

Maandag en donderdag

Tielweg 3, Gouda

Dinsdag

Hoge Gouwe 65, Gouda

06-22144689

straatadvocaat@zogmh.nl

Herstel & Participatie

Voor informatie over:

- Herstelgroepen in de regio
- Maatjesproject
- Ervaringscoaches

www.zogmh.nl/wat-doen-wij/herstel-participatie

Overig

Kwintes Autisme-soos

Paradijs 2, Gouda

Elke 2 weken op vrijdagavond

www.kwintes.nl/activering/dagactiviteiten/gouda-soos

Het Auticafé Zuidplas

Jongerencentrum 't Blok

IJzermanpad 1, Nieuwerkerk a/d IJssel

Elke 2e dinsdag van de maand, vanaf 19.30 uur

www.jeugdwerkzuidplas.nl

REAKT Eetcafé

Hoge Gouwe 65, Gouda

Ma t/m vrij vanaf 17.00 uur

Ypsilon (familie)

Mantelzorgspreekuur

Tielweg 3, Gouda

Alleen op afspraak

Bel Anneke de Vries 0182-352140

of mail Wies van den Nieuwendijk

wiesvandennieuwendijk@ziggo.nl

Gespreksgroep Ypsilon

Thijsselaan 45, Gouda

3e woensdag van de even maand: 20.00-22.00 uur

Wies van den Nieuwendijk

wiesvandennieuwendijk@ziggo.nl

Zelfhulpgroepen

Alcoholverslaving:
www.aa-nederland.nl

Cocaïneverslaving:
ca-holland.org

Eetstoornissen:
www.anonieme-overeters.nl

Alle drugsverslavingen:
www.na-holland.nl