Mei 2010
10e Jaargang
nummer 86

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

Verslag Week van de Psychiatrie 1

WMO Nieuws 2

Gemeenten doen te weinig aan preventie

ZOG Nieuws 3

STIP Nieuws

CAK bijeenkomst 4

Cliëntenraad GGZ MH

Een Ervaring Rijker 5

Cliëntenraad Kwintes

Allochtone jongeren minder kans op behandeling 6

Nieuwe websites

Separatie GGZ instellingen daalt

Vaart in de crisiskaart! 7

Werkgroep Allochtonen

Infopagina / agenda 8

Verslag Week van de Psychiatrie
"Pillen voor de Geest"

Opening
De opening van de week van de psychiatrie werd gedaan door wethouder Suijker. Daarna was er een open huis en een geslaagde expositie van kunst met het thema: "pillen voor de geest."

Gebaksdag
Op dinsdag kreeg iedereen die in een (O)GGZ instelling woont of verblijft een gebakje en als verassing nog een boekje met ervaringsverhalen van de week van de psychiatrie 2009. We hebben 500 gebakjes rondgebracht.

Schrijfworkshop
Wederom was er dit jaar een schrijfworkshop o.l.v Hennie Dekker. Tien deelnemers hebben hun verhaal over pillen voor de geest beschreven. Vanwege de animo van de groep is er nog een 2e ochtend geweest om het af te maken.

Workshop Mozaïek
Er waren 9 mensen gekomen. Het was heel gezellig, en gaandeweg ontstonden er de boeiendste werkstukken. Bijna iedereen was op tijd klaar, op vrijdagochtend konden ze terugkomen om te gaan voegen. De

reacties na afloop waren allemaal heel positief. Deelnemers, jullie ook heel erg bedankt voor deelname en inzet! Groet Jeannette(MoZaEnZo)

Lunch voor dak- en thuislozen
Aanwezig waren 16 dak- en thuislozen, wethouder mevr. Suijker en twee medewerkers van de ZOG MH. Tijdens de lunch heeft er een levendige discussie plaatsgevonden tussen de wethouder en de verschillende aanwezigen. Hier werd gesproken over het leven in het dak- en thuislozencircuit en waar zij zoal tegen aan lopen.

Weggeefwinkel
De weggeefwinkel was een groot succes! Veel cliënten hebben een bezoek gebracht en zijn met iets leuks naar huis gegaan. Langs deze weg iedereen nog bedankt voor het brengen van de kleding. Wanneer de weggeefwinkel op de IJssellaan open gaat leest u in een cliëntenkrant.

Bijeenkomst Pillen voor de geest.
Tips: Durf door te vragen naar eventuele bijwerkingen, zorg dat je ook lichamelijk gecontroleerd wordt, zorg dat je verschillende specialisten ook op de hoogte zijn van je medicijngebruik, weet dat sport, hobby's, sociale contacten en vrijwilligerswerk ook de werking hebben als "pillen voor de geest", vraag ervaringen aan lotgenoten rondom bepaalde medicijnen. Deze en andere 'tips" werden gegeven tijdens de themabijeenkomst door ervaringsdeskundigen Margreet en Jeannette en psychiater Mansveld

Bowlen
Er waren ongeveer 40 mensen gekomen. Deze activiteit was een sfeervolle afsluiting van de week van de psychiatrie 2010! Iedereen bedankt voor de grote inzet !!

Wmo

Voor meer informatie neem contact op met Gerrit van Bergeijk

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

Wmo Nieuws

Zuidplas
Op gemeentelijk gebied verandert er altijd wel wat. Binnen onze regio is er een nieuwe gemeente Zuidplas voorheen Nieuwerkerk, Moordrecht en Zevenhuizen/Moer- kapelle. De nieuwe Wmo adviesraad staat in de steigers. Voor de doelgroepen van ZOG MH zal Fons Claessens worden voorgedragen.

