

Jaargang 12 / december 2021

nr. 4



Diverce

Tradities

Een uitgave voor en door cliënten en naasten van de Dimence Groep



Clëntenraden

Colofon

Diverce is een magazine voor en door (ex-)cliënten van de Dimence Groep. Het is een uitgave van de gezamenlijke cliëntenraden van de Dimence Groep. Het magazine wordt verspreid in publieke en gemeenschappelijke ruimtes in het werkgebied van de Dimence Groep.

Diverce verschijnt vier keer per jaar.

Redactie: Marjolijn Brandse, Jasper Wagteveld, Jaap Kolk, Chantal Driessen, Christine Brinkman †
Eindredactie: Ria Wolfkamp, Huub te Braake
Opmaak: Koen IJssel, Team Communicatie, Dimence Groep Deventer
Voorkant: Stockfoto
Druk: Sonodruk, Heino
Verzending: Werk Leer Centrum Deventer
Redactieadres: Koetshuis, Brinkgreven t.a.v. R. Wolfkamp Postbus 5003 7400 AS Deventer cliëntenblad@dimencegroep.nl

Wil je Meedoen?

- Kun je goed dichten?
 - Heb je een mooi schilderij of een foto?
 - Heb je een mooi verhaal?
 - Of wil je eigen ervaringen delen?
- Het kan in het cliëntenblad van de Dimence Groep.

Redactieleden zijn van harte welkom!
Mail naar: cliëntenblad@dimencegroep.nl.

De eindredactie behoudt zich het recht voor bijdragen te wijzigen of niet te plaatsen.

Inhoud

- 4 Tradities
- 7 WerV in Deventer
- 10 Van onzeker jochie tot jongerenwerker in de dop
- 12 Leven in onzichtbaarheid
- 15 Feedback op een herstelacademie
- 18 Reusachtige bomen...
- 20 Even voorstellen
- 24 Nieuwe rubriek
- 26 Het panel Psychisch Gezien
- 29 Koken met Jaap
- 30 Als je niet tevreden bent
- 32 Wij zorgen voor overzicht en samenhang
- 34 Speerpunt van WerV in Almelo

Bij volgende nummer: bijdragen inleveren vóór 22 januari

Thema is: Gezondheid

Tradities

Dit keer is het thema traditie, wat is dat?

Een traditie is een bekend gebruik, een gewoonte die vaak al eeuwenlang in een bepaald land, gebied of regio plaatsvindt.

Voorbeelden zijn: Sinterklaas, Koningsdag, Fietscultuur, Haring eten, Stampot, Schaatsen, Carbidschieten enz..

Zijn tradities belangrijk?

Ja dat zijn ze: ze helpen bij het vormen van een identiteit.

Zeker bij het opgroeien van kinderen helpt het enorm als je 'ergens bij hoort', tradities leggen een fundament onder wie je bent.

Op het moment dat een kind steeds meer zijn eigen ik gaat ontwikkelen is die basis van onschatbare waarde.

Jaap Kolk

Laat je email achter!

Al een tijdje speelt de redactie van Diverce met de gedachte dat het blad thuis te lezen moet zijn.

Het blad verspreiden we nu via openbare plaatsen, zoals wachtkamers of woonvormen van de Dimence Groep in een oplage van zo'n 500 stuks, maar zou het niet fijn zijn dat je het thuis kan lezen op je eigen telefoon, computer of tablet? Dat kan natuurlijk al via het zogenoemde

NIEUWS VAN DE CLIËNTENRAAD MINDFIT

De raad bevindt zich in zwaar weer: diverse leden zijn (tijdelijk) afgehaakt. En het werven van nieuwe leden blijft 'een moeizaam verhaal'. Dus voor eenieder: als je mogelijk nieuwe leden vanuit Mindfit weet, laat het ons weten!



VOLG ONS OOK OP:

Medezeggenschapsportaal: cliëntenradendimencegroep.nl
Instagram: [client_medezeggenschapdimenceg](https://www.instagram.com/client_medezeggenschapdimenceg)
Facebook: <https://www.facebook.com/cliëntenradendimencegroep/>



Medezeggenschapsportaal van de cliëntenraden van de Dimence Groep (www.cliëntenradendimencegroep.nl), maar we kunnen het ook toesturen in je mailbox.

Geef je email adres door en wij sturen het blad naar je toe. secretariaatmedezeggenschap@dimencegroep.nl
*Let wel: met het toesturen van je email geef je louter toestemming om het voor dit doel te gebruiken. Wij beheren jouw emailadres in een afgeschermd omgeving.

Tradities

Artikel



Op de boerderij in Salland waar ik opgroeide hadden we de traditie dat, als de koeien in het voorjaar voor het eerst in de wei gingen, alle mensen die dan thuis waren opgetrommeld werden, om te komen kijken en te helpen. Als kind kreeg ik mee dat er iets spannends ging gebeuren. Je zag iets van het leven wat je niet zovaak ziet; een uitgelaten kudde koeien, die soms dwars door een afrastering heen wilden lopen. "Acht geven", zei mijn moeder. Dit betekende zo iets als 'opletten, zorg dat je met je kop erbij bent, wees alert, want hier gebeurt iets speciaals'.

Tradities zijn ankerpunten. En daar is veel behoefte aan. In de laat-moderne tijd waarin we leven is een open samenleving ontstaan, waarin veel mensen weinig onderlinge verbondenheid ervaren. De samenleving wordt meer als een 'netwerk' van toevallige en veelal kortdurende verbintenissen ervaren, dan als een 'structuur' waar je houvast aan hebt. Er is een waardenprobleem ontstaan; iedereen leeft in haar of zijn eigen bubbel en houdt er eigen waarden en normen op na.

Mensen ervaren grote vrijheid en handelingsverlegenheid om betekenis te geven aan het eigen leven. Zygmund Bauman heeft het over de 'vloeibare samenleving' (Liquid society), waarin vaste structuren steeds meer lijken weg te vallen. In plaats van te streven naar balans, zijn we meer bezig om overeind te blijven temidden van de constante beweeglijkheid in ons leven. Levensoriëntatie en zingeving zijn belangrijke onderwerpen in veel gesprekken. We vragen ons allemaal af: 'Waar leef ik voor en wie ben ik ten diepste?'

Er is dan meer dan ooit behoefte om betekenis te geven aan de dingen die we doen in ons leven. Traditionele structuren hebben als gevolg van globalisatie, secularisatie en individualisatie invloed verloren. Aan de ene kant hebben we ongekende vrijheid gekregen om ons te bewegen in allerlei netwerken. Aan de andere kant zijn we ook wel handelingsverlegen als we zoeken naar 'wat is hier het goede om te doen?'. Ook binnen de teams van Dimence is er behoefte om ons morele kompas te hereiken en te onderzoeken of er soms sprake is van blinde vlekken op bepaalde gebieden.

Tradities vervagen of verwateren. Hoe kijken we om naar onze cliënten en naaste collega's? Hebben we wel voldoende oog voor hen? Een cliënt zei laatst: "Ze zijn de hele dag met me bezig, maar er is niemand die naar me omkijkt". In meer dan 40 teams wordt er aan 'moreel beraad' gedaan en als geestelijk verzorgers worden we hiervoor als gespreksleider ingehuurd.

We zijn erin opgeleid om die diepere spirituele en existentiële laag te verkennen met mensen. We gaan dan op zoek: Welk waardenstelsel zit er als verborgen bron in jou? Waar zou je uit kunnen putten wanneer je moeilijke beslissingen moet nemen in je werk? Als het van binnen niet goed voelt, over wat je in je werk moet doen aan handelingen, kan er morele stress ontstaan. Bij Dimence wordt geprobeerd om voor elke werknemer, die iets van die morele stress ervaart, een luisterend oor te bieden.

Nu zijn er gewoontes en tradities. Wat is het verschil? Ik ga elke donderdagochtend naar het ochtendgebed in het Dominicanenklooster in Zwolle. Dit zie ik als een gewoonte. Gewoonten geven regelmaat aan het leven. Goede gewoonten geven structuur en orde in het leven. "Tradities (Latijn: trādere, overleveren) zijn gewoonten van het heden, met een wortel in het verleden. Veel van wat wij doen en

denken nemen wij over van onze opa's, oma's en ouders", zegt Wikipedia. En ik herken dit wel. Gewoonten en gebruiken die we doorgeven van generatie op generatie noemen we dus tradities. Ze kunnen heel oud zijn, maar ook heel jong. Bij het programma Expeditie Robinson schrijven de deelnemers die een nachtje op 'winnaarseiland' mogen verblijven met houtskool hun naam op de zijkant van de slaaphut. Een jonge landelijke traditie in Nederland is het versieren met voetbaltoernooien. Je laat ermee zien wat je achtergrond is en waarmee je je verbonden voelt. Het zegt iets over je identiteit.

Mensen hebben allemaal van binnenuit een soort gerichtheid ergens op, een manier waarop ze de weg zoeken in hun leven. Ik noem dat spiritualiteit. Misschien is het dat we op een soort oer-niveau weten waar het echte leven in zit. Welke momenten ertoe doen. Die gerichtheid maakt dat we tradities in ere houden, vermoed ik. Ze worden van generatie op generatie doorgegeven, soms niet eens zo heel expliciet. Je hebt dan niet door dat je met een traditie bezig bent bij bijvoorbeeld het zetten van de kerststal, een boog voor de burens als ze zoveel jaar getrouwd zijn of een ouievaar bij een nieuwe geboorte in de straat. We willen gewoon recht doen aan belangrijke momenten in ons leven. Die markeren we met tradities.

Als mensen een plek verlaten, is er soms een traditie van het maken van een erehaag. Dit gebeurt bij uitvaarten, maar ook bijvoorbeeld na ziekenhuis opnames. Ontroerend vond ik het om vorig jaar de beelden te zien op van de eerste corona patiënten die het ziekenhuis weer mochten verlaten. Het verplegend personeel stond in de gang te applaudisseren. Zowel voor de patiënt, de naasten en het personeel was dit van grote waarde. Ze stonden stil bij een belangrijk moment in hun leven. Het hielp hen om een overgang te maken naar een volgend stukje in hun leven.

Op de afdeling Vervolg aan de Grasdorpstraat in Zwolle is er een traditie ontstaan dat als mensen de overgang van opname naar huis maken, groepsgenoten dan een liedje uitzoeken voor de persoon die weggaat. Samen luisteren ze naar die liedjes, wat soms ook ongemakkelijk kan voelen, maar niemand wil zonder deze traditie de groep verlaten. Het brengt iets heel kostbaars. Tradities helpen ons om belangrijke momenten te markeren. Als geestelijk verzorger vraag ik me vaak af hoe ik de zoektocht van mensen naar betekenisgeving kan ondersteunen en welke tradities (en ook rituelen) daarbij helpen. Tradities zijn onderhevig aan veranderingen. Ik zie dat steeds meer mensen behoefte hebben om ecologie en spiritualiteit met elkaar te



combineren. Het lijkt wel alsof er een nieuwe 'groene' religie ontstaat, waarbij de waarde duurzaamheid belangrijk is.

Er ontstaan nieuwe tradities, bijvoorbeeld omdat we te maken hebben met de klimaatverandering. We zijn ons in de loop van de geschiedenis anders gaan verhouden tot de aarde. Daar waar we eerder probeerden om te 'heersen' over de aarde, proberen we nu meer 'participant' te zijn. We proberen recht te doen aan het diepste wezen van alles op aarde. 'To dance with nature' noemt Godfrey Nzamujo dit, een Afrikaanse Dominicaanse Priester die van een vuilnisbelt in Benin een ecologisch agrarisch bedrijf maakte. Ik ontmoette hem onlangs toen hij voor een week in het Dominicanenklooster was bij het project GROND.

Ik hoop dat er nog veel nieuwe tradities ontstaan die ons een gevoel van verbondenheid geven met de ander en met het eeuwige. Bij de observatieafdeling Korsakov hoorde ik van een cliënt dat er voor haar een welkomst-erehaag was gemaakt, toen zij na een opname in het ziekenhuis weer terugkwam op de afdeling. Dat was het mooiste cadeau dat ze haar konden geven, vertelde ze me stralend. Haar kortetermijngeheugen was niet zo best meer, maar dit had ze goed kunnen opslaan. Misschien vind ik dat één van de mooie dingen van tradities: het helpt de verbeelding en geeft mensen een andere taal om iets gewaar te worden van "het ontzaglijke" van het leven. Via allerlei zintuigen worden beelden opgeslagen en ongeacht het ontwikkelingsniveau of de gezondheidstoestand van iemand, ontstaat er op een diep niveau een gewaarwording van een verbondenheid met een groter geheel waarin we leven. Een stukje hemel op aarde: een gevoel van medemenselijkheid en warmte.

Kitty Nijboer
Geestelijk verzorger

Geestelijke verzorging?

