

Pagina 1

**Maart 2010**  
10e Jaargang  
nummer 85

**Zorgvragersorganisatie**

**GGZ Midden Holland**

**Secretariaat:**

**Hoge Gouwe 65**

**2801 LC Gouda**

**Telefoon:**

**0182 - 519060**

**E-mail:**

**Cliëntenkrant@zogmh.nl**

**Website: www.zogmh.nl**

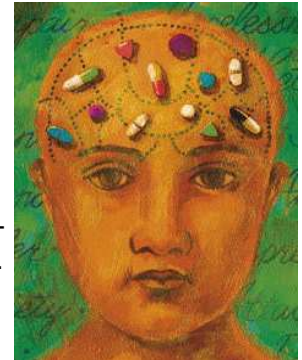
**IN DIT NUMMER**

<i>Week van de psychia-</i>	1
<i>Terugblik symposium</i>	2
<i>Stip Nieuws</i>	3
<i>Voorlichting CAK</i>	
<i>Investeren in herstelondersteuning</i>	4
<i>Peiling herstelgroep</i>	
<i>Informatie/ uitleg week van de psychiatrie (uitneembaar)</i>	5, 6 7, 8
<i>Sporten</i>	9
<i>Koopjesrubriek</i>	
<i>Geen begeleiding</i>	10
<i>WMO nieuws</i>	11
<i>Zorgbelang nieuws</i>	
<i>Infopagina / agenda</i>	12

**WEEK VAN DE PSYCHIATRIE**  
**22 t/m 26 maart**  
**“Pillen voor de Geest”**

De **Week van de Psychiatrie** is een activiteit van landelijke en regionale cliëntenorganisaties en cliëntenraden in de geestelijke gezondheidszorg, verslavingszorg en maatschappelijke opvang en heeft tot doel de positie van de cliënt te versterken. Het thema van de Week van de Psychiatrie 2010 is “Pillen voor de Geest?!” en gaat over de betekenis van het gebruik van medicatie bij psychische en psychiatrische problemen. Ook is er aandacht voor medicijngebruik in combinatie met verslavingsproblematiek en dak- en thuisloosheid. De website **www.weekvandepsychiatrie.nl** geeft een actueel overzicht van alle landelijke activiteiten.

De **ZOG MH** organiseert in de 36e Week van de Psychiatrie, van 22 tot 29 maart, verschillende leuke activiteiten. Zie schema hieronder. Voor uitgebreide informatie zie pag. 5 t/m 8) **Inschrijving verplicht \* via STIP** Hoge Gouwe 65, 2801 LC Gouda, tel : 0182-549813 Email: [stipgouda@zogmh.nl](mailto:stipgouda@zogmh.nl) [www.zogmh.nl](http://www.zogmh.nl) Voor meer informatie zie pag. 5t/m8



**Activiteiten overzicht**

	<b>Maandag 22 maart</b>	<b>Dinsdag 23 maart</b>	<b>Woensdag 24 maart</b>	<b>Donderdag 25 maart</b>	<b>Vrijdag 26 maart</b>
<b>M o</b>	<b>Breingeindag</b> Veerhuis Nieuwegein  zie website	<b>“Gebakdag”</b> Alle cliënten binnen (O) GGZ instellingen in Midden Holland krijgen gebak bezorgd.	10.00-12.00 u <b>Schrijfworkshop</b> (max. 12 personen)	10.00-14.00 u <b>Weggeefwinkel/Kleding</b>	
<b>M i</b>	13.00 uur <b>Opening</b> door wet- houder mevr. M. Suijker <b>-Open huis -expositie</b>	13.30-16.30 u <b>* Mozaïek workshop+</b> lokatie: Lange Tiendeweg (max. 12 pers.)		12.00-13.30 u <b>Lunch dak en thuislozen</b>  15.30 uur <b>*Themabijeenkomst “Pillen voor de Geest”</b>	15.00-16.30 uur <b>“Bowlen”</b> Partycentrum Heuvellaan 1 Gouda
<b>A v</b>			19.30-21.00 u <b>* Speeddate met erva- rings- deskundigen</b>		

**\* inschrijving verplicht via STIP**



Voor meer informatie  
neem contact op met  
Nouraddin el Ouahabi

Email:  
Nouraddin@zogmh.nl  
tel. 0182-519060

Voor meer informatie:

[www.mikadonet.nl](http://www.mikadonet.nl)

[www.trimbos.nl](http://www.trimbos.nl)

[www.gekleurdegekte.nl](http://www.gekleurdegekte.nl)

[www.pharos.nl](http://www.pharos.nl)

[www.stmeander.nl](http://www.stmeander.nl)

Wilt u een presentaties  
Van deze middag per  
mail ontvangen?  
Mail naar  
[nouraddin@zogmh.nl](mailto:nouraddin@zogmh.nl)



## Terugblik symposium 21 jan. 2010: Zijn allochtone GGZ cliënten nog in beeld?!

Op 21 januari 2010 vond in Gouda het symposium "Zijn allochtone GGZ Cliënten nog in beeld?!" plaats. Dit symposium is door de ZOG MH georganiseerd. De opkomst was hoog, ruim zeventig professionals en cliënten waren aanwezig. Het symposium bood een variatie van kennis, ervaring en methodieken aan. In de gehouden presentaties en workshops stond de toegankelijkheid en de GGZ hulpverlening aan allochtone doelgroep en centraal.

