

Maart/april 2014
13e Jaargang
nummer 109

Week van de Psychiatrie 24 t/m 30 maart 2014 Baas in eigen leven ?!

Zorgvragersorganisatie

GGZ Midden-Holland

Secretariaat:

Tielweg 3

2803 PK Gouda

Telefoon:

0182 - 519060

E-mail:

cliëntenkrant@zogmh.nl

website: www.zogmh.nl

IN DIT NUMMER

Week van de Psychiatrie 2014; programma	1
ZOG MH Nieuws Cursus Ervarings- deskundige Voorlichter	2
Nieuw project Herstel en Participatie	3
Baas in eigen leven en de Wmo	4
STIP Nieuws	5
Programma Week van de Psychiatrie 2014	6
Programma Week van de Psychiatrie 2014	7
Parnassia neemt Reakt over De Nieuwe Jeugdwet	8
De Nieuwe Jeugdwet vervolg Een ervaring rijker	9
Dak- en thuislozen baas in eigen leven?! Internetsite basis GGZ geopend Meet and Greet	10
Begeleid wonen Korsakov Samenhang GGZ regio	11
Infopagina	12



Baas in eigen leven

WvdP

Van 24 tot en met 30 maart vindt weer de landelijke Week van de Psychiatrie plaats met als thema 'Baas in eigen leven?!' **Betekenis geven aan 'eigen regie' en 'eigen kracht'.**

Programma :

Maandag 24 maart **BREINGEINDAG** (landelijke dag)
Gemeentehuis van Almere van 10.00 - 16.00 uur

Dinsdag 25 maart **WERKPLAATS TOOLBOX Eigen Regie**
Welk gereedschap helpt om in eigen leven baas te zijn?
Bij de ZOG MH van 14.00-16.00 uur

Woensdag 26 maart **HIGH TEA**
Met dak- en thuislozen, wethouders en ambtenaren uit de regio Midden Holland.
De Zalm, Gouda van 14.30-16.00 uur

Donderdag 27 maart **THEMABIJEENKOMST**
Bij Le Patapouf Gouda van 12.45- 16.30 uur

Zaterdag 29 maart **TEA FOR TWO**
Geluksroute Gouda
Programma: www.geluksroute.nu

Het programmaoverzicht met een toelichting op alle programmaonderdelen staat op pagina 6 en 7.
Op de website www.weekvandepsychiatrie.nl vindt u meer informatie over de landelijke activiteiten.

Cheque Lionsclub



Vorig jaar hebben we een presentatie gehouden over zwerfjongeren bij de Lionsclub Gouda. In december heeft de Lionsclub besloten om de opbrengst van hun jaarlijkse stand tijdens Kaarsjesavond te schenken aan de ZOG MH. Het bedrag mag ingezet worden ten behoeven van de zwerfjongeren. Op 20 januari heeft Petra van Buren, directeur ZOG MH uit handen van Karlo Heijnen van de Lionsclub een cheque overhandigd gekregen van 1500 euro! We zijn blij dat er nu een extra potje is voor onvoorziene kosten zoals bijvoorbeeld een nieuw paspoort, eten, kleding, voor zwerfjongeren zonder structurele inkomsten. Wij danken de Lionsclub Gouda nogmaals voor hun bijdrage.

Start nieuwe cursus Ervaringsdeskundige Voorlichter 2014

Oproep mensen met ervaring, nadrukkelijk ook voor mensen met aan andere culturele achtergrond!

Voor onze voorlichtingsactiviteiten zijn wij op zoek naar mensen met persoonlijke ervaring binnen de verslavingszorg en/of GGZ. We zoeken mensen met bijvoorbeeld verslavingservaring, angst- en dwangstoornissen, bipolaire stoornis, eetstoornis, borderline en andere psychische aandoeningen. Of mensen met ervaring in de maatschappelijke opvang. Ook mensen die goed in hun herstelproces zitten, weten wat wel en niet werkt in hun herstel en die hun (herstel)ervaring willen leren delen en inzetten.

Hoe je dat kunt doen, leer je tijdens de cursus "Ervaringsdeskundige Voorlichter" die de ZOG MH in 2014 weer organiseert. Mensen die belangstelling hebben om als ervaringsdeskundige voor de ZOG MH aan de slag te gaan zijn van harte welkom!



Je wordt opgeleid om als ervaringsdeskundige bijvoorbeeld gastlessen op scholen te geven rond psychiatrie, verslaving en maatschappelijke opvang of om hulpverleners te helpen hun vak nog beter uit te oefenen.

