

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

<i>Voorankondiging Week van de Psychiatrie 30 maart t/m 5 april</i>	1
<i>Verslag cliëntencafé: leven met een manisch depressieve stoornis</i>	1
<i>Crisiskaart van start in Midden Holland</i>	1
<i>WMO nieuws</i>	2
<i>Lotgenotencontactgroep manisch depress-</i>	2
<i>ZOG MH nieuws</i>	2
<i>GGZ steunpunten dreigen te verdwijnen</i>	3
<i>Nieuws van de cliëntenraad Kwintes</i>	3
<i>Cliëntenraad GGZ MH</i>	3
<i>Infopagina / agenda</i>	4

## Voorankondiging Week van de Psychiatrie 30 maart t/m 5 april "Een ervaring rijker"

Van maandag 30 maart tot en met zondag 5 april 2009 is de 35e Week van de Psychiatrie. Het thema is dit jaar "Een ervaring rijker?!" en gaat over de betekenis van het ervaren van psychische problemen. Ook is er aandacht voor ervaring met verslavingsproblematiek en dak- en thuisloosheid. De internet-site [www.weekvandepsychiatrie.nl](http://www.weekvandepsychiatrie.nl)

biedt veel achtergrondinformatie.

De ZOG MH organiseert in deze week veel activiteiten. In de volgende cliëntenkrant leest u alles over de komende activiteiten.

EEN ERVARING  
RIJKER



## Verslag cliëntencafé: leven met een manisch depressieve stoornis

Tijdens dit cliëntencafé was er een ervaringsdeskundige die zijn verhaal met een manisch depressieve stoornis (MDS) vertelde. Naar aanleiding van dit verhaal kwamen er heel wat vragen los. Sommige bezoekers vertelden een stukje van hun ervaringen met hun leven met een manisch depressieve stoornis. Ook waren er partners van mensen met MDS. Wat wel duidelijk werd was dat MDS veel verschillende vormen kent in heftigheid qua depressieve of manische episoden. Wanneer iemand regelmatig deze episoden heeft is het voor een partner en/of familielid niet altijd even gemakkelijk. Ook hebben we een tijd gediscussieerd over de vraag "herken je zelf wanneer je in een manische episode dreigt te schieten?" Voor de betrokkenen is dit eigenlijk een fijne fase omdat iemand zich heel prettig voelt en vaak het idee heeft de hele wereld aan te kunnen terwijl hij/zij

zich moet realiseren dat er iets moet gebeuren. Dit blijft voor alle betrokkenen die aanwezig waren een moeilijke fase. Ook ging de discussie erover of je dit wel of niet op je werk vertelt. De behoefte is er wel, maar de acceptatie rondom dit ziektebeeld is niet altijd als gewenst. We sloten de avond af met het door-nemen van boekjes en folders op de informatietafels en het STIP had nog een informatiemap gemaakt om mee te nemen. (Deze zijn nog verkrijgbaar bij het STIP). Aan de bezoekers werd gevraagd wie belangstelling had om een nieuwe lotgenotencontactgroep op te starten. Hier hebben zich reeds 5 deelnemers voor aangemeld.



## Crisiskaart gaat van start in Midden Holland!!

Na een tijd zoeken naar financiën is het de ZOG MH gelukt om de crisiskaart te kunnen financieren zodat cliënten in Midden Holland een crisiskaart kunnen krijgen bij een onafhankelijk consulent. Wij gaan op zoek naar een geschikte kandidaat.

Wij hopen z.s.m. te gaan starten en zullen u via de cliëntenkrant op de hoogte houden. Mocht u meer informatie willen over de crisiskaart ga langs bij STIP of ga naar onze website [www.zogmh.nl](http://www.zogmh.nl) of kijk op [www.crisiskaart-rijmond.nl](http://www.crisiskaart-rijmond.nl)



Voor meer informatie  
[www.lokaleversterking.nl](http://www.lokaleversterking.nl)  
of Gerrit van Bergeijk op  
tel.nr. 0182-519060



Het gehele artikel kunt u vinden op [www.psy.nl](http://www.psy.nl)

Gelukkig heeft de ZOG MH weer voldoende financiering gevonden om ons GGZ steunpunt STIP te kunnen behouden.

