

Jaargang 13 / Oktober 2022

nr. 3



Diverce

Persoonlijk
leiderschap

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



Cliëntenraden

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, Els Pril, Ageeth van der Lee, Demi Tromp, Kyra Oosterbroek en Willy Walraven
Opmaak: Advice creëert impact!
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 CR Mindfit: Persoonlijk Leiderschap
- 5 Adviesraad Naasten: Eigen regie!
- 6 CR Dimence: Wat je zaait, oogst je!
- 7 Herstelverhalen van Suzan Vos
- 8 Geestelijk verzorging: Persoonlijk leiderschap
- 10 Even voorstellen: Jacob Bos
- 13 Even voorstellen: Demi Tromp
- 14 Herstelwerkplaats: Mens door Mens
- 15 Marjolein Brandse: Persoonlijk leiderschap
- 20 Interview: Els Pril
- 21 Patiëntenraad Transfore
- 22 Vriendendiensten: Onafhankelijk clientondersteuners
- 23 Familie Ervaringsdeskundige
- 24 PVP: Zorgkaart
- 25 Adviesraad Clientenbelangen: Persoonlijk Leiderschap
- 26 Vriendendiensten: herstelcursussen

Wil je jouw bijdrage teruglezen in het volgende nummer? Stuur jouw bijdrage dan in vóór 15 november

Thema is: SamenZijn

Persoonlijk leiderschap

Dit keer is het thema 'Persoonlijk leiderschap'

Persoonlijk leiderschap gaat over jezelf aansturen en doelen realiseren door je eigen kwaliteiten en talenten volledig te gebruiken. Persoonlijk leiderschap ontwikkel jij door je persoonlijke drive, sterke punten en valkuilen te ontdekken. Maak bewust en overwogen keuzes en geef richting aan je eigen carrière en leven.



Persoonlijk leiderschap gaat over regie nemen over jouw eigen leven. Door te onderzoeken wat je waarden en talenten zijn kun je doelen kiezen die bij jou passen. Op deze manier kun je zowel zakelijk als privé bewuste keuzes maken zodat je een gelukkiger leven zal leiden. Zo werken hart, hoofd, en handen optimaal samen.

Tot zover het thema. Veel leesplezier met alle bijdragen over dit onderwerp.

Jaap Kolk

Volg ons ook op:

Medezeggenschapsportaal: clientsradendimencegroep.nl

 [client_medezeggenschapdimenceg](https://www.instagram.com/client_medezeggenschapdimenceg)
 [clientsradendimencegroep](https://www.facebook.com/clientsradendimencegroep)

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

Mindfit

Persoonlijk leiderschap

Deze vorm van leiderschap kan heel bedreigend zijn voor mensen die aan psychoses leiden. Het gaat om verantwoording nemen voor de eigen daden, maar ook voor de belangen van anderen, de zogenaamde achterban.

Leiderschap vereist 'hoofd boven het maaiveld uitsteken': vinger aan de pols houden en initiatief nemen wanneer het nodig is voor de achterban. Als het 'zich zichtbaar maken' in een psychotische wereld ongekende, bedreigende consequenties kan hebben, wordt 'de leiding nemen' een hachelijke onderneming. Je bent niet alwetend noch alkunnend!

Leiding nemen vereist altijd 'het brede perspectief blijven zien', bij voorkeur consistent en vanuit continuïteit en liefst transparant richting de achterban. Allerlei waarden kunnen leidend worden, zoals 'eenieder in z'n waarde laten', een 'open oor bieden' en toegankelijk zijn, 'mensen in hun rol laten groeien'.

Ik heb het liever over belangen behartigen van, in dit geval, ggz cliënten. Soms mensen met een specifieke kwetsbaarheid en niet altijd even taalvaardig. Dat maakt een rol als belangenbehartiger een dankbare. Je kunt écht iets betekenen voor je naaste, voor lotgenoten. Samen met lotgenoten kom je verder en kun je elkaar steun bieden en kun je elkaar in je waarde laten. Dát is de uitdaging voor ggz cliëntenorganisaties als de Vriendendiensten Deventer en Cliëntenbond in de ggz. Het is mij een grote eer om daar mijn stem vanuit cliëntenperspectief te kunnen bieden.

Heico Klumpen
Voorzitter CR Mindfit

***Persoonlijk leiderschap** is de vaardigheid om jezelf te leiden en richting te geven. Het is bedoeld voor mensen die zich in hun werk, carrière en persoonlijkheid willen ontwikkelen. Persoonlijk leiderschap is jezelf kennen en grip hebben op jezelf, je werk, je omgeving en je leven.



Gedicht

Klinkerwissel

Stemmen die je willen leiden
je tot gruweldaden proberen te verleiden
ondoenlijk om er tegen te strijden
je situatie niet te benijden.

Een holle blik in je ogen
zo door je eigen hoofd bedrogen
realiteit lijkt te zijn gelogen
hoop op herstel haast vervlogen

Tot de bodem moet je afglijden
lamgeslagen laat je je begeleiden
in minuscule stapjes naar betere tijden
begin je voorzichtig wat te gedijen
weet je je zelfs in inleveren te vlijen
komt er weer licht je geest verblijden
krijg je weer grip, vermindert het lijden
kun je je uit je eigen hoofd bevrijden
verandert lijden weer in leiden
als je met je kwetsbaarheid
weer je eigen leven leidt.

A B K

Adviesraad Naasten

Eigen regie pakken en daarbij hulp vragen.

Het is juni of juli 2009. Ik werk in de gehandicaptenzorg en mijn manager zegt: 'Anqueliën, dit gaat niet meer.' Ik knik en ik meld me ziek. De dagelijkse zorg aan de bewoners is niet meer te doen. Mijn ziekte MS die mij steeds meer parten speelt, dwingt mij om dit onder ogen te zien.

Ik baal ontzettend en vraag met de nodige tranen aan mijn man: 'Wat kan ik nu gaan doen? Hoe ga ik me nu nog nuttig voelen?' Wat moet een mens doen die als hobby werken heeft? Nu had ik me al aangemeld om me te gaan inzetten voor de MS-vereniging Nederland en het tegengaan van andere mensen met MS deed me goed. Maar toch bleef het aan me knagen dat ik zomaar uit het werkproces moest stappen en bleef ik contact houden met de manager van mijn team.

Maar ook hield ik contact met iemand van HR. Ik werd door hem uitgenodigd om eens te bekijken of ik op kantoor passend werk kon gaan doen. Ik kreeg een rondleiding en gaf de interim-directeur een hand. 'Ik ken jou toch?' hoorde ik. Ja, ik had hem een hand gegeven op de nieuwjaarsborrel, na een half jaar ziekte werd ik verplicht meegenomen door mijn manager, was goed voor de binding, gaf hij aan. 'Wat kom je doen?' 'Ik? Ik ga weer aan het werk!' En ik vertelde dat ik vanuit de ziekte kwam kijken of er passend werk voor me was. 'Oké, succes dan maar' waren geloof ik zijn woorden.

Ik kon helaas niet op kantoor komen werken. Er werd iemand anders aangenomen. Ik vond het echt vervelend maar mijn zus zei: 'Gewoon afwachten, blijf contact houden, het komt goed. Je wilt wel en dat zien ze!'

Een maand later moest ik op kantoor komen en ik hoorde dat de interim-directeur had aangegeven: 'Mevrouw Visser kan wel meer dan briefjes typen, ik moet iemand hebben die de medezeggenschap op poten zet.' Ik had blijkbaar een goede indruk achter gelaten.

En zagezegd zo gedaan: ik mocht een cursus ambtelijk secretaris volgen, zette een regionale cliëntenraad op en ondersteunde later de familieraad. Ik werd gewaardeerd en voelde me erg nuttig. Ik mocht in 2011 stoppen met werken van het UWV, maar werd pas echt afgekeurd in 2017. Ik had wel hulp nodig om bijvoorbeeld zaken klaar te zetten. Maar niet alleen op het werk had ik hulp nodig, ook thuis. Ik vond hulp vragen en krijgen lastig en nu soms nog steeds.

Maar in alles heb ik geprobeerd mijn eigen regie te pakken. Ging steeds meer kijken wat ik echt leuk vond en waar ik energie van krijg. MS hebben betekent veel plannen en de energie die je hebt goed verdelen. En van voorlichtingen geven over MS rolde ik, omdat ik naaste ben van 2 familieleden die psychisch kwetsbaar zijn, in de adviesraad naasten.

Hier heb ik ook opgepakt waar ik denk goed in te zijn en energie van krijg: de rol van voorzitter. En hierbij komt mijn passende functie die ik heb gehad als ondersteuner van raden, goed van pas.

Ik kom met allerlei mensen in gesprek, ik doe mijn verhaal en ik voel me erg nuttig: Onze kijk, als adviesraad naasten, op zaken die spelen binnen Dimence en Transfore wordt gewaardeerd en gehoord.

Regelmatig heb ik wel even hulp nodig, als er even minder energie is of als de teksten te lang zijn om goed te kunnen opnemen. Het blijft lastig, maar als je je regie pakt en weet waar je hulp bij nodig hebt, wil iedereen je helpen.

Weet jij een naaste of ben je een naaste en wil je van betekenis zijn in de adviesraad naasten en je ook nuttig voelen (met of zonder hulp)? Mail dan naar: adviesraadnaasten@dimencegroep.nl

Anqueliën Visser
Voorzitter



Cliëntenraad Dimence

Wat je zaait oogst je! Persoonlijk leiderschap

Bericht



Het eerste dat me te binnen schiet bij 'regie nemen over mijn eigen leven', was dat ik het lastig vond om weer naar huis te gaan, na mijn eerste opname. Ik ben naar de buurvrouw gegaan om haar te zeggen dat ik weer thuiskwam. Ze schrok dat ik opgenomen was geweest, maar het feit dat ik het met haar kon delen, luchtte enorm op. Die openheid maakte dat de ander ook open werd. En dat heb ik onthouden: hoe jij je instelt krijg je terug of zoals ze zeggen: 'Wat je zaait oogst je!' Voor mij zit persoonlijk leiderschap in openheid geven.

Kwaliteiten

Laat mensen ook inzien dat ze meer kunnen dan ze denken. Dat heb ik zelf ervaren. Mensen worden vaak op de verkeerde manier benaderd om tot eigen inzichten te komen. Soms worden ideeën opgelegd; eigenlijk moet het je eigen ideeën zijn. Dat geldt ook voor de cliëntenraden. Daar is het ook belangrijk hoe mensen daar kunnen groeien. Binnen de medezeggenschap ben ik inmiddels getraind om mensen te motiveren meer te doen dan ze aanvankelijk hadden gedacht. Zolang dat bijdraagt aan hun herstel. Cliëntenraadswerk is leuk om te doen, zolang het past bij je eigen balans en het niet ontwrichtend werkt. Dat is me zelf ook overkomen en daarom let ik er meer op.

Bewaken

Ik zie veel meer dan een ander, helaas niet alles. Ik heb geen filters, dat komt door mijn ADHD. Alles komt in volle

hevigheid binnen. Zeg maar 'rauw'. Daardoor mis ik signalen omdat het soms te veel is.

Grenzen aangeven is dan ook heel belangrijk. Dit is gezond egoïsme. Als er iemand wegvalt binnen de medezeggenschap, is er meer werk voor een ander. Dat is de keerzijde van de medaille. Een luisterend oor ben ik ook vaak. Soms hoeft je geen oplossingen aan te dragen. Dat iemand zijn ei kwijt kan, zonder oordeel, doe ik vaak onbewust. Een kopje thee en niet meer....

