

Pagina 1

januari 2011  
10e Jaargang  
nummer 90

Zorgvragersorganisatie

GGZ Midden Holland

Secretariaat:

Hoge Gouwe 65

2801 LC Gouda

Telefoon:

0182 - 519060

E-mail:

Cliëntenkrant@zogh.nl

Website: [www.zogh.nl](http://www.zogh.nl)

IN DIT NUMMER

Week van de Psychiatrie 1

Schema WvdP

WMO Nieuws 2

ZOG MH Nieuws

STIP nieuws 3

Nieuws Cliëntenraad  
Kwintessence MH

Programma Week van  
de Psychiatrie 4

Vervolg programma  
Week van de Psychiatrie 5

Ftuh a-bab doorbreekt  
taboe op psychiatrie 6

Aparte unit biedt ster-  
vensbegeleiding psychi-  
atrische patiënten

Een ervaring Rijkser 7

Landelijke Autismeweek

[www.meerkosten.nl](http://www.meerkosten.nl)

Infopagina / agenda 8

## WEEK VAN DE PSYCHIATRIE

28 maart t/m 1 april

‘WAARDEVOLLE ZORG !?’

De week van de Psychiatrie is een activiteit van landelijke en regionale cliëntenorganisaties en cliëntenraden en de geestelijke gezondheidszorg, verslavingszorg en maatschappelijke opvang en heeft tot doel de positie van de cliënt te versterken. Het thema van de Week van de Psychiatrie 2011 is ‘Waardevolle zorg’. En gaat over (geestelijke) gezondheidszorg die écht waardevol en belangrijk is. ‘Waardevolle zorg’ is uitgaan van de waarde(n) van cliënten, van wat zij belangrijk vinden in hun leven en van wat cliënten écht nodig hebben aan zorg. Dat betekent de mens centraal stellen en een vermindering van de bureaucratie. Het beheersen van de kosten van de zorg met allerlei verschillende maatregelen en een voortdurende stroom van veranderingen moet ophouden.

Alleen zo komt er écht meer ruimte voor wat cliënten willen en nodig hebben én voor de wijze waarop zorgverleners en zorginstellingen daaraan kunnen bijdragen. Dit jaar is er een werkgroep gevormd van vrijwilligers die zich bezig houden met de organisatie van de Week van de Psychiatrie. De website [www.weekvandepsychiatrie.nl](http://www.weekvandepsychiatrie.nl) geeft een actueel overzicht van alle landelijk activiteiten. De ZOG MH organiseert in de 37<sup>ste</sup> Week van de Psychiatrie van 28 maart t/m 1 april, verschillende activiteiten (zie schema). Voor uitgebreide informatie zie pagina 4 en pagina 5.



### Schema met activiteiten

Ma 28 -3	Di 29-3	Woe 30-3	Do 31-3	Vrij 1-4
<b>Landelijke Breingeindag</b> Veerhuis Nieuwegein Zie website: <a href="http://www.weekvandepsychiatrie.nl">www.weekvandepsychiatrie.nl</a>	<b>Gebakactie</b> Alle cliënten binnen(O)GGZ instellingen in Midden Holland krijgen gebak bezorgd.			10.00-15.00 uur <b>Weggeefwinkel</b> IJssellaan 2-2A
14.00-16.00 uur <b>Opening</b> WvdP 2011: Met toneel, voordracht gedichten en Reakt Koor	14.00-16.00 uur <b>Themabijeenkomst:</b> “Waardevolle Zorg?!” ‘de Veste’ Ridder v. Catsweg 300 Gouda	14.30 uur <b>High Tea</b> voor Dak- en thuislozen  14.00-16.00 uur <b>Waardevolle fietstocht &amp; Spelletjesmiddag</b>	14.00-16.00 uur <b>‘Waardevolle optocht’</b> Centrum Gouda (verzamelen 13.45 uur Hoge Gouwe 65)	10.00-15.00 uur <b>Weggeefwinkel</b> IJssellaan 2-2A
				19.30-22.30 uur <b>Slotfeest: Soos</b>



Wmo



Voor meer informatie  
neem contact op met  
Gerrit van Bergeijk

Werkdag: dinsdag  
tel. 0182-519060  
tel: 06-16467411



Voor meer informatie  
kunt u contact opnemen  
Met de ZOG MH.

