KrachtVoer

Maart-April 2019
18e jaargang, nummer 136

Herstel & Participatiemarkt 12 april 2019

Waar begin ik ...?!

'Vinden, verbinden en meedoen'

Wanneer: vrijdag 12 april 2019 van 16.00-18.30 uur

Locatie: Huis van de Stad, Gouda

Op de informatiemarkt kun je kennismaken met een breed aanbod van herstel- en participatieactiviteiten, zoals:

- Cursussen en opleidingen op gebied van herstel, participatie en/of ervaringsdeskundigheid, ExpEx
- Herstelgroepen (o.a. loopgroep Fit & Happy)
- Maatjesproject
- Ervaringscoaches
- Zelfhulpgroepen
- Ontmoetingsplekken
- (Vrijwilligers)werk
- Activiteiten gericht op zingeving
- Dagbesteding

De Herstel & Participatiemarkt wordt georganiseerd door verschillende organisaties uit Midden-Holland die samenwerken in het project Herstel & Participatie.

In dit nummer

Herstel & Participatiemarkt 12 april 2019	1
KernKracht Actueel	2
Column Onafhankelijke cliëntondersteuning (STIP)	2
Nieuw: Vrijwilligerscoördinator	3
Gezocht: Deelnemers voor de loopgroep Fit & Happy	3
Auticafé Waddinxveen	3
Start training: 'Werken met eigen ervaring'	4
Werkbezoek college B&W Waddinxveen	4
'Ontmoet het levende boek' in Zuidplas en Reeuwijk	5
Straatkaart Midden-Holland weer up-to-date	5
Interview met straatadvocaat jongeren	6
Toegang tot Wet langdurige zorg ook voor GGz	6
Het Ervaringscafé	7
Flyers Ervaringscafé Gouda en Moms4Moms Bodegraven	7
Iedereen verslaafd?	8
Mentorschap als wettelijke beschermingsmaatregel voor volwassenen	8
Fietstour met wethouders en ambtenaren Midden-Holland	9
Successen van project 'Kansen op werk'	10
Column 'Vallen en opstaan'	11
Wachtlijsten GGz	11
Voorlichtingsavonden GGz	11
Spreekuren, Adressen en Meetings	12

Voor meer informatie:

KernKracht

Tielweg 3
2803 PK Gouda

T 0182-519060

E krachtvoer@kernkracht.nl

www.kernkracht.nl

@kernkracht_

Stichting KernKracht

kernkracht

Wilt u uw mening geven over de inhoud of wilt u de krant per e-mail ontvangen?

Neem dan contact met ons op.

KernKracht Actueel

“Week van de Psychiatrie”

De ‘Week van de Psychiatrie’ is weer in aantocht, het thema van dit jaar is ‘Zichtbaar’. Voorheen deed KernKracht ieder jaar mee met de ‘Week van de Psychiatrie’ We hebben voorgaande jaren al omgedoopt tot ‘Week van de Zelfregie’ omdat we deze titel meer passend vinden bij de huidige tijd waar ambulante behandeling op de voorgrond staat. We hebben besloten om niet meer mee te doen. Het woord psychiatrie geeft eigenlijk al aan dat het een week zou moeten zijn voor de GGz instellingen om hiermee aan de slag te gaan. De Week van de Psychiatrie is in de jaren ‘70 gestart. Cliënten in de psychiatrie en hun familieleden lieten van zich horen, zij begonnen hun kritiek op de hulpverlening te uiten en organiseerden zich in de Gekkenbeweging (de voorloper van de Cliëntenbond) en hun huisorgaan, de ‘Gekkenkrant’.

Bijna 50 jaar later zijn wij als cliëntenorganisatie meer gericht op de zelfregie en het herstel van de cliënt. Iedereen is natuurlijk vrij om hier wel of niet aan deel te nemen, we zien wel een landelijke trend dat weinig cliëntenorganisaties zich nog aansluiten bij dit initiatief wat tegenwoordig georganiseerd wordt door het LOC Zeggenschap in Zorg. Het thema ‘Zichtbaar’ is een belangrijk thema waar we binnen KernKracht elke dag mee bezig zijn. We zetten ervaringsdeskundigheid in om het perspectief van mensen met een psychische kwetsbaarheid op verschillende manier te bespreken. Dit hebben we de afgelopen tijd bijvoorbeeld gedaan door de bijeenkomsten ‘Ontmoet het levende boek’ in Zuidplas en Bodegraven-Reeuwijk (zie terugblik hiervan in deze KrachtVoer), verschillende voorlichtingen op scholen, Ervaringscafés en Moms4Moms door de ExpEx, herstelgroepen in de regio en dagelijks tijdens de spreekuren van de onafhankelijke cliëntondersteuning. ‘Zichtbaar’ betekent ook dat er ruimte is voor mensen met een psychische kwetsbaarheid in hun woonomgeving. Wij sluiten daarom aan bij lokale initiatieven in de regio rondom bijvoorbeeld thema's als ‘week tegen eenzaamheid’, inclusie, vrouwendag, mantelzorg, dag van psychische gezondheid.

Komende maand op 12 april hebben we met de partners in het project Herstel & Participatie een ‘Herstel & Participatiemarkt’ georganiseerd.
We hopen op veel animo en zijn voornemens deze markt in elke gemeente in Midden-Holland te organiseren. Daarmee willen we op een laagdrempelige manier zichtbaar maken dat er op allerlei manieren kan worden gewerkt aan herstel en dat je op verschillende manieren kunt meedoen in de maatschappij.

Krachtgroet,
Petra van Buren | Directeur-bestuurder

Column Onafhankelijke cliëntondersteuning (STIP)

Herstellen doe je zo! Of toch niet?

