

Jaargang 14 / Juli 2023

nr. 2



Diverce

De wereld op z'n kop

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, Susan van Oosten,
Jaap Kolk, Chantal Driessen,
Ageeth van der Lee en Willy Walraven
Opmaak: Koen IJssel, Team Communicatie
Voorkant: Stockfoto
Druk: Sonodruk, Heino
Verzending: Werk Leer Centrum Deventer
Redactieadres: Koetshuis, Brinkgreven
t.a.v. A. Vorstenbosch
Postbus 5003
7400 AS Deventer
clientsblad@dimencegroep.nl

Wil je
Meedoen?

**Wij hebben jou nodig om dit blad te vullen!
Schrijf jij gedichten? Heb je een mooie foto?
Of een (herstel)verhaal dat wij willen lezen?
Stuur het in en verdien € 7,50 voor jouw
bijdrage.**

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

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

Inhoud

- 4 Lunch cliëntenraad Dimence
- 5 Durf jij met mij?!
- 5 Cliëntenraad Dimence
- 7 (Don't) judge
- 8 In memoriam Sibrand Hofstra
- 10 Onthulling lijst 'Roos van Elisabeth'
- 12 Vriendendiensten
- 14 De Groene Kaart Dimence Groep
- 20 Long covid; Wat doet dat eigenlijk met je?
- 24 Jongeren en inspraak, dat is gewoon mogelijk
- 28 Er dreigt een zorginfarct in de ggz in deze regio en dit is waarom

**Wil je jouw bijdrage teruglezen in het volgende nummer?
Stuur jouw bijdrage dan in vóór 10 oktober 2023.**

Het thema is: Acceptatie

Voorwoord

Voor mij is de wereld op z'n kop, wanneer je zoals ik erg kunt genieten van de 93e editie van de TT-Assen en dan de Moto GP en alle andere klassen. Ga al vele jaren, drie dagen achter elkaar, met een passe-partout op de hoofdtribune. Wat een gladiatoren op hun machines met snelheden van over de 300 km/h.

De fitheid van deze mensen is formidabel. Dat is optimaal genieten met vaak erg mooi weer. Vorig jaar kon ik alleen maar de race dag bijwonen i.v.m. rugproblemen. Dit jaar was ik er net op tijd redelijk van genezen en kon ik de volle drie dagen weer. Dit jaar was de opening door de Koninklijke Militaire Kapel Johan Willen Friso met Ellen ten Damme, die het Volkslied zong.

Erg speciaal. Dat was voor mij "De wereld op z'n kop".

Jaap Kolk

Volg ons ook op:

Medezeggenschapsportaal: clientsradendimencegroep.nl

client_medezeggenschapdimenceg
clientsradendimencegroep

dimence.nl/doelgroepen/naasten of
transfore.nl/ondersteuning-voor-naasten

Lunch cliëntenraad Dimence

Naar aanleiding van nieuwe cliënten bij de cliëntenraad werd er een lunch georganiseerd om elkaar te leren kennen. We hebben heerlijk gegeten bij Brownies en Downies op De Brink in Deventer. De ontmoeting hebben we allemaal als prettig ervaren en eigenlijk konden we vrijwel direct overal over babbelen met z'n vijven.

We zijn allemaal cliënt bij Dimence (of zijn cliënt geweest) en willen ons graag inzetten voor medecliënten. Graag bieden wij een luisterend oor en waar wij kunnen zullen



wij (waar nodig) ook actie ondernemen.

Ben jij cliënt bij Dimence en loop je ergens tegen aan? Of heb je vragen? Dan kan je terecht bij ons.

Wij zullen dan met je in gesprek gaan en meedenken richting een oplossing. Wij zijn per mail bereikbaar:

basiscommissiedeventer@dimence.nl of
secretariaatclientmedezeggenschap@dimencegroep.nl



Durf jij met mij?!

Vanaf 1 april kunnen patiënten en cliënten zich gratis inschrijven voor een speciaal ontmoetingsplatform: [Durffijmetmij.nl](https://durffijmetmij.nl). Dit online platform is speciaal voor mensen met psychiatrische en/of psychosociale problematiek die willen daten of vriendschap zoeken. Het kan voor hen soms lastig zijn om aansluiting te vinden op andere ontmoetingsites. 'Durf jij met mij' vindt dat iedereen een kans verdient op liefde of vriendschap. Leden kunnen gratis gebruik maken van het ontmoetingsplatform.

Het platform

Het platform is 11 jaar geleden opgezet vanuit Parnassia Groep om eenzaamheid bij mensen in de psychiatrie tegen te gaan. Inmiddels zijn er vele liefdes- en vriendenmatches ontstaan, zijn er bijna 5.500 actieve leden en sluiten zich steeds meer zorginstellingen aan. Het is alleen toegankelijk voor mensen die in zorg zijn bij een van de aangesloten instellingen. Zo wordt de veiligheid van de doelgroep gewaarborgd.

Ondersteuning

Wat de cliënt doet op het platform is volledig privé. Wel kan er vanuit Dimence Groep ondersteund worden bij het invullen van het profiel. "Op de website van [Durffijmetmij.nl](https://durffijmetmij.nl) staan tips hoe je een gesprek kunt voeren en ook leuke tips voor een date. Er is een helpdesk aanwezig waar je hulp kunt krijgen als je bijvoorbeeld wordt lastiggevallen.

Aanmelden

Aanmelden kan op de site van [Durffijmetmij.nl](https://durffijmetmij.nl)



**DURF JIJ
MET MIJ**

Cliëntenraad Dimence

Peter Bolkensteijn vertelt dat hij de afgelopen tijd merkt dat de cliëntenraad steeds beter 'gevonden' wordt door organisatie. Zowel directie als de managers maken vaak contact. De sfeer binnen de raad is goed en dat werpt zijn vruchten af.

Peter vertelt dat hij zijn gezicht op veel plekken laat zien; hij is echt aan het netwerken en brengt waar het kan het cliëntenperspectief in. 'Ik wil niet tekenen bij het kruisje aan het eind van een proces, nee, ik wil mee vanaf het begin en daadwerkelijk invloed hebben op het resultaat'. Dat betekent wel dat Peter volle aandacht moet blijven houden en geven, samen met de andere leden van de Cliëntenraad Dimence. En dat lukt steeds beter.



Start cursus 'Op Eigen Kracht'

Woensdag 31 mei om 16.30 uur

Voor jongeren tussen 17 - 27 jaar
met (beginnende) mentale klachten

**NOG EEN PAAR
PLEKKEN VRIJ!**

Deze cursus van 6 bijeenkomsten
(op woensdagen 16.30 - 18.30 uur)
wordt gegeven door twee
ervaringsdeskundigen aan de hand van
de volgende onderwerpen:

- Het begrip 'herstel'
- Stress en wat dat met jou doet
- Weer (meer) grip op het leven krijgen
- Ontdek jouw persoonlijke kracht
- Waar hulp te vinden is in jouw omgeving
- Je eigen doelen stellen en hoe je hieraan werkt



Vragen, meer info of opgeven? Neem contact op met Robert:

0570-613747 / zelfregie@vriendendienstendeventer.nl

P.S. iedere woensdag van 16.00 tot 20.00 uur kun je bij ons binnenlopen voor het jongerencafé (17-27 jaar) aan de Lange Zandstraat 15 in Deventer. Iedereen is welkom!



Vriendendiensten

Adviesraad Naasten (Don't) judge



Het thema van dit Diverce nummer is "de wereld op zijn kop". Dit thema associeer ik met heel veel uiteenlopende kwesties; van de oorlog in Oekraïne tot de bizarre realiteit van de Coronapandemie, van de kloof tussen arm en rijk tot buitengesloten worden omdat je "anders bent dan de norm". Dit laatste kan me enorm bezighouden en boos, verontwaardigd en verdrietig maken.

Wat is dat toch voor iets walgelijks dat er mensen zijn die menen te moeten oordelen over een ander? Het oordelen slaat door in veroordelen en dat vaak louter omdat iemand een andere achtergrond, huidskleur, seksuele voorkeur, psychische kwetsbaarheid of mogelijk paarse stippeltjestrui heeft, terwijl paars en stippeltjes nu niet in de mode is. Het hoort kennelijk bij de huidige tijd waarin de goegemeente lijkt te verwachten dat je voor of tegen iets bent en nuanceren ver te zoeken is.