Bereikbaar via het num-  
mer tel. 0182-519060,  
of neem een kijkje op  
de website:  
[www.zogmh.nl](http://www.zogmh.nl)

## WMO Nieuws

### Situatie in Lekkerkerk

In Lekkerkerk buigt de gemeenteraad zich binnenkort over de aanpassing van het bestemmingsplan. De doel hiervan is om een woonzorg voorziening voor mensen met psychiatrische problemen te realiseren.

Kwintess en Reakt gaan zorg/ begeleiding leveren, de wooncoöperatie gaat de gebouwen verhuren. Er moet echter nieuwbouw komen.

**ZOG MH en Zorgbelang Zuid Holland** hebben de gemeente raad geadviseerd om deze woonzorg voorziening te realiseren. Voor cliënten een goede, redelijk kleine voorziening in de omgeving waar cliënten vandaan komen. Goede zaak!

Vroeger waren er alleen zorgvoorzieningen voor GGZ ver weg.

De gemeente neemt hierdoor de verantwoordelijkheid om zorg in de buurt te organiseren. Prima!

Vooraf ook omdat dit initiatief is ontstaan uit de vraag vanuit een cliënten en familie platform is dit zo'n goed voorbeeld.

Voor de directe omgeving van de nieuwe woonzorg voorziening staat er veel te gebeuren. Verbouwingen, nieuwe bureaus, mensen met psychische problemen. Dat is niet makkelijk. ZOG MH streeft ernaar dat cliënten en de omwonenden goede bureaus worden. Graag willen we iedereen daarbij helpen en ondersteunen.

### OGGZ bezuinigingen ??

De gemeente Gouda denkt na over grote bezuinigingen op de OGGZ. Dat betekent dat er zo'n 30 % minder budget komt voor dak- en thuislozen, mensen met een verslaving en mensen met psychische problemen (Wmo). Hoe dit precies uit gaat pakken weten we nog niet.

ZOG MH vindt dat er wel zorg verbeterd kan worden door:

- Betere samenwerking / afstemming van zorgverleners.
- Verslaving en psychische problemen tegelijk aanpakken.
- Meer vroeg signalering.

De ZOG MH zal dit proces kritisch gaan volgen.

## ZOG MH Nieuws

### Nieuwe website

De ZOG MH heeft sinds vorige maand een nieuwe website!!

Wij zijn hier zeer trots op.

Met deze nieuwe site hebben we veel meer mogelijkheden. Men kan reageren op stukjes die erop staan. Ook kunnen we er bv. filmpjes opzetten. We hebben een vrijwilliger die elke week de site up to date maakt zodat U het belangrijke nieuws via de website kunt volgen. Neem dus eens een kijkje op onze nieuwe site.

### Start Herstelgroep

In april/ mei willen we gaan starten met een herstelgroep. Dit is een groep van cliënten met verschillende ziektebeelden die met elkaar thema's zullen bespreken en informatie en tips met elkaar zullen uitwisselen. De groep zal door erva-

ringsdeskundigen worden geleid. Heeft u interesse of wilt u zich aanmelden dan kan dat via ons STIP. (adres zie pag. 8).

### Einde Cliëntenkrant

Ook de ZOG MH zal moeten bezuinigen. Daarom hebben we geen financiering meer voor de cliëntenkrant voorheen waren dit provinciale middelen die zijn weggefallen. 2010 hebben we van onze reserves de cliëntenkrant betaald. We doen ons best om evt. sponsors/ subsidie te vinden om de veel gelezen krant toch te kunnen voortzetten. Deze uitgave zal dus de laatste versie zijn op papier.