Als je rondloopt met vragen, kan een gesprek met een geestelijk verzorger lucht geven en ruimte bieden. Al is het maar om gedachten te helpen ordenen. De geestelijk verzorger is er voor alle patiënten/cliënten van Dimence Groep om te praten over wat je bezighoudt. Bijvoorbeeld:

- Ik wil mijn hart luchten.
- Ik loop rond met een schuldgevoel.
- Ik vind het leven te zwaar.
- Waar vind ik kracht om het vol te houden?
- Waar vind ik nieuwe inspiratie?
- Hoe krijg ik dingen op een rijtje?
- Ik heb veel verlies geleden, hoe kan ik verder?
- Ik heb behoefte aan een ritueel.



Bereikbaarheid en informatie: geestelijkeverzorging@dimence.nl

Brechtje Hallo M.A.

Geestelijk verzorger
en gespreksleider Moreel Beraad
0570-639863 / 06-12091930
b.hallo@dimence.nl
Werkdagen: maandag- en dinsdagochtend,
donderdag en vrijdag in Deventer



Lydi de Bruin

Geestelijk verzorger
en gespreksleider Moreel Beraad
06-51558975
l.debruin@dimence.nl
Werkdagen: Maandag tot en met donderdag
in Almelo, Raalte en Deventer



Jasmijn van Buul

Geestelijk verzorger
en gespreksleider Moreel Beraad
0570-639865
J.vanbuul@dimence.nl
Werkdagen: maandag, dinsdag en woensdag
in Deventer



Kitty Nijboer M.A.

Geestelijk verzorger
en gespreksleider Moreel Beraad
06-51882390
k.nijboer@dimence.nl
Werkdagen: dinsdag en donderdag
in Zwolle



Berthilde van de Loosdrecht

Geestelijk verzorger
en gespreksleider Moreel Beraad
06-51558497
b.vandeloosdrecht@dimence.nl
Werkdagen: vooral op dinsdag, woensdag en vrijdag
(om de week) in Zwolle



WerV in Deventer

De uitdaging is om een doorlopende participatielijn te ontwikkelen

Meike Blommenstijn, project medewerker bij WerV in Deventer werkt sinds 1 juni in deze baan. Van oorsprong is zij Z-verpleegkundige en heeft gewerkt in de gehandicaptenzorg. Voorheen was ze binnen de Dimence Groep werkzaam in het WerkLeerCentrum in Almelo.

'Er moet aanbod komen dat aansluit bij de cliënt, van de moestuin op de besloten behandellocatie, naar de participatiegroep bij de Flora of naar een externe pluktuin of natuurcamping of paardenpension Cura in Okkenbroek.'
Aan het woord is Meike Blommenstijn, projectmedewerker van WerV in Deventer.

Participatielijnen

'Eigenlijk wil ik dat er op alle treden van de zogenoemde participatieladder aanbod ontwikkelt, zodat een cliënt kan opstappen, waar het past. Vanuit alle settings van de Dimence Groep moet er aanbod zijn dat aansluit bij de behoefte en mogelijkheden van de cliënt op dat moment. De grootste uitdaging is om meerdere 'lijnen' te ontwikkelen, zoals bijvoorbeeld voor sport en bewegen of meer creatieve bezigheden, zoals theater of muziek. We hebben goede contacten met onder andere het Burgerweeshuis of sinds kort met een circuschool'.

Op de trede vijf van de participatieladder werken we samen met externe partners, zoals onlangs de samenwerking met schoonmaakbedrijf Asito. Daar leren cliënten het vak van glazenwasser en gevelonderhoud. Hopelijk kunnen ze binnenkort ook andere schoonmaakdiploma's halen. Wat ik nog graag zou willen is dat op iedere leerlijn meetpunten komen, zodat de cliënt goed inzicht kan krijgen in eigen ontwikkeling.'

Artikel



WelThuis

Meike vertelt dat ze naast deze aandachtsgebieden ook hard werkt aan de reeds bestaande activiteit WelThuis. Om dit voor cliënten beter bereikbaar te maken is de ambitie om in de toekomst vijf aanmeldplekken te hebben. Voor nu in eerste instantie in de Rielerenk.
Informatie: m.blommenstijn@dimencegroep.nl



De Regenboog Alliantie Dimence Groep

Artikel

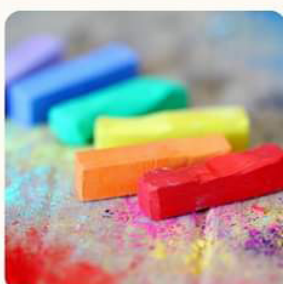


De Regenboog Alliantie Dimence Groep is een feit! En daar zijn we erg trots op!

De Regenboog Alliantie pleit voor openheid onder elkaar en in behandelcontacten, voor ruimte om te zijn wie je bent. En voor aandacht voor de worsteling die gepaard kan gaan met iemands gaardheid en genderidentiteit. Dit doen zij door de zichtbaarheid van LHBTIQ+ te vergroten binnen de Dimence Groep, kennisbijeenkomsten te organiseren, te zorgen voor genderneutrale aanduidingen op bijvoorbeeld toiletten en formulieren en door betrokken te zijn bij LHBTIQ+ gerelateerde evenementen of bijeenkomsten.

Lorna Wing

Twee weken geleden startte de Regenboog Alliantie Dimence Groep. Maar achter de schermen werd er al hard gewerkt aan één van de doelen van de Alliantie: een einde maken aan gescheiden toiletten. Daarom werden op Lorna Wing de toiletbordjes vervangen door deze tijdelijke bordjes en zijn alle toiletten nu voor iedereen toegankelijk, man, vrouw of non-binair. Op termijn worden hier neutrale bordjes met WC geplaatst.



5 misverstanden over roken

Artikel



Ingestuurd door de **Clëntenraad Dimence**

Misverstand 1: 'roken werkt ontspannend.'

Misschien – ook in de zorg – wel het grootste misverstand dat er is: roken werkt ontspannend. Dit wordt aangehaald door rokers zelf, maar ook door bijvoorbeeld hulpverleners ("even een sigaretje gaan roken met een cliënt haalt de spanning uit een situatie"). Maar een sigaret werkt alleen ontspannend omdat je tussen de sigaretten door juist méér stress ervaart als gevolg van ontwenningverschijnselen. Rokers voelen zich daardoor meer gespannen, kunnen zich slechter concentreren, kunnen minder hebben, enzovoorts. Een sigaret werkt dus alleen tegen de extra stress die wordt veroorzaakt door het roken. Als je stopt met roken, is dat in het begin lastig, maar na enkele weken wordt je stressniveau lager en je stemming beter.

Misverstand 2: 'psychische klachten nemen toe als mensen stoppen met roken, dus mensen met psychische klachten kunnen maar beter blijven doorroken.'

Hoewel het ontwennen van tabak vaak gepaard gaat met psychische klachten, zoals angst en somberheid, zijn deze klachten over het algemeen van voorbijgaande aard. Ze kunnen enkele maanden aanhouden, maar daarna is de stemming vaak beter dan voor het stoppen met roken. Recent wetenschappelijk onderzoek lijkt er zelfs op te wijzen dat roken het risico op het ontstaan van psychiatrische aandoeningen verhoogt.

Misverstand 3: 'stoppen met roken heeft een nadelig effect op de behandeling van een alcohol- of drugsverslaving.'

Veel professionals denken dat gelijktijdig stoppen met roken een negatief effect heeft op de behandeling van de andere verslaving. De sigaret zou dan zorgen voor afleiding en ontspanning tijdens de behandeling, en stoppen zou zoveel stress en andere negatieve effecten met zich meebrengen, dat de kans op succesvol herstel kleiner wordt. Dit blijkt helemaal niet waar te zijn! Empirisch onderzoek laat zien dat

stoppen met roken geen nadelig effect heeft op het resultaat van de behandeling van alcohol- of drugsverslaving. Sterker nog: het heeft juist een positief effect! Blijven roken verhoogt de kans op terugval. Uit onderzoek blijkt dat de kans op succesvol herstel van alcohol- of drugsverslaving met 25% wordt verhoogd wanneer cliënten ook voor tabaksverslaving worden behandeld.

Misverstand 4: 'mensen die verslaafd zijn aan alcohol of drugs, slagen er toch niet in om te stoppen met roken.'

Er zijn verschillende studies uitgevoerd naar de effectiviteit van behandeling van tabaksverslaving bij cliënten met een alcohol- of drugsprobleem. Laten we voorop stellen: stoppen met roken is voor iedereen lastig, en veel rokers doen meerdere pogingen voor ze succesvol gestopt zijn. Dat geldt ook voor cliënten, zeker als ze complexe problemen hebben. Maar de meerderheid van onderzoeken toont aan dat tabaksbehandeling wel degelijk effectief is voor cliënten van de verslavingszorg. Bewezen effectieve interventies bij stoppen met roken zijn een combinatie van coaching, vooruitgang zichtbaar maken, psycho-educatie over verslaving en tabak, cognitieve gedragstherapie en medicinale ondersteuning.

Misverstand 5: 'mensen die in de verslavingszorg in behandeling zijn, willen niet stoppen met roken.'

Wist u dat zo'n 70 tot 90% van mensen die hulp zoekt voor een verslaving aan alcohol of drugs, rookt? Dit is een veel hoger percentage dan gemiddeld in Nederland (22,4% in 2018)! En een flink deel van deze mensen (44-80%) wil wel degelijk ook het roken aanpakken. Veel van onze cliënten zullen, als ze blijven doorroken, voor hun 65e overlijden aan aandoeningen die het gevolg zijn van roken, zoals longkanker, andere vormen van kanker of hart- en vaatziekten. Cliënten zijn zich daarvan bewust, maar zijn vaak afhankelijk van de juiste stimulans om daadwerkelijk een stoppoging te ondernemen.

Van onzeker jochie tot jongerenwerker in de dop

Jeroen werkt nu op de locatie van zijn participatietraject

Interview



Zo'n vier jaar geleden werd Jeroen (26) ziek. Hij viel veel af en vermagerde, zonder dat er een aantoonbare oorzaak voor was. Na een jaar ziek op bed gelegen te hebben, eiste Jeroens moeder actie van de huisarts. Na slechts drie weken kwam de diagnose: Jeroen had de ziekte van Crohn. Op zijn zeventiende werd ook al de diagnose PPD NOS en een angststoornis vastgesteld. Door zijn darmziekte was Jeroens lichaam verzwakt, waardoor de angststoornis weer vrij spel kreeg.

Aansterken

Jeroens lichaam moest aansterken, waarna hij zich bij Dimence meldde. Hij kwam bij het Fact-team terecht, de hulp was inmiddels acuut. Jeroen werd gekoppeld aan een verpleegkundige, die zowel kennis had van de psychische als de medische problemen waar hij mee te kampen had. De behandeling en medicatie sloegen aan en Jeroen kreeg langzaam weer zin om iets om handen te hebben, al bleef hij last houden van zowel zijn darmziekte als zijn angststoornis.

Knop om

"Voor de toestand met mijn darmen, wist ik niet goed wat ik wilde met mijn leven. Doordat ik ziek werd, ging er bij mij ineens een knop om. Ik moest iets gaan doen." Jeroen meldde zich aan voor vrijwilligerswerk bij een ouderenzorginstantie waar hij boodschappen rondbracht. De samenwerking met zijn begeleider liep niet helemaal lekker, waardoor Jeroen stopte met het werk. Via Tiem kwam hij bij Alfons, één van de trajectbegeleiders bij DOCK24, terecht. "Ik merkte direct dat de sfeer bij DOCK24 heel fijn was. Hoe ze je benaderen, dingen oppakken. Het gaf me structuur. Steeds iets langer, steeds iets meer vrijheid."

Back to school?

Na een jaar bij DOCK24, was Jeroen 'uitgespeeld' bij DOCK24, maar hij wist nog steeds niet wat ik wilde. Weer terug naar school? Dat was niks voor hem. In de zomer viel het kwartje ineens: Jeroen wil iets in de maatschappelijke zorg gaan doen. "Ik wil gewoon mensen helpen die in dezelfde shit zitten die ik heb gehad." Samen met Alfons zocht hij naar iets passends. Jeroen voelde niet de behoefte om als 24-jarige in een klas met 16-jarigen te starten, dus hij zocht een BBL-opleiding. Daarvoor moest hij wel een stageplek zien te vinden. Alfons sprak Helga, die als jongerenwerker bij Travers Welzijn veel contact heeft met de collega's bij DOCK24. Zij zei: 'Waarom komt Jeroen niet bij ons stagelopen, als jeugd- en jongerenwerker?' En zo geschiedde.

