Cliëntenkrant

zog mh
Zorgvragers Organisatie GGZ Midden-Holland

Juli/Augustus 2014
13e Jaargang ,nummer 111

Zorgvragersorganisatie

GGZ Midden-Holland

Tielweg 3

2803 PK Gouda

Telefoon: 0182 - 519060

E-mail: cliëntenkrant@zogmh.nl

website: www.zogmh.nl

Twitter: @zogmh

Facebook: ZOG MH

IN DIT NUMMER

Cursus voor Marokkaanse vrouwen	*1*
Bijeenkomst : Weer gaan werken hoe doe je dat ?	*2*
Oproep begeleiders herstelwerkgroepen	*3*
Werkgroep leden anti-stigmatour. *Cursist aan het woord*	*4*
WMO nieuws *Ervaring cursist*	*6*
Hou vol als het om PGB gaat! *Korte mouwen*	*7*
Het is zaak jeugdzorg te overtuigen	*8*
Voetbal en geloof	*9*
Fotogedicht Ook nu	*10*
Meldactie weet waar u recht op heeft *Sterk zonder stigma*	*11*
Zorg voor elkaar *Burennetwerk*	*12*
Oproep raadslid Kwintes	*13*
De kans om wat te doen..?!	*14*
Cliëntenadviesraad Parnassia	*15*
Infopagina	*16*

Voorlichting en cursus over spanning en psychosomatische klachten voor Marokkaanse vrouwen

Voorlichting in eigen taal

In september 2014 geeft de Zorgvragers Organisatie GGZ Midden-Holland in samenwerking met MEE Midden-Holland cursus en voorlichting aan Marokkaanse / Arabische vrouwen over spanning en psychosomatische klachten.
Deze voorlichtingsbijeenkomsten worden in het Arabisch en de berberse 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.

De werving en aanmelding van de deelneemsters loopt via CJG, MEE en ZOG MH.
Bij de bijeenkomsten worden door een consulent van MEE gegeven.

De deelname aan deze bijeenkomsten is gratis.

Voorafgaand aan de cursus zijn er individuele kennismakingsgesprekken.
Voor meer informatie dient u contact op te nemen met Nouraddin Elouahabi tel: 0182-51 90 60 of met Radia el Habziz tel: 0182- 52 03 33

MEE

zog mh
Zorgvragers Organisatie GGZ Midden-Holland

Vooraankondiging: Themabijeenkomst: Weer gaan werken,hoe doe je dat?

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

Het hebben van zinvol (vrijwilligers) werk draagt bij aan de kwaliteit van ons bestaan. Voor ons mensen met extra bagage in de rugzak is het weer aan de slag gaan na een tijd uitval vaak extra moeilijk. Om te voorkomen dat we terugvallen en zorgen dat we op de been blijven is passende opbouw nodig.

Wil je meepraten en meedenken over wat passende opbouw is en wat niet? Waar loop je tegen aan bij instanties zoals WSW, UWV, Promen? Heb je ervaring met wat wel werkt en wat juist tegen werkt bij het weer aan de slag gaan? Kom dan naar de themabijeenkomst!
Meer informatie volgt in de Cliëntenkrant begin september.

Ervaringen op het STIP

Dilva vertelt over haar ervaring bij het STIP.

Informatie niet toegankelijk
Informatie vinden op de website is voor veel mensen met verslavingsproblematiek of psychische kwetsbaarheid ingewikkeld, dit kan een enorme impact hebben op hun dagelijks leven.
Vaak is er sprake van een verminderde concentratie, vermoeidheid, stress en lukt het niet om snel en efficiënt door het internet te surfen op zoek naar de juiste informatie die van belang is om er bijvoorbeeld voor te zorgen dat het inkomen geregeld is. Veel mensen weten de weg niet te vinden en worden van het kastje naar de muur gestuurd.
Het ontbreken van inkomen heeft als gevolg dat mensen niet kunnen voorzien in hun primaire levensbehoefte, in de schulden raken, geen geld hebben voor beltegoed om naar instanties te bellen en vaak ook niet in het bezit zijn van een computer.
De kennis in de digitale wereld is niet beschikbaar voor een grote groep mensen. Dit zorgt voor enorme frustraties en de angst om niet goed over te komen
Toegang tot informatie, ook voor de mensen zonder computer, is daarom zo belangrijk.
Het Steun en Informatiepunt kan hierbij ondersteunen.

Voorbereiden op het gesprek voor een (her)keuring
WIA herkeuring; In de afgelopen twee maanden hebben wij drie mensen gesproken die het niet eens zijn met hun WIA- herkeuring en die met onze steun een onderbouwd bezwaar hebben ingediend.
Ook hebben wij mensen gesproken die een oproep kregen van een verzekeringsarts UWV of een bedrijf ZW, omdat zij een psychische aandoening hebben of met een verslaving kampen.

Voor meer informatie advies en ondersteuning bent u welkom op het STIP

Hoofdlocatie Tielweg 3:
Op maandag tot en met vrijdag
Open inloop van
11.00 tot 15.00 uur

In samenwerking:

Met Kwintes
Praatcafe "Geen Cent Teveel"
Blekersingel 78, Gouda
iedere woensdag
Open inloop van 10.30 tot 12.30 uur

In het Ondersteuningshuis,
Stationsplein 6
Iedere donderdagmiddag
Open inloop van
14.00 tot 15.30 uur

Telefonisch
0182 - 549813

Per e-mail:
stipgouda@zogmh

Door samen het gesprek voor te bereiden, weten mensen wat ze kunnen verwachten.
Hoe open ben je over je verslaving? Wat ervaar je dagelijks aan beperkingen door je verslaving of psychische aandoening? Wat kun je doen om te werken aan je herstel? Wat zijn de mogelijkheden en wat is het aanbod op het gebied van herstellen?
De ervaring leert dat als men goed voorbereid is, dit een hoop stress, slapeloze nachten en onrust scheelt.
Maak van deze mogelijkheid gebruik en raadpleeg de ervaringsdeskundigen hierover tijdens onze dagelijkse spreekuur!