De cursus bestaat uit 12 lessen die wekelijks gegeven worden. Startdatum en -tijdstip worden in overleg nog vastgesteld.

Heb je een andere culturele achtergrond en wil je graag iets met deze ervaring gaan doen? Meld je dan ook aan! Op deze wijze kun je een bijdrage leveren aan het vergroten van de bewustwording op het vlak van bejegening en omgaan met cultuurverschillen.

Spreekt dit je aan of wil je meer informatie, neem dan contact op met Nouraddin Elouahabi of Dora Wempe, bereikbaar via 0182-519060, email nouraddin@zogmh.nl en dwempe@zogmh.nl of neem een kijkje op onze website: www.zogmh.nl

Nieuw project Herstel en Participatie

De ZOG MH heeft vorig jaar in samenwerking met Kwintes, GGZ MH en Eleos een nieuw project bij de gemeenten in Midden-Holland aangevraagd in het kader van herstel en participatie: "Krachten bundelen voor eigen kracht!"

Onderdelen van het project zijn: herstelgroep uitbreiden in onze regio, opleiden van ervaringscoaches, inzetten van ervaringscoaches voor de doelgroep, bevorderen van cliëntgestuurde projecten, opleiden van ambassadeurs en deze inzetten voor nieuwe (vrijwillige) werkplekken binnen organisaties.

We zijn blij dat we vanaf maart Marrig van der Werf hebben kunnen aanstellen als coördinator voor dit project!

In de volgende cliëntenkrant volgt meer in formatie over het project.

Geluk en toeval?!

"De laatste tijd kom ik steeds vaker tot de conclusie dat de reden dat ik met een pittige GGZ achtergrond toch aan het werk ben en me waardevol voel in de maatschappij voor een groot deel afhankelijk is geweest van toeval en geluk. Ik was op de juiste plaats, op het juiste moment en kwam de juiste mensen tegen"

(Marrig van der Werf, coördinator Herstel en participatie)

Het hebben van een zinvolle baan en je waardevol voelen in de maatschappij zou niet af mogen hangen van toeval of geluk. Helaas heeft de kwetsbare medemens maar al te vaak te maken met ongelijke kansen op zinvolle deelname aan de maatschappij en/of de arbeidsmarkt. Re-integratietrajecten worden bijvoorbeeld niet gestart vanwege het beeld dat deze kwetsbare medemens door een gebrek aan duurzaam benutbare mogelijkheden onbemiddelbaar zou zijn.

Onbemiddelbaar!?

De kwetsbaarheid op zich is vaak niet de reden dat deze medemens onbemiddelbaar zou zijn. Is het probleem dan misschien de mens zonder kwetsbaarheid die een probleem maakt van deze kwetsbaarheid?

De vraag die dan rijst: Wie is er onbemiddelbaar?!

Helaas zullen de komende jaren nog vele kwetsbare medemensen afhankelijk zijn van toeval of geluk voor kansen op deelname aan de maatschappij en/of de arbeidsmarkt.

De kracht van kwetsbaarheid

De ZOG MH gaat uit van bemiddelbaarheid en duurzaam benutbare mogelijkheden juist door deze kwetsbaarheid! De ZOG MH creëert door haar projecten voor en door gelijkgestemden en ervaringsgenoten ruimte voor herstel, leren, ontwikkelen, ontplooiing, zelfsturing, zelfacceptatie, participatie en inclusie. Kortom: kansen om (weer) baas in eigen leven te zijn!

Wil je meer weten over de mogelijkheden om je kansen te vergroten, (meer) baas in eigen leven te zijn?

Wil je groepsgewijs werken aan je herstel of je eigen ervaringen inzetten? Neem dan eens een kijkje op onze website, stuur een mailtje of neem telefonisch contact met Marrig van de Werf.



onderdeel van Rivierland
organisatie voor geestelijke gezondheidszorg



beter binnen bereik



Marrig van der Werf
Coördinator Herstel en
participatie

Tielweg 3
2803 PK Gouda
tel: 0182-519060
mvdwerf@zogmh.nl

“Baas in eigen leven” en de WMO



De **Wet Maatschappelijke Ondersteuning** wordt vernieuwd. Hoe de wet er precies gaat uitzien is nog niet bekend. Wat de wet nastreeft is in grote lijnen wel bekend. Er wordt verlangd:

- Dat mensen meedoen in de samenleving, met een mooi woord: **participeren**.
- Dat mensen zoveel mogelijk hulp in hun eigen netwerk en omgeving zoeken, met een mooi woord: **eigen kracht**.
- ♦ Dat eerst gekeken wordt naar algemene voorzieningen in plaats van een persoonlijke aanvraag, **voorliggende voorzieningen** noemen ze dat.