Omdat Jeroen zich niet te laat voor de opleiding had ingeschreven en hij geen zin had om direct achter te lopen, startte hij een half jaar later met zijn opleiding en stage. De tussenliggende tijd besteedde hij nuttig, door voorwerk voor zijn stage te doen bij Melanie, die de Jongerenroute bij DOCK24 coördineert. Uiteindelijk startte Jeroen met zijn stage bij stadsdeel Zwolle-Oost en bleef hij een dag in de week bij DOCK24. "Het voelde altijd heel fijn en veilig bij DOCK24. En ik vind het concept heel mooi, de overtuiging van waaruit ze werken. Je kan alles doen als jij maar een idee hebt. Er zijn altijd mogelijkheden en vrijheid, dat vond ik heel fijn toen ik nog deelnemer was. Ik kon het niet loslaten," vertelt hij lachend.

Fouten maken mag!

"Mijn persoonlijke proces heb ik te danken aan dat ik de knop heb omgezet door mijn ziekte. Van de deelnemers die wat ouder waren, heb ik wel geleerd dat je soms schijt moet

hebben aan andere mensen. Je trekt je snel iets aan van wat anderen zeggen. Fouten maken mag! Dat is echt iets dat je binnen DOCK24 terugziet.

Net voor de zomer heeft DOCK24 mij een baan aangeboden, echt supermooi. Mijn eigen ervaring gebruik ik nu ook bij de jongeren die ik begeleid. Zo is er een jongen die graag in de fietsenwerkplaats werkt. Ik heb helemaal niets met fietsen, maar als ik daar bezig ben met coaching geniet ik echt. Ik zie nu anderen groeien, je gaat echt samen het proces aan. Door het contact aan te gaan, samen fouten te maken."

Eigenaar van zijn traject

Als Jeroen terugkijkt op zijn periode als deelnemer bij DOCK24, ziet hij pas de stappen die hij heeft gezet. "Toen ik daar binnenkwam was ik niet sociaal, vond het lastig contact te maken met nieuwe mensen. Ik merkte dat ik steeds meer zelfvertrouwen kreeg. Door complimenten, maar ook doordat bijna alle meubels die ik maakte in het meubellab verkocht werden.

Mijn creatieve brein werd daar geprikkeld. Door de vrijheid die ik had, kon ik makkelijker groeien. Ik ben echt van een onzeker jochie gegroeid naar iemand die zich geen

deelnemer meer voelde, maar eigenaar van zijn eigen traject. Ik had gewoon een veilige omgeving nodig om te groeien."

Sandra Luimes, Travers Welzijn

DOCK24 is te vinden aan de Gasthuisdijk24, 8041 AG Zwolle

Kijk voor meer informatie op: www.dock24.nl



Uit het dal gekropen



Als je diepe dalen in je leven kent en hoge bergen moet bestijgen. Dan weet je soms niet wie je bent en je wilt de wereld laten zwijgen.

Als je moeizaam in het leven staat en iedere tegenslag opnieuw incasseert. Weet dan dat het ooit weer beter gaat ook al verwacht je het soms niet meer.

Wanneer je de bergen hebt belopen en weet: ik kan de wereld aan. Als je uit de dalen bent gekropen dan zal je weer stevig in je schoenen staan.

Gun jezelf de tijd om te herstellen.

Susan van Oosten

Leven in onzichtbaarheid

Artikel



Met een leven in de psychiatrie en tal van lichamelijke klachten het hoofd boven water houden. En elke dag het leven tegemoet treden met een glimlach naar wat de nieuwe dag mag brengen. Hoe doe je dat nou? Dan moet je wel een enorme overlevingskracht hebben.

HILMA KELDER, een vrouw met een warm hart en een poëtische hand.

Afgelopen jaar hebben we gezien dat niets vanzelfsprekend is. Of je nu heel gezond bent, financiële zekerheid hebt, een warm gezinsleven hebt, het maakt niet uit. Plotseling was daar een ziekte die al ruim een jaar onze levens beheerst en onze lichamelijke en mentale gezondheid op de proef stelt. Termen als onzekerheid, kwetsbare groepen en eenzaamheid zijn nog nooit eerder zoveel ter sprake geweest.

En toch zijn het thema's van alle tijden. Er is namelijk een grote groep mensen die dag in dag uit, jaar in jaar uit in eenzaamheid leeft. En het pijnlijke is, zij worden niet gezien, zij zijn onzichtbaar in hun kwetsbaarheid.

Hilma is één van deze mensen. Ik leerde haar kennen in het psychiatrisch wooncomplex waar mijn broer ook jaren heeft gewoond. Een bijzondere spraakzame vrouw die met haar warmte uitnodigt tot mooie gesprekken. Over het leven en alledaagse dingen, met een warme humor. En niet te vergeten, haar gedichten. Alles weet zij daarin een plekje

te geven. Van de pijn, lichamelijk en geestelijk, het gemis van liefde en warmte tot de mooie vriendschappen die haar leven verrijken.

Hilma groeide op met een moeder die leed aan manisch depressiviteit. Een vader die het allemaal niet aankon en vertrok toen zij drie jaar oud was, een broer en twee zussen die snel uit huis vertrokken. En een kleine Hilma van zo'n negen jaar oud die achterbleef met de zorg voor haar moeder. Alleen naar school en alleen naar huis, je eigen dingen doen en ook nog verantwoordelijk voelen/zijn voor je moeder. In tijden dat het stelsel van jeugdzorg verre van voldoende was. Dat wens je geen enkel kind toe.

Wanneer je als jong kind je moeder verliest raakt je hele leven ondersteboven. De veilige basis, die je nodig hebt om te groeien in je persoonlijkheid, is weg en je bent verdwaald. Hoe kun je dan uitgroeien tot een gezonde tiener en volwassene? Een onmogelijke opgave, die ook voor Hilma niet te doen was.

Na enkele jaren thuis overleefd te hebben was een van haar moeders psychiaters scherp genoeg om te merken dat de situatie sociaal emotioneel gevaarlijk was. Hij schakelde hulpverlening in en Hilma werd uit huis geplaatst. Het jeugdtehuis leek een mooie uitkomst tot ze verkering kreeg met één van de jongens daar. De gelovige aard van het tehuis liet een relatie tussen de bewoners niet toe waardoor zij en haar vriend zijn weggegaan.

Gelukkig konden ze bij een gastgezin terecht die ze met warmte ontving. In die periode raakte ze zwanger van

haar eerste kind, een dochter. Na een tijdje volgde de stap naar een eigen huurwoning. Haar vriend kreeg werk en een tweede kind, een zoon, werd geboren. De relatie was niet van lange aard. Met haar eigen bagage aan trauma's en een partner met een eigen pijnlijk verleden was er veel leed en verdriet. Een scheiding was niet te voorkomen. En het was slechts een kwestie van tijd dat Hilma ook zou bezwijken aan psychische klachten.

Verschillende opnames volgden, totdat ze een permanente bewoner werd van Dimence.

Inmiddels heeft ze het geluk gevonden in haar kinderen en kleinkinderen. Een rijk leven dat ze aanvult met haar tweede familie, haar medebewoners. Mensen die een bijzondere plek in haar hart hebben, krijgen een gedicht van haar opgedragen. Zoals Hans, een spirituele coach, die veel heeft betekend voor haar. Met zijn geloof in haar mooie persoonlijkheid heeft hij Hilma gestimuleerd meer te doen

met haar spirituele kant. Dit heeft haar stap voor stap in haar kracht gezet waardoor ze nu sterk genoeg is om meer uit haar leven te halen. En ook nog eens andere bij te staan. Zo bijzonder mooi hoe deze dame in het leven staat. Wanneer je haar kamer binnenloopt voel je haar spirituele energie die ze ook doorvoert in meerdere creatieve bezigheden zoals de prachtige 'encaustic art' kaarten en pasteltekeningen die ze maakt. Op social media start en eindigt ze elke dag met spirituele plaatjes en teksten waarmee ze inspireert tot een positieve instelling.

Hilma Kelder, één van die mensen in mijn leven waarvan ik zeg "Ik voel me vereerd dat ik je ken!" Een bijzondere vrouw waar wij met z'n allen nog veel van kunnen leren. Over volhouden, niet klagen maar tevreden zijn. En bovenal, over liefdevol leven!

Seval Sonmez

Online platform Mindset Deventer

Jonge artiesten in gesprek over hun beleving

Steeds meer jongeren kampen met somberheid en depressieve klachten. Door de coronacrisis neemt het aantal jongeren met deze klachten ernstig toe. Somberheid en depressie is een lastige thema om te bespreken. Zeker als jongere. Steeds meer relevante Nederlandse artiesten komen op hun beurt uit voor hun psychische klachten, of spreken zich vrijuit over de onzekerheden die bij het artiestenbestaan en opgroeien komen kijken. Ze vertellen erover in hun liedjes, maar ook daarbuiten spreken zij zich uit over deze thematiek.

Mindset is een nieuw en vernieuwend Deventer jongerenplatform met talkshows en podcasts waarbinnen op regelmatige basis landelijke bekende artiesten en bekende jonge Deventenaren uitgenodigd worden die open

spreken over hun psychische klachten, of onzekerheden die komen kijken bij opgroeien.

De artiesten vertellen over hun carrière, creatieve processen, maar ook over de twijfels, onzekerheden eventuele psychische klachten waar zij mee te kampen hebben of hadden. Door de klachten in een context te plaatsen en te laten zien hoe je iets negatiefs om kan zetten naar iets positiefs, herkennen luisteraars met klachten zich in de verhalen en komen erachter dat je hier open over mag en kan zijn. Op Youtube zijn de afleveringen terug te kijken. Zoektermen: Mindset Deventer Mindset vind je ook op Instagram, Facebook en Spotify.



Woordzoeker

Een woordzoeker is een puzzel of woordspel, waarbij een bepaald aantal woorden gevonden moeten worden in een blok gevuld met letters. Deze woorden kunnen zowel van links naar rechts als van rechts naar links geschreven zijn, alsmede zowel horizontaal als verticaal als diagonaal.

Q	S	U	I	K	E	R	L	E	T	T	E	R	N	A
M	P	I	W	I	J	Z	C	T	S	H	R	W	P	D
P	D	I	M	E	N	C	E	G	R	O	E	P	J	E
G	N	I	L	E	S	S	I	W	R	A	A	J	X	E
S	A	A	L	K	R	E	T	N	I	S	D	O	I	L
M	E	D	E	Z	E	G	G	E	N	S	C	H	A	P
L	F	U	Z	E	V	R	M	S	M	Y	R	R	A	K
W	K	V	U	S	C	F	S	I	L	M	L	T	I	E
E	N	R	E	K	E	R	S	T	N	L	I	M	J	R
L	F	A	M	I	L	I	E	A	D	D	D	N	Y	S
Z	L	X	T	T	L	D	V	V	H	A	F	D	G	T
I	M	P	L	U	Z	M	A	D	I	L	G	I	O	B
J	E	U	G	D	G	Z	V	A	D	Z	E	T	A	
N	G	B	G	O	L	I	E	B	O	L	L	E	N	L
F	E	E	S	T	R	A	N	S	F	O	R	E	S	O

Zoek de volgende woorden

Kerst	Kerstdagen	Impluz
Advies	Diverce	Dimence
Sinterklaas	Dimencegroep	Mindfit
Familie	Transfore	Suikerletter
Medezeggenschap	Wijz	Feest
Oliebollen	Welzijn	Kerstbal
Instemming	Kern	JeugdGGz
Jaarwisseling		

Wij wensen je een mooi 2022!

Feedback op een herstelacademie



Mensen met psychische- of verslavingsproblemen kunnen al meerdere jaren terecht bij een zogeheten herstelacademie in de buurt (Devente en Raalte: Zelfregiecentra, Zwolle: Focus of De Ruimte). Bij een herstelacademie werken geen therapeuten maar ervaringsdeskundigen. Mensen voelen zich daardoor ook vaak veilig. Een herstelacademie wordt vaak volledig gerund door ervaringsdeskundigen. De bezoekers krijgen er geen behandeling maar kunnen wel cursussen volgen om zélf aan hun herstel te werken. En dat slaat de laatste jaren echt aan. "Ik voel me veel zelfverzekerder", zegt een deelnemster.

De 38-jarige Linde uit Zwolle maakte ruim vierentwintig jaar geleden kennis met de geestelijke gezondheidszorg nadat ze op haar 14e uit huis werd geplaatst.

"Ik had een moeilijke jeugd. Mijn moeder kampte onbewust met psychische problemen. Op een gegeven moment werd ze erg agressief, zowel fysiek als verbaal en voelde het thuis allemaal erg onveilig." Ondanks deze valse start, kreeg Linde haar leven weer aardig op de rit. Ze vond werk als kassamedewerkster bij een Duitse supermarktketen en trouwde.

Echter na een jaar of tien ging het alsnog mis. "Ik raakte in een burn-out en zware depressie met als gevolg daarvan

psychische klachten waar onder angsten. Ik raakte verslaafd aan coke en GHB, ontwikkelde borderline en kreeg ook last van een dwangstoornis". De baan die ze had als kassamedewerkster, raakte ze kwijt en haar huwelijk strandde. "Ik heb in deze trieste tijd veel klinieken van binnen gezien. Ik was al een behoorlijke tijd lang in behandeling bij de ggz, echter dat stopte. Ik was volgens hen al behoorlijk hersteld en eigenlijk konden ze niets meer voor mij doen. Toch kampte ik nog wel met de dwangstoornis die zich voornamelijk uitte in smetvrees.