We zullen de krant nog wel via de mail blijven verzenden. Wilt u de krant voortaan via de mail ontvangen? Geef dan uw emailadres aan ons door! [clienkrant@zogmh.nl](mailto:clienkrant@zogmh.nl)

## STIP Nieuws

Op het Steun en Informatiepunt bent u met al u vragen of zorgen over gezondheid, wonen, werken, welzijn, financiën en vrijetijdsbesteding van harte welkom. Hieronder informeren wij u graag over nieuwe ontwikkelingen:

### Aangepaste openingstijden in de Week van de Psychiatrie

In de Week van de Psychiatrie (zie artikel en programma in deze krant) zijn onze tijden aangepast. In deze week, van 28 maart tot 1 april, bent u **tussen 9.00 uur en 13.00 uur** van harte welkom.

### Jaarverslag 2010

Leuk om te melden dat er steeds meer mensen de weg naar ons kunnen vinden. Er zit nog steeds een stijgende lijn in het aantal contacten: 2923 in 2010, een 150 meer dan het vorige jaar.

### Eigen bijdrage

De eerste rekeningen van het CAK voor de eigen bijdrage voor AWBZ zijn ontvangen. Heeft u een uitkering en kunt u de eigen bijdrage niet zelf betalen? Het kan zijn dat u in aanmerking komt voor bijzondere bijstand van de Gemeente. U hoeft de eigen bijdrage dan niet zelf te betalen, We kunnen u ondersteunen bij een aanvraag hiervoor. REAKT heeft een eigen regeling voor het compenseren van de kosten, deze informatie kunt u op papier vinden bij de receptie op de Hoge Gouwe.

### Belastingaangifte 2010

In de komende maanden kunt u op maandag- en woensdagochtend van 09.00 tot 12.00 uur weer terecht voor hulp bij het invullen van uw aangifte. Als u van deze hulp gebruik wilt maken, dan kunt u een afspraak maken.

## Nieuws van de cliëntenraad Kwintes Midden Holland

### Speerpunten jaarplan 2011 regionale cliëntenraad

Voor het juist begonnen jaar heeft de raad een aantal speerpunten opgesteld, die verder zijn uitgewerkt in het jaarplan. Alvast kort de belangrijkste speerpunten:

#### 1. Bevorderen van de medezeggenschap zo dicht mogelijk bij de dagelijkse woon/leefsituatie van cliënten.

- Actieve bewonerscommissies in elke woonvorm met goede ondersteuning
- Wijkgericht contact zoeken met de ambulante cliënten en zodoende inhaken op de plaatselijke belangen van cliënten in samenwerking met de kwartiermakers uit elk team.

#### 2. Goede informatievoorziening voor cliënten

- aandacht voor de Nieuwsbrief, voor Kwinfo.net en de informatie uitwisseling tussen medewerkers en cliënten.

#### 3. Aandacht voor alle nieuwe ontwikkelingen

- Nieuwbouwprojecten in de regio; o.a. de nieuwbouw voor BW Goverwelle in Rosendaal (centrum van Gouda), woonzorgboederij in Lekkerkerk.
- Aanbod efficiënte zorg binnen de ambulante zorg; hoe kun je in dezelfde tijd meer cliënten goed van dienst zijn als organisatie?
- Organisatielijziging; van 6 naar 3 regio's.

### Organisatielijziging van Kwintes

Eind november is besloten tot een ingrijpende aanpassing van de organisatiestructuur van Kwintes. Tot op heden bestaat Kwintes uit 6 regio's, in de loop van 2011 zullen de regio's 2 aan 2 worden samengevoegd. Midden Holland zal vanaf dan samen met Midden West Utrecht één regio gaan vormen.



Voor meer informatie kunt u zich wenden tot STIP, bereikbaar van maandag t/m vrijdag) op: tel.nr: 0182 - 549813 of per e-mail: stipgouda@zogmh

Woensdag in Schoonhoven adres zie pag. 8



Bij de regionaard is het volledige jaarplan op te vragen.