Herstel en participatie

Gezocht: begeleiders herstelwerkgroepen (vrijwilligers functie)

Herstelwerkgroep (HWG)
Een herstelwerkgroep is een zelfhulpgroep. Een herstelwerkgroep bestaat uit minimaal zes en maximaal 10 deelnemers met ervaringen in de GGZ, verslavingszorg en/of maatschappelijke opvang. Een Herstelwerkgroep wordt begeleid door twee ervaringsdeskundigen.

Naast Gouda worden er herstelwerkgroepen opgezet in Waddinxveen, Schoonhoven en Zuidplas. Voor deze uitbreiding zijn we op zoek naar ervaringsdeskundigen die opgeleid willen worden in het begeleiden van herstelwerkgroepen.

-Eigen ervaringen in de GGZ verslavingszorg en/of maatschappelijke opvang
-Zelf deelgenomen aan een herstelwerkgroep
(Enige) ervaring met het begeleiden van groepen
-De cursus ‘Werken met eigen ervaring’ gevolgd is een pré
Voldoende tijd (max. 8 uur per week)

Opleiding begeleiden herstelwerkgroep
Voordat de eigen ervaringen als begeleider HWG ingezet kunnen worden, wordt een opleidingstraject aangeboden. Het opleidingstraject omvat een training waarin geoefend wordt met benodigde vaardigheden gevolgd door een stage waarin de begeleider i.o. werkt aan eigen doelen in de praktijk tijdens het begeleiden van de herstelwerkgroep .

Er worden regelmatig intervisiebijeenkomsten georganiseerd met het team van begeleiders herstelwerkgroepen.

Vergoeding
Begeleiders HWG krijgen een vrijwilligersvergoeding.

Aanmelden
Heb je interesse om je ervaringen in te zetten begeleider HWG, heb je vragen of wil je meer informatie neem dan contact op met: zie hiernaast

kwintes
sterk in de samenleving

Parnassia Groep

onderdeel van Rivierduinen
organisatie voor geestelijke gezondheidszorg
GGZ Midden-Holland
beter binnen bereik

zog mh
Zorgvragers Organisatie GGZ Midden-Holland

Marrig van der Werf
Coördinator project
Herstel en Participatie

ZOG MH
Tielweg 3, 2803 PK
Gouda
tel: 0182-519060
06- 16 70 19 69

Email:
mvdwerf@zogmh.nl

Gezocht: werkgroepleden voor organiseren Stigmatour Midden-Holland

De Stigmatour MH biedt op een ludieke manier de mogelijkheid om psychische aandoeningen uit de taboesfeer te halen en het bespreekbaar te maken. De tour doet onder leiding van ervaringsdeskundigen verschillende gemeenten van de regio Midden-Holland aan om op een laagdrempelige en interactieve wijze in gesprek te gaan. De Stigmatour MH is onderdeel van de landelijke Stigmatour gefinancierd door Samen sterk zonder stigma.

Werkgroep anti-stigma tour Midden-Holland
Het programma van de anti-stigma tour staat nog niet vast en wij zijn op zoek naar vrijwilligers die mee willen helpen dit te organiseren. Met elkaar gaan we de bus vullen op ludieke, taboedoorbrekende, ontroerende en fascinerende wijze. Dit kan bijvoorbeeld zijn door een speeddate met ervaringsdeskundigen in de bus, een diagnosespel op het marktplein of juist door op straat even stil te staan en elkaar goed te begroeten en ontmoeten.

Taboes doorbreken doe je niet alleen, maar met elkaar daarom hebben we jouw hulp nodig!
Alle hulp, bijdragen, ideeën, creatieve uitspattingen, groot of klein zijn welkom!
Start werkgroep anti-stigmatour: september/oktober 2014
Anti-stigmatour MH: 1 activiteit in 2014 & 2 à 3 in 2015

Interesse of vragen?
Wil je deelnemen aan de werkgroep stigmatour MH of op een andere manier helpen de stigmatour tot een succes te maken neem dan contact op met: Marrig of Dora. Zie gegevens hiernaast.
Volg op twitter de landelijke @stigmatour.

Marrig van der Werf of Dora Wempe
Zorgvragersorganisatie
GGZ Midden Holland
Tielweg 3, 2803 PK Gouda
tel: 0182-519060

mvdwerf@zogmh.nl

Ervaring met de cursus Werken met Eigen Ervaring

Hallo, Daaf Schild is de naam,
en sinds kort doe ik mee aan de cursus ‘Werken met Eigen Ervaring als Voorlichter’.
Ik ben wat je zou kunnen zeggen een dubbele ervaringsdeskundige. Als deze term al bestaat.
Ik heb 30 jaar gewerkt in de psychiatrie. Sinds juli 2012 ben ik met pensioen. Cliënten naar (vrijwilligers) werk bemiddelen was jarenlang mijn werk. De laatste vijfjaar coördineerde ik een werkproject waar wij productiewerk deden.
Sinds 2006 heb ik de diagnoses bipolaire stoornis en angststoornis.
Het gaf goed weer hoe mijn leven op dat moment verliep en gaf herkenningspunten als ik terugkeek. Dat was niet leuk, maar wel realiteit, zoals ook de jaren daarna gebleken is.Met gesprekken bij de GGZ en proberen het evenwicht in de dagelijkse activiteiten te houden, lukt het om het leven te leven zonder dat het alleen maar kommer en kwel is of “himmelhoch jauchend”.

Deze twee psychiatrische werelden heb ik jaren zoveel mogelijk gescheiden gehouden.
Natuurlijk waren er mensen die het moesten weten, zoals mijn teamleider, en een aantal goede collega's. Twee of drie cliënten waar ik lang en intensief mee samenwerkte wisten het ook. In die 6 jaar na 2006 heb ik een aantal keren voor lange tijd niet kunnen werken.