Zelfzorg

Mijn hobby is een bezigheidstherapie en mooie manier voor mijn eigen balans. Ik knap onbekende oldtimer brommers op; de niet de gangbare merken. Daar sta ik inmiddels om bekend, dat is grappig. De ene hobby betaalt de ander. Hoewel het steeds moeilijker is om onderdelen en informatie te vinden, heb ik er plezier in. Inmiddels ben ik een wandelende encyclopedie geworden (lol!). Zelfzorg zit dus ook in de ontspanning, heel belangrijk dus. Zo filter ik de vergaderingen en ben ik lekker bezig. Zo kan ik alles beter een plek geven.

Samen

In de Cliëntenraad Dimence is saamhorigheid voor mij het belangrijkste. En dat is tevens ook het moeilijkste. Ik wil graag dat de mensen een team vormen. En dat de uitkomst is dat we er voor de cliënten zijn. Daar doe ik het voor. Vooral dingen die ik zelf vroeger heb gemist. Daarin is al veel veranderd ook al zijn wij daar maar een klein onderdeel van. Dat is ook leiderschap. Het is fijn dat de CCR in de lift zit en de samenwerkingsovereenkomst getekend gaat worden. Mocht je nog vragen hebben of wil je ook lid worden van de cliëntenraad dan graag je mail naar dit emailadres: beleidscommissie@dimence.nl

Peter Bolkensteijn

voorzitter Cliëntenraad Dimence

Herstelverhalen van Suzan Vos

Interview door Ageeth

Interview

Suzan Vos is cliëntenvertegenwoordiger en werkt als ervaringsdeskundige mee aan diverse onderzoeken op het gebied van psychosen en depressie. Suzan heeft een eigen website waarop zij haar belevingen deelt. Ook is zij één van de oprichters van de website met positieve herstelverhalen van mensen met een psychische aandoening.

De eerste zin op haar website suzanheeftervaring.nl luidt: 'Mijn naam is Suzan Vos en ik heb een psychiatrische aandoening.' Suzan is erg open over haar leven met psychische problemen en dat is bewonderingswaardig. Ze kreeg in haar jeugd al te maken met psychoses en depressies maar een echte diagnose werd nooit gesteld. Het liep uit de hand toen Suzan tijdens haar studie op kamers ging en last kreeg van wanen en hallucinaties. Ze werd depressief, ondanks zware medicatie, en lag maanden in bed. Suzan vertelt: 'De angst om te worden opgenomen in een kliniek zorgde ervoor dat bij mij de knop omging. Ik gooide de medicijnen weg en zegde de afspraken met de psychiater af. Ik besloot zelf de regie over mijn leven weer te pakken. Het was pure wilskracht die mij op de been hield.' Dat ging haar goed af: ze studeerde af in de Fysische Geografie en Hydrologie en werkte tien jaar als Adviseur Water bij een Waterschap en Ingenieursbureau. Het ging 'mis' na de geboortes van haar zoon in 2007 en drie jaar later haar dochter. De bevallingen waren fysiek en mentaal zwaar, Suzan was bijna overleden, dat psychoses opnieuw de kop opstaken. Na een periode dat psychoses en depressies elkaar afwisselden, werd Suzan in 2018 zelfs een aantal maanden opgenomen in een psychiatrische kliniek. Daar werd door het toepassen van Electro Convulsie Therapie de depressie met succes behandeld. Met vallen

en opstaan lukte het Suzan om haar psychische kwetsbaarheid een plekje in haar leven te geven: 'Het gaat nu goed met mij. Ik ben cliëntvertegenwoordiger en ik geef gastcolleges. Ik werk mee aan het ontwikkelen van een VR behandeling voor de psychiatrie. Daarnaast begeleid ik onderzoeken over psychosen aan de Rijks Universiteit Groningen. Ook schrijf ik mijn eigen boek en blogs'.

De afgelopen jaren heeft Suzan zich verdiept in haar psychische aandoeningen en zichzelf als ervaringsdeskundige beschikbaar gesteld bij het Rob Giel Onderzoekscentrum van het UMCG. Ze is bezig om zich om te scholen naar het vakgebied waar haar passie ligt: schrijven en webdesign, het ontwikkelen van professionele websites. Eén van de sites die Suzan heeft gebouwd is herstel-verhalen.nl, een site vol positieve bijdragen van mensen met een uitdaging op het gebied van geestelijke gezondheid. Uit de verhalen blijkt dat het mogelijk is om te leren leven met een mentale aandoening. Een ieder die worstelt met psychische problemen kan positiviteit en kracht putten uit de verschillende, zeer persoonlijke verhalen. Zoals Suzan Vos het verwoordt: 'Ik ben zoveel meer dan alleen patiënt.'

Nieuwe herstelverhalen zijn altijd welkom. Kijk op www.herstel-verhalen.nl of mail naar redactie@herstel-verhalen.nl



Lydi de Bruin

Geestelijk verzorger
en ervaringsdeskundige

Artikel

Als je geen plan maakt voor je eigen leven zul je worden ingezet in de plannen van iemand anders.

Het thema van deze Diverce is 'Persoonlijk leiderschap'. Dat klinkt als een belangrijke en gewichtige term. Maar wat betekent leiderschap? En wat is 'persoonlijk' leiderschap? Als ik in de Dikke van Dale kijk, betekent leiderschap 'het zijn van een leider'. En een leider is 'iemand die leidt'. Persoonlijk betekent 'de persoon betreffend'. Dus persoonlijk leiderschap betekent dat iemand zelf de leiding neemt over zijn of haar eigen leven. In het woordenboek vinden we dus een algemeen antwoord op de vraag wat het betekent, maar niet op de vraag hoe het vorm kan krijgen in mijn en jouw leven.

Als er (psychische) problemen zijn in het leven, hebben we vaak het idee dat dat ons overkomt. Dat we helemaal geen invloed hebben. Zoals de spreuk zegt: 'Het leven is wat je gebeurt, terwijl je andere plannen maakt'. En dat klopt. In veel dingen hebben we geen keuze. Het gebeurt. En toch... Als we alleen naar die kant kijken, worden we een slachtoffer. Voor mij is persoonlijk leiderschap dan ook niet in de slachtofferrol blijven hangen, maar zoveel mogelijk regie nemen over de dingen waar ik wél invloed op heb. Hier wil ik twee voorbeelden over geven, een uit mijn eigen leven en een uit mijn werk als geestelijk verzorger. Dit laatste is een geanonimiseerd voorbeeld, dat niet tot één persoon te herleiden is.

In de periode dat ik zelf depressief was, begon er pas iets te veranderen toen ik dacht: 'Ik voel me depressief, blijkbaar is dat wat nu bij mij hoort.' Een soort van acceptatie dus. En de volgende stap was: 'Wat ga ik hieraan doen? Hoe ga ik dat veranderen?' Het was een situatie die ik niet wilde. Ik wilde energie en levenslust voelen en vrolijk zijn. Ik begon dingen te doen, waarvan ik wist dat die me goed deden uit de tijd dat ik me niet depressief voelde. Soms met de moed der wanhoop. Alhoewel het een strijd was, voelde het goed om het heft in eigen hand te nemen. En van lieverlee hield ik het langer vol. Ik voelde me voldaan dat ik iets gedaan had. Achteraf bekeken denk ik dat dat kwam omdat ik weer een stukje eigen regie voerde. Ik voelde me niet langer alleen een slachtoffer van mijn depressieve gevoelens.

Zo klom ik hierdoor langzamerhand uit de put. Daarnaast zette ik allerlei andere strategieën in om de depressie te lijf te gaan. Praten over mijn gevoelens, over wat me dwars zat, waar ik verdrietig over was en wat ik weg had gestopt. Maar ook therapie en medicijnen. Dat was er allemaal.

Een ander voorbeeld van een begin van persoonlijk leiderschap zag ik een paar weken geleden in het blok 'Kijk op het leven'. Dat blok geef ik wekelijks op verschillende klinische afdelingen net zoals mijn collega geestelijk verzorgers. Het illustreert dat de term 'persoonlijk leiderschap' misschien groot klinkt, maar dat het begint met kleine stapjes. Iemand pakte het kaartje: 'Ik kies zelf met wie ik omga'. In de groep ontstond een gesprek over opgenomen zijn. Deze man vertelde dat hij zich eenzaam voelde omdat er maar weinig mensen bij hem op bezoek kwamen. Er was herkenning, want ook anderen hadden ervaren dat mensen het lastig vinden om te komen als je niet goed in je vel zit. Toen vroeg ik: 'Weten je vrienden dat je graag wilt dat ze komen? Heb je ze uitgenodigd?' Het antwoord bleek 'nee'. Ik raadde hem aan zijn vrienden uit te nodigen. Mijn ervaring is namelijk dat als je je verlangen uitspreekt, dat je het serieus neemt, ongeacht of het gebeurt of niet. En als je je verlangen serieus neemt, neem je jezelf serieus.

Een paar weken later sprak hij me aan en zei: 'Ik ben gaan doen wat jij me adviseerde. Mijn vrienden uitnodigen'. Ik zei: 'En? Hoe ging dat?' Hij zei: 'Het voelt heel goed! Een paar vrienden zijn geweest en we hebben fijne gesprekken gehad. Ik voelde contact. Ik heb ook mensen gevraagd die niet zijn gekomen, maar ik heb het ze in ieder geval gevraagd. Ik heb zelf de regie genomen en daar voel ik me tevreden over. En als ik weer thuis ben, nodig ik ze nog een keer uit'.

Deze man begon steeds meer zijn eigen verlangen uit te spreken en zijn leven veranderde langzaam. Want: 'Als je geen plan maakt voor je eigen leven, zul je worden ingezet in de plannen van iemand anders'. Het is maar de vraag hoe blij we daarvan worden.....

Welkom in de Cliëntmedezeggenschap!

Artikel

Sinds de wervingsweek dit voorjaar kunnen we nieuwe mensen verwelkomen in de cliëntenraden. De Patiëntenraad Transfore heeft twee nieuwe (aspirant) leden gevonden. Dat geldt ook voor de Basiscommissie Topreferent: ook daar twee nieuwe aanmeldingen. Afscheid is genomen van John Peter Paus. Bij de Basiscommissie Deventer én bij de Basiscommissie Zwolle zijn respectievelijk drie nieuwe leden gevonden.

Joke de Gooijer nam afscheid van de Adviesraad Cliëntenbelangen, maar blijft betrokken via de programmacommissie van WijZ. Met een klein presentje (klavertje vier) als dank voor de samenwerking. Ook Will de Wreede gaat stoppen met de raad vanwege verhuizing. Gelijktijdig verwelkomen wij een nieuwe (aspirant) raadslid Ina Roling. Ook is de raad nog in gesprek met een nieuw lid.

De redactie van Diverce en de werkgroep Sociale Media heeft ook weer nieuwe schrijvers en interviewers. Ageeth uit Ommen, Els uit Almelo, Willy, Kyra en Demi uit Zwolle. Chantal, Susan, Henk, Jaap, Angela en Huub maken ook deel uit van de redactie. Naast de vaste schrijvers: Marjolijn, Paulien.