Tijdens deze middag werden drie presentaties en drie workshops gehouden.

Nouraddin Elouahabi heeft als eerste spreker teruggeblikt op het interculturalisatie proces in Midden Holland en wat nu de stand van zaken zijn en wat de ZOG MH heeft bereikt op dat gebied.

De tweede spreker was Cor Hoffer die een boeiende presentatie heeft gehouden over de betekenis van religieuze geneeswijzen bij allochtone GGZ cliënten. Cor vertelde dat veel allochtone cliënten behalve de therapie van de reguliere zorg ook gebruik maken van alternatieve genezers. Niet meer of minder dan de autochtone Nederlanders. Zo wordt volgens Cor bij verschillende groepen gebruik gemaakt van alternatieve geneeswijzen; zoals Islamitische geneeswijze, winti- en brua geneeswijzen, hindoeïstische geneeswijzen, boeddhistische geneeswijzen, rooms-katholieke geneeswijzen, protestantse geneeswijzen en joodse geneeswijzen.

De combinatie van reguliere hulpverlening en volksgeloof kan goede resultaten opleveren, maar het kan soms ook mis gaan, omdat de cliënt tegenstrijdige adviezen krijgt. Het is van belang om als hulpverlener altijd na te gaan of een allochtone cliënt nog andere geneeswijzen gebruikt en of hij zijn/haar medicatie inneemt. Durf andere geneeswijzen toe te laten....was zijn belang-

rijkste boodschap!

M. Abkadiri heeft ook een leerzame presentatie gehouden over "Ziekte classificatie vanuit de Marokkaanse cultuur". Zo zijn volgens Abkadiri vier oorzaken van ziektes in de Marokkaanse cultuur: ziektes die door God kunnen ontstaan, door zwarte magie, door boze geesten en als laatste door de mens/ het boze oog. Hierna waren er 3 workshops.

### **Belangrijke conclusies van de middag waren:**

- Interculturalisatie leeft in Midden Holland gezien de goede opkomst!
- Vraag naar de alledaagse beleving van een allochtone client.
- Maak gebruik van de expertise die er al is!
- Lees literatuur, er is voldoende!
- Familie is erg belangrijk betrek ze erbij!
- Zorg voor voldoende informatie, die men begrijpt
- Geef regelmatig korte bijeenkomsten binnen je organisatie over dit thema.
- Zorg voor kleine aanpassingen op een afd. .bv. andere hapjes drankje, buitenlandse krant...etc.
- Respectvolle, laagdrempelige benadering (behandel iemand zoals je zelf ook behandeld wil worden!)

### **Wat gaan we doen?**

De ZOG MH zal op directieniveau een bijeenkomst organiseren om het daar weer op de agenda's te krijgen. Werkgroep medewerkers gaat weer van start (Kwintessens en GGZ MH hebben al toegezegd)

Werkgroep cliënten wederom proberen op te starten(ZOG MH en cliëntenraden)

Meer tijd en aandacht vanuit alle instellingen is nodig om interculturalisatie binnen de (O)GGZ in Midden Holland beter op de kaart te krijgen! Ook allochtone cliënten en hun naasten zullen daar zelf een belangrijke bijdrage aan moeten leveren...

De middag werd afgesloten met een multiculturele borrel en hapjes.

## 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.

### Oproep vrijwilliger

Bij het STIP is ruimte voor ervaringsdeskundige vrijwilligers. We zoeken iemand met ervaring binnen de psychiatrie, verslavingszorg of maatschappelijke opvang voor 1 middag in de week.

Als ervaringsdeskundige vrijwilliger ontvangt u bezoekers en geeft u informatie en voorlichting. De informatieverstrekking kan over de persoonlijke ervaring gaan.

De ervaringsdeskundige vrijwilliger krijgt begeleiding van de cliëntondersteuner en neemt deel aan de maandelijkse vergadering. Heeft u interesse dan kunt u contact opnemen met Katrien Croonen coördinator STIP.

### Belastingen en terugkrijgen

Om meteen met de deur in huis te vallen: Bart en Annemieke doen het erg goed, een schouderklopje, voor beiden. Ik had nog een teruggaaf van 2008 tegoed. Ik heet Sas Verheij en ik ben werkzaam bij Reakt als chauffeur. Dat doe ik met Theo samen en dat doe ik erg graag. Van Bart en Annemieke kreeg ik te horen dat ik voor 2004, 2005, 2006 en 2007 nog geld van de belasting terug kon krijgen. Dat hebben we gedaan. Ik ben ook naar mijn specialist in Den Haag gegaan en heb daar de gewenste papieren gekregen. Nu heb ik het geld terug. Ik kan weer ademen. Ik heb het geld van al die jaren teruggekregen, met rente. Voor Bart en Annemieke een schouderklopje. In 2010 mogen ze beiden weer de belastingen doen. Ik hoop dat ze het met plezier mogen doen.

