

Jaargang 13 / juni 2022

nr. 2



Diverce

Kracht en licht

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
Eindredactie: Angela Vorstenbosch, Huub te Braake
Opmaak: Koen IJssel, Team Communicatie, Dimence Groep Deventer
Voorkant: Stockfoto
Druk: Sonodruk, Heino
Verzending: Werk Leer Centrum Deventer
Redactieadres: Koetshuis, Brinkgreven t.a.v. A. Vorstenbosch Postbus 5003 7400 AS Deventer clientsblad@dimencegroep.nl

Wil je
Meedoen?

Wij hebben jou nodig om dit blad te vullen! Jij schrijft gedichten? Hebt een herstelverhaal dat wij willen lezen? Kan een leuk plaatje schieten? Hebt een verhaal te delen? En verdient € 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 **Koningin Maxima lanceert Mind Us**
- 5 **De cliëntenraad in 101 vragen en antwoorden**
- 6 **Een interview met kunstenaar Johan Becker**
- 7 **Wervingsfilm maken**
- 8 **Adviesraad Naasten; Het is niet alleen maar vergaderen!**
- 9 **Bericht vanuit de Adviesraad Cliëntenbelangen**
- 11 **Samenwerkingscontract getekend Patiëntenraad**
- 12 **Locatiebezoek Patiëntenraad**
- 13 **Woonkring Deventer**
- 15 **Wervingsweek Cliëntenraad**
- 17 **Ervarings- en herstelverhalen via InTalk van Mindfit**
- 18 **De interviewer geïnterviewd Jasper**
- 24 **Het nieuwe normaal**
- 26 **verhaal van ervaringsdeskundige**

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

Thema is: **Persoonlijk leiderschap**

Kracht en licht

Dit keer is het thema 'Kracht en licht'. Wat is de betekenis van beiden? Wat zegt het woordenboek?

Kracht is een werking of invloed (zoals een duw of trek) op een vrijstaand lichaam die voornamelijk leidt tot een versnelling van het lichaam en soms tot een elastische deformatie of andere effecten.

Licht is een vorm van elektromagnetische straling, maar dan wel specifiek de straling die waarneembaar is met het menselijk oog.

Kracht en licht samen zijn een sterk iets.

De kracht van licht kan ook heel sterk zijn.

Spiritueel hoor je ook wel eens termen als "Sta in je kracht" of "Stralen vanuit je hart".

Dat laatste wens ik iedereen toe.

Jaap Kolk

Je denkt weleens nu is het genoeg, meer kan ik niet hebben. Toch zijn we sterker dan we denken. Ik zou het allemaal niet over willen doen, maar de moeilijke momenten in mijn leven hebben er ook voor gezorgd dat ik ben geworden wie ik wil zijn. Je incasseert, je gaat door en komt er **STERKER** uit.

Nieuws van de Cliëntenraad Mindfit

Ondanks wat personele tegenspoed blijven we streven naar een breed gedragen raad. De statistische resultaten van de CQ-index vragenlijst is nu toegankelijk voor raadsleden. Dit is een waardevolle aanvulling van onze informatievoorziening. Zeker als de intentie om de respons te verhogen slaagt. We vinden het jammer dat we pas na introductie van de Thubble app hierover geïnformeerd zijn. Een leerpunt samen met de directie. We hebben onze suggesties voor een duurzame instelling ingediend. Na zo'n lange tijd van vergaderen via 'teams', beseffen de raadsleden de waarde van face-to-face contact voor de overleggen en het werven. Dat laatste gaan we zeker doen in de promotieweek van de cliëntmedezeggenschap Dimence Groep in mei. Daarnaast zijn er daartoe ook persoonlijke interviews van raadsleden in een filmpje gemonteerd.

De raad is verheugd dat de samenwerking met de directie in kwaliteit toeneemt. Thema's die spelen: schaarste aan personeel, afname gemiddelde leeftijd van cliënten, toegankelijkheid van de website, Thubble, toename van vraag.

Er is geparticipeerd in de DG werkgroep 'hybride werken'. Die kijkt naar de vormgeving van vaste werkplekken versus tijd- en ruimtelijk onafhankelijk werken. Hierbij dient ook de keuzevrijheid van de cliënten betrokken te worden.

Op het verlanglijstje van de Mindfit-raad blijven staan: panel-raadpleging, bezoek aan kringen en een informatiebijeenkomst voor mensen uit de herstel-doelgroep bij Mindfit.