Vacature
Volgend jaar gaan de gemeenten Reeuwijk en Bodegraven fuseren. Voor de nieuwe Wmo adviesraad zoeken we een vertegenwoordiger uit onze cliënten groep. Ook een familielid kan deze functie op zich nemen. Tot nu tot heeft dhr. Rob Kraaipoel in de Wmo raad van Reeuwijk zitting gehad. Weet je iemand die dit een leuke uitdagende job vindt, neem even contact op met:
Gerrit van Bergeijk 06-16467411

Voorlichting
Gemeenten hebben de taak om burgers goed te informeren over GGz zaken. Zij hebben hier budget voor vanuit de Wmo.
De regionale initiatiefgroep Wmo van ZOG MH merkt dat er in een aantal gemeenten weinig gebeurt op dit gebied. Hier zullen de vertegenwoordigers aandacht voor vragen. De vertegenwoordigers in de Wmo raden pleiten ook voor betere samenwerking tussen zorgverleners en zorgvragers op het gebied van voorlichting en preventie. Hier zullen ze in een brief naar de gemeenten en Wmo raden aandacht voor vragen. Door goede voorlichting en preventie kunnen de kosten van de GGz, Verslavingszorg en Maatschappelijke Opvang terug gedrongen worden. Ervaringsdeskundigen kunnen de gemeenten hierbij helpen en daarbij een belangrijke rol vervullen.

Gemeenten doen te weinig aan Preventie

Bron: Psy, 30-03-2010

Op lokaal niveau gebeurt er te weinig aan de preventie van depressies, overgewicht, roken en alcoholmisbruik. Ook de zorg voor kwetsbare groepen, zoals psychiatrische patiënten, moet beter. Dat constateert de Inspectie voor de Gezondheidszorg in de jaarlijkse Staat van de Gezondheidszorg.

Kwaliteit moet beter
Volgens de inspectie komt dat deels doordat veel gemeenten nog altijd geen concrete doelen en maatregelen opnemen in hun lokale nota's gezondheidsbeleid. Tegelijkertijd is er nog weinig bekend over het werkelijke effect van interventies die op lokaal niveau worden aanbevolen. De inspectie wil daarom dat de lokale gezondheidsnota's van betere kwaliteit worden, waarin aan het preventiebeleid een concreet uitvoeringsplan wordt gekoppeld. Om dat haalbaar te maken zal het ministerie van VWS duidelijker afspraken moeten maken met gemeenten over de concrete doelen. Ook moeten er betere handleidingen komen waarin vooral de bewezen effectieve interventies worden uitgewerkt.

Kwetsbare groepen
De inspectie constateert dat de zorg voor kwetsbare mensen ontoereikend is, omdat deze vaak te kortdurend en gefragmenteerd wordt aangeboden. de Staat van de Gezondheidszorg 2010 heeft de inspectie twee groepen nader bekeken: de gezinnen met geringe sociale redzaamheid en de veelplegers met psychiatrische problemen. Het ontbreekt aan gedegen samenwerking tussen de betrokken instellingen, zoals onderwijs, GGz en lokale overheid, waardoor de hulp aan deze kwetsbare groepen achterblijft. Voor de veelplegers is behoefte aan veel langduriger zorg dan nu vaak wordt geboden. De inspectie adviseert dat de ministeries van VWS, Justitie en GGZ Nederland en de Vereniging van Nederlandse Gemeenten afspraken maken over continue zorg, ook na de detentie. (SvD)

ZOG MH Nieuws

Start Lotgenotengroep Bipolaire stoornis!
We hebben inmiddels 8 mensen die hebben aangegeven interesse te hebben in deze lotgenotengroep. We willen echter met minimaal 12 personen starten.
Heeft u ervaring met een bipolaire stoornis? Kom dan naar de **voorlichtingsbijeenkomst** op: **donderdag 20 mei**
15.00-16.00 uur op de Hoge Gouwe 65 te Gouda of neem contact op met: Odette Hensen, ohensen @zogmh of tel. 0182-519060. Graag vooraf aanmelden.

Start Herstelgroep!
Naar aanleiding van onze oproep zijn ondertussen tenminste 7 personen die belangstelling hebben getoond voor deelname aan een herstelgroep. We zijn druk bezig om hier na de zomer mee te starten mits we een groep kunnen vormen van minimaal 12 personen. Op **donderdag 3 juni** vindt er van **15.00 –16.00 uur** bij de ZOG MH op de Hoge Gouwe 65 een oriënterende bijeenkomst plaats. Of neem contact op met Odette Hensen ohensen@zogmh.nl of tel. 0182-519060. Graag vooraf aanmelden.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Odette Hensen.