Vandaag de dag heb ik wel wat minder last, echter ik heb het idee dat het nog niet allemaal "klaar" is en voel nog een behoefte aan ontwikkeling." Linde haar begeleider wees haar een keer op de herstelacademie. "Is dit niet iets voor jou?" "Ik keek op de website en heb me maar gelijk aangemeld. Toen ik de herstelacademie (in dit geval in Zwolle) binnen liep, voelde ik me enorm zenuwachtig en toch na een half uurtje voelde ik me ook enorm op mijn gemak".

Dit heeft volgens Linde van alles te maken met de ervaringsdeskundigen die er werken. Ze hebben volgens Linde niet allemaal precies dezelfde ervaringen. "Al snappen wel heel goed wat je doormaakt. Ervaringsdeskundigen staan daardoor dicht bij mij dan iemand van de GGZ", aldus Linde. "Het is fijn dat er ook een herstelacademie bestaat, naast de professionele zorg, want je hebt ze allebei nodig, als betrouwbare bakens, als veilige havens, in de woelige zee van het leven."

Linde

Dit is niet haar echte naam

Tijd voor een nieuwe gewoonte



Een pvp wordt niet zo vaak in verband gebracht met tradities. Ons werk bestaat uit het ondersteunen van cliënten in de GGZ bij klachten en het beantwoorden van vragen over de rechten van een cliënt. De meeste cliënten hopen op een oplossing voor hun probleem. De pvp bellen is voor veel mensen een goede gewoonte, maar zeker geen traditie. Bij tradities denk je toch meer aan leuke en positieve dingen, niet aan klachten.

De werkwijze van de pvp is onafhankelijk, laagdrempelig, ontvankelijk en partijdig. Dat is al 40 jaar zo daarmee de traditionele werkwijze van de pvp. Voor veel cliënten is dit de reden om bij klachten contact op te nemen met de pvp. Een prima gewoonte om dat te doen natuurlijk.

Misschien kan het opstellen en actualiseren van een zorgkaart door cliënten, voor wie een zorgmachtiging wordt

aangevraagd, een nieuwe gewoonte worden. In de zorgkaart beschrijf je welke zorg je wel of juist niet wilt krijgen. Je kunt bijvoorbeeld opschrijven met welke medicatie je positieve ervaringen hebt, maar ook hoe een zorgverlener kan zien dat het weer beter met je gaat. Je zorgverlener moet rekening houden met wat er in je zorgkaart staat en ook de rechter kijkt naar je zorgkaart. Zo kun je toch invloed uitoefenen op de zorg die je eigenlijk niet wilt maar toch verplicht krijgt. De zorgkaart komt in je dossier, zodat je mening over verplichte zorg duidelijk is voor de zorgverleners. Als je van mening veranderd, kun je je zorgkaart aanpassen.

De pvp kan je helpen een zorgkaart op te stellen en te bespreken met je zorgverlener. Wil je meer informatie, neem dan contact op met de pvp. Niet alleen bij vragen en klachten, maar ook voor het opstellen van de zorgkaart is dat een prima gewoonte.

Henk van Dijk



In memoriam Christine Brinkman

Na een kort ziekbed is Christine Brinkman overleden. Christine is 9 jaar lid geweest van de Adviesraad Cliëntenbelangen (WijZ, Jeugd GGz, De Kern, Impluz). Haar inbreng in het verbeteren van de situatie voor cliënten, patiënten en vrijwilligers is altijd zeer gewaardeerd. Christine had het soms moeilijk. De aansluiting bij de raad vond ze mede om die reden fijn. De laatste tijd was ze nog vrijwilliger in de redactie van dit cliëntenblad. Haar foto's prijken op de voorkant en inhoudelijk leverde ze een bijdrage over 'herstelgericht werken' (zie citaat).

We zullen Christine missen.
Redactie Diverce.

Op een gegeven moment werd ik raadslid van de Adviesraad cliëntenbelangen de Kern/ Jeugd Ggz/WijZ Welzijn. Ook dat was heel genezend, weer actief bezig zijn met gelijkgestemden.

Dit werk heb ik negen jaar met veel plezier gedaan en eerlijk ik ben weer mens onder de mensen. Wat dat betreft kan ik eenieder aanraden om deze stap ook te doen. Het werk als raadslid houdt heel veel in. Je bent bezig aan de andere kant van de lijn met zijn kleine en grote vraagstukken.

Daarnaast ben ik ook jonge nabestaanden gaan begeleiden en schrijversgroepen. Nu ben ik gestart met een medische opleiding. Als kind droomde ik ervan om dokter te zijn. Door het leven dat ik geleid heb bleek dit onmogelijk. Nu wordt ook deze droom bewaarheid.

Christine Brinkman

Ondersteuning nodig of behoefte aan advies?



Voor vragen of klachten kan je als cliënt in de geestelijke gezondheidszorg terecht bij de Patiëntenvertrouwenspersoon (pvp). De pvp verleent je advies en bijstand bij de handhaving van jouw rechten. Hij of zij kent de interne en externe klachtwegen. Pvp'en zijn onafhankelijk van de Dimence Groep. Ze zijn in dienst van de Stichting PVP in Utrecht en werken volgens gedragsregels.

De pvp behartigt de belangen van jou als cliënt en doet niets zonder toestemming van jou. Een gesprek met een pvp is vertrouwelijk, hij of zij heeft geheimhoudingsplicht. De pvp kan informeren, adviseren en ondersteunen bij het indienen van een klacht. De bereikbaarheid van de pvp in de instelling wordt bekend gemaakt met posters en folders van de pvp en in de informatiebrochures van de instelling.

Kijk eens op www.pvp.nl

Linda Paay
Deventer en
Almelo e.o.
06 559 123 46
l.paay@pvp.nl



Miquel Gonzalez
FPK Balkbrug
06 30565508
m.gonzalez@pvp.nl



Ronald de Koster
Dimence Zwolle
06 274 026 85
r.de.koster@pvp.nl



Ellen Oldenburg
Dimence Zwolle e.o.
06 150 451 84
a.j.oldenburg@pvp.nl



Henk van Dijk
Dimence FACT-locaties
Zwolle en Kampen
06 174 316 02
h.van.dijk@pvp.nl



Adviesraad Naasten

Reusachtige bomen beginnen met een nederig zaadje

Een reis van duizend mijl met één stap



Beste lezer van Diverce,

Als je dit magazine leest heb je daar hoogstwaarschijnlijk een reden voor. Je bent of (ex)cliënt in de psychiatrie of hulpverlener. Of je bent een naaste van een cliënt in de psychiatrie.

Dit laatste is mijn thema dat als een rode draad door mijn hele leven loopt. En de reden waarom ik mij vandaag hier aan jou mag voorstellen als lid van de Adviesraad Naasten van Dimence en Transfore. Een taak die ik vervul vanuit een missie. Namelijk aandacht vragen voor het onzichtbare verlies en de pijn van mensen in de psychiatrie en hun naasten. Vooral deze laatsten zijn onzichtbaar met hun pijn. Over die pijn kan ik als geen ander meepraten. Al ruim veertig jaar loop ik daarin rond. Tien jaar was ik toen mijn moeder plotseling ziek werd. We hebben het dan over de begin jaren '80. Tijden waarin de GGZ nog heel anders was. Minder labeltjes en etikettes, minder bureaucratie rondom indicaties etc. Betere tijden, zou je zeggen, maar achteraf gezien hebben we ook enorm belangrijke dingen gemist. Zoals begeleiding van de kinderen van dit gezin waarvan de moeder weggevallen was en de vader de zorg had over zijn zieke vrouw, vier kinderen en daarnaast in drie ploegendienst in een fabriek moest werken. Want het leven ging gewoon door.

Mijn ouders zijn van de eerste generatie Turken hier in Nederland. Zij kenden de Nederlandse taal onvoldoende

waardoor wij, de vier kinderen, altijd mee moesten naar allerlei afspraken om te vertalen. Zo ook naar alle gesprekken van mijn moeder met psychiaters. Vanaf mijn tiende heeft mijn leven zich afgespeeld op het terrein Brinkgreven. Alle gebouwen ken ik inmiddels. In de kamer waarin wij met de Adviesraad vergaderen, zat ik ooit als tienjarig kind maandelijks te vertalen tussen mijn moeder en toenmalig psychiater dokter Jacques van Egmond. Jaren later is ook mijn jongste broer rond zijn 25e jaar bezweken aan dezelfde ziekte.

Het leven van mensen die een psychische ziekte hebben, is niet makkelijk. Het is een, soms levenslange, lijdensweg. Niet alleen voor henzelf, maar ook voor hun dierbaren. Vaak krijgen deze dierbaren zelf op termijn ook psychische klachten. Ook ik heb daarmee te maken gehad. Op zich hobbelde ik merkwaardig genoeg best goed door het leven heen. Een gezin, leuke banen, een goed sociaal leven. Tot ik er enkele jaren terug bij neerviel. Ik leidde een hoog levenstempo om maar niet te hoeven stilstaan bij de pijn diep daarbinnen. Maar toen ik door een reorganisatie zonder werk thuis kwam te zitten, kwam de genadeklap.

Ik had ineens tijd om alleen te zijn met mezelf en dat bleek heftig. Ik belandde in een depressie en via het UWV bij een coach die mij begeleidde vanuit een systeem dat is gebaseerd op verlies en rouwverwerking. Tijdens één van mijn eerste afspraken vroeg ze mij een levenslijn te maken. Een overzicht van hoogte- en dieptepunten in je leven. Pfff, dat was confronterend! En de woorden die mijn coach daarbij zei waren doorslaggevend voor de weg die ik daarna ben ingeslagen. "Meid", zei ze "Ik zie enorm veel verborgen verlies en verborgen rouw in je leven".

Ineens zag ik het, ze had woorden gegeven aan de pijn die ik voelde maar niet kon noemen. De manier waarop zij met mijn pijn omging en me stap voor stap naar heling van mijn wonden leidde, was aanleiding voor mij om dezelfde opleiding te doen als zij. En inmiddels mag ik mij sinds kort, net als zij, Secure Base Coach noemen. Secure Base Coaching gaat over coachen vanuit professionele 'nabijheid', in plaats van professionele distantie.

Na het afronden van mijn opleiding heb ik mezelf als missie gesteld om de kennis uit mijn opleiding en mijn kennis als naaste-ervaringsdeskundige in te zetten om aandacht te vragen voor deze verborgen pijn. Dit doe ik inmiddels op verschillende fronten. Bijvoorbeeld door het schrijven van artikelen in het Deventer stadstijdschrift Deventer Waagt (elders in dit blad lees je het artikel over Hilma Kelder, dat ik voor dat tijdschrift had geschreven).

Daarnaast ben ik sinds de zomer lid van de Adviesraad Naasten van Dimence en Transfore. Ik zit samen met mijn broer in een werkgroep vanuit Dimence, die meewerkt aan een onderzoek van Hogeschool Windesheim naar bevordering van samenwerking tussen GGZ, cliënten en naasten.

En, last but not least, werk ik mee aan een documentaire van Omroep Human. Mijn broer en ik worden een jaar lang op diverse gelegenheden gefilmd in het kader van

mantelzorg voor een dierbare met psychische kwetsbaarheid. Eind 2022 komt de documentaire op NPO 2. Onlangs zijn ze ook komen filmen bij een vergadering van de Adviesraad Naasten omdat ze het belangrijk vonden om te laten zien dat er een dergelijke raad is en waar zij zich zoal voor inzet.

Een druk leven dus omdat ik naast al deze dingen die ik als vrijwilliger doe, ook nog een baan heb als re-integratiecoach voor cliënten van het UWV die in de ziektewet zitten.

Druk, maar voldaan, omdat het stuk voor stuk zaken zijn waarvoor ik 's morgens met veel energie en enthousiasme mijn bed uitkom.

En daarnaast is het misschien leuk om te zeggen dat ik mijn bed ook heel graag uitkom voor mijn kinderen (twee dochters en een zoon), mijn ouders en broer, goede muziek, een fietstocht, yogales, boeken, en een goed gesprek met mijn vriendinnen.

Ik vond het fijn me aan je voor te mogen stellen. En hoop je een keer te ontmoeten, bijvoorbeeld bij een naastenavond. Voor meer informatie kijk op de website www.dimence.nl/doelgroepen/naasten

Seval Sonmez



Even voorstellen

Yoram, lid van **Patiëntenraad Transfore**

Voorstellen



Hoi! Ik ben Yoram. Ik zit in de Patiëntenraad van Transfore en ben 26 jaar. Momenteel woon ik bij Dimence in Deventer. Dit is niet forensisch, maar daar heb ik wel gezeten. Dat betekent dat ik een goed idee heb over hoe het is om beperkte bewegingsvrijheid te hebben. Heel vervelend! Ik wil je graag wat vertellen over hoe de coronatijd bij de Transfore is verlopen. Hoe kan je er mee omgaan en wat je eraan kunt doen. Mocht je ook ideeën hebben over corona, mail ons.