Thema's	Doelen stellen ten aanzien van
Duurzaam gebruik van energie en grondstoffen	Mobiliteit Gebruik energie + grondstoffen Voeding Medicatie
Effect van natuur op mentale gezondheid & welzijn	Natuur als co-therapeut/begeleider Vergroenen in en rond gebouwen Omgaan met gevolgen van klimaatverandering
Herstel van natuur	Natuur/terreinonderhoud Biodiversiteit terreinen

Vacature

Vacatures voor werkgroepen Cliëntenmedezeggenschap

De Centrale Cliëntenraad i.o. van de Dimence Groep wordt regelmatig benaderd door werkgroepen binnen de organisatie met het verzoek om een cliënt of cliënten af te vaardigen. Gezien de huidige menskracht is dat geen makkelijke opgave. Daarom het verzoek aan andere cliënten van de Dimence Groep voor deelname aan een van de volgende onderwerpen/werkgroepen:

- Werkgroep Wetenschappelijk onderzoek op dinsdag 29 november vanaf 16:00 uur tot ± 20.00 uur in de Steerne (Brinkgeven) en via Rob Geel Onderzoekscentrum samen met Heico Klumpen
- DuurSaam: diverse oa.
 - a. duurzaam gebruik van energie en grondstoffen
 - b. effecten van natuur op mentale gezondheid
 - c. herstel van de natuur
- Werkgroep Artificial Intelligence (1 x per maand op maandagmiddag)

Meld je bij werving.clientsraden@dimencegroep.nl Ook als je in het algemeen interesse hebt om lid te worden van één van de raden! Oh, ja: je krijgt er een vergoeding voor.

Jacob Bos

lid van de Adviesraad
Cliëntenbelangen



Hallo,

Mijn naam is Jacob Bos en ben ruim een jaar lid van de Adviesraad Cliëntenbelangen St. de Kern/Jeugdggz/WijZwelijk/Impluz en hou mij in de raad vooral bezig met het onderwerp Jeugd GGZ.

Ik woon in Leek en ben vader van een zoon van 12 jaar. Ik werk als procesanalist bij de Rijksdienst voor Ondernemend Nederland. Daarnaast ben ik politiek actief, tot begin dit jaar als gemeenteraadslid in de gemeente Westerkwartier en nu als bestuurslid. Naast de adviesraad zit ik ook in de medezeggenschapsraad van Trias. In mijn vrije tijd wandel ik graag en kijk ik graag documentaires.

Ik ben lid geworden van de adviesraad om meerdere redenen. Als eerste vind ik het belangrijk dat ouders en naasten betrokken worden bij het opstellen van (jeugd) beleid van de organisatie. Beleid van een organisatie kan heel bepalend zijn of hulp helpend is voor kinderen en hun ouders (of naasten). Door de marktwerking in de (jeugd)zorg zie je dat beleid van verschillende organisatie niet aansluiten, terwijl kinderen vaak met meerdere aanbieders van zorg te maken hebben.



Het heeft ook mijn interesse om mee te denken over beleidsmatige zaken. In de politiek heb ik vanuit een ander perspectief met veel dezelfde onderwerpen te maken gehad en ik ben er daarom van overtuigd geraakt dat ouders, kinderen, hulpverleners, organisatie(s) en bestuur van elkaar kunnen leren.

In de (jeugd)zorg moeten veel vragenlijsten worden ingevuld, dat zal elke ouder of kind kunnen bevestigen. Ik heb een hulpverlener eens gevraagd wat met "druk" wordt bedoeld, in de vraagstelling: "vindt u dat uw kind druk is?" Ik kreeg hier geen antwoord op, terwijl de vragenlijst wel bepalend kan zijn in een diagnose en/of een behandeling. Immers een mening van iemand kan op deze manier heel richtinggevend zijn, zonder dat dit duidelijk wordt. Een kind kan in een groep met 30 kinderen als druk worden ervaren en in een groep van 10 leerlingen niet. In dit geval is ook de situatie/omgeving bepalend.

Bovenstaande is maar een eenvoudig voorbeeld, maar ik zie in de praktijk veel van deze voorbeelden en ik merk dat professionals het lastig vinden om met kritische ouders (of naasten) om te gaan, terwijl dat in de regel betrokken ouders zijn. Om toch het geluid van de betrokken ouders te laten horen, is voor mij de laatste reden waarom ik in de adviesraad zitting heb genomen.

Tenslotte vind ik het belangrijk dat de diagnose en/of behandeling transparant is en dat dit duidelijk moet zijn in de communicatie. Als je wederkerigheid wilt hebben in het contact, dan moet je dezelfde taal spreken. Dat is belangrijk voor goede zorg aan het kind.

Wanneer je iets wilt delen of vragen, kunt je één van de leden van de adviesraad of mij persoonlijk altijd aanspreken door een mail sturen aan de adviesraad adviesraadnaasten@dimencegroep.nl of te bellen met **06 394 11 11 4**.

Cliënten Helpdesk update!

Digitalisering is niet zo vanzelfsprekend voor alle cliënten binnen de Dimence Groep. Dat merken we aan de vragen die binnenkomen van cliënten. Zij ervaren belemmeringen bij bijvoorbeeld videobellen, registreren of inloggen van een aangeboden webportaal/applicatie. Sinds maart 2022 werkt Claudia Hoffman bij de Dimence Groep om de vragen van cliënten op technisch gebied te ondersteunen. Ze helpt hen om zo digitaal verder te kunnen met hun behandeling.

Claudia vertelt:

Waar richt de cliënten helpdesk zich op? "We willen er graag zijn voor de cliënt. We hebben aandacht voor alle vragen op computergebied en aanverwante producten waar cliënten zelf niet uitkomen. De Cliënten Helpdesk ICT van de Dimence Groep is daarbij voortdurend in ontwikkeling."

De cliëntenhelpdesk bestaat nu 4 maanden, wat zijn de eerste ervaringen?

"Tegenwoordig kun je niet meer om de digitalisering heen dat merk ik ook aan cliënten die daar moeite mee hebben. Uit de ervaringen tot nu toe merk ik dat er soms een drempel kan zijn om te bellen. Mensen schamen zich of vinden het moeilijk om hun probleem goed uit te leggen. Ik laat het de cliënt eerst zelf doen, dit geeft de cliënt vertrouwen. Daarnaast geef ik advies en tips om het voor de cliënt digitaal begrijpelijk te maken. Ik leg stap voor stap uit wat de cliënt kan doen en waar ze op dienen te letten. Waar we er telefonisch niet goed uitkomen los ik het met TeamViewer op. Zo kan ik meekijken in waar de cliënt vastloopt."

Hoe reageren de cliënten?

"De reacties van cliënten zijn over het algemeen heel positief, ze waarderen het dat er een plek is waar

ze terecht kunnen bij digitale problemen. Overigens belemmert de digitale transformatie niet alleen de oudere generatie. Wanneer iemand veel aan zijn hoofd heeft is het prettig dat er hulp is om verder te komen."

Wat maakt dat de cliënten zo tevreden zijn?

"Voor de cliënt kan het soms heel frustrerend zijn wanneer iets na meerdere pogingen niet lukt. Dan is het belangrijk dat de cliënt zich gehoord voelt en dat de uitleg helder is. Het moet in begrijpelijke taal aan de cliënt uitgelegd worden. Het voelt goed om met geduld de cliënt vertrouwen te geven zodat deze verder kan met de behandeling."

Hoe kunnen cliënten jullie bereiken? / Waar kunnen behandelaars hen naar verwijzen?

"Cliënten kunnen de helpdesk bereiken van maandag t/m vrijdag tussen 9.00-12.00 uur en van 13.00-15.00 uur via telefoonnummer 088-646 33 46."

Meer informatie is daarnaast te vinden op: www.dimencegroep.nl/clientenhelpdesk-ict



WerV start met pilot WachtKracht

WerV, onderdeel van de welzijnstak van de Dimence Groep, start op 1 september de pilot WachtKracht voor cliënten die op wachtlijst staan voor een intake bij Dimence. Er is een lange wachtlijst voor de ggz en de Dimence Groep kijkt naar de mogelijkheden om hier iets aan te doen. Als mensen zich met psychische of mentale klachten melden bij de huisarts is de nood vaak hoog. Als men dan ook nog op een wachtlijst belandt, terwijl de behoefte aan hulp hoog is, kan dat frustrerend en uitzichtloos voelen. Om deze reden gaat WerV alvast ondersteuning bieden aan mensen die door de huisarts worden doorgestuurd naar team ontwikkelingsstoornissen in Zwolle en Almelo. Zij kunnen al voor het intakegesprek gebruik maken van WachtKracht.

Wat is WachtKracht?

Bij WachtKracht krijgen mensen die wachten op een behandeling bij Dimence Groep de mogelijkheid om alvast in gesprek te gaan met een clientondersteuner vanuit het sociaalwerk. Wachtkracht neemt de rol van behandelaar niet over maar er wordt tijdens een kennismakingsgesprek gekeken tegen welke problemen iemand aanloopt in het dagelijks leven. Denk hierbij aan problemen op het gebied van financiën, wonen, daginvulling, werk, sociale relaties-en/ of gevoelens van eenzaamheid.

Belangrijke adressen

Centrale Cliëntenraad

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

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

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

Cliëntenraad Mindfit

clantenraad@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

Meer weten over WerV?
Bekijk dan deze video.



Floris van der Wolf (sociaal werker en clientondersteuner bij WerV): "We zien dat mensen in de periode voor het beginnen van hun behandeling al veel kunnen hebben aan een goed gesprek of praktische hulp bij de kansen en obstakels die in hun leven spelen. Samen kijken we naar wat deze persoon nodig heeft en zoeken hier passende oplossingen voor."

Resultaten

Door het inzetten van WachtKracht voor intake wordt alvast gewerkt aan persoonlijk en maatschappelijk herstel. Annemarie van der Kolk (manager van WerV): "We hopen hiermee te bereiken dat mensen een meer stabielere leefsituatie ervaren gedurende de periode op de wachtlijst. Daarnaast verwachten we dat door de geboden ondersteuning de behandeling sneller zal verlopen of dat iemand geholpen kan worden met een minder zware behandeling. Dit zorgt dan weer voor kortere wachtlijsten."

Wachtkracht is niet bedoeld voor cliënten in een crisissituatie. Wanneer daarvan sprake is, moet een cliënt contact opnemen met zijn of haar eigen huisarts of dienstdoende huisarts.

Meer weten

Meer informatie over WachtKracht scan de QR-code.



Info voor de pers

Voor vragen kunt u contact opnemen met Annemarie van der Kolk, manager WerV, 06 316 43500, a.vdkolk@wijz.nu

Wie ben ik ... Demi - Basiscommissie Zwolle

Ik ben Demi, 22 jaar oud en zit sinds kort in de cliëntenraad bij Dimence. Ook ben ik redactielid van Diverce waar ik vaker voor zal gaan schrijven!

Momenteel woon ik sinds een jaar in een beschermd wonen huis. Hier ben ik -in combinatie met therapie bij Dimence- bezig mijn leven opnieuw in te richten en te werken aan mezelf. Daarnaast heb ik leuke en gezellige huisgenoten en begeleiding waarmee ik ook leuke dingen doe. We eten samen, gaan samen dagjes weg en we zijn afgelopen zomer op vakantie naar Sardinië geweest! Het is hier echt het thuisgevoel dat je krijgt en mag ervaren. Momenteel probeer ik -na een aantal jaar- weer een beetje het dagelijkse leven op te pakken. Ik heb afgelopen jaar meegewerkt aan een Maatschappelijke Diensttijd-programma Grensverleggers, waarbij ik met twee andere meiden een eigen project 'Wavelight' heb opgericht. Hier ben ik projectleider van.

Een kort stukje over 'wat is Wavelight..'

Wavelight is een project ontstaan vanuit het MDT programma GRENSVERLEGGERS. Het is een project gericht op de nazorg en hulpverlening bij grensoverschrijdend gedrag. Met verschillende ervaringsverhalen en tools probeert Wavelight hulpverleners en zorg-professionals te informeren en bewust te maken van wat je kunt doen wanneer iemand seksueel grensoverschrijdend gedrag heeft meegemaakt en hoe je kunt handelen als iemand dit aan jou vertelt.