Wat volgens mij heel belangrijk is om dat mogelijk te maken voor mensen met psychische problemen, is te benadrukken dat mensen “baas in hun eigen kunnen leven” zijn. Het is onderzocht dat praktisch alle mensen de behoefte hebben aan autonomie. Dat wil zeggen dat mensen het prettig vinden om hun eigen keuzes te maken. Dat geldt ook voor mensen die kwetsbaar zijn of psychische problemen hebben.

Wat kan de gemeente doen:

Als de gemeente de WMO uitvoert doet ze er goed aan daar rekening mee te houden. Dat kan op verschillende manieren:

- mensen vragen wat ze zelf belangrijk vinden als ze ondersteuning nodig hebben,
- mensen vertellen dat ze keuzes hebben bij ondersteuning en dat ze uitleggen hoe het werkt,
- keuzemogelijkheden opnemen in hun zorgaanbod,
- keuzes van mensen respectvol en geduldig onderzoeken.

Wat kun je zelf doen om baas in eigen leven te blijven als je ondersteuning krijgt:

- wat wil je bereiken met de ondersteuning? Wat wil je dat er beter gaat?
- wat vind je belangrijk waar de ondersteuning aan moet voldoen?
- wat moeten ze doen? Wat moeten ze zeker niet doen?
- op welke tijden zou ondersteuning voor jou goed werken?
- hoe belangrijk is dat voor je?
- wat voor soort contact vind je prettig?
- vind je het fijn als iemand je adviseert, of als iemand meer naar je luistert.
- wil je af en toe een steuntje in de rug of wil je juist een beetje afgeremd worden?
- wat werkt er goed in jouw situatie?

Met goede hulp en ondersteuning ben je meer baas in je eigen leven! Ik ben heel benieuwd hoe het jullie lukt baas in eigen leven te zijn en te blijven. Laat eens weten hoe dat lukt?!

Gerrit van Bergeijk
gvanbergeijk@zorgbelang-zuidholland.nl

STIP Nieuws

Belastingen

U hebt een brief ontvangen over uw rekeningnummer

Ontvangt u toeslagen zoals huurtoeslag, zorgtoeslag, kindgebonden budget en kinderopvangtoeslag? Of krijgt u een teruggaaf inkomstenbelasting? De Belastingdienst moet deze betalingen voortaan overmaken op 1 rekeningnummer dat op uw naam staat. Houd hier dus rekening mee. U moet voortaan zelf de toeslagen overmaken naar uw zorgverzekering, woningbouw of kinderdagverblijf.

Belastingspreekuur is gestopt!

Annemieke Helwig en Bart Frank zijn vanaf 1 februari gestopt met het belastingspreekuur op het STIP. We willen beiden heel hartelijk bedanken voor de jarenlange inzet en het werk voor dit spreekuur.

Het heeft voor veel mensen met succes gewerkt en de drempel weggenomen om aangifte te doen. Bart richt zich voorlopig op voorlichtings- en herstelactiviteiten bij de ZOG MH. Annemieke blijft haar kennis inzetten bij de Parnassiagroep. Wij wensen ze beiden veel succes hiermee.

U kunt voor hulp bij de belastingaangifte gebruik maken van:

- de Belastingdienst (op afspraak in Gouda), Tel 0800-0543
- Kwadraad, Tel 088 900 4000
- Praatcafé 'Geen Cent Teveel', zie informatie hiernaast
- Parnassia Groep, Hoge Gouwe 65: Annemieke Helwig, tel: 0182 – 510844, per mail belastingspreekuur@hotmail.com

Oproep mensen met ervaring voor het STIP

We zoeken mensen met ervaring binnen de psychiatrie, verslavingszorg en/of maatschappelijke opvang die minimaal voor 1 dagdeel in de week beschikbaar zijn.

Het STIP geeft cliëntondersteuning: cliënten hebben de mogelijkheid om, onafhankelijk van aanbieders en financiers, helder te krijgen wat de aard is van hun problemen en hoe deze opgelost kunnen worden.

Op het STIP ontvangt u cliënten en geeft u informatie, advies en voorlichting. Als ervaringsdeskundige bent u in staat om de persoonlijke ervaringen op een functionele manier in te zetten.