Covid en wat het brengt

Mijn woonvorm, waar ik in het begin van corona woonde, ging drie maanden in lockdown tijdens corona. Ook bij Transfore was dat zo. We konden drie maanden niet naar buiten en zaten vast. We mochten geen rondje lopen, niet naar de supermarkt, of iets dergelijks. Bagger, dus. Maar het bracht ook voordelen met zich mee. Het was namelijk ook een leermoment: Dat je soms even iets niet in je handen hebt. Zo is het vaker gebeurd dat we even niet naar buiten mochten, of dat iemand ziek was en iedereen op zijn kamer moest blijven.

Wat doe je als iets even niet gaat zoals jij wilt, of als er iemand is die even niet aan jouw verwachtingen voldoet? Nou, als je het mij vraagt, praat er over. Gelukkig heeft Transfore iets waaraan je mee kunt doen. Dit is namelijk de Patiëntenraad.

Wat doen we?

Wil jij je mening geven en meepraten over actuele onderwerpen? Leren praten, afspraken flexibel nakomen, omgaan met deadlines: het is allemaal onderdeel van de Patiëntenraad. We zijn bezig met het aanpassen van regelingen, beleid maken en advies geven over zaken binnen Dimence en Transfore en dat is leuk om te doen. We doen ook andere dingen. Zo gaan we bijvoorbeeld naar het Festival Forensische zorg.

Nieuwe leden

We zijn op zoek naar nieuwe mensen. Lijkt het je leuk om deel te nemen en onderwerpen te bespreken, of wil je gewoon iets mededelen over corona of over iets anders? Stuur dan een email naar patientenraad@transfore.nl of y.zwinnenberg@transfore.nl We kijken uit naar je mailtje.



Adviesraad Cliëntenbelangen Divisie Maatschappelijke Dienstverlening de Kern, Jeugd ggz, Wijz en Impluz

Adviesraad bij WerV in Deventer

Bezoek



Jaarlijks heeft de raad verschillende locatiebezoeken op het programma staan. Dit keer werd een bezoek gebracht aan de activiteitscentra van WerV op het Brinkgreventerrein in Deventer.

Meike Blommestijn, projectmedewerker bij WerV en haar collega (zie ook elders in dit blad) ontvingen de raad hartelijk. Zij vertelden een indrukwekkend verhaal over de mogelijkheden voor deelname aan de diverse activiteiten op het terrein en daar buiten. Voor iedere trede op de participatieladder zijn er opties. Bovendien wordt er hard gewerkt aan nog meer diversiteit in het aanbod. Meestal op basis van de vraag van cliënten.



Ritueel

Artikel



Verbinding ontstaat, schrijft Brené Brown, wanneer we ons gehoord, gezien en gewaardeerd voelen, wanneer we geven en nemen zonder oordeel, steun en kracht ontnemen aan de relatie.

Je kijkt er reikhalzend naar uit of je bereidt je afwezigheid pijnlijk nauwkeurig voor. Je besluit al jaren dat dit écht de laatste keer was. Toch vind je jezelf de volgende keer terug bij: het kerstdiner, één van de laatste familie-rituelen in onze cultuur. Tenzij je één van de gelukkigen bent zoals ik die elk jaar met Kerst werkt, ook om de in deeg gefrituurde halve camembert als voorafje te ontlopen.

De etymologie (herkomst) van het woord ritueel leidt naar het Latijnse 'ritus': godsdienstig gebruik. Als het kerstdiner een godsdienstig gebruik is, is een bezoek aan restaurant of snackbar dat dan niet ook?

www.woorden.org geeft als betekenis 'langdurige reeks van tevoren bepaalde opéenvolging van handelingen, soms waarin een bepaalde sociale identiteit verworven of bevestigd wordt'. Een avondje bingewatchen kan ook aan die definitie voldoen en je sociale identiteit bevestigen.

De tijd van doen wat we altijd deden is voorbij. Nu willen en mogen we persoonlijke vorm en inhoud geven aan onze levens en rituelen. Dat zou dan perfect moeten uitpakken, toch? Niets is minder waar. Onderzoek van EenVandaag uit 2020 toont aan dat miljoenen Kerst ervaren als stressvol. Alles is teveel: schoonmaken, versieren, boodschappen, het aantal gangen, ingewikkelde recepten, het aantal gasten, de afwas en de gewichtstoename na die camembert, drie gangen en de honing met lavendeltaart toe. Ik heb nog nooit iemand horen klagen over een teveel aan mooie, goede gesprekken.

Angst voor en stress van eenzaamheid met kerst is de andere kant van de medaille.

De meesten van ons blijven sociale wezens, we zoeken verbinding en op de kwaliteit daarvan hebben wij zelf invloed. Het delen van voedsel en samen dingen doen, maken gelukkig mits we ons daarbij verbonden voelen met elkaar. Gezien, gehoord en gewaardeerd. Op de kwaliteit van die verbondenheid hebben wij zelf invloed. Vraag niet alleen naar wat mensen doen, vraag waarom ze doen wat ze doen.

Thomas Leonard zegt: 'Alle problemen bestaan uit de afwezigheid van een goed gesprek'.

Aimée Elzenga

Tradities

In de stad waar ik woon hebben we ook een traditie. Sint Maarten, alleen niet op 11 november, de nationale Sint Maarten dag, maar 10 november. Dit vanwege het feit dat vee naar de binnenstad geleid moest worden om in de stallen de winter door te brengen en de kinderen daarbij moesten helpen.

Leuk, zo'n traditie. Al komen ze bij mij nooit aan de deur om snoep te krijgen omdat ik in een flatgebouw woon. Ik heb vroeger zelf ook wel Sint-Maarten gelopen. Het woord "traditie" heeft een positieve lading. Heeft ook wel wat warmes, linkt aan gezelligheid. En zo zijn er veel meer tradities die ik u allemaal niet hoeft te noemen. "Gebruiken en gewoonten die van generatie op generatie

worden doorgegeven". Soms hebben families een eigen traditie. Tradities geven ook een zekerheid in een bizarre wereld waarin toch heel weinig meer zeker is. En tradities veranderen ook van inhoud soms, kijk maar naar Zwarte Piet.

Ik hou wel van tradities. Ik hield graag de traditie in ere om bij mijn hulpverlenster te komen om te praten. En ik sluit niet uit dat ik die traditie weer eens een keer ga instellen.

Marjolijn Brandse

Lighthouse: Inloop in Zutphen

Artikel



Lighthouse is een wijkcentrum in het Waterkwartier in Zutphen. Er worden allerlei activiteiten georganiseerd voor jong en oud door stichting Cornerstone. Iedereen is welkom, ongeacht culturele of godsdienstige achtergrond, sekse of wat voor overtuiging dan ook. Cornerstone heeft een christelijke identiteit van waaruit zij werken.

Chantal Driessen ging in gesprek met een medewerker.

Lighthouse is een thuis voor mensen in de wijk. Ontmoeting, verbinding en perspectief staan centraal.

Je bent welkom om langs te komen, mee te doen met activiteiten. Uitgangspunt is dat je jezelf kunt zijn en op een eigen manier betrokken. Wanneer Lighthouse geopend is, staat er een enthousiast team naast je, dat met je optrekt en helpt waar nodig.

Het team van Lighthouse is begaan met de mensen die in Zutphen wonen. Het team wil met het aanbod aansluiten op de vraag van de bewoners door ze beter te leren kennen. Op verschillende manieren biedt Lighthouse hulp aan

mensen die een vraag hebben, of op een andere manier ondersteuning kunnen gebruiken. Denk aan helpende handen bij bijvoorbeeld een verhuizing, papieren invullen of het zoeken naar bijvoorbeeld een fiets. Ook voor persoonlijke vragen kan je er terecht. Zaken waar iemand mee zit of verdrietig over is. Ook voor gewoon een fijn gesprek kan men er terecht. De deur staat open, loop eens binnen.

Naast activiteiten voor volwassenen zijn er kinder- en jongerenactiviteiten. Met kerst is er een speciaal programma. Verder zijn er iedere maand:

- Geldcafé. Als je vragen hebt over subsidies/ schulden

- Werkcafé: Als je vragen hebt over terugkeren in de maatschappij, overstappen van baan.

Vanaf januari 2022 is er ook het Opvoedcafé, Muziekcafé en het Politiecafé.

Kijk voor het programma op de website of op Facebook. <http://lighthousezutphen.nl/>

Lighthouse
Troelstralaan 45
7204 LC Zutphen



Nieuwe Rubriek

Nieuw



Persoonlijk vind ik dat er nogal eens te weinig wordt gekeken naar de mens naast de psychische kwetsbaarheid. Vanuit daar is deze nieuwe rubriek ontstaan.

Wil jij ook iets leuks van jou delen, wie jij bent naast jouw psychische kwetsbaarheid. Een bijzondere hobby, een speciale vakantie o.i.d. dergelijks meld je dan aan bij de redactie van dit blad. clientsblad@dimencegroep.nl

Wie weet wordt de pen doorgegeven aan jou....

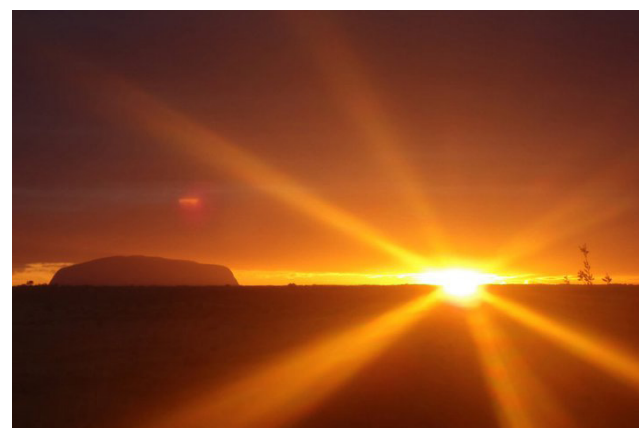
EEN BIJZONDERE VAKANTIE VAN...

Chantal Driessen

In 2011 ben ik naar Australië gegaan, een echte reis van mijn leven. Het was zeker geen opwelling maar ik had nog niet eerder gevlogen en ik ging ook nog eens alleen. Het is een land waar ik altijd al graag heen wou en toen kreeg ik de kans. ik had net mijn diploma gehaald etc. Ik heb eerst een groepsreis gedaan door de outback van Darwin tot Alice Springs en de oostkust van Cairns tot Sydney van een maand. Want ik wou wel echt iets zien van het land als ik er zou zijn. Daarna ben ik nog 1 maand bij mijn oom en tante in Sydney geweest, die wonen daar.

Wat echt het meeste indruk op mij heeft gemaakt deze reis is toch de natuur. In welk gebied ik ook was, de natuur liet mij telkens verrassen. Zo uniek en mooi, droog en een hoge berg of juist een waterval en even later weer een uitgestrekte woestijn.

Ik geef de pen door aan: **Anniek Vetten**



'Mijn leven is nu een stuk leuker!'

Artikel



Aan het einde van haar revalidatietraject voor chronische pijn kreeg Ineke (36) het advies om contact te zoeken met een maatschappelijk werker. "Daar had ik nog niet eerder over nagedacht, maar het leek me inderdaad prettig als mijn man en ik bij iemand terecht konden met ons verhaal en dat diegene ons ook kon helpen bij praktische zaken", vertelt Ineke.

Meer begrip voor elkaar

Ineke maakte een afspraak bij De Kern en voerde samen met haar man een aantal gesprekken bij Manon en Peter. Omdat de communicatie tussen Ineke en haar man soms wat stroef verliep, werd daar ook extra aandacht aan besteed. Ineke: "Door de gesprekken kregen we meer inzicht in ons eigen én in elkaars gedrag en gevoelens." Ineke en haar man begrijpen elkaar nu veel beter. "Als je weet waarom de ander zich gedraagt zoals hij of zij zich gedraagt, is het makkelijker om liever voor elkaar te zijn. Dat scheelt veel gedoe en narigheid." Ook leerden ze anders omgaan met ruzies door het direct uit te praten in plaats van lang boos blijven en elkaar negeren. Ruzies duren nu veel korter.

Niet graven in het verleden

Ineke heeft er heel bewust voor gekozen om niet te starten met een traject bij een psycholoog. "Graven in het verleden zou me teveel energie kosten en teveel ontregelen," zegt Ineke. De gesprekken met maatschappelijk werkers Manon en Peter ervaarde ze als prettig en helpend. "Precies wat ik nodig had!"

