

Pagina 1

November 2010
10e Jaargang
nummer 89

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>Zorgconferentie Kloof tussen Jeugd- en Volwassenenzorg in MH</i>	1
<i>WMO Nieuws</i>	2
Zog MH Nieuws	
<i>STIP Nieuws</i>	3
<i>Kwintes werkt mee aan Crisiskaart1</i>	
<i>Verslag Symposium Herstel en Burger-schap</i>	4
<i>Een Ervaring Rijker</i>	5
<i>Goed resultaat verbeter-traject Herstelgerichte Zorg</i>	
<i>Nieuwe websiites</i>	
<i>Kwintes Nieuws</i>	6
<i>Gemeente kent behoefte GGZ client niet goed</i>	
<i>Brijder Verslavingszorg stoot bedden af</i>	7
<i>Infopagina / agenda</i>	8

Uitnodiging : Zorgconferentie 25 november 2010 "Kloof tussen Jeugd- en Volwassenenzorg in MH

Hierbij willen wij u / jou uitnodigen voor de jaarlijkse GGZ/OGGZ zorgconferentie.

Thema:
"De kloof tussen Jeugd en volwassenenzorg Midden Holland".

De conferentie vindt plaats op:
donderdag 25 november 2010
16.00 – 17.30 uur
19.30 - 21.00 uur Publieksmarkt
La Patapouf (Heeren van Reewijck)
Kolkmanstraat 1-3 te Gouda.

Onderwerpen op de agenda:

Kennismaking instellingen jeugd en volwasseneninstellingen aan de hand van DVD/ presentaties
Verbeterpunten om deze werelden bij elkaar te brengen
Ervaringsdeskundigen aan het woord
Publieksmarkt voor iedereen!

Voor wie?

Cliënten, familie, familieorganisaties, management/ directie en medewerkers en cliëntenraden uit de GGZ/ OGGZ instellingen in Midden Holland, verslavingszorg, instellingen voor maatschappelijke opvang, Medewerkers/ wethouders/ WMO raden Gemeenten, in Midden Holland, zorgverzekeraars, zorgkantoor, Politie, Zorgkantoor, Huisartsen, welzijnsinstellingen en andere belangstellenden.

Wilt u meepraten over uw ervaringen of meer te weten komen over de instellingen op het gebied van jeugd en volwassenenzorg?
Kom dan ook!

Programma :

15.30 Ontvangst en registratie
16.00: Opening
16.10 dagvoorzitter
16.15 een ervaringsdeskundige aan het woord.
Start Video's/ presentaties
Vragenronde
17.00: Pauze
17.15: een ervaringsdeskundige aan het woord
17.30: Forumdiscussie
18.15 Eten
19.00 Markt/ netwerken voor bezoekers zorgconferentie

19.30 –21.00 uur

Publieksmarkt voor alle instellingen en burgers Midden Holland (geen aanmelding nodig)

Aanmelden conferentie(verplicht)

Via STIP Tel: 0182-549813 of mailen naar: **zorgconferentie@zogmh.nl**

Meer informatie

Voor meer informatie en kunt u contact opnemen met STIP.

Toegang is gratis!





Wmo



Voor meer informatie
neem contact op met
Gerrit van Bergeijk

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



Voor meer informatie
kunt u contact opnemen
met::

Dilva Encarnação en
Jolanda Lemstra
Coördinatie week van
de psychiatrie 2011

ZOG MH
Hoge gouwe 65
2801 LC Gouda
Tel: 0182 - 51 90 60
I: www.zogmh.nl

Het nieuwe kabinet en de Zorg (de tijd zal het leren)

Het kabinet wil het ontstaan van kleinere zorginstellingen actief bevorderen. Het ontstaan van zorggiganten wordt teruggedrongen. De inspectie mag desnoods instellingen splitsen. Ook komt er als het aan de VVD, CDA en PVV ligt een verbod op fusie tussen verzekeraars en aanbieders.