Actief zijn
Met deze ervaringen wilde ik, nu het inmiddels wat langer geleden was dat ik gestopt was met werken, wat gaan doen. Toen zag ik in de wachtkamer hier bij de GGZ in Gouda de Cliëntenkrant van de ZOG MH liggen waarin zij de cursus 'Werken met Eigen Ervaring als Voorlichter' aankondigden.
Dit was wat ik graag wilde.

Cursus Werken met Ervaringsdeskundigheid als Voorlichter
Spannend om met 10 andere onbekenden, die ook allemaal hun eigen ervaringen hebben te beginnen.
Hoe zwaar zou het zijn om die verhalen te horen of juist misschien wel helemaal niet zwaar.
Dat onbekende maakt dat het en een uitdaging is maar ook spannend.
Bijzonder is de openheid die ik vanaf de eerste keer ervaren heb.
Stukjes verhaal, ze zijn meer dan een verhaal, kwamen die eerste bijeenkomst op tafel.
Zo werd een basis gelegd om samen aan de slag te gaan met het maken van ons grotere verhaal dat wij straks als voorlichter kunnen vertellen.
Het is een bijzondere ervaring die niet zomaar in woorden te vangen is. Het mooie van de cursus is dat eigenlijk ieder les weer een stukje aan jouw verhaal wordt toegevoegd, maar ook dat het om meer dan alleen jouw eigen verhaal gaat. Wij leren van elkaars verhalen. Maar ook: geen cursus zonder theorie. Natuurlijk het herstelconcept, maar ook welke steun heb je nodig: en hoe organiseer je die?
En natuurlijk, en daar zijn wij nu, hoe ga ik mijn eigen verhaal vertellen.
Deze onderdelen, mijn verhaal, de ervaringen die ik met anderen deel en wat ik er van leerde en de theorie, maken van mij uiteindelijk een ervaringsdeskundige die voorlichting kan geven.

Pauzeactiviteit
Het leven en dus ook mijn leven levert vele indrukken op.
Omdat ik denken altijd erg leuk gevonden heb en dit soms tegen mij werkt heb ik fotografie als hobby gevonden.
Door de lens naar buiten kijken. Ik doe het met veel plezier. Maar ook het denken geef ik er van tijd tot tijd een plaats in.
Maar dan in dichtvorm. Een voorbeeld is het fotogedicht 'Ook nu',
zie pagina 10.
Soms voelt het of de hypomanie er aan komt zoals in januari, maar ook weer in juni.
De afloop?
In januari mocht ik een week beleven waarin de hypomanie zich een aantal dagen liet gelden en wilde die week de depressie ook een deel. Gelukkig maar een week.
Dus kon ik het weerstaan? Daar zijn twee antwoorden op mogelijk.
Ik heb mijn keus gemaakt!

zog mh
Zorgvragers Organisatie GGZ Midden-Holland

Movisie organiseert de Werkconferentie :
De toekomst van ciëntenparticipatie
23 september

Www.movisie.nl
Kennisdossier
clientenparticipatie

Cliëntenraden & initiatiefgroep
Waar laat ik mijn stem horen?

Met de decentralisatie van taken naar de gemeenten is cliënten- en burgerparticipatie een urgent thema geworden. In het vaste overleg van de cliëntenraden en Wmo-raden bij de ZOGMH was het onderwerp van gesprek. Wat kan ik doen om mijn stem te laten horen en waar kan ik terecht?
Op dit moment zit het zo:
Sinds 1996 is de medezeggenschap van cliënten van zorginstellingen geregeld in de Wet Medezeggenschap Cliënten Zorginstellingen (WMCZ). Elke zorgaanbieder moet zorgen voor een cliëntenraad.
In 2007 is de Wmo opgezet , waarin staat dat de gemeenten de burgers en cliënten met een verordening moeten betrekken bij het Wmo-beleid. De Wmo– raden zijn ingericht.
Medezeggenschap is het recht om mee te beslissen over zaken waar je bij betrokken bent. Deelnemen aan de cliëntenraad van de zorginstelling is een mogelijkheid (zie ook de vacature op pagina 13).
Inspraak is de mogelijkheid tot mening geven over zaken waar je bij betrokken bent. Bij de zorginstellingen wordt met regelmaat een enquête gehouden. Daarnaast kun je kenbaar maken wat je belangrijk vindt aan begeleiding of zelf initiatief nemen om contact te zoeken met de cliëntenraad.
Belangenbehartiging is zorgen dat zaken die belangrijk zijn voor een bepaalde groep mensen aan bod komen. Er zijn verschillende organisaties zoals bv Ysilon en natuurlijk de ZOG MH. In gesprek gaan met belangenorganisaties en aangeven wat uw mening is, draagt bij aan de je stem gehoord wordt.
Burgerparticipatie geeft aan dat burgers worden betrokken bij het opstellen, uitvoeren en evalueren van het gemeentelijk (Wmo-) beleid. Denk hierbij aan de Wmo-raden. Ook burgerinitiatieven en– projecten zijn hier een voorbeeld van. Wmo-raden staan ook open voor input.
Met het nieuwe Wmo-wetsvoorstel (2015) krijgt cliëntenparticipatie een andere vorm. *Wordt vervolgd*

Cursus werken met eigen ervaring?

Als je nu al interesse hebt of iemand weet hiervoor, neem dan contact op met Dora Wempe via mail dwempe@zogmh.nl of bel 0182-519060.