De raad is verheugd met de herstart (eindelijk), inclusief een onafhankelijke voorzitter, van de Centrale Cliëntenraad Dimence Groep.



Koningin Maxima lanceert Mind Us, een jongerenclub van mind

Landelijke belangenorganisatie MIND heeft er sinds 1 april een zusje bij, speciaal voor jongeren. De nieuwe stichting MIND Us zet zich in voor de mentale gezondheid van jongeren tussen de 12 en 27 jaar. Koningin Máxima is erevoorzitter.

Volgens MIND staat de mentale gezondheid van jongeren onder druk. Eén op de zeven jongeren heeft last van depressieve gedachten en één op de drie ervaart prestatiedruk. 75% van de psychische klachten ontstaat voor het 25e levensjaar. MIND Us wil dat jongeren grip krijgen op hun mentale gezondheid, zich veerkrachtig ontwikkelen en hulp weten te vinden als dat nodig is.

MIND koestert al langer de wens om meer te doen aan de preventie van psychische klachten onder jongeren. Directeur Marjan ter Avest: "We gaan hier samen met MIND Us nu echt het verschil in maken. Er bestaan al heel veel goede



initiatieven voor en door jongeren. Vanuit het meerjarige stimuleringsprogramma van MIND Us gaan we dit kracht bijzetten, resultaatgericht vanuit de praktijkvoorbeelden die werken. En met de aandacht van Koningin Máxima komen de goede initiatieven echt in de schijnwerpers te staan. We hopen hiermee dat jongeren op veel meer plekken ruimte krijgen voor een luisterend oor, waar ze hun verhaal kwijt kunnen, waar ze zichzelf kunnen zijn en waar ze hun talenten kunnen ontwikkelen."

Meer info is te vinden op www.mindus.nl
(Bron: Nieuwsbrief GGz Beraad Overijssel)



Soms ben ik eenzaam, alleen en erg nietig,
dan ben ik bang alleen, en erg verdrietig.
Vaak lukt het leven niet, er is dan pijn,
er zijn zorgen.
dan heb ik wat verdriet,
en wacht op die mooie morgen!

Eens komt de dag weer voor mij,
dat ik lach en zeg; ik voel me blij.
Dan komt de tijd weer terug,
dat ik leef zonder zorgen,
die liggen dan achter mijn rug!

Soms heb ik levenspijn, het voelt niet fijn,
het is kloten.
Het heeft soms alle schijn, zo voor mij te moeten zijn,
maar eens zal het anders gaan, mag zo niet gaan,
ik wil leven.
Geluk is toch ook voor mij,
wil het beleven!

Ooit komt de dag weer voor mij,
dat ik lach en zeg; ik voel me blij.
Dan komt de tijd weer terug,
dat ik leef zonder zorgen,
die liggen dan achter mijn rug!

Spring, dans, wees vrolijk,
voel je maar weer goed.
Een lach om je gezicht is zo mooi,
kom op jongen,
het leven zal altijd moeilijke momenten houden,
heb zelfvertrouwen,
ik hou van je!

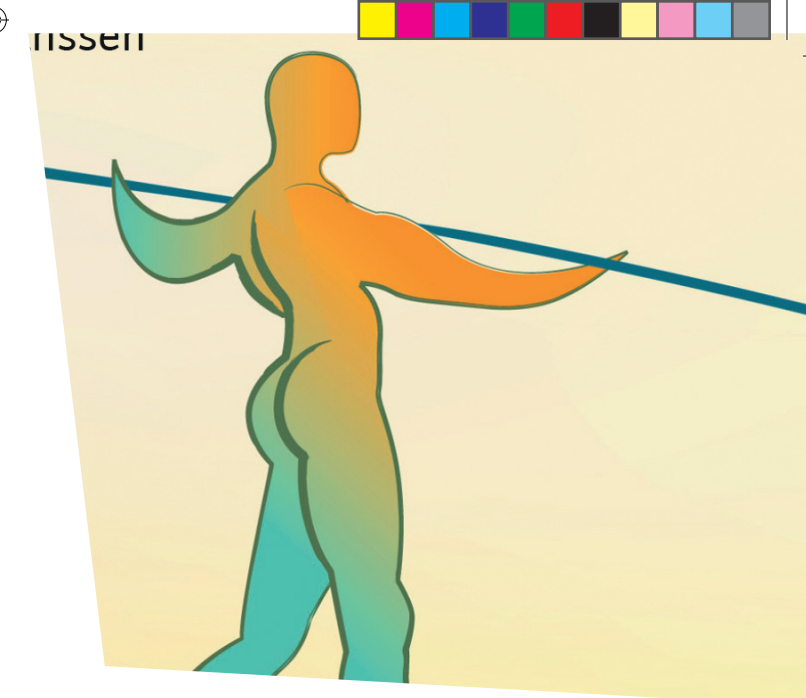
Ooit komt de dag weer voor mij,
dat ik lach en zeg; ik voel me blij.
Dan komt de tijd weer terug,
dat ik leef zonder zorgen,
die liggen dan achter mijn rug!