Basiszorg moet zo dicht mogelijk bij de patiënt wordt georganiseerd. Dit betekent ondermeer dat er zorgtaken van het ziekenhuis naar de huisarts worden overgeheveld. Zo moet er een netwerk van zorg in de wijken en dorpen ontstaan. Hoe zouden ze dat nou gaan doen?

Splitsen Om kleinschaligheid te bevorderen wil het kabinet minder fusies. Bovendien krijgt de IGZ de bevoegdheid om zorginstellingen op te splitsen als de kwaliteit in het geding is. Fusies tussen verzekeraars en aanbieders, is voortaan uit den boze.

Buurtzorg In de thuiszorg wordt het Buurtzorgmodel leidend. Dit betekent dat niet productie of het

aantal uren zorg, maar zorgresultaten bepalend zullen zijn. De omslag van wat het kabinet aanduidt als "handelingsfinanciering" naar uitkomstfinanciering moet ook breder in de AWBZ worden toegepast. Het persoonsgebonden budget (PGB) verandert van een subsidie in een wettelijk verankerd recht, zij het met inachtneming van de financiële kaders.

Pakketmaatregelen Om geld te verdienen heeft het kabinet verschillende maatregelen in gedachte. Er komt ondermeer een nieuw berekeningsmodel voor geneesmiddelen. De bonussen voor apothekers verdwijnen. Het aantal zelf te betalen behandelingen van ondermeer fysiotherapie wordt verhoogd.

Overheveling Binnen de AWBZ komt het accent weer te liggen op de scheiding van wonen en zorg. Om de te verwachten extra woonlasten voor cliënten te compenseren, wordt de intramurale bijdrage verlaagd. De functies dagbesteding en begeleiding worden vanuit de AWBZ overgeheveld naar de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo).

ZOG MH Nieuws

Week van de Psychiatrie 2011 Waarde-volle Zorg?!

*Terug en vooruit naar wat werkelijk
waardevol is in de zorg*

De Week van de Psychiatrie is een activiteit van landelijke en regionale cliëntenorganisaties en cliëntenraden in de geestelijke gezondheidszorg, verslavingszorg en maatschappelijke opvang. De Week van de Psychiatrie heeft tot doel de positie van de cliënt te versterken.

OPROEP:

Vorig jaar hebben een aantal deelnemers zich opgegeven om mee te helpen bij het organiseren van de week van de psychiatrie 2011.



Hierbij een oproep aan iedereen die geïnteresseerd is, zich betrokken voelt, ideeën heeft over de invulling van de week, om zich op te geven voor de werkgroep die dit jaar de week van de psychiatrie gaan organiseren.

**Op woensdag 17 november 2010
om 15.00 uur**

Hoge Gouwe 65 te Gouda staat de eerste bijeenkomst gepland.

Lijkt het je wat...geef je dan **voor 16 november 2010** op bij het STIP aan de Hoge Gouwe 65 in Gouda of mail naar **STIPGOUDA@ZOGMH.NL**

Elke bijdrage is er één dus aarzel niet en geef je op!

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.

Hieronder informeren wij u graag over nieuwe ontwikkelingen:

Belastingaangifte 2010

Nog een paar maanden en dan is het weer zover: de belastingaangifte voor 2010 invullen. Voor de meesten een niet alledaagse klus. Voor wie hier moeite mee heeft, biedt het STIP u ook komend jaar de mogelijkheid aan om u te helpen bij het invullen van uw belastingaangifte.

In de maanden februari en maart kunt u op maandag- en woensdagochtend van 09.00 tot 12.00 uur bij Bart Frank en/of Annemieke Helwig terecht voor hulp bij het invullen van uw aangifte. Wist u dat u tot 5 jaar terug belasting kunt terug vragen? Dit jaar tot 2005 en vanaf 1 januari nog tot 2006. Veel mensen twijfelen of ze wel belasting terug kunnen krijgen en/of vinden het veel moeite.