Bereikbaar via het nummer tel. 0182-519060, of neem een kijkje op de website: www.zogmh.nl

STIP Nieuws

Ervaringsdeskundigen
Naar aanleiding van de oproep in de vorige cliëntenkrant zijn er twee ervaringsdeskundigen op het STIP bijgekomen. Op dit moment zijn ze beiden met de proeftijd bezig.
Voor de maandagmiddag is er nog ruimte voor een ervaringsdeskundige. Heeft u interesse hierin dan kunt u contact opnemen met Katrien Croonen.

Belastingen succesvol !
Zoals Sas Verheij het in het vorige nummer al benoemde zijn Annemieke en Bart goed bezig met de belastingen. De belastingteruggaven die in 2009 zijn ingevuld laten zien wat het heeft opgebracht: in totaal is er meer dan **50.000 euro** door cliënten ontvangen. Voor clienten die hulp willen bij het invullen van de belastingen over 2009 of voorgaande jaren blijven Annemieke en Bart paraat op maandag- en woensdagochtend (op afspraak).

Eigen Bijdrage
Op het STIP kunt u voorlichting en informatie krijgen over wat de eigen bijdrage concreet voor u betekent. U kunt hulp krijgen bij het berekenen uw bijdrage. Als u inkomsten laag zijn kunt u misschien ook in aanmerking komen voor een tegemoetkoming van de kosten door bijzondere bijstand aan te vragen bij uw gemeente.

Voor meer informatie kunt u zich wenden tot STIP,
bereikbaar van maandag t/m vrijdag) op:
tel.nr: 0182 - 549813
of
per e-mail:
stipgouda@zogmh

Woensdag in Schoonhoven adres zie pag. 8

Start zelfhulp cocaïne Anonymous

Verslaafd aan drugs, alcohol of medicijnen?
Wil je van je verslaving aan medicijnen, alcohol of drugs af, maar weet je niet hoe? De CA wil je graag helpen met een oplossing die voor ons echt werkt: het twaalf stappenprogramma van de zelfhulpgroep Cocaïne Anonymous. Of je nou één jaar, twintig jaar of langer verslaafd bent: hiermee kun ook jij je middelengebruik achter je laten. Kom vrijblijvend naar de CA meeting en maak daar kennis het programma: Iedereen is welkom ongeacht ras, religie, geaardheid of leeftijd. Het enige vereiste voor lidmaatschap is het verlangen om te stoppen met gebruiken.
Elke zaterdagavond van
20.00 tot 21.00 uur
Industrieweg 1A in Gouda.
Bel gerust voor meer informatie
Annette 06 -245 28 128
Roger 06 -133 13 136
www.ca-holland.org

Terugblik Voorlichtingsbijeenkomst15 april jl. Eigen bijdrage en CAK

Op 15 april jl. hebben de gezamenlijke cliëntenraden en de ZOG MH een voorlichtingsbijeenkomst gehouden op de Thijsselaan. De middag was druk bezocht. Er waren 2 dames van het CAK om de eigen bijdrage toe te lichten.
Per 21 juni 2010 moeten mensen met een indicatie voor begeleiding een eigen bijdrage gaan betalen. Deze is voor mensen met een PGB al per 1 januari ingegaan. Het betreft dus vooral mensen die van Reakt en Kwintes begeleiding ontvangen. Wanneer u al een eigen bijdrage betaalt voor bv. hulp in het huishouden krijgt u niet opnieuw een eigen bijdrage. U betaalt dus maar 1 keer een eigen bijdrage. Het CAK is de instelling die door het ministerie voor VWS is ingesteld voor het innen van de eigen bijdrage. Het CAK mag alleen een eigen bijdrage berekenen voor de gegeven uren begeleiding door de instelling Dus niet de geïndiceerde uren. De instelling geeft deze uren door aan het CAK en het CAK stuurt de klant de rekening. Dit kan wel 4 tot 6 weken duren na de gegeven uren begeleiding.
Het minimale bedrag voor de eigen bijdrage is vastgesteld op € 17,60 per 4 weken. De eigen bijdrage is afhankelijk van uw inkomen.