Ik persoonlijk weiger daaraan mee te doen of zelfs maar aan te wennen. Natuurlijk heb ik ook vooroordelen en oordeel ik ook. Ik probeer me daarvan bewust te zijn, me niet te laten leiden door mijn vooroordelen en mijn oordelen vaker voor me te houden, zeker op social media. Het frappante is dat mijn (voor)oordelen minder werden toen ik jaren geleden koos voor een rechtenstudie. Die keuze was mede ingegeven door mijn rechtvaardigheidsgevoel. Ik had de verwachting (of was het een vooroordeel?) dat ik door die studie zou leren wat goed is en wat fout, wat recht is en wat krom. Wat ik echter vooral leerde was genuanceerd te zijn. De wereld is niet goed of fout en dingen zijn niet zwart of wit. Zeker, ik leerde ook analyseren en ja, ook oordelen over kwesties. Maar ik leerde daarbij ook dat oordelen niet eerder kan dan wanneer feiten zijn bekeken en getoetst aan (juridische) criteria. Een veel gebezigde term die erin werd gestampt was dat oordelen "van de omstandigheden van het geval" afhangt en juist daarin ook weer de nuanceren zit. Wat die studie me vooral bracht was een ruimere blik. Ik leerde onbevooroordeeld naar kwesties kijken. Die hele studie maakte mij een stuk genuanceerder en milder dan de dertiger met de nodige geldingsdrang die ik daarvoor was. Ieder verhaal heeft twee kanten. Zeker in het

begin overkwam het me geregeld dat ik stukken van één partij las en dacht "die heeft het gelijk aan zijn zijde, dat kan niet anders", totdat ik het relaas van de wederpartij las en alle standpunten feilloos werden weerlegd. Ook nu nog gebeurt het me dat ik voor een zitting denk dat een zaak een bepaalde kant opgaat, terwijl ik na afloop ervan overtuigd ben dat het 180 graden anders ligt. Dat soort ervaringen houden me bij de les en maken me bewust van mijn eigen vooroordelen en hoe onterecht en ook volkomen zinloos ze zijn en ik ze dus vooral niet moet uiten of uitdragen.

Natuurlijk, in mijn werk als gerechtsjurist moet ik oordelen en iets vinden van kwesties die aan mij worden voorgelegd. Ik werk vooral in het insolventierecht en dat betekent dat over heel veel kwesties ook nog eens snel moet worden geoordeeld. Anders dan in andere rechtsgebieden zijn het veelal geen telefoonboek dikke zaken die worden voorgelegd en waarover meerdere juristen zich dagenlang kunnen buigen. Het is veelal de korte klap, met dagen waarop 40, 50 beslissingen moeten worden genomen en oordelen geveld worden. Er zijn er waarvan je dan een dag later denkt dat het misschien toch niet de beste optie was. Ook dat houdt je scherp. Misschien maakt een hele werkdag oordelen ook wel dat ik dat privé probeer te beperken. Het bevalt me in ieder geval erg goed, net als mijn motto dat vriendelijk zijn niets meer kost, maar de wereld wel wat leuker maakt. Wie het aanspreekt kan deze column opvatten als een pleidooi voor minder oordelen, meer mildheid. Ik denk echt dat wanneer (voor) oordelen minder geuit zouden worden we naar een prettiger samenleving toe gaan. Ligt de deugd niet net als de waarheid vaak ergens in het midden? Zetten we de wereld weer op zijn kop, maar dan op een leuke manier.

Lieke Knook

Lid Adviesraad Naasten

Adviesraad Naasten

In memoriam Sibrand Hofstra



De wereld op z'n kop

Dat je hoofd zo zeer doet...

en je je lijf niet meer voelt...

en je allen achterlaat die je dierbaar waren.

Wat een stap, wat een onmacht, wat een pijn...

Op 12 mei 2023 is Sibrand Hofstra overleden. Pleitbezorger van het eerste uur voor een andere, een nieuwe(re) vorm van hulpverlening in de GGz. Het dwingt ons om hem hier te eren voor zijn tomeloze inzet en zijn verbondenheid met velen. Zijn eigenheid was zijn grote kracht om ons te raken. Het schuurde regelmatig tussen hem en anderen - ook met de cliëntmedezeggenschap van de Dimence Groep, maar vaak met een hoger doel van zijn kant 'om de hulpverlening te verbeteren'.

Hij had zijn informant binnen de Dimence Groep en het was lastig om de ontwikkelingen binnen de cliëntmedezeggenschap te lezen in het GGz-beraad-nieuws. Mede om die reden was er een periode afstand, die net weer was overbrugd. Sibrand was een netwerker pur sang; hij kon het verhaal op papier zetten; leesbaar voor iedereen. De drijvende kracht achter het GGz-beraad; de belangenbehartigingsorganisatie in de GGz die alle cliëntenraden van GGz-instellingen in Overijssel hebben opgericht.

We gaan hem missen. Als collega, als ervaringsdeskundige, als belangenbehartiger en als vriend.

De Roos van Elisabeth postuum zou passend zijn.

GGz-beraad Overijssel

Laat je zien, laat je horen!

Sibrand vatte in deze, door hēm bedachte slogan, het doel van het GGz-beraad Overijssel treffend samen.

Het GGz-beraad is opgericht op 11 mei 2011 en bestond uit een platform van cliëntenraden van Dimence, Mediant en RIBW, de WMO-groep Twente en IJsselvecht het CIDO, Trimaran en Focus Zwolle.

Sibrand heeft zich 12 jaar lang met volle kracht ingezet voor de emancipatie, belangenbehartiging en weerbaarheid van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Als gerijpte ervaringswerker, zo staat op zijn LinkedIn-profiel, was hij een duizendpoot. Zo schreef hij de nieuwsbrief die inmiddels een trouwe lezersschare van ruim 900 abonnees kent. Verzorgde hij tal van bijeenkomsten, initieerde hij het 5-jarig lustrumfeest in 2016 in Deventer, regelde hij tal van netwerkborrels in Sally O Brian's of het Leger des Heils in Zwolle, voerde hij vele debatten met politici en ambtenaren of met vernieuwende experts op het gebied van herstel en ervaringsdeskundigheid. Sibrand fixe het allemaal en vond er ook de fondsen voor. Een van zijn laatste acties was het aanpassen van de statuten, waardoor we nu de ANBI-status hebben. Dat was niet zijn favoriete klus, want van de systeemwereld, ook in de GGZ, was hij nu niet bepaald een groot fan.

Als bestuur van het GGz-beraad Overijssel herinneren we ons Sibrand als de inspirator, een echte netwerker en een noeste werker. Maar ook als iemand die graag scherp aan de wind voer en zijn mening gaf. Met een Zwolse wethouder voerde

hij eens een pittig gesprek voor publiek. De ambtenaar die meekwam, gaf achteraf kwaad aan dat hij niet meer op een nieuwe afspraak hoefde te rekenen. Maar Sibrand streed voor alles wat van én voor mensen met psychische kwetsbaarheid zelf belangrijk was! Vaak zei hij 'het moet van onderop komen, en niet vanuit de overheid en instituties'.

Hij was ook attent, deelde graag kadootjes uit. Hij kende alles en iedereen en was altijd op de hoogte van de laatste nieuwtjes in GGZ-land. Geïnspireerd door voorbeelden elders gaf Sibrand de aanzet voor de GGZ-ervaringsdeskundige makelaars die nu actief zijn in Staphorst en Zwartewaterland. Sibrand, lieve vriend, als bestuur gaan we jou ontzettend missen. De gesprekken die we hadden in jullie woonkamer en in de tuin met de poezen. We wisten van jouw eigen psychische kwetsbaarheid. We zijn heel dankbaar dat we jou hebben mogen kennen. Je stem is nu gedoofd. Maar we gaan ons uiterste best doen door te gaan met het gedachtegoed dat jij ons voorleefde. 'Laat je zien, laat je horen!'

Namens GGZ-beraad Overijssel

Gerda, Gerry, Remko en Xanter



Marjolijn Brandse

Artikel

De wereld op zijn kop

Toen ik de brief met de eerste afspraak ontving van toen nog de Riagg genaamd, moest ik huilen. Hoe zou het allemaal verder gaan? Wat zou er gebeuren? Hoe ziet de behandeling eruit? De wereld op zijn kop inderdaad...

In de periode daarvoor stond mijn wereld ook al op zijn kop. Aangesproken worden door de chef over mijn gedrag, maar ik had toen geen tranen meer. De periode daarvoor had ik wel tranen tijdens mijn werk. Er was namelijk iets aan de hand en ik kon het niet benoemen, wist niet wat het was, maar ik leed eronder.

De wereld op zijn kop... Kwaad op mijzelf en ontzettend gefrustreerd.

En dan therapie: de wereld proberen weer een beetje recht te zetten. Wat ben ik blij met de hulpverleners die ik heb gehad. Ze hebben allemaal geprobeerd mijn wereld een beetje goed neer te zetten, niet meer zo op zijn kop.

Door een dwangstoornis gaat je wereld op zijn kop. Omdat je dingen doet die je zelf niet wil, terwijl je verstandelijk kunt beredeneren dat wat je doet onnodig is. Geen controle over jezelf. Dan gaat je wereld zwabberen.

Is het raar dat veel mensen hulp zoeken in de geestelijke gezondheidszorg? Met een wereld die zo verschrikkelijk op z'n kop staat? Met alles wat er speelt?