Die mensen raden wij aan om langs te komen. Als u daadwerkelijk van deze hulp gebruik wilt maken, dan kunt u een afspraak maken. U ontvangt dan een checklist, waarop staat welke papieren nodig zijn voor het invullen van uw belastingaangifte.

Stop PGB voor nieuwe budgethouders

Vanaf 1 juli 2010 tot het eind van dit jaar kunnen mensen geen meer krijgen omdat het plafond voor de pgb's voor dit jaar is overschreden.

De algemene stop voor het PGB geldt alleen voor mensen die voor het eerst een PGB aanvragen. Belangrijk als bestaande budgethouder is dat de indicaties op elkaar aansluiten. Het CIZ en Bureau Jeugdzorg mogen de data op elkaar laten aansluiten met terugwerkende kracht. Is dit in u situatie niet toegepast, kunt hier bezwaar tegen maken. Op dit moment is er nog geen besluit genomen wanneer de stop voor het PGB wordt opgeheven.

Eigen bijdrage

De eerste rekeningen van het CAK voor de eigen bijdrage voor AWBZ zijn ontvangen. Heeft u een uitkering en kunt u de eigen bijdrage niet zelf betalen? Het kan zijn dat u in aanmerking komt voor bijzondere bijstand van de Gemeente. U hoeft de eigen bijdrage dan niet zelf te betalen. We kunnen u ondersteunen bij een aanvraag hiervoor.

Tandartskosten

Op het STIP komen de laatste tijd regelmatig vragen over de kosten/rekeningen en vergoeding van de tandarts. Voor veel mensen is de financiële drempel te hoog om de tandarts te bezoeken. Het declareren van de rekening roept vragen op. De tandarts brengt kosten in rekening die u zelf moet betalen, zonder dit van te voren met u te overleggen. Heeft u ook financiële problemen met de tandarts meld u dan bij het STIP.



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

Kwintes werkt mee aan de Crisiskaart voor hun cliënten!

Kwintes staat positief tegenover het project crisiskaart en wil het gebruik onder hun met name ambulante cliënten stimuleren. Alle teams binnen Kwintes krijgen een voorlichting van de ZOG MH. Daarnaast zullen alle ambulante cliënten een brief vanuit Kwintes krijgen met uitleg en informatie over de crisiskaart.

In december zullen er voorlichtingsbijeenkomsten volgen voor de cliënten.

We hopen daarmee veel cliënten te bereiken en uiteindelijk dat minder cliënten in crisissituaties komen of er beter mee weten om te gaan en dan de juiste hulp te krijgen.



Meer informatie over de crisiskaart? Bel met Jolanda Lemstra (crisiskaart-consulent) tel. 0182-51 90 60



Het volledige verslag kunt u downloaden via onze website

www.zogmh.nl

Of ophalen bij het STIP te Gouda.

Op 9 september 2010 organiseerde de ZOGMH, mede namens Landelijk Platform GGZ de conferentie Herstel en Burgerschap. Er waren 60 deelnemers vanuit cliënten- en familieorganisaties, cliëntenraden, WMO-raden, zorgaanbieders, arbeidsreintegratiebureaus.

Opening

Cabaretier Mike Boddé, die in het boek "Pil" geschreven heeft over zijn eigen ervaringen, beschrijft een stukje uit een zware periode, hoe moeilijk het voor hem was om bijvoorbeeld de ochtend te beginnen. Opstaan, een boterham, douchen: het bestond voor hem uit een constante strijd. "Ik kan niet meer, ik wil niet meer, je moet. De mensen in de zaal vinden het heel herkenbaar. Er komen vragen over hoe Mike is hersteld en welke rol pillen hierbij hebben gespeeld en nog steeds spelen. Mike geeft aan dat hij hier zonder pillen niet had gestaan.