Eenvoudiger en leuker leven

Ineke benadrukt dat je niet altijd diepgaande gesprekken over je jeugd hoeft te voeren als je ergens hulp bij zoekt: "De gesprekken met maatschappelijk werk zijn heel coachend en praktisch, juist dat is de kracht. Het maakt je leven eenvoudiger en leuker!"

De gebruikte naam van de persoon in dit interview is niet haar echte naam. De persoon op de foto is niet degene uit het interview.

Carine Schonewille

Schrijfvrijwilliger

De Verbinding

<https://verbinding.dimencegroep.nl>

 **de kern**
maatschappelijke dienstverlening

Het panel Psychisch Gezien

Het landelijke panel voor mensen met langdurige psychische problemen

Voor wie?

Het panel Psychisch Gezien is voor mensen van 18 jaar en ouder die langere tijd last hebben van psychische klachten. Bijvoorbeeld als u beperkingen in het dagelijkse leven ondervindt van een psychose, een bipolaire stoornis, aanhoudende depressies of een persoonlijkheidsstoornis.

Doe mee!

Door mee te doen aan het panel Psychisch Gezien ontstaat een beter beeld van de woon- en leefsituatie van mensen met een psychische aandoening binnen én buiten GGz-instellingen. Hierover waren voor de start van het panel geen recente landelijke gegevens bekend. De uitkomsten van panel-enquêtes zijn onder andere interessant voor u zelf, politici, beleidsmakers, hulpverleners en media (krant, TV, social media, websites). Als panellid ontvangt u automatisch alle nieuwsbrieven. Voor het invullen van een enquête krijgt u een kleine vergoeding.

Hoeveel tijd kost dat?

Als u zich opgeeft voor het panel, vult u enkele keren per jaar een enquête in. Het invullen hiervan kost maximaal een uur. Niet alle enquêtes zijn even lang, dus het kan ook zijn dat het invullen niet meer dan 10 minuten duurt. Bij inschrijving voor het panel kunt u verder aangeven of u ook benaderd mag worden voor een interview of groeps gesprek.

Wat wordt er gevraagd?

Uw visie, ervaringen en wensen zijn de basis voor de uitkomsten van het panel. Daarom wordt gevraagd wat u bijvoorbeeld vindt van nieuwe ontwikkelingen in de geestelijke gezondheidszorg (GGz) of van de zorg die u mogelijk zelf ontvangt. Sinds de start in 2010 zijn er peilingen geweest met thema's als (vrijwilligers)werk, sociale contacten, e-mental health en dwangmaatregelen in de geestelijke gezondheidszorg. Ook zijn er

Artikel

OFF

ON

groepsbijeenkomsten geweest, onder andere over de ervaringen met ondersteuning van familie, vrienden en professionals. Uitkomsten van enquêtes worden samengevat in factsheets, kijk op www.psychischgezien.nl/factsheets-en-downloads voor al het beschikbare materiaal.

Hoe zit het met mijn privacy?

Alle gegevens van panelleden worden anoniem verwerkt en vertrouwelijk behandeld. Gegevens worden zo bewaard dat ze niet gekoppeld kunnen worden aan personen. Niemand komt dus te weten wat u geantwoord heeft op de vragen. Uw adresgegevens worden zorgvuldig en apart van uw antwoorden bewaard. Deze gegevens zijn uitsluitend beschikbaar voor het panel en worden niet aan derden verstrekt.

Ik wil me aanmelden!

Nieuwe leden zijn van harte altijd welkom! Om lid te worden vult u eerst een aanmeldformulier in. Hierin wordt gevraagd naar gegevens over uw persoonlijke situatie (leeftijd, woonsituatie, dagelijkse bezigheden, de aard van uw psychische klachten).

De vragenlijst kunt u invullen op de website van het panel: www.psychischgezien.nl. Wilt u de aanmeldvragenlijst liever thuis ontvangen? U kunt dit doorgeven via de e-mail: panel@trimbos.nl of door te bellen naar 030-2959228.

Meer informatie over het panel Psychisch Gezien?

Bezoek de website www.psychischgezien.nl Of neem contact op met het panelteam: panel@trimbos.nl 030-2959228



Lotgenotencontact bij het Zelfregiecentrum in Deventer

Artikel

Zelfhulpgroep – verslaving

Deze groep van Intact is bedoeld voor iedereen in herstel met een verslaving en hun naasten. Het principe van zelfhulp is 'van hulp naar zelfhulp', door open gesprekken en ontmoeting. In deze zelfhulpgroepen spreek je open en vrij over jezelf, je successen en vreugdes, maar ook over zorgen, behoeften, problemen en ervaringen. Je luistert naar hoe de ander van zijn/haar verslaving af is gekomen of omgaat met het leven met een verslaafde in hun omgeving. De vertrouwelijkheid binnen deze groep is een belangrijke voorwaarde. De groep komt iedere donderdagavond van 19.00 - 21.00 uur bijeen in het gebouw van Tactus op de Brink in Deventer. **Aanmelden:** via 06-10179681

Supportgroep – depressie vereniging

De Depressie Vereniging organiseert in heel Nederland supportgroepen van mensen die een depressie hebben, of hebben gehad. Deze groepen komen één keer per maand bij elkaar om ervaringen uit te wisselen en te bespreken hoe leden met hun depressie omgaan. Ook komen er verschillende thema's aan bod zoals: het innerlijk leven, sociale contacten, werk, hobby's ed. De groep komt iedere 3e dinsdag van de maand, van 19.00 - 21.00 uur bijeen het Zelfregiecentrum in Deventer. **Aanmelden:** www.depressievereniging.nl/supportgroepen/ Je dient lid te worden van de Depressie Vereniging; de kosten hiervan zijn € 25 per jaar (soms te declareren bij de zorgverzekering).

Lotgenotengroepen – samen verder

De Samen Verder-groep is een initiatief van Iriscovery en komt iedere maandagavond en donderdagavond van 19.00 - 21.00 uur bij elkaar in het Zelfregiecentrum Deventer. Alle leden van deze groep hebben te maken gehad met

ontwrichting, wat kan gaan om psychische problemen maar ook om verslavingsproblematiek. De begeleiding ligt bij twee ervaringsdeskundigen van Iriscovery.

Aanmelden: iriscovery@iriszorg.nl

Bijeenkomsten na-anonieme verslaafden nederland

Binnen NA gaat het om herstellende verslaafden die elkaar helpen clean te blijven door geregeld samen te komen, met als uitgangspunt volledige onthouding van alle drugs. Het verlangen om te stoppen met gebruiken is de enige voorwaarde om lid te zijn. Iedereen die een probleem denkt te hebben met een legale of illegale drug, inclusief alcohol, is welkom bij NA.

NA-bijeenkomsten hebben een informeel karakter en worden geleid door ervaren leden. De vertrouwelijkheid en anonimiteit vormen binnen deze bijeenkomsten een belangrijke voorwaarde. Iedere vrijdagavond van 19.30 tot 20.30 uur in het Zelfregiecentrum Deventer. **Aanmelden:** www.na-holland.nl

Zelfhulpgroep fa – female anonymous

Female anonymous (anonieme verslaafden) is een groep vrouwen die bij elkaar komen om hun ervaring, kracht en hoop met elkaar te delen, aan de oplossing van hun gemeenschappelijke probleem te werken en anderen te helpen te herstellen van hun verslaving. Het maakt niet uit wat je gebruikt. (bijv. alcohol, drugs, eten, seks en liefde) Het enige vereiste voor deelname is het verlangen om te stoppen met gebruiken en vrij te worden van deze obsessies. FA is niet verbonden aan kerken, sekten, politieke of hulpverlenende instanties. Fa houdt zichzelf buiten discussies en geven er geen aanleiding toe. Het hoofddoel is om bevrijd te zijn van controle, trauma, verslaving, angsten en om anderen te helpen bij het vinden van die vrijheid.

Het Twaalf Stappen programma gebruikt FA, omdat het heeft bewezen dat het werkt. Bijeenkomsten iedere woensdagavond 18.30-19.45 uur in het Zelfregiecentrum Deventer

Aanmelden: open bijeenkomsten.

Voor informatie tel: [06-21202528](tel:06-21202528)

Kopp-gespreksgroep voor volwassenen

Een kind kan veel last hebben van de psychische problemen van een ouder, ook op volwassen leeftijd. De term die voor deze kinderen wordt gebruikt is KOPP (Kinderen van Ouders met Psychische Problemen). Binnen deze KOPP-gespreksgroep kunnen (volwassen) kinderen die in hun jeugd met verwaarlozing, mishandeling en/of ouders met psychische problemen of verslavingen te maken hebben gehad bij elkaar komen om met lotgenoten te praten. Het doel hiervan is elkaar te steunen. Bijeenkomsten op dinsdagavond, eens per maand van 19.00-21.00 uur Zelfregiecentrum onder begeleiding van Ingrid Kluit.

Aanmelden: zelfregie@vriendendienstendeventer.nl onder vermelding van KOPP-gespreksgroep.

Survivors lotgenotengroep

Deze lotgenotengroep is bedoeld voor mensen die te maken hebben gehad met structurele mishandeling en/of misbruik en stabiel genoeg zijn om hun eigen ervaring te delen.

Tijdens maandelijkse bijeenkomsten brengen twee gespreksleiders een uitwisseling op gang over herkenning/erkenning, steun en hoop. Vertrouwelijkheid en anonimiteit zijn binnen deze groep een belangrijke voorwaarde. Iedere 3e donderdag van de maand van 16.15-18.00 uur in het Zelfregiecentrum Deventer onder begeleiding van Annatin en Margot

Aanmelden: zelfregie@vriendendienstendeventer.nl onder vermelding van Survivors lotgenotengroep.

NAH café (niet aangeboren hersenletsel)

Het NAH Café is een laagdrempelige lotgenotencontactgroep en wordt eenmaal per maand georganiseerd door NAH'ers zelf. Heb jij NAH en ook behoefte aan uitwisseling met lotgenoten, weet dan dat je welkom bent!

De bijeenkomst heeft geen begeleiding maar er zijn een aantal uitgangspunten:

- Aan het begin van de bijeenkomst is er een kort voorstelrondje
- Voorbereid aan de bijeenkomst deelnemen is handig: wat wil je delen?
- Spreek alleen over eigen ervaringen
- Er is respect en oog voor elkaar.

Bijeenkomsten op vrijdagochtend eens per maand in het Zelfregiecentrum Deventer onder begeleiding van Fransje Bongenaar. **Aanmelden:** nahlotgenoten@outlook.com

Aan de aanmelding hangt geen enkele verplichting, het is voor de initiatiefnemers ter indicatie wie voornemens zijn om te komen.

Belangrijke adressen

Centrale Cliëntenraad

centralecliëntenraad@dimencegroep.nl
Coach/adviseur: Huub te Braake
06 139 467 31

Adviesraad Cliëntenbelangen Maatschappelijke Dienstverlening de Kern/Jeugd ggz/WijZ Welzijn

adviesraad@stdekern.nl
Waarneming: Huub te Braake
06 139 467 31

Cliëntenraad Mindfit

cliëntenraad@mindfit.nl
Coach/adviseur: Huub te Braake
06 139 467 31

Patiëntenraad Transfore

patientenraad@transfore.nl
Waarneming: Huub te Braake
06 139 467 31

Cliëntenraad Dimence bestaande uit:
beleidscommissie
beleidscommissie@dimence.nl
Coach/adviseur: Agnes Meijerink
06 512 054 12

basiscommissie Almelo en omstreken

basiscommissiealmelo@dimence.nl
Coach/adviseur: Agnes Meijerink
06 512 054 12

basiscommissie Deventer en omstreken

basiscommissiedeventer@dimence.nl
Coach/adviseur: Agnes Meijerink
06 512 054 12

basiscommissie Topreferente GGZ

basiscommissietop@dimence.nl
Waarneming: Agnes Meijerink
06 512 054 12

basiscommissie Zwolle en omstreken

basiscommissiezwolle@dimence.nl
Coach/adviseur: Agnes Meijerink
06 512 054 12

Adviesraad Naasten

adviesraadnaasten@dimencegroep.nl
Coach/adviseur: Huub te Braake
06 139 467 31

Algemeen

secretariaatclientmedezeggenschap@dimencegroep.nl

Koken met Jaap

Dit keer een herfst-winterschotel
Witlof met ham en kaas uit de oven

Zo maak je het

- Verwarm de oven voor op 180 graden. Was de witlof en verwijder de buitenste bladeren. Kook de witlof in 5 minuten beetgaar in ruim water met zout.
- Laat de witlof uitlekken en verwijder het uiteinde en het hart. Dat is het harde stukje aan het einde van de stronk.
- Smelt de boter in de pan en voeg de bloem toe. Dit heet een roux. Laat de roux zachtjes garen, totdat de roux een beetje wit uitslaat en zanderig aanvoelt.
- Meng nu met een garde beetje voor beetje de melk bij de roux, totdat er een gladde saus ontstaat. Breng de saus op smaak met wat peper, zout en nootmuskaat. Roer de geraspte kaas door de saus.
- Neem een ovenschaal en vet deze in met wat boter. Wikkel een plakje ham om een stronkje witlof en leg deze in de ovenschaal. Herhaal dit met alle stronkjes lof.
- Verdeel de kaassaus erover en bak de witlof met ham en kaas in ongeveer 15 minuten af in de voorverwarmde oven.