Adviesraad Naasten Onthulling lijst 'Roos van Elisabeth'

Artikel



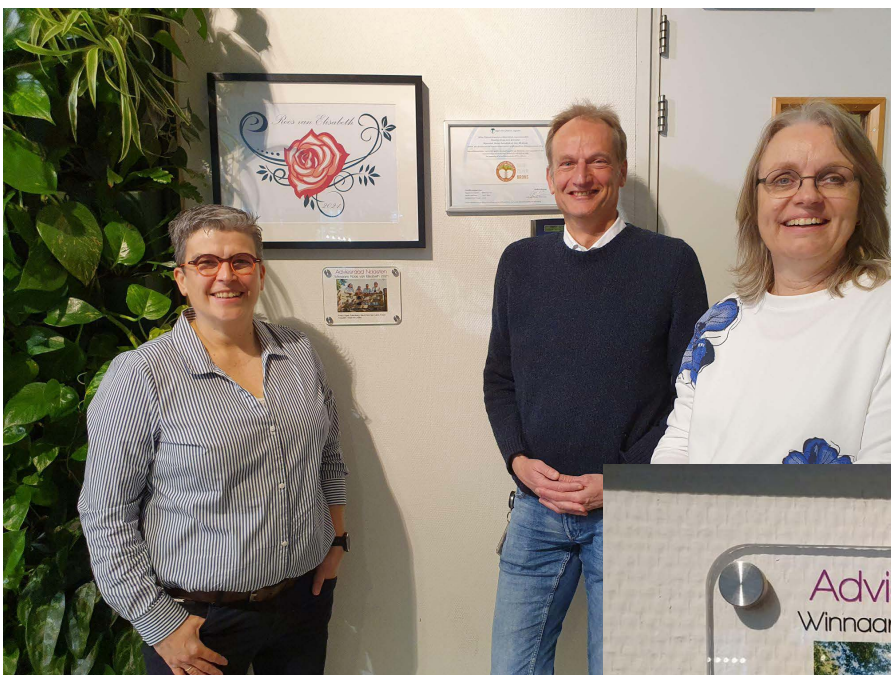
De lijst hangt in het Westerdok, naast de plantenwand.

Anqueliën Visser-Te Lindert heeft als voorzitter van de Adviesraad Naasten de lijst van de 'Roos van Elisabeth' onthuld. Een onderscheiding die de raad onlangs zelf won. Bas van Wel, directeur Zorg Dimence, hield een warme inleiding. Bas keek onder andere terug naar wat de Adviesraad al heeft bereikt en de ambitie heeft om nog meer voor naasten in de toekomst te kunnen betekenen.

Anqueliën deelde, vlak voor zij samen met mede lid Lieke Knook, het doek van de lijst haalde, een verhaal over een

persoonlijke ontmoeting met een naaste. Deze dame gaf aan dat zij jaren alleen oog had voor het regelen van zorg voor haar naaste maar nu de ruimte had om als naaste gezien en gehoord te worden. 'Dat is mooi, zei Anqueliën, en dat is waarom ik in de Adviesraad Naasten zit'.

Met het winnen van de 'Roos van Elisabeth' ontvangen de winnaars niet allen een lijst, maar ook een geldbedrag. Dit bedrag heeft de Adviesraad Naasten besteed aan het organiseren van de eerste regionale contactdag voor familie- en naastenraden van ggz-instellingen. Dat was een leuke en interessante bijeenkomst, waarbij kennis gemaakt en gedeeld werd.





Geestelijke verzorging

Op zoek naar ruimte om verder te gaan

Soms loop je rond met vragen en gedachten, dieniet zomaar weggaan. Die je misschien zelfs belemmeren in je dagelijkse leven, zodat je niet verder kunt. Dan is het fijn om met iemand te praten, die naar je luistert en met je meedenkt. Jekrijgt nieuwe inspiratie en je voelt ruimte om jevragen en gedachten op een andere manier te bekijken. Een geestelijk verzorger kan je hierbij helpen en gaat met jou op zoek naar dat wat jou kracht geeft. Pasklare antwoorden zijn er niet, maar al pratend kan er ruimte ontstaan, waardoor je verder kunt.

Hoe werken wij

Geestelijk verzorgers helpen jouw levensverhaal teverbinden aan (levensbeschouwelijke) krachtbronnen. Dit doen we samen met jou, soms in een groep en soms individueel. Je kunt denken aan krachtbronnen zoals natuur, religie, kunst, poëzie, muziek en relaties.

Wat kan je van ons verwachten?



Groepsgesprekken



Persoonlijke gesprekken



Rituelen



Bijeenkomsten



Wie zijn wij?

Aysegul Sahin

Geestelijk verzorger



Brechtje Hallo

Geestelijk verzorger en
gespreksleider Moreel Beraad



Kitty Nijboer

Geestelijk verzorger en
gespreksleider Moreel Beraad



Lydi de Bruin

Ervaringsdeskundig
geestelijk verzorger en
gespreksleider Moreel Beraad



Marjanne Dijk

Geestelijk verzorger en
gespreksleider Moreel Beraad



Wil je met ons in gesprek, dan kan je via de mail of telefoon contact met ons opnemen:
geestelijkeverzorging@dimence.nl
0570 639 863

Vriendendiensten



Opening Zelfregiecentrum Olst-Wijhe

Op donderdag 1 juni was de officiële opening van Zelfregiecentrum Olst-Wijhe. Het zelfregiecentrum van Vriendendiensten is elke dinsdag- en donderdagmiddag open. Vriendendiensten nodigde iedereen van harte uit om te komen kijken tijdens de officiële opening. Het was een gezellige middag.

De officiële openingshandeling vond plaats en daarna was er ruimte voor ontmoeting, spelletjes, een herstelactiviteit en natuurlijk een hapje en een drankje.

Het zelfregiecentrum is nu elke dinsdag- en donderdagmiddag geopend van 13.00 tot 16.30 uur aan de Jan Schamhartstraat 5 in Olst. Iedereen is welkom!

Zelfregie

Een zelfregiecentrum is een open centrum waar iedereen welkom is voor inloop en activiteiten. De bezoekers organiseren zelf veel verschillende activiteiten: samen creatief aan de slag, een spelletje spelen, een quiz doen of een bingo. De aanwezige coördinatoren ondersteunen waar nodig. Bezoekers hebben geen indicatie nodig en betalen ook geen eigen bijdrage.

Vriendendiensten vierde het vijfjarig bestaan van Zelfregiecentrum Raalte

Het zelfregiecentrum in Raalte bestaat 5 jaar. Het is een plek waar iedereen welkom is en waar inwoners van Raalte en omstreken een omgeving vinden waar ze zichzelf kunnen zijn. We vierden het jubileum samen met bezoekers, samenwerkingspartners en de gemeente Raalte. Er was taart, lunch en de première van een filmpje.

Het met elkaar redden

Zelfregiecentrum Raalte bestaat alweer vijf jaar. Vriendendiensten heeft ook zelfregiecentra in Deventer en Olst-Wijhe. En... ze gaan hier nog lang mee door. Want zoals wethouder sociaal en leefbaarheid Gerria Toeter van gemeente Raalte in het filmpje zegt: "we willen met elkaar toe naar een samenleving waarin we het met elkaar redden en we heel inclusief zijn. En dat kan volgens mij niet zonder een zelfregiecentrum."

Via deze QR-code vind je het filmpje op YouTube dat stichting Out of the Box TV voor Vriendendiensten maakte. Of kijk op www.vriendendienstendeventer.nl/nieuws.



Elke dinsdag- en donderdagmiddag kunnen bezoekers een spelletje spelen of andere (herstel)activiteiten doen.



Jongerencafé

Het jongerencafé van Vriendendiensten is een plek voor en door jongeren tussen de 17 en 27 jaar die weleens mentale moeilijkheden in het leven ervaren. Jongeren vinden hier steun, (h)erkenning en verbondenheid, praktische handvatten en een plek om hun ervaringen uit te wisselen. Ook is het jongerencafé, vanwege het 'voor, door en samen met' principe, een plek waar ze van waarde kunnen zijn. Een plek waar jongeren kunnen ontdekken wie ze zijn en waar ze naartoe willen in het leven.

Eigen ervaring inzetten

In een latere fase kunnen jongeren als ze dit leuk vinden, een training volgen die gericht is op het inzetten van hun eigen ervaring om vervolgens:

- zelf andere jongeren in hun (herstel)proces te ondersteunen
- voorlichting te geven op scholen en/of bij professionals die met jongeren werken

Het jongerencafé is wekelijks op woensdag tussen 16.00 - 20.00 uur bij Zelfregiecentrum Deventer. Er zijn (jonge) ervaringsdeskundigen aanwezig die het proces ondersteunen.

Meer weten?

Voor meer informatie kunnen geïnteresseerden een mail sturen naar zelfregie@vriendendienstendeventer.nl of bellen naar 0570 – 61 37 47 en vragen naar Robert van Andel.

17 - 27
jaar



De Groene Kaart Dimence Groep

Artikel



De Groene Kaart is een initiatief, waarmee duurzame ideeën en energie die binnen Dimence Groep aanwezig zijn worden gestimuleerd om de Dimence Groep verder te verduurSamen.

Ontstaan

De Groene Kaart is bedacht door Lotte ter Maat. Lotte werkt als vrijwilliger in het Werk- en Leercentrum Almelo. Daar zette ze een plantenbibliotheek op. Voor de leden van de ambitiegroep duurzaamheid, waar Lotte ook onderdeel vanuit maakt, voldoende reden om haar de eerst groene bokaal uit te reiken. De bokaal bestaat louter natuurlijke en gerecyclede materialen ook gemaakt op het WLC Almelo.