Shoulder pads & hugs,  
Sas Verheij



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 of per e-mail: kcroonen@zogmh

## Voorlichtingsbijeenkomst CAK over Eigen Bijdrage 15 april 2010 15.00-17.00 uur J.P. Thijsselaan 45(GGZ MH)

De cliëntenraden (Kwintes, Reakt, GGZ MH, Eleos) willen in samenwerking met de ZOG MH een voorlichtingsbijeenkomst houden over de eigen bijdrage.

Veel mensen vanuit onze doelgroepen krijgen hier wellicht mee te maken of hebben hier vragen over. Daarom is het belangrijk om op uw vragen antwoord te krijgen.

Tijdens deze bijeenkomst zal er een medewerker van de afdeling voorlichting van het CAK aanwezig zijn. Dit is de instantie die de regeling rondom de eigen bijdrage uitvoert. Per 21 juni 2010 gaat de eigen bijdrage in begeleiding(in natura) in en voor mensen met een PGB is het al ingegaan per 1 januari jl.

Wat betekent dit voor u? Hoeveel is het? Hoe wordt dit terugbetaald? Om informatie en antwoord te krijgen op al uw vragen kom naar

deze bijeenkomst.

Datum: **15 april 2010**

Locatie: **Restaurant GGZ Midden Holland, J.P Thijsselaan 45 te Gouda.**

Tijd: **15.00.-17.00 uur**

Op deze bijeenkomst zijn zowel cliënten/ familie als hulpverleners en/of andere belangstellenden welkom.

Hierbij nodigen de cliëntenraden en de ZOG MH u van harte uit!

Gratis telefoonnummers CAK

Wmo

0800 - 1925

Zorg zonder Verblijf

0800 - 1925

Zorg met Verblijf

0800 - 0087

Compensatie eigen risico

0800 - 2108



## Investeren in herstelondersteuning loont

Bron: [ggznederland.nl](http://ggznederland.nl), dd 22-01-2010

Herstelondersteunende zorg is effectief op alle fronten. Het verhoogt het mentaal welbevinden van mensen met een psychische stoornis, leidt tot vermindering van hun zorgconsumptie en verbetert hun maatschappelijke zelfstandigheid. Ter aanvulling op de bestaande zorg investeren steeds meer ggz-instellingen in herstelondersteuning aan mensen met chronische psychiatrische problematiek. Met behulp van getrainde ervaringsdeskundigen gaan cliënten hierbij met elkaar op zoek naar bronnen van kracht, hoop en inspiratie om zo een nieuw beeld van zichzelf en van hun eigen mogelijkheden te ontwikkelen.

GGZ Eindhoven biedt inmiddels meerdere vormen van herstelondersteuning aan. In zogeheten 'bouwgroepen' worden bijvoorbeeld ervaringen uitgewisseld, waarbij de deelnemers elkaar voorzien van allerlei praktische tips. Daarnaast brengen ervaringsdeskundigen ook huisbezoeken aan mensen met ernstige psychische problematiek om oplossingen te vinden voor problemen waar zij door hun ziekte tegenaan lopen.

### Kosten-/batenanalyse

Door de focus op herstel en empowerment ontdekken deze mensen hun eigen kracht en krijgen zij meer regie over hun eigen bestaan. Uit studie blijkt dat de experimentele groep cliënten steevast hoger scoort wat betreft empowerment, hoop, kwaliteit van leven, zelfver-

trouwen en gezondheid.

Bij mensen die gaan werken als ervaringsdeskundige blijkt de zorgconsumptie drastisch af te nemen. Als deze resultaten gelden voor een veel grotere groep, kan dat leiden tot enorme besparingen op zorgkosten.

### Besparen op uitkeringen

Cliënten die zich laten opleiden tot ervaringsdeskundige kunnen namelijk voor een deel hun eigen inkomsten gaan genereren door aan de slag te gaan bij een ggz-instelling of gemeente. Voor deze cliënten biedt GGZE inmiddels in samenwerking een erkende MBO- en HBO-opleiding aan.

Dat herstelondersteuning zo op alle fronten 'winst' oplevert, is goed nieuws voor alle stakeholders die bij herstelondersteuning betrokken zijn: allereerst natuurlijk voor de zorgaanbieders en hulpverleners zelf, maar daarnaast ook voor zorgverzekeraars, gemeenten en uitkeringsinstanties.

### Kwaliteitsbewaking

Hierbij gaat het vooral om de inhoudelijke kwaliteit van het onderwijs en de begeleiding, zodat cliënten leren hoe zij hun ervaring professioneel kunnen inzetten bij de hulp aan lotgenoten. Cliënten moeten hiervoor in elk geval voldoende gevorderd zijn in hun individuele herstelproces en daarop kunnen reflecteren. De nadruk op kwaliteit is vooral van belang omdat er veel belangstelling is voor herstelondersteuning. Hierdoor is de kans groot dat de vraag naar goed geschoolde ervaringsdeskundigen de komende tijd sterk zal stijgen.