## WMO Nieuws

In januari is de initiatiefgroep WMO weer bij elkaar geweest om verdere afspraken met elkaar te maken voor 2009. We zijn druk bezig met de invoering en verwerking van de gege-

vens van het project mystery guest waarin we allen WMO loketten in Midden Holland 2x anoniem hebben bezocht. We hopen dat het rapport eind februari klaar is.

## Lotgenotencontactgroep manisch depressieve stoornis

We hebben nog te weinig aanmeldingen voor een lotgenotencontactgroep. Heeft u deze beperking en wilt u hier met lotgenoten over praten dan kunt u zich aanmelden via het STIP. De groep komt om de 6 à 8 weken bij elkaar om met elkaar

ervaringen uit te wisselen. Ook komen we bij elkaar rondom thema's zoals: relaties, werk, toekomst, medicijngebruik, etc. Wilt u zich aanmelden voor deze groep neem contact op met het STIP (voor adres: zie pagina 4).

## ZOG MH Nieuws

### Nieuwe training werken met eigen ervaring

De ZOG MH biedt een nieuwe cursus "werken met eigen ervaring" aan. De cursus bestaat uit 2 delen. Het eerste gedeelte leidt op tot gastdocent of voorlichter. Het tweede deel van de cursus leidt op tot trainer bij de training "Ervarengdeskundigen trainen hulpverleners" die binnen instellingen in de (O)GGZ wordt gegeven. Er zijn nog enkele plaatsen beschikbaar. Dus: heeft u ervaring met de geestelijke gezondheidszorg, verslavingszorg, maatschappelijke opvang of bent u dak- of thuisloos geweest? Wilt u uw ervaringen leren inzetten voor één van bovengenoemde activiteiten? Neem contact op met Odette Hensen

(tel. 0182-519060) voor meer informatie.

### Personele wijzigingen

Mieke Groenendijk heeft aangeven minder te willen gaan werken, vandaar zij de ZOG MH per 1 maart gaat verlaten. Zij was op vrijdag de vaste kracht in ons STIP. Ook Martin de Jager gaat 1 maart de ZOG MH verlaten. Vanwege verminderde subsidie konden wij zijn functie niet meer bekostigen. Wij bedanken zowel Mieke als Martin voor hun inzet de afgelopen jaren en wensen hen veel succes voor de toekomst. Op vrijdag de 27e zal er 's-middags gelegenheid zijn om gedag te zeggen. (informatie hierover kunt u verkrijgen via STIP)

## GGZ steunpunten dreigen te verdwijnen

*Bron: psy.nl*

De ondersteuning voor cliënten in de ggz staat onder druk. Her en der zijn al steunpunten ggz verdwenen en in verschillende plaatsen dreigen deze op korte termijn om te vallen. Laagdrempelige steun en praktische hulp voor ggz-cliënten is steeds moeilijker in de lucht te houden. Onlangs heeft het Landelijk Platform GGz staatssecretaris Bussemaker van VWS opgeroepen mee te werken aan een actieplan cliëntondersteuning ggz. Het Platform constateerde in een brief aan Bussemaker dat door verschillende maatregelen de financiering voor de ggz-steunpunten is weggevalen. Een aantal steunpunten heeft al het loodje gelegd, terwijl op korte

termijn nog meer steunpunten dreigen te verdwijnen. Het platform heeft de indruk dat het ministerie van VWS een blinde vlek heeft voor cliëntondersteuning en roept op tot een snel actieplan voor behoud van de steunpunten. 'In de grotere gemeenten lukt het tot nu toe nog wel geld los te krijgen voor ggz-steunpunten, maar ook daar staat deze ondersteuning onder druk 'En dat terwijl de vraag voor hulp juist toeneemt, nu de begeleiding op psychosociale grondslag uit de AWBZ verdwijnt', zegt Jaap Meeuwssen (basisberaad). 'Het verdwijnen van de steunpunten betekent een enorme verarming van de ggz-zorg.'