Als je een boekenwinkel binnenloopt dan struikel je over de zelfhulpboeken, zoals de reeks voor dummies over depressie en ik weet niet wat voor boeken nog meer. Veel boeken dus voor mensen die willen herstellen van een psychische ziekte. Ik ben een beetje in het ‘herstellen doe je zo’ en ‘alles over mijn.. ‘ fenomeen gedoken, en ik kan je zeggen dat is een wonderlijk iets. Je wordt helemaal overspoeld met lijstjes van wat je wel of niet moet doen en wat het allemaal inhoud en als je het gelezen hebt dan denk je: “het klopt bij mij net niet”. Of ze raden dingen aan die niet mogelijk zijn omdat het te duur is of zo, en dan begin je te twijfelen of je wel genoeg doet om te herstellen of je vraagt je af “heb ik dan wel ….”. Het vervelende met al dit soort boeken is dat ze voor het grote publiek zijn geschreven en het kan dan niet te volledig of precies passend zijn voor iedereen. En dus kan het zijn dat je aan het eind van het liedje 20 euro armer bent en jezelf nog niet kunt helpen, zoals de titel doet vermoeden.

Ik ben niet zoals jij en jij bent weer anders dan je vriend of vriendin, we zijn allemaal unieke mensen met onze eigen achtergrond, beleving of karakter. En dus herstellen we allemaal op ons eigen manier. En ja, toch lijken we allemaal ook weer op elkaar en zijn er wel overeenkomsten waar bepaalde therapieën behulpzaam kunnen zijn. Ik heb zelf een bepaalde manier gevonden om weer te herstellen als ik teveel stress heb en mijn depressie komt opzetten en mijn hart gaat protesteren: rust nemen en af en toe dingen doen die moeten en meer dingen doen die ik wel leuk vind. Dit zal niet voor iedereen werken. Er achter komen wat voor jou werkt is dan ook de kunst. Zelfhulpboeken kunnen je hierbij ondersteunen. Het kan ook werken je goed te laten informeren, adviseren en in gesprek te gaan over mogelijkheden die voor jou kunnen werken!

Paul de Bruin | Columnist

Nieuw: Vrijwilligerscoördinator

Leuk dat je KrachtVoer leest! Wat je achtergrond ook is, regelmatig komen we in aanraking met kwetsbaarheden, in onze omgeving, bij onszelf.

Per 1 december 2018 ben ik voor KernKracht als vrijwilligerscoördinator aan de slag gegaan. Ook vanuit voorgaande functies in beheer & onderhoud van cultureel erfgoed en sociaal-maatschappelijke (buurt) initiatieven weet ik dat vrijwilligers een geweldige bijdrage leveren aan onze samenleving.

Neem gerust contact op, als bedrijf of organisatie, of om je mogelijk als vrijwilliger in te zetten. Of misschien heb je wel regelmatig contact met een vrijwilliger van KernKracht?! Hoe leuk is het dan om ook jouw ervaring te horen!

Arjan Kik | Vrijwilligerscoördinator
E akik@kernkracht.nl
T 06-35559600

Gezocht: Deelnemers voor de loopgroep Fit & Happy

De loopgroep Fit & Happy is voor iedereen die graag (meer) in beweging wil komen. Het maakt niet uit of je een beginnende of gevorderde loper bent. De groep wordt begeleid door vrijwilligers: een ervaren loper en een vrijwilliger die zorgt voor wat te drinken en de lopers die bijvoorbeeld even een pauze nodig hebben opvangt. We (her)starten met één keer per week en bij voldoende animo kan dit naar twee keer per week worden uitgebreid.

Voor meer informatie kun je contact opnemen via de mail.

Waar	Langlaufvereniging Gouda
Loopgebied	Groenhovenpark en omgeving van de Groene Wal
Adres	Tobbepad 4 (in het Groenhovenpark achter het Groenhovenbad)
Start groep	18 maart 2019
Dag en tijd	Maandag van 13.45-16.00 uur
Aanmelden	loopgroepfitenhappy@kernkracht.nl

Het project **Herstel & Participatie** heeft als doel herstel toegankelijk te maken voor iedereen. De ruimte krijgen om naar eigen inzicht te kunnen werken aan herstel zal leiden to (meer) passende participatie.

Auticafé Waddinxveen

De brainstormsessie over de invulling van het Auticafé Waddinxveen heeft plaatsgevonden op maandag 26 februari in het Bruisnest in Waddinxveen. Zowel mensen met een vorm van autisme als ouders die een kind hebben met autisme wisselden ideeën en signalen uit. Maar ook professionals gaven input. Ouders hebben de behoefte elkaar te ontmoeten, kinderen met elkaar te laten spelen, jongeren willen hun netwerk uitbreiden en professionals kunnen voorlichting geven over specifiek aanbod.

Wil jij op de hoogte gehouden worden van de ontwikkelingen van het Auticafé? Of woon jij in Waddinxveen, ben jij iemand met autisme of familie/ partner van? En lijkt het je leuk mee te helpen om deze ideeën verder uit te werken? Sluit je dan aan bij de werkgroep van het Auticafé Waddinxveen.

Stuur een e-mail naar:
E waddinxveen@hetbruisnest.nl

Violette Kieft | Onafhankelijk cliëntondersteuner
E vkieft@kernkracht.nl
M 06-81966386

Start training: 'Werken met eigen ervaring'

Bijvoorbeeld als ervaringscoach, onafhankelijke cliëntondersteuner of voorlichter?

Heb jij ervaring met psychische kwetsbaarheid, verslaving, maatschappelijke opvang of dakloosheid en wil je die inzetten vrijwilliger bij KernKracht? Dan zoeken we jou!

In het voorjaar start een training voor mensen die hun eigen ervaring als vrijwilliger willen inzetten bij KernKracht, bijvoorbeeld als ervaringscoach, onafhankelijke cliëntondersteuner of voorlichter. Je krijgt hiervoor eerst een basistraining. Na het afronden van deze basistraining bespreken we met elkaar waar binnen KernKracht je het beste op je plek zult zijn. Dan krijg je ook een vervolgtraining passend bij wat je wilt gaan doen. Alle trainingen zijn er op gericht om iets positiefs te doen met je eigen ervaringen. Door een ander ermee te ondersteunen bijvoorbeeld. De kennismakingsgesprekken vinden plaats in februari en maart.