Bereken uw eigen bijdrage
Op www.hetcak.nl kunt u uw eigen bijdrage alvast bereken. Heeft u geen computer kom dan langs in ons STIP

Eigen bijdrage en bijzonder bijstand
Bij een laag inkomen is het mogelijk om via de bijzondere bijstand van uw gemeente een tegemoetkoming in de kosten van de eigen bijdrage te krijgen.

Hulp
Voor meer informatie vraag het bij het Wmo loket binnen uw gemeente. U kunt ook terecht bij het STIP(zie pag. 3).Wij willen u graag adviseren en ondersteunen.

Meer informatie op www.hetcak.nl

CAK
Zonder verblijf/WMO
0800-1925
Zorg met verblijf
088-0087

CAK
Antwoordnummer
1608
2509 VB Den Haag

Voor meer informatie neem contact op met uw begeleider van uw instelling of kom langs in ons STIP.

Cliëntenraad GGZ Midden Holland

Werkplan 2010

De Cliëntenraad geeft adviezen over plannen die de directie van GGZ Midden Holland maakt.
We kijken naar wat die plannen betekenen voor cliënten? Wat hebben cliënten daaraan, wat wordt er beter?
Maar de Cliëntenraad komt ook zelf met plannen. Zo zijn we nu hard aan het nadenken wat we dit jaar willen. De eerste ideeën hiervoor zijn;

- Een tweede Verwendag op de Thijsselaan
- Meer afdelingsbezoeken door de cliëntenraad
- Meer aandacht voor persoonlijke verzorging in de langdurige zorg
- Meer inzet van ervaringsdeskundigen, scholing personeel door ervaringsdeskundigen
- Een crisiskaart voor iedereen die dit wil en nodig heeft
- Een goed dagbesteding-aanbod
- Open klinieken zonder verpleegposten
- Het stigma op psychiatrie moet weg
- Meer vrijwilligerswerk in de klinieken
- Minder separeren.

We gaan kijken hoe we dit het komend jaar precies willen doen. Vind je dit nuttige onderwerpen, wil je meedenken en meehelpen? Kom dan eens langs bij de Cliëntenraad! We zijn nog op zoek naar actieve en enthousiaste leden!

Neem contact op met de voorzitter van de Cliëntenraad Truus de Jager **tel.06-30658930**. E-mail **cliëntenraad@ggzmiddenholland.nl** of met de ondersteuner van de Cliëntenraad GGZ Midden Holland ; Bart Smith, e-mail **bsmit@rivierduinen.nl 06-52016534** of schrijf naar Cliëntenraad GGZ Midden Holland Ronsseweg 225 2803 ZB Gouda

Gedicht uit de week van de psychiatrie

Voor de expositie voor de week van de psychiatrie 2010 maakte Erwina het volgende gedicht.
Zij heeft dit bij de opening voorgedragen:

Medicatie of acceptatie?

Innerlijke vrede
komt voort mede
uit acceptatie van je lot.
Ook al voel je je
nog zo rot.....

Medicatie kan daarbij een hulpmiddel zijn
en dat is toch ook wel weer fijn.

Maar helemaal gelukkig maken
doen pillen je niet;
Dus steun niet teveel op je medicatie, maar zorg dat je zelf
ieder klein positief puntje ziet!

Acceptatie èn positief denken
zal jezelf je geluk uiteindelijk
schenken.

© Erwina alias Pina Jones van:

Voor meer van haar gedichten kijk op www.pinajones.nl

Regionale Cliëntenraad Kwintes MH

Jaarplan 2010 en jaarverslag van 2009 regionale cliëntenraad
In een eerdere cliëntenkrant zijn kort een aantal speerpunten van de regionale cliëntenraad beschreven. Geïnteresseerden kunnen het volledige jaarplan opvragen bij de ondersteuner van de cliëntenraad. Ditzelfde geldt voor het jaarverslag van 2009. Beide stukken zijn ook terug te vinden op www.kwinfo.net.

