

Pagina 1

Maart/April 2012  
11e Jaargang  
nummer 97

Zorgvragersorganisatie

GGZ Midden Holland

Secretariaat:

Hoge Gouwe 65

2801 LC Gouda

Telefoon:

0182 - 519060

E-mail:

Cliëntenkrant@zogmh.nl

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

IN DIT NUMMER

Week van Psychiatrie "Contact Gewenst" Schema met activiteiten 1

WMO Nieuws ZOG MH Nieuws 2

STIP Nieuws Nieuws straatadvocaat 3

Programma Week van de Psychiatrie 4-5

Mantelzorgers voelen zich niet erkend 6

Cursus "Psychiatrie in de familie" weer van start Prijsvraag Week van de Psychiatrie 7

Kwintess Nieuws Opening 3de CJG 8

Rechtszaak over eigen bijdrage Allochtone vrouwengroep 9

Zorgkosten terug via belastingaangifte Integrale aanpak Ervaringsdeskundigheid 10

Een ervaring rijker De "Dutch street Cup" 11

Infopagina/agenda 12

## WEEK VAN DE PSYCHIATRIE 26 t/m 30 Maart "Contact Gewenst!?"

Tijdens de Week is er aandacht voor mensen met psychische en psychiatrische problematiek, verslavingsproblematiek en dak- en thuisloosheid. De website [weekvande-psychiatrie.nl](http://weekvande-psychiatrie.nl) geeft een actueel overzicht van alle activiteiten en biedt achtergrondinformatie.

De ZOG MH organiseert van 26 t/m 30 maart 2012 de 38e Week van de Psychiatrie. Het thema is dit jaar "Contact gewenst!?" en gaat over contacten die écht waardevol en belangrijk zijn. Welke contacten stellen we op prijs en hoe geven we die vorm? We willen aandacht vragen voor allerlei vormen van contact. Met familieleden, vrienden, kennissen, een partner, burens en anderen. Bovendien hebben men-

vaak behoefte aan contact met 'lotgenoten'. Mensen die je begrijpen omdat

ze zelf ook veel hebben meegemaakt.

Daarnaast is een goed en gelijkwaardig contact met hulpverlener(s) voor cliënten erg belangrijk.

De ZOG MH organiseert in deze week allerlei activiteiten die u hieronder in het schema ziet. Informatie over de activiteiten en prijsvraag kunt u lezen op pagina 4, 5 en 7.



### Schema met activiteiten

	Maandag 26 maart	Dinsdag 27 maart	Woensdag 28 maart	Donderdag 29 maart	Vrijdag 30 maart
<b>Mo</b>	<b>Land. Brein- gein dag</b> 'tVeerhuis, Nieuwegein <b>10.30-15.30 u</b> zelf aanmel- den: <a href="http://www.weekvan-&lt;br/&gt;depsy-&lt;br/&gt;chiatrie.nl">www.weekvan- depsy- chiatrie.nl</a>	<b>"Gebakdag"</b> Alle cliënten binnen een (O)GGZ in- stelling in Midden Hol- land krijgen gebak be- zorgd		<b>Lunch voor * mantelzor- gers (O)GGZ</b> <b>12.00-13.30 uur</b> 'Golfsbaan IJsselweide'	<b>Weggeefwinkel</b> <b>11.00- 16.00 u</b> IJssellaan 2 -2a  Gratis 2 <sup>e</sup> hands kleding
<b>Mi</b>	<b>Land. Brein- gein dag</b>  <b>10.30-15.30 u</b> o.a. het thea- terstuk "Flat" (comedie) multiloog en GGZ dichter.	<b>Sport *</b> <b>14.30 -16.30u</b> Thijssellaan 45 Gouda  <b>Schilderen *</b> <b>13.30-16.30 u</b> 'Hesters Art' Fluwelensingel 28	<b>High Tea voor dak- en thuislozen</b> <b>15.00-16.30 uur</b> 'Koeien en Kaas' (*aanmel- ding via straatadvocaat)	<b>Themabijeen- komst:</b> 'Contact Gewenst' door ervarings- deskundigen ZOG MH <b>13.30-16.00 uur</b> de Veste Ridder van Catsweg 300 te Gouda	<b>Weggeefwinkel</b> <b>11.00- 16.00 u</b> IJssellaan 2 -2a Gratis 2 <sup>e</sup> hands kleding  <b>Slotfeest:</b> <b>19.30-22.30 u</b> Hoge Gouwe 65 Met live band Vento Ocha en DJ Goncalves



Wmo



Voor meer informatie  
neem contact op met  
Gerrit van Bergeijk

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



Maandag t/m vrijdag  
tel. 0182-519060

Email [info@zogmh.nl](mailto:info@zogmh.nl)  
Website [www.zogmh.nl](http://www.zogmh.nl)

## WMO Nieuws

### Eerste uitkomsten OGGZ spiegel

Afgelopen maanden zijn diverse cliënten in de gelegenheid gebracht om mee te doen aan de OGGZ spiegel in Gouda en omgeving. Enkele ervaringsdeskundigen hebben cliënten geïnterviewd over hoe ze de zorg ervaren.