Voor wie?
De training is bedoeld voor mensen die:

- Wonen in gemeente Gouda, Zuidplas, Krimpenerwaard, Waddinxveen, of Bodegraven-Reeuwijk;
- Goed in herstel zitten en weten wat wel en niet werkt in hun herstel;
- Afstand ontwikkeld hebben tot eigen ervaringen en verleden;
- Goed kunnen reflecteren op de eigen processen, ervaringen en situatie;
- Die deel uit willen maken van een groep die elkaar begrijpt, stimuleert en inspireert.

Wat houdt de training in?
De basistraining bestaat uit 6 wekelijkse lessen van 3 uur. In de training wordt uitleg gegeven over begrippen herstel, steun, empowerment en ervaringsdeskundigheid. Er wordt gewerkt aan het vergroten van ervaringskennis en het zicht krijgen op het eigen herstelproces en ervaringsdeskundigheid. In de vervolgtrainingen wordt verder gewerkt aan het ontwikkelen van vaardigheden die je nodig hebt om je vrijwilligerswerk bij KernKracht goed te kunnen doen.

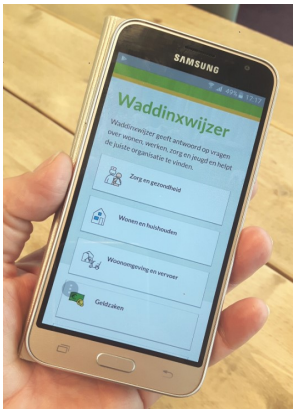
Wil je een afspraak maken voor een kennismakingsgesprek?

Arjan Kik | Vrijwilligerscoördinator
E akik@kernkracht.nl
T 06-35559600

Kijk ook op www.kernkracht.nl

Werkbezoek college B&W Waddinxveen

Tijdens het werkbezoek van B&W aan Wadwijzer (preventieteam) waar KernKracht ook in samenwerkt, sloegen ervaringsdeskundige Bart Frank en onafhankelijk cliëntondersteuner Violette Kieft een brug tussen beleid en praktijk. De route van de hulpvraag was uitgestippeld op een zogenaamde routekaart en het college werd vervolgens meegenomen op een *klantreis.* In slechts 15 minuten kreeg het college een beeld van de ondersteuning vanuit Wadwijzer, de samenwerking van professionals, de rol van de onafhankelijk cliëntondersteuner en het allerbelangrijkste: de kracht van ervaringsdeskundigheid.



Steeds meer inwoners weten **Wadwijzer** te vinden. Afspraken kunnen plaatsvinden op verschillende locaties in Waddinxveen.

Neem voor meer informatie contact op met:

Violette Kieft | Onafhankelijk cliëntondersteuner
E vkieft@kernkracht.nl
M 06-81966386

‘Ontmoet het levende boek’ in Zuidplas en Reeuwijk

Misschien de tekst hieronder al eens gelezen op Facebook of in de krant:

Boeken vertellen een verhaal, spreken tot je, nodigen uit tot nadenken en geven stof tot praten. Mensen hebben een verhaal, spreken tot je, wat ze zeggen stemt tot nadenken en geeft de nodige gespreksstof. Een persoonlijk verhaal, soms herkenbaar, soms een andere wereld, soms aangrijpend, maar altijd uitnodigend om over na te denken en over te praten.

Samen het verhaal ‘lezen’ dat iemand verteld.

Dat is de tekst die gebruikt wordt om mensen in Zuidplas en Bodegraven-Reeuwijk uit te nodigen om te komen luisteren naar twee ervaringsverhalen. Een nieuwe activiteit dus, zul je misschien zeggen.

Dat klopt! Maar een activiteit die geboren is uit nood zeg ik dan op mijn beurt. Het was de bedoeling om vanuit het project Herstel & Participatie in Zuidplas en Bodegraven-Reeuwijk een herstelgroep te starten. Helaas bleven de aanmeldingen achter bij het enthousiasme dat wij hadden om te beginnen. Toch wilden wij dan wat anders dan het bestaande aanbod bieden in deze gemeenten.

Om de tafel dan maar en brainstormen! Leuke bezigheid dat nadenken zonder grenzen. En uiteindelijk kwam ‘het levende boek’ boven drijven. Een laagdrempelige activiteit waar de inwoners van deze plaatsen zo binnen kunnen lopen en het levende boek ontmoeten. Maar ook vragen kunnen stellen en meepraten met de gesprekken die ontstaan. Niets hoeft, ook luisteren is een activiteit.

Inmiddels zijn er vier proefochtenden in Reeuwijk en vier proefmiddagen in Zuidplas achter de rug.

Collega-voorlichters en collega ExpEx hebben samen met ervaringsdeskundigen van het project Herstel & Participatie hun boek geopend en de tekst gedeeld. Ook een mooie kant van deze activiteit. Boeken vanuit allerlei geledingen van KernKracht. Tenslotte zit onze kracht ook in het samen uitdragen van herstel.

Dus een ronkend succes tot besluit van deze terugblik? Ja en Nee! In Reeuwijk hebben wij een aantal luisteraars mogen ontvangen en leuke gesprekken kunnen voeren. In Zuidplas ging het moeizamer. Maar ook daar een goede gesprekken met luisteraars. Ik zeg maar ‘Alle begin is ……..! Juist: ‘het begin van iets moois!’

Terug aan de brainstormtafel denken we na hoe wij deze vorm verder uit kunnen breiden, maar ook over locaties en tijdstippen. Al resultaat uit deze snelkookpan? In ieder geval lijkt het ons leuk om het op locaties te doen waar een bieb is zoals in Reeuwijk in het Huis van Alles. Maar dan op tijden dat de bieb open is. Of een aantal boeken waar de bezoeker één op één mee kan praten. Kortom ook jij, lezer, hebt vast wel ideeën. Drop ze bij Sanne (sdierick@kernkracht.nl) die op dit moment de activiteiten van het project Herstel & Participatie coördineert.

Misschien wil jezelf wel een keer een levend boek zijn? Laat het weten. Komen luisteren kan ook. Houdt de data die eerdaags weer verschijnen en de website www.kernkracht.nl in de gaten.

