

Pagina 1

Januari / Februari 2012

11e Jaargang  
nummer 96

Zorgvragersorganisatie

GGZ Midden Holland

Secretariaat:

Hoge Gouwe 65

2801 LC Gouda

Telefoon:

0182 - 519060

E-mail:

Cliëntenkrant@zogmh.nl

Website: www.zogmh.nl

IN DIT NUMMER

<i>Nieuwjaarswens</i>	1
<i>Maatschappelijk steun - systeem</i>	
<i>Herstelgroep</i>	
<i>Week van de Psychiatrie</i>	
<i>WMO Nieuws</i>	2
<i>Start cursus</i>	
<i>STIP Nieuws</i>	3
<i>Start Marokkaanse Vrou- wengroep</i>	
<i>Marokkaanse kinderen</i>	
<i>Depressie zorgt voor meeste verzuimdagen</i>	4
<i>Drank- en drugsgebruik extreem hoog</i>	
<i>'t Lichtpunt Eleos</i>	5
<i>Meld je zorg gaat door</i>	
<i>Digitale keuzehulp</i>	6
<i>Schizofrenie</i>	
<i>Alzheimer theehuis</i>	
<i>Gouda geopend</i>	
<i>Een ervaring rijker</i>	7
<i>Infopagina / agenda</i>	8

## Nieuwjaarswens



**Het bestuur, medewerkers en vrijwilligers van de ZOG MH wensen u een Gelukkig en gezond 2012!**

## Maatschappelijk Steunsysteem start in Midden Holland

De ZOG MH zet zich al langere tijd in om een Maatschappelijk steunsysteem (MSS) in MH te krijgen. De ZOG MH heeft eind 2011 onze regio ingeschreven voor een proeftuinregio voor een MMS. Het Trimbosinstituut en Phrenos hadden hier een oproep voor gedaan. Landelijk zijn we één van de 10 proeftuinen geworden. Doel van het project is het realiseren van een expliciete samenwerking in een maatschappelijk steunsysteem gericht op wonen, welzijn en zorg. Op die manier kunnen voorzieningen en diensten breder toegankelijk gemaakt worden voor de doelgroep: mensen met (ernstige) psychische aandoeningen en psychosociale problematiek. Hierdoor wordt hun maatschappelijke participatie bevorderd. De begeleiding voor het project loopt van begin 2012 tot September 2012. We hebben voorlopig een aantal partijen bij elkaar gekregen.

De organisaties zijn: GGD HM, Kwintes, Factor G, GGZ Midden Holland, Woonpartners MH, Reakt en de ZOG MH. Nadere informatie volgt in de cliëntenkrant van maart.

## Herstelgroep ZOG MH

Er is plaats voor nieuwe deelnemers bij de herstelgroep. In de herstelgroep worden steeds wisselende thema's besproken die allemaal betrekking hebben op aspecten van een nieuwe toekomst: acceptatie van de ziekte, zingeving, (nieuwe) dromen, wensen en mogelijkheden en gebruik maken van nieuwe bronnen van steun. De herstelgroep komt iedere 3<sup>e</sup> donderdag bij elkaar komt van 10.00 tot 11.30 uur, 1<sup>e</sup> bijeenkomst in 2012 is: donderdag **19 januari**.

De groep wordt begeleidt door twee ervaringsdeskundigen. Als u belangstelling heeft kunt u contact opnemen met Odette Hensen, email: ohensen@zogmh.nl

## Voor aankondiging Week van de Psychiatrie 28 maart t/m 1 april 2012

Het thema van deze week is "**Contact gezocht**" en zal plaats vinden van 28 maart t/m 1 april 2012.

De ZOG MH krijgt geen subsidie meer voor de activiteiten in deze week maar zal met behulp van sponsoring toch proberen er een mooie week van te maken.

Er komt een themabijeenkomst "Contact gezocht" en op 30 maart is er een feest. Verder proberen we sportieve en creatieve activiteiten te organiseren. Wordt vervolgd.