Gemeenten hebben een vragenlijst ingevuld over hoe ze de zorg aanbieden.

Het Landelijk Platform GGZ heeft beide vragenlijsten met elkaar vergeleken en heeft er een verslag van gemaakt. Binnenkort is dit te downloaden op de website van de ZOG MH

### Ervaringen

Cliënten ervoeren de zorg over het algemeen iets minder goed dan de gemeente dacht.

### Conclusie:

Er is behoefte aan één aanbod voor outreachende zorg ipv diverse organisaties. Eén team wat mensen op straat opzoekt, in zorg probeert te krijgen. Een ACT team noemen ze dat.

Zorgaanbieders, zoals GGz, Brijder, Leger den Heils, Maatschappelijk werk etc. dienen effectiever samen te gaan werken.

Mensen met een verslaving en psychische problemen zouden aan beide problemen tegelijk behandeld moeten kunnen worden. (Dubble diagnose behandeling)

Bevordering eigen regie voor cliënten is de basis van goede zorg.

## ZOG MH Nieuws

### Project zwerfjongeren

De ZOG MH heeft vanuit de RAS middelen (provinciale middelen) van de regio twee nieuwe projecten kunnen starten.

Project Zwerfjongeren gaat onderzoeken welke voorzieningen (sociale kaart) er zijn voor zwerfjongeren. Ook gaan we alle instellingen bezoeken die met zwerfjongeren te maken hebben om ze op de registratie te wijzen en ze op de mogelijkheden te wijzen die er zijn. Tevens wordt er kritisch gekeken naar de geregistreerde zwerfjongeren tot nu toe. Ook willen we een achterbangoep formeren.

### Project participatie Jeugd

Het tweede project gaat onderzoeken binnen alle jeugdinstanties in Midden Holland welke vorm van participatie van jeugd er plaatsvindt. Als er geen participatie is gaat men onderzoeken welke vorm van participatie de jongeren willen en zal men aanzetten tot de ontwikkeling hiervan. Vanuit alle verschillende instanties willen we een regionaal

Jeugdplatform ontwikkelen waar iedereen, bv. gemeenten instellingen een vraag kunnen voorleggen. Zeker gezien de komst van de decentralisatie Jeugd vindt de ZOG MH het erg belangrijk dat de jeugd een duidelijk stem krijgt!

Dit platform kan mogelijk ook een digitaalplatform worden via social media (facebook, twitter etc.). Beide project worden toegekend in uren-ondersteuning vanuit JSO. (Expertisecentrum voor Jeugd, samenleving en ontwikkeling)

### Start Maatschappelijk Steun Systeem (MSS)

De eerste bijeenkomst met de ketenpartners (GGD, GGZ MH, Kwintessence, Reakt, woningbouwcoop, Woonpartners en Mozaïek) en Factor G is geweest. We hebben met elkaar wat eerste afspraken gemaakt. Half maart zal het Trimbos-instituut en Phrenos een nulmeting met alle partijen afnemen om te kijken waar we nu aan de start staan zodat we aan het eind van dit jaar de winst van een MSS kunnen bepalen.

## 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.

### Zwangerschapsvervang

Vanaf 15 maart is Dilva met verlof. Aart Jongejan zal op maandag, woensdag en donderdag op het STIP zijn, Dinsdag en vrijdag is Katrien Croonen er.

### Aanslag van de BSGR

Bij de aanslag kan een brief zitten waarin staat dat u de kwijtschelding

niet krijgt. Vraag toch kwijtschelding aan als u het vorig jaar heeft gekregen!

### JA!

Ja! is een nieuw en gratis maandelijks magazine wat bedoeld is voor alle mensen die (tijdelijk) moeite hebben zich in onze snelle, complexe samenleving te redden. Praktische tips, ervaringen en informatie is hierin te vinden.

**Op het Stip is een exemplaar af te halen.**



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

## Nieuws van de straatadvocaat

### TV-Reportage Straatadvocaat in de Maatschappelijke Opvang

In de week van 27 februari - 3 maart zond Gouwestad TV een reportage over de straatadvocaat uit. Aart Jongejan en twee gebruikers van de nachtopvang Het Kompas (Marco en Cock) vertelden over hun ervaringen in Gouda. De geïnterviewden vonden het prettig aan dit programma mee te werken en zij hebben ook STIP de kijker gezet.

Deze reportage is terug te zien op [www.gouwestad.nl](http://www.gouwestad.nl).

zie: <http://tinyurl.com/83zqcgq>

### Winterregeling

In de periode van 29 januari t/m 17 februari was in Gouda de winterregeling van toepassing. In plaats van gemiddeld 16 mannen en vrouwen in de nachtopvang van Het Kompas maakten nu ruim 30 personen gebruik van deze voorziening. In deze koudeperiode was ook de dagopvang.