Het volledige artikel kunt u lezen op [ggznederland.nl](http://ggznederland.nl)

## Behoeftepeiling voor Herstelgroep ZOG MH

De ZOG MH is van plan in het najaar een herstelwerkgroep te starten. Binnen zo'n groep wordt, onder leiding van een ervaringsdeskundige gesproken aan de hand van thema's zoals bijvoorbeeld : sociale contacten, omgang met familie, dagbesteding, hobby's,

(vrijwilligers)werk en relaties

Er komen in totaal 10 bijeenkomsten die maandelijks plaats vinden.

Voor aanmelding en informatie neem contact op via STIP of Odette Hensen, tel.0182-519060.

Deelname aan de herstelgroep is gratis.

## WEEK VAN DE PSYCHIATRIE

### 22 maart 13.00 uur Opening Week van de Psychiatrie

Ook dit jaar hebben we weer veel 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 22 maart is er de jaarlijkse landelijke Breingeindag. Deze wordt dit jaar gehouden in t' Veerhuis te Nieuwegein. 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. Ook kunt u hier over het ontstaan, het doel etc. van de week van de psychiatrie lezen.

#### Opening: 13.00 uur

Op maandag willen we de week van de psychiatrie feestelijk openen. Dit zal om 13.00 uur gebeuren door de wethouder Mevr. M. Suijker.

### Expositie Voor en door cliënten Thema : Pillen voor de geest

De start van de week van de psychiatrie wordt dit jaar geopend met een expositie door en voor cliënten. De expositie bestaat uit allerlei expressieve uitingen. U kunt kennismaken met beelden, schilderijen en gedichten van cliënten. Cliënten hebben zich laten inspireren door het thema van de week: Pillen voor de geest.

Van 13.00 -16.00 uur bent u van harte uitgenodigd om de Hoge Gouwe 65 binnen te lopen en de werken/gedichten etc. te bewonderen. Er is ook een prijsvraag aan verbonden.

De prijs zal deze middag worden uitgereikt. **U kunt u kunstwerk/gedicht inleveren bij STIP t/m vrijdag 19 maart as.**

### Open huis Hoge Gouwe 65 13.00-16.00 uur

Ook zal er deze middag een open huis zijn in het pand aan de Hoge Gouwe 65. Organisaties die in het pand gehuisvest zijn zoals **Kwintes, Reakt, Brijder en de ZOG MH** zullen zich presenteren voor een ieder die hier belangstelling voor heeft.

De middag zal muzikaal worden omlijst en er is natuurlijk gelegenheid voor een hapje en een drankje. Komt allen en neem gerust iemand mee(familie, burens, vrienden



### Dinsdag 23 maart Gebakdag!

Wegens het grote succes van vorig jaar 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, VBOKhuis) 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 23 maart het STIP bezoekt krijgt u ook een gebakje! Kom eens langs....



## WEEK VAN DE PSYCHIATRIE

### Dinsdag 23 maart Workshop Mozaïek

**13.30 - 16.30 uur**  
**Atelier MOSAENZO**  
**LangeTidendeweg 104 Gouda**

Omdat jullie het vorig jaar zo leuk vonden om mee te doen aan de workshop mozaïek tijdens de week van de psychiatrie, willen wij jullie nu weer uitnodigen om te komen mozaïeken. Om niet hetzelfde als vorig jaar te doen, gaan we nu een dienblad bewerken met mozaïek. Om het relaxed te houden gaan we het voegwerk op een tweede dagdeel doen nl. Vrijdag 26 maart om 10.00 uur. Tot slot nog een belangrijke mededeling: de locatie is NIET op de Hoge Gouwe, maar in ons atelier op de Lange Tiendeweg 104 in Gouda. We hebben plaats voor 12 deelnemers. Tot ziens bij de workshop! (kosten € 1 incl. 2 consumpties) Inschrijving via STIP. Groeten Jeannette en Jacolien

### Donderdag 24 maart Workshop: Schrijven over Medicijngebruik

**10.00 - 12.00 uur**  
**Hoge Gouwe 65 te Gouda**

Op woensdagochtend 24 maart kun je komen schrijven over je ervaringen met medicijngebruik. Wat betekenen de pillen voor jou? Zijn ze je vrienden en beschermers of je vijanden? Of allebei? In deze schrijfworkshop ga je woorden geven aan jouw gedachten hierover aan de hand van korte, speelse schrijfp opdrachten. Het gaat erom al schrijvend te ontdekken wat er in je leeft, niet om het maken van een mooi verhaal. Schrijfervaring is niet nodig om deel te nemen. De workshop wordt gegeven door Hennie Dekker, initiatiefneemster en begeleidster van het Gouds Schrijfcafé. Inschrijving verplicht via STIP. (kosten € 1 euro incl. 2 consumpties.)

### Woensdag 24 maart Speeddate met ervaringsdes- kundigen

**19.00 - 21.30 uur**  
**Hoge Gouwe 65**

#### Een belevenis vol empower- ment!!

In anderhalf uur maakt u kennis met de levensverhalen van 4 ervaringsdeskundigen. Eens waren ze vooral "patiënt" en nu staan ze regelmatig voor de klas en geven voorlichting en gastlessen en vertellen over hun ziekte en herstel.