Ik hoop dat het mag smaken.

Jaap Kolk

Culinair

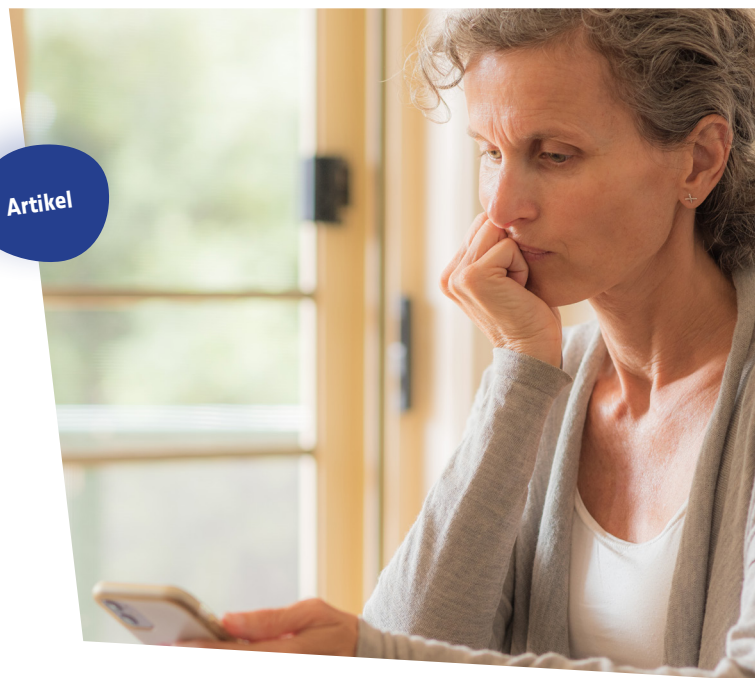


Ingrediënten
2 tot 3 personen

- 6 stronkjes witlof
- 6 plakjes ham (of salami)
- 25 gr boter
- 30 gr bloem
- 300 ml melk
- 50 gr geraspte kaas
- snufje nootmuskaat
- peper en zout

Als je niet tevreden bent

Artikel



De Dimence Groep is er voor jou. Wij proberen zo goed mogelijk aan je wensen en verwachtingen te voldoen. Het kan echter voorkomen dat je ontevreden of teleurgesteld bent over de manier waarop we ons werk doen. Als dat gebeurt, willen we dat graag van je horen. Jouw klacht is voor ons aanleiding om na te gaan of wij de kwaliteit van onze zorg kunnen verbeteren. Wij willen graag van je leren.

Voor verschillende situaties zijn er verschillende kanalen beschikbaar om je klacht kenbaar te maken. Weet je niet waar je moet zijn? Neem dan contact op met de klachtenfunctionaris. Zij kan je helpen je klacht op de juiste plek te beleggen.

De klachtenfunctionaris

Bij de verschillende stichtingen werken klachtenfunctionarissen. Zij zijn onpartijdig en kunnen je informeren en adviseren over de manier waarop de Dimence Groep met klachten omgaat. Samen bespreek je je wensen en verwachtingen en zoek je naar een oplossing voor je onvrede. Ook kan de klachtenfunctionaris een gesprek organiseren met jou en de betrokken medewerker(s) en daarbij een bemiddelende rol vervullen. Op deze manier kan de klachtenfunctionaris een bijdrage leveren aan de oplossing van jouw probleem en herstel van het vertrouwen en de samenwerking.

Els de Vries is klachtenfunctionaris voor Jeugd ggz en WMO, Wilma Breider voor Dimence en Rita Linde voor Transfore en Mindfit.

De financiële klachtencommissie

Bent je ontevreden over de rekening die je ontvangen hebt over de zorgverlening? Dan kun je dit kenbaar maken bij de financieel administratieve klachtencommissie. Je kunt deze klacht indienen via je behandelaar, de klachtenfunctionaris of door een mail te sturen naar fin.adm.klachtencommissie@dimencegroep.nl. Deze commissie behandelt geen klachten over de inhoudelijke zorgverlening of schadeclaims, hiervoor kun je terecht bij de klachtenfunctionaris.

De klachtencommissie

De klachtencommissie is onafhankelijk en werkt volgens een formele procedure die in klachtenregelingen is vastgelegd. Hierin staan voorschriften over de samenstelling en de werkwijze van de commissie. Ook staat er in hoe de procedure verloopt en wat de positie van de betrokken partijen is. Je kunt de klachtenregelingen vinden op de website van de Dimence Groep www.dimencegroep.nl

Patiëntenvertrouwenspersoon

Heb je behoefte aan ondersteuning – bijvoorbeeld bij het indienen van een klacht bij de klachtencommissie – of aan iemand die opkomt voor jouw rechten? Dan kun je een beroep doen op één van de patiëntenvertrouwenspersonen (pvp-en). Een pvp weet welke rechten en plichten je hebt, is deskundig op het gebied van de Wvz (verplichte zorg), is onafhankelijk (in dienst van de Stichting PVP) en partijdig. De Stichting PVP is voor vragen en klachten bereikbaar via

een landelijke Helpdesk. De lokale pvp is bereikbaar voor zowel ambulante als klinische cliënten die met verplichte zorg (dwang en drang) te maken hebben. Informatie over de pvp-en die in de regio werkzaam zijn vind je op de afdeling. Je kunt de behandelaar of een andere medewerker ernaar vragen. Als je dat wenst kun je anoniem gebruik maken van de chat.

Interne familievertrouwenspersoon

Heb je als familielid of naastbetrokkene een klacht? Dan kun je contact opnemen met de interne familievertrouwenspersoon. Zij zijn onpartijdig en kunnen je informeren en adviseren. Samen bespreek je je wensen en verwachtingen en zoek je naar een oplossing voor de onvrede. Ook kan de interne familievertrouwenspersoon een gesprek organiseren met jou en de betrokken medewerker(s) en daarbij een bemiddelende rol vervullen. Op deze manier levert de interne familievertrouwenspersoon een bijdrage aan de oplossing van je probleem en het herstel van het vertrouwen.

Familievertrouwenspersoon

De Landelijke Stichting Familievertrouwenspersonen (LSFVP) biedt ondersteuning aan familie, relaties en mantelzorgers van cliënten. De familievertrouwenspersonen (fvp) zijn onafhankelijk en in dienst van de LSFVP. Je kunt hen bereiken door rechtstreeks contact op te nemen met de LSFVP.

Klachtenformulier

Om het kenbaar maken van een klacht gemakkelijker te maken, hebben wij één digitaal formulier ontworpen. Dit kun je vinden op de website. Je kunt daar jouw klacht of compliment melden. Deze melding komt bij de klachtenfunctionaris terecht en zij zorgt dat je klacht op de juiste plek terecht komt. Maar je bent natuurlijk vrij om ons ook te bellen, te mailen of te schrijven. Zie daarvoor alle adressen op een rij. Ook kun je rechtstreeks contact opnemen met de financiële klachtencommissie of de klachtencommissie. In de link vind je de folder 'Als u niet tevreden bent'.

Alle adressen op een rij

Klachtenfunctionarissen/ interne familievertrouwenspersoon

Stichting Dimence

Postbus 473
8000 AL Zwolle

Jeugd ggz

Postbus 5003, 7400 GC, Deventer
Antwoordnummer 16, 7400 VB, Deventer
T 0570 604 160
E klachten@jeugdggz.com

De Kern

Postbus 5003, 7400 GC, Deventer
Antwoordnummer 16, 7400 VB, Deventer
T 038 4569 774
E klachten@stdekern.nl

Mindfit

T 06 1207 9231
E klachten@mindfit.nl

Wijz

Postbus 390
7400 AJ Deventer
E klachten@wijz.nl

Transfore

Postbus 473
8000 AL Zwolle T
06 1207 9231
E klachten@transfore.nl

Klachtencommissie

Postbus 5003, 7400 GC, Deventer
Antwoordnummer 16, 7400 VB, Deventer
E klachtencommissie@dimencegroep.nl
T 0570 680 852

Financieel Administratieve Klachtenbemiddelingscommissie

Postbus 5003, 7400 GC, Deventer
Antwoordnummer 16, 7400 VB, Deventer
E fin.adm.klachtencommissie@dimencegroep.nl

Helpdesk Stichting Patiënten Vertrouwenspersonen (PVP)

T 0900 4448 888 (gebruikelijke belkosten)
Werkdagen- 10.00 -16.00 uur Zaterdag - 13.00- 16.00 uur
E helpdesk@pvp.nl
www.pvp.nl
Chat via website www.pvp.nl maandag t/m donderdag – 19.00 – 21.00 uur

Familievertrouwenspersonen LSFVP

Maliebaan 87
3581 CG Utrecht
T 030 271 2318
E info@lsfvp.nl

VOOR MEER INFORMATIE EN ADVIES KUN JE OOK TERECHT BIJ ONDERSTAANDE INSTANTIES

IGJ T 088 120 5000 www.igj.nl

Regionaal Tuchtcollege voor de Gezondheidszorg Zwolle

(Overijssel, Flevoland en Gelderland)
T 088 371 2570 www.tuchtcollegegezondheidszorg.nl

Zorgbelang Overijssel T 074 2500 155
www.zorgbelang-overijssel.nl

Wij zorgen voor overzicht en samenhang

Ruby Blom van WerV over het Schakelpunt

WerV ondersteunt en stimuleert alle vormen van vrijwilligerswerk en participatie binnen de Dimence Groep. Het uitgangspunt is dat iedereen meedoet in de maatschappij.

Brandpunt

“WerV zorgt voor contact, kansen en mogelijkheden en biedt begeleiding op maat”, vertelt Ruby Blom, projectleider bij WerV.

“Het Schakelpunt wil hierin een samenhang in brengen, om de veelheid aan mogelijkheden op elkaar af te stemmen. Op die manier dat ieder in kan stappen op iedere trede van de participatieladder, waar je je ook bevindt en kan ontwikkelen naar (vrijwilligers)werk. Het Schakelpunt van WerV bevindt zich in het brandpunt van alle organisaties, die daar een rol in kunnen vervullen. Het is de aanvulling op het behandeltraject bij de Dimence Groep, zowel voor Mindfit, Transfore, Dimence, WijZ als Jeugd ggz. Voor iedereen – die daar behoefte aan heeft - is meedoen logisch onderdeel van het hersteltraject”.

Wat we doen

“We zijn een kennis- en expertisecentrum, vacaturebank, aanjager, intermediair, makelaar voor bestaande interne ideeën en activiteiten op het gebied van participatie en vrijwilligerswerk, maar we houden ons ook bezig met het opzetten van projecten. Op zo'n manier dat we cliënten de mogelijkheid bieden om deel te nemen aan dagbesteding op elk niveau. Of arbeidsmatige activiteiten of ontwikkelplekken richting vrijwilligerswerk en betaalde arbeid te onderzoeken. Dat alles in het kader van herstel en deelname aan de maatschappij.

We brengen verbinding in deze activiteiten, stimuleren

Artikel



onderlinge samenwerking intern, met externen en faciliteren de in- door- en uitstroom van de cliënten. Een mooi voorbeeld is de samenwerking met schoonmaakbedrijf Asito om het vak van glazenwasser te leren, of met 'Vastgoed van de Dimence Groep' voor terrein- en groen onderhoud. Op alle niveaus zijn er activiteiten, maar we weten het vaak niet van elkaar! Daarvoor is het “Schakelpunt” opgericht.

www.wervdg.nl

Natuur op recept en vrijwilligerscoördinator

“We zijn als WerV op allerlei plaatsen binnen de Dimence Groep te vinden, denk aan de Grasdorpstraat, Roelenweg en Eerdelaan in Zwolle en in Deventer aan de Rielerenk, de Stadskliniek en op het Brinkgreventerrein. Ieder kan spontaan bij ons binnenlopen en vragen om informatie. Soms helpt de vrijwillige vrijwilligerscoördinator je verder bijvoorbeeld met het aanbod voor 'natuur op recept'. Een andere keer is IPS de oplossing.”

Van vrijwilliger naar een betaalde baan!

Stanny Vreeswijk vertrekt als vrijwillig coördinator bij WerV. Waar word jij nu blij van? Deze vragen horen jij en ik vast regelmatig.

Ik word van meerdere dingen blij. Van een mooie wandeling 's morgens vroeg op een zonnige dag. Van mijn eerste kopje koffie op diezelfde dag. En zo kan ik nog wel even doorgaan.