Project Herstel en Burgerschap

Het Landelijk Platform GGZ (koepel van 20 landelijke cliënten- en familieorganisaties) werkt mee in het Project Herstel en Burgerschap wat wordt getrokken door GGZ Nederland. Doel van het project is mensen met een "ernstige psychische aandoening" te ondersteunen bij hun herstel en hun rol als burger.

Fasen van Herstel

Voor een zorgverlener betekent herstel "de afname van klachten en symptomen". Vanuit het perspectief van de cliënt gaat het om "unieke persoonlijke processen, waarin cliënten proberen de draad weer op te pakken, de regie te hervinden en hun leven opnieuw inhoud en richting te geven."

De Fasen van Herstel zijn:

- overweldigd worden door de aandoening
- strijd met de stoornis
- leven met de aandoening
- leven voorbij de aandoening

Ronald (ervaringsdeskundige) vertelde hoe hij verslaafd raakte aan alcohol, de gokkast en drugs.

De middelen gebruikte hij om gevoelens te onderdrukken: "het verdoven van de traumatjes van vroeger". Ronald werd niet begrepen en weggestuurd bij de GGZ. Het dieptepunt was dat hij maanden dakloos was en in zijn auto leefde. Hij kreeg weer onderdak met begeleiding, maar daarmee waren de problemen niet opgelost. Hij was boos op de maatschappij, woog nog maar 24 kilo en zat 24 uur per dag te gamen. Als het zo door was gegaan was hij „voor de trein beland“, maar hij had het gevoel dat hij de wereld nog te veel te bieden had. "Ik ben er nu achter dat je je alleen afreageert op jezelf in plaats van de maatschappij." Het is voor Ronald belangrijk geweest dat hij ondersteuning kreeg van een psycholoog. Zijn boodschap: "Verslaafden moeten ook psychische zorg hebben!"

Workshop 1: Meedoen

Tijdens deze workshop werd er gevraagd: Wat zijn de ervaringen met uw gemeente? / Wat missen we? Enkele reacties waren: Koude douche voor gemeenten! (er was geen vertegenwoordiging uit gemeenten MH), voor dagbesteding geen geld, onvoldoende kennis in het WMO-loket, betere preventie en nazorg. Aandachts- en actiepunten voor Midden Holland zijn: informatie delen, scholing, anti-stigma, cliënten meer in WMO raden, empowerment en participatie, meer informatie/ samenwerking huisartsen, gemeenten en (O)GGZ instellingen.

Workshop 2: Gek Op Werk

Gekopwerk.nl is ontstaan vanuit de cliëntenbeweging. "We zagen veel goede, talentvolle mensen, die helemaal niks deden. Dat was eigenlijk heel normaal in de psychiatrie." De medewerkers werken vanuit hun ervaringsdeskundigheid. Aanpak en meerwaarde van Gek Op Werk: inzet van ervaringsdeskundigheid is heel belangrijk. Kernwoorden: begrip, mens tot mens benadering, gelijkwaardigheid, ruimte, voldoende tijd, uitleg en toelichting, achtergrond bespreekbaar maken, stimuleren, empowerment.

Een Ervaring Rijker

Groeien door depressiviteit

Ik heb er zelf niet voor gekozen om depressief te worden, maar het heeft me wel anders leren denken over mezelf en het leven. Ik ben meerdere keren depressief geweest en ik hoop het nóóit meer mee te maken! Toch heeft het mijn leven verrijkt. Ik begrijp andere mensen beter. Nu weet ik mijn sterke en zwakke kanten en ik weet hoe ik er mee om kan gaan. Ik merk het gelijk als ik me minder goed voel. Dan neem ik maatregelen zoals extra nachtrust en meer ontspanning. Nu de winter eraan komt ben ik ook voorzichtiger.

Ik slaap gemiddeld 9 uur per nacht, neem bewust tijd voor leuke dingen, fiets ongeveer een uur per dag en probeer gezond te eten.