De cursus 'Werken met eigen ervaringen' vormt de basis voor het volgen van de cursus "Werken op het Steun- en Informatie Punt" (STIP). Individuele begeleiding op de werkplek, scholing en de maandelijkse vergaderingen zijn onderdeel van het werk.

Heeft u interesse dan kunt u contact opnemen met Katrien Croonen, coördinator STIP, telefonisch of per mail: kcroonen@zogmh.nl.



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
Praatcafé "Geen Cent Teveel"
Rozenaal 18, Gouda
iedere woensdag
Open inloop van 10.30 tot 12.30
uur

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

Telefonisch
0182 - 549813

Per e-mail:
stipgouda@zogmh.nl

Week van de Psychiatrie 24 t/m 30 maart 2014 Baas in eigen leven ?!

Met veel enthousiasme hebben we gewerkt aan het programma voor de Week van de Psychiatrie 2014. Iedereen is van harte uitgenodigd om aan de diverse programma onderdelen deel te nemen.



Maandag 24 maart BREINGEINDAG van 10.00 -16.00 uur

In het gemeentehuis van Almere opent de Burgemeester van Almere An-nemarie Jorritsma deze dag vol met *Flitspresentaties* en *Workshops* rond het thema :*Wat doet u voor eigen regie en eigen kracht?*.

De ZOG MH mag twee keer bijdragen aan het programma.

Petra van Buren gaat een *Flitspresentatie* geven over het werk van de ZOG MH, ter illustratie van de kracht van eigen regie!

Een van de negen *Workshops*, met als titel '*Aan het stuur in de wijk*' laat zien dat als mensen zelf de regie hebben in hun woonomgeving en hun eigen kracht aan boren dat veel effectiever is. Marring van de Werf verzorgt deze *Workshop*.

Clïënten, familie, vrienden, ondersteuners, gemeente, GGZ aanbieders en iedereen die belangstelling heeft, is van harte uitgenodigd.

Aanmelden en opgeven voor de *Workshops* kan alleen via de site: www.weekvandepsychiatrie.nl

Dinsdag 25 maart WERKPLAATS TOOLBOX Baas in eigen leven van 14.00 -16.00 uur

Welk gereedschap gebruik jij?

Iedereen die zich geïnspireerd voelt door het thema en hier persoonlijke interesse in heeft, is welkom op deze Werkplaats bij de ZOGMH.

Wat gaan we doen:

- naar inspirerende mensen luisteren die vertellen hoe zij dat gedaan hebben.

Met elkaar aan het werk:

- kennismaken met manieren om in eigen leven baas te zijn,
- eigen ervaringen uitwisselen,
- en bruikbaar materiaal verzamelen voor een TOOLBOX, (gereedschapskist) die voor iedereen toegankelijk wordt.

Rondom het programma :

- Boeken, filmpjes, folders, netwerken , kortom alles wat inspireert rondom persoonlijk leiderschap en je eigen leven vorm geven.

Aanmelding: aanmelding@zogmh.nl



Woensdag 26 maart HIGH TEA van 14.30-16.00 uur

In restaurant De Zalm is er op woensdag 26 maart aandacht voor mensen uit de maatschappelijke opvang. Speciaal voor de dak- en thuislozen hebben we dit jaar weer een High Tea georganiseerd.

Wethouders en beleidsambtenaren uit Gouda en de regiogemeenten zijn uitgenodigd om deze inmiddels bijna traditionele bijeenkomst bij te wonen en op een laagdrempelige manier door samen met dak- en thuislozen uit Midden-Holland in gesprek te gaan over het thema: "Baas in eigen leven?! Betekenis geven aan 'eigen regie' en 'eigen kracht'.

Bent u dak- of thuisloos en wilt u deze bijeenkomst ook bezoeken, neem dan contact op met de straatadvocaat, Aart Jongejan. Er zijn nog 10 plaatsen beschikbaar. Met veel dank aan restaurant De Zalm!

Aart Jongejan
Straatadvocaat ZOG MH

dinsdag en donderdag
Tielweg 3, Gouda
tel. 06-22144689
email:
straatadvocaat@zogmh.nl

Donderdag 27 maart THEMABIJEENKOMST van 12.45– 16.30 uur

Een inspirerende bijeenkomst in Le Patapouf. Iedereen is van harte uitgenodigd om hierbij aanwezig te zijn. (Ex-)cliënten, familie van cliënten, hulpverleners, ambtenaren en andere geïnteresseerden. De ZOG MH biedt een gevarieerd programma aan waarin ook de aanwezigen een rol en inbreng kunnen hebben. Het programma is geborduurd rond het thema van de Week van de Psychiatrie "Baas in eigen leven?!"