Wil je ervaringsmaatje worden neem dan contact op met Marrig van de Werf mvdwerf@zogmh.nl
Of bel op
tel. 0182-519060

Ervaring cursus werken met eigen ervaring

Op 12 mei begon ik aan de cursus 'werken met eigen ervaring als voorlichter' omdat ik graag mijn ervaringen met depressie tot nut van anderen wil gebruiken. Ik wist niet wat ik van de cursus precies moest denken, maar ik zou er wellicht niet dommer van worden dacht ik zo. En dat klopt, je hoort verhalen van anderen hoe zij met hun ervaringen omgaan en wat hun op de been hield. Persoonlijk dacht ik dat ik wel mijn ervaringen in mijn leven had ingebouwd en dat alles een plekje had. Dat bleek niet helemaal zo te zijn; ik had het verstandelijk geaccepteerd maar nog niet helemaal in mijn hart. Maar nu is het wel anders geworden. Gelukkig maar, anders was ik nu verder van huis. We leren onder andere op de cursus hoe we met feedback, vragen van het publiek en dergelijke moeten omgaan. Al met al leren we dus best veel, zelfs als je niet aan de slag kan gaan als voorlichter dan leer je toch best veel. Vooral om te denken: 'en wat ging er vandaag goed?', dat is het middel om niet in de negativiteit te blijven hangen. Mijn motto is ondertussen geworden;' depressie, eens mijn zwakte, nu mijn kracht'. En zo is het. Vriendelijke groet, Paul, cursist

Hou vol als het over PGB gaat!!!!!

Het is ons bekend dat het CIZ en de Zorgkantoren bij de indicatie of herindicatie van een PGB steeds lastiger worden.
Ook als iemand probleemloos al jaren goed begeleid wordt via een pgb en al tien jaar een opname is voorkomen kost het soms drie maanden formulieren invullen, telefoneren, mailen, voordat alle administratieve ellende achter de rug is. Dossiers van andere zorgkantoren worden niet overgenomen. Wie door de fusie op papier verhuist van Boskoop naar Alphen aan de Rijn bijvoorbeeld heeft een probleem.
Een opname kost het ministerie van VWS zeker meer dan € 140.000 per jaar. Een heel jaar PGB van ruim 9 uur per week na aftrek van sociale lasten enzovoorts nog geen € 10.000 per jaar..... Een grote bezuiniging!
Het lijkt wel alsof men de drempel om zorg te krijgen via een PGB zo hoog wil leggen dat men de moed opgeeft en er dan maar van afziet.
Binnen de Ledenraad van Mezzo, de landelijke mantelzorgvereniging, werd mij gemeld dat 30% van de mensen na een toegekende indicatie van het CIZ de moed opgeeft omdat het Zorgkantoor zo moeilijk doet.
Maar geef nooit op want het gevaar van overbelasting van mantelzorgers GGZ is groot, een mantelzorger wordt zo ook cliënt. Dubbele kosten in plaats van het veel goedkopere PGB. Maar vooral, wat is mooier dan mensen in staat te stellen om in hun eigen huis te wonen met de broodnodige begeleiding? Maar voor die indicatie is wel de deskundigheid van de mensen van het STIP nodig..... of een tijgermoeder zoals ondergetekende!
Wies van den Nieuwendijk, groepsleider Ypsilon.

Mantelzorgspreekuur Ypsilon
op afspraak: Anneke de Vries
0182352140 of
Wies van den Nieuwendijk
wiesvandennieuwendijk@
ziggo.nl

Korte mouwen

“Heb je het niet warm met lange mouwen?” vroegen veel mensen aan me, toen ik hartje zomer met lange mouwen liep. “Nee hoor,” reageerde ik steevast, soms zei ik er nog bij dat ik een koukleum was. Ben ik ook wel een beetje, maar dat was niet de reden dat ik geen shirtjes met korte mouwen droeg. De echte reden waren de littekens op mijn armen. Sommige mensen hebben littekens op hun ziel, anderen op hun lichaam (of allebei).

Ik was zestien toen ik steeds dieper in de put zakte. Ik haatte mezelf en zag het leven niet meer zitten. Toen begon ik mezelf te beschadigen. Nooit aan beginnen, want het is echt verslavend! Maar nu ben ik al een jaar of vier gestopt en heb gelukkig nooit meer drang om mezelf te beschadigen. Dat komt omdat ik veel meer zelfvertrouwen heb, kan accepteren dat ik fouten mag maken en omdat ik goed in mijn vel zit. Zo goed, dat ik mijn antidepressiva helemaal ga proberen af te bouwen.

De littekens zijn lichter geworden en minder opvallend. Als het warm weer is trek ik geen lange mouwen meer aan. Mij te warm, behalve op mijn werkdagen dan (gehandicaptenzorg). In de supermarkt kijken mensen soms wel naar mijn gestreepte zebra-armen, maar ik krijg weinig vragen. Wat ik denk is dat veel mensen het ook niet herkennen, dat bleek o.a. uit de vraag: “Heb jij psoriasis?”
Pas nog een goed gesprek gehad met een oma die zich zorgen maakt om haar kleindochter die zichzelf beschadigde. Dan ben ik blij dat ik kan vertellen dat je er vanaf kunt komen. Alleen de littekens, die blijven. Maar zij vertellen mijn verhaal.

Marijke Keppel

“HET IS ZAAK JEUGDZORG TE OVERTUIGEN”

Door: Gerrit-Jan van Heemst, ervaringsdeskundige ZOG MH

Het interview is drie kwartier aan de gang als Nico de Hoog even diep nadenkt, wikt en weegt en met een slotconclusie komt: “Bureau Jeugdzorg moet duidelijk worden gemaakt wat er speelt”

Haastrechtenaar De Hoog (44) is sinds oktober 2013 ervaringsdeskundige bij het STIP. Na een proefperiode van twee maanden waarin hij meeliep met Dilva Encarnacao wist hij voldoende: dit was een mooie organisatie om zich te gaan inzetten voor een zuivere benadering van alle partijen die deel uitmaken van een gezin dat in problemen is. De moeder dus, maar zeker niet minder de kinderen en de vader. En Bureau Jeugdzorg speelt een belangrijke rol in dat proces.