Lia van Luik  
Ondersteuner regionaard  
Midden-Holland  
Tel. 06 27071923  
Email: l.vanluik@kwintes.nl

Regionaard Midden-Holland  
Hoge Gouwe 65  
2801 LC Gouda  
Email: regio-raadMH@kwintes.nl

## WEEK VAN DE PSYCHIATRIE

### Maandag 28 maart Opening Week van de Psychiatrie



Ook dit jaar hebben we weer veel activiteiten georganiseerd in de week van de psychiatrie. We nodigen u dan ook van harte uit om deel te nemen aan een van onze activiteiten deze week. Op maandag 28 maart is er de jaarlijkse landelijke Breingeindag. Deze wordt dit jaar gehouden in t' Veerhuis te Nieuwegein. Voor meer informatie en aanmelding zie de landelijke website [www.weekvandepsychiatrie.nl](http://www.weekvandepsychiatrie.nl) Op deze website vindt u alle landelijke activiteiten die er worden georganiseerd deze week.

#### Opening: 14.00 - 16.00 uur Hoge Gouwe 65 Gouda

Op maandag willen we de week van de psychiatrie feestelijk openen met het speciaal opgerichte Reakt Koor, toneel en voordracht van gedichten. Het belooft een gezellige middag te worden!  
Dus kom ook!

### Dinsdag 29 maart Themabijeenkomst Waardevolle Zorg

**14.00 - 16.00 uur 'De Veste',  
Ridder v. Catsweg 300, Gouda**  
Zaal open vanaf 13.30 uur

In de week van de psychiatrie organiseren wij een themabijeenkomst "Waardevolle Zorg". Hierbij kunt u kennis maken met een carrousel van positieve verhalen door ervaringsdeskundigen. Anneke Ronner van Kwintes zal kort vertellen wat de relatie is tussen de SRH methode (Systematisch Rehabilitatiegericht Handelen) en waardevolle zorg vanuit Kwintes. Twee (ambulante) woonbegeleiders zullen aansluitend een ervaring inbrengen vanuit het perspectief van de hulp-lener omtrent waardevolle zorg.

Wij nodigen u van harte uit om deze waardevolle middag met ons te delen!

*De toegang is gratis*

### Dinsdag 29 maart Gebakdag!



Wegens het grote succes van vorige jaren wordt de gebakdag herhaald. Ook dit jaar krijgen alle cliënten binnen (O)GGZ instellingen in Midden Holland: (Kwintes, Reakt, GGZ MH, Curium, Vrouwenopvangcentrum, Leger des Heils, Eleos, VBOKhuis) een gebakje bezorgd. Dinsdag zullen de gebakjes rondgebracht worden. Ook de cliënten die geen mogelijkheid hebben om op een andere wijze deel te nemen aan de week van de psychiatrie ervaren deze kleine attentie positief. Natuurlijk is er dan ook de mogelijkheid om een praatje te maken met de medewerkers van de ZOG MH. Wanneer u op dinsdag 29 maart het STIP bezoekt krijgt u ook een gebakje! Kom eens langs....

### Woensdag 30 maart High Tea Dak- en thuislozen

**14.30 uur**  
Deze keer zal er in de Week van de Psychiatrie een High Tea plaatsvinden voor dak- en thuislozen. De High Tea zal is op woensdag 30 maart van 14.30 uur tot 16.00 uur. Wij hebben wij er voor gekozen om met wethouders (zorg en welzijn / WMO) van alle gemeenten in Midden Holland uit te nodigen en natuurlijk zal wethouder mevr. M. Suijker van de gemeente Gouda ook aanwezig zijn. Tijdens de high Tea zullen we op informele wijze met elkaar in contact zijn. Dit is een uitgelezen kans voor dak- en thuislozen om met wethouders van gedachte te wisselen. Aanmelding verplicht via Debby Quist / straatadvocaat ZOG MH; dinsdag en vrijdag of via tel. 06-57248823



## WEEK VAN DE PSYCHIATRIE

### Woensdag 30 maart Fietstocht / Spelletjesmiddag

14.00 - 16.00 uur  
Soosruimte Hoge Gouwe 65

Dit jaar organiseren we een fiets-  
tocht en spelletjesmiddag.