De Groene Bokaal wordt elke drie maanden uitgereikt aan het beste duurzame idee van de afgelopen maanden. We zijn nu toe aan de bekendmaking van de winnaar van het vierde kwartaal 2022.

Wat we toe kunnen zeggen is dat alle ideeën en initiatieven met aandacht zullen worden bekeken en waar nodig en gewenst zal worden gekeken welke verbindingen er kunnen worden gelegd of ondersteuning er kan worden geboden om kansrijke initiatieven op te schalen.

Elk idee dat wordt ingeleverd wordt sowieso beloond met een set Groene Kaarten gemaakt van Growing Paper: biologisch afbreekbaar papier met daarin en bloemenzadenmengsel dat je kunt planten in de tuin. Door deze kaart uit te delen aan mensen in je omgeving kun je anderen stimuleren om ook duurzame initiatieven en ideeën te ontwikkelen.

De nominaties 4de kwartaal 2022 van de Groene Kaart, voor de Groene Bokaal.

De jury was er gelijkgestemd over:

1. Lotte ter Maat, die nu een volgende stap zet, ze mag uitbreiden van de plantenbieb naar de gehele Westerdok vergroenen. Zij was eerder de winnaar van de Groene Bokaal (die ze zelf heeft ontworpen) begin 2022.
2. Refurbished proces DG computers/laptops/mobieltes van In Balans. Wat doen ze? Ze maken van afgeschreven materiaal van de DG nieuwe gerectificeerde, verbeterde of gemoderniseerde versies. Korstiaan de Boer (coördinator Inbit) en Paulien Zandbelt (trajectbegeleider bij In Balans) zijn verbonden aan In Balans in Hasselt, waar mensen werken voor wie een betaalde baan momenteel niet vanzelfsprekend is. Acht van de tien kapotte of oude apparaten die Inbit binnenkrijgt, kunnen ze weer als goed werkend, modern apparaat verkopen, lekker duurzaam dus.
3. Leonie Belshof, de buitenpsycholoog die zowel binnen als buiten DG haar kennis en ervaring deelt, het buitenbehandelen. Ze verzorgt de komende tijd lezingen voor Volante, 30 verpleegkundige specialisten van de DG en helpt collega/s van WerV om de initiatieven Wachtkracht en Welthuis te vergroenen.

Naast de 3 nominaties toch even aandacht voor de RielerenkRaad, die zich afvroeg af hoe zij als gebruikers van de

Rielerenk, die verduurzaamd gaat worden, hun gedrag ook duurzaam kunnen maken. Zij hebben daar al vele ideeën over en weten niet waar te beginnen. Team Duursaam heeft deze vraag opgepakt en we zullen er waarschijnlijk in de toekomst meer over horen.

De uitreiking van de Groene Bokaal 4de kwartaal 2022!

Leonie Belshof is de winnaar geworden, als buitenpsycholoog. Simpel omdat zij bijna al haar cliënten buiten ontmoet en behandelt. We spreken dus ook af in haar behandelkamer, het prachtige buitengebied rond Landgoed Huis De Voorst, met haar vele wandelpaden. De 'wachtkamer' is de Parkeerplaats, een houten bankje met zicht op het kasteeltje. Weer of geen weer, gewoon lekker de natuur in en het buitenbehandelen kan beginnen. Wat is de meerwaarde van de 'Groene' GGZ? Leonie gebruikt de natuur in haar behandeling, er is zoveel voor handen, bijvoorbeeld de groeikracht van een krokus, dwars door de bladeren heen. Daarnaast is het ontspannen, er

is rust, en al wandelend lijkt het als of denken/praten/voelen makkelijker gaat. Ze begon er mee tijdens Corona en is niet meer gestopt, ze heeft ondertussen de opleiding tot buitenpsycholoog gedaan en gaat met 90% van haar cliënten Groen aan de slag. Binnen de DG deelt ze haar kennis en enthousiasme met collega's.

Leonie krijgt de wissel bokaal van Stef, hij was met zijn zwerfvuilrapers van het Brinkgreven terrein de vorige winnaar. Het was een ontspannen afsluiting van onze werkdag, zo onder die grote beukenbomen met het mooie duurzame groene verhaal van Leonie, een prachtig initiatief die hopelijk meer voeten in de aarde krijgt!

Een groene groet van de jury van de Groene Kaart, Susan vanuit de Cliëntenraad,

Ard van IVN,
en Joan OR Mindfit.



Puzzelen

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.

Puzzel jezelf naar een hoger niveau, put uit licht en kracht en stuur ons je oplossing toe. **Maak kans op een cadeaubon van 20 euro.** We kiezen een winnaar uit de goede inzendingen. clientenblad@dimencegroep.nl

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

attractiepark	regendag
auto	sorbet
bakken	strandstoel
balkon	tent
camera	terras
caravan	toiletta's
documenten	trein
feest	vakantiegeld
hotel	vakantieliefdes
ijsje	vakantietijd
keuzemenu	vliegtuig
kunstreis	vrij
ligging	wandelen
massaal	wandeltocht
pension	zomerverblijf
picknickmand	zwembad
plezier	zwemmen
recreatief	

Puzzel gemaakt door Susan van Oosten

Ervarings- en herstelverhalen via InTalk van Mindfit

Artikel



InTalk

'Floors ervaringsverhaal over psychisch lijden en het afscheid van haar zusje na euthanasie. 'Terwijl ze insliep heb ik haar kusjes gegeven namens ons allemaal...', appt Floor aan haar ouders op 31 oktober 2022. Haar zusje Josien is dan net overleden na euthanasie. Waar Floor leerde omgaan met haar eigen psychische klachten, worstelde haar zusje jarenlang met ernstig lijden en zelfdestructief gedrag. Floor vertelt over wat voorafging aan het besluit, aan de band met haar zus en het verdriet over haar overlijden. En ze breekt een lans voor een open gesprek over psychisch lijden.

'Er mag meer openheid zijn over psychisch lijden'



Henriëttes ervaringsverhaal over leven in het Groninger aardbevingsgebied. Henriëtte koopt een rustieke woning in Groningen waar ze jaren aan klust. Na de aardbeving in Huizinge (2012) spookte de gedachte in haar hoofd dat zij en haar gezin niet veilig wonen en dit gaat steeds meer aan haar knagen. Die gedachte blijkt terecht. Wat volgt zijn jaren van procedures, verhuizingen, onrust, frustratie, boosheid en chronische stress. Met eindelijk een nieuw veilig huis in het vooruitzicht, vertelt Henriëtte wat leven in een aardbevingsgebied met haar doet.

'Het moet woorden krijgen wat zoiets groots met je doet'



Marco's ervaringsverhaal over zijn verwerking van kindermishandeling. Marco is acht jaar als hij de verplichte bezoeken met zijn vader doorbreekt door weg te lopen. Hij maakt daarmee een einde aan de fysieke en mentale mishandeling waar hij als het ware al voor zijn geboorte aan werd blootgesteld, omdat ook zijn moeder werd mishandeld en getreiterd. Het laat zijn sporen na; Marco heeft een laag zelfbeeld, is gesloten en soms depressief. Zijn besluit om een boek te schrijven geeft hem kracht, nieuwe inzichten en vastberadenheid om kindermishandeling uit de onzichtbaarheid te halen.

'Het mag niet langer onzichtbaar zijn'



Scan de QR-code en lees meer!



Jaëlle Wisse

Geestelijke verzorging

Artikel



“De wereld op zijn kop” zo zal het denk ik voor veel mensen voelen die (voor het eerst) worden opgenomen in de psychiatrie. Maar voor mij, als nieuwe (tijdelijke) medewerker, voelt het ook een beetje alsof mijn wereld op zijn kop staat. Ik ben net afgestudeerd als geestelijk verzorger, dus mijn leven ziet er totaal anders uit dan een paar maanden geleden!

Toch is dit niet de belangrijkste reden dat mijn wereld een klein beetje op zijn kop staat. Dat heeft namelijk vooral te maken met het feit dat ik altijd gevoeld heb dat het niet uitgesloten was dat ik ‘aan de andere kant’ van de psychiatrie terecht zou komen. De reden daarvoor is dat ik tijdens mijn adolescentie werd geconfronteerd met mijn eigen kwetsbaarheid, nadat mijn ouders scheidden. Mijn ouders en sommige hulpverleners maakten zich in die tijd zorgen om mij. Dat ik nu hulp mag verlenen voelt mede daardoor soms nog onwettelijk en tegelijkertijd erg goed.