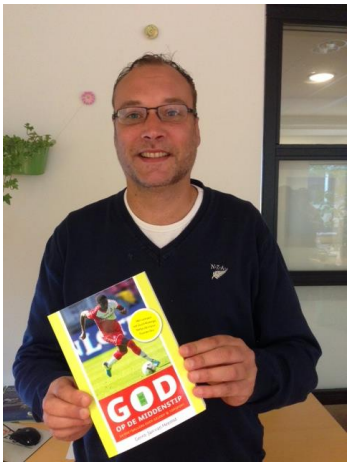
Zelf maakte De Hoog namelijk de rauwe kanten van een problematische gezinssituatie mee. Hij kreeg dertien jaar geleden een vete met zijn vrouw die uiteindelijk zou ontaarden in een vechtscheiding. “Toen heb ik gemerkt dat Jeugdzorg geneigd is blind partij te kiezen voor de moeder”, zegt hij. “Er werd aanvankelijk nauwelijks gekeken naar de betrokkenheid die ik naar mijn twee dochters toonde. Mijn ex-vrouw stelde zich altijd erg wraakzuchtig op maar werd door Jeugdzorg steeds in het gelijk gesteld. Dat vrat aan mijn gemoedstoestand, maar ook aan die van mijn dochters.”
“Ik voerde een gevecht dat ik niet winnen kon”, vervolgt De Hoog. “Ik smeet met krachten om rechtvaardig behandeld te worden, maar moest steeds bakzeil halen. Dat ging ten koste van mijn gezondheid, zoals ik zei, zo erg zelfs dat ik me begin 2010 met een depressie moest laten opnemen op de open afdeling van de kliniek aan de Thijsselaan. En ondertussen was ik ook al mijn werk kwijtgeraakt. Ik had een eigen onderneming als glazenwasser, maar het was niet meer vol te houden.”

In 2009 wilde de oudste dochter van De Hoog niet meer terug naar haar moeder, waar ze eerst woonde. Drie jaar later kwam ook zijn jongste telg tot deze stellige conclusie. De Hoog besloot zijn ervaringen te gaan inzetten in een professionele setting.

“Ik hoop dat ik bij het STIP invloed kan uitoefenen op de manier waarop Jeugdzorg omgaat met situaties zoals de mijne. Dat proces moet in mijn ogen echt anders verlopen. Niet omdat ik zo nodig mijn gelijk wil halen of omdat Jeugdzorg zwartgemaakt moet worden, maar meer omdat de huidige manier van werken gewoon veel en veel beter kan. We moeten samen met Jeugdzorg tot een gelijkwaardige behandeling van vader en moeder zien te komen.”

De Hoog heeft in een paar maanden al het nodige bereikt, zegt hij. Sommige cliënten heeft hij al steun kunnen verlenen en dat doet hem goed. Nu is het nog zaak om ook Jeugdzorg te overtuigen. De Hoog: “Ik heb daar goede hoop op. Want ze hebben bij Jeugdzorg zelf gezegd: we kennen niemand die zo achter zijn kinderen staat als u.”

Voetbal en geloof



Door: Gerrit-Jan van Heemst, ervaringsdeskundige ZOG MH

Voetbal. Het is volgens veel mannen zo'n beetje de belangrijkste bijzaak in het leven. Dat wordt nogal eens bewezen op de Thijsselaan, waar opgenomen cliënten vaak smachten naar de avond omdat het Nederlands elftal speelt, omdat Real Madrid de kraker tegen Bayern München afwerkt of omdat er zulk mooi nacompetitievoetbal te zien is: zoals VVV-Venlo of Go Ahead.

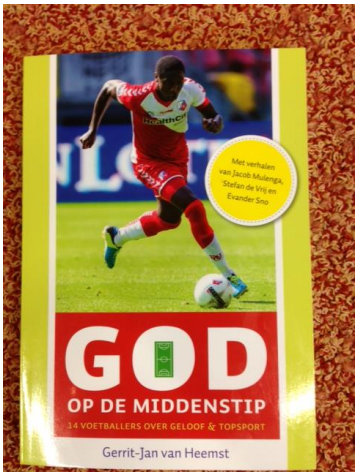
Eén van de cliënten die opgenomen was in de Goudse kliniek en een bovenmatige interesse voor de voetbalsport koestert, is Gerrit-Jan van Heemst (36 jaar). Hij was ooit in dienst van Voetbal International en werkte de afgelopen anderhalf jaar aan een bundel waarin veertien gelovige voetballers vertellen hoe zij hun geloof combineren met de harde voetbalwereld.

Van Heemst, als vrijwilliger actief voor ZOG MH, sprak onder anderen met Stefan de Vrij die op het WK in Brazilië voor Oranje uitkwam. Andere prominente voetballers die aan bod komen zijn Eyong Enoh (ex-Ajax), Jacob Mulenga (FC Utrecht), Jeffrey Sarpong (NAC), Jan van Dijk (Helmond Sport) en Evander Sno, de middenvelder van RKC Waalwijk die tot twee keer toe op het voetbalveld een hartstilstand overleefde.

"Ondanks dat is Sno niet bang voor de dood", zegt Van Heemst. "Hij heeft zo'n rotsvast vertrouwen in God dat hij zonder angst het leven doorgaat. Ik vond het heel bijzonder om te horen dat Sno intens van het leven geniet nadat hij twee keer kantje boord heeft gelegen. Die jongen heeft voor zijn gevoel helemaal niets meer te verliezen in dit leven."

Ook het verhaal van Jan van Dijk is aangrijpend. Als voetballer van FC Groningen gold hij in de jaren tachtig en negentig als een keiharde voetballer die niets en niemand ontzag. Nu, als coach van Helmond Sport, is hij de redelijkheid zelve. "Van Dijk heeft een aantal jaren terug een religieus visioen gehad en is daardoor bekeerd", aldus Van Heemst. "Vanaf dat moment is zijn karakter compleet veranderd."

Als medewerker van de ZOG MH is Van Heemst verantwoordelijk voor de nieuwsvoorziening op de website. Ook houdt hij zich in toenemende mate bezig met de Cliëntenkrant. Van Heemst: "Ik kan dan mooi mijn redactionele vaardigheden combineren met mijn passie voor psychiatrie. Ik moest na mijn opname op de Thijsselaan vertrekken bij Voetbal International, maar heb er mooi vrijwilligerswerk voor teruggekregen."



Wilt u dit boekje bestellen kunt u naar bol.com voor € 12,50 heeft u een exemplaar.
Een gesprek en een gesigneerd exemplaar is natuurlijk nog fantastischer. Heeft u interesse? Neem contact op met de ZOG MH.