Er starten weer trainingen tot ervaringsdeskundige of ExpEx bij KernKracht als je dat zou willen.

mede namens Sanne en Anne-Mieke,

Daaf | Vrijwilliger

Straatkaart Midden-Holland weer up-to-date

De Straatkaart is een aantal jaar geleden gemaakt voor en door dak- en thuislozen. Aangezien er inmiddels veel veranderd is was het tijd voor een update. We zijn trots dat dit met veel inzet van vrijwilligers gelukt is. We hopen dat u wilt meewerken aan de verspreiding van deze Straatkaart in Midden-Holland zodat zoveel mogelijk (dak- en thuisloze) burgers hier van kunnen profiteren. KernKracht heeft 500 exemplaren laten drukken en verspreid deze ook onder de instellingen etc. in Midden-Holland. Er zijn nog een aantal gedrukte exemplaren van de Straatkaart Midden-Holland beschikbaar. Geïnteresseerden kunnen deze op Tielweg 3 in Gouda ophalen. De digitale versie zal regelmatig veranderd worden met aanvullingen en wijzigingen.

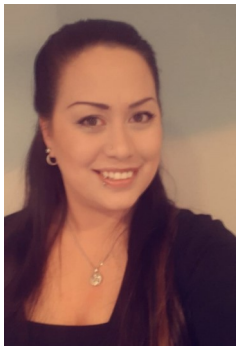
Heb je hier een inbreng voor, mail dat dan naar: info@kernkracht.nl

Interview met straatadvocaat jongeren

KernKracht heeft met Sharon Kim (30) een nieuwe straatadvocaat jongeren gevonden. Op 1 februari is zij aan de slag gegaan.

Sharon is bepaald geen onbekende voor het personeel van onze stichting. Ruim twee jaar geleden begon zij aan de Tielweg met verschillende soorten vrijwilligerswerk, waaronder de coördinatie van de receptie en werkzaamheden voor de toenmalige cliëntenkrant. Sinds anderhalf jaar is zij ook als stagiaire actief voor KernKracht. Sharon volgt aan het Zadkine de BGE/MZ opleiding (Begeleider GGZ met ervaringsdeskundigheid en Maatschappelijke Zorg), heeft deze bijna afgerond.

En nu is zij dus de straatadvocaat jongeren, een functie die ze met de nodige praktijkervaring kan uitoefenen. “Ik help jongeren die dakloos zijn, dreigen te worden of zijn geweest”, zo licht Sharon toe. “Ik ben zelf in het verleden meerdere keren dakloos geweest en weet hoe moeilijk het is om je weg te vinden in die situatie. Met mijn eigen ervaring hoop en denk ik echt meerwaarde te kunnen bieden aan jongeren die in de problemen zijn geraakt. Ik wil een onafhankelijke vertrouwenspersoon zijn die ook naar cliënten kan toekomen in de regio.”



Dat laatste geldt voor de hele regio Midden-Holland, benadrukt Sharon. Het gaat dus om de gemeenten Gouda, Bodegraven-Reeuwijk, Waddinxveen, Krimpenerwaard en Zuidplas. “Maar jongeren tussen de 17 en 27 jaar zijn natuurlijk ook welkom op de Tielweg”, besluit Sharon. “Ik wil iets moois neerzetten als straatadvocaat en zie deze functie als een goede vervolgstap op wat ik eerder bij KernKracht heb gedaan.”
Loop je tegen dingen aan, ben je (bijna) dakloos, heb je vragen of wil je meer informatie neem dan contact met haar op.

Sharon Kim | Straatadvocaat jongeren
E straatadvocaatjongeren@kernkracht.nl
M 06-48507677 (ook via WhatsApp bereikbaar)

Gerrit-Jan | Redactie

Toegang tot Wet langdurige zorg ook voor GGz

Bron: ministerie VWS

Mensen die hun leven lang intensieve geestelijke gezondheidszorg (GGz) nodig hebben, kunnen vanaf 2021 toegang krijgen tot de Wet langdurige zorg (Wlz). Het gaat hierbij naar verwachting om 10.000 cliënten die permanent toezicht of 24 uur per dag zorg in de nabijheid nodig hebben en nu zorg en ondersteuning krijgen vanuit de Wet maatschappelijk ondersteuning of de Zorgverzekeringswet. De ministerraad heeft op voorstel van staatssecretaris Blokhuis van VWS ingestemd met toezending van dit wetsvoorstel aan de Tweede Kamer. Hiermee geeft het kabinet invulling aan een van de voornemens uit het regeerakkoord en wordt tegemoetgekomen aan een lang geuite wens van partijen in de GGz-sector.

Met dit wetsvoorstel worden mensen met een psychische stoornis voor de toegang tot de Wlz niet anders benaderd dan mensen met een lichamelijke, verstandelijke of zintuiglijke handicap, of mensen met een somatische of psychogeriatrische beperking of aandoening. Doordat in de indicatiestelling de psychische problematiek wordt meegenomen in de beoordeling door het CIZ, wordt er gekeken naar de mens als geheel. Voor de mensen waarom het gaat, betekent toegang tot de Wlz dat ze dan voor lange termijn duidelijkheid hebben over waar ze aan toe zijn. Ze hoeven niet steeds opnieuw aan te tonen dat ze intensieve geestelijke gezondheidszorg nodig hebben en krijgen zekerheid dat samenhangende zorg voor de lange termijn is geregeld. Bij een combinatie van beperkingen, zoals autisme met licht verstandelijke beperking, wordt de mogelijkheid om passend zorgaanbod te vinden vergroot.

Staatssecretaris Blokhuis: ‘Deze aanpassing is bedoeld voor kwetsbare mensen die het echt niet hebben getroffen in hun leven. Hiermee zetten we een extra stap om de zorg die zij zolang als nodig, dat kan levenslang zijn, op de allerbeste manier te regelen. Deze patiënten en hun naasten hebben al genoeg zorgen. Met lange termijn meer zekerheid over de goede zorg waar ze van op aan kunnen, hoop ik dat we iets van hun zorgen kunnen verlichten.’
Het aanpassen van de Wlz is een proces dat met grote zorgvuldigheid moet gebeuren, omdat het om kwetsbare mensen gaat die ook tijdens het proces zoveel mogelijk zekerheid verdienen. Vanaf 2020 wordt vastgesteld of de cliënt toegang heeft tot de Wlz. Het ministerie werkt met meer dan 15 betrokken partijen samen, zoals CIZ, GGZ Nederland, cliëntorganisaties, beroepsgroepen, brancheorganisaties, ZN, VNG, Zorginstituut en CAK. Per regio zullen de betreffende zorgorganisaties worden geïnformeerd. Uitgangspunt bij de samenwerking is dat de overgang voor cliënten zo soepel mogelijk zal verlopen.