Tijdens deze speeddate nemen zij u mee op hun weg van ziek zijn naar herstel. Hoe hebben ze de draad van hun leven weer opgepakt na hun opname, wat hield hen op de been, hoe overwonnen ze hun tegenslagen, hoe zijn ze omgegaan met vooroordelen rond het etiket 'psychiatrisch patiënt' en welke van hun dromen zijn uiteindelijk toch werkelijkheid geworden. Ervaringsdeskundigen vertellen aan groepjes van maximaal 6 personen hoe ze in de fase van herstel hun individuele, sociale en maatschappelijke leven weer opnieuw hebben vormgeven. Na 20 minuten wordt er gewisseld en gaat u in gesprek met een nieuwe ervaringsdeskundige met een ander ervaringsverhaal. Zo maakt u in korte tijd kennis met meerdere ervaringsverhalen uit de GGZ. Een avond over hoop, moed en doorzettingsvermogen!

Voor meer informatie en inschrijving via STIP. Deelname Gratis.



## WEEK VAN DE PSYCHIATRIE

### Donderdag 25 maart Weggeefwinkel/ kleding

**10.00 - 14.00 uur**

Graag willen we voor cliënten van de GGZ, maatschappelijke opvang en verslavingszorg de weggeefwinkel open doen op 25 maart locatie **Hoge Gouwe 65(2<sup>e</sup> etage)** van **10.00 tot 14.00 uur**.

Wij hopen dat u weer gezellig naar "de winkel" komt om te kijken of er iets voor u bij zit en voor een gezellig praatje.

#### **OPROEP**

Hierbij een oproep aan een ieder die dit leest: mocht u goede, schone en hele kleding hebben en dit af willen geven voor cliënten, neem dan contact op met Truus de Jager, telefoon nummer 06-30658930 of [tdejager@zogmh.nl](mailto:tdejager@zogmh.nl)

### Donderdag 25 maart Lunch voor dak- en thuislozen

**12.00 - 13.30 uur.**

Ook dit jaar zal er een lunch plaatsvinden samen en voor de dak- en thuislozen.

Deze lunch wordt ons wederom aangeboden door de De Goudse Stal en zal ook hier plaatsvinden op donderdag 25 maart 12.00 uur. Bij deze lunch zal wethouder mevr. M. Suijker aanwezig zijn. Zij had vorig jaar al toegezegd met de dak- en thuislozen in gesprek te blijven.

De bedoeling van deze lunch is om op een informele wijze met elkaar in contact te zijn. Je kunt je verhaal doen bij de wethouder. Dit is je kans om met haar in gesprek te zijn en je noden bij haar aan te kaarten.

**Aanmelding** (verplicht) via Debby Quist / straatadvocaat ZOG MH, op maandag en dinsdag. Telefonisch via tel.nr. 06-57248823 of langskomen. Je kunt ook een berichtje achterlaten bij STIP.

### Donderdag 25 maart Themabijeenkomst": "Pillen voor de geest"

**15.30 – 17.00 uur**

#### **Soosruimte Hoge Gouwe 65**

Deze bijeenkomst staat geheel in het teken van het landelijke thema van deze week van de psychiatrie: **"Pillen voor de geest"**, over de (on)zin van het gebruik van medicatie bij psychische en psychiatrische problemen. Tijdens deze bijeenkomst horen we 2 verhalen van ervaringsdeskundigen over hun omgang met het gebruik van medicatie. Hoe verliep hun proces van twijfels, noodzaak, besluit, bijwerkingen en met welke effecten/resultaten tot en met vandaag. Daarnaast zal dhr. Maarten Mansveld, psychiater GGZ Midden Holland, vanuit zijn perspectief ingaan op het gebruik en de (on)zin van medicatie. Tot slot is er gelegenheid tot het stellen van vragen.

**Inschrijving** verplicht via STIP.

### Vrijdag 26 Maart Bowlen !

**15.00 - 16.30 uur**

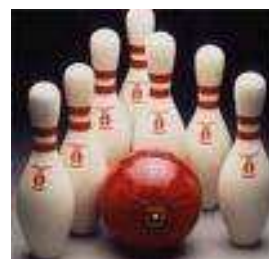
#### **Heuvellaan 1 Gouda**

Het wordt dit jaar een feestelijke en actieve afsluiting van de week van de psychiatrie. Na aanleiding van de oproep in de cliëntenkrant is de voorkeur geuit om gezellig met elkaar te bowlen. Heeft u zin om een balletje mee te gooien? Bowlingcentrum Gouda(Heuvellaan 1 te Gouda), de leukste bowling van Gouda en omstreken met 12 volautomatische bowlingbanen is van 15.00 uur - 16.30 uur speciaal hiervoor afgehuurd. Er is plaats voor maximaal 72 mensen.

**Inschrijven (verplicht)** voor deze middag is mogelijk bij het STIP tot uiterlijk 24 maart. Kosten: 1 euro bij inschrijving.(incl. 2 consumpties)



### Donderdag 25 maart Gratis Kleding!!



## Met sporten minder kans op Psychische stoornis

Bron: *Trimbos.nl*, dd. 19-01-2010



Mensen die sporten hebben vijftig procent minder kans om een psychische stoornis te ontwikkelen dan mensen die niet sporten.