Het programma :

- 12.45 Zaal open voor alvast een kopje koffie of thee
- 13.00 Opening
- 13.10 Filmpje met interviews "Bent u Baas in eigen leven?"
- 13.20 Metaforisch ervaringsverhaal "Doorgedraaid tomaatje"
- 13.40 Rollenspel mondige cliënt en haar hulpverleners
- 14.05 Kwartiertje pauze
- 14.20 In kleinere groepen discussies aan de hand van stellingen
- 15.20 Kwartiertje pauze
- 15.35 Terugkoppeling van de gedachtenwisselingen over de stellingen
- 15.55 Afsluitende inspiratie voor deze middag
- 16.30 Tijd voor een hapje, drankje en een informeel praatje

De stellingen waarover we van gedachten wisselen gaan over het thema "Baas in eigen leven?!" We hebben zelf wat stellingen achter de hand, maar nodigen u van harte uit om ook zelf stellingen in te brengen. Loopt u wel eens tegen een dilemma aan of heeft u een vraagstuk waar u mee worstelt? Maak dan van de gelegenheid gebruik om hierover zelf een stelling in te brengen en benut de kans om hierover van gedachten te wisselen met aanwezigen met verschillende invalshoeken en rollen.

Aanmelding: aanmelding@zogmh.nl

Zaterdag 29 maart TEA FOR TWO Geluksroute Gouda

Op 29 maart zal de Geluksroute voor de eerste keer te ervaren zijn in Gouda. Delen waar je gelukkig van wordt en zo het geluk verspreiden. Een ongedwongen uitwisseling die voor inspirerende ontmoetingen en mooie ontdekkingen zorgt. In het programma mooie filmpjes, geluksbrengers en co-creatie met andere initiatieven. Bij dit mooie initiatief heeft de ZOGMH zich van harte aangemeld met de **TEA FOR TWO**. Graag wisselen we van gedachten over hoe je baas in eigen leven bent en blijft. Voor het programma zie de website: www.geluksroute.nu/gouda/



Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:
Marjolein Timmer,
Woordvoerder
Parnassia Groep,
tel. 06 53 41 20 94
mail
marjolein.timmer
@parnassiagroep.nl

Parnassia Groep neemt REAKT over

Bron: *brijder.nl* dd 22-1-2014

De ondersteuning aan psychiatrische cliënten door middel van dagbesteding wordt gecontinueerd. Parnassia Groep neemt, na onderhandelingen met de curator, het grootste deel van de activiteiten van de inmiddels failliete REAKT Groep over. Goed nieuws voor cliënten en medewerkers van de REAKT Groep.

Stephan Valk, voorzitter Raad van Bestuur Parnassia Groep: "Wij zijn ons blijven inzetten voor het continueren van de dagbesteding en arbeidsintegratie voor cliënten die vaak ook bij de Parnassia Groep in behandeling zijn. Voor een succesvol herstel van cliënten is naast goede behandeling goede dagbesteding en arbeidsre-integratie cruciaal"

Dit hebben we in goed overleg met de zorgkantoren gedaan. Door deze bundeling kunnen we straks ook de gemeenten, die vanaf 2015 voor deze activiteiten verantwoordelijk zijn, een goed samenhangend aanbod bieden voor deze vaak kwetsbare burgers in de stad. Voor patiënten betekent het dat zij, naast het brede pakket aan behandelmogelijkheden, blijven beschikken over een samenhangend palet aan maatschappelijke participatiemogelijkheden of begeleiding daarnaar. Het streven, is patiënten te ondersteunen in hun herstel naar een zo zelfstandig mogelijk leven met zo min mogelijk afhankelijkheid van zorg en/of uitkering.

We kunnen gelukkig ook een groot deel van de medewerkers van de REAKT Groep in dienst nemen. Ook cliënten die bij een andere instelling onder behandeling zijn kunnen gebruik blijven maken van de voorzieningen. De Parnassia Groep levert psychiatrische behandelingen met name in de regio's Rijnmond, Haaglanden en Midden Noord-Holland.

De Nieuwe Jeugdwet is er door

Bron: *LPGGz*

Op 18 februari is er door de Eerste Kamer gestemd over de Jeugdwet waarna deze wet is aangenomen. Hiermee wordt de psychische zorg voor jeugdigen definitief uit het verzekeringspakket gehaald en per 2015 bij gemeenten ondergebracht. Voor het Landelijk Platform GGz en bijna 200.000 ouders van kinderen met een psychische aandoening is het een zwarte dag.