Wander

www.wander1401.nl

De cliëntenraad in 101 vragen en antwoorden

'De cliëntenraad heeft een belangrijke wettelijke taak die meer omvat dan het klagen over een slechte maaltijd of een vies toilet'. Zo staat op de cover van dit boekje.



De raad moet het cliëntenperspectief inbrengen bij de bestuurder (raad van bestuur), de directeur, de manager en de toezichthouder (raad van toezicht). Om die taak goed uit te voeren heeft de cliënten-/patiënten-/ adviesraad allerlei bevoegdheden gekregen. Veel mensen, zowel in de raad als daar buiten, hebben geen idee welke taken de raad heeft, noch welke verplichtingen beide partijen aangaan.

Inmiddels is dit praktische boekje tot verplichte literatuur gebombardeerd. Je vindt er actuele, heldere antwoorden op de vragen die in de praktijk het meest gesteld worden. De vragen zijn overzichtelijk gerangschikt rond onderwerpen als adviesrecht, instemmingsrecht, achterban, de werkwijze en de partijen in de zorg. Lees dit boekje. Of meld je aan voor de basiscursus Medezeggenschap, waarin in vier lessen van anderhalf uur uitleg gegeven wordt over de Wet Medezeggenschap Cliënten Zorginstellingen 2018.

Aanmelding secretariaatclientmedezeggenschap@dimencegroep.nl

Lees hier meer over de basiscursus medezeggenschap
<https://www.clientenradendimencegroep.nl/nieuws/basiscursus-medezeggenschap>

Een interview met kunstenaar Johan Becker

“De kunst maak ik uit gevoel, het geeft inspiratie en rust.”

Interview



Meer dan 20 jaar geleden maakte Johan zijn eerste schilderij. Wat eerst begon als een hobby is nu uitgelopen tot een expositie van zijn kunst met meer dan 12 doeken in het Cultuurhuis in Stadshagen. Na een bewogen leven kijkt Johan trots naar hoe zijn schilderijen nu ter expositie worden gesteld.

Ongeveer 30 jaar geleden emigreerde Johan van Zuid-Afrika naar Nederland. Hij kwam terecht in Stadshagen. Door verschillende gebeurtenissen verblijft Johan nu in een zorg appartement in Stadshagen genaamd de Stadskliniek. Dit bevat hem erg goed. Hij is gelukkig dat hij hier nog een van zijn grote hobby's kan uitvoeren, namelijk schilderen en het maken van kunst.

Bij de vraag waarom Johan deze kunst maakt krijg ik direct het antwoord 'gevoel' terug. "Het gevoel is prettig als ik schilder, het geeft mij inspiratie, rust en voelt als meditatie" Aldus de kunstenaar. De kunst die Johan vooral maakt is abstracte kunst. Dit is ook goed te zien in de expositie in het Cultuurhuis. Maar de kunstenaar kan nog veel meer. Zo maakt hij ook portretten en werkt hij met symbolen.

Helaas is er door de jaren heen ook wat kunst verloren gegaan. De kunst van vroeger heeft Johan dan ook niet meer. Dit komt mede door een uithuiszetting. Hierdoor is veel kunst kwijtgeraakt. Gelukkig heeft Johan creativiteit genoeg en heeft hij alweer een grote collectie schilderijen gemaakt. Deze slaat hij allemaal thuis op.

Juist het maken van abstracte kunst is voor Johan erg prettig. 'Het geeft een gevoel van vrijheid en je kan uit het niets kunst maken. Soms heb ik geen idee wat ik wil gaan maken, eigenlijk heb ik meestal geen idee. Ik begin er gewoon aan.'