Ik schrijf deze column vanuit de ervaring en overtuiging dat we allemaal kwetsbaar zijn. Op de Universiteit voor Humanistiek (waar ikzelf gestudeerd heb) wordt er gesproken over een gedeelde ‘existentiële kwetsbaarheid’. Een belangrijk aspect daarvan is dat het ervaren van verbondenheid voor

ieder mens net zo essentieel als onzeker is. Het is een ervaring die niet individueel (maar in relatie) tot stand komt en niet als vanzelfsprekend kan worden beschouwd. Er zijn tal van onregelende ervaringen te bedenken, die een potentieel risico vormen voor de ervaring van verbondenheid. Denk aan een scheiding, het verlies van een dierbare, een aardbeving die de fundamenteën van jouw huis en thuisgevoel aan het wankelen brengt, een gewelddadige overval... In het ergste geval voelt het alsof de grond onder je voeten verdwijnt. Een belangrijke oorzaak van dat gevoel is dat we ons als mens gedragen voelen door verbondenheid.

Ik denk dat het belangrijk is dat we ons bewust zijn van onze eigen (existentiële) kwetsbaarheid. Dat geldt zowel voor cliënt als medewerker. Ik geloof namelijk dat we daardoor beter in staat zijn om met onze eigen kwetsbaarheid om te gaan én met de kwetsbaarheid van een ander. Als iemand een gebrek aan verbondenheid ervaart is het van belang om te kunnen invoelen hoe fundamenteel dat gemis is. Vanuit dat begrip ontstaat de wil om het (soms eenzame) perspectief van de ander écht te begrijpen. Als we daardoor een beetje met de ander kunnen ‘meedraaien’ dan staat zijn of haar wereld misschien iets minder op zijn kop.

Word jij onze nieuwe voorzitter?

De Adviesraad Cliëntenbelangen heeft een voorzitter die in 2025 zal aftreden. Onder het motto 'Een slimme meid is op de toekomst voorbereid', is de raad nu al op zoek naar een vervanger. Ben jij die vrouw of man, die bereid is om de raad te leiden?

De Adviesraad Cliëntenbelangen (ACB) is ingesteld als adviseur van de WMO Divisie in het kader van Wet Medezeggenschap Cliënten Zorginstellingen WMCZ 2018. Tot de divisie behoort Jeugd GGz, WijZ welzijn, De Kern en Impluz. WerV is een overkoepelend onderdeel van de Dimence Groep. WerV behartigt alle vrijwilligersfuncties binnen de Dimence Groep en biedt een doorlopende participatielijns voor cliënten. Het is dus een heel groot werkveld waar de raad zich over buigt. De voorzitter heeft tot taak de ACB te begeleiden in haar taak. De coach/adviseur biedt daarbij ondersteuning en helpende hand.

Samengevat:

- Geeft leiding aan de vergadering op een wijze zodat ieder lid kan bijdragen aan de ontwikkeling van de Adviesraad en de adviezen- of instemmingsaanvragen van directie.
- Helpt bij het opstellen van de adviezen en instemmingen en ondertekent deze documenten.
- Helpt met het samenstellen van het jaarplan in samenspraak met de ACB.
- Is afgevaardigde in de Centrale Cliëntenraad van de Dimence Groep.
- Voert jaargesprekken met de leden van de ACB.
- Helpt bij het samenstellen van opleidingstrajecten van de leden (collectief en individueel).
- Hij of zij neemt deel aan werkgroepen die relevant zijn.
- Is spreekbuis namens de ACB bij diverse gelegenheden.

Kwaliteiten:

- De voorzitter is pro-actief. Hij of zij overziet het werkveld en is bereid zich te verdiepen in ontwikkelingen.
- Is in staat om prioriteiten te stellen.
- Weet zijn aandacht te verdelen over alle deelnemers van de ACB en het beste uit hen te halen.
- Heeft ervaring met deze werksoort of is bereid zich te verdiepen in de WMCZ 2018.
- Heeft gevoel voor verhoudingen, bewaakt de goede sfeer.
- Is alert op de bijdragen van de Adviesraad aan de Centrale Cliëntenraad en andere naar buitengerichte activiteiten.

Wij bieden:

- Een actieve vrijwillige groep die er aan hecht dat de taak en rol op een juiste wijze worden ingevuld.
- Een groep die vanuit het perspectief van de belangen van gebruikers een bijdrage wil leveren aan de hulp- en dienstverlening binnen de WMO Divisie.
- Een mogelijkheid om ervaring in te zetten en nieuwe op te doen.
- Een opleidingsbudget op jaarbasis, onkostenvergoeding en vrijwilligersbijdrage per vergadering.
- Jaarlijks uitje en bij gelegenheid gezellige bijeenkomsten in het kader van het vrijwilligerswerk.

Voor informatie kunt u bellen met de huidige voorzitter,

J. Korterink

tel.: 06-30000287

Long covid

Wat doet dat eigenlijk met je?



Leonie Velderman stond tot bijna drie jaar geleden volop in het leven. Ze was werkzaam als pedagogisch leidster in de kinderopvang en maakte lange dagen met hoge werkdruk. Daarnaast was ze nog actief als servicemedewerker op grote evenementen. Samen met haar vriend kocht ze een huis, een oude opknopwoning waar flink geklust moest worden. Voor Leonie een drukke tijd maar voor haar gevoel kon ze het wel aan.

Haar leven veranderde totaal toen ze ziek werd na besmetting met het coronavirus Covid-19. Leonie vertelt: 'Die eerste keer ben ik flink ziek geweest, maar hoefde niet te worden opgenomen in het ziekenhuis. Mijn ziekte betekende wel de druppel waardoor ik overspannen ben geraakt. Die periode heb ik in een waas beleefd, ik weet er niet veel meer van.'

Er was op dat moment niet veel bekend over Covid-19 waardoor de bedrijfsarts en de (inmiddels ex) werkgever zich niet helemaal in de klachten van Leonie konden verplaatsen. Na die eerste besmetting volgden, inmiddels gevaccineerd, nog drie besmettingen, de laatste dateert van februari dit jaar. En elke keer werd de extreme vermoeidheid erger en bleek de 36-jarige Leonie na onderzoek te kampen met long covid, ook wel post covid: 'Mijn werk met kinderen kon ik niet meer doen, dat betekende te veel prikkels. Ik moet mijn activiteiten op een dag kunnen plannen en tussendoor rust nemen, anders is het snel teveel.'

Er is nog weinig onderzoek gedaan naar post covid, waardoor de mensen die lijden onder de gevolgen van de besmetting met Covid-19 vaak in grote onzekerheid leven. Uit de onderzoeken die nu bekend zijn, komt naar voren dat post covidpatiënten minder zuurstof opnemen en meer ontstekingsreacties in hun lichaam hebben. De organisatie C-support werkt, in opdracht van de overheid, voor deze mensen met advies en ondersteuning op meerdere vlakken. Leonie werkt bijvoorbeeld mee aan onderzoeken. PostcovidNL.longfonds heeft een whatsapp groep voor lotgenoten opgestart waar Leonie lid van is: 'Het is heel fijn om contact te hebben met mensen die hetzelfde meemaken. Dat je iets kunt vertellen en iedereen snapt wat je bedoelt. Je kunt niet direct zien aan mij dat ik ziek ben, dat maakt het soms lastig voor andere mensen om te begrijpen wat ik doormaak.' De zoektocht naar wat kan helpen is voor mensen met long covid niet altijd gemakkelijk. Leonie startte met fysiotherapie om conditie op te bouwen en meer kracht te krijgen. Logopedie werkt goed voor haar ademhaling

om de benauwdheid tegen te gaan. Ergotherapie hielp haar om het evenwicht terug te vinden in wat ze aankan op een dag. Ze volgde ook Cesartherapie om haar mentale en fysieke balans te ontwikkelen.

Inmiddels is Leonie zover dat ze weer op zoek is naar werk. Het is voor alle mensen belangrijk om een waardering te krijgen, en veel mensen vinden die in een zinvolle bijdrage aan de maatschappij in de vorm van vrijwilligerswerk of, ook uit financiële overwegingen, in betaald werk. Bij haar weg terug naar een geschikte functie, krijgt Leonie hulp van een integratiecoach en is ze begonnen met vrijwilligerswerk. Zo heeft ze bijvoorbeeld voor de organisatie 'Humanitas Home start' gezinnen begeleid met een hulpvraag, zoals opvoedkundige vragen. Via het werk- en leerbedrijf KonnecteD, dat inwoners uit de gemeenten Deventer en Olst-Wijhe met een afstand tot werk begeleidt, vond ze een re-integratiefunctie bij Staatsbosbeheer. Bij Dimence sluit Leonie aan bij de Cliëntenraad als ervaringsdeskundige.

Toch zou ze het liefst weer aan het werk willen op haar kennisgebied en dat is als welzijnsondersteuner mensen coachen. 'Het zou fijn zijn als dat bij een maatschappelijke organisatie is. Ik heb veel in mijn mars en kan een organisatie veel bieden. Ik moet er alleen voor zorgen dat ik zelf de regie houd en op tijd rust neem. Anders loopt mijn hoofd over en kan ik daar dagen last van houden. Ik ga ervan uit dat het allemaal goed komt en zie de toekomst hoopvol in. Ik fiets en wandel om fysiek fitter te worden. Mijn leven staat door post covid al een tijdje stil en dat wil ik niet, ik wil dōōr, het liefst met zinvol werk. Ik zou bedrijven en organisaties dan ook willen meegeven om als werkgever de mens achter de werknemer te blijven zien. Om rekening te houden met persoonlijke omstandigheden en achter de werknemer te blijven staan. Daar is zowel de werknemer als werkgever bij gebaat.'