De **fietstocht** duurt ongeveer an-  
derhalf uur en gaat langs verschil-  
lende ggz-lokaties in het centrum  
van Gouda waar we kort in gesprek  
willen gaan over "Waardevolle  
Zorg". Het maximaal aantal deelne-  
mers is 12 personen. Wilt u mee-  
doen aan deze waardevolle fiets-  
tocht, geef u dan snel op via STIP  
of email: [weekvdpsy.zogmh.nl](mailto:weekvdpsy.zogmh.nl)  
Er wordt tevens een **spelletjesmid-  
dag** in de soos georganiseerd. Di-  
verse spelletjes zullen die middag  
worden aangeboden.

Dus..... heb je zin om gezellig met  
elkaar een spelletje te doen, kom  
dan woensdagmiddag 30 maart om  
14.00 uur naar de soos , Hoge  
Gouwe 65, geef u dan snel op via  
STIP of mail: weekvdpsychiatr-

### Donderdag 31 maart 'Waardevolle Optocht'

14 .00- 16.00 uur  
' Waardevolle optocht'

We willen op ludieke wijze aan-  
dacht vragen voor de week van de  
psychiatrie aan het publiek op  
straat in Gouda. We zullen vanaf de  
Hoge Gouwe 65 onder begeleiding  
van muziek een route door de stad  
lopen. Medewerkers van ZOG MH  
en Reakt zullen ook meelopen We  
zullen flyers uitdelen aan mensen  
om zo aandacht te vragen voor de  
week van de psychiatrie en de doel-  
groep. Vind je het leuk om mee te  
lopen zorg dan dat je op donderdag  
31 maart om 13.45 uur op de Hoge  
Gouwe 65 bent!

Je/ U komt toch ook?!

### Vrijdag 1 april Weggeefwinkel

10.00 - 15.00 uur  
IJssellaan 2-2A

Ook dit jaar is er weer de weggeef-  
winkel.

De weggeefwinkel is aan de ijssel-  
laan 2-2a in Gouda te vinden. Als je  
vlak na de slagboom rechts langs  
het gebouw heen loopt dan zie je  
vanzelf een klein huisje staan waar  
de weggeefwinkel in zit. Voel je vrij  
om te komen kijken of er iets voor  
jou bij zit. Dus, als je wel wat kleding  
kan gebruiken kom dan kijken of er  
iets voor jou bij zit. Er is inmiddels  
een groot assortiment aan kleding  
weg te geven. Broeken, jassen,  
overhemden, kinderkleding, noem  
maar op.

De deur staat open tussen 10.00 uur  
en 15.00 uur. Onder het genot van  
een kopje thee of koffie kijken we  
dan of er iets bij is wat jij wilt heb-  
ben.

### Vrijdag 1 april Slotfeest

19.30 - 23.00 uur  
Hoge Gouwe 65

Voor het eerst zal er dit jaar een  
spetterend slotfeest zijn aan het eind  
van de week van de psychiatrie! Op  
vrijdag 1 april (nee dit is geen grap!)  
willen we de week feestelijk afsluiten  
met een optreden van:

-**Live band: Vento Ocha** (met o.a.  
Johan de Meij van Kwintes),  
-**DJ Goncalves**

en een optreden van **het Reakt koor**  
onder leiding van Monique Flux. We  
hopen u te ontmoeten tijdens dit  
gezellige feest.

Dus wees welkom!