Wmo



Voor meer informatie  
neem contact op met  
Gerrit van Bergeijk

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



### Aanmelden:

Voor meer informatie  
over of aanmelding,  
kunt u contact opnemen  
met Odette Hensen.

Bereikbaar via het num-  
mer tel. 0182-519060,  
ohensen@zogmh.nl

### Voorlichtings en cursusaanbod Ervaringsdeskun- digheid:

Voor het producten-  
boekje zie onze websi-  
te: [www.zogmh.nl](http://www.zogmh.nl)

## WMO Nieuws

Het Landelijk Platform GGZ en Ver-  
eniging Geestdrift organiseren op  
**6 maart 2012 de conferentie:  
De gemeente geeft thuis!**  
Locatie: Antropia in Driebergen  
Meer dan ooit staan gemeenten  
voor de uitdaging om alle burgers –  
ongeacht hun mogelijkheden en be-  
perkingen, talenten en kwetsbaarhe-  
den - volwaardig mee te laten doen  
in de samenleving. Huisvesting,  
werk, scholing, vrijetijdsbesteding,  
inkomen en een goed leefklimaat  
zijn hierbij belangrijke aandachts-  
punten.

Op de conferentie De gemeente  
geeft thuis! staan mensen met psy-  
chische en sociale kwetsbaarheden  
centraal. Wat hebben zij nodig om  
mee te doen en hoe kunnen ge-  
meenten hen daarbij ondersteunen?  
Samen gaan we op zoek naar de  
voorwaarden voor een inclusieve  
samenleving in steden, dorpen. en  
wijken. Waar je mag zijn wie je bent,

Uiteraard blikken wij ook vooruit op  
de transitie van de AWBZ-  
begeleiding naar de WMO.  
Op de conferentie is de presentatie  
van de uitkomsten van het project  
de **(O)ggz-spiegel**. Dit is een lan-  
delijk onderzoek onder ruim 2.500  
(ex-)cliënten uit ggz en oggz in cir-  
ca 200 gemeenten, waarbij de erva-  
ringen met gemeentelijk beleid in  
kaart zijn gebracht en zijn gespie-  
geld met de visies van deze ge-  
meenten zelf. Zoek de verschillen,  
de overeenkomsten en haal de  
goede voorbeelden eruit.

### Midden Hol- land

Binnenkort krij-  
gen wij de uit-  
komsten voor  
Midden Hol-  
land. Wij hopen u in de cliënten-  
krant van maart hierover te kunnen



## Start nieuwe cursus tot ervaringsdeskundige (maart 2012)

### Oproep mensen met ervaring

Voor onze voorlichtingsactiviteiten  
zijn wij op zoek naar mensen met  
persoonlijke ervaring binnen de ver-  
slavingszorg en/ of GGZ. Op dit mo-  
ment zoeken wij met name mensen  
met een verslavingservaring.

De voorlichtingsactiviteiten van de  
ZOG MH worden verzorgd door er-  
varingsdeskundigen. Ervaringsdes-  
kundigen zijn cliënten die hun eigen  
(herstel) ervaringen uit de GGZ/  
verslavingszorg/maatschappelijke  
opvang willen inzetten en gebruiken  
als "voorlichtingsmateriaal".  
Hoe je dat moet doen leer je tijdens  
de cursus: "Werken met eigen erva-  
ring" die de ZOG MH in maart 2012  
weer wil gaan organiseren.  
Mensen die belangstelling hebben  
om als ervaringsdeskundige voor de  
ZOG MH aan de slag te gaan zijn  
van harte welkom!

### Informatiebijeenkomst

Datum: donderdag **26 januari**  
Tijd: 10.00-11.30 uur  
Locatie: Hoge Gouwe 65

Tijdens deze bijeenkomst hoort u  
globaal de inhoud en praktische  
informatie over de cursus "Werken  
met eigen ervaring", de voorwaar-  
den voor deelname en de wijze van  
aanmelding.