Fotogedicht : Ook nu

Daaf Schild, ervaringsdeskundige ZOG MH

Meldactie "Weet u waar u recht op heeft?" nu geopend!

Bron: www.platformggz.nl dd. 4-6-2014

Heeft u als GGz-patiënt en familielid te maken met wachtlijsten en moet u lang wachten voordat u geholpen wordt in de 2e-lijns GGz (bij psychiater, psychotherapeut, GGz-instelling)? Doe dan mee met onze meldactie "Weet u waar u recht op heeft?".
Het Landelijk Platform GGz opent vandaag samen met de patiëntenfederatie NPCF en Ieder(in) een meldactie. Het onderzoek betreft onder meer de wachttijden en de beschikbaarheid van de specialistische zorg, maar ook de vrijheid van patiënten om te kiezen tussen verschillende zorgaanbieders en de informatievoorziening aan patiënten over de beschikbare zorg.
We willen hiermee tijdig knelpunten signaleren bij onder meer patiënten en familieleden. Niet alleen moet deze meldactie kwalitatieve informatie opleveren over wachtlijsten en wachttijden in de 2e lijns GGz (psychiaters, psychotherapeuten, GGz-instellingen) maar ook kwantitatieve informatie.

Meer informatie
De Vragenlijst meldactie "Weet waar u recht op heeft" kunt u vinden op www.platformggz.nl

Naamwijziging: Samen sterk zonder Stigma

Samen Sterk past haar naam aan: van Samen Sterk tegen Stigma naar **Samen Sterk zonder Stigma.** Dát is waar we naar toe willen: een samenleving zonder vooroordelen, zonder stigma, zonder discriminatie. Een gelijkwaardige, diverse en leefbare samenleving voor iedereen waardoor ieders leven beter wordt. Onze aanpak blijft dezelfde: we zijn een beweging van mensen en organisaties die zich inspannen om psychische aandoeningen gewoner en bespreekbaar te maken. Meer info: www.samensterkzonderstigma.nl

Nieuwe brochure 'Psychosegevoelig'

Bron: www.anoiksis.nl

De Vereniging Anoiksis introduceert een nieuwe brochure over psychosegevoeligheid. Deze brochure voor en door mensen met psychosegevoeligheid schetst een goed beeld van de persoonlijke belevenissen van mensen die psychosegevoelig zijn. In deze brochure worden meerdere persoonlijke ervaringen onder de loep genomen waarna een beschouwing volgt met eventuele verklaringen voor deze belevenissen. De brochure staat vol verhalende illustraties en behandelt een breed spectrum aan (gevoelige) onderwerpen. Anoiksis hoopt dat deze brochure in de toekomst aanwezig zal zijn op psychiatrische afdelingen en bij mensen thuis die worstelen met de diagnose schizofrenie.

U kunt de brochure online inzien en gratis bestellen op www.anoiksis.nl.

Zorg voor elkaar.com

Online marktplaats voor vrijwilligers & professionele hulp in Gouda.
Het is een eenvoudige, handzame site:
www.zorgvoorelkaar.com waar men zich gratis kan registeren om vervolgens de hulpvraag te plaatsen. Gedacht moet worden aan o.a. vervoer, administratie, oppas, individueel sociaal contact, boodschappen etc.

De hulpvraag wordt dan automatisch onder passende vrijwilligers of professionals in de buurt verspreid. Zij kunnen via de site op de geplaatste oproep reageren. Je kan dan uit de reacties kiezen met wie je in gesprek wilt gaan. Vervolgens ga je met die persoon in gesprek om wensen en behoeften met elkaar te bespreken.
De website is niet alleen voor de cliënt zelf, ook familie kan via deze site op zoek gaan naar gewenste hulp.
Naast professionals kan iedereen die hulp wil aanbieden, zich eveneens inschrijven.

Burennetwerk Gouda

Burennetwerk Gouda is een praktisch hulpmiddel om vraag en aanbod van eenvoudige hulp bij elkaar te brengen. Burennetwerk Gouda is een initiatief van de gezamenlijke kerken in Gouda en werkt samen met andere vrijwilligersorganisaties, wijkteams en professionele organisaties voor zorg en welzijn. Burennetwerk Gouda is van en voor iedereen, ongeacht afkomst, geloof of overtuiging. Met het Burennetwerk willen we meewerken aan een stad waar mensen naar elkaar omzien.

Gouwenaren kunnen zich inschrijven als hulpbieder en als hulpvrager. Als hulpbieder krijg je op grond van je persoonlijke capaciteiten en interesse een plek in het vrijwilligersbestand. De buurtcontactpersoon in jouw wijk/buurt komt even met je kennismaken als je je aanmeldt als vrijwilliger. Mensen die hulp nodig hebben, kunnen bellen of via de website hun vraag stellen. De 'matchmaker' neemt de vraag in behandeling en zoekt er een passende vrijwilliger bij.

De afgelopen twee maanden hebben zich al meer dan 70 hulpbieders/vrijwilligers ingeschreven bij Burennetwerk Gouda. Wat geweldig om te merken hoeveel mensen bereid zijn iets voor een ander te doen. Gelukkig weten ook steeds meer mensen die een hulpvraag hebben, ons te vinden. We hebben inmiddels van 15 mensen een hulpvraag ontvangen die we hebben kunnen koppelen aan één van onze vrijwilligers. Dat mogen er meer worden, want we willen graag al onze vrijwilligers inzetten!
Dus kom maar op met de vragen!

Voor meer informatie: **www.burennetwerkgouda.nl**

Helpdesk **06-48141191**

Raadslid van de Regionale Cliëntenraad van Kwintes in Midden-Holland
Vacature M/V

De Regionale Cliëntenraad van Kwintes in Midden-Holland (RCR MH) bestaat doorgaans uit ongeveer 10 leden, samen vertegenwoordigen zij de cliënten die op de diverse locaties van Kwintes binnen de regio begeleiding ontvangen. De RCR MH komt minimaal één keer per maand bijeen in Gouda. Daarnaast zijn er regelmatig extra bijeenkomsten op locaties, met de gemeente, op het centraal bureau van Kwintes in Zeist. Gesprekspartner van de RCR MH is de regiodirecteur van de regio West, maar ook wordt regelmatig gesproken met andere managementleden en medewerkers uit de regio.