Na het eind-event van Grensverleggers dat plaatsvond in mei ben ik gevraagd om mij aan te sluiten bij het team van SafeHaven. Hier was ik meteen enthousiast over, omdat ik altijd al iets met mijn eigen ervaringen heb willen doen. Naast dat ik projectleider ben van Wavelight ben ik blogger

Voorstellen



bij SafeHaven. Schrijven is mijn passie. Dit doe ik al zo'n 12 jaar; wat begon bij het schrijven voor mezelf in mijn dagboekje ben ik nu aan het uitbreiden door onder andere eigen ervaringen in blogs te verwerken.

De missie van SafeHaven

Het creëren van bewustwording en gedeelde maatschappelijke verantwoordelijkheid voor het voorkomen en bestrijden van seksueel grensoverschrijdend gedrag. Op deze manier willen we slachtoffers, lotgenoten en gemarginaliseerde groepen in de samenleving op een laagdrempelige manier ondersteunen. Daarnaast geven we terug aan de maatschappij. Wij zien het voorkomen en bestrijden van seksueel grensoverschrijdend gedrag als een gedeelde maatschappelijke verantwoordelijkheid. Dat betekent dat we er voor iedereen zijn, en alles bespreekbaar maken.

Onze visie

Wij zijn jouw veilige haven. Wie je ook bent, wat je ook hebt meegemaakt, hoe je daar ook mee om wilt gaan. Wij zijn er voor iedereen. We leven in een wereld waar seksueel grensoverschrijdend gedrag de norm lijkt te zijn. Het wordt genormaliseerd en weggelachen alsof het niets is. Hier verzetten wij ons tegen. Welke vorm dan ook van seksueel grensoverschrijdend gedrag is niet normaal en onacceptabel.

Mocht je meer willen lezen over wat wij doen als SafeHaven? Of heb jij zelf nare ervaringen meegemaakt op dit gebied en zou je daar graag blogs over willen lezen. Neem dan gerust een kijkje op onze website: Safe-Haven.nl of kijk op onze Instagram pagina: [SafeHaven_nl](#)

Verder hoop ik dat ik volgend jaar de 21+ toets kan doen en weer met een studie te kunnen starten. Ook hoop ik in de toekomst meer mijn eigen ervaringen te kunnen inzetten om anderen te helpen en om voorlichtingen te geven aan onder andere hulpverleners bij bijvoorbeeld GGZ-instellingen.

Mens door Mens Vrijplaats voor zelfregie en herstel in Almelo

Artikel



Mens door Mens is DE vrijplaats voor zelfregie en herstel voor Almelo en omgeving. Wij ondersteunen je in je eigen herstel. Dat klinkt mooi, maar wat betekent dat nu? In dit artikel lees je hier meer over.

Van hulpverlening naar herstel

Als je te maken hebt (gehad) met een ontwrichtende situatie in je leven, is dit voor veel mensen een heftige ervaring: of het nu op psychisch vlak, een verslaving, of wat anders is. Bij hulpverleners, zoals Dimence of Tactus, kun je terecht voor je behandeling. Hier leer je bijvoorbeeld om te gaan met je verslaving of psychische kwetsbaarheid. Ook kun je in een klinische setting beginnen aan je herstel.

Bij Mens door Mens richten we ons op persoonlijk en maatschappelijk herstel. We ondersteunen je hierbij op een manier die bij jou past. Niet door hulpverlening, maar door (zelf) te doen. We werken met ervaringsdeskundigen en vrijwilligers. Iedereen die bij Mens door Mens werkt en actief is, heeft zelf ook te maken gehad met een ontwrichtende ervaring in zijn/haar leven.

Jij bent aan zet

Iedereen herstelt op een eigen en unieke manier. Er is geen vaste manier waarop dit gaat. Bij Mens door Mens bieden we verschillende dingen aan om jou te ondersteunen in je eigen herstel. Let wel: alle activiteiten die wij aanbieden, zijn gratis te volgen.

Inloop

De basis van Mens door Mens is de inloop. Van maandag tot en met donderdag kun je van 9.00 tot 14.00 uur bij ons pand aan de Hoornbladstraat 17 in Almelo terecht voor een kopje koffie of thee, een praatje, een (bord)spelletje of wat anders. Er zijn altijd vrijwilligers aanwezig voor een luisterend oor.

Trainingen en cursussen

Bij ons kun je cursussen volgen die je ondersteunen bij je eigen herstel. Voorbeelden zijn 'Herstellen doe je zelf', 'Werken met eigen ervaring' en 'Honest, open en proud'. Onder leiding van ervaren cursusleider(s) kun je deze trainingen meerdere weken volgen. Aan het eind van de training ontvang je een deelname-certificaat.

Activiteiten en zelfregie

We bieden iedere week meerdere activiteiten en/of workshops aan. Denk bijvoorbeeld aan creatieve workshops (zoals vilten of speksteen bewerken) en activiteiten op het gebied van gezondheid en beweging (zoals wandelen en fietsen). Een groot deel van deze activiteiten zijn door de deelnemers zelf bedacht en worden ook door hun uitgevoerd/begeleid.

Herstelactiviteiten

Bij Mens door Mens lopen allemaal mensen rond die jou kunnen ondersteunen bij je herstel. We spreken allemaal immers uit eigen ervaring. Dat kan individuele ondersteuning zijn (bijvoorbeeld door coaching), maar ook ondersteuning in een groep. Zo organiseren wij themabijeenkomsten, vertellen ervaringsdeskundigen/vrijwilligers/deelnemers ervaringsverhalen en doen we spellen die gericht zijn op herstel.

Mens door Mens is voor iedereen!

Mens door Mens is echt voor iedereen die op welke manier dan ook wil werken aan zijn/haar herstel. Ben je na het lezen van dit artikel nieuwsgierig geworden. Kom dan vooral een keer langs aan de Hoornbladstraat 17 in Almelo. Wij zijn er voor je!

Contactgegevens:

Mens door Mens
Hoornbladstraat 17
7601 SZ Almelo

Telefoon: 06-48513180

E-mail: info@mensdoormens.nl

Website: www.mensdoormens.nl (in ontwikkeling)

Facebook: www.facebook.com/vrijplaatsMDM

Marjolijn Brandse

Artikel



Wat kan ik nou eens vertellen over persoonlijk leiderschap...

Ik heb een persoonlijke leider in mijn hoofd... OCD*. Mijn hulpverleenster noemde dit een lawaai makende papegaai aan het stuur van een bus die voor mij wel even de richting zou bepalen waar de bus heen zou rijden.

En als ik niet naar die vogel zou luisteren zou de vogel nog meer lawaai maken om ervoor te zorgen dat ik zou luisteren. Dit soort leiderschap kan ik missen als kiespijn. Maar het maakt deel uit van mijn leven en ik kom er nooit meer vanaf. Dat weet ik. Ik kan alleen proberen de boel te reguleren. En zelf controle te nemen.

* obsessieve compulsieve stoornis = dwangstoornis

En dat lukt de ene dag beter dan de andere dag. Die papegaai is soms een dictator in mijn hoofd. In sommige landen staat er een dictator aan het hoofd. Denk maar aan Rusland, Wit-Rusland. Poetin en zijn collega uit Wit Rusland hebben vast ook een psychische stoornis. Dan toch maar liever mijn OCD.

frisse ideeën Gezocht

Gezocht frisse nieuwe ideeën voor jullie Diverce magazine.

De redactie van Diverce is altijd druk op zoek naar onderwerpen, verhalen en leuke gedichten. Tot nu toe lukt het ons altijd om weer een vol blad te maken. Maar dat zijn ook veelal stukjes die wij als redactie bij elkaar bedenken. Maar Diverce is een uitgave voor en vooral door cliënten en naasten van de Dimence Groep.

Dus bij deze een vraag aan jou als lezer:

- Wat zou jij graag terug willen zien in jou Diverce magazine?
- Waar zou je graag over willen lezen?

Ook al ben je niet echt een schrijver, wij zijn al tevreden met jouw inbreng. Uiteraard zijn de schrijvers onder jullie lezers ook zeer welkom. Ben jij goed in gedichten schrijven, heb jij een behandeling meegemaakt en ben je daar goed en

sterker uitgekomen? En wil je hier graag iets over vertellen? Wij zijn altijd wel op zoek naar mooie herstelverhalen. Nogmaals, Diverce is het blad dat vooral voor jou als cliënt, gebruiker en/of naasten van Dimence Groep wordt gemaakt. Dus waar wacht je op. Klim in die pen en laat ons, maar vooral de lezer verbazen met jouw inbreng.

Of stuur gewoon je antwoord op de bovenstaande vragen naar: clienblad@dimencegroep.nl

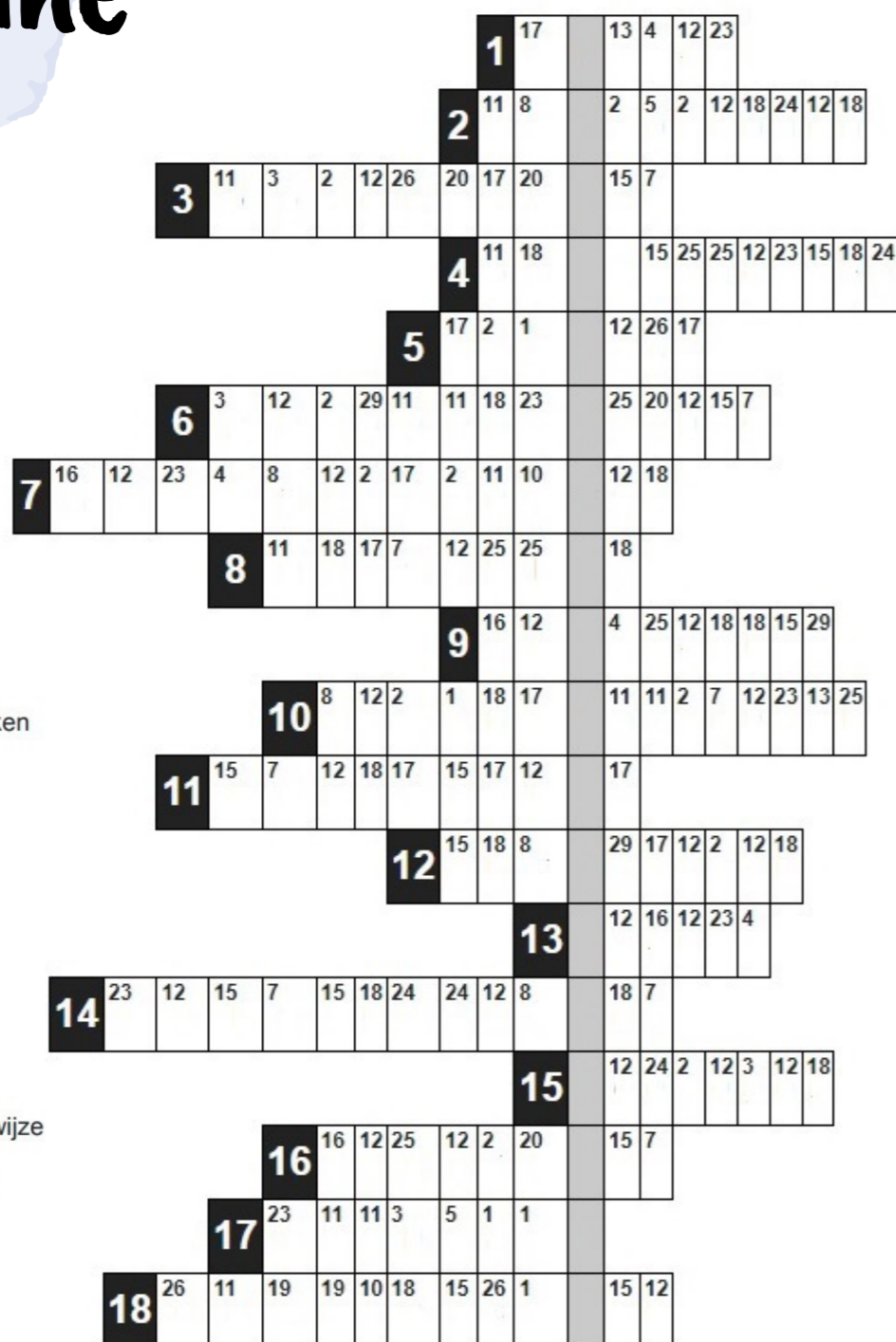
Zien we jouw reactie in onze mailbox? Wellicht kun je jouw inbreng dan teruglezen in het volgende blad.