In het Psychologie magazine van oktober 2010 stond een artikel over 'De zin van somberte', daarin stond onder andere: "Het is in elk geval een opbouwende gedachte dat onze depressie ons kan verrijken, een noodzakelijke fase kan zijn in een proces van persoonlijke groei, en sociale relaties kan verbeteren."

Marijke Broere
21 jaar

Goed resultaat verbeterproject Herstelgerichte Zorg

Bron: Trimbos.nl, 9-9-2010

Het verbeterproject Herstel en Sociale Participatie was een succes. Teams afkomstig uit 16 GGZ-instellingen werkten aan kwaliteitsverbetering van de zorg voor langdurig zorgafhankelijke cliënten. Het verbetertraject had tot doel om mensen die langdurig verblijven in een GGZ-instelling (klinisch verblijf of een beschermende woonvorm) zodanig te ondersteunen dat zij meer greep krijgen op hun eigen leven en meer mogelijkheden verkrijgen voor sociale participatie. Er werd gestreefd naar vier verbeterdoelen: bevorderen persoonlijk herstel van cliënten, bevorderen participatie van cliënten in hun woonomgeving, bevorderen van het gevoel erbij te horen, verbeteren van persoonlijke contacten en sociale participatie.

De verbeterdoelen waren gericht op het verbeteren van de kwaliteit van leven. In het verbetertraject werd daarom het accent gelegd op het bieden van herstelondersteunende zorg en het bevorderen van sociale contacten.

Aan het verbetertraject Herstel en Sociale Participatie deden 16 instellingen mee, elk met 2 verbeterteams. De teams hebben gedurende het traject serieus en enthousiast gewerkt aan kwaliteitsverbetering van de zorg voor langdurig zorgafhankelijke cliënten, en binnen die periode is een aantal mooie verbeteringen gerealiseerd. Het verbetertraject werd uitgevoerd door het Trimbos-instituut en Vilians, kenniscentrum voor langdurige zorg.

Meer info: Sonja van Rooijen
Trimbosinstituut

www.uitzendgemist.nl

Via deze site kunt u gemiste televisie-uitzendingen terugkijken. In KRO De Wandeling wandelt Hella van der Wijst iedere week met een inspirerende gast op een mooie plek in Nederland.

In de aflevering van 8 oktober jl. is Hella van der Wijst in gesprek met **Marcia Kroes**, ervaringsdeskundige, waarin zij vertelt over haar leven en ervaringen met zelfbeschadiging.

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





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

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



lees verder op
www.lpggz.nl

Alle rapporten zijn gratis op te vragen bij het Landelijk Platform GGz

Email:
info@platformggz.nl

Nieuws van de Cliëntenraad Kwintes MH

Kwinfo.net

Reeds in 2009 is het Kwinfo.net online gegaan, maar helaas maakt op dit moment maar een klein deel van de cliënten van Kwintes hier gebruik van. Daar wil de regionale cliëntenraad graag verandering in zien. Komende maanden willen zij op verschillende locaties het Kwinfo.net gaan demonstreren. Hierbij al kort wat informatie op een rij, 'wat is nu precies dat Kwinfo.net?' Een netwerk op de computer voor, door en van cliënten van Kwintes. Alle cliënten van Kwintes kunnen zich op dit netwerk aanmelden door op de computer www.kwinfo.net in te toetsen. Er is een forum te vinden waarop je leuke discussies met andere cliënten kunt voeren, allerlei handige documentatie in de bibliotheek (Bijvoorbeeld de verslagen van

de regionale cliëntenraad, de jaarplannen etc.) en daarnaast bestaat de mogelijkheid om een eigen profielpagina aan te maken en andere cliënten uit te nodigen als 'vriend'.