De week van de psychia-  
trie is mogelijk gemaakt  
door subsidie van de ge-  
meenten in Midden Hol-  
land en sponsoring van:

- Kringloop Reeuwijk
- Reakt
- De Zalm





**Wilt u meer informatie**

over de DVD dan kunt u dit vinden op:

[www.ggzutrecht.nl](http://www.ggzutrecht.nl)

**Ftah al-Bab doorbreekt taboe op psychiatrie**

*Bron: Psy.nl, 28 januari 2011*

In de film 'Ftah al-Bab' vertellen drie cliënten van Marokkaanse afkomst over hun leven met psychiatrische problemen. Housnia El Mimouni van het Steunpunt GGZ Utrecht, die vanaf het begin bij de film is betrokken, heeft de contacten met de Marokkaanse gemeenschap gelegd: 'Het heeft mij anderhalf jaar tijd gekost om cliënten te vinden die mee wilden werken aan deze film.'

Ftah al-Bab betekent open de deur.

In de film vertellen Amina, Redouan en Abdelkader en zijn zus Badia hun verhaal. Het Steunpunt GGZ Utrecht wil met deze film de dialoog over psychiatrische problemen binnen de Marokkaanse gemeenschap stimuleren. 'Dankzij Ftah al-Bab is de eerste stap nu gezet', zegt medewerker El Mimouni.

Lees verder op [psy.nl](http://psy.nl)

*De ZOG MH zal deze film ook aanschaffen voor meer informatie kunt u contact opnemen met ons STIP.*

**Aparte unit biedt stervensbegeleiding psychiatrische patiënten**

*Bron: Psy.nl, 8 januari 2011*

**GGz Centraal krijgt een unit voor palliatieve terminale zorg. De ruimte met drie patiëntenkamers en één familiekamer is naar verwachting in april beschikbaar. 'Psychiatrische patiënten worden regelmatig geweigerd in reguliere hospices', zegt stafmedewerker Heidi de Kam.**



'In Nederland zijn verschillende hospices waar mensen in het stervenproces begeleid worden', zegt De Kam. 'De patiënten krijgen daar een mooie, grote en rustige kamer en worden omringd door deskundigen. Maar deze hospices zijn niet ingericht voor psychiatrische patiënten die "ander" gedrag vertonen en er is onvoldoende kennis aanwezig. Daarom worden psychiatrische patiënten dan ook regelmatig geweigerd.'

**Niet meer dan een kamer**

Zo'n 27.000 psychiatrische patiënten wonen hun hele leven in een ggz-instelling. 'Daar zullen ze dus ook sterven. Omdat zij vaak niet kunnen profiteren van de expertise die de afgelopen jaren is opgedaan in de reguliere hospices, zijn zij aangewezen op de instelling waar zij verblijven. Soms hebben deze

patiënten niet meer dan een kamer met een bed, kast en nachtkastje en verblijven ze op een drukke en onrustige afdeling. Dat moet anders.'

**Thuis sterven**

GGz Centraal heeft voor de palliatieve unit financiële ondersteuning aangevraagd en gekregen van het Innovatiefonds Zorgverzekeraars. De Kam: 'Er is veel behoefte aan een eigen afdeling waar stervensbegeleiding geboden wordt. Naast het feit dat veel patiënten niet terecht kunnen in een regulier hospice, zien zij een verhuizing vaak ook helemaal niet zitten. Na jaren op het terrein van een ggz-instelling te hebben gewoond, is dat hun thuis geworden. Daar willen ze dan ook sterven.'

**Eigen hospice**

De aparte afdeling voor palliatieve terminale zorg van GGz Centraal wordt de komende jaren nauwlettend geobserveerd. 'Ons uiteindelijke doel is dat er een hospice komt voor psychiatrische patiënten, verslaafden en dak- en thuislozen', zegt De Kam. 'Maar de stap om meteen een hospice te realiseren, is te groot. We hebben meer ervaring nodig om er een plek van te maken waar iedereen terecht kan en waar voldoende kennis en deskundigheid aanwezig is om goede stervensbegeleiding te bieden.' (HE)