Nederland is het enige westerse land dat kinder- en jeugdpsychiatrie anders organiseert en financiert dan andere medische specialismen.

"Het lijkt erop dat het voorkomen van gezichtsverlies bepalend is geweest bij de stemming, en niet de positie van kwetsbare kinderen met een psychische aandoening", aldus Marjan ter Avest, directeur van het Landelijk Platform GGz.

Nog nooit heeft de invoering van een wet tot zoveel protest, lobbyacties en publiciteit geleid als deze. Bijna 100.000 mensen tekenden de petitie, waaronder ouders van kinderen met psychische aandoeningen, hoogleraren, psychiaters.

Ondanks de moties die ingediend zijn, is het nog steeds zo dat de bescherming van persoonsgegevens niet goed geregeld is, het recht op zorg verdwenen is, de keuzevrijheid verslechterd is en de gemeenten nog lang niet goed toegerust zijn om ook daadwerkelijk verantwoordelijk te kunnen zijn om de psychische zorg aan de kinderen te kunnen leveren.

De gehele GGZ heeft steeds hun zorgen geuit, met name dat door loskoppeling van de Zorgverzekeringswet het recht op zorg voor kinderen met een psychische aandoening in het gedrang komt en een ongelijke toegang tot medische zorg ontstaat in vergelijking tot kinderen met een lichamelijke aandoening.

Hoe verder?

Staatssecretaris van Rijn garandeert dat kinderen met een psychische aandoening ook na de overheveling gebruik kunnen maken van de zorg die zij nodig hebben. Hij zegt toe dat het recht op zorg en de beschikbaarheid van kwalitatief hoogwaardige psychische zorg voor kinderen wordt geborgd. Gemeenten zijn nadrukkelijk aan zet. In een kort tijdsbestek moeten zij een enorme kennisachterstand op het gebied van de jeugd-GGZ inhalen, en hun infrastructuur hierop inrichten. Landelijk Platform GGZ gaat op korte termijn met de staatssecretaris om tafel om hierover duidelijke afspraken te maken, zodat geen kind tussen wal en schip valt.

Een Ervaring Rijker !!!

Zelfstandigheid

Een van de meest vervelende ervaringen in hulpverlenersland vond ik het WACHTEN. In 2005 kwam ik op de wachtlijst van Bureau Jeugdzorg. Eerder was beter geweest, maar om hulp vragen deed ik toen nog niet. Ik heb een half jaar op de wachtlijst gestaan en het ging alleen maar slechter met me. Lijdzaam wachtte ik af, was of voelde ik me afhankelijk? Feit was dat ik niet wist hoe ik met mijn problemen om moest gaan en hulp nodig had.

Anno 2014 heb ik zo'n 10 therapieën gehad en slik ik ruim 8 jaar medicijnen. Binnenkort wil ik mijn 2^e (uitgestelde) antidepressiva-afbouwpoing doen. Hoe pak ik dit aan? Op eigen initiatief, maar wel in overleg met mijn huisarts. Ik ken mezelf het beste en weet ongeveer wel wat goed voor me is, mede dankzij de kennis en ervaringen van therapeuten e.a. hulpverleners. Nu kan ik het (weer) zelf en daarom vind ik het belangrijk om zelf keuzes te maken over mijn leven. Dus proberen om antidepressiva verder af te bouwen, omdat ik al weer langere tijd stabiel ben.

Baas in eigen leven..? Ik geloof in God, dat Hij boven alles staat, dat Hij voor mij zorgt en dat Hij moeilijke dingen in mijn leven ten goede wil keren. Baas in eigen leven: voor mij betekent dat o.a. dat ik mijn verantwoordelijkheid neem, goed voor mezelf zorg, maar ook dat ik om hulp vraag als dat nodig is.

Marijke Keppel

**EEN ERVARING
RIJKER**



**Wil je ook je persoonlijke
ervaring delen?**

Neem dan contact op met
Janny Pak,
tel.nr. 0182-519060,
email: j.pak@zogmh.nl

Dak en thuislozen Baas in eigen leven



Aart Jongejan
Straatadvocaat ZOG MH

Bereikbaar op dinsdag en
donderdag
Tielweg 3, Gouda
tel. 06-22144689
email:
straatadvocaat@zogmh.nl

Zaterdag 22 februari stond er in het Algemeen dagblad een groot artikel over dakloosheid en leven op straat. Het aantal daklozen groeit en er zijn wachtlijsten voor de opvangcentra. Ook de bezuinigingen medio 2015 (landelijk 25 miljoen voor de maatschappelijke opvang) baren zorgen volgens Jan Laurier, voorzitter van de Federatie Opvang.