Namens de redactie van Diverce.
Susan van Oosten



Filippine

Puzzelen



1. in tweestrijd zitten
2. iets aan iemand duidelijk maken
3. loyaliteit / openheid
4. jezelf ontplooiën
5. de afstand die je aflegt
6. jij als persoon
7. in jezelf geloven
8. iets uitvinden
9. vermogen van je eigen denkwijze
10. waar jij belangrijk voor bent
11. eigen karakter
12. doelen stellen
13. dat zie je in de spiegel
14. manager / richting gevend
15. gesnapt
16. garantie hebben
17. carrière
18. mededeling / kennisgeving

Stuur je oplossing van het woord op de verticale balk naar clientsblad@dimencegroep.nl en maak kans op een kadobon van 25 euro!

Artikel

InTalk

Ervarings- en herstelverhalen via InTalk van Mindfit

Scan de QR-code en lees meer!

'Ik leerde om uit kleine dingen kracht te halen'

Ilse's ervaringsverhaal over onveilige hechting en haar wil om te leven. Omdat haar moeder psychische klachten heeft, groeit Ilse op in een pleeggezin en later in een tehuis. Het gevoel niet goed genoeg te zijn zit diep in haar. Ze verliest vertrouwen in zichzelf, in anderen en in het leven. Toch ervaart ze een sterke drang om te overleven. Dankzij therapie en peersupport vindt ze zowel berusting als de kracht om het anders te doen voor haar eigen kinderen. Ilse's verhaal eindigt met een zelfgeschreven gedicht: In mijzelf.



'Ik moest best stevig in mijn schoenen staan'

Ivo's ervaringsverhaal over omgaan met de dwanghandelingen van zijn partner. Ivo heeft al even een relatie met Anouk als hij ontdekt dat ze een dwangstoornis heeft. Haar controlehandelingen hebben ook effect op zijn leven. Zo komen ze bijvoorbeeld altijd te laat. Ivo vindt zijn weg in wat Anouk kan steunen en ontdekt ook wat juist niet helpend is. Hij blikt terug op deze 'bizarre tijd'.



'Alleen de stijltang verleidt me nog af en toe'

Anouk's ervaringsverhaal over loskomen van haar dwangstoornis. Lange tijd gaat voor Anouk de deur uitgaan gepaard met een reeks aan rituelen: Niet alleen het gasfornuis moet gecheckt, ook alle stekkers in huis gaan uit het stopcontact. Met een mobiel vol foto's van lege stopcontacten als geruststellend bewijs, komt Anouk vaak te laat. Maar constant controleren doet haar stress niet afnemen. Integendeel, haar angst en drang nemen eerder toe. Met een combi van therapie en yoga weet ze haar dwangmatig handelen te doorbreken.



Nieuwsbrief 20 van De Groene Bovenkamer



Zelf lezen

als je
niet
tevreden bent

In een 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

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

Bericht



De Groene Bovenkamer is de naam voor een beweging die de positieve effecten van natuur en groen op mentale gezondheid binnen de Dimence Groep (nog) beter wil benutten. De redactie gaat in gesprek met collega's en cliënten en besteedt aandacht aan de wetenschappelijke bewijzen voor de positieve effecten van natuur en groen op mentale gezondheid en welzijn. Op deze manier hoopt het team het enthousiasme en de energie voor verdere vergroening van de Dimence Groep te stimuleren.

Heb jij al een groene bovenkamer en wil je jouw ideeën daarover met de redactie delen? Graag! Stuur dan een mailtje naar: degroenebovenkamer@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
Tel: 06-21472400
m.marsman@familievertrouwenspersonen.nl

Culinair

Koken met Jaap

Dit keer een recept van Sandra Ysbrandy



Ingrediënten
voor 4 personen

- 150 gram meergranenrijst
- 250 gram tempê
- 3 eetlepels ketjap manis
- 200 gram sperziebonen
- 1 ui
- olijfolie
- 1 teentje knoflook
- 2 tomaten
- 1 eetlepel sambal
- peper, zout

In het kader van minder vlees en een goed alternatief, maakt Sandra in dit recept gehakt van tempê. Door de tempê te marineren in ketjap, krijgt het een heerlijke Oosterse smaak. Bij het tempêgehakt serveert Sandra pittige sperziebonen en rijst.

Zo maak je het

- Breng 2 pannen water met een beetje zout aan de kook. Kook de rijst volgens de bereidingswijze op de verpakking.
- Verkruiemel de tempê en doe in een kom. Voeg de ketjap manis toe en laat circa 5 minuten marineren.
- Snijd de kontjes van de sperziebonen. Kook de sperziebonen circa 4 minuten. Giet de sperziebonen af.
- Verwarm een scheutje olie in de pan en bak de tempe circa 7 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
- Pel en snipper de ui. Pel en hak de knoflook. Verwarm een scheutje olie in een koekenpan en fruit de ui en knoflook circa 2 minuten. Snijd de tomaten in kleine blokjes en voeg toe. Voeg de sperziebonen en sambal toe. Breng op smaak met peper en zout en roer alles goed door.
- Verdeel de rijst en pittige sperziebonen over de borden en schep daar de krokant gebakken tempê over.

Eet smakelijk!
Jaap Kolk

bron: <https://www.maxvandaag.nl/sessies/themas/eten-drinken/pittige-sperziebonen-met-tempegehakt-en-rijst/>

Ik kan aan wat ik te dragen krijg, dus kennelijk ben ik heel sterk.
Els Pril

Voorstellen



Els Pril is één van cliënten die een behandeltraject volgt bij Mindfit, onderdeel van Dimence. De aanpak gebaseerd op positieve psychologie werkt goed bij Els die arbeidsongeschikt werd verklaard als gevolg van haar ziekte, osteogenesis imperfecta. Deze erfelijke aandoening wordt in de volksmond ook wel 'de glazen botten ziekte' genoemd. Els kwam thuis te zitten en haar toekomstperspectief veranderde sterk. De gesprekken bij Mindfit helpen Els om haar ziekte en de consequenties daarvan te aanvaarden.

Ziekte

Het belangrijkste kenmerk van osteogenesis imperfecta is dat botten snel breken. De ziekte kent verschillende gradaties, van ernstig tot redelijk te managen. Els heeft type 4, de relatief milde vorm. De ziekte werd bij de 43-jarige Els veertien jaar geleden vastgesteld: 'Ik ging mijn dochter op de fiets ophalen van school. Bij het stoppen voor een stoplicht zette ik mijn voet op de grond en meteen knapte er iets in mijn enkel. Alle botten in mijn enkel bleken gebroken. Bij de operatie die volgde, kon de chirurg de schroef die mijn enkels weer aan elkaar moest zetten gewoon met zijn duim in het bot duwen. Dat was natuurlijk niet goed.' Osteogenesis imperfecta is een aangeboren en erfelijke ziekte dat in de familie van haar moeder voorkwam: 'Maar in die tijd werd er geen onderzoek naar gedaan.'

Omgaan met

De ziekte heeft grote invloed op Els' leven, als iemand haar een hand geeft en te hard drukt, dan ontstaan er al kleine breukjes in de handbotjes. Omdraaien in bed kan een gebroken schouderblad opleveren. Een breuk in de knie werd nooit opgemerkt waardoor Els afhankelijk is van een scootmobiel: 'Zes jaar heb ik op een vervoersmiddel gewacht en was al die tijd noodgedwongen thuis. Vijf jaar geleden kreeg ik eindelijk een scootmobiel toegewezen en nu ben ik zoveel mobieler, ik kan mezelf redden en mijn eigen ding doen, dat is heel fijn.' Haar 22-jarige dochter woont nog thuis maar ondervindt veel hinder door de Ziekte van Crohn. De echtgenoot van Els overleed vorig jaar in het verpleeghuis waar hij na twee herseninfarcten werd verzorgd. Els had

hem in het jaar voorafgaand aan zijn overlijden niet meer gezien door de coronamaatregelen. Voor veel mensen zouden deze gebeurtenissen reden zijn om bij de pakken neer te gaan zitten en te gaan twijfelen aan de zin van het bestaan, zo niet Els. Zij vindt veel steun aan haar geloof: 'God geeft je niet meer te dragen dan je aankunt, dus kennelijk ben ik heel sterk. Daar ben ik van overtuigd.'

Van het eiland af

In de zes jaar dat ze thuis zat in afwachting van de scootmobiel verloor Els het contact met veel familie en vrienden, alleen twee broers en haar vader bleven haar steunen: 'Ik begrijp het wel want mensen hebben een eigen leven en niet altijd tijd om mij op te halen om ergens heen te gaan. Bovendien verandert er niks aan de situatie als ik er verdrietig van wordt. Het is wat het is, ik moet er mee leren omgaan.' Zeven weken lang zit Els Pril nu bijvoorbeeld noodgedwongen thuis tot haar rugwervels, die zijn ingezakt waardoor een zenuw die haar benen aanstuurt bekneld is geraakt, weer spontaan rechter gaan staan. Dat dit gaat gebeuren weet ze: het is namelijk al eens eerder voorgekomen. Het duurt zo'n week of zes voor dat de zenuw weer los is en daarna heeft de Els nog een week nodig om haar benen weer onder controle te krijgen. Els is volledig arbeidsongeschikt verklaard en dat voelde alsof ze niet meer meetelde in de maatschappij. Voor haar is het, net als voor de meeste andere mensen, belangrijk om zich nuttig te voelen. Els stapte naar Mindfit en volgt daar therapie om haar situatie te accepteren en haar plek in de maatschappij terug te vinden: 'Ik heb twee EMDR sessies gehad om het trauma van mijn ziekte en de gevolgen te verwerken. Ik heb gesprekken met een psycholoog over hoe ik mijn leven in zou kunnen richten.' Voor Els is vrijwilligerswerk een manier om mee te doen in de maatschappij: 'Ik geef als taalcoach Nederlandse les aan laaggeletterden en statushouders, zowel individueel als in groepsverband. De gesprekken met mensen die zijn gevlucht uit gevaarlijke omstandigheden relativeren wel. Dan denk ik: ik heb het zo slecht nog niet.'

Els is sinds kort lid van de Cliëntenraad Mindfit.

Ageeth van der Lee

Patiëntenraden Transfore PRT

Gedicht

Loslaten

Om **los te laten** is liefde nodig.

Loslaten betekent niet dat het me niet meer uitmaakt het betekent dat ik het niet voor iemand anders kan oplossen of doen.

Loslaten betekent niet dat ik 'm smeer, het is het besef dat ik de ander ruimte geef.

Loslaten is niet het onmogelijk maken, maar het toestaan om te leren, van menselijke consequenties.

Loslaten is machteloosheid toegeven, hetgeen betekent dat ik het resultaat niet in handen heb.

Loslaten is niet zorgen voor, maar geven om.