Het Ervaringscafé

Acht maanden geleden hadden we het tijdens een ExpEx intervisie over onze eigen ervaringen en dat wat we van andere jongeren hoorden: je eenzaam en 'anders voelen, over het missen van een plek waar je heen kunt als je ergens mee zit, of als je wat gezelligs wilt doen, maar de sociale contacten daarvoor mist. Zo ontstond het idee om een plek te creëren voor jongeren waar je je veilig voelt en jezelf kunt zijn. En tegelijkertijd een plek waar je (zelf)stigma tegen kunt gaan. Ervaringen zijn universeel en (h)erkenning daarin, laat juist de grenzen vervagen.

Precies dit hebben we als pilot in Gouda opgezet: Het ervaringscafé. Voor iedereen tussen de 16 en 30 jaar. 'Samen' is hierbij een kernwoord; samen koken, samen eten, samen muziek maken, samen delen, samen zijn.

We hebben nu al een aantal geslaagde avonden in Gouda gehad en willen dit erg graag blijven organiseren. Er komen steeds meer jongeren op af en jongeren komen terug.

'Het is bijzonder hoe open je hier kan zijn'

'Voelt fijn om samen te kunnen koken en lachen, maar ook een serieus gesprek kan voeren.''

'Leuk dat jullie me nog even appte toen ik er de vorige keer niet was. Daarom durfde ik nu wel weer te komen.'

Het zegt zich voort, want ook vanuit de andere gemeenten krijgen we enthousiaste reacties, waaruit wel blijkt dat er behoefte aan dit concept is.

In Gouda gaan we in ieder geval door: elke laatste dinsdag van de maand in De Speelwinkel, van 16.30-20.30 uur, Raam 60-62, Gouda

Wil je meer weten, ben je nieuwsgierig of heb je een vraag?

Sanne Dierick | Coördinator ExpEX
E expex@kernkracht.nl

Ervaringscafé Gouda

ExpEx
EXPERIENCED EXPERTS

ERVARINGSCAFÉ
ExpEx Midden-Holland

ERVARINGEN DELEN EN SAMEN CHILLEN
VOOR EN DOOR JONGEREN

Avonden in 2019:
(Laatste dinsdag van de maand)

26 februari, 26 maart
30 april, 28 mei
25 juni, 30 juli
27 augustus
24 september
29 oktober
26 november

Wil je andere jongeren leren kennen en leuke dingen doen? Wil je van anderen horen hoe ze dingen aanpakken? Voel je je ook wel eens anders dan anderen?
Wij kennen dit gevoel en daarom organiseren we 'het Ervaringscafé', waar iedereen tussen de 15 en 30 samen kan komen om ervaringen te delen, elkaar te ontmoeten en het gezellig te hebben.
Je mag komen en gaan wanneer je wilt. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Mail voor vragen of meer informatie naar Sanne Dierick:
expex@kernkracht.nl

Stichting Kern Kracht

KernKracht is een belangenorganisatie ter bevordering van psychische, sociale en maatschappelijke gezondheid.
www.kernkracht.nl

Programma:

16.30
Inloop

17.00
Koken en eten

19.00
Spelletjes
Jammen
Co-creatie
tekenen

20.00-20.30
Social time
&
Afsluiten

Waar?
De Speelwinkel
Raam 60-62
2801 VM Gouda

Moms4Moms Bodegraven

Stichting Kern Kracht

MOMS4MOMS
VOOR EN DOOR MOEDERS

Wil je een groter netwerk, hulp of gewone leuke activiteiten doen met andere moeders?

Dan zit je bij ons goed!

Voor: Moeders tussen de 16 en 35
Door: ExpEx Midden-Holland (KernKracht)
Waar: Huis van Alles, Bodegraven

13 maart, 10 april, 8 mei, 12 juni, 10 juli, 14 augustus, 11 september, 9 oktober, 13 november, 11 december

Aanmelden of vragen?
expex@kernkracht.nl

ExpEx
EXPERIENCED EXPERTS

Met dank aan het CJG voor sponsoring

KernKracht is een belangenorganisatie ter bevordering van psychische, sociale en maatschappelijke gezondheid. **www.kernkracht.nl**

Van 9.30
tot
11.30 uur

Kosten:
Gratis

Waar:
Huis van Alles
Vromade 1
Bodegraven

Iedereen verslaafd?

Er gebeurt iets in zorgland. Recepten voor anti-depressiva worden niet meer zomaar herhaald. Opeens wordt er door psychologen en psychiaters binnen de GGz gevraagd naar en gesproken over verslaving.

Binnen mijn netwerk hoor ik van meerdere mensen dat ze door een hulpverlener 'gedwongen' worden om hulp te zoeken bij de verslavingszorg. De verontwaardiging bij menigeen is groot. Weigeren zij de stap te nemen naar verslavingszorg, dan zegt de GGz de anti-depressiva, die vaak al jaren wordt gebruikt, stop te zetten. Huh!?

Mijn ervaring (en die van vele anderen), is dat de pillen met gemak jaren herhaald worden zonder enige moeite. Nu lijkt er een trend te zijn dat mensen massaal doorverwezen worden. Een herhaalrecept wordt ingezet als middel.

Ik ben al wat jaartjes overtuigd van het feit dat er betere samenwerking zou moeten komen tussen GGz en verslavingszorg. Na het meeleven met vriendinnen over de knulligheid van deze nieuwe trend voel ik me toch voorzichtig enthousiast. Zou het zo kunnen zijn, dat deze nieuwe voorwaardelijke verwijzing naar verslavingsland een voorloper is van een betere samenwerking!?