Herstel in Midden-Holland
De herstelwerkgroep van Kwintes in Gouda, reeds gestart in november 2008, draait nog steeds. Van de deelnemers hoort de regionale clientenraad positieve geluiden. Voor 2010 wil de raad nog meer aandacht geven aan reclame en voorlichting over Herstel, zowel bij cliënten als bij medewerkers.
Hierbij alvast een vooraankondiging:
Informatie middag Herstel voor cliënten van Kwintes
Wanneer: woensdag 9 juni
Hoe laat: 13.30-16.30
Waar: Kwintes kantoor locatie Lekkenburg
Programma: o.a. voorlichting over Herstel d.m.v. een korte film

In de loop van 2010 staan er meer Herstelplannen op de lijst, mogelijk een themadag voor koppels (persoonlijk begeleider – cliënt) en een cursus verhalen schrijven.

Cliëntgestuurde projecten
Binnen Kwintes draaien reeds een aantal cliëntgestuurde projecten. Bijvoorbeeld het project 'Begeleid reizen' , Kwinfo.net en een kunstproject. Kenmerkend voor al deze projecten is dat het initiatief bij clienten ligt. Het zijn projecten van, voor en door cliënten. Kwintes wil deze projecten waar nodig ondersteunen.

De regionale cliëntenraad heeft in Midden-Holland plannen voor het opzetten van een eigen cliëntgestuurd project. Gedacht wordt hierbij aan het opzetten van een databank. Cliënten kunnen hierop een verzoek plaatsen of juist een dienst aanbieden. Bijvoorbeeld 'wie heeft er interesse voor hardlopen?' of 'wie kan mij helpen met het opnieuw bestraten van mijn achtertuin?' Cliënten die het leuk vinden om hierin mee te denken kunnen zich aanmelden bij de regionale cliëntenraad.

EEN ERVARING RIJKER

Wilt u uw ervaring delen?
Neem dan contact op met de ZOG MH, vraag naar Janny Pak

tel.nr. **0182-519060**,
email: **j.pak@zogmh.nl**

Of stuur uw inzending op aan de **ZOG MH, t.a.v. mevr. Janny Pak,** Hoge Gouwe 65, 2801LC te Gouda

kwintes
Sterk in de samenleving

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

Regioraad Midden-Holland
Hoge Gouwe 65
2801 LC Gouda
Email: regioraadMH@kwintes.nl

Allochtone jongeren minder kans op behandeling

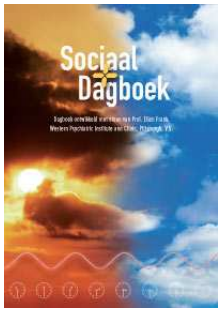
Bron: westonline.nl, 26-02-2010

Allochtone jongeren met een psychiatrische stoornis hebben veel minder kans op een behandeling bij de jeugd-GGZ dan jongeren van Nederlandse afkomst.
Dat meldt het tijdschrift Kind en Adolescent op basis van onderzoek dat onder meer op cijfers van De Jutters. Dit is een centrum voor jeugd-GGZ in de regio Haaglanden. Nederlandse en allochtone jongeren hebben even vaak psychiatrische behandeling nodig. Van de Nederlandse jeugd wordt ongeveer 2,5 procent behandeld, van de allochtone jongeren krijgt slechts anderhalf procent een behandeling.
De ZOG MH betreurt deze constatering en we zullen ons ook meer voor de allochtone jeugd moeten inzetten.

Nieuwe Websites

Jekuntmeer.nl
In navolging van Amsterdam heeft nu ook Utrecht een eigen versie van de website Jekuntmeer.nl. Die biedt een overzicht van alle werk-, dagbestedings- en leertrajecten en is bedoeld voor dak- en thuislozen, psychiatrische patiënten en mensen met een verslaving. Op de site kunnen mensen zelf, of via hun begeleider of behandelaar, op zoek naar passend - onbetaald - werk, scholing, of een andere dagbesteding.

biologischeklokendepressie.nl
Op deze website vind je alles wat je wilt weten over de invloed van je biologische klok op je stemming. Wat doet je biologische klok precies? En wat is eigenlijk een depressie? Je kunt informatie vinden over de behandeling van een depressie, door middel van psychotherapie of met medicijnen. Ook vind je hier ervaringsverhalen van ervaringsdeskundigen met een depressie. Je kunt hier ook een sociaal dagboek downloaden, als hulpmiddel om u herstel van een depressie,naast medicijnen, te vergroten.