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

Functie eisen:
-Opkomen voor de gezamenlijke belangen van de cliënten in onze regio;
-kritisch kunnen luisteren en meedenken bij de ontwikkelingen binnen de organisatie;
-mening kunnen verwoorden over datgene wat besproken wordt;
-kunnen samenwerken met de overige raadsleden;
-bijdrage leveren aan de uitvoering van het jaarplan van de cliëntenraad;
-bij voorkeur in staat om zelfstandig te reizen binnen de regio.

Wat bieden wij:
-Een kennismakingsgesprek waarin wensen, doelen en kwaliteiten worden besproken;
-een informatiepakket over o.a. de werkwijze en wat er verwacht wordt van een raadslid;
-mogelijkheid tot het volgen van scholing/cursussen op het gebied van cliëntenraadswerk;
-faciliteiten die nodig zijn om het raadswerk uit te voeren (o.a. map, vergaderruimte);
-reiskosten vergoeding en presentiegeld per dagdeel (€10,00);
-zo nodig ondersteuning bij het uitvoeren van raadswerkzaamheden door een onafhankelijk ondersteuner;
-inspirerende omgeving en mogelijkheden tot persoonlijke groei;
-mogelijkheid tot het oppakken van een vaste taak (voorzitter, notulist, secretaris, penningmeester),
-mogelijkheden tot uitbreiding van taken binnen diverse werkgroepen en de Centrale Cliëntenraad.

Belangstelling of vragen?
Neem contact op met de ondersteuner van RCR MH
Lia van Luik
06 27071923
l.vanluik@kwintes.nl

De kans om wat te doen……?!
Ervaringscoach aan het woord

Ervaringscoach
Een ervaringscoach heeft eigen ervaringen in de psychiatrie, verslavingszorg en/of maatschappelijke opvang, is opgeleid en beschikt over de vaardigheden om de eigen ervaringen functioneel in te zetten in de herstelondersteuning van cliënten in de thuissituatie.

Een ervaringscoach gaat een bondgenootschap aan met de cliënt (een maatje zijn op gelijkwaardig niveau). Door de inbreng van ervaringskennis kan in het contact herkenning en erkenning voor cliënten ontstaan. Ervaringscoaches kunnen een voorbeeldfunctie vervullen waaruit cliënten hoop en inspiratie kunnen putten.
……

Luister 'ns even……...geschreven door Margreet, ervaringscoach.

"Dat lijkt me moeilijk. Moet je goed kunnen luisteren, als ervaringscoach?".
We zitten aan de koffie met appelflap. We hebben anderhalf jaar bijna wekelijks met elkaar gewandeld. Vandaag sluiten we het contact feestelijk af in het winkelcentrum. Mijn maatje trakteert. Ik, als ervaringscoach, beschouw het als een compliment.

Het begon in 2012 met een aanvraag voor een zwemmaatje.
"Jammer, ik hou niet zo van zwemmen, niet in een zwembad, tenminste", pruttelde ik. Desondanks raakten we aan de praat en we hadden meteen een klik. Het gesprek ging over graffiti en schrijven.

Een van de eerste keren dat we iets gingen ondernemen, heeft hij een duidelijk voorstel: *"Zullen we door het park naar het winkelcentrum lopen. Ik wil een nieuwe bril. En dan lopen we weer terug. Normaal ga ik met de bus, maar we kunnen nu samen kijken hoe ver het is om te lopen"*.
Hij was heel benieuwd. Het was 8 minuten heen en 8 minuten terug. Bij elkaar een klein uurtje weg geweest. Het was gezellig.

En zo liepen we glibberend over de ijzel, puffend onder de zon, zonder paraplu door de regen, maar er was altijd wel iets om over te praten. Hij had een lied gemaakt en vroeg of hij die voor mij mocht rappen. Dat bracht ons bij onze gezamenlijk hobby: schrijven. Hij durfde een cursus levensverhaal schrijven aan en we praatten over boeken die we mooi vonden. Voor hem vooral oude vergeelde boeken uit een lang vervlogen tijd.

Een keer fietsten we naar zijn zus en hij besloot te sparen voor een nieuwe fiets. In het voorjaar toonde hij me stralend zijn nieuwe aankoop. Ja, we hebben elkaar in beweging gezet en gaan nu ieder weer onze eigen weg.

Op de vraag of je eigenlijk als ervaringscoach moet kunnen luisteren, zeg ik volmondig: *"Ja"*
"Oh, maar stel dat ik een ervaringscoach wil worden, mag ik dan wel over voetbal praten?" stelde hij.
"Tuurlijk", zeg ik. Hij had aan mij geen goeie. Ik weet niks van voetbal, maar we hadden genoeg om over te praten. Ik kan me geen moment herinneren dat zijn mond stilstond. En ik maar luisteren, al ging het over het voetbal.

Het gevoel dat alles door gaat terwijl jij stil staat. Het gevoel dat je wegzakt in een soort van drijfzand, dan moet er eigenlijk iemand een hand uit steken. Was dat bij mij eerder gebeurd, en dan heb ik het niet over de hand die mij letterlijk uit het drijfzand trekt, maar mij wijst op het zonnetje buiten!

Dan was de zon bij mij eerder opgevallen. Door mijn ervaring kan ik kijken met de ogen die het niet meer zien. Begrijp ik het gevoel wat overheerst en kan ik wijzen naar dat wat niet meer opvalt.

Eigenlijk weet ik geen exacte reden te benoemen waarom ik zou beginnen met de cursus. De mogelijkheid was daar opeens. De kans om wat te doen met een periode die ik eigenlijk als verloren had beschouwd. En dat werkte erg motiverend. De cursus heeft mij geleerd, hoewel ik nog veel moet oefenen, dat de tijd die ik als verloren beschouwde een functie kan geven.