Voor meer informatie en/of aan-  
melding voor de voorlichtingsbijee-  
nkomst of informatie over de cursus  
en de mogelijkheden om vanuit de  
ZOG MH voorlichting te geven, kunt  
u contact opnemen met Odette  
Hensen bereikbaar via email [ohensen@zogmh.nl](mailto:ohensen@zogmh.nl)  
of via het nummer  
van de ZOG MH: 0182-519060. Be-  
kijk ook onze website:

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

De cursus Werken met eigen erva-  
ring) zullen beiden plaats vinden op  
de Hoge Gouwe 65 in Gouda.

## 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.

### Veranderingen in het team

Onze cliëntondersteuner Dilva gaat half maart met zwangerschapsverlof. Informatie over de vervanging van haar volgt nog.

### Vragen bij bezoek aan het STIP

We hebben ondertussen met veel mensen gesproken over wat er nodig is om het eigen leven te organiseren. We blijven tot april vragen hoe u erover denkt. Deze gegevens gebruiken we, uiteraard anoniem, om de gemeenten in Midden Holland te informeren.

## Start Marokkaanse vrouwengroep MEE / ZOG MH

### Voorlichting en cursus over spanning en psychosomatische klachten voor Marokkaanse vrouwen

Voorlichting in eigen taal.

In februari 2012 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 taal gegeven.

Door informatie wordt inzicht gegeven in de relatie tussen lichamelijke en psychische klachten. De vrouwen krijgen voorlichting en leren signalen te herkennen en er naar te handelen. Naast informatie over het onderwerp krijgen de vrouwen ook ontspanningsoefeningen. Ook het samen zijn

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. Ook worden zij verzocht vrouwen door te verwijzen die in aanmerking komen voor de cursus.

Bij de bijeenkomsten worden door een Maatschappelijke werkster van MEE gegeven.

De deelname aan deze bijeenkomsten is gratis.

Voorafgaand aan de cursus zijn individuele kennismakingsgesprekken.

Voor meer informatie dient u contact op te nemen met Ouafa Sofainy tel: 0182- 52 03 33.

## Marokkaanse kinderen hebben vaker psychische problemen

Uit onderzoek, van onder meer De Jutters uit Den Haag, was eerder al gebleken dat jongeren uit migrantengemeenschappen veel minder kans maken om een behandeling te krijgen in de jeugd-ggz. Toch hebben Marokkaanse jongeren vaker psychische problemen, zo blijkt uit het recente onderzoek *Psychische problemen en stoornissen bij Marokkaans Nederlandse kinderen en jongeren*.

### Waanachtige ideeën

In deze studie is in twee fases naar

het vóórkomen van psychische problemen gekeken. Allereerst hebben 1563 kinderen (tussen de 9 en 16 jaar, onder wie 408 Marokkaanse kinderen, en hun leerkrachten vragenlijsten ingevuld. Zowel de docenten (vijf maal zoveel) als de Marokkaanse kinderen zelf (twee keer zo vaak) meldden aanzienlijk meer gedragsproblemen dan Nederlandse jongeren. Ook bleken ze een veel grotere risico te lopen op waanachtige ideeën.



Voor meer informatie bent u welkom bij het 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



Voor meer informatie of het gehele artikel [www.psy.nl](http://www.psy.nl)

## Depressie zorgt voor meeste verzuimdagen

Bron: GGZNieuws.nl, dd. 17-11-11



**Psychische ziektes** hebben meestal een groter effect op het werk dan lichamelijke ziektes. Hoewel lichamelijke ziektes zorgen voor de meeste verzuimdagen, zijn er afzonderlijk gezien meer psychische ziektes die een hoog ziekteverzuim veroorzaken. Psychische ziekte kosten de samenleving jaarlijks 12 miljoen werkdagen. Alle lichamelijke ziektes samen kosten meer gemiste werkdagen, nl. 21,8 miljoen dagen per jaar. Dit blijkt uit onderzoek van het Trimbos-instituut. Toch staan er in de top 5 van ziektes die de meeste verzuimdagen veroorzaken - drugs misbruik, bipolaire stoornis, depressie, spijsverteringsproblemen en paniekstoornis - 4 psychische ziektes. Een depressie zorgt voor de meeste verzuimdagen.