De voorlopige eerste conclusies van de straatadvocaat zijn:

- er is over het algemeen goed samengewerkt door de ketenpartners

- de inzet van medewerkers van Het Kompas en De Steeg was hartverwarmend goed helaas is er een behoorlijk tekort.

aan reguliere opvangplekken.

- Er waren rond de 30 personen die gebruik maakten van de opvang tijdens deze periode. Nu de winteropvang weer afgelopen is, is er maar plaats voor 12 (Het Kompas laat 16 mensen toe, maar officieel hebben ze budget voor 12 pers.)
- het belang van meer woonmogelijkheden, zelfstandig of met ambulante begeleiding en een goede doorstroming werd hierdoor ook duidelijk geïllustreerd

- afstemming en samenwerking in een sluitende zorg- en woonketen moet hoger op de agenda staan bij zorgaanbieders, woningcorporaties en gemeente

Kortom er is genoeg te doen!

Gelukkig werd de buitentemperatuur de laatste weken wat hoger. Nu hebben mensen van de straat weer te maken met niet aaneensluitende openingstijden van de opvang en een 'keten van lege zondagen'

Eerstvolgende **Daklozenoverleg** vindt plaats op dinsdag **13 maart** van 14.00 – 16.00 uur, Hoge Gouwe 65. Kom op tijd en praat mee! Cock, Marco en Sjaak bedankt voor jullie bijdrage aan interviews in de krant en op TV. We gaan ervoor!

meer informatie: neem dan contact op met:  
**Aart Jongejan,**  
**straatadvocaat**

Bereikbaar op dinsdag en vrijdag:  
Hoge Gouwe 65,  
Gouda  
tel. 0182 - 51 90 60 of  
06-22144689

email: [straatadvocaat@zogmh.nl](mailto:straatadvocaat@zogmh.nl)

## WEEK VAN DE PSYCHIATRIE

Maandag 26 maart  
Opening

Ook dit jaar hebben we weer 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 26 maart is er de jaarlijkse landelijke Breingeindag. Deze wordt dit jaar gehouden in t' Veerhuis te Nieuwegein.

**Breingeindag 10.30-15.30 uur** o.a. het theaterstuk "Flat" (comédie) multiloog en GGz dichter. 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.

Dinsdag 27 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, Siriz) 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 27 maart het STIP bezoekt krijgt u ook een gebakje! Kom eens langs....

Dinsdag 27 maart  
Schilderen

**13.30-16.30 uur**  
**'Hesters Art'**  
**Fluwelensingel 28 Gouda**  
*8 personen, aanmelden verplicht*

Door middel van creatief bezig te zijn maak je contact met elkaar maar ook met de materialen waarmee je werkt.

Bij deze schilderworkshop ga je met elkaar schilderen o.l.v. een echte kunstenaar Hester Stafleu van Hesters Art.

Zij zal op een gezellige manier samen met Sabine deze workshop begeleiden.

Natuurlijk mag u uw werkstuk na afloop mee naar huis nemen.

Met dank aan 'Hesters Art'

Dinsdag 27 maart  
Sport

**14.30-16.30 uur**  
**Sportzaal GGZ MH**  
**J.P. Thijsselaan 45 Gouda**  
*25 personen aanmelding verplicht*

Contact maken doe je ook door met elkaar te sporten. We zullen voor u daarom op een leuke manier deze middag vullen met sportieve activiteiten in de gymzaal van GGZ MH.

Heeft u zin om mee te doen? Er is plaats voor ongeveer 25 personen je mag ook je hupplverlener, vriend, vriendin meenemen!

Wilt u alleen komen kijken dan mag dat natuurlijk ook.

Met dank aan GGZ MH voor het gebruik van de sportzaal!





**WEEK VAN DE PSYCHIATRIE****Woensdag 28 maart  
High Tea**

**15.00 –16.30 uur**  
*25 personen, aanmelden verplicht*

De High Tea zal dit jaar plaatsvinden bij restaurant Koeien en Kaas. Er zullen dit jaar een aantal wethouders(zorg en welzijn / WMO) uit de regio deelnemen. 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 Aart Jongejan, straatadvocaat ZOG MH; dinsdag en vrijdag of via tel. 06-22144689

Met dank aan Koeien en kaas!

**Donderdag 29 maart  
Lunch voor Mantelzorgers**

**12.00-13.30 uur**  
**Golfbaan de IJsselweide**  
*20 personen, aanmelden verplicht*

Dit jaar willen we de mantelzorgers van mensen met een naaste in de GGZ, verslavingszorg of maatschappelijke opvang ook eens in het zonnetje zetten.

Mantelzorger zijn niet makkelijk en daarom trakteert Golfclub de IJsselweide hen dit jaar op een lunch. Ook hiervoor zullen we wethouders uitnodigen om zodoende met elkaar in contact te zijn. Wilt u als mantelzorger er eens even tussenuit en wilt u in gesprek met een wethouder kenbaar maken wat het is om mantelzorger te zijn?! Meld u zich dan aan.