Interview: Ageeth van der Lee

Koor Oud Goud voor mensen met dementie

Via Diverce vragen we aandacht voor een bijzonder initiatief. WijZ Welzijn gaat de doorstart verzorgen van het koor Oud Goud (voor mensen met dementie en hun mantelzorgers). Dit koor werd tot voor corona vanuit de Stichting Oud Goud georganiseerd.

In overleg met WijZ Welzijn is besloten om dit koor onder te brengen bij hun activiteiten. Ze willen graag bekendheid aan dit koor geven bij mensen die van zingen houden en dementie hebben (en hun mantelzorgers).

Koor Oud Goud, onder leiding van dirigente Hetty Bolt, is voor mensen met dementie voor wie het zingen belangrijk is en die niet meer kunnen deelnemen aan een regulier koor. Koorleden zijn welkom met hun mantelzorger.

Vanaf 4 september a.s. wordt elke maandagavond van 19.00 - 20.00 uur lekker gezongen en daarna samen een kop koffie/thee gedronken. Twee koppen koffie/thee voor de deelnemer en de mantelzorger zitten bij de prijs in. Plaats van samenkomst is De Nieuwe Haven/ IJsselheem.

Om mensen te laten ervaren of ze het leuk vinden om deel te nemen aan dit koor is deelname in september zonder kosten. Vanaf 2 oktober gaan de deelnemers betalen via een factuur (voor 11 repetities, tot aan de kerstvakantie)

Maandag 4 september 2023

Van: 19:00 tot 20:30

**IJsselheem, locatie Nieuwe Haven –
Kamperpoort**

Burgemeester Vos de Waelstraat 1,
8011 AS Zwolle

Even voorstellen

**Herman Groenwold, lid van de Basiscommissie
Zwolle van de Cliëntenraad Dimence**

Wie ben je?

Ik ben dus Herman Groenwold, 47 jaar en woonachtig in de mooie Hanzestad Kampen aan de IJssel.

Hoe ben je bij de Basiscommissie (BC) gekomen?

Naar aanleiding van een folder op de afdeling waar ik op dat moment behandeld werd. Ik was geïnteresseerd maar deed er nog niets mee, maar tijdens een wervingsactie kwam ik in gesprek met een raadslid die mij met de ijscoke lokte.

De reden dat ik in de BC ben gegaan is dat ik graag in ruil voor de hulp die ik krijg binnen de organisatie Dimence, iets terug wil doen voor de cliënten van Dimence.

Sinds wanneer zit je in de BC?

Sinds januari van dit jaar ben ik lid van de BC.

Wat is jouw visie voor de BC?

Klaarstaan voor de medeclient heeft mijn passie, daarnaast vind ik de vergaderingen interessant en spreken mij de verschillende onderwerpen aan. Het is fijn mijn ervaringen van de opname afdeling te gebruiken om bijvoorbeeld het leefklimaat te verbeteren.

Heb je ook nog activiteiten naast de BC?

Mijn hobby is fotografie en dan heeft vooral natuurfotografie mijn interesse. Daarnaast wandel, fiets en vis ik graag. Ik heb een vriendin en zij woont in Deventer.



Hee, PVP!

Ben je het ergens niet mee eens? Of heb je een vraag over je behandeling bij Dimence? De patiëntenvertrouwenspersoon (PVP) kan je adviseren en ondersteunen.

10 weetjes over de PVP:

1. Ze zijn onafhankelijk.
2. Ze zijn namelijk in dienst van de Stichting PVP in Utrecht.
3. Er zijn er drie voor cliënten van Dimence. Wie? Dat zie je onderaan deze bladzijde.
4. De PVP heeft gedragsregels, Zo zijn jouw gesprekken met de PVP vertrouwelijk.
5. De PVP doet niets zonder je toestemming.
6. De PVP is er voor mensen die zijn opgenomen en voor mensen die ambulante verplicht behandeld worden.
7. Ben je vrijwillig ambulant? Dan verwijzen we je naar de klachtenfunctionaris.
8. De PVP kan je meer vertellen over je rechten als cliënt.
9. De ondersteuning van de PVP is gratis.
10. Is bellen te duur? De kan je PVP altijd terugbellen.

Hoe bereik ik de PVP?

Je kunt de pvp bellen, appen en mailen. Chatten kan ook van maandag tot en met donderdag tussen 19.00 uur en 21.00 uur via www.pvp.nl



Wie zijn wij en waar zitten we?

Epie van Buuren

Zwolle, Kampen, Steenwijk
06 155 669 06
e.van.buuren@pvp.nl



Miquel Gonzalez

FPK Balkbrug
06 305 666 08
m.gonzalez@pvp.nl



Arianne de Geus

Deventer, Almelo en omstreken
06 291 101 20
a.de.geus@pvp.nl



En kijk eens op www.pvp.nl
voor meer informatie

Koken met Jaap

Culinaire

Cannelloni met spinazie

Bereidingswijze

1. Kook de cannellonipijpjes 3 minuten in gezouten water en spoel ze meteen met koud water. Verwarm de oven voor op 200° C. Snipper de ui en pers de knoflook.
2. Meng de spinazie met de ricotta. Breng op smaak met peper en zout. Vul er de cannelloni mee.
3. Fruit de ui en de knoflook. Doe er de saus bij en laat 10 minuten sudderen.
4. Schik de cannelloni in een ovenschaal. Schep er de tomatensaus over en bestrooi met de mozzarella.
5. Zet nog 15 minuten in de op 200° C voorverwarmde oven.

Eet smakelijk
Jaap Kolk

Ingrediënten voor 4 personen

- Cannelloni (pijpjes) 8
- Spinazie (gehakte) 300 g
- Ui 1
- Ricotta 200 g
- Mozzarella (geraspt) 50 g
- Passata 150 g
- Knoflook 1 teentje
- Peper
- Zout

Bron: <https://www.libelle-lekker.be/bekijk-recept/1330/cannelloni-met-spinazie-1>

Jongeren en inspraak, dat is gewoon mogelijk

Van Liesbeth van Aalst, lid van de Adviesraad Cliëntenbelangen en werkgroep lid Medezeggenschap Jeugd GGz

Inspraak door een andere manier van kijken dat kan. Ook voor een groep die anders toch achter z'n oor krabt; hoezo medezeggenschap, wat is dat?

"Deze jongeren zeggen hier zoveel. Puur uit hun hart, even zonder smartphone"

Hmm, het kan niet anders dat je er zelf ook even heel stil van wordt. Want waar je naar op zoek was, gebeurt hier gewoon vanzelf.

Op zo'n avond, zelden zoveel kracht en moed gezien. Met een open ontvangst, voor het gebouw werd je al verwelkomt. En dan komt het los, alle vreugde en sores wordt gedeeld, en het gaat aan een stuk door. Jongeren aan de praat over wat hen bezighoudt. Maar vooral wat daaraan voorafging, deze jongeren hebben geen rustige levens geleid. Alles komt op tafel, in alle openheid met elkaar. Ieder neemt de kans om dit ook te doen. Zelf ben ik de uitgenodigde bezoeker, dat is de reden dat ik hier vanavond ben. Als toeschouwer dus, de anderen komen om te vertellen. Een avond bij Focus. Deze geeft jongeren een anonieme kans, je verhaal vertellen en gehoord worden. Vooral dit te delen, ook al is het maar met een woord, dat is al genoeg. Steun van anderen geven en ontvangen, dat is er ook genoeg. Medezeggenschap betekent meestal dat je in een raad zit. Je laat anderen weten wat je ervaringen zijn en geeft tips. Om mee te denken met het toekomstige beleid. Maar daarvoor lopen jongeren niet echt warm. Dat is niet hun ding. Iets wat hen raakt, daar raken ze wel enthousiast voor.

Gewoon vertellen wat je gemist hebt in de behandeling, face tot face, dan wordt het opeens wel allemaal genoemd. Hier ontstaat een soort nieuwe medezeggenschap, zonder echte vergadering maar met een live meetpoint. Deze directe ontmoeting, persoonlijk, zonder oordeel,

luisteren, elkaar waarderen. Het werkt.

Maar eerst nog even een update van de entree van dit bijzondere pand. Eerst klopt het nog wel bij de verwachting van een jongeren centrum, met name door het portaal. Ook al lijkt het aan de buitenkant nog op een heel doodgewoon kantoor, in een rijtje tussen andere saaie kantoren. Eenmaal binnen treed je ineens in een hele andere wereld. Alsof je een soort artistieke jungle binnenkomt, het is gezellig! Schilderijen, posters maar vooral die hele slingeruin aan planten. Ik wel dat de gedachte in me opkomt, wie verzorgt dit zo mooi, dit moet heel intensief werk zijn lijkt mij. Deze prachtige binnentuin om open gesprekken een echte kans te geven.