Loslaten is niet oordelen, maar de ander toestaan mens te zijn.

Loslaten is niet in het middelpunt staan en alles beheersen, maar het anderen mogelijk te maken hun eigen lot te bepalen.

Loslaten is niet anderen tegen zichzelf beschermen, het is anderen toestaan de werkelijkheid onder de ogen te zien.

Loslaten is niet ontkennen, maar accepteren.

Loslaten is niet alles naar mijn hand zetten, maar elke dag nemen zoals die komt en er mezelf gelukkig mee prijzen.

Loslaten is niet anderen bekritisieren of reguleren, maar te worden wat ik droom te kunnen zijn.

Loslaten is niet spijt hebben van het verleden, maar groeien en leven voor de toekomst.

Loslaten is minder vrezen en meer beminnen.

Nelson Mandela.

Loslaten van datgene wat je weet, met liefde.

De raad heeft zich voor de zomer beziggehouden met het voorbereiden en uitvoeren van locatiebezoeken. Daar is onder andere gesproken met bewoners van de FPA Balkbrug, Forence in Deventer, Westerdok in Almelo. De signalen die de PRT heeft gekregen zijn in een vergadering besproken met directeur zorg Inge Korfage.

Om een paar onderwerpen te noemen: De WIFI laat overal te wensen over. De maaltijden in Balkbrug en Westerdok Almelo verdienen verbetering; de wens van enkele bewoners is er om vaker samen te koken, maar de planning speelt parten. In Balkbrug willen bewoners ook actiever aan hun toekomst werken middels cursussen. Ook is de behoefte om vaker te sporten groot. Het nieuwe rookbeleid is onderwerp van gesprek; het valt niet mee om mee te bewegen naar een rookvrij Dimence Groep.

Voorzitter Henk Brouwer neemt deel aan de werkgroep Rookvrij Forence en de werkgroep Dimence Groep Rookvrij. De directie van Transfore herkent en erkent de signalen en werkt aan verbetering, maar kan niet alles oplossen. Zoals 'verlof' dat ingetrokken wordt vanwege personeelsgebrek. De PRT is voorgelicht over het voornemen om nieuwbouw te starten op het terrein van Brinkgreven; het vertrek uit Balkbrug en de verbouw/nieuwbouw in Almelo.

De voorzitter Henk Brouwer werkte mee aan het maken van een promotiefilmje vanuit het perspectief van de patiënt. Ook leverde hij input voor de nieuwe website. Hij is afgevaardigde in de CCR in oprichting en daar ook lid van het dagelijks bestuur.

In de zomer kon Gideon verwelkomd worden als nieuw lid van de PRT. Yoram nam enig afstand vanwege verhuizing. Omdat de raad nog steeds nieuwe leden zoekt, is contact gelegd met een potentieel lid. Wie zich geroepen voelt om aan te sluiten: mail: patientenraad@transfore.nl

In september bereidt de raad het nieuwe jaarprogramma en de begroting voor. Ideeën? Laat ze weten via bovenstaand adres.

De onafhankelijke ggz-clïentondersteuning van Vriendendiensten

Bericht



Voor wie?

Alle inwoners met een psychische kwetsbaarheid in de gemeenten Deventer, Olst-Wijhe, Raalte en Voorst kunnen gebruik maken van de onafhankelijke ggz-clïentondersteuning van Vriendendiensten. Kosteloos en zonder indicatie of eigen bijdrage.

Waarvoor?

Je kunt bij de ggz-clïentondersteuning van Vriendendiensten terecht met vragen op allerlei gebieden zoals: sociale contacten, daginvulling, financiën, wonen, zorg, vervoer, vrije tijd, onderwijs, werk enz. Je hoeft geen cliënt te zijn van Dimence of een andere zorgaanbieder. En het maakt ook niet uit of je een behandeling wilt, in behandeling bent of op een behandeling wacht. Je kunt altijd terecht met al je hulpvragen!

Werkwijze:

De ggz-clïentondersteuner van Vriendendiensten kijkt samen met jou naar hoe je situatie is, waar je naartoe wilt en wat er hiervoor nodig is:

- Soms helpt het al wanneer de cliëntondersteuner relevante informatie of advies geeft.
- Soms is het handiger wanneer er samen praktische zaken worden aangepakt, en dat kan ook. Een cliëntondersteuner kan bijvoorbeeld helpen met het invullen van formulieren, of ordenen van je administratie. Of bij het vinden van een geschikte buurthuis, lotgenotengroep, behandelaar of begeleider.
- Kijk je op tegen een gesprek met een instantie zoals de gemeente of het UWV? Een ggz-clïentondersteuner kan het gesprek met je voorbereiden en meegaan naar de afspraak.

En zo zijn er eindeloos veel vragen waarbij de onafhankelijke ggz-clïentondersteuning passend is, maar het doel is altijd hetzelfde: jou waar nodig ondersteunen bij het verhelderen van je situatie en het samen maken van de voor jou

belangrijke stappen, zodat je problemen en bijkomende stress kunnen afnemen en je weer beter kunt functioneren.

De ggz-clïentondersteuners van Vriendendiensten zijn onafhankelijk, professioneel en gespecialiseerd:

- **Onafhankelijk:** de ggz-clïentondersteuners staan naast je en stellen jouw belang centraal met als doel dat je tot je recht komt als mens en burger. Vriendendiensten is een onafhankelijke (cliënten)organisatie: Vriendendiensten biedt zelf geen begeleiding of behandeling. De ggz-clïentondersteuner heeft dus geen belang bij een bepaalde zorgaanbieder, gemeente of organisatie.
- **Professioneel:** de ggz-clïentondersteuners zijn professionele, hbo-geschoolde medewerkers met juridische kennis, kennis van de ggz, het sociaal domein (voorzieningen, regelingen en aanvragen), regionale en lokale sociale kaarten en netwerken.
- **Gespecialiseerd:** de ggz-clïentondersteuners zijn gespecialiseerd in hulpvragen van mensen met een psychische en psychosociale kwetsbaarheid. Door hun brede kennis en ervaring vervullen zij de brugfunctie tussen jou, de ggz, het sociaal domein en andere instanties/organisaties.

Je kunt de onafhankelijke ggz-clïentondersteuners van Vriendendiensten bereiken via:

Telefoon: **0570-600056**

Mail: **clo@vriendendienstendeventer.nl**

Website: **www.vriendendienstendeventer.nl**



IN GESPREK MET DE FAMILIE-ERVARINGSDESKUNDIGE

Als familielid of naaste van iemand met psychische problemen, komt er veel op je af. Hoe voorkom je dat je hierdoor overbelast raakt en hoe zorg je ervoor dat er ruimte blijft voor jouw gevoelens?



Praat erover!

Wie ben ik?

Mijn naam is Ilona Smit. Ik ben familie-ervaringsdeskundige bij Dimence in Almelo. Ik kan uit eigen ervaring en uit ervaring van anderen, praten over het samenleven met een naaste met psychische klachten (of een combinatie met verslaving). Ik begrijp de gevoelens van machteloosheid, verdriet, schaamte, schuldgevoel en bezorgdheid. Ik heb deze zelf ook meegemaakt. Zodoende ondersteun ik naasten in hun eigen proces van herstel.

Wat bied ik?

Ik bied je de mogelijkheid om vrijuit je verhaal te vertellen. Je zorgen delen en herkenning vinden, geeft vaak al veel verlichting. We kunnen samen bespreken hoe je je het beste staande kunt houden, hoe je beter voor jezelf kan zorgen. Hierdoor ervaar je vaak een betere balans tussen draagkracht en draaglast. Vaak ontstaat er ook meer ruimte om beter om te gaan met de problemen van je naaste.

Wil je een gesprek plannen of zit je met vragen?

De gesprekken met de familie-ervaringsdeskundige zijn gratis én er is geen verwijzing nodig.

06-20309385

i.smit@dimence.nl

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

Informatie hierover kun je vinden op **clïentradendimencegroep.nl**

Ondersteuning nodig of behoefte aan advies?

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



De zorgkaart

Persoonlijk leiderschap en verplichte zorg

Persoonlijk leiderschap gaat over zelf de regie nemen over je eigen leven, autonomie. Dat zijn waarden die bij de patiëntenvertrouwenspersoon (pvp) hoog in het vaandel staan. Als pvp'en ondersteunen wij cliënten in de geestelijke gezondheidszorg bij het realiseren en handhaven van hun rechten. Zodat je als cliënt zelf (zo veel mogelijk) kunt bepalen over jouw behandeling, lijf en leven.

Als je verplicht in behandeling bent binnen de ggz, kan het zijn dat je niet alles zelf mag bepalen. Sommige zorg kan verplicht worden. Je hebt dan te maken met de Wet verplichte ggz (Wvvggz).

Er zijn verschillende voorbeelden in de Wvvggz waarbij je als cliënt wél de mogelijkheid krijgt om zelf zo veel mogelijk regie te nemen. Een voorbeeld hiervan is de zorgkaart. Het is een middel om als cliënt je wensen/mening over zorg vast te leggen. Maak bewust en overwogen keuzes en geef hiermee richting aan hoe jij je behandeling zou willen. Je kan de zorgkaart zelf invullen of je kan de pvp vragen om ondersteuning.

Eigen mening vastleggen in de zorgkaart

In de zorgkaart staat welke zorg jij wel en niet wilt krijgen. Als er een zorgmachtiging voor je wordt aangevraagd mag je zo'n zorgkaart invullen. Je behandelaar maakt daarna een zorgplan. Daarin staat welke zorg de behandelaar nodig vindt. Er moet in het zorgplan ook staan hoe de behandelaar rekening houdt met je wensen uit de zorgkaart.

Als je behandelaar jouw wensen uit de zorgkaart niet honoreert dan kan dat niet zomaar. Dan moet hij/zij uitleggen en onderbouwen waarom.

Jouw zorgkaart en het zorgplan van de behandelaar worden naar de rechter gestuurd. Als je geen zorgkaart invult, schrijft de behandelaar op dat je niets in wilde vullen of het niet in kon vullen.

Daarna komt er een zitting over de zorgmachtiging. De rechter luistert naar je mening over de zorg en leest ook de zorgkaart. De rechter beslist dan of hij/zij verplichte zorg nodig acht en welke zorg dat dan is. De zorgkaart komt in je dossier, dus je mening is dan ook voor daarna duidelijk voor de zorgverleners.

Pvp

De pvp kan je helpen om een voorbeeld-zorgkaart in te vullen. Je mag zelf kiezen wat je wilt opschrijven, maar de pvp kan vragen uitleggen en meedenken. Daarna kun je de voorbeeld-zorgkaart aan je behandelaar geven of door de pvp op laten sturen. De behandelaar vult je mening dan in op de echte zorgkaart.

Epie van Buuren (PVP)

Artikel

(Persoonlijk) leiderschap Adviesraad Cliëntenbelangen



Wat kun je over jezelf vertellen als het gaat om leiderschap. Vertellen welke trucjes je hebt aangeleerd voor leiderschap of in elk geval de trainingen gevolgd om iets te leren? Leek me niet zo interessant voor dit blad.

Wat ik wel geleerd heb in allerlei trainingen is dat je persoonlijke eigenschappen en voorkeuren niet makkelijk aan de kant schuift. Is dat dan goed of fout? De lezer mag het zeggen.

Mijn leiderschap begon al op vrij jonge leeftijd: 18 jaar. In vrijwilligerswerk. Daarna zijn er nog heel veel vrijwilligersfuncties gevolgd waarin ik de leidersrol kreeg toebedeeld. Ik was er niet zo op gebrand. Maar blijkbaar zien anderen iets in je waardoor ze je vragen de leider te worden. Zo ben ik ook voorzitter van de Adviesraad geworden.