Met dank aan Golfbaan IJsselweide!

**Donderdag 29 maart  
Themabijeenkomst  
"Contact Gewenst"**

**13.30-16.00 uur**  
**Gebouw "De Veste", Ridder van  
Catsweg 300, Gouda**

Dit jaar organiseren wij in de Week van de Psychiatrie een Themabijeenkomst "Contact Gewenst". Dit thema raakt bijna iedereen die te maken heeft met de psychiatrie en verslavingszorg. Ervaringen met het verlies van vrienden, het weer moeten opbouwen van een sociaal netwerk en allerlei drempels die hierbij een rol spelen zijn voor veel mensen herkenbaar.

Tijdens deze bijeenkomst kunt u kennismaken met 4 ervaringsdeskundigen die hun ervaringen met u willen delen. Met elkaar zullen we, zowel plenair als in kleine groepjes hierover met elkaar van gedachten wisselen. U bent van harte welkom!

**Vrijdag 30 maart  
Slotfeest**

**19.30 - 22.30 uur**  
**Hoge Gouwe 65 Gouda**

Dit jaar zal ook de week van de psychiatrie weer eindigen met met een spetterend slotfeest! Op vrijdag 30 maart willen we de met elkaar een feestje maken met een optreden van:

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

We hopen u te ontmoeten tijdens dit gezellige feest neem je hulpverlener, vriend, vriendin mee.

Locatie: Hoge Gouwe 65

Trek je dansschoenen aan en wees welkom!





Het gehele rapport 'Bijzondere mantelzorg' kunt u teruglezen op onze website [www.zogmh.nl](http://www.zogmh.nl) onder het kopje: publicaties en verslagen

Bron: Psy dd. 20-02-2012

**Mantelzorgers van mensen met psychische problemen voelen zich, vergeleken met de gemiddelde mantelzorger, vaker ernstig belast. Ze vinden het moeilijk om hun grenzen aan te geven en hebben het gevoel continu bereikbaar te moeten zijn.**

Dat blijkt uit de onlangs verschenen studie *Bijzondere mantelzorg* van het Sociaal en Cultureel Planbureau. De meeste mantelzorgers bekommeren zich om hun (schoon) ouders op leeftijd. Mantelzorgers van mensen met psychische problemen zorgen vaker voor hun kind of voor een vriend of kennis. Hun zorgvragers zijn dan ook gemiddeld jonger en vaker een man.

### Genegenheid

De motieven van deze groep mantelzorgers zijn niet veel anders dan die van de meeste mantelzorgers: ze vinden het vanzelfsprekend en doen het uit genegenheid. Maar ook viel in het onderzoek te horen dat 'er niemand anders bereid was' de zorg op zich te nemen. De zorg duurt in de regel ook langer dan bij andere mantelzorgers gebruikelijk is en bestaat meestal niet zozeer uit hulp in de huishouding maar veel vaker uit emotionele steun, toezicht en administratieve hulp.

### Taboe

Voor de emotionele steun maakt de mantelzorg aan mensen met psychische problemen zwaar, blijkt uit de interviews die voor het onderzoek gehouden zijn. Het zorgen wordt daardoor zo intensief dat het eigen sociale leven van deze mantelzorgers soms dreigt te verwateren.

Door het taboe op psychiatrische problematiek wordt dat soms nog versterkt. 'Mensen zijn altijd wat bang voor ggz-patiënten', vertelde een moeder. 'Goede vrienden komen niet meer.'

Als een mantelzorger, om wat reden dan ook uitvalt, is het risico op vereenzaming van de zorgvrager levensgroot aanwezig.

### Vereenzaming

Mantelzorgers hebben daarom nogal eens het gevoel er alleen voor te staan. Want op hulp van andere familieleden of vrienden hoeven ze niet te rekenen. Als een mantelzorger, om wat reden dan ook uitvalt, is het risico op vereenzaming van de zorgvrager levensgroot aanwezig. Zoals een vrouw zei die voor haar man zorgt: 'Ik ben eigenlijk de enige die voor hem zorgt. Hij komt uit een gezin van zeven kinderen, maar niemand komt echt helpen. Ze wonen verspreid over het hele land, zodat ze waarschijnlijk ook niet inzien hoe ernstig de problematiek is.'

### Machtstrijd

Het helpt dan ook niet dat deze mantelzorgers zich nauwelijks erkend weten door de professionele hulpverleners. Enerzijds hebben ze veel met hen te maken, maar tegelijk wordt er weinig met hun deskundigheid gedaan die ze opgedaan hebben in hun leven met hun naaste voor wie ze zorgen. En ook ervaren ze zich rechteloos als naastbetrokene. Zelf zouden ze graag een gelijkwaardige verhouding met de professionals hebben, maar feitelijk zitten ze voor hun gevoel eerder midden in een machtsstrijd.