Misschien is dat de magie dat er zo open met elkaar van alles gedeeld wordt. Er komt zoveel bij hen naar boven. Het zijn jongeren die voor hete vuren hebben gestaan. Er zit zoveel in. Waar bleven de instanties en mensen die toegezegd hebben je te willen helpen? Niet een keer, maar op meerdere momenten in zo'n persoonlijk verhaal. Het waren vaak goede bedoelingen waar je uiteindelijk niets aan had. Deskundigen die vooral geloofden in hun eigen verhaal en niet de jouwe. De signalen, nu eens andere hulp nodig, waren er gewoon al. Ze werden gewoon genegeerd. De hulpverleners werkten vooral met hun eigen programma en luisterden niet echt naar het verhaal. Terwijl diegene op dat moment dringend hulp nodig had! Noodsignalen werden niet opgepakt!

Wie luistert er nu echt...

Had eigenlijk ook gewoon de titel van dit verhaal kunnen zijn. Er is nog zoveel te doen. Medezeggenschap op deze manier. Om de jongere te laten vertellen, gewoon het woord geven en het komt los. Mijn rol was vooral aanwezig zijn en geraakt te worden door de verhalen. En dan komt de vraag naar boven: hoe kun je deze jongeren bereiken zodat je hun ideeën en ervaring in kunt zetten in de hulp en de behandelingen het oppakken.

Adviesraad De Kern/Jeugd GGZ wil heel graag meer inspraak van de jongeren en hier lag het gewoon op tafel. Wel anoniem, juist prima, openheid komt dan vrijwel direct. Wat kunnen de maatschappelijk werkers en Jeugd GGZ hulpverleners hier veel van leren. Ze zouden hier ook aanwezig moeten zijn en dan alleen als toeschouwer. Volgens mij sta je dan heel anders in je werk, minder navelstaren en tunnelvisie. Maar dat vind ik, als lid van de Adviesraad voor Jeugd GGZ, onderdeel van de Dimence Groep. Maar ik geef het in ieder geval wel door aan de Adviesraad, deze andere wijze van benaderen.

Gewoon luisteren wat een jongere tegen kan komen in het leven. Je krijgt zo genoeg seintjes door gewoon anders te luisteren. Dit nodigt uiteindelijk vanzelf uit tot een andere manier van aanpak. Dat lijkt mij, en ook al is het maar voor een paar jongeren, al goed genoeg.

Echt helpen gaat verder dan een standaard aanpak, er kan zoveel achter zitten! Eerst luisteren en dan er iets mee doen!

Daarna kun je pas goed helpen, niet om je eigen behandeling te promoten, zegt mijn kritische blik. Zo mogen we als Adviesraad/cliëntenraad ook wel eens naar de hulpverleners kijken. Iedere jongere heeft recht op gelijke kansen in het leven. Deze hulpverleners bieden vaak te weinig kans om dit daadwerkelijk om te zetten in maatwerk. Daar heeft iedere jongere recht op.

Het is geen vraag maar een statement, doe er wat mee!

Als lid van de Adviesraad De Kern/Jeugd GGZ mag je dat zeker zeggen. Blijft nog een hele andere vraag over! Want de goede sfeer in deze prachttuin blijft overuren draaien. Wie verzorgt toch deze fraaie anonieme plantentuin, ergens in Zwolle. Prachtig, wat een mooie sfeer om je verhaal te doen. Je samen te voelen met anderen in een soort van zelfde schuitje. De eerste stappen zijn allang gezet, de woorden kracht en moed horen we van de jongere zelf! Elke vijf minuten komen deze en andere krachtige woorden terug in de verhalen van deze jongeren van 16 tot 30 jaar.



De Cliëntenraden van de Dimence Groep kunnen jouw hulp gebruiken. We willen inbreng hebben van cliënten, patiënten, naasten en vrijwillige medewerkers bij de verschillende onderwerpen die aan de orde komen in de medezeggenschap.

Ben jij geïnteresseerd in thema's als wachtlijsten, e-health, gezonde voeding, nieuw- en verbouw, bejegening, juiste hulp op het juiste moment. Of wil je eigen onderwerpen delen met ons, dan drinken we graag een kop koffie met je!

Misschien hebben we een match. Het gaat in de cliëntmedezeggenschap altijd over collectieve items; een signaal is van toepassing op de gehele groep. Voor een individuele melding of een klacht verwijzen we naar de klachtenfunctionaris of patiëntvertrouwenspersoon. Ook als je naaste bent en je ervaringen wilt delen, mail of bel ons.

We zoeken ook hulp voor diverse werkgroepen:

- Wetenschappelijk onderzoek
- Duurzaamheid
- Huisvesting
- Voeding
- Kunst

werving.clientenraden@dimencegroep.nl

Als je niet tevreden bent

In het vorige nummer van Diverce heeft de klachtenfunctionaris verteld over haar rol en waar je terecht kan bij vragen. Kijk op www.clientenradendimencegroep.nl voor het volledige verhaal. Nogmaals alle adressen op een rij.

Stichting Dimence

Postbus 473
8000 AL Zwolle
06 2080 8188
klachten@dimence.nl (Wilma Breider)

Jeugd ggz

Postbus 5003, 7400 GC, Deventer
Antwoordnummer 16, 7400 VB, Deventer
0570 604 160
klachten@jeugdggz.com (Els de Vries)

De Kern

Postbus 5003, 7400 GC, Deventer
Antwoordnummer 16, 7400 VB, Deventer
038 4569 774
klachten@stdekern.nl (Els de Vries)

Mindfit

06 1207 9231
klachten@mindfit.nl (Rita Linde)

WijZ

Postbus 390
7400 AJ Deventer
Klachten@wijz.nl (Els de Vries)

Transfore

Postbus 473
8000 AL Zwolle
06 1207 9231
klachten@transfore.nl (Rita Linde)

Klachtencommissie

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

Financieel Administratieve Klachtenbemiddelingscommissie

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

Helpdesk Stichting Patiënten Vertrouwenspersonen (PVP)

zie ook elders in dit blad
0900 4448 888 (gebruikelijke belkosten)
Werkdagen- 10.00 -16.00 uur
Zaterdag - 13.00- 16.00 uur
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
030 271 2318
info@lsfvp.nl

Voor meer informatie en advies kun je ook terecht bij onderstaande instanties

IGJ 088 120 5000 www.igj.nl

Regionaal Tuchtcollege voor de Gezondheidszorg Zwolle

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

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

Sudoku

Puzzelen

		5						
4					3	9	2	
	8						1	
				2				7
							9	4
	5		9	8		1	3	
			7		1			8
	6	4		5				
		7				4		

In de sudoku-puzzel moeten nu de cijfers 1 tot en met 9 worden ingevuld, en wel op zodanige wijze dat:

- op elke horizontale rij (hier aangegeven in roze) elk cijfer slechts één keer voorkomt
- in elke verticale kolom (hier aangegeven in geel) elk cijfer slechts één keer voorkomt
- in elk subrooster (hier aangegeven in groen) elk cijfer slechts één keer voorkomt
- Hier komt ook de naam van de puzzel vandaan: sudoku betekent in het Japans zoiets als "getallen enkelvoudig".

Succes,

Susan van Oosten

Er dreigt een zorginfarct in de ggz in deze regio en dit is waarom

Meer groepstherapie in plaats van individuele gesprekken, meer zelfhulp met online modules waarbij een zorgverlener op afstand meekijkt. Het kan niet anders, zegt de Dimence Groep, de grootste aanbieder van geestelijke gezondheidszorg in deze regio. "We willen geen mensen buiten de deur houden, maar we moeten beter schiften."

Minister Kuipers (VWS) stelt extra geld beschikbaar voor meer opleidingsplekken in de zorg, waaronder GZ-psychologen. Dimence wil niet op nieuwe afgestudeerden wachten en bracht de eigen zorgstructuur in kaart. Want een infarct in de ggz dreigt, zegt bestuurder Marco Verheul.

Dimence telt drieduizend medewerkers, waaronder veel psychologen en psychiaters. Verder uitbreiden en meegroeien met de stijgende vraag naar geestelijke gezondheidszorg (ggz) is onmogelijk, zegt bestuurder Marco Verheul. "Ik denk dat we eerder zullen krimpen, omdat er gewoon geen mensen zijn op de arbeidsmarkt. Er is echt sprake van een zorgkloof. Maatregelen zijn nodig."

Waarom denkt u?

"We moeten mentale gezondheid voeden en versterken in de buurt, stad en streek. We willen dat mensen weten waar ze in de eigen buurt kunnen terugvallen op hulp. Ook aan vroegdetectie doen, dus zo snel mogelijk passende zorg bieden. Dit alles met als doel dat mensen minder onnodig terugvallen op de ggz."

Want dat doen we nu te snel?

"Ja. Terwijl er vaak heel andere oorzaken aan een ggz-verwijzing ten grondslag liggen. Een deel van onze cliënten is bij ons terechtgekomen doordat ze ooit financiële problemen hadden."

Hoe kan dat?