Uiteraard heb ik voor het leiderschap in vrijwilligersfuncties wel veel (gehad) aan wat ik heb geleerd in mijn beroepsmatige werk. Maar het blijft een persoonlijke invulling. Zeker als voorzitter van de Adviesraad heb ik moeten leren dat elke groep een andere aanpak vraagt van de leider.

Beroepsmatig heb ik een leidersrol vervuld als coördinator, teamleider, bureauhoofd, afdelingshoofd en dat soort termen. In die functies moest ik eraan wennen dat een sociaal leiderschap, waar ik me zelf onder schaar, soms schuurt. Want je moet wel eens vervelende beslissingen nemen. Vind ik niet leuk. Bij trainingen gaat het dan nog wel, maar in de praktijk is het lastiger als je mensgericht bent ingesteld. Want volgens de trainingen ben ik dat.

Persoonlijk houd ik meer van de term: dienend leiderschap. Niet heersen maar dienen.

Bij de Adviesraad moest ik, na al die trainingen waarin toch de meer zakelijke kant benadrukt werd, daarom best wel even wennen, dat je mensgerichtheid dan wat meer accent krijgt. (Te) strakke spelregels kunnen dan soms verkeerd uitpakken. Ook mijn valkuil moet ik dan goed in de gaten houden. Ik heb als regel, dat je voor een 10 gaat. Tussen haakjes, ik zeg niet dat je altijd een tien moet halen. Als je je best hebt gedaan en je haalt een vijf of een zes, dan is dat natuurlijk prima. Maar je gaat wel voor het beste wat in jouw vermogen ligt. Soms is het lastig als anderen niet die drive hebben. De verleiding is dan groot, mijn valkuil, om iets zelf maar te doen omdat je denkt dat het dan sneller gaat. Dat staat natuurlijk haaks op het principe van delegeren, wat je als goed leider moet kunnen en doen. Daarom vind ik het belangrijk, dat je als leider mensen om je heen hebt die je af en toe even erop wijzen, dat niet iedereen hetzelfde is.

Dienend leiderschap is mijn persoonlijk invulling. Dat betekent dat je probeert iedereen die onder jouw leiding valt in haar of zijn waarde te laten. Maar ook stimuleert om haar of zijn sterke kanten verder te ontwikkelen en in te zetten. En eerlijk bent als iets misschien niet jouw ding is. Zo kun je samen dienstbaar zijn aan het verbeteren van het totaal, in dit geval het werk van de Adviesraad. Dan vorm je samen een sterk, enthousiast team met tijd voor een lach of een traan.

Jan Korterink

voorzitter Adviesraad Cliëntenbelangen

SAMEN OP WEG NAAR HERSTEL

Regio Midden IJssel

(Gemeenten Deventer, Olst-Wijhe, Raalte en Voorst)

Inleiding

Een groep ervaringsdeskundigen van Vriendendiensten, RIBW Overijssel, Iriszorg, Dimence en Intact (Tactus) is in 2020 een samenwerking aangegaan om bestaande herstelcursussen en -activiteiten in de regio te bundelen, dit wordt gedaan onder de naam: Herstel Netwerk Deventer.

In dit overzicht tref je de verschillende herstelcursussen en -activiteiten die in het najaar van 2022 gaan plaatsvinden. Er starten vrijwel continue (nieuwe) cursussen, neem gerust contact op voor meer informatie en nieuwe startdata!

Alle inwoners uit de gemeenten Deventer, Olst-Wijhe, Raalte en Voorst kunnen kosteloos deelnemen aan de cursussen en activiteiten. Zonder indicatie en ongeacht kwetsbaarheid, diagnose e.d.

Er wordt rekening gehouden met de ontwikkelingen rondom Covid19. Hierdoor kan het voorkomen dat een aantal cursussen/activiteiten afwijkt van hetgeen in deze brochure staat. Via een mailing houden we geïnteresseerden op de hoogte van de nieuwe ontwikkelingen. Aanmelden hiervoor kan door een e-mail te sturen naar: zelfregie@vriendendienstendeventer.nl

Ontmoetingsplekken - Zelfregiecentra in Deventer en Raalte

Een zelfregiecentrum is een open centrum waar iedereen welkom is voor inloop, activiteiten en specifieke herstelcursussen en -activiteiten. Hiervoor is geen indicatie nodig en ook betaal je geen eigen bijdrage. Mensen die het centrum in Deventer of Raalte bezoeken zijn, in samenwerking met een coördinator vanuit Vriendendiensten, verantwoordelijk voor het reilen en zeilen binnen het centrum. De bedoeling is dat iedereen bijdraagt aan een goede sfeer en (naar vermogen) een praktische bijdrage levert.

Deventer

Openingstijden: maandag t/m donderdag van 09.00-16.00 uur
Locatie: Zelfregiecentrum Deventer
Lange Zandstraat 15
7412 CD Deventer
0570-613747 / 06-20174743
zelfregie@vriendendienstendeventer.nl

Raalte

Openingstijden: maandag en woensdag van 09.00-16.00 uur
Locatie: Zelfregiecentrum Raalte
De Plas 8
8102 CS Raalte
06-44397861 (alleen op maandag en woensdag) of
0570-613747 (kantoor Deventer)
zelfregie@vriendendienstendeventer.nl

Inloop in de regio

Inloop Tactus Incontact

Iedereen die in herstel is van een verslaving, hier meer over wil weten, een plek zoekt waar hij of zij zichzelf kan zijn of gewoon behoefte heeft aan wat gezelligheid, is welkom bij de inloop van Tactus InContact. Deze inloop vindt binnen de reguliere inloop van Zelfregiecentrum Deventer.

Deventer

Datum: op dinsdag van 10.00-12.00 uur
Kosten: geen
Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15
Meer informatie: Agnes Schipper 088-3822887

Inloop Cliëntenbond

De stichting Cliëntenbond bestaat uit (ex-)ggz-cliënten en komt op voor de belangen van ggz-cliënten. Elke zondag organiseert de stichting een inloop, zodat mensen elkaar kunnen ontmoeten. Ook worden andere activiteiten georganiseerd zoals een kerstdiner, paasbrunch of cultureel uitje. Daarnaast organiseert de Cliëntenbond jaarlijks een bijeenkomst over een actueel thema met betrekking tot de ggz.

Deventer

Datum: elke zondag van 14.00-16.00 uur
Kosten: lidmaatschap € 2,- per jaar
Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15
Meer informatie: Heico Klumpen: heico@concepts.nl



Herstel Cursussen

Cursus: Op eigen kracht

De cursus Op Eigen Kracht helpt op weg naar herstel.

De cursus gaat over:

- Moed en hoop vinden en vasthouden
- Het besef wat er komt kijken bij herstel
- Stress en wat dat met iemand doet
- Weer grip op het leven krijgen en houden
- Het ontdekken waar persoonlijke kracht zit
- Waar hulp te vinden is in de omgeving
- Doelen stellen en hoe hieraan is te werken met een actieplan

Deze cursus wordt ervaren als een laagdrempelige kennismaking met de begrippen rondom herstel.

Deventer

Startdatum: deze cursus start doorlopend
Aantal bijeenkomsten: 6 bijeenkomsten
Kosten: geen
Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15
Door: trainers opgeleid binnen Zelfregiecentrum Deventer
Aanmelden: zelfregie@vriendendienstendeventer.nl

Cursus: Oriëntatie op herstel

De cursus Oriëntatie op Herstel is voor iedereen die aan het eind van een behandeling of eind van een verslaving klaar is om de volgende stap te nemen op weg naar herstel. Deelnemers ontdekken tijdens de Cursus wat herstel voor hun persoonlijk betekent en dat dit inzicht kan zorgen voor meer richting.

Deventer

Startdatum: najaar 2022
Aantal bijeenkomsten: 6 bijeenkomst van ieder 2 uur
Kosten: geen
Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15
Door: Ervaringsdeskundigen van Intact - Tactus
Aanmelden: zelfregie@vriendendienstendeventer.nl

Bijzonderheden: deelnemers dienen vrij te zijn van gebruik tijdens deelname, dokters voorgeschreven medicatie uitgesloten.

Cursus: Herstellen doe jezelf

Deelnemers aan de cursus Herstellen Doe Je Zelf krijgen van twee getrainde ervaringsdeskundige Cursusleiders informatie, reflecteren, wisselen uit en oefenen vaardigheden die met herstel te maken hebben.

De thema's die aan bod komen gaan onder andere over persoonlijke ervaringen met herstel, keuzes maken, doelen stellen en het ontvangen van sociale steun. Belangrijke elementen aan de cursus zijn de aanwezigheid van rolmodellen, psycho-educatie en ziektemanagement, leren van elkaars ervaringen, sociale steun en huiswerkopdrachten. In deze cursus ontdekken deelnemers hun eigen kracht en mogelijkheden om van daaruit op eigen wijze en in eigen tempo stappen te zetten richting herstel.

Deventer

Startdatum: woensdag 16 november van 10.00-12.00 uur.
Aantal bijeenkomsten: 12 bijeenkomsten
Kosten: geen
Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15
Door: Rolf Kuijt & Patricia Bronsvorst (trainers opgeleid binnen Zelfregiecentrum Deventer)
Aanmelden: zelfregie@vriendendienstendeventer.nl

Raalte

Startdatum: woensdag 14 september van 13.30-15.30uur
Aantal bijeenkomsten: 12 bijeenkomsten
Kosten: geen
Locatie: Zelfregiecentrum Raalte, De Plas 8
Door: ervaringsdeskundige Merit Hanekamp (Dimence) & ervaringsdeskundige Gerjan Oosterveld (Dimence)
Aanmelden: zelfregie@vriendendienstendeventer.nl

Cursus: Wellness Recovery Action Plan

Herstel & WRAP (Wellness Recovery Action Plan) is een methodisch zelfhulpinstrument dat deelnemers helpt sturing te geven aan het herstelproces. 5 sleutelbegrippen vormen hierin de basis: hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, eigen ontwikkeling, opkomen voor jezelf en steun.

Deelnemers verzamelen gereedschap om zich goed te voelen, dat vervolgens van pas komt bij het vullen van de plannen die deel uitmaken van de WRAP. Dit betreft een het dagelijks onderhoudsplan, triggers, vroege waarschuwingstekens, signalen van ontsporing, het crisisplan en het postcrisisplan.

Deventer

Startdatum: vrijdag 16 september van 13.30-16.00uur.
Aantal bijeenkomsten: 8 bijeenkomsten
Kosten: geen
Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15
Door: Charmaine Bulters (ervaringsdeskundige, RIBW Overijssel) & Robert van Aniel (Ervaringsdeskundige, Vriendendiensten)
Aanmelden: zelfregie@vriendendienstendeventer.nl

Cursus: Ongekende gevoelens

De training ongekende gevoelens gaat over emotionele verwaarlozing in onze jeugd. Vaak zijn we verleerd om onze gevoelens goed te herkennen. Deze training leert je om weer in contact te komen met je emoties.

Deel 1 van deze training leert je om je eigen emoties en gevoelens (opnieuw) te herkennen. Als je op tijd in de gaten hebt hoe je je voelt, zie je (emotionele) risico situaties sneller en/of eerder aankomen. Dit helpt om niet terug te vallen (in gebruik).

Deel 2 gaat dieper in op het stuk emotionele verwaarlozing. Veel van ons hebben geleerd dat gevoelens en emoties negatief zijn. Ze zijn een teken van zwakte of je wilt je zo niet voelen, omdat je denkt dat je het niet kunt (ver-) dragen. Het leren accepteren van je gevoelens en emoties is dus een belangrijke vaardigheid waar we veel aandacht aan zullen besteden tijdens deze training.