### Aandacht voor werkomstandigheden

Zijn er in een organisatie werknemers met symptomen van een depressie, dan is het belangrijk om extra aandacht aan de werkomstandigheden te besteden. Werk dat past bij het niveau en de capaciteit van een werknemer, kan namelijk een belangrijke invloed hebben op de mentale gezondheid. Daarnaast moet een werknemer die gevoelig is voor een depressie de juiste begeleiding krijgen. Denk hierbij aan doorverwijzing naar bedrijfsarts, psycholoog of maatschappelijk werker.

## Drank- en drugsgebruik extreem hoog

Bron: Trimbos-instituut, 12-12-11



**Jongeren in de jeugdzorg en het speciaal onderwijs drinken, blowen en roken aanzienlijk meer en éérder dan hun leeftijdgenoten in het regulier onderwijs.**

Dat blijkt uit het onderzoek Explore van het Trimbos-instituut en Universiteit Utrecht, gefinancierd door ZonMw.

De afgelopen drie jaar ondervroegen onderzoekers van het Trimbos-instituut zo'n 3.000 jongeren van 12 tot en met 18 jaar over hun gebruik van alcohol, tabak en drugs. Het onderzoek moet veel nieuwe en concrete gegevens opleveren over het middelengebruik in de jeugdzorg en het speciaal onderwijs. Op basis hiervan stellen de onderzoekers bruikbare adviezen en interventies voor hulpverleners op. Nu staan zij nog vaak met lege handen.

### Kwetsbare groep

Jongeren in de jeugdzorg en speciaal onderwijs zijn ontvankelijk voor overmatig middelengebruik, zo blijkt uit de eerste resultaten. Zo heeft 33 procent van de onderzochte 12- en 13-jarigen in de jeugdzorg al eens geblowd. In het speciaal onderwijs voor zeer moeilijk opvoedbare kinderen - de vroegere ZMOK-scholen - is dat 20 procent. Ter vergelijking: in het regulier onderwijs geldt dat voor slechts 4 procent. Ook rookt bijna een kwart van deze leeftijdsgroep in de jeugdzorg dagelijks sigaretten. Buiten de jeugdzorg geldt dat voor maar zo'n 1 procent van de 12- en 13-jarigen. "Met het onderzoek willen we deze verschillen in kaart brengen", aldus projectleider Karin Monshouwer. "Gezien de mogelijke gevolgen op latere leeftijd - verslaving, harddruggebruik - en de grote maatschappelijke impact is dat belangrijk."

## Deelnemersraad 't Lichtpunt

### Wie zijn wij nu precies?

't Lichtpunt is een (arbeids) trainingscentrum voor mensen met een psychiatrische beperking.

Naast arbeidstraining is er ook ruimte voor dagbesteding. Creatieve dagbesteding wordt gegeven op de locatie aan de Nieuwe Gouwe OZ 10. Laagdrempelige dagbesteding is op de locatie "de zoete inval" aan de Lekkenburg 156 te vinden.

### Wat kun je zoal op 't Lichtpunt doen?

Werken in de:

Bakkerij  
Catering  
Productie  
Houtbewerking  
Tuinonderhoud  
Receptie

Of je kunt creatief bezig zijn.

### Begeleidingsplan en doelen

Elke deelnemer heeft een eigen begeleidingsplan met eigen, werkbare doelen. De doelen worden in de projecten geoefend.

Wil je terug naar (betaald of vrijwilligers) werk of zoek je een zinvolle dagbesteding met ritme en structuur?

Kijk eens op onze website [www.atclichtpunt.nl](http://www.atclichtpunt.nl) voor meer informatie. Of bestel onze overheerlijke, leuke, lekkere producten.

Bellen kan ook, of kom eens langs.

### 't Lichtpunt, Hoofdlocatie

**Nieuwe Gouwe O.Z. 10**  
**2801 SB Gouda**  
**t 0182 51 93 39**

**'t Lichtpunt, De Zoete Inval**  
**Lekkenburg 156**  
**2804 XG Gouda**  
**t 0182 530161**

Tot ziens!!!  
De Deelnemersraad.