Juist in de tijd dat participatiesamenleving het woord van het jaar 2013 is geworden organiseren wij de Week van de Psychiatrie rond het thema 'Baas in eigen leven'. Wat betekent dit voor mensen die dakloos zijn en proberen er bovenop te komen, woonruimte te zoeken, eventuele schulden af te betalen, een opleiding gaan volgen of (opnieuw) aan het werk te gaan. Wat zijn hun mogelijkheden om baas in eigen leven te zijn of weer te worden. Is er werk, betaalbare woonruimte en zijn er mogelijkheden om daarbij je eigen weg te volgen en je eigen regie te hebben? Hoe ondersteunt de gemeente je daarbij en welke wet- en regelgeving biedt mogelijkheden of staat juist eigen keuzes maken in de weg?

Over deze punten hebben we het in het daklozenoverleg gehad en daarover zullen we in gesprek gaan met wethouders en ambtenaren van de gemeente Gouda en regiogemeenten tijdens de High Tea op woensdag 26 maart in restaurant de Zalm. Dak- en thuislozen die mee willen praten kunnen zich aanmelden bij de straatadvocaat Aart Jongejan.

Internetsite over Basis GGZ geopend

Bron: zn.nl dd 9-1-2014

Per 1 januari 2014 is de invoering van de generalistische basis GGZ gestart. VWS heeft samen met twaalf veldpartijen, waaronder Zorgverzekeraars Nederland, een website geopend met actuele informatie en de veranderingen voor huisartsen, behandelaars GGZ en patiënten.



“Op de site www.invoeringbasisggz.nl staan onder meer vragen en antwoorden over allerlei zaken die betrekking hebben op de invoering van de basis GGZ. De vragen en de daarop gegeven antwoorden worden door alle partij- en gedragen en onderschreven. Dat is belangrijk om discussie in het veld te voorkomen. Dat kan helpen bij de contractering en invoering van de basis GGZ”, zegt Martien Bouwmans, beleidsadviseur Zorg bij ZN.

De verandering bestaat uit omvorming van de geestelijke gezondheidszorg (GGZ) naar een stelsel met een ‘generalistische basis GGZ’ en een ‘gespecialiseerde GGZ’. Het doel van deze stelselwijziging is een passende behandeling op de juiste plaats. Patiënten met lichte klachten worden geholpen in de huisartsenzorg. Behandeling van lichte tot matige, niet complexe psychische stoornissen gebeurt in de generalistische basis GGZ. Patiënten met complexe en bedreigende stoornissen komen terecht bij de gespecialiseerde GGZ. Uitgangspunt is dat patiënten dichtbij huis en minder zwaar – en daarmee goedkoper – worden behandeld.

Meet and Greet

Op 12 februari jl. zijn we op uitnodiging naar Schoonhoven geweest voor een Meet and Greet bij de raads- en commissieleden en de Wmo-adviesraad van de gemeente Schoonhoven. Daar werd een thema-avond georganiseerd over het Sociaal Domein. Het programma bestond uit het presenteren van een plan of nota, een workshop voor de leden en dan de Meet and Greet, waar wij aan bod kwamen.

Als ervaringsdeskundigen hebben wij daar onze ervaringen verteld en ook konden we aangeven wat voor ons belangrijk is om met ziekte/ beperkingen gewoon deel te kunnen nemen aan het dagelijks leven. We hebben verteld over onszelf maar ook over de ZOG MH. Hoe belangrijk het voor ons is, dat we bij het STIP terecht kunnen .

Het waren boeiende gesprekken, waarbij wij ons gehoord voelen. We kijken dan ook terug op een geslaagde Meet and Greet.

Door: Bart en Chahida, ervaringsdeskundigen

Begeleid wonen voor mensen met Korsakov

Bron: Stroomlijn Transmuraal Magazine voor Midden-Holland, nr. 4, 2013

In Gouda en omgeving was tot voor kort geen woon- of begeleidingsmogelijkheid voor mensen met het syndroom van Korsakov, maar sinds kort heeft de Savelberg in Gouda, 10 aanleunwoningen beschikbaar. Hiervan zullen 9 woningen bewoond gaan worden door cliënten en in de 10^e woning is de huiskamer voor alle cliënten. De medewerkers hebben hun ruimte ook in deze woning. Een speciaal opgeleid team zal de cliënt 24- uurszorg kunnen bieden. Het tweekamer appartement wordt gehuurd van Mozaïek Wonen, de begeleiding en (thuis) zorg wordt door medewerkers van de Savelberg verzorgd.