Als het gaat om creativiteit zit het bij Johan dus wel goed. De schilderijen die hij maakt zijn vaak erg verschillend en er wordt gebruik gemaakt van verschillende kleuren en zelfs van verschillende soorten verf. Zo vertelt Johan dat hij zelfs schilderijen heeft die Glow In The Dark zijn. Ook deze schilderijen zijn te zien tijdens de expositie. Omdat er zo veel verschillende schilderijen zijn vroeg ik naar de verhalen achter deze schilderijen. 'Mijn kunst is mijn eigen creativiteit op het doek, er zit geen verhaal achter' antwoordde Johan.

Terwijl de expositie in Stadshagen nu net is afgelopen, is de volgende expositie is ook alweer geweest. Deze was in april te bewonderen in Zwolle-Zuid. Er waren toen weer nieuwe doeken te zien. Ook op dit moment is Johan weer bezig om een aantal nieuwe schilderijen te maken.

Op de website www.johanbecker.nl is al het werk van Johan te bewonderen. Hier staat nog meer informatie over deze kunstenaar en ook verkoopt hij op deze website zijn doeken.



Wervingsfilm maken

Actie!



Voor de promotie van het werk van de cliëntenmedezeggenschap is door John Post – in afstemming met de afdeling communicatie van de Dimence Groep - een professionele film gemaakt met interviews met diverse leden. Hier alvast een indruk en kijk ook op www.clientenradendimencegroep.nl voor het uiteindelijke resultaat.



Adviesraad Naasten Het is niet alleen maar vergaderen!

Dit jaar kon het weer: het feest voor de vrijwilligers van de Dimence Groep, driehonderd mannen en vrouwen in de Lampe in Raalte.

Als lid van de Adviesraad Naasten ben ik ook een vrijwilliger die een uitnodiging kreeg. Met Annie en Hannie (ook lid van de Denktank Naasten van de Monumentstraat in Raalte) had ik om 16.30 uur afgesproken bij de ingang. Twee liefvallige dames, de "Dames van Plezier" verwelkomden ons bij de deur. Met een drankje in onze handen zochten we een plekje in de zaal. We zaten dichtbij het podium en zagen vele mensen binnen komen die met de bus waren. Er was zelfs vervoer geregeld voor de vrijwilligers die verder weg wonen. Rian Busscher, lid van de Raad van Bestuur sprak ons toe en liet vrijwilligers die al heel wat jaren vrijwilligerswerk doen op het podium komen. Wat een inzet!

We hebben genoten van de muziek van de Raakvlak Academie. Jörgen Raymann was er als spreker. Hij had het met zijn programma op de tv, waarin hij Tante Es speelde, goed voor elkaar. Maar wat doe je als je opeens van de buis wordt gehaald? Hij had een goede peptalk en sprak zijn waardering uit voor alle vrijwilligers.

Seval van de Adviesraad Naasten kwam ook nog even langs. Na wat lekkers te eten zochten we al dansend de uitgang weer. Wat was het gezellig en goed om elkaar te ontmoeten in een andere omgeving dan achter 'teams' of in een vergaderzaal.

Wat we wel opgemerkt hebben die avond is dat de meeste vrijwilligers behoren tot de grijze golf.

Wie gaat het doen als deze mensen stoppen over een jaar of 5 tot 10?

Hebben we dan nog genoeg vrijwilligers voor al het vrijwilligerswerk van de Dimence Groep?

Staan er genoeg anderen op om de handen uit de mouwen te steken? Laten we het hopen.

Weet in ieder geval dat het meedraaien in de Adviesraad Naasten niet alleen maar vergaderen is. We draaien mee in werkgroepen, denken actief mee met het implementeren van het naastenbeleid, sluiten aan bij naastenavonden en vertellen onze ervaringen als naasten in teams. En we laten ons ook informeren en nodigen gasten uit die

Artikel



ons kunnen bijpraten over diverse onderwerpen. Zo kwam in de vergadering van 2 mei Marleen Marsman langs. Zij is van de Landelijke Stichting Vertrouwenspersoon. Er zijn daar veranderingen aan de gang wat betreft het ondersteunen van naasten van cliënten van Dimence. De onafhankelijke stichting FVP heeft de inzet van een Onafhankelijke FVP-en noodgedwongen beperkt tot naasten van cliënten met een rechterlijke machtiging. Geheel tegen de zin van de stichting. Marleen vertelde ons dat er van allerlei kanten gelobbyd wordt om weer alle naasten te mogen bijstaan. We blijven het volgen. Inmiddels kan de FvP zich ook weer inzetten voor andere naasten.

