

Zorgvragersorganisatie

GGZ Midden Holland

Secretariaat:

Hoge Gouwe 65

2801 LC Gouda

Telefoon:

0182 - 519060

E-mail:

Cliëntenkrant@zogmh.nl

Website: www.zogmh.nl

IN DIT NUMMER

<i>Nieuwjaarswensen</i>	1
<i>Cliëntencafé 29 januari 2009 Leven met MDS</i>	1
<i>WMO nieuws</i>	2
<i>Pluim GGZ instellingen</i>	2
<i>Informatiebijeenkomst start cursus Cursus, werken met eigen ervaring'</i>	2
<i>ZOG MH nieuws</i>	2
<i>STIP nieuws</i>	3
<i>Workshop rehabilitatie- congres 18 dec. jl. "Speeddaten met le- venskunstenaars"</i>	3
<i>Infopagina / agenda</i>	4

Het ZOG MH bestuur, medewerkers en vrijwilligers wensen u een fijn en gezond 2009 !!!



Cliëntencafé 29 januari 2009 "Leven met een manisch depressieve stoornis"

Tijdens dit cliëntencafé is het thema leven met een manisch depressieve stoornis(MDS).

MDS is een stoornis die zich kenmerkt door uitersten in stemming en activiteit. Men kan enerzijds uiterst uitbundig en daadkrachtig zijn (de manie) of juist uiterst teruggetrokken en inactief (de depressie). Deze wisselingen kunnen grote gevolgen hebben voor degene die het zelf treft, alsmede voor zijn of haar omgeving (familie, vrienden of collega's op het werk). In de uitersten van de stemming is opname in een psychiatrisch ziekenhuis vaak niet te vermijden. Doordat de stemmingen de beide polen manie en depressie kunnen bereiken, wordt MDS ook wel Bipolaire Stoornis genoemd.

Van alle volwassen Nederlanders tot 65 jaar heeft 1-2% ooit in zijn leven de verschijnselen van een bipolaire stoornis gehad, en 0,5-1% heeft de stoornis in het afgelopen jaar gehad. MDS is goed behandelbaar. Medicijnen spelen daarbij een essentiële rol. Ook de motivatie van de patiënt

en de betrokkenen om te komen tot acceptatie van de ziekte en om een manie of depressie in een vroeg stadium te leren herkennen zijn belangrijk.

Tijdens dit cliëntencafé zal een ervaringsverhaal worden verteld van iemand met MDS. Ook zullen we met elkaar ervaringen uitwisselen. Wilt u meer informatie en uw ervaringen delen, kom dan naar deze avond.

Het cliëntencafé zal plaatsvinden op **donderdagavond 29 januari 2009**

Waar: **Hoge Gouwe 65 in Gouda**
Tijd: **19.30 tot 21.30 uur**

Voor koffie en thee wordt gezorgd.
U bent van harte welkom!





Voor meer informatie
www.lokaleversterking.nl
of op tel.nr. 0182-519060



Voor meer informatie
over de cursus
Odette Hensen
Projectleider/ trainer
ervaringsdeskundigen
(O)GGZ

ohensen@zogmh.nl
tel: 0182-519060

Of kijk op onze website
www.zogmh.nl



Wmo Nieuws

Per 1 januari 2009 is Gerrit van Bergeijk de nieuwe ondersteuner/ medewerker voor de WMO. Zijn emailadres is: gvanbergeijk@zogmh.nl

Gerrit zal op de dinsdag werkzaam zijn op de Hoge Gouwe 65. We wensen Gerrit veel succes in zijn functie.

Ik ben per 31 december 2008 gestopt als ondersteuner WMO. Ik wil graag iedereen bedanken die zich heeft ingezet voor het Programma Lokale Versterking en wens iedereen succes met de voortzetting ervan in 2009. Vriendelijke groet, Martin de Jager

Pluim voor GGZ-instellingen

Bron: Algemeen Dagblad, 20-12-2008

Het psychotraumacentrum GGZ Kinderen en Jeugd in onder meer Gouda en Alphen aan de Rijn heeft een pluim gekregen van minister Klink van VWS. Deze instelling is, evenals het Centrum Eetstoornissen Ursula in Zoetermeer erkend als TOPGGZ-afdeling