"Nou, iemand raakt in de schulden, hij krijgt ruzie met zijn partner, de kinderen worden er de dupe van. Hij gaat aan de

Artikel



Bestuurder Marco Verheul van Dimence: "De ggz-stempel zit er al snel op." © Ruben Meijerink

drank en de neerwaartse spiraal is ingezet. Een scheiding volgt, waarvan de kinderen nog meer de dupe worden. En dan raakt deze persoon doorgedraaid. De huisarts drukt er een stempel op: pats, een depressie. En daar hebben we de ggz voor."

"Ook drank- en relatieproblemen kunnen leiden tot ggz-vragen. Mensen die worstelen met hun geartheid ook. Ik ga niet zeggen dat ze niet allemaal in de ggz thuishoren, zeker niet. Maar het is natuurlijk van de gekke dat een groot deel er wel komt, terwijl er aan de problemen heel andere oorzaken ten grondslag liggen. Als we anders met dit soort vraagstukken omgaan in de maatschappij, dan is ggz veel minder nodig. En dat is de beweging waarop we nu inzetten."

Is de huisarts dan de oorzaak van de stijgende vraag naar ggz-hulp?

"Feit is dat de huisarts een ramvolle agenda heeft en maar heel kort de tijd heeft om een patiënt echt uit te kunnen vragen. Die stempel van de ggz zit er dan al snel op. Feit is ook dat het veel normaler is geworden een beroep te doen op de ggz. Ik kende vroeger niemand die een beroep deed op de ggz. Nu zijn er veel jongeren die het wel doen. Het lijkt wel alsof je er niet bij hoort als je niet bij een psycholoog loopt."

Jaren geleden is er al ingezet op vroeg-detectie door de sociale wijkteams. Het kwam onvoldoende van de grond?

"We werken te versnipperd. Iedereen heeft zijn eigen verantwoordelijkheden en durft een ander niet aan te spreken. Ik denk dat als we dit probleem willen aanpakken, we minder bang moeten zijn voor onze bestaanszekerheid. Er zijn

voorbeelden van gezinnen waar tien, ik hoorde zelfs twintig zorgverleners over de vloer komen! Door data uit te wisselen en één zorgorganisatie naar het gezin te sturen, werk je veel efficiënter en is er veel meer sprake van verbinding. Er moet een regisseur komen. Ik denk dat die taak bij de gemeenten moet liggen. Nu werken we te veel in de waan van de dag."

Dimence is de grootste ggz-organisatie in Overijssel. Dus niet onlogisch als jullie het voortouw nemen.

"Dat gebeurt al, zoals in een pilot in Deventer onder de naam GEM waarin we samenwerken met de gemeente en de huisartsen. Een van de onderdelen is het verkennende gesprek, een soort tussenportaal. In plaats van die tien minuten die de huisarts ervoor heeft om de zorgvraag in kaart te brengen, wordt er de tijd genomen om uit te vragen waar de zorgvraag vandaan komt. Het is al bewezen dat het tot 25 procent vermindering van verwijzingen naar de ggz leidt."

Aan welke oplossingen denkt u nog meer?

"Digitale hulpverlening. Voor bepaalde mentale problemen kun je prima via een app een module volgen. Op basis van antwoorden kan een hulpverlener meekijken en als het niet goed gaat het gesprek aangaan. Dit is geen lapmiddel. Vaak is het al voldoende mensen aandacht te geven."

"We willen meer in groepen mensen gaan helpen. En we zijn al gestart met voorlichting op middelbare scholen, maar we willen dat het liefst uitbreiden naar de basisscholen. Daarin

wordt verteld dat je anders mag zijn, dat dat helemaal niet verkeerd is. Ik vind dat docenten daarin geschoold moeten worden."

Het lijkt er nu op dat de ggz probeert zoveel mogelijk mensen buiten de deur te houden.

"De echte ggz-cliënt natuurlijk niet. Maar het is zaak om vooraf goed te scheiden. Ik denk nu dat er mensen onterecht bij ons op de wachtlijst staan, en dat mensen die de ggz nodig hebben daardoor te lang op de wachtlijst staan." "En ik denk dat we mensen heel lang door blijven behandelen. We accepteren van bepaalde ziektes dat we niet beter worden, maar als het om mentale gezondheid gaat niet. Mensen moeten leren accepteren dat ze mentale problemen hebben en leren hoe ze daar mee om kunnen gaan."

Is dit ook geld gedreven? In de specialistische ggz valt meer te verdienen dan in de basis-ggz?

"Buiten dat er geen onderscheid in tarieven is, is geld niet onze drijfveer.

Er zijn teams die onder druk staan, mensen vallen uit, er dreigen nog meer medewerkers uit te vallen. De uitval in onze organisatie is nu 6,5 procent, lager dan in de ouderenzorg. We moeten voorkomen dat er meer mensen ziek worden door werkdruk. Mensen inhuren doe je tegen hoge tarieven."

De Stentor

Ingrid Stijkel, Francisca Muller 20-06-23

Wervingsactie nieuwe raadsleden

Op vrijdagochtend 16 juni werd er buiten een wervingsactie gehouden op locatie Burgemeester Roelenweg in Zwolle.

De sfeer was ontspannen en gezellig er stond een campingtafel waarop de flyers notitieblokjes en kant en klare ingevouwen pakketjes lagen zodat we deze zo konden pakken indien nodig.

Er waren Toen ik kwam twee raadsleden aanwezig een iemand van de basis Commissie Zwolle en een iemand van een andere Commissie (graag ff invullen welke) En een ondersteuner van de cliëntenraden er werden folders notitieblokjes en strandballen uitgedeeld aan

geïnteresseerde dit in een pakketje gevouwen, Omdat ik zelf ook jaren in de basis Commissie Zwolle heb gezeten heb ik lekker mee geholpen met het uitdelen van de pakketjes en Mensen aangesproken op het feit dat er voor alle raden binnen de Dimence groep nieuwe Mensen gezocht worden.

We hebben veel pakketjes uitgedeeld en uiteraard ook even bijgepraat Het was een gezellige warme ochtend en om 12 uur hielden we het ook voor gezien Omdat het echt te warm werd

Mirjam

De wereld op zijn kop

Clëntenraad Mindfit



Waar zijn de tijden dat je voorruit onder de insecten-lijken kwam te zitten na elk kort ritje? Waar zijn de tijden dat planten en dieren floreerden in hun unieke universum, elk in hun passende ecosystemen? Dat er volop leven was in de oceanen en zeeën.

Nu: een planeet, gedomineerd door een zoogdier met een ongekende invloed op zijn/haar omgeving. Hele ecosystemen met z'n bewoners die worden gedwongen te verhuizen of te transformeren, anders volgt uitsterven: ecocide.

Plastic alom, in de oceanen, tot in de kleinste haarvaten van de biosfeer. We moeten naarstig op zoek naar een plastic verterende bacterie. En dan hebben we het nog niet over al die natuur-vreemde chemicaliën zoals bijvoorbeeld medicijnresten en pesticiden die in het grondwater terecht komen.

De mens: een fantastische gastheer die zich veel, snel, ver en vaak verplaatst en vaak fysiek dichtbij soortgenoten leeft. Dan is het wachten op de volgende pandemie, met wellicht een nog geavanceerder virus dan Covid 19. Het is niet de vraag of maar wanneer. Wat Covid ons wel heeft geleerd: als een wereldwijde dreiging het hoofd geboden moet worden, zijn we als mensen met z'n allen tot veel gedragsverandering in staat.

De klimaatverandering en z'n gevolgen, kennelijk geïnitieerd door menselijk handelen zijn slechts enkele van de vele uitdagingen waar we als mens voor staan. De uitstoot van broeikasgassen als kooldioxide en methaan moet drastisch omlaag.

De 17 SDG's (Sustainable Development Goals) opgesteld door de Verenigde Naties in 2015 vormen een aansprekend voorbeeld van de veelzijdigheid van problemen waar we als mens voor staan. Samen leveren ze een kompas waar we heen moeten.

De natuur levert indrukwekkende voorbeelden. Neem de frequente wisseling van de magnetische noord- en zuidpool. Letterlijk de wereld op zijn kop, elke paar miljoen jaar. De mens en z'n activiteiten dwingen tot een geologische revolutie. Net zo snel en veelkoppig als ze zijn ontstaan: in een geologische oogwenk. De wereld op zijn kop, in velerlei opzichten.

Voor grote delen van de biosfeer is het reeds te laat, het is aan de mens om te voorkomen dat dit veelkoppige monster de vijfde uitstervingsgolf op aarde gaat vormen. De planeet overleeft het wel, alleen het unieke leven in al zijn verschijningsvormen staat op het spel.

Heico Klumpen
voorzitter Clëntenraad Mindfit

Zoek de 10 verschillen

Door: Henk Brouwer





Jouw mening telt!

Hou je ervan om je mening te uiten?
Wil je invloed hebben op het beleid van de organisatie?
Wacht dan niet langer en neem contact op via:
werving.clientenraden@dimencegroep.nl of 06 - 2247 9062

Voor vrijwel alle onderdelen van de cliëntmedezeggenschap zijn we op zoek naar nieuwe raadsleden.

www.clientenradendimencegroep.nl



Clëntenraden