Dat we niet alleen vergaderen en ons werk ook opgemerkt wordt, merken we aan de uitnodigingen die we krijgen. De vraag is om vanuit het perspectief van naasten ons licht over een onderwerp te laten schijnen. We krijgen ook meer uitnodigingen voor bijeenkomsten en het is prachtig dat we genomineerd zijn voor de Roos van Elisabeth.

In het schrijven waarom we genomineerd zijn staat: Adviesraad Naasten: *Bij de Dimence Groep en dan in het bijzonder bij de stichtingen Dimence en Transfore heeft de Adviesraad Naasten de laatste twee jaar op de grote trom geslagen. Met de ziekte van de cliënt/patiënt is ook de naaste partij en daarmee onderdeel in het herstelproces. Dit doet een enorm appél op veerkracht en hervinden van de energie 'om er te zijn'. De Roos van Elisabeth zou vorig jaar al uitgereikt worden, maar door corona is het een jaar uitgesteld. Inmiddels weten dat de Adviesraad Naasten terechte winnaar is van de Roos van Elisabeth.*

Zo zie je maar: je start als vrijwilliger en hoopt iets te bereiken en dat het niet alleen maar blijft bij praten over aan de vergadertafel.

De Adviesraad Naasten wordt opgemerkt en na zo'n gezellige avond als in de Lampe, gaan we weer met frisse energie verder en hopen we er te kunnen zijn voor die naaste. Dus vertel het voort dat er een Adviesraad Naasten bestaat! Dan kunnen we nog veel meer betekenen.

Anqueliën Visser
voorzitter Adviesraad Naasten

Bericht vanuit de Adviesraad Cliëntenbelangen

Eens per jaar gaat de groep van de Adviesraad Cliëntenbelangen gezamenlijk uit eten. Dit jaar met een lunch die samen ging met het afscheid van onze secretaresse Ria Wolfkamp.

Ook het tekenen van de medezeggenschapsregeling met de directie van de WMO Divisie stond op het programma. De WMO-divisie verleent zorg en organiseert activiteiten vanuit WijZ Welzijn, De Kern maatschappelijke dienstverlening, Jeugd ggz en Impluz. Zowel Jan Korterink, voorzitter van de Adviesraad Cliëntenbelangen als Hans Bonten, directeur WMO-divisie, hebben hun handtekening onder het document gezet. Een zeer geslaagde en feestelijke dag, met een smakelijke lunch.

Wat is de medezeggenschapsregeling precies

Deze regeling is opnieuw opgesteld nadat de wet, die de medezeggenschap van cliënten regelt, is gewijzigd. Elke organisatie die zorg verleent aan een bepaald aantal cliënten moet een cliëntenraad instellen. Voor de WMO-divisie is dat de Adviesraad. In de medezeggenschapsregeling staat waarover de directie van de WMO-divisie met de Adviesraad moet overleggen of advies moet vragen voordat de directie een besluit kan nemen. Ook staat erin wat de Adviesraad zelf moet regelen. Met dit document geven de directie en de Adviesraad gezamenlijk vorm en inhoud aan de cliënt-medezeggenschap van de gebruikers van de diensten van de divisie.

Andere wettelijke verplichtingen

Ook wordt er eens per jaar een jaarverslag gemaakt. Dit is een overzicht van wat de Adviesraad Cliëntenbelangen in dat betreffende jaar heeft gedaan en bereikt, en ook wat er allemaal in het team gebeurd is. Zo lees je welke adviezen aan de directie of de Raad van Bestuur zijn uitgebracht, welke leden er vertrokken zijn en welke leden wij welkom hebben geheten. De activiteiten en de werkgroepen waar leden van de Adviesraad Cliëntenbelangen aan hebben deelgenomen en wat daar globaal in is gebeurd. Dit is allemaal terug te vinden op de website van

Bericht



www.adviesraadcliëntenbelangen.nl en ook via onze social media zoals facebook en instagram van alle vier cliëntenraden binnen de Dimence groep.

Campagneweek - wervingsweek

In de week van 9 tot 12 mei zijn de leden van alle cliëntenraden op pad geweest voor de campagneweek in zowel Zwolle, Deventer als Almelo. De week is bedoeld om meer bekendheid te krijgen dat er een raad is, die je kan benaderen als je ergens tegenaan loopt. De Adviesraad Cliëntenbelangen was op dinsdag 10 mei vertegenwoordigd. 's Morgens bij de dienstencentrum De Terp in Zwolle en 's middags bij het Zwolse hoofdkantoor van de Dimence Groep aan de Burgemeester Roelenweg. Wel jammer dat de weg bij de Terp opengebroken was. Dit belemmerde de aanloop enigszins. Maar de locatie aan de Burgemeester Roelenweg maakte het weer helemaal goed. Flink wat aanloop. En we het was heerlijk zonnig weer, ook best belangrijk.