### Praktische ondersteuning

Mantelzorgers van mensen met psychische problemen maken net als de meeste andere mantelzorgers weinig gebruik van voorzieningen die er voor hen zijn. Deels uit onbekendheid maar ook omdat het bestaande aanbod niet aansluit bij hun specifieke behoefte. Wat ze willen is vooral praktische ondersteuning: hulp om overzicht te houden, om wegwijs te worden in de regelgeving en bij de financiële administratie. Daarnaast is er ook behoefte aan lotgenotencontact.

## Cursus "Psychiatrie in de familie" weer van start

### Psychische problemen in de familie? En hoe gaat het met u?

GOUDA - Op maandag avond 12 maart gaat de cursus "psychiatrie in de familie" weer van start. De cursus is bedoeld voor familieleden en anderen die betrokken zijn bij mensen met psychische problemen zoals depressie, angst, paniek, ADHD, autisme etc.

Citaten van familieleden:

*"Ik ben geneigd om me altijd aan te passen aan wat mijn partner met angstklachten nodig heeft, ook als het ten koste van mijzelf gaat."*

*"Ik dacht: als ik maar genoeg voor haar doe, komt ze wel uit de put, maar wat ik ook doe, het lijkt niet te helpen"*

Psychische problemen komen veel voor. Jaarlijks krijgt een op de vier mensen hiermee te maken, en dus evenzoveel mensen in de directe omgeving. Leven met een naaste met psychiatrische problematiek is zwaar. Iedereen die dit meemaakt kan meepraten over conflicten, overbelasting, machteloosheid en

eenzaamheid die het leven met een naaste met psychiatrische problemen met zich mee kan brengen. Voor diegene zelf én voor naastbetrokkenen levert dat veel spanning op. Veel naastbetrokkenen weten niet meer hoe ze moeten reageren en soms kunnen ze de zorg voor hun familielid met problemen nauwelijks meer opbrengen.

In de cursus krijgen deelnemers informatie over wat er met de ander aan de hand is, leren ze om te gaan met moeilijke situaties en leren ze hoe ze goed kunnen blijven zorgen voor zichzelf. De cursus bestaat uit 10 bijeenkomsten ('s avonds) en vindt plaats in Gouda. De cursus wordt georganiseerd door de preventieafdeling van de GGZ Midden-Holland.

Voor meer informatie (folder) en aanmelden kan men zich wenden tot het secretariaat van de afdeling Preventie en Dienstverlening, 0182-563656.

[preventie@ggzmiddenholland.nl](mailto:preventie@ggzmiddenholland.nl)  
website: [www.ggzmiddenholland.nl](http://www.ggzmiddenholland.nl)



## Prijsvraag Week van de Psychiatrie

Het thema van de week van de psychiatrie is 'Contact gewenst'. Het is een belangrijk thema omdat iedereen in het leven behoefte heeft aan contact!

Daarom willen we graag van jullie originele ideeën horen hoe je makkelijk contact maakt.

- leuke ideeën
- nieuw project
- originele manieren

Voor de beste twee ideeën hebben we een mooie prijs!

We hebben twee keer een lunch voor twee personen bij Lunchcafe 'JUULS' op de Markt in Gouda



Bedenk dus een goed idee voor **dinsdag 27 maart** en stuur dit naar de ZOG MH tijdens het slotfeest op 30 maart worden de winnaars bekend gemaakt. We wensen u veel inspiratie en succes!!



Opsturen naar :

ZOG MH  
t.a.v. P. van Buren  
Hoge Gouwe 65  
2805 HK Gouda

Of mailen naar [weekvanpsy@zogmh.nl](mailto:weekvanpsy@zogmh.nl)

Vermeld u naam, adres en telefoonnummer.



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

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

Contactgegevens  
Het CJG heeft diverse  
locaties en in  
alle genoemde gemeenten  
sprekuren.  
Tel. 0900 4440008  
[www.cjggouda.nl](http://www.cjggouda.nl)  
[www.cjgschoonhoven.nl](http://www.cjgschoonhoven.nl)  
[www.cjgbergambacht.nl](http://www.cjgbergambacht.nl)  
[www.cjgwaddinxveen.nl](http://www.cjgwaddinxveen.nl)  
[www.cjgbodegraven.nl](http://www.cjgbodegraven.nl)  
[www.cjgzuidplas.nl](http://www.cjgzuidplas.nl)  
[www.cjgnederlek.nl](http://www.cjgnederlek.nl)  
[www.cjgouderkerk.nl](http://www.cjgouderkerk.nl)

### Jaarplan en speerpunten voor 2012

Tijdens een tweedaagse training met alle cliëntenraden van Kwintes heeft de regiaraad van Midden Holland stilgestaan bij haar activiteiten in 2011 en van daaruit plannen gemaakt voor 2012. De uitslag van het cliënttevredenheid onderzoek (gehouden in 2011) is hierin verwerkt.