Het psychotraumacentrum is gespecialiseerd in de behandeling van de gevolgen van traumatische gebeurtenissen bij kinderen en jeugdigen tot 18 jaar. Ook heeft in de instelling wetenschappelijk onderzoek plaats. Het centrum behandelt zo'n 350 jeugdigen per jaar. *De ZOG MH feliciteert GGZ K & J met dit succes.*

Nieuwe Training Werken met Eigen Ervaring

Er is weer behoefte aan nieuwe (getrainde) ervaringsdeskundigen. Daarom biedt de ZOG MH een nieuwe cursus "werken met eigen ervaring" aan. Deze cursus bestaat in principe uit 2 delen. Het eerste gedeelte leidt op voor de rol van gastdocent of voorlichter.

Het tweede, aansluitende, deel leidt op voor trainer bij de training "Ervaringsdeskundigen trainen hulpverleners" die binnen instellingen in de(O)GGZ wordt gegeven en bv. aan gemeentemedewerkers.

Informatiebijeenkomsten:

Op **donderdag 29 januari** van 15.00 tot 16.00 uur en **vrijdag 6 februari** van 9.30 tot 10.30 uur zal over deze cursus een informatiebijeenkomst op de Hoge Gouwe 65,

2801 LC te Gouda plaatsvinden. Na de voorlichting kunt u vragen stellen en zich eventueel inschrijven voor een individueel toelatingsgesprek.

Dus: heeft u ervaring met de geestelijke gezondheidszorg, verslavingszorg of maatschappelijke opvang of bent u thuis- of dakloos geweest? Wilt u uw ervaringen leren inzetten voor een van bovengenoemde activiteiten. Kom dan naar onze informatiebijeenkomst op 29 januari of 6 februari. Aanmelding is niet verplicht maar wordt wel op prijs gesteld.

Voor meer informatie kunt u contact met Odette Hensen opnemen tel: 0182-519060

ZOG MH Nieuws

Nieuwe coördinator STIP

Per 1 februari heeft het STIP een nieuwe coördinator nl. Katrien Croonen, voor iedereen al een bekend gezicht bij STIP.

Nieuwe functie Projectleider / trainer Ervaringsdeskundigen(O)GGZ

Per 1 februari heeft Odette Hensen een nieuwe functie binnen de ZOG MH gekregen namelijk projectleider/ trainer ervaringsdeskundigen(O)GGZ Odette deed deze functie al naast

haar functie van coördinator STIP maar deze functies zij niet meer te combineren.

Wij wensen beiden veel succes in hun nieuwe functie!

Bestuursfunctie ZOG MH

De ZOG MH is op zoek naar nieuwe bestuursleden. Heeft u interesse en bent u ervaringsdeskundig/ excliënt op HBO niveau, neem contact op met Petra van Buren voor meer informatie: tel:0182-519060

STIP Nieuws

Veranderingen in begeleiding

Per 1 januari 2009 verandert er weer een aantal zaken binnen de zorg vooral op het gebied van begeleiding. Verandert er in uw persoonlijke situatie iets ten gevolge van de veranderingen AWBZ/ WMO / zorgverzekering kom dan zeker bij STIP langs om dit te melden. Melden is erg belangrijk omdat dit inzicht geeft wat de veranderingen betekenen voor de voor onze doelgroep en wie er dus ten gevolge hiervan minder of geen begeleiding meer krijgt. Vervolgens nemen wij deze gegevens mee in het regionale overleg en naar het landelijke meldpunt. Maar melden is ook in uw eigen

belang zodat Stip met u mee kan denken in de oplossing van uw vraag of probleem.

Belastingaangifte

In de maanden februari en maart kan u op de **woensdagochtend van 9.00 tot 12.00 uur** en op de **donderdagmiddag van 13.00 tot 16.00 uur** bij STIP terecht voor ondersteuning en eerste hulp bij het invullen van uw belasting aangifte. Als u hulp kan gebruiken kan u, vanaf begin februari via STIP hiervoor een afspraak maken. U ontvangt dan een checklist waarop staat welke papieren nodig zijn voor de aangifte en welke ondersteuning vanuit STIP geboden wordt.