Dit blijkt uit gegevens van de Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study (NEMESIS) - een representatief onderzoek bij volwassenen van 18 tot 64 jaar. De studie is uitgevoerd door het Trimbos-instituut in opdracht van het ministerie van VWS.

Minister Klink van VWS heeft vandaag het eerste exemplaar van de publicatie 'Sporten en psychische gezondheid' in ontvangst genomen. Mensen die sporten hebben minder vaak psychische stoornissen, zoals depressies, fobieën, andere angststoornissen en alcoholverslaving, dan mensen die niet sporten.

Ook ontwikkelen mensen die sporten minder vaak voor het eerst in hun leven een depressie, fobie, andere angststoornis of drugsverslaving. Zo hebben mensen die bijvoorbeeld een tot drie uur per week sporten, vijftig procent minder kans om over een periode van drie jaar een psychische stoornis te ontwikkelen dan mensen die geen actieve sport beoefenen.

### Ook sneller herstel

Naast een kleinere kans op het ontwikkelen van een psychische stoornis draagt sporten ook bij aan een sneller herstel. Mensen met een recente psychische stoornis zijn na drie jaar anderhalf keer vaker hersteld van hun ziekte dan mensen met een psychische stoornis die niet sporten.

De positieve invloed van actief bewegen op dit herstel is het grootst als er sprake is van een angststoornis. Overigens is een tot drie uur per week actief sporten al voldoende om bovenstaande effecten te bereiken. Het is echter niet zo dat meer dan drie uur sporten resulteert in een nog beter effect.

### Overheidsbeleid: meer bewegen

De resultaten in dit rapport ondersteunen het beleid van de overheid om sporten te stimuleren. De GGZ-preventie zou zich meer kunnen richten op het stimuleren van bewegen bij gezonde mensen en bij groepen waarvan bekend is dat ze risico lopen op het ontwikkelen van een psychische stoornis. Dit kan mensen aanzetten tot meer bewegen en de drempel hiervoor verlagen.



Heeft u ook goede tips? Laat het ons dan weten

mail  
naar :[jpak@zogmh.nl](mailto:jpak@zogmh.nl)  
Of bel tel 0182-519060

## NIEUW ! Koopjes Rubriek

Ik zal mezelf even voorstellen. Ik ben Marina Mesman, ben 38 jaar en woon in een beschermde woonvorm van Stichting Eleos. Vanaf nu zal ik jullie in deze nieuwe rubriek ideetjes en tips geven om leuke en redelijk goedkope dingen te doen. Dit omdat onze doelgroep veelal een uitkering heeft. Dus nu volgt de aftrap!

Wil je een keer lekker ontspannen? Neem dan eens een ontspanningsmassage. Ik heb er een goede ervaring mee. De praktijk hanteert een low-budget regeling.  
Hans van den Rijst, Waddinxveen.  
Tel. nr. 0182-613528

### Aanvulling STIP:

#### Gratis naar de sauna:

[www.gratisnaardesauna.nl](http://www.gratisnaardesauna.nl)

Dan kan een 2e persoon gratis.

### Goedkoop een maaltijd eten?

Reakt (hoge Gouwe 65 te Gouda)  
Maandags eetcafé  
Vanaf 17.00 uur, van te voren aanmelden, kosten 3,-

Domino (oosthaven 31c te Gouda)  
Op maandag, woensdag en donderdag wordt er om half zes een warme maaltijd geserveerd. Graag opgeven voor 16.00 uur.  
Kosten € 3,50



## Nieuws van de cliëntenraden

### Nieuwtjes vanuit REAKT

Door allerlei bezuinigingsmaatregelen van de overheid ontkomt ook REAKT niet aan het feit dat zij meer moeten doen met minder geld. Het is de taak van de regionale cliëntenraad om er op toe te zien dat financiële maatregelen niet ten koste gaat van het activiteiten aanbod. Deelnemers van REAKT met een CIZ indicatie met zus of zoveel dagdelen moeten de mogelijkheid hebben deze ook daadwerkelijk te gebruiken. Daarom is een breed aanbod nodig.

Het is de taak van REAKT deze zo goed mogelijk uit te voeren met de middelen die er zijn.

#### Wat is nieuw??

- **woensdagavond een inloophobby activiteit** om de 14 dagen
- **Thema avond creatief** 1 maal per maand op dinsdag
- **“dansavond”** nu 2 maal per maand,
- **maandagavond is er eetcafé.** Deelnemers kunnen na sluiting van de soos blijven en samen gezellig eten. Ook worden deelnemers

gevraagd te helpen met het klaar maken van de maaltijd

- **zondag is de soos nu weer 2 maal per maand open** en wordt er een maaltijd geserveerd.

- **Houthobby op maandag** na enkele jaren van afwezigheid weer mogelijk op maandag op de Antwerpseweg te Gouda. Voor juiste tijden en kosten kun je bij medewerkers info vragen of lezen op de infoborden of in de REAKTIE.

#### Besteed je toegewezen dagdelen goed

Deelnemers met een CIZ indicatie hebben dagdelen toegewezen gekregen die zij aan de hand van hun eigen wensen en doelen kunnen invullen bij REAKT. Dit kan op creatief gebied zijn, maar het kan ook betekenen dat je wilt werken aan je eigen ontwikkeling. REAKT kan allerlei activiteiten aan bieden om je daarbij te helpen. Heb je dagdelen maar weet je ze niet goed in te vullen. Ga dan eens praten met een van de vaste medewerkers en bedenk samen een plan!!