Nieuw gedrag of verandering in beleid start tenslotte vaak wat onhandig. Als mijn vermoeden waarheid blijkt, dan hang ik de vlag uit. Als deze trend nodig is om uiteindelijk echt samen te gaan werken, dan vraag ik elke psychiater om iedereen met excessief gebruik vooral door te verwijzen naar de verslavingszorg! Hup, tijdslimiet eraan hangen en anders allemaal van de antidepressiva af! En hulpverleners van de verslavingszorg: Succes!

Annika | Columnist

Mentorschap als wettelijke beschermingsmaatregel voor volwassenen

……Als je zelf niet meer volledig over je eigen welzijn kunt beslissen…

Mentorschap voor volwassenen (18 plus) is er voor die mensen die gedeeltelijk wilsonbekwaam zijn als gevolg van een psychische ziekte, verstandelijke beperking of als gevolg van dementie. Deze wettelijke beschermingsmaatregel (de mentor wordt benoemd door de kantonrechter) is er voor mensen die niet zelf volledig toezicht kunnen houden op hun behandeling, begeleiding, verpleging, verzorging.

Een mentor gaat mee naar gesprekken met hulpverleners, een mentor komt voor de cliënt op. Een mentor is aanwezig bij de zorgplanbespreking en een mentor stelt namens de cliënt kritische vragen. Het doel is om de hulp aan de cliënt zo goed mogelijk van kwaliteit te laten zijn. De mentor kan daarin de stem van de cliënt versterken. Een stem die door ziekte en medicatie wellicht heel zwak is geworden.

Alle beslissingen die een cliënt zelf kan nemen, mag hij nemen. Voor het geval dat deze beslissingen neemt die niet goed voor hem zijn of waarin geen keuze gemaakt kan worden, kan een mentor voor de cliënt beslissen. De mentor heeft de wettelijke bevoegdheid om in het zorgdossier te kijken. Artsen en hulpverleners kunnen niet om de mentor heen en moeten de mentor betrekken.

Een mentor kan een familielid zijn, of een vriend. Mocht er niemand in het netwerk zijn, die een wettelijk mentor wil zijn, dan kan men via Mentorschap Haag en Rijn (MHR) een mentor krijgen. De mentoren van MHR zijn heel betrokken en doen dit wettelijk mentorschap vrijwillig. Aan het mentorschap zijn kosten verbonden die via de bijzondere bijstand worden vergoed.

Is er een mentor nodig of wilt u zelf mentor worden? Kijk voor meer informatie een filmpje van 8 minuten over mentorschap op YouTube: RTV Gouwestad/ mentorschap of neem contact op met:

Daniëlle van Steenis | coördinator Mentorschap (regio Gouda)
M 06-31045233
www.mentorschaphaagenrijn.nl

Mentorschap
Haag en Rijn

Fietstour met wethouders en ambtenaren Midden-Holland

Op maandag 14 februari hebben Sharon Kim, straatadvocaat jongeren en ondergetekende een fietstour georganiseerd voor wethouders, beleidsmedewerkers en ambtenaren van alle gemeenten in Midden-Holland. De tocht ging langs een aantal opvanginstellingen zoals het Leger des Heils, de Reling en de inloop/dagbesteding van REAKT op Boelekade 1.

De ontvangst was in het Huis van de Stad waar gastgemeente Gouda iedereen welkom heette en de gemeente- en OV-fietsen werden verdeeld. Het eerste bezoek was aan de dagopvang waar medewerkers en cliënten een presentatie gaven van het belang van inloop, dagbesteding en waar mogelijk werken aan herstel. Behandelprogramma en diensten van Parnassia/ Brijder kwamen daarbij ook aan bod. Dit onder het genot van zelfgebakken taart, cake en pannenkoeken voor iedereen in de opvang ter compensatie van de overlast van ons bezoek.

Op de fiets namen we een kijkje bij de oorspronkelijke opvang in de Vrouwesteeg. Toerden langs een paar vindplekken waar nogal eens daklozen verblijven en ook een 'Bed & Breakfast', wat in incidentele gevallen een slaapplek biedt. Bij het tienermoedershuis van Siriz, Domino-inloop en de Vrouwenopvang Kwintes werd kort stilgestaan. Een vertegenwoordiging van gasten van deze instellingen ontmoetten we later bij de High Tea.

Een bezoek aan de Reling en rondleiding door twee bewoonsters gaf informatie over de noodzaak van verschillende woonvormen met begeleiding aan jongeren.

Een punt wat later in het bezoek aan Het Kompas van het Leger des Heils ook nadrukkelijk aan de orde kwam. Aan de hand van wat korte filmpresentaties werd daar uitgebreid gediscussieerd over de ontwikkelingen in de maatschappelijke opvang, woonmogelijkheden en woonvormen na de opvangperiode. Niet alleen de centrumgemeente Gouda, maar ook Bodegraven-Reeuwijk, Krimpenerwaard, Waddinxveen en Zuidplas hebben daar een taak in.

Dit onderwerp zal komend jaar meer aandacht krijgen in een aparte themabijeenkomst of wie weet een inspirerend werkbezoek bijvoorbeeld in Weert waar onze collega's van het Zelfregiecentrum de coördinatie verzorgen voor 3 woningen in zelfbeheer voor dak- en thuislozen.

De middag werd afgesloten met een High Tea verzorgt door Het Bruisnest - een van de prijswinnaar bij de Appeltjes van Oranje. Voor een volgende keer zou de keukenbrigade van REAKT of de bakkerij van 't Lichtpunt dit ook kunnen verzorgen.

Zie de website van KernKracht voor een uitgebreider verslag en een aantal links naar bijzondere woonvormen, Gemengd Wonen en Wonen in Zelfbeheer.

Aart Jongejan | Straatadvocaat
E ajongejan@kernkracht.nl
M 06-22144689

Successen van project 'Kansen op werk'

Het project '**Kansen op werk'** biedt ondersteuning aan mensen met een psychische kwetsbaarheid die graag (weer) aan het werk willen. Het project is geïnitieerd door de Angst, Dwang en Fobiestichting en is gestart in 2013 in diverse regio's. In de regio Midden-Holland was afgelopen jaar KernKracht de uitvoerder van het project. Naast een werkervaringsplaats is de training 'Weer aan het werk…!' van 10 bijeenkomsten en individuele coaching aangeboden.