De speerpunten:

**Versterken van de medezeggenschap in de regio;** hierbij aandacht voor de cliëntcommissies in de woonvorm, de rol van de regiaraad, de rol van locatiehoofden en ondersteuners.

**De informatievoorziening en de rechten van de cliënt:** welke informatie en rechten zijn belangrijk voor cliënten om te weten en hoe kunnen zij hierover worden geïnformeerd. Hoe kunnen we hierbij gebruik maken van de moderne media?

**Activering;** aandacht voor het activeringsbeleid, cliëntgestuurde initiatieven, kwartier maken en het aanbod van dagbesteding in de regio.

**De kwaliteit van de begeleiding;** aandacht voor de begeleidingsplannen, de bejegening, de samenwerking binnen het hulpverleners netwerk en aandacht voor het lichamelijk welbevinden van de cliënt. Deze speerpunten zijn samen met nog een

aantal aandachtspunten terug te vinden in het complete jaarplan voor 2012. Geïnteresseerden kunnen dit opvragen bij de ondersteuner van de regiaraad.

### Kwinfo.net

Reeds in 2009 is het Kwinfo.net online gegaan, steeds meer cliënten van Kwintes maken hier gebruik van. Voor cliënten die Kwinfo.net nog niet kennen, kort wat informatie op een rij, 'wat is nu precies dat Kwinfo.net?'

Een netwerk op de computer voor, door en van cliënten van Kwintes. Alle cliënten van Kwintes kunnen zich op dit netwerk aanmelden door op de computer

[www.kwinfo.net](http://www.kwinfo.net) in te toetsen. Er is een forum te vinden waarop je leuke discussies met andere cliënten kunt voeren, allerlei handige documentatie in de bibliotheek (Bijvoorbeeld de verslagen van de regionale cliëntenraad, de jaarplannen etc.) en daarnaast bestaat de mogelijkheid om een eigen profielpagina aan te maken en andere cliënten uit te nodigen als 'vriend'. Kom je er zelf niet uit? Zeg het je pb'er, zij weten wie er in welke plaats hulp kan komen bieden met inloggen. Elk team heeft namelijk sinds kort één teamlid aangewezen die 'Kwifonet aanspreekpunt' is.

### Opening 3e Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) in Gouda

Het derde CJG opende 16 februari jl. haar deuren. Het CJG in Gouda Noord is een bijzondere eend in de bijt: naast de reguliere steun aan gezinnen met kinderen vanaf 0 jaar zoals een consultatiebureau richt dit CJG zich specifiek op jongeren tussen de 12 en 23 jaar oud.

"Opvoeden en opgroeien is soms lastig. Om dit makkelijker te maken voor jongeren én hun ouders is er een CJG om met vragen of voor advies binnen te lopen. Het is de

derde CJG in Gouda, waarmee we koploper zijn in deze ontwikkeling", aldus wethouder Marion Suijker (Zorg). Het CJG 12+ aan de Thorbeckelaan 5 richt zich speciaal op jongeren van 12 jaar tot 23 jaar (en ouders/verzorgers). Jongeren kunnen anoniem praten over problemen en elke dinsdagmiddag chatten via [www.jongingouda.nl](http://www.jongingouda.nl). Voor meer informatie over de opening en het centrum: [www.cjggouda.nl](http://www.cjggouda.nl).



## Rechtszaak over Eigen Bijdrage

**Het Landelijk Platform GGz is het niet eens met de invoering van een eigen bijdrage in de geestelijke gezondheidszorg (ggz). Daarom is het half februari samen met een aantal ggz-cliënten een rechtszaak begonnen.**

Door de eigen bijdrage moet een aantal cliënten afzien van zorg, omdat het die niet kan betalen. Per 1 januari 2012 krijgen cliënten in de tweedelijns ggz te maken met een eigen bijdrage, die kan variëren van 200 tot 2.000 euro per jaar. Minister Schippers van Volksgezondheid, Welzijn en Sport wil op deze manier besparen.

Het Landelijk Platform redeneert dat door de bezuinigingsmaatregel een groep mensen geen gebruik meer maakt van noodzakelijke zorg waar zij volgens hun zorgverzekering wel recht op hebben. Voor mensen met een lichamelijke aandoening geldt geen eigen bijdrage. Het Landelijk Platform ziet dit als een onterecht en discriminerend onderscheid. Ook vindt ze de nieuwe regel stigmatiserend, omdat het lijkt alsof psychische ziekte minder belangrijk is dan lichamelijke ziekte.

Andere organisaties -waaronder GGZ Nederland, de Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie en de Parnassia Bavo Groep- steunen het platform en voegen zich in de gerechtelijke procedure. Eerder was er al een groot protest tegen de invoering van de eigen bijdrage. Zo'n 10.000 bezorgde cliënten, familieleden en medewerkers in de GGz bezochten eind juni een protestactie in Den Haag. Dit heeft ertoe geleid dat nu met de minister gesprekken gaande zijn over mogelijkheden voor besparingen zonder dat daarvoor ingrijpende pakketmaatregelen of eigen bijdragen nodig zijn. Maar zolang de discriminerende en stigmatiserende maatregel niet van tafel is, ziet het platform zich genoodzaakt de gang naar de rechter te maken.