Heeft u vragen, opmerkingen of ervaringen die van belang zijn?

Neem dan contact op met:

Yvonne van der Waal  
Ondersteuner bezoekersraad,

zij is bereikbaar op maandag en dinsdag op:

tel: 0182 - 511 723 of

e-mail: bezoekersraadmidden  
holland@reakt.nl

## Cliëntenraad Brijder zoekt versterking !

De Cliëntenraad Brijder verslavingszorg Gouda is op zoek naar nieuwe leden die zich willen inzetten voor de belangen van de cliënten.

#### Wat houdt dit in?

- maandelijks overleg met management over de Gang van zaken in Gouda e.o.
- 2x per maand regio vergadering in Monster
- maandelijks ZOG overleg (ZOG MH).

Het contact leggen met cliënten hoort er natuurlijk ook bij om te

horen wat er speelt in de regio. Dit alles is op vrijwillige basis met een minimale vergoeding. De reiskosten worden vergoed.

Mocht u geïnteresseerd zijn kunt u uw naam, telefoonnummer en/of email-adres achterlaten bij de balie van De Brijder/Parnassia op de ijssellaan 2 te Gouda, tel.nr. 0182-645400

Vriendelijke groet,

Ronald Roest  
Cliëntenraad Brijder  
(Midden Holland)



## Voor 60.000 cliënten geen begeleiding meer

Bron: Zorgwelzijn.nl, dd 18-01-2010

### Ruim 60.000 mensen krijgen in 2010 geen begeleiding meer uit de AWBZ.

Dat blijkt uit de rapportage 'Begeleiding AWBZ 2009' van het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ). Vorig jaar moesten circa 230.000 cliënten met begeleiding opnieuw worden beoordeeld. Op 1 oktober 2009 waren bijna 125.000 mensen nog niet onder het nieuwe regime beoordeeld. Het is nog niet bekend of zij de aanspraak op begeleiding behouden.

Van de groep die in ieder geval geen begeleiding meer krijgt, hebben zo'n 16.500 mensen recht op intramurale zorg. Volgens het CIZ is dit een normaal patroon dat voortkomt uit een groeiende zorgbehoefte. Ruim 2.000 mensen krijgen helemaal geen AWBZ-zorg meer, 4500 mensen verliezen de begeleiding maar hebben wel recht op andere AWBZ-zorg. Zo'n 6600 mensen verliezen in 2010 de begeleiding na een gewenningsregeling.

#### Oplossingen

Van ruim 31.000 mensen die in 2009 nog recht hadden op ondersteunende en activerende begeleiding is de indicatie verlopen. Zij hebben geen aanspraak meer, bijvoorbeeld door overlijden, herstel of het vinden van andersoortige oplossingen. Mogelijk hebben deze cliënten nog wel recht op andere extramurale AWBZ-zorg.

### Ernstige problemen

Het jaar 2009 was een overgangsjaar voor de gewijzigde AWBZ. Per 1 januari 2009 zijn de ondersteunende en activerende begeleiding (het oude regime) verdwenen en is de functie 'begeleiding' ingevoerd. Om hiervoor in aanmerking te komen, moet een cliënt matige of ernstige problemen hebben met het zelfstandig functioneren in de maatschappij. De criteria zijn, kortom, strenger geworden en er wordt meer gekeken naar de hulp in de eigen omgeving.

### Ouderen

De cliënten die in 2010 definitief geen begeleiding of helemaal geen AWBZ-zorg meer krijgen, zijn vooral 75-plussers met een lichamelijke aandoening en volwassenen met een psychiatrische stoornis. Voor een deel van hen loopt de indicatie onder het oude regime nog door tot in 2010. Zij verliezen de aanspraak op begeleiding zodra de gewenningsregeling afloopt.

### Gehandicapten

Zo'n 13.700 mensen krijgen minder begeleiding dan voorheen. Dit zijn vooral verstandelijk gehandicapten en volwassenen met een psychiatrische stoornis. Ruim 30.000 cliënten houden dezelfde begeleiding of krijgen juist meer. Het CIZ komt in maart met een vierde rapportage over alle mensen die zijn geherindiceerd voor begeleiding, met uitzondering van kinderen en jongeren tot 18 jaar. Deze groep wordt in de eerste helft van 2010 opnieuw beoordeeld, zo laat het CIZ weten.

## Parel voor HEE groepen

Bron; Zonmw.nl, dd. 21-01-2010

Wilma Boevink ontving op 21 januari 2010 de Parel van ZonMw voor haar initiatief om mensen die psychisch kwetsbaar zijn te ondersteunen via zelfhulpgroepen. Boevink is onderzoeker bij het Trimbos-instituut, lector aan de Hanze-hogeschool en ervaringsdeskundige.

### Ggz-cliënten nemen zelf roer in handen

Uit een door ZonMw gesubsidieerde evaluatie blijkt dat de deelnemers aan de HEE-groepen (Herstel, Empowerment & Ervaringsdeskundigheid) minder last hebben van hun depressie of psychose dan een controlegroep. Ook neemt hun mentale veerkracht toe en leren ze beter omgaan met tegenslagen.