## Nieuws van de cliëntenraad Kwintes

### Kwinfo.net is gelanceerd!

Op maandag 12 januari 2009 is het Kwinfo.net officieel in gebruik genomen. Het Kwinfo.net is een initiatief van de centrale cliëntenraad van Kwintes. Het heeft als doel alle cliënten van Kwintes via een digitaal netwerk met elkaar in contact te laten komen. Het Kwinfo.net beschikt over een bibliotheek, waarin allerhande documenten en naslagwerken kunnen worden opgeslagen. Een andere mogelijkheid is het forum, waaraan iedereen kan deelnemen aan discussies. Ook kent het Kwinfo.net een profielenpagina. Iedere cliënt kan hier een profiel aanmaken, iets over zichzelf vertellen en onderling vrienden maken. Dus log zo snel mogelijk in op [www.kwinfo.net](http://www.kwinfo.net)

### Speerpunten voor 2009

In de afgelopen weken heeft de regionale cliëntenraad van Kwintes een jaarplan voor 2009 opgesteld. Hieronder volgen een paar speerpunten, belangstellenden kunnen bij de raad het totale plan opvragen.

Speerpunten:

- Meer contact met de achterban; de raad wil vaker locaties in de regio gaan bezoeken en via nieuwsbrieven, persoonlijk contact en het Kwinfo.net contact zoeken met de ambulante begeleide cliënten.

Informatievoorziening aan cliënten verbeteren; Kwintes heeft in de afgelopen jaren veel nieuw informatiemateriaal ontwikkeld. De raad wil zich er hard voor maken dat dit materiaal op een goede wijze wordt ingezet en de

cliënt ook daadwerkelijk bereikt.

- Computers in de woonvormen; Kwintes heeft toegezegd dat er in elke woonvorm van meer dan 16 personen een computer met internet aansluiting beschikbaar komt voor de bewoners. Liefst ziet de raad deze voorziening ook komen in de kleinere woonvormen.

- Meer bekendheid geven aan de klachtencommissie, de cliëntvertrouwenspersoon en de familielievertrouwenspersoon

- Bevorderen van de medezeggenschap in de regio; op zoek gaan naar nieuwe vormen van medezeggenschap passend bij de diverse nieuwe projecten van Kwintes binnen de regio.

- Verbeterpunten opstellen n.a.v. de uitkomst van het onderzoek 'cliëntthermometer'; eind 2008 is dit onderzoek onder de cliënten van Kwintes gehouden. De uitkomst wordt binnenkort gepresenteerd. N.a.v. de uitkomst wil de raad verbeterpunten gaan opstellen.

### **HEE! Herstelwerkgroep**

Eind november 2008 is de eerste herstelwerkgroep in de regio Midden-Holland van start gegaan. Woensdagmorgen om de week komt de groep bijeen van 10.30-12.30 op de Hoge Gouwe. Er is nog ruimte voor enkele deelnemers. Belangstellenden kunnen zich melden bij de ondersteuner van de regionale cliëntenraad.

## Cliëntenraad GGZ MH

### Ledenwerving

Ook in 2009 is de Cliëntenraad op zoek naar nieuwe leden. Op dit moment heeft de Cliëntenraad 5 leden. Doe iets met je ervaring voor andere cliënten! Er wordt naar je geluisterd, je mening telt en samen met de andere leden kom je op voor de belangen van de cliënten die in behandeling zijn bij GGZ Midden Holland. Voor de directie is de Cliëntenraad een serieuze gesprekspartner. Je krijgt per vergadering aanwezig-

heidsvergoeding (€ 15,-) en reiskostenvergoeding. De vergaderingen van de Cliëntenraad zijn 1 keer in de maand op maandag om 18.00 uur. Er zijn altijd broodjes tijdens de vergadering. Ook 1 keer per maand op maandagmiddag om 15.30 uur vergadert de Cliëntenraad met de directie van GGZ Midden Holland. Het kost je dus 1 keer in de twee weken anderhalf uur vergaderen en wat leeswerk. Wilt u meer informatie of lid worden neem dan contact met ons op!