*Het Landelijk Platform GGz is de koepelorganisatie van 20 cliënten- en familie-organisaties in de geestelijke gezondheidszorg en vertegenwoordigt ruim één miljoen Nederlanders die jaarlijks een beroep moeten doen op geestelijke gezondheidszorg*



## Info vanuit het Interculturalisatie Project

**Het spreekuur:** het allochtone spreekuur is i.v.m. bezuinigingen per 1 september 2011 gewijzigd. Het is nu in Gouda wekelijks twee uur in plaats van twee dagdelen en in Schoonhoven 2,5 uur.

Er wordt kritisch naar de vragen gekeken. Allochtonen cliënten die de Nederlandse taal goed beheersen kunnen bij het STIP terecht. Het spreekuur is voortaan alleen voor allochtone GGZ cliënten die ondersteuning nodig hebben m.b.t. met vragen waar ze niet bij het de STIP terecht kunnen i.v.m. taalproblemen of culturele aspecten.

**Vrouwengroep:** In samenwerking

met MEE Midden Holland en Factor G zullen we de vrouwengroep in maart 2012 starten. De werving van de deelnemers verliep via de taallesgroepen van Factor G. De vrouwengroep bestaat uit Arabisch en Berbers sprekende vrouwen die langdurig last ondervinden van lichamelijke klachten waarvoor geen lichamelijke oorzaken aan te wijzen zijn. De hoofddoelstelling is: het voorkomen en - of verminderen van spanning/ psychosomatische klachten bij deze doelgroep. Voormeer informatie neem contact op Nouraddin el Ouahabi.

## Zorgkosten terug via Belastingaangifte

Bron: *Zorgkrant* dd. 9-2-2012

**Zorgkosten zijn voor een groot deel aftrekbaar via de belastingen.** Op de website [www.meerkosten.nl](http://www.meerkosten.nl) kunt u zien hoe u dat aan moet pakken. Voor mensen met hoge zorgkosten geeft deze site een praktische handleiding bij de aangifte inkomstenbelasting over het jaar 2011. De aftrek geldt voor zogenaamde 'specifieke zorgkosten', zoals medische hulp, voorgeschreven medicijnen, dieet op doktersadvies en vervoer van en naar het ziekenhuis.

### Praktisch

De site geeft uitleg over het invullen van de belastingaangifte 2011. De site volgt de opbouw van het elektronische aangifteformulier van de Belastingdienst.



Rekenvoorbeelden verduidelijken hoe gemaakte kosten terug te verdienen zijn. Hoe hoog dat bedrag is, hangt af van het inkomen en dat van de eventuele fiscale partner.

### Andere tegemoetkomingen

De site geeft ook informatie over andere tegemoetkomingen en financiële regelingen voor chronisch zieken en gehandicapten. Zoals de Wet tegemoetkoming chronisch zieken en gehandicapten (Wtcg).

### Brochure

Deze kunt u bestellen door € 5,80 over te maken op rekeningnummer 3188522 t.n.v. van de CG-Raad te Utrecht. Vermeld daarbij: Belastingbrochure 2011, uw naam, adres, postcode en woonplaats.

## Integrale aanpak inzet Ervaringsdeskundigheid veelbelovend

Bron: *Trimbos* dd 27-01-12

### Doelstellingen

Het experiment is een initiatief van het Cliëntenbelangenbureau van GGz Eindhoven en de Kempen (GGzE). Het heeft 2 doelstellingen; 1. het stimuleren van herstelondersteuning en herstelondersteunende zorg; 2. werk maken van ervaringsdeskundigheid door opleiding, werk en beroepsontwikkeling.

### Succesvol

Het project is succesvol dankzij de nauwe verbondenheid tussen het voortraject met ondersteunende cursussen, het creëren van werk- en stageplaatsen en opleidingen, de coaching en deskundigheidsbevordering van teams, en de inbedding van herstel en ervaringsdeskundigheid binnen het beleid van GGzE. Ook is nauw samengewerkt met opleidingen, gemeente en uitkeringsinstanties (UWV), waardoor ervaringsdeskundigen een opleiding konden volgen en aan het werk konden.



### Worsteling

De ervaringsdeskundige studenten leren op de opleidingen van ROC Eindhoven en Fontys Hogeschool hoe zij hun ervaringen kunnen inzetten bij de ondersteuning van herstelprocessen van cliënten. De geïnterviewde studenten zeggen dat dit in de praktijk niet eenvoudig is. Sommige studenten worstelen met vragen als: hoe kan ik mijn ervaringskennis het beste inzetten, wanneer vertel ik wel en niet over mijn ervaringen en in hoeverre verschilt mijn rol van die van andere hulpverleners?