Het traject biedt de mogelijkheid om te werken aan persoonlijke leerdoelen en te oefenen met werknemersvaardigheden zoals arbeidsritme, effectieve communicatie, omgaan met collega's en werk. In de training 'Weer aan het werk…!' nemen het groepsproces en lotgenotencontact een belangrijke plaats in. Elementen die daarbij van belang zijn: het delen van persoonlijke groei en werkervaringen, (h)erkenning, elkaar motiveren en van elkaar kunnen leren. De training en coaching is gegeven door ervaringsdeskundige trainers/coaches: Anne-Mieke van Velzen, Daaf Schild en Astrid van Bruggen.

Vorig jaar is bij KernKracht gestart met een groep van 10 deelnemers, de laatste bijeenkomst is in februari geweest. Drie deelnemers hebben een betaalde baan gevonden, één daarvan gecombineerd met een opleiding; drie andere deelnemers oriënteren zich op het gaan volgen van een opleiding en gaan verder bij hun werkervaringsplaats of vrijwilligerswerk; twee deelnemers oriënteren zich / hebben ander vrijwilligerswerk wat hen dichter bij hun doel brengt. Twee deelnemers zijn helaas gedurende het traject uitgevallen.

Het traject van 'Kansen op werk' heeft de deelnemers geholpen de arbeidsmarkt te verkennen, te kijken wat er echt bij hen past en zichzelf te ontwikkelen en in drie situaties geleid tot betaald werk! We kijken terug op een mooi project met een positieve uitkomst. We hopen ook dit jaar weer een traject aan te kunnen bieden.

Quotes van deelnemers:

"Het heeft me een aantal nieuwe inzichten gegeven en ik heb mezelf beter kunnen ontwikkelen". Mijn vooruitzicht op werk en mogelijkheden waren heel somber. Ik ben positiever erin".

Astrid van Bruggen | Cliëntondersteuner WMO-WLZ / Coördinator Maatjesproject
E avanbruggen@kernkracht.nl
M 06-48419434

De kracht van ervaring
kansen op werk

Ervaring van trainer/coach Daaf Schild

"Het leuke aan de training 'Kansen op werk', vind ik, is dat hij uit drie delen bestaat. De basis is 10 trainingsochtenden waar we met allerhande theorie over werken en werknemerschap, communiceren en solliciteren aan de gang gaan. Maar daarnaast is er ook de mogelijkheid om gebruik te maken van individuele coaching. En ten derde de werkervaringsplaats. Een plek waar je het geleerde in praktijk kan brengen. In de training, waarvan het theoretische deel net is afgesloten, waren de trainers ook de coaches van de deelnemers.

Een belangrijk onderdeel van de training is het vaststellen van persoonlijke leerdoelen. Iedere les opnieuw. Op deze manier werken de deelnemers gericht aan hun doelen. Moet je dan iedere keer een nieuw leerdoel hebben? Natuurlijk niet. Voor het bereiken van het ene doel heb je nu eenmaal meer tijd nodig als voor het andere. Maar zo weten wij, deelnemer en trainer/ coach wel waar wij met elkaar naar toe willen. En bijstellen van doelen is iedere keer weer mogelijk. Maar met elkaar houden wij het einddoel in de gaten. Een einddoel dat voor iedereen in de training anders kan zijn. Ons gezamenlijk doel was om door de training weer een stap of stapje dichter bij de arbeidsmarkt te komen. En dat is hard werken. Met respect en bewondering heb ik naar de deelnemers gekeken.

Niemand begint blanco aan deze training. Ieder heeft zijn strijd met werk, werkgevers en instanties vaak al vele malen geleverd. Deze geschiedenis helpt maar kan soms ook, door de vele teleurstelling die er zijn voor de mens die in zijn leven tegen een kwetsbaarheid aangelopen is, soms even tegen je werken. Geloof houden in het bereiken van jouw gestelde doel is dan niet makkelijk.

Jouw wensen formuleren is ook geen sinecure want de eisen worden toch door de ander gesteld! De bazen, de uitkerende instanties. En opleidingen kosten toch geld!

Al zijn de trainingsbijeenkomsten afgerond, we zijn nog niet klaar met elkaar. Voor de deelnemer die dat wil gaat het coachingstraject nog tot de zomer door. Samen kijken of er nog wat wegblokkades opgeruimd kunnen worden.

"Mijn bewondering zit hem in de moed die iedere deelnemer getoond heeft om deze strijd aan te gaan."

Column ‘Vallen en opstaan’

Het kan zijn dat je wel eens in een gat of put bent gevallen. Door de zwaartekracht val je hard en snel. Hoe snel je er uit komt, hangt af van de diepte van de put en hoe je terecht bent gekomen. De oorzaak van het vallen kan onwetendheid zijn (was daar een put?), onoplettendheid (liep ik te dicht langs de rand?), onervarenheid (hoe had ik de put kunnen vermijden?) of overbelasting (had ik teveel draaglast bij me zodat ik de put niet kon vermijden?). Je kunt niet alleen letterlijk in de put vallen, maar ook figuurlijk. Dat gaat soms zo geleidelijk dat je niet ineens door hebt dat je de bodem van de put bijna bereikt. Signalen kunnen bijvoorbeeld negatief zelfbeeld, depressie, verslaving, angst, dwang of psychose zijn. Een half jaar geleden kreeg ik steeds minder zelfvertrouwen. Ik had meer draaglast dan draagkracht, waardoor ik steeds vaker het gevoel had dat ik faalde. Om dat gevoel te compenseren zocht ik weer controle in afvallen. Na 10 jaar gezond gewicht had ik weer ondergewicht. Daarnaast kreeg ik weer meer depressieve klachten, zoals elk najaar. Eigenlijk wil ik onafhankelijk zijn en dus geen hulp nodig hebben. Maar er zijn 3 jonge kinderen afhankelijk van mij, dus zette ik mijn faalgevoel van me af. Ik nam contact op met de huisarts voor gesprekken met een praktijkondersteuner (psycholoog). Ideaal, zonder wachtlijst en reistijd. Zij leerde me weer kijken naar dingen die wel goed gingen, positieve punten benoemen (elke dag 3), positieve eigenschappen van mezelf benoemen en andere oefeningen. Daarnaast was het mogelijk mijn draaglast te verkleinen door praktische hulp te accepteren en andere maatregelen. Er zijn voorzorgsmaatregelen om niet in een put te vallen, bijv. een muur bij een waterput of hekken. Hoe zou je kunnen voorkomen dat je in de put valt? En waaraan merk je dat je (bijna) in een put valt?