Voorankondiging kerstbijeenkomst Kwintes

Reeds voor de vijfde keer wordt er in december een kerstbijeenkomst georganiseerd voor alle cliënten en medewerkers van kwintes uit de regio Midden Holland. Ditmaal is het gelukt om een hele speciale locatie te regelen, het beloofd dus extra feestelijk te worden! De datum kunnen we reeds verklappen: donderdag 16 december vanaf 15.30 uur Eind november volgt de officiële uitnodiging.

Gemeente kent behoefte GGZ-cliënt niet goed

Bron: lpggz.nl, 17-09-10

Cliënten signaleren dat gemeenten de wensen en behoeften van kwetsbare burgers onvoldoende kennen. Maar zij komen ook met suggesties om het ondersteuningsaanbod van gemeenten te verbeteren. Het Landelijk Platform heeft alle klachten en voorstellen verwerkt in een rapport dat gratis besteld kan worden. Wat wil een gemeente nou nog meer?

Ondersteuning mist basis

Alle wensen, behoeften en klachten van cliënten uit de (o)ggz zijn opgetekend tijdens diverse landelijke voorlichtingsbijeenkomsten over de AWBZ en de WMO die het Landelijk Platform dit jaar organiseerde. Gevraagd werd bijvoorbeeld naar de gevolgen van de pakketmaatregelen en het gemeentelijk beleid ten aanzien van doelgroepen uit de ggz en oggz. Wat vinden cliënten nou belangrijk? Wat missen zij?

Er is nog veel te doen, willen gemeenten voorkomen dat deze mensen tussen wal en schip vallen. Het ondersteuningsaanbod binnen de WMO is onvoldoende afgestemd op de specifieke behoeften van deze doelgroepen en mist feitelijke onderbouwing. Individuele oplossingen komen maar mondjesmaat uit de verf. Daarnaast zijn veel voorzieningen onbekend en beperkt toegankelijk.

Hoe dan wel?

Samen met regionale clientenorganisaties kunnen gemeente zaken oppakken zoals:

1. Meer preventie en informatie.
2. Gewoon eens gaan tellen hoeveel kwetsbare burgers in de gemeente wonen.
3. Mensen actiever benaderen (outreachinge benadering)
4. Herstel, participatie en reïntegratie centraal stellen.
5. Empowerment en ontwikkelingsgerichte ondersteuning stimuleren.

Brijder Verslavingszorg stoot bedden af

Bron: Psy.nl 23-08-2010

Brijder Verslavingszorg heeft dit jaar 35 bedden afgebouwd, ongeveer een tiende van het totaal. Dit gebeurt deels als voorbereiding op de bezuinigingen die de zorg te wachten staan, deels uit de overtuiging dat veel zorg net zo goed ambulante te geven is. 'We gaan met minder bedden meer mensen helpen.'

'We moeten hoe dan ook slimmer omgaan met de zorg die we aanbieden', zegt bestuurder Gert Jan Tupker van Brijder Verslavingszorg. Gelet op de politieke ontwikkelingen verwacht hij dat de komende jaren flink bezuinigd gaat worden op de zorg. 'Door bedden te sluiten, kunnen we dit jaar al een reserve opbouwen van 1,3 miljoen euro, zodat we eventuele kortingen op het budget kunnen opvangen. Daarnaast zetten we 1,4 miljoen euro extra in op de ambulante zorg.'

Geen onslagen

De sluiting van de bedden, tien in Alkmaar en 25 in Zoetermeer, heeft niet tot ontslagen geleid, bijna iedereen is herplaatst. Voor drie mensen wordt nog gezocht naar een passende baan. Brijder gaat zich de komende tijd steeds meer toeleggen op ambulante zorg.

'Het is zelfs zo, dat de ambulante zorg *leading* wordt', zegt Tupker.

'Een deel van de zorg die nu nog klinisch plaatsvindt, is heel goed ambulante te verstrekken. We proberen met minder bedden meer mensen te helpen. Dat kan onder meer door de opnamen te verkorten, maar ook door meer behandelingen ambulante aan te bieden.'