### Antidepressiva

Ongeveer één miljoen Nederlanders slikt antidepressiva en ik ben er ook één van. In 2005 kreeg ik therapie, maar zakte toch steeds verder weg in een depressie. Ik kreeg het antidepressivum Citalopram voorgeschreven. Ik begon met 10 mg. Na een week of 6 sloegen de medicijnen aan. Wat een heerlijk gevoel was dat! Ik kon weer een beetje genieten van de dingen om me heen, ik zag dat de zon scheen, ik hoorde vogels fluiten en rook de bloemen om me heen. Maar ik was er nog lang niet, want ik werd nog een paar keer depressief. In totaal zijn mijn medicijnen vijf keer verhoogd. Ik slik sinds juli 2008 60 mg., de maximale dosering. En omdat ik al bijna 2 jaar stabiel ben wil ik gaan afbouwen. In de 'Optimafarma' (apothekersvakblad) las ik dat het afbouwen van antidepressiva geen proces van weken, maar een proces van maanden is.

Ook heb ik de bijsluiter gelezen, daarin stond onder andere: citalopram dient langzaam afgebouwd te worden om zo het risico op ontweningsverschijnselen te beperken. Ik heb een afspraak gemaakt bij de huisarts om advies te vragen en ik had zelfs al een plan gemaakt. Als ik van af april maandelijks 10 mg. ga afbouwen, dacht ik, dan ben ik vanaf september antidepressiva-vrij. Niet dus. De huisarts vond dat te snel! Twee keer 10 mg. afbouwen vond hij prima, maar daarna kan ik beter minimaal een half jaar niets aan mijn dosering veranderen. Dit gaat dus ook een lang traject worden, maar goed: ik moet er wat over hebben om niet terug te vallen. Het kan ook zijn dat ik niet zonder antidepressiva kan, dan zal ik een onderhoudsdosering moeten slikken. Dat is geen schande, want als je bijvoorbeeld diabetes type 2 hebt, dan heb je toch ook insuline nodig?

Marijke Broere, 22 jaar

EEN ERVARING  
RIJKER



#### Wilt u uw ervaring delen?

Neem dan contact op met de ZOG MH, vraag naar Janny Pak, tel.nr. **0182-519060**, email: [j.pak@zogmh.nl](mailto:j.pak@zogmh.nl)

Of stuur uw inzending op aan de **ZOG MH, t.a.v. mevr. Janny Pak**, Hoge Gouwe 65, 2801LC te Gouda

## 2 t/m 9 april 2011 landelijke AutismewEEK

Autisme is een stoornis in de informatieverwerking van de hersenen. Hierdoor hebben mensen met autisme problemen met communicatie, sociale interactie en verbeelding. Autisme is een levenslange, vaak onzichtbare, handicap die invloed heeft op alle levensgebieden in alle le-

vensfasen. Ruim één procent van de Nederlanders kampt met een vorm van autisme.

Meer informatie leest u op de website van de Nederlandse vereniging van Autisme(NVA). Voor activiteiten en meer informatie:

[www.autismewEEK.nl](http://www.autismewEEK.nl)

## Website: [www.meerkosten.nl](http://www.meerkosten.nl)

Bron: CG raad

Chronisch zieken en gehandicapten hebben jaarlijks gemiddeld 2000 euro aan extra kosten vanwege hun ziekte of beperking. Gelukkig zijn die kosten deels aftrekbaar via de Belastingdienst. Daarvoor geldt een warrar aan regels. Om die inzichtelijk te maken, lanceert de Chronisch zieken en Gehandicapten Raad (CG-Raad) op 10 februari de site [meerkosten.nl](http://www.meerkosten.nl)

Voor mensen met hoge zorgkosten geeft deze site een praktische handleiding bij de aangifte inkomstenbelasting over het jaar 2010, die voor 1 april ingediend moet zijn bij de Belastingdienst. Daarnaast bevat de site uitleg over de Wet tegemoetkoming chronisch zieken en gehandicapten (Wtcg) en informatie over andere tegemoetkomingen en financiële regelingen.