Mijnmedicijnvergoeding.nl
Dit is een onafhankelijke website waarop de patiënt en zijn/haar ervaringen met medicijnen centraal staan. U kunt zelf uw mening geven over uw medicijn(en). Ook kunt u de ervaringen van anderen per medicijn of gegroepeerd per categorie bekijken. Hierdoor kunt u medicijnen in dezelfde categorie snel en overzichtelijk te vergelijken.

Zorgzwaarte-pakket.nl
De samenwerkende cliëntenorganisaties CG-Raad, Landelijk Platform GGZ, LOC Zeggenschap in Zorg, NPCF, Platform VG, en Per Saldo hebben samen met MEE-Nederland de website ontwikkeld. Deze site geeft nieuwe en bestaande cliënten van verblijfszorg praktische informatie over de Zzp's. Ook met een PGB voor een ZZp kunt u hier de informatie vinden..

Separatie GGZ instellingen daalt

Bron: zorgkrant.nl, 23-03-2010

Dit constateert de Inspectie Gezondheidszorg in het onderzoek ‘preventie van separeren’. Dit is een vervolg op het onderzoek ‘Separeren op de dag van opname’ dat de IGZ in 2008 uitvoerde. Alhoewel er een algemene cultuuromslag plaatsvindt in het denken over separeren, is een stabiele daling van het aantal separaties niet op alle afdelingen aantoonbaar gerealiseerd. Om duurzame resultaten met betrekking tot het terugdringen van separeren binnen alle instellingen en alle afdelingen te waarborgen is structurele aandacht en structurele financiering vereist.

Vaart in de Crisiskaart !

Het is al weer bijna een jaar geleden dat het crisiskaartproject van start is gegaan. Inmiddels hebben we een hoop bereikt. Er zijn in totaal 11 crisiskaarten aangevraagd de afgelopen maanden. Met die aanvragen zijn we volop bezig. Bij GGZ Midden Holland werkte men ook met de term crisiskaart wat verwarring schepte met de crisiskaart zoals wij die aanbieden bij de ZOG MH. Directie GGZ Midden Holland heeft besloten dat er niet meer met de term crisiskaart wordt gewerkt binnen de organisatie. Zij zullen dit veranderen in *crisisbeleid GGZ Midden Holland.* Dit is goed nieuws want er ontstond verwarring onder een aantal cliënten. Zij dachten namelijk dat zij al een crisiskaart hadden maar de crisiskaart zoals wij die als zorgvragersorganisatie uitgeven is een crisiskaart waar niet alleen crisisafspraken op staan maar ook het burgerschap van de cliënt. Wie is mijn huisarts, wie is mijn hulpverlener, contactpersonen, wie zorgt er voor mijn post, wie zorgt er voor mijn hond/kat, wie belt mijn werk/vrijwilligerswerk af enz. Kijk op de website van ZOG MH en klik in de linkerkolom op "crisiskaart in Midden Holland" voor meer informatie. Maar je kunt natuurlijk ook even binnen komen lopen bij ons kantoor aan de Hoge Gouwe 65 in Gouda om wat meer informatie in te winnen. Ik ben aanwezig op maandag en dinsdag, voel je vrij om een praatje te komen maken om te kijken of de crisiskaart iets voor jouw zou zijn.
Tot ziens!
Jolanda Lemstra
consulent crisiskaart ZOG MH

Voor meer informatie over de crisiskaart kunt u contact opnmen met:

Jolanda Lemstra-
Hoge Gouwe 65
tel. 0182-519060
mail: crisiskaart@zogmh.nl

Voor voorlichting kunt u contact openemen met Truus de Jager
tdejager@zogmh.nl

Start praatgroepen allochtonen

De ZOG MH zal in samenwerking met andere GGZ instellingen twee praatgroepen starten voor allochtone mannen en vrouwen met lichte psychische klachten. Er wordt een aparte groep voor mannen en een aparte groep voor vrouwen georganiseerd. In deze praatgroep wordt er informatie gegeven over psychische en psychiatrische problemen zoals stress, psychosen, depressie of schizofrenie. Er wordt ook besproken hoe allochtonen tegen psychische problemen aankijken en hoe ze ermee omgaan. Ook wordt er gekeken naar welke oplossingen er mogelijk zijn om de eigen situatie draagbaar te houden. Tenslotte kunnen deelnemers ervaringen uitwisselen over hun eigen aanpak. In beide groepen zal rekening gehouden worden met de culturele opvattingen over de geestelijk gezondheidszorg.
Alle betrokken instellingen en organisaties in Midden Holland , alsmede intermediairs in de regio worden verzocht vrouwen en mannen door te verwijzen die in aanmerking komen voor deze praatgroep.

Familiepraatgroep
Ook willen we de behoefte peilen voor de start voor een familiepraatgroep.

Voor meer informatie kunt u zich wenden tot Nouraddin Elouahabi, projectleider "Toegang GGZ allochtonen Midden-Holland" van ZOG MH, tel. 0182-519060, nouraddin@zogmh.nl

Vacature bestuur ZOG MH

Bestuursleden m/v

Het bestuur van de St. ZOG MH wordt gevormd door vrijwilligers, waarvan 1 ervaringsdeskundige 1 mantelzorger en 2 professionals. Ter aanvulling van het bestuur zoeken wij nieuwe bestuursleden, die ervaring hebben als cliënt of als professional in de sectoren GGZ, Maatschappelijke Opvang of Verslavingszorg. Kijk voor meer infomatie: www.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: Clientenkrant@zogmh.nl

De volgende cliëntenkrant verschijnt half juli 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

ZOG MH

Voorlichtingsbijeenkomst **lotgenotengroep bipolaire stoornis**
Donderdag 20 mei
15.00-16-00 uur

Voorlichtingsavond herstelgroep
Donderdag 3 juni
15.00-16.00 uur
Hoge Gouwe 65 te Gouda

Voorlichtingsavonden GGZ MH
19.30-21.30 uur
De Veste, Ridder van Catsweg 300, 2804 RS Gouda
Dinsdag 25 mei: Computer– en gameverslaving

Autistmesoos Kwintes
Tijd: 19.30-22.30 uur
Hoge Gouwe 65 te Gouda
14 mei: QUIZ avond
28 mei: Muziekavond

Voor cliënten van Kwintes
Informatie bijeenkomst herstel
Locatie Kwintes: lekkenburg
9 juni 2010
13.30-16.30 uur

Reakt
Hoge Gouwe 65 te Gouda
Vanaf febr. elke maandagavond eetcafé vanaf 17.30 uur (€ 3.-)

Activiteiten Midden Holland
2 mei strips op de markt van Gouda
13-14 mei Keramiekdagen Gouda
24 mei Zilverdag Schoonhoven
5-6 juni Hofstendendagen Gouda
25-27 juni Gouda waterstad

Naam: dhr. / mevr.
_____

Adres: _____

_____

Postcode en Woonplaats:
_____

_____

STIP Gouda:
Hoge Gouwe 65,
Openingstijden: maandag t/m vrijdag van 11.00 tot 16.00 uur
(lunchtijd 13.00-13.30 uur)
Telefoon: 0182 - 54 98 13
Internet: www.stipggz.nl
e-mail: stip-gouda@zogmh.nl

Spreekuur Belasting
Maandagochtend en woensdagochtend
Alleen op afspraak!
Hoge Gouwe 65 te Gouda

STIP Schoonhoven:
Havenstraat 37
Telefoon: 0182 - 38 63 48
e-mail: stipschoonhoven@zogmh.nl
woensdag van 9.00 tot 13.00 uur

Spreekuur voor allochtonen Midden 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**
- **Bipolaire stoornis(start)**
- **Herstelgroep (start)**

Om de 6 weken, voor meer informatie neem contact op met STIP.