Uitbreiding e-health

Als voorbeeld noemt Tupker de detox. 'Die vindt nu bijna altijd klinisch plaats, maar kan ook deels ambulante gebeuren.' Ook wordt gewerkt aan de uitbreiding van e-health. 'We bekijken onder meer of onderdelen van de gereguleerde kortdurende behandeling zijn om te zetten in e-health. Daarvoor lopen nu de pilotprojecten.'

Nog meer ambulante

Tupker verwacht dat de komende jaren binnen de verslavingszorg meer bedden zullen verdwijnen ten gunste van de ambulante zorg. Ook is het streven om de justitiële zorg aan verslaafden over te hevelen naar het Palier, de gespecialiseerde forensische zorg. Momenteel telt Brijder Verslavingszorg, die vestigingen heeft tussen Texel en Rotterdam, zo'n 270 bedden en duizend fulltime medewerkers. (SvD)



Nieuwe Websites

www.tehogeincassokosten.nl

Heeft u vergeten een rekening te betalen en op de incassobrief staat gelijk een enorme verhoging? Zij kunnen die kosten laten vervallen. Ook in alle andere situaties weten we precies welke regels en wetten er van toepassing zijn zodat ze in 90% van de gevallen de incassokosten kunnen verlagen. Maak voor €10,- (betaling via iDEAL) een dossier aan met alle details zodat ze - als uw advocaat - de incassokosten kunnen aanvechten.

www.mentaalvitaal.nl

Voor iedereen die meer wil weten over mentale gezondheid en daarmee zelf aan de slag wil. Met o.a. informatie, mentale fitness tips & oefeningen, verwijzing naar hulp, online cursussen & therapie.

www.psyfit.nl

Dit is een internetcursus die je helpt bij het verbeteren van je mentale fitheid door oefeningen, tests en tips. Je volgt de cursus zonder tussenkomst van een therapeut.



*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:
clientskrant@zogmh.
nl*

*De volgende
cliëntenkrant verschijnt
half januari 2011*



*De krant thuis
ontvangen?*

*Heeft u een emailadres
dan sturen wij de cliën-
tenkrant graag digitaal
naar u toe.
clientskrant@zogmh.nl*

*Heeft u geen email?
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

25 november Zorgconferentie:
**Kloof tussen Jeugd- en Volwas-
senenzorg in Midden-Holland**
Tijd: 16.00 - 21.00 uur
Plaats: La Patatouf,
Kolkmanstraat 1-3, Gouda
Met publieksmarkt v.a. 19.30 uur

Voorlichtingsavonden GGZ MH

19.30-21.30 uur
De Veste, Ridder van Catsweg 300,
2804 RS Gouda
30 november: **Mantelzorg**,
de do's and don'ts

Kwintes Autisme-soos

5 november : bingo
19 november: filmavond
3 december : kerstkaarten maken
10 december: spelletjesavond

Narcotics Anonymous meeting

Jac. P. Thijsselaan 45
Roger 06-1331 3126 (informatie)
Na-gouda@hotmail.com

Reakt

Elke maandagavond eetcafé vanaf
17.30 uur (€ 3.-)
Hoge Gouwe 65 te Gouda

Kaarsjesavond Gouda

14 december 2010 (Markt)

**Alle Medewerkers en Vrijwilligers
van de ZOG MH wensen u
Fijne feestdagen in december!**

**Voor de nieuwjaarsreceptie:
Kijk op onze website eind
December.**

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 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 dinsdag en vrijdag:
Hoge Gouwe 65, tel. 0182 - 51 90 60
of 06-57248823 of email:
straatadvocaat@zogmh.nl

Lotgenotencontactgroepen

- ◆ **Angst en dwang**
- ◆ **Schizofrenie**
- ◆ **Borderline**
- ◆ **Herstelgroep (start)**

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