## "Meld je zorg" gaat door!

**Bron:** [www.landelijkplatformggz.nl](http://www.landelijkplatformggz.nl)

### Meld je zorg

is voor iedereen in de GGZ of maatschappelijke opvang die vragen en/ of klachten heeft over het zorgstelsel. Komt u in de problemen door alle bezuinigingen? Heeft u vragen over hoe het nu bijvoorbeeld zit met de eigen bijdrage 1<sup>e</sup> of 2<sup>e</sup> lijns ggz of over de rechten van de familie in een ggz-instelling.

U kunt uw vragen per mail stellen aan [meldjezorg@platformggz.nl](mailto:meldjezorg@platformggz.nl) of per telefoon (anoniem): 0900 - 0401208 (0,1 cent per minuut). Ook kunt u hier uw klachten melden.

*Meld je zorg* is bereikbaar op maandag, dinsdag & donderdag

van 10.00 tot 13.00 uur.

Juist in deze tijd van bezuinigingen en veranderingen m.b.t. de Zorgverzekeringswet (ZVW) WMO en AWBZ heeft *Meld je zorg* een grote meerwaarde, aangezien deze veranderingen voor veel GGZ -cliënten vragen en onzekerheid met zich meebrengen en het stapelen van alle bezuinigingsvoorstellen kan leiden tot problemen.

Alle vragen, klachten en knelpunten worden verzameld en besproken met diverse beleidsmakers, het ministerie van VWS en Kamerleden.

Website: [www.meldjezorg.nl](http://www.meldjezorg.nl)  
Mail: [meldjezorg@platformggz.nl](mailto:meldjezorg@platformggz.nl)  
Helpdesk: 0900-0401208 (€ 0,01 pm)



LPPGGZ



## Digitale Keuzehulp Schizofrenie

Bron: [www.psy.nl](http://www.psy.nl) dd 8-12-11

Voor mensen met psychotische aandoeningen en hun naasten is vanaf nu een digitale keuzehulp schizofrenie beschikbaar. Deze helpt hen bij het nemen van belangrijke beslissingen.

Een digitale keuzehulp informeert cliënten en naasten over een stoornis en helpt hen om samen met een hulpverlener tot de beste zorgkeuzes te komen. Een werkgroep met vertegenwoordigers van Anoiksis, Ypsilon en beroepsverenigingen werkte de afgelopen jaren aan de keuzehulp schizofrenie, die is te vinden op [www.keuzehulpen.nl](http://www.keuzehulpen.nl)



### Ervaringskennis

De keuzehulp is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en de nieuwe richtlijn Schizofrenie. Daarnaast zijn interviews gevoerd met cliënten, naasten en hulpverleners van autochtone en allochtone komaf. Mede hierdoor bleek dat ervaringskennis belangrijk is voor de keuzehulp.

### Geldzaken

De nieuwe keuzehulp schizofrenie behandelt verschillende levensgebieden: geestelijke gezondheid, lichamelijke gezondheid, familie en vrienden, werk, studie en vrije tijd, alcohol en drugs, wonen, geldzaken en rechten en plichten. Binnen elk levensgebied beschrijft ze zaken waar mensen tegenaan kunnen lopen, wat ze er zelf aan kunnen doen en waar ze ondersteuning kunnen vinden. Daarnaast is er voor elk levensgebied een onderdeel waarin cliënten, naasten en hulpverleners hun persoonlijke afwegingen bij de keuzes naast elkaar kunnen zetten. Op deze manier kan de keuzehulp het gesprek over die keuzes ondersteunen, zodat beter passende beslissingen worden genomen.

Iedereen kan de keuzehulp gebruiken. Momenteel bereiden Anoiksis en het Trimbos-instituut de implementatie voor van de keuzehulp bij de achterban van Anoiksis.

## Alzheimer Theehuis Gouda geopend



Op 22 november jl. opende het Alzheimer Theehuis in Gouda.

Het Alzheimer theehuis is een ontmoetingsplaats voor mensen met dementie, hun partners, familieleden en vrienden. Ook hulpverleners en andere belangstellenden zijn van harte welkom. De gasten praten met elkaar over dementie, zaken die ze meemaken en over mogelijkheden voor hulp. Dat allemaal in een goede sfeer. Het duurt ongeveer twee uur en vindt plaats in eigen taal.