Regioraad Midden-Holland  
Hoge Gouwe 65  
2801 LC Gouda  
Email: [regio-raad.MH@kwintes.nl](mailto:regio-raad.MH@kwintes.nl)

Lia van Luik  
Ondersteuner regioraad  
Midden-Holland  
Tel. 06 27071923  
Email:  
[l.vanluik@kwintes.nl](mailto:l.vanluik@kwintes.nl)



Voor meer informatie  
Truus de Jager, voorzitter, tel.: 06-30658930.  
E-mail [cliëntenraad@ggzmiddenholland.nl](mailto:cliëntenraad@ggzmiddenholland.nl) of met Bart Smith, ondersteuner e-mail [bsmith@rivierduinen.nl](mailto:bsmith@rivierduinen.nl), tel.: 06-52016534 of schrijf naar Cliëntenraad GGZ Midden Holland, Ronsseweg 225, 2803 ZB Gouda

*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:  
Cliëntenkrant@zogmh.nl*

*De volgende  
cliëntenkrant verschijnt  
half maart 2009*

### **De krant thuis ontvangen?**

*Vul dan hiernaast de  
voucher in en stuur  
deze op naar:  
Secretariaat ZOG MH  
Hoge Gouwe 65  
2801 LC Gouda*

### **Voor in uw agenda**

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

30 maart t/m 5 april 2009  
De ZOG MH organiseert deze week  
veel activiteiten. In de volgende  
krant volgt de informatie hierover.

#### **Voorlichtingsavonden vanuit GGZ MH:**

##### **24 februari:**

Thema:  
**Autisme**

##### **24 maart**

Thema:  
**Gedragsproblemen bij kinderen**

Tijd: **19.30 - 21.30 uur**  
Locatie: **Gebouw de Veste**  
Ridder van Catsweg 300,  
2804 RS Gouda.

#### **Autisme Soos (Kwintes)**

20 februari **Sieraden maken**

Aanvang: **19.30 uur tot 22.30 uur.**  
Adres: Hoge Gouwe 65  
(Soosruimte)  
2801 LC te Gouda.  
Voor meer informatie:  
bel met Jolanda: 06 - 519 159 89  
Of mail: [Soos@kwintes.nl](mailto:Soos@kwintes.nl)



.....  
**Naam: dhr. / mevr.**

.....  
.....  
.....

**Adres:** .....

.....  
.....

**Postcode en Woonplaats:**

.....  
.....



#### **STIP Gouda:**

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

#### **STIP Schoonhoven:**

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



#### **STIP Boskoop:**

Voorofscheweg 169 (t.o. nr. 81)  
Woensdag van 14.00-17.00 uur  
(tel. 0172- 404049 kantoor Kwintes)

#### **Vragen over PGB en zorgvraag- verduidelijking**

- PGB aanvraag;  
- zoeken naar hulpverleners;  
- invullen contracten.

U kunt bellen voor een afspraak  
Telefoon: 0182 - 54 98 13  
Katrien Croonen, coördinator STIP  
E-mail: [pgb@zogmh.nl](mailto:pgb@zogmh.nl)

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

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

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

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

#### **Gespreksgroep familieleden**

Elke 3e woensdag v.d. maand 19.30  
- 22.00 uur, IJssellaan 2A, Gouda  
Voor meer informatie:  
Mw. R. Pijnacker tel. 0182 - 50 15 28

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

Bereikbaar op maandag / dinsdag:  
Hoge Gouwe 65, tel. 0182 - 51 90 60  
of via het STIP.  
email: [straatadvocaat@zogmh.nl](mailto:straatadvocaat@zogmh.nl)

#### **Lotgenotencontactgroepen**

- ◆ **Angst en dwang**
- ◆ **Schizofrenie**
- ◆ **Borderline**

Om de 6 weken, voor meer informa-  
tie neem contact op met STIP.