Deventer

Startdatum: Donderdag 3 november van 10.00-12.00uur.
Aantal bijeenkomsten: 6 bijeenkomsten
Kosten: geen
Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15
Door: Timo Bot, zorgprofessional met ervaringsdeskundigheid (ZME) bij Iriszorg.
Aanmelden: zelfregie@vriendendienstendeventer.nl

Cursus: Werken met eigen ervaring

In de cursus Werken met Eigen Ervaring (WMEE) leren deelnemers hun herstellervaring in te zetten om anderen vooruit te helpen. Deze cursus is bedoeld voor mensen die in zorg zijn geweest in de ggz en/of verslavingszorg en zich willen oriënteren op het werken als ervaringsdeskundige. Deelnemers leren hun ervaringen met het ziekteproces en herstel om te zetten in ervaringsdeskundigheid. Men maakt kennis met de verschillende manieren waarop ervaringsdeskundigheid kan worden ingezet in het werkveld.

De cursus bestaat uit drie blokken:

- Blok 1: Uitwisselen van het eigen ervaringsverhaal
- Blok 2: Oriëntering op werksituaties
- Blok 3: Ontwikkelen en oefenen van vaardigheden

Deventer

Startdatum: dinsdag 4 oktober van 11.00-13.00uur
Aantal bijeenkomsten: 13 bijeenkomsten
Kosten: geen
Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15
Door: Timo Bot (Iriszorg) en Nicole Schalken (Dimence) zorgprofessionals met ervaringsdeskundigheid (ZME)
Aanmelden: zelfregie@vriendendienstendeventer.nl

Cursus: Foto met een verhaal

Bij 'Foto met een Verhaal' ga je inzoomen op je eigen herstelproces en hierover in gesprek. Je gaat foto's maken

van hetgeen dat in jouw leven betekenis geeft. Je ontdekt door het maken van een fotoverhaal hoe je om kunt gaan met kwetsbaarheid en hoe je zin kunt geven aan je leven. Het maken van foto's kan helpen om je verhaal onder woorden te brengen. Voor de cursus is het fijn als je een digitale fotocamera of mobiele telefoon met camerafunctie meeneemt.

Deventer

Startdatum: woensdag 16 november van 10.00-12.00 uur.
Aantal bijeenkomsten: 12 bijeenkomsten
Kosten: geen
Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15
Door: Rolf Kuijt & Patricia Bronsvorst (trainers opgeleid binnen Zelfregiecentrum Deventer)
Aanmelden: zelfregie@vriendendienstendeventer.nl

Cursus: Honest Open & Proud

De cursus Honest Open & Proud (HOP) gaat over openheid met betrekking tot psychische kwetsbaarheid. Je hebt namelijk een keuze of én in welke mate je open bent over je kwetsbaarheid. In deze cursus ontdek je hoe je open, eerlijk en met trots kunt praten over je kwetsbaarheid.

Deventer

Startdatum: najaar 2022
Aantal bijeenkomsten: 4 bijeenkomsten
Kosten: geen
Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15
Door: Ervaringsdeskundigen van Tactus
Aanmelden: zelfregie@vriendendienstendeventer.nl

Lotgenotengroepen

Zelfhulpgroep – verslaving

De zelfhulpgroep Verslaving is bedoeld voor iedereen met een verslaving in herstel en voor hun naasten. Het principe van zelfhulp is 'van hulp naar zelfhulp', door open gesprekken en ontmoeting. In deze zelfhulpgroep spreken deelnemers open en vrij over zichzelf, successen en vreugdes, maar ook over zorgen, behoeften, problemen en ervaringen. Er wordt geluisterd hoe de ander van zijn of haar verslaving is afgekomen of omgaat met het leven met een verslaafde in hun omgeving. De vertrouwelijkheid binnen deze groep is een belangrijke voorwaarde.

Deventer

Datum: iedere donderdagavond van 19.00-21.00 uur
Kosten: geen
Locatie: Brink 40, Deventer(ingang glazen deur)
Aanmelden: via 06-10179681

Samen verder

Samen Verder is een lotgenotengroep voor mensen met een psychische kwetsbaarheid en voor mensen die overwegen

om te stoppen met middelengebruik of hier al mee gestopt zijn. De Samen Verder werkt niet met een bepaald programma. Iedereen mag en kan op zijn eigen tempo en eigen manier deelnemen en kan herstellen. De Samen Verder wordt door twee herstellondersteuners van Iriscovery.

Hoe ziet een bijeenkomst eruit? Ieder vertelt hoe de afgelopen week/weken zijn gegaan. Waar ze tegenaan lopen, wat goed gaat en waar ze het moeilijk mee hebben. Het mooie is dat ieder individu zijn eigen afstand heeft tot gebruik. De één is al een langere periode uit gebruik, de ander wat korter. Iedereen luistert met respect naar elkaars verhaal en geeft elkaar advies zonder oordeel en met een open mind.

Samen Verder geeft een mogelijkheid om mensen die in dezelfde situatie verkeren te ontmoeten, in gesprek te gaan met elkaar, herkenning te vinden en de mogelijkheid mensen te ontmoeten om gezonde activiteiten mee te ondernemen. Een aanrader voor mensen die worstelen met hun sociale herstel.

Deventer

Datum: iedere maandagavond van 19.00-21.00 uur
Kosten: geen
Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15
Door: twee herstellondersteuners van Iriscovery
Aanmelden: iriscovery@iriszorg.nl

Bijeenkomsten NA-Anonieme Verslaafden Nederland

Binnen Narcotics Anonymous (NA) gaat het om herstellende verslaafden die elkaar helpen clean te blijven door geregeld samen te komen. Volledige onthouding van alle drugs is hierbij uitgangspunt. 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 binnen deze bijeenkomsten zijn een belangrijke voorwaarde.

Deventer

Datum: iedere woensdagavond van 19.30-20.45 uur
Kosten: geen
Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15
Voor meer informatie: www.na-holland.nl

Bijzonderheden: alleen voor vrouwen

Iedere vrijdagavond van 19.30-20.30 uur
Iedere zondagochtend van 10.00-11.30 uur

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 de 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.

Deventer

Datum: najaar 2022 (afhankelijk van interesse) 6-8 bijeenkomsten.
Kosten: geen
Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15
Door: lotgenoot Ingrid Kluit
Aanmelden: zelfregie@vriendendienstendeventer.nl

Inloop voor familie en naasten

Familieleden en naasten van mensen die te maken hebben met verslaving, psychische kwetsbaarheid of andere vormen van ontwrichting kunnen gebruik maken van deze inloop. Door lotgenoten te ontmoeten kan je ervaren dat je er niet alleen voor staat. Bezoekers van de inloop begrijpen van elkaar wat ze doormaken en kunnen praten zonder veroordeeld te worden. Dit zorgt voor meer kracht en weerbaarheid.

Deventer

Datum: iedere laatste vrijdag van de maand van 14.00-15.30 uur
Kosten: geen
Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15
Door: familie en naasten ervaringsdeskundige Jasmijn Nicolai (Iriszorg)
Aanmelden: j.nicolai@iriszorg.nl / 088-6061507 (voor alleen whatsapp 06-29647913)

DJ MIK Deventer

Deze groep staat voor De Jonge Mensen In Kracht. Het is een lotgenotencontact groep voor jongeren. Hier wordt gedeeld met en geleerd van elkaar. Deze groep is zeer laagdrempelig zodat er open en vrij gedeeld kan worden over behoeften, problemen, zorgen en ervaringen alsmede die van anderen. Hoe het anderen bijvoorbeeld gelukt is om van middelengebruik af te komen. De groep is bedoeld voor jongeren die kampen met verslaving of te maken hebben met een verslaafde naaste.

Deventer

Datum: iedere maandagavond van 19.00-20.30 uur.
Kosten: geen
Locatie: Tactus, Brink 40
Aanmelden: 06-83492562 & deventer@intactzelfhulp.nl

Overige & Toekomst

Workshops van het Spel 'Een steekje los?'

Een Steekje Los? is een spel waarmee spelers met elkaar in gesprek gaan over (psychische) gezondheid en kwaliteit van leven. Dit gebeurt aan de hand van verschillende thema's waaronder relaties, gezondheid, vrije tijd en hulp. Vriendendiensten heeft een team spelvaarders dat getraind is om dit spel in verschillende varianten te spelen. De spelvaarders hebben zelf een (psychische) kwetsbaarheid en gaan hierover open in gesprek.

Spelvaarders kunnen op uitnodiging het spel komen spelen op een locatie naar wens, met een kleine of grote groep mensen. Er zijn verschillende uitbreidingsets waarmee het spel toegespitst kan worden op verschillende thema's zoals multicultureel, in de wijk, stigma, autisme en diverse psychiatrische ziektebeelden.

Deventer en Raalte

Binnen Zelfregiecentrum Deventer en Zelfregiecentrum Raalte wordt het spel regelmatig gespeeld. Iedereen is van harte welkom om aan te schuiven.

Voor vragen of meer informatie:
zelfregie@vriendendienstendeventer.nl

Platform Ervaringsdeskundigheid Deventer

Het Platform Ervaringsdeskundigheid Deventer is geïnitieerd door IrisZorg, met als doel om het beroep van Ervaringsdeskundige steviger neer te zetten in het sociale domein. De huidige leden van dit platform zijn ervaringsdeskundigen van IrisZorg, RIBW Overijssel, Dimence, Tactus en Vriendendiensten. De leden komen regelmatig bij elkaar. Tijdens de bijeenkomsten van het platform komen o.a. aan bod:

- ervaringsdeskundigheid als beroep
- positionering van ervaringsdeskundigen binnen de organisaties
- intervisie
- persoonlijke ontwikkeling d.m.v. interactieve opdrachten
- meedenken over casuïstiek

Het platform staat open voor nieuwe leden, betaalde ervaringsdeskundigen die werkzaam in Deventer zijn. Voor vragen en informatie: T.bot@iriszorg.nl
www.platformervaringsdeskundigheiddeventer.nl

Toekomst

Alle cursussen en activiteiten in brochure worden doorlopend herhaald. Wie op de hoogte wil blijven van de ontwikkelingen rondom herstel in de regio, kan zich aanmelden voor onze mailinglijst.

Ook staan we altijd open voor ideeën en komen we graag in contact met (ervaringsdeskundige) trainers die openstaan voor een samenwerking.

Neem dus gerust contact op via:
zelfregie@vriendendienstendeventer.nl of 0570-613747
Zelfregiecentrum Deventer
Lange Zandstraat 15
7412 CD Deventer

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

Kitty Nijboer M.A.

Geestelijk verzorger
en gespreksleider Moreel Beraad
06-51882390
k.nijboer@dimence.nl

Werkdagen: dinsdag en donderdag
in Zwolle

Lydi de Bruin

Ervaringsdeskundig
geestelijk verzorger
06-51558975
l.debruin@dimence.nl

Werkdagen: maandag tot en
met donderdag in Raalte

Marjanne Dijk - Hartjes

Geestelijk verzorger
m.dijk@dimence.nl

Werkdagen: maandag, dinsdag
en donderdag in Zwolle en Raalte

Zoek de
verschillen





Wat vind je van Transfore? Zie jij verbeterpunten?

Het kan heel erg opluchten om te delen wat je op je hart hebt.

We willen jouw mening horen.
Mogelijk kunnen wij de situatie verbeteren.

Ook als je tevreden bent, zijn we naar jou op zoek.
Wacht niet langer en neem contact met ons op:

patientenraad@transfore.nl

Kom gerust een keer een kop koffie met ons drinken!
Ook via Teams of Zoom.

TRANSFORE



Patiëntenraad