Wat gebeurt er?

Iedere keer staat er een thema centraal. De avond begint met een korte lezing, interview met een deskundige of een DVD. Daarna is er gelegenheid tot het stellen van vragen.

Na afloop wordt er met elkaar wat gedronken en kun je met elkaar in gesprek.

Bijeenkomsten 2012:

**26 januari** Wat is dementie en hoe kan je dat herkennen?

**23 februari** De rol van de huisarts of praktijkondersteuner

**29 maart** Welke procedures kom je tegen als er hulp nodig is.

Alzheimer theehuis Gouda  
Zorgcentrum Korte Akkeren  
Bernardhof 400 te Gouda

Meer info Marijke Nieuwenbroek  
tel. 0182-595400



## Wankel evenwicht

We zitten weer in de donkere dagen rond kerst. Rond 8 uur wordt het pas een beetje licht en om 16 uur begint het alweer te schemeren. Meestal ga ik om 21 of 22 uur naar bed en slaap dan tot een uur of 8: 10 of 11 uur dus! Het ergste is dat ik dan nog moe ben. Er hoeft maar iets tegen te zitten en de negatieve gedachten buitelen over elkaar heen. Mijn stemming slaat om en de lusteloosheid slaat toe. Na een relatief korte werkdag van 6,5 of 7 uur ben ik al bekap. Waar is mijn energie gebleven? Naar de huisarts ga ik niet. Hij adviseert waarschijnlijk om mijn antidepressiva weer te verhogen: no way. Of ik moet bloed gaan prikken. Ja, en dan? Googlen op internet leverde de volgende informatie op: *Stemmingsklachten tijdens de herfst, winter en vroege voorjaar kunnen worden onderverdeeld op basis van ernst. De ernstige vorm is de winterdepressie (Seasonal Affective Disorder, SAD). De mildere variant is de winterblues (Subsyndromal Seasonal Affective Disorder, SAD). De oorzaak van de winterdepressie en winterblues wordt vooralsnog toegeschreven aan de vermindering van de hoeveelheid licht in de herfst, winter en vroege voorjaar. Hierdoor ontstaat een ontregeling van het dagnachtritme, dat met name van invloed is op de slaap en op de stemming. Ongeveer 10% van de Nederlandse bevolking is niet voldoende in staat zich aan te passen aan de veranderende hoeveelheid licht tijdens de verschillende seizoenen. Het hormoon melatonine speelt hierin waarschijnlijk een grote rol. Dit hormoon wordt 's nachts aangemaakt. Tijdens de ochtend, onder invloed van licht, dient de aanmaak onderdrukt te worden.*

*De voornaamste klachten van een winterdepressie zijn:*

- somberheid, neerslachtigheid
- veel slapen, soms zelfs meer dan 14 uur per dag

- veel eten, met name koolhydraat-rijk voedsel
- gewichtstoename
- prikkelbaarheid
- vermoeidheid
- neiging zich in zichzelf terug te trekken.

*De klachten dienen minimaal twee jaar achtereen in het winterseizoen te bestaan om te kunnen spreken van een winterdepressie. De verschijnselen beginnen vaak tijdens de herfst, verhevigen in de winter en verdwijnen in de loop van de lente. Mensen met winterblues zijn niet ziek, maar hebben wel klachten. Deze klachten zijn hetzelfde als bij winterdepressie maar minder ernstig. Verschijnselen als somberheid, neerslachtigheid of depressie treden bij winterblues niet op.*

*Lichttherapie is inmiddels een volkomen geaccepteerde behandeling van seizoensgebonden stemmingsklachten. Lichttherapie reguleert op kunstmatige wijze de natuurlijke aanmaak van melatonine en herstelt daarmee het dag-nachtritme. Het is een kuur waarbij door middel van specifiek soort sterk licht, zonder UV-straling, via de ogen het dag-nachtritme direct wordt beïnvloed. Lichttherapie is bij de meeste mensen met winterdepressie en winterblues effectief en is gemakkelijk te ondergaan. Het werkt niet verslavend en is zeer veilig.*