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:  
clientskrant@zogmh.nl

*Dit was helaas de laatste cliëntenkrant op papier.*

*U kunt de krant alleen nog lezen via de website of laten bezorgen in uw mailbox.*

*De volgende cliëntenkrant verschijnt begin mei 2011*

*De krant thuis ontvangen?*

*Heeft u een emailadres dan sturen wij de cliëntenkrant graag digitaal naar u toe.  
clientskrant@zogmh.nl*

### Voor in uw agenda

**ZOG MH**  
**WEEK VAN DE PSYCHIATRIE**  
**Thema: Waardevolle zorg**  
28 maart t/m 3 april  
**Programma zie pag. 1, 4 en 5**

**Landelijke autismeweek**  
2-9 april [www.autismeweek.nl](http://www.autismeweek.nl)

**Voorlichtingsavonden GGZ MH**  
19.30-21.30 uur  
De Veste, Ridder van Catsweg 300,  
2804 RS Gouda

29-3 Psychosen/ KEP/ Jongeren  
26-4 Ziekte/ verslaving, rouw en perspectief

**Kwintes Autisme-soos**  
1 x per 2 weken op vrijdagavond,  
Hoge Gouwe 65

04-3 Spelletjesavond  
18-3 Bingo  
02-4 Spelletjesavond (zaterdag)  
15-4 Beelden maken  
29-4 Spelletjesavond

**Narcotics Anonymous meeting**  
Elke maandag 19.00-20.00 uur  
Jac. P. Thijsselaan 45 Gouda  
Roger 06-1331 3136 (informatie)  
[Na-gouda@hotmail.com](mailto:Na-gouda@hotmail.com)

**N.A. Hotline 24/7**  
Rotterdam 06-22349638

**Reakt**  
Elke maandagavond eetcafé vanaf  
17.30 uur (€ 3.-)  
Hoge Gouwe 65 te Gouda

**WMO-markt Waddinveen**  
21 mei 2011 van 10.00 tot 13.00  
uur in winkelcentrum 'De Passage'  
te Waddinxveen.

29 april **Oranjenacht Gouda**

14 & 15 mei **Hofstedendagen**  
Gouda (Bloemendaalseweg)

### **STIP Gouda:**

Hoge Gouwe 65,  
Openingstijden: maandag t/m vrijdag  
van 11.00 tot 16.00 uur  
(lunchtijd 13.00-13.30 uur)  
Telefoon: 0182 - 54 98 13  
Internet: [www.stipggz.nl](http://www.stipggz.nl)  
e-mail: [stipgouda@zogmh.nl](mailto:stipgouda@zogmh.nl)

### **Spreekuur Belasting**

Maandagochtend en  
woensdagochtend  
Alleen op afspraak!  
Hoge Gouwe 65 te Gouda



### **STIP Schoonhoven:**

Havenstraat 37  
Telefoon: 0182 - 38 63 48  
e-mail: [stipschoonhoven@zogmh.nl](mailto:stipschoonhoven@zogmh.nl)  
woensdag van 9.00 tot 13.00 uur

### **Spreekuur voor allochtonen Midden Holland (STIP)**

Gouda: dinsdag 13.00 - 16.00 uur  
Schoonhoven: woensdag 9 - 13 uur  
Gouda: donderdag 9.00 - 13.00 uur

### **De straatadvocaat: Debby Quist**

Bereikbaar op dinsdag en vrijdag:  
Hoge Gouwe 65, tel. 0182 - 51 90 60  
of 06-57248823 of email:  
[straatadvocaat@zogmh.nl](mailto:straatadvocaat@zogmh.nl)

### **Lotgenotencontactgroepen**

- ◆ **Angst en dwang**
- ◆ **Herstelgroep**

Om de 6 weken, voor meer informatie neem contact op met STIP.

### **Spreekuur Ypsilon (familie)**

**Stip Gouda:** Hoge Gouwe 65.  
Elke 1e donderdag van de maand  
13.30 - 15.00 uur

### **Gespreksgroep Ypsilon (familie)**

Elke 3e woensdag v.d. maand 19.30  
- 22.00 uur, IJssellaan 2A, Gouda  
Voor meer informatie:  
Mw. Cobi van Miltenburg  
tel: 0180-522562  
Dhr. Kor de Vries 0182-352140