Waar ik ook blij van word is het volgende. In mijn vrijwilligersfunctie als vrijwilligerscoördinator bij WerV (locatie Zwolle) praat ik met allerlei verschillende mensen. Mijn eigen cliëntervaring kan ik daarbij goed inzetten.

Mensen die op zoek zijn naar een goede dag invulling, mensen die graag meer voor een ander (een vreemde) willen

betekenen, mensen die graag een stapje omhoog willen zetten op de zogenaamde participatieladder. Deze mensen in een leuke ontwikkelingsfunctie of vrijwilligersfunctie kunnen plaatsen geeft mij en hen voldoening!

Samen

Sommige mensen hebben behoefte aan een maatje in het leven. Om naast de hulp die ze krijgen mentaal weer wat sterker te worden, iemand te hebben waar ze wat leuk mee kunnen doen. Samen iets te ondernemen. Zoals samen een wandeling te kunnen maken, een kopje koffie te drinken. Activiteiten waar zij en de vrijwilliger samen blij van kunnen worden. En die match te kunnen maken daar word ik dan ook weer blij van.

Samen kunnen we iets voor elkaar betekenen, jezelf blij maken, een ander blij maken. Plezier creëren in ons dagelijkse bestaan! Daar doen we het voor.

Opstap naar werk

Vanaf 1 juli stop ik met mijn werk als vrijwilligers coördinator bij WerV. Ik heb dit werk de afgelopen 2 jaar met heel veel plezier gedaan. Eén van mijn doelstellingen bij het starten van deze vrijwilligersfunctie was dat ik door wilde groeien naar een betaalde baan. En dit is gelukt en daar ben ik heel erg blij mee. De functie vrijwilligers coördinator en de ondersteuning vanuit WerV heeft me hier echt bij geholpen. Nu wil ik me helemaal richten op mijn betaalde functie om dit een goede kans van slagen te kunnen geven op de lange termijn.

Opvolging

Ik heb met de vrijwillige coördinatoren in Deventer en Almelo, met vrijwilligers en medewerkers een goede en prettige samenwerking gehad en daar ben ik dankbaar voor, het heeft mij de afgelopen twee jaar veel voldoening gegeven om samen tot mooie oplossingen te komen. Mijn stokje voor Zwolle draag ik graag over aan Corrien Faber en Marieke Wittendorp, zij zullen jullie vanuit de afdeling WerV in Zwolle verder ondersteunen. Ik wens jullie een goede samenwerking toe!

Wandelen is gewoon 'Natuur op recept'

Corrien, nieuwe vrijwilligerscoördinator en wandelmaatje. Ik ben Corrien, inmiddels vrijwilligers coördinator bij WerV in Zwolle. Ik werkte tot voor kort als natuurvrijwilliger bij het project 'Natuur op recept'. In mijn geval hield dat in dat ik wekelijks een ochtend met deelnemers wandelde. Uit eigen ervaring kan ik vertellen hoe helend de natuur voor mij werkt. Toen ik uitgevallen was van mijn baan ben ik begonnen met een moestuin/pluktuin. Ik kreeg door het buiten zijn weer meer energie.

Toen ik de vacature zag als natuurvrijwilliger bij WerV hoefde ik dan ook niet lang na te denken. Dit vrijwilligerswerk past bij mij, lekker buiten zijn! Het was de bedoeling dat ik wekelijks met deelnemers naar buiten ging om activiteiten in de natuur te doen. Door de Covid-maatregelen was het niet mogelijk om in een groepje naar buiten te gaan, dus wandelde ik met 1 deelnemer. Ik heb met verschillende mensen gewandeld en de overeenkomst is dat ze op een of andere manier kwetsbaar zijn en dat ze het heerlijk vinden om naar buiten te gaan. Ik heb een aantal keren gewandeld met een mevrouw die cliënt is bij het RIBW.”

Een korte impressie van één van die keren: Als ze mij ziet, zegt ze: “Gaan we zo weer lekker wandelen in het bos?” We wandelen samen naar het Marsbos, ze kletst honderduit. Af en toe staan we even bewust stil om te genieten van de vogels en kijken we rustig om ons heen. “Oh, wat mooi is het hier hè?” We kijken even bij de paardjes en mevrouw raakt in een gesprek met een voorbijganger met een puppy. Even later ziet ze een peutertje met regenlaarsjes door het bos banjeren. “Schattig hè?” Na ongeveer een uur wandelen komen we aan bij De Pol waar we koffie gaan drinken met andere deelnemers. “Heerlijk een frisse neus gehaald en mag ik dan nu een sigaretje?”

Omdat ik zelf toe was aan volgende stap en mijn belastbaarheid wilde verhogen heb ik de functie van vrijwilligerscoördinator overgenomen van Stanny, een hele mooie functie waarvan ik hoop dat het mij weer op weg helpt naar een betaalde functie. Ik heb heel veel zin in deze uitdaging!

Speerpunt van WerV in Almelo

Een interview met Kiki en Gerdie
Werk Als Beste Zorg (WABZ)

Interview



Bij Kiki beginnen de ogen te glimmen als ze praat over het pilotproject 'Werk Als Beste Zorg' in Almelo. 'Het start met een gesprek waarbij de uitkeringsinstantie, begeleider vanuit de GGz en de cliënt samen aanwezig zijn, zodat we gezamenlijk met de cliënt een traject kunnen uitzetten naar werk. De cliënt maakt samen met ons helder wat hij of zij nodig heeft voor een fijne werkomgeving. De contactpersoon vanuit de gemeente of het UWV is zich dan bewust dat een goede match nodig is met de werkgever en denkt hier in mee. De werkgever betrekken we hier ook in en die krijgt informatie over regelingen over de werkplek voor de cliënt. Werkgevers hebben vaak de vraag wat te doen bij uitval. Wij kunnen dan voorlichting geven, en de uitkeringsinstantie kan eventueel een no-risk garantieregeling inzetten. Het helpt alle partijen in het bijzonder de cliënt. We zijn daar heel tevreden mee.'

WABZ is uitgezet in meerdere Twentse gemeenten. 'We leren veel van elkaar en ik zou graag nog meer WABZ-trajecten inzetten in Almelo; ik zie dat het werkt.'

Gerdie Pots is sinds drie jaar vrijwillige vrijwilligers coördinator. Zij was patiënt bij Dimence, omdat ze jaren kampte met depressies. Gerdie heeft gewerkt als filiaalmanager in een damesmodezaak en heeft een eigen bedrijf gehad in dameslinterie en heren-ondermode. Ze wil haar ervaring graag inzetten voor haar medemensen. Ze organiseert graag en sinds een aantal jaren is ze regiocoördinator voor de Depressievereniging. Ze leidt de lotgenotengroep in Almelo samen met een vriendin, die ervaringsdeskundige is bij Dimence. Haar drijfveer is eenvoudig: 'ik heb dit zelf enorm gemist in het verleden. Je hoeft niks te zeggen, want je voelt je begrepen door de anderen.'

Andere participatietreden

Kiki is enthousiast over de inzet van vrijwilligers in Almelo. 'Graag wil ik het aantal inloopplekken voor WelThuis (zie elders in dit blad) uitbreiden in de toekomst. We komen nu op woensdagmiddag tussen 13.00 – 16.00 uur bijeen op het Westerdok. We zijn in gesprek met woonvorm de Klokkentoren en het WerkLeerCentrum (WLC) aan de

Kamperpoelstraat om ook daar inloopplekken te creëren. Op die manier zijn de communicatielijnen voor alle teams binnen Dimence korter en weet de cliënt ons makkelijker te vinden.' Dit betreffen de contacten binnen Dimence. Kiki zoekt ook de samenwerking buiten de organisatie, zoals met cliënteninitiatief 'Mens door mens' in Almelo www.mensdoormens.nl

Nieuwe vragen: maatjesbemiddeling

Gerdie gaat enthousiast op zoek naar antwoorden als een cliënt een vraag stelt. Ze bemiddelt regelmatig vrijwilligers met een cliënt. Veel vragen komen van de afdelingen van het Westerdok, de Stadskliniek en de Klokkentoren. Iedere verzoek vindt zijn weg in de vrijwilligersvacaturebank van AlmeloVoorElkaar. Vragen zoals iemand om samen te koken, wandelen, creatief bezig te zijn of een gezellige avond te organiseren. Ook voor juridische bijstand komen er verzoeken binnen. Gerdie brengt na screening het contact tot stand en met ondertekening van een contract kan de vrijwilliger aan de slag als maatje. 'Zo is er alweer een aantal jaren geleden een wandelclub ontstaan, die iedere week op pad gaat, ook in coronatijd.' Gerdie benadrukt dat nieuwe vragen altijd welkom zijn.

Kiki Dijkstra werkt vijf jaar voor Dimence. Voorheen in een GGz-team (Fact) in Almelo en was verantwoordelijk voor gesubsidieerde re-integratietrajecten (IPS).

Kiki neemt, samen met mensen vanuit het UWV, de Twentse Gemeenten en Mediant, deel aan de werkgroep GGz&Werk&Inkomen. Zij zetten zich in Twente in voor kortere lijnen tussen de GGz, het UWV en de Gemeenten. Hieruit zijn zogenoemde sleutelfiguren ontstaan, die de organisatie vertegenwoordigen en bereikbaar zijn voor iedereen die vragen heeft. Zij zorgen dat er een antwoord komt of dat men bij de juiste persoon terecht komt die verder kan helpen.

In het stedelijk gebied in Twente zijn in iedere stad sleutelfiguren aangewezen vanuit de GGz, het UWV en de Gemeente die bij vragen verder kunnen helpen en op deze manier snel de juiste informatie kunnen verkrijgen. Kiki is sleutelfiguur vanuit Dimence.

Uitdagingen

Kiki geeft aan dat ze graag meer doorlopende participatielijnen wil opzetten: van sociaal isolement tot aan betaald werk. Daarvoor is het nodig om nog meer de huidige mogelijkheden in kaart te brengen, zodat de cliënt daar optimaal gebruik van kan maken. 'Daarin is nog veel in te doen.', aldus Kiki. 'Ook een grote

wens van me is om met vrijwilligers een grote moestuin te starten, waar we groenten en fruit verbouwen die we in voedselpakketten kunnen meegeven aan mensen met een kleine beurs'. 'In Wierden is zo'n generatietuin', vult Gerdie aan, 'maar pas op dat je niet te inhalig bent en wat overlaat voor de ander'.

Belangenbehartiging, lotgenoten, voorlichting, vraagbaak, zelfregiecentra, herstelcursussen, luisterend oor....

Informatie hierover kun je vinden op clientsradendimencegroep.nl

Informatie voor naasten:

Stichting Naast zet zich in voor naasten van verslaafden.
stichtingnaast.nl/

Stichting AGOG helpt je samen te stoppen met gokken.
agog.nl/

Het doel dat de **MM** nastreven is het drug/drankprobleem in beeld te brengen en aan te pakken.
moedigemoeders.nl/

Al-Anon Familie Groepen vormen een gemeenschap van verwanten en vrienden van alcoholisten.
al-anon.nl/

Informatie over **zelfhulpgroepen** in de regio.
tactus.nl/overzicht-intact/

Vereniging Ypsilon voor naasten van mensen met een verhoogde kwetsbaarheid voor psychose
ypsilon.org

Nederlandse Vereniging voor Autisme voor mensen met autisme, hun naasten.
autisme.nl

Stichting Labyrint In Perspectief voor familieleden en naasten van mensen met een psychiatrische ziekte.
labyrint-in-perspectief.nl

Balans is een landelijke oudervereniging voor leer-ontwikkelings- en gedrags- stoornissen zoals ADHD, Dyslexie en PDD-NOS.
balansdigitaal.nl

Vereniging voor Manisch Depressieven en Betrokkenen (VMDB).
vmdb.nl

De Cirkel is een vereniging van ouders van kinderen met een hechtingsstoornis.
hechtigsstoornis.info

De Stichting Landelijke Koepel Familieraden (SLKF) adviseert en ondersteunt familieraden in de GGZ.
familieraden-slkf.nl

Mikado is het landelijke kenniscentrum voor interculturele zorg.
mikadonet.nl

Survivalkid.nl is een website voor kinderen en jongeren met een psychisch ziek of verslaafd gezinslid.
survivalkid.nl

Survival kid-effectieve jeugdinterventies is een besloten website voor jongeren van 12-24 jaar waarvan een gezinslid een psychisch of verslavingsprobleem heeft.
survivalkid-effectievejeugdinterventies/nji



Wij vinden jouw mening belangrijk!

Wat vind je van Mindfit? Zie jij verbeterpunten?

Hebben wij wat aan jouw mening?

Ook als je tevreden bent, zijn we naar jou op zoek.

Wacht niet langer en neem contact met ons op: clientenraad@mindfit.nl

Kom gerust een keer een kop koffie met ons drinken!



Clëntenraad