Mijn gevoel is positief. Ik denk dat ik een bijdrage kan leveren. Nu de praktijk nog. Aan motivatie ligt het niet. En dat komt goed uit, vanmiddag ontmoet ik mijn 1e deelnemer.

Wordt vervolgd……

Juni 2014, Wim, ervaringscoach

Nieuws vanuit CliëntenAdviesraad Parnassiagroep regio Midden Holland/ Haagrand

Al weer bijna een half jaar ervaring met de ParnassiaGroep. Het faillissement en de overgang naar de Parnassiagroep op 1 februari jl. ging heel snel en bracht zeker de nodige veranderingen en onrust met zich mee. De raad was blij dat de locaties open bleven en de dagactivering werd voortgezet. Complimenten aan het personeel en de cliënten die allen hard gewerkt hebben om de overgang zo goed mogelijk te laten verlopen. Jammer was wel dat we afscheid moesten nemen van een aantal vertrouwde medewerkers die geen contract kregen. Inmiddels zijn er al weer wat nieuwe medewerkers bijgekomen vanuit de Parnassiagroep.

De Cliëntenraad is een adviesraad geworden, uw stem willen we graag blijven horen en meenemen in de gesprekken met medewerkers en management. Twee raadsleden spraken met een Wmo-raadslid om het belang van een goede dagbesteding/-activering binnen Gouda te benadrukken. De raad heeft ook overleg gehad met de nieuwe regiomanager, Jos van Berkel, over alle ontwikkelingen binnen Gouda, Boskoop en Schoonhoven.

Schoonhoven is verhuisd naar een nieuw pand: Gentiaan 2, 2871 NW Schoonhoven. Ook hier bent u weer van harte welkom! De openingstijden zijn ongewijzigd: ma, di, do, vr: 11.00-15.00 uur en op woensdag van 09.00-13.00 uur.
Het nieuwe telefoonnummer is: 0182- 329 104.

De naam REAKT blijven we nog even gebruiken. REAKT is nu een onderdeel van het Maatschappelijk Participatiebedrijf Parnassia Groep, kort MPPG genoemd. Tot slot krijgen alle REAKT-cliënten het activiteitenmaandoverzicht nu thuis gestuurd, per mail en als u dat niet heeft, per post. Zo kunt u uit het gevarieerde aanbod een leuke activiteit uitkiezen om bij REAKT te gaan doen. Heeft u wensen hierin, laat het de begeleiding en de raad horen!

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:
Anneke Heijdra

Ondersteuner clientenraad

A.heijdra @reaktgroep.nl

Wilt u uw mening geven over de inhoud van deze krant of heeft u kopij voor de volgende cliëntenkrant? Neem dan contact op:

Telefoon: 0182 - 51 90 60 of mail: clientenkrant@zogmh.nl

De volgende cliëntenkrant verschijnt begin september 2014 via de mail

De krant thuis ontvangen?

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

Handige adressen:

ZOG MH
Themabijeenkomst
Weer gaan werken , hoe doe je dat?
25 sept, Tielweg 3 Gouda

Weggeefwinkel GGZ
IJssellaan 2**,** Gouda.
Om de twee weken
5 en19 juli
2, 16 en 30 augustus
Zaterdag van 11.00 - 16.00 uur

Kwintes Autisme-soos
Paradijs 2, Gouda
Om de 2 weken op vrijdagavond.
Programma :
http://www.kwintes.nl/activering/dagactiviteiten/gouda_-_soos

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

Narcotics Anonymous meeting
Roger 06-1331 3136 (informatie)
Na-gouda@hotmail.com
Dinsdag 19.00-20.00 uur
Donderdag 19.30-20.30
Hotline 24/7:
Rotterdam 06-22349638

AA Gouda
Maandag en donderdag
0182-519712

Anonieme Alcoholisten Gouda
Boelekade 3, Gouda
Groep door en voor verslaafden
Informatie bij Remko: 06-33626971
Woensdag 20.00-21.00
Landelijke hulplijn: 020-6817431 (24/7)

CA (Cocaine Anonymous)
Groep door en voor verslaafden die bij elkaar komen om te herstellen van hun verslaving
Informatie bij Rob: 06-16540120
Zaterdag 20.00-21.00
Hulplijn: 06-10192770

REAKT Eetcafé
Elke avond eetcafé vanaf 17.00 uur Hoge Gouwe 65.(ma en wo € 3,50, di, do en vrij € 3,-)

Zie voor evenementen:
http://www.groenehart.nl/uitagenda

http://www.evenementenvandaag.nl/

STIP Gouda
Tielweg 3, Gouda
0182 - 54 98 13
mail: stipgouda@zogmh.nl
open inloop
ma t/m vrij 11.00 tot 15.00
Mantelzorgspreekuur Ypsilon
Vanaf 1 juli voortaan alleen op afspraak!
Aanmelden telefonisch via 0182352140, Anneke de Vries, of via mail wiesvandennieuwendijk@ziggo.nl
Elke eerste donderdag van de oneven maand 13.30 - 15.00 uur
STIP op locatie:
Praatcafé: "Geen Cent Teveel''
Blekersingel 78, Gouda
Woensdag 10.30-12.30
Ondersteuningshuis
Stationsplein 6, Gouda
Donderdag 14.00-15.30 uur

Spreekuur allochtonen Midden Holland
Donderdag 10.00-12.00
Tielweg 3, Gouda
0182-519060
mail: nouraddin@zogmh.nl
Op locatie:
SWOS
Oranjeplaats 45B, Schoonhoven
Eerste woensdag van de maand
13.00-16.30 uur

De straatadvocaat: Aart Jongejan
Tielweg 3, Gouda
06-22144689
mail: straatadvocaat@zogmh.nl
Dinsdag en donderdag

Herstelgroep
Informatie bij Dora Wempe.
0182-519060
mail: dwempe@zogmh.nl
Om de vier weken

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