## WMO nieuws

Vanuit onze de initiatiefgroep Midden Holland hebben we begrepen dat in Waddinxveen de gehele WMOraad is gehuldigd voor hun inzet. Ze kregen een gouden hefbrugspeltje.

Zo zie je maar dat het werk gewaardeerd wordt. Zie je Truus de Jager met dit mooie sieraad pronken, dan weet je hoe het zit. Gefeliciteerd Truus!!

In Bergambacht gaat ZOG MH een voorlichting verzorgen over wat er komt kijken om te leven met psychische problemen in een gemeente als Bergambacht.

Ervaringsdeskundigen zijn bij uitstek degene die beleidsmakers, loketmedewerkers, WMO adviesraadsleden etc. kunnen uitleggen waar de moeilijkheden liggen. Maar ervaringsdeskundigen kunnen ook laten zien wat er nodig is om, ondanks de psychische problemen, mee te doen in de samenleving.

Ook in de K5 gemeenten gaat ZOG MH training geven aan de loketmedewerkers.

Bij een WMO loket kun je alle vragen stellen op het gebied van de maatschappelijke ondersteuning.



Wmo



Voor meer informatie neem contact op met Gerrit van Bergeijk

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

## Nieuws vanuit Zorgbelang Zuid Holland



deeljezorg.nl

We leven in het digitale tijdperk, dat houdt in dat je op diverse manieren informatie kunt delen met elkaar. Bij Zorgbelang is de community Deeljezorg.nl gestart. Iedereen die ervaringen in de zorg heeft kan die delen met anderen.

Op deze site kun je lezen wat andere mensen bezig houdt, kun je in contact komen met anderen en ervaringen uitwisselen.

Zorgbelang wil mensen met elkaar verbinden. De site is nog niet zo lang in de lucht en er kunnen nog veel meer mensen gebruik van maken.

Ga eens kijken op [deeljezorg.nl](http://deeljezorg.nl)

## TIP: uitzending gemist.nl

NCRV.nl Dokument  
11 januari 2010

'Eigen Kracht-conferentie' is een manier waarop families die kampen met GGZ-problematiek geholpen kunnen worden? Die vraag wordt voor cliënten en familieleden in de GGZ gemakkelijker te beantwoorden na het bekijken van de documentaire Met eigen Kracht.

### De Wandeling .KRO.nl

Aflevering 15 jan 2010  
Anno 2010 is 'gek-zijn' nog steeds een taboe. De schaamte over gek worden of een psychose krijgen is heel groot, ook onder familie en vrienden van degene die het overkomt. Sam Gerrits wil het taboe op gekte' doorbreken. Hij vertelt daar

om openhartig over de psychoses die hij heeft gehad en de keren dat hij is opgesloten in een iso-leercel.

### 3Doc: Vel over probleem II

13 januari 2010

Documentaire van Jessica Villerius. Over meisjes met Anorexia, haalde afgelopen zomer veel publiciteit. Maar hoe gaat het een half jaar later? Van de negen meisjes zijn er zeven slecht aan toe. Twee hebben gevochten voor hun leven. Een ander liep weg uit de kliniek en weer een ander krijgt nog steeds geen hulp. De keiharde realiteit als het gaat om het gevecht tegen de levensgevaarlijke eetstoornis Anorexia Nervosa.

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 mei 2010

**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  
22 t/m 26 maart**

**Vele activiteiten .....**

Zie pag 1, 5 t/m 8

U bent allen van harte uitgenodigd!!

**3 maart  
Gemeenteraadsverkiezingen**

**Mantelzorgbijeenkomst(GGZ MH)  
4 maart 14.00-16.00 uur**

De Loods  
Zijde 11, Boskoop

**Voorlichtingsbijeenkomst:**

**Eigen bijdrage(zie pag.3)**

(Cliëntenraden GGZ en ZOG MH)

**15 april 2010**

**15.00-17.00 uur**

**Restaurant GGZ MH**

JP Thijsselaan 45 te Gouda

**29 april**

**Oranjenacht(Gratis)**

19-00 uur Markt Gouda  
(Yes-r en Rowwen Héze)

**Kwintes/autistensoos**

Tijd: 19.30-22.30 uur

Hoge Gouwe 65 te Gouda

www.kwintes-soos.nl

**19 Februari 2010:** Line Dance avond

**05 Maart 2010:** Kaarten maken + WII

**19 Maart 2010:** Schilderen + WII

**02 April 2010:** Spelletjesavond

**Reakt**

**elke maandagavond eetcafé**

vanaf 17.30 uur (€ 3.-)

Hoge Gouwe 65 te Gouda

**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  
woensdag van 9.00 tot 13.00 uur



**Vragen over PGB en zorgvraag-  
verduidelijking**

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

U kunt bellen voor een afspraak

Telefoon: 0182 - 54 98 13

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 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 06-57248823 of email:  
straatadvocaat@zogmh.nl

**Lotgenotencontactgroepen**

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

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

Naam: dhr. / mevr.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Postcode en Woonplaats:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_