- neem voldoende nachtrust (hoeveel uur is dat voor jou?)
- neem tijd voor ontspanning (wanneer doe je dat? Waar geniet je van?)
- stel jezelf realistische doelen (zijn het doelen of eisen die je ook aan anderen zou stellen?)
- vraag en accepteer hulp (wat heb jij nodig? En van wie?)
- uit je gevoelens en gedachten (bij wie voel jij je veilig? helpt het om te schrijven?)

Marijke | Columnist

Wachtlijsten GGz

In de GGz zitten nog vele knelpunten in de zorgketen. Patiënten worden verkeerd doorverwezen, de uitstroom duurt te lang en de nazorg is niet goed geregeld. Op die knelpunten ontstaan wachttijden. Dat beeld schetst een analyse van KPMG van de inzet van regionale taskforces die sinds oktober 2017 de aanpak van wachttijden ondersteunen. In de eerste lijn is er volgens KPMG onvoldoende inzicht in het aanbod, de capaciteit en de wachttijden van verschillende aanbieders in de regio, ook als er bij huisartsen een speciale praktijk-ondersteuner voor GGz zit. Het komt daardoor nog vaak voor dat patiënten verkeerd worden verwezen. Verderop in de keten ontstaan wachttijden bij de instroom naar zorg omdat er aan de andere kant onvoldoende uitstroom is. Dat komt volgens KPMG omdat zorgverleners de behandeling later afsluiten dan noodzakelijk. Professionals durven hun patiënten niet los te laten, omdat ze weten dat die niet makkelijk weer terecht kunnen als het toch misgaat. Er is vaak ook geen aansluiting met andere voorzieningen, zoals beschermd wonen, door gebrek aan capaciteit bij deze voorzien-ingen, er is geen vertrouwen in het professionele vangnet of er is geen sociaal vangnet voor de cliënt. Als belangrijkste leerpunten voor de regio’s ziet KPMG: samenwerken, communiceren en vooral niet te lang praten maar dingen doen! Meer info: www.zn.nl/338067458/Nieuwsbericht?newsitemid=3725885440

Voorlichtingsavonden GGz

Spreekuren, Adressen en Meetings

KernKracht

Tielweg 3 | Gouda
0182-519060
info@kernkracht.nl
www.kernkracht.nl

Onafhankelijke cliëntondersteuning STIP

0182-549813
06-81966386 | 06-81966866
stip@kernkracht.nl

Spreekuren STIP op locatie

Bodegraven-Reeuwijk
Huis van Alles
Vromade 1B, Bodegraven
Donderdag: 14.00-15.30 uur
Huis van Alles
Van Staverenstraat 39, Reeuwijk
4e dinsdag van de maand
14.00-15.30 uur

Gouda
KernKracht
ma, wo, vrij: 13.00-15.00 uur
Inloop OGGZ bij Reakt
Boelekade 1, Gouda
Donderdag: 12.00-16.00 uur
Stichting Doenya vrouwen
De Kade, Jan Luijkenstraat 25, Gouda
Dinsdag: 10.00-12.00 uur

Krimpenerwaard
Stichting SWOS
Oranjeplaats 45b, Schoonhoven
1e woensdag van de maand:
13.00-16.30 uur
Cultuurhuis
De Markt 201, Krimpen aan de Lek
Woensdag: 14.00-16.00 uur

Zuidplas
De Hoed
Oranjepad 4-10,
Nieuwerkerk aan den IJssel
Vrijdag: 13.00-15.00 uur

Waddinxveen
WadWijzer
Naast de school, Kerkstraat 13,
Waddinxveen
Maandag t/m woensdag op afspraak
Violette Kieft
vkieft@kernkracht.nl
06-81966386

Interculturalisatie

Nouraddin Elouahabi
06-21888197
nouraddin@kernkracht.nl

Gouda
KernKracht
Donderdag: 10.00-12.00 uur
Nelson Mandela Centrum
Wilsonplein 2, Gouda
Vrijdag: 09.00-12.00 uur

Krimpenerwaard
Stichting SWOS
Oranjeplaats 45B, Schoonhoven
1e woensdag van de maand
13.00-16.30 uur

Straatadvocaten

Aart Jongejan (volwassenen)
Maandag en dinsdag
06-22144689
straatadvocaat@kernkracht.nl
Sharon Kim (jongeren)
Dinsdag t/m vrijdag
06-48507677
straatadvocaatjongeren@kernkracht.nl

Crisiskaart

Dilva de Encarnacao | 06-81966866
Violette Kieft | 06-81966386
Astrid van Bruggen | 06-484149434
crisiskaart@kernkracht.nl

Herstel & Participatie

Sanne Dierick
06-34047760
sdierick@kernkracht.nl
Voor informatie over herstelgroepen
en ervaringscoaches

Astrid van Bruggen
06-48419434
avanbruggen@kernkracht.nl
Voor informatie over maatjes

Ervaringsdeskundige voorlichters

Dora Wempe
0182-519060
dwempe@kernkracht.nl

ExpEx

Sanne Dierick
06-34047760
sdierick@kernkracht.nl

Mantelzorg

Ypsilon (familie)
Mantelzorgspreekuur op afspraak bij
KernKracht
Anneke de Vries
0182-352140
Wies van den Nieuwendijk
wiesvandennieuwendijk@ziggo.nl

Gespreksgroep Ypsilon
Wies van den Nieuwendijk
Thijsselaan 45, Gouda
3e woensdag van de oneven maanden:
20.00-22.00 uur (inloop 19.45 uur)
0182-352140
wiesvandennieuwendijk@ziggo.nl