### Conclusie:

Ik heb het al eerder overwogen, maar nu ga ik er nogmaals serieus over na denken. Lichttherapie: is dat de oplossing? Een vriendin van mijn moeder heeft zelf een lamp. Ik ken meer mensen die er baat bij hebben. Misschien moet ik toch maar naar de huisarts. Ik heb bijna 20 therapieën gehad/gedaan, maar als het niet anders kan, dan moet het maar. Tot die tijd zing ik het wel uit met kaarsjes, veel nachtrust, veel leuke-dingen-doen-ook-als-ik-geen-zin-heb, etc.

**Vriendelijk groet, Marijke Broere**

EEN ERVARING  
RIJKER



**Wilt u uw ervaring delen?**  
Neem dan contact op met de ZOG MH, Janny Pak, tel.nr. 0182-519060, email: j.pak@zogmh.nl

Of stuur uw inzending op aan de ZOG MH, t.a.v. Janny Pak

Bron: [www.psychischegezondheid.nl](http://www.psychischegezondheid.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:

clientskrant@zogmh.nl

**De volgende  
cliëntenkrant  
verschijnt  
begin maart 2012**

**De krant thuis  
ontvangen?**

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

## Voor in uw agenda

### ZOG MH

#### **19 januari Herstelgroep**

Hoge gouwe 65 te Gouda

#### **26 januari**

##### **Informatiebijeenkomst:**

##### **Werken met eigen ervaring**

Hoge gouwe 65 te Gouda

#### **2 februari**

Speerpuntenconferentie  
Instellingen, zorgkantoor en ge-  
meenten in Midden Holland  
Locatie: Boelekade 19, Gouda  
Voor meer info zie de website

#### **Weggeefwinkel GGZ IJssellaan 2**

Openingstijd 11.00 - 16.00 uur  
Zaterdag 7 en 21 januari,  
4 en 18 februari,  
3, 17 en 24 maart

#### **Kwintes Autisme-soos**

1 x per twee weken op vrijdag-  
avond, Hoge Gouwe 65

Programma:

[http://www.kwintes.nl/activering/  
dagactiviteiten/gouda\\_-\\_soos](http://www.kwintes.nl/activering/dagactiviteiten/gouda_-_soos)

#### **Alzheimer Theehuis**

Laatste donderdag van de maand  
19.00-21.00 uur  
Zorgcentrum Korte Akkeren  
Bernardhof 400 Gouda

-26 januari Wat is dementie en hoe  
kan je dat herkennen?

-23 februari De rol van de huisarts  
of praktijkondersteuner

Meer info Marijke Nieuwenbroek  
tel. 0182-595400

#### **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 Eetcafé**

Elke maandagavond eetcafé vanaf  
17.30 uur (€ 3.-) Hoge Gouwe 65

### **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: [stip-gouda@zogmh.nl](mailto:stip-gouda@zogmh.nl)



### **Spreekuur Belasting**

Maandagochtend  
Alleen op afspraak!  
Hoge Gouwe 65  
Gouda

### **STIP Schoonhoven:**

Havenstraat 37  
Telefoon: 0182 - 38 63 48  
e-mail: [stipschoonhoven@zogmh.nl](mailto:stipschoonhoven@zogmh.nl)  
woensdag van 9.00 tot 11.30 uur

### **Spreekuur voor allochtonen Mid- den Holland (STIP)**

Schoonhoven:  
woensdag 9.00 –11.30 uur  
Gouda:  
donderdag 10.00 -12.00 uur

### **De straatadvocaat: Aart Jongejan**

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

### **Lotgenotencontactgroepen**

#### **◆ Herstelgroep**

Om de vier weken, voor meer infor-  
matie neem contact op met Odette  
Hensen.

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

**Stip Gouda:** Hoge Gouwe 65.  
Elke eerste donderdag van de one-  
ven maand 13.30 - 15.00 uur

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

Elke derde woensdag van de even  
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