De weg naar samenhangende geestelijke gezondheidszorg in de regio

Bron: Stroomlijn Transmuraal Magazine voor Midden-Holland, nr. 4, 2013

In 2014 zullen er veranderingen komen binnen het aanbod van de GGZ. Hoe die veranderingen er precies gaan uitzien is op dit moment nog niet duidelijk. Het is de bedoeling dat de praktijkondersteuner van de GGZ meer uren bij de huisartsenpraktijk aanwezig zal zijn. Ook moet het mogelijk worden om met deze praktijkondersteuner een psychiater, psychotherapeut of een eerstelijns psycholoog te consulteren, of een E- mental Health programma aangeboden te krijgen.

Er wordt vanuit gegaan dat de toegang tot de huisarts laagdrempelig is, dat de huisarts beter op de hoogte is van de situatie van de cliënt en zijn directe omgeving.

Tot nu toe is de praktijkondersteuner meestal een sociaal psychiatrisch verpleegkundige, maar vanaf 2014 zal er ook een maatschappelijk werker of psycholoog in de praktijk aan het werk moeten gaan. Het is de bedoeling dat problemen zoals arbeidsconflicten, relatieproblemen, afkicken van antidepressiva e.d. niet langer door een psycholoog behandeld mogen worden, maar dat men daarvoor bij de huisarts terecht moet kunnen.

De directe toegang tot de GGZ bij ernstige problemen, moet in de toekomst wel gegarandeerd blijven.

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

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

De volgende cliëntenkrant verschijnt begin mei 2014 weer via de mailbox

De krant thuis ontvangen?

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

Weggeefwinkel GGZ

IJssellaan 2, Gouda.
Om de 2 weken. (8 maart eerste keer)
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 1 van 5.20-17.00 uur
Info: mail fitenhappy@kwintes.nl

Narcotics Anonymous meeting

Jac. P. Thijsselaan 45 Gouda
Elke maandag 19.00-20.00 uur
Roger 06-1331 3136 (informatie)
Na-gouda@hotmail.com
Hotline 24/7:
Rotterdam 06-22349638

AA Gouda

Maandag en donderdag
0182-519712

Anonieme Alcoholisten Gouda

Woensdag
Groep door/voor verslaafden
Info Remko: 06-33626971
Landelijke hulplijn: 020-6817431 (24/7)

CA (Cocaine Anonymous)

Groep door en voor verslaafden die bij elkaar komen om te herstellen van hun verslaving
Info: Rob 06-16540120
Hulplijn: 06-10192770

Parnassia Eetcafé

Maandag t/m vrijdag vanaf 17.00 uur
Hoge Gouwe 65, Gouda
Aanmelden bij de receptie voor 13.00 uur

Alzheimer Theehuis

Zorgcentrum Korte Akkeren
Informatie bij:
Marijke Nieuwenbroek
0182-595400
Bernardhof 400, Gouda

GGZ Midden-Holland

De Veste, Ridder van Catsweg 300
Voorlichtingsavond:
Zie website voor actueel aanbod



Tielweg 3,
2803 PK Gouda

STIP Gouda

Telefoon: 0182 - 54 98 13
Website: www.stipggz.nl
e-mail: stipgouda@zogmh.nl
Open inloop
ma t/m vrij van 11.00 tot 15.00
Spreekuur Ypsilon (familie)
Elke eerste donderdag van de oneven maand 13.30 - 15.00 uur

STIP op locatie:

Praatcafé: "Geen Cent Teveel"
Rozendaal 18, Gouda
Woensdag 10.30-12.30
Ondersteuningshuis
Stationsplein 6
Donderdag 14.00-15.30 uur

Spreekuur voor allochtonen Midden Holland

Iedere donderdag 10.00-12.00
Locatie:SWOS,
Oranjeplaats 45B, Schoonhoven
Iedere eerste woensdag van de maand van 13.00 uur tot 16.30 uur
Telefoon: 0182-519060
Email: nouraddin@zogmh.nl

De straatadvocaat: Aart Jongejan

Bereikbaar op dinsdag en donderdag
Telefoon: 06-22144689
e-mail: straatadvocaat@zogmh.nl

Herstelgroep

Om de vier weken, voor meer informatie neem contact op met Dora Wempe.
Telefoon: 0182-519060
Email: dwempe@zogmh.nl

Gespreksgroep Ypsilon (familie)

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