Voor meer informatie kunt u zich wenden tot coördinator STIP Katrien Croonen, zij is bereikbaar van maandag t/m vrijdag (behalve woensdag) op:
tel.nr: 0182 - 549813

Workshop tijdens rehabilitatiecongres 18 dec. jl: "Speeddaten met levenskunstenaars"

Op 18 december jl. hebben 6 ervaringsdeskundigen vanuit de ZOG MH de workshop "Speeddaten met levenskunstenaars" verzorgd tijdens het rehabilitatie congres "sociale relaties en burgerschap in de rehabilitatie". Levenskunst blijkt een officiële term te zijn in vele filosofische geschriften en heeft in onze moderne tijd te maken met het wegvallen van zekerheden vanuit religie en oude tradities. Waar de zekerheid wegvalt ontstaat dus levenskunst. De beoefenaar van de levenskunst wordt dan een levenskunstenaar. Deze levenskunstenaars, onze 'eigen' ervaringsdeskundigen, vertelden in hun verhalen hoe het voelde toen al hun zekerheden wegvielen, op het moment dat ze ziek werden en "psychiatrisch patiënt" werden. De deelnemers aan de workshop werden voor eventjes reisgenoten en waren getuige van indrukwekkende levensverhalen. Verhalen over het moederschap, een partnerrelaties, het opbouwen van een vriendenkring, het re-integreren in het arbeidsproces, het werken als ervaringsdeskundige en het innemen van een plaats in een geloofsge-meenschap.

De vorm van "speeddaten", een snelle manier om in zeer korte tijd met iemand kennis te maken, was

succesvol. Een groepje van steeds 4 deelnemers luisterden gedurende 10 minuten naar het verhaal van een ervaringsdeskundige. Na 10 minuten ging er een belletje ten teken dat er gewisseld moest worden. De ervaringsdeskundigen verplaatsten zich naar het volgende groepje luisteraars en vertelden opnieuw hun verhaal. En dit rondje maakten zij 6 maal.

De reacties na afloop waren zeer positief. De deelnemers waren onder de indruk van de kracht, de moed en de kwetsbaarheid van de ervaringsdeskundigen.

Zowel het geven van de workshop als het proces ter voorbereiding was een indrukwekkende gebeurtenis. Ook het schrijven van de levensverhalen was een mooi proces. Zoals Wilma Boevink ergens schrijft: De bron van schaamte werd een bron van kennis, een bron om trots op te zijn. Overwinningen mochten genoemd worden en vroegen om respect. Omgekeerd werkte het ook. Het luisteren naar elkaars verhalen leidde tot diepe verbondenheid.

We zijn van plan om deze workshop ook in Gouda te gaan geven. Mocht het zover zijn dan informeren we u hierover in de cliëntenkrant.



Voor meer informatie kunt u zich wenden tot Odette Hensen, projectleider/trainer ervaringsdeskundigen. Bereikbaar van dinsdag t/m vrijdag op:
tel.nr: 0182 - 51 90 60
of per e-mail:
ohensen@zogmh.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:
Cliëntenkrant@zogmh.nl*

*De volgende
cliëntenkrant verschijnt
half februari 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

**Cliëntencafé 29 januari 2009
"Leven met een manisch depres-
sieve stoornis"**

Datum: **20 januari 2009**
Tijd: **19.30 - 21.30 uur**
Locatie: **ZOG MH
Hoge Gouwe 65,
2801 LC Gouda**

**Voorlichtingsavonden vanuit
GGZ MH:**

27 januari, Thema: **KOPP**
(kinderen van ouders met psychi-
sche of verslavingsproblematiek)

24 februari Thema: **Autisme**

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

Autisme Soos (Kwintes)

23 januari **Vogelhuisjes timmeren en
schilderen**
6 februari **Karaoke**
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



.....
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
e-mail: stipgouda@zogmh.nl

STIP Schoonhoven:

Havenstraat 37
Telefoon: 0182 - 38 63 48
e-mail: [stipschoonho-
ven@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

**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 vd 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 ma /di Hoge Gouwe
65, tel. 0182 - 51 90 60
of via het STIP.
email: straatadvocaat@zogmh.nl

Lotgenotencontactgroepen

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

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