### Hoop

Cliënten geven aan dat zij dankzij ondersteuning van een ervaringsdeskundige weer structuur in hun leven hebben gekregen, zelfverzekender zijn geworden en mogelijkheden zien zichzelf verder te ontwikkelen. Ook geeft het hen hoop en vertrouwen in hun herstelproces en opent het voor hen mogelijkheden voor hun eigen toekomst.

### Winterblues

Meer dan 1,2 miljoen Nederlanders heeft last van depressieve stemmingen tijdens het najaar, de winter en het vroege voorjaar.

In de vorige cliëntenkant schreef ik dat ik lichttherapie wilde gaan doen. Inmiddels zit ik alweer 2 maanden elke morgen 10 minuten voor de lamp en het heeft effect. Ik ben minder moe en heb wat meer energie.

Toch gaat het nog niet zoals ik zou willen. "Komt omdat je teveel hooi op je vork neemt," verklaarde iemand, die het kon weten. Ze kent me namelijk al langer dan ik mezelf ken. Enigszins heeft ze wel gelijk. Anderszins ook wel, maar *teveel* hooi is zo subjectief. Wat is teveel? Zijn mijn draagkracht (belasting: wat ik aan kan) en draaglast (belastbaarheid: wat ik *moet* doen) in balans? Ik heb, voor mijn doen, een druk leven (24 uur p.w. werken, 1 dag p.w. school, elke zaterdag

klussen in huis), maar ik neem minimaal 1 uur per dag ontspanning door te lezen of door af te spreken met vrienden bijvoorbeeld. Ik denk zelf dat het een combinatie is van winterblues en stress (letterlijk: druk, spanning). Daarom moet ik iets met beide oorzaken. Het voorjaar komt 'vanzelf', tot die tijd blijf ik denk ik maar de lichtlamp gebruiken. En de stress kan ik moeilijk reduceren.

Het is 'gewoon' even een drukke periode met werk/studie, voorbereidingen voor onze trouwdag, etc. Op dit moment kan ik geen stapje terugdoen, alleen maar proberen om mijn draagkracht te vergroten, door extra ontspanning nemen bijvoorbeeld. Voorlopig ga ik ook maar niet verder met het afbouwen van mijn medicijnen..

Vriendelijke groet,

Marijke Broere, 23 jaar

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

## De "Dutch Street Cup"

Gouda doet dit jaar mee met de "Dutch Street Cup". Samen sporten staat centraal in de Dutch Street Cup. Door in een team te sporten bouw je regelmaat en sociale contacten op, leer je omgaan met regels en verplichtingen en werk je aan je gezondheid. Daarnaast is het ook hartstikke leuk om te voetballen tegen andere teams!

Iedereen die gebruik maakt van de maatschappelijke opvang of iets wat hier mee heeft te maken is welkom. Voor de "Dutch Street Cup" zal er getraind worden elke zaterdag van 14.00 t/m 15.00 uur in de gymzaal "de Tandem/ de Ark, Coniferensingel 24 in Gouda.

De deelnemers kunnen op eigen vervoer naar de gymzaal komen of er

is een mogelijkheid dat ze opgehaald worden bij één van de volgende locaties:

13.15 uur - MFC "Het Kompas"

13.30 uur - RIBW "Het Veerhuys"

Voor aanmeldingen graag doorgeven aan RIBW t'Veerhuys, tel. nummer 0182-546022. Hier zullen de gegevens van de mogelijke deelnemers worden genoteerd en met hun contact worden op genomen.

Voor meer informatie graag even contact met RIBW t'Veerhuys of even kijken op de site:

<http://www.dutchstreetcup.nl>

De kick off is op 18 in Alkmaar met 19 steden en 29 teams. Finale 17 en 18 aug. in Amsterdam.

**DUTCH** LIFE  
**STREET CUP** GOALS!

*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 mei 2012 weer via de mailbox**

**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**

#### **Week van de psychiatrie**

**Zie pag. 1, 4, 5 en 7**

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

Openingstijd 11.00 - 16.00 uur  
Zaterdag 3, 17 en 24 maart  
7 en 21 april  
Vrijdag 30 maart (WVDP)

#### **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**

**29 maart** welke procedures komt u tegen als er hulp thuis nodig is.

**26 april** welke hulp is mogelijk als mantelzorg uitvalt

19.00-21.00 uur  
Zorgcentrum Korte Akkeren  
Bernardhof 400 Gouda

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

#### **Uitjes in Midden Holland**

10 maart Krea markt agnietenkapel  
10.00-17.00 uur

5-9 april expositie back to the sixties agnietenkapel Gouda

#### **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 Midden 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 informatie neem contact op met Odette Hensen.

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

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

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

Elke derde woensdag van de even maand, 19.30 - 22.00 uur, Thijsselaan 45, Gouda  
Voor meer informatie:  
Mw. Cobi van Miltenburg  
tel: 0180-522562  
Dhr. Kor de Vries 0182-352140