Onder het genot van een ijsje, van ijsboerderij IJscowd uit Hattem, is deze dag meer dan geslaagd. Om opening voor een gesprek te hebben - 'om het ijs te breken' - boden we ieder een gratis ijsje aan. We hebben nog al wat cliënten en gebruikers van de diensten en medewerkers kunnen spreken en enthousiast kunnen maken voor de cliëntenraden. Zij konden kennismaken met de leden van de adviesraad en wij hebben hen geïnformeerd over onze taak, zodat ze konden overwegen om lid te worden van een van de cliëntenraden. Er zijn mooie gesprekken gevoerd: We konden een medewerker attenderen op het werk in de cliëntenraad als

vrijwilligerswerk, zodat hij die informatie in een eindgesprek meteen kon delen met een cliënt. Of die ene cliënt die in behandeling is en uit eigen ervaring iets wil betekenen voor de organisatie.

Mocht je ons gemist hebben op deze locatie of een van de anderen en heb je toch nog enkele vragen dan kun je meer info vinden op onze www.adviesraadcliëntenbelangen.nl Hier vind je ook ons contactformulier om je vraag te stellen of wellicht informatie te vragen om lid te worden van onze Adviesraad Cliëntenbelangen. Gewoon mailen mag ook naar werving.clientenraden@dimencegroep.nl Je bent van harte welkom.

Terugblik eerste halfjaar 2022

We zijn 2022 met frisse moed gestart. Gelukkig met wat meer ruimte om live te vergaderen. Maar we profiteren ook nog van wat we hebben geleerd om via internet te vergaderen. Daardoor kunnen deelnemers aan onze vergaderingen via Teams meedoen en hoeft er minder gereisd te worden. Mooi dat deze ontwikkelingen het makkelijker maken voor leden die wat verder weg wonen. En ook als we medewerkers van de organisatie in onze vergadering uitnodigen kan dit tijd en kosten besparen. Op die manier werken we ook mee aan de ontwikkeling naar een duurzamere organisatie. Een onderwerp dat de komende jaren hoog op de agenda staat.

Jaarlijks krijgen we een rapportage over klachten die zijn ingediend. Met de directie bespreken we hoe met de klachten wordt omgegaan.

Op ons verzoek heeft Hans Bonten een presentatie gegeven over de cijfers achter de organisatie. De WMO-divisie heeft een breed werkveld en een groot werkgebied. In een uitvoerige presentatie zijn de verschillende teams in beeld gebracht en ook de verschillen die er zijn tussen het werkaanbod in verschillende gemeenten en regio's. Het

maakte duidelijk dat het heel veel overleg vergt met de verschillende gemeenten om de noodzakelijke zorg te kunnen leveren. Deze informatie doet ons als Adviesraad des te meer beseffen hoe belangrijk is dat we uit alle delen van het werkgebied vertegenwoordigers hebben in de Adviesraad of mensen die af en toe met ons mee willen denken.



We zijn bezig met een huishoudelijk reglement voor onze raad. Spelregels hoe we tijdens vergaderingen met elkaar omgaan, wat van leden wordt verwacht en hoe we informatie over de Adviesraad uitdragen en verantwoording afleggen over ons werk. Dit is een onderwerp dat afgestemd wordt met de Centrale Clientenraad die op dit moment bezig is weer vorm te krijgen. Twee vertegenwoordigers van de Adviesraad doen mee in het overleg over de Centrale Clientenraad onder leiding van de nieuwe onafhankelijk voorzitter.

Naast onze gezamenlijke activiteiten en vergaderingen zijn ook verschillende leden actief binnen werkgroepen waar nieuwe ontwikkelingen worden voorbereid. Leuk om vanuit de verschillende achtergronden van de leden op die manier de eigen voorkeuren en kwaliteiten in te kunnen zetten.

Susan van Oosten

Zoek de 13 verschillen



Samenwerkingscontract getekend Patiëntenraad

Artikel



Dat zorginhoudelijk directeur Inge Korfage kan samenwerken met de Patiëntenraad Transfore en vice versa bleek tijdens een feestelijk moment waarop beide partijen een handtekening zetten onder een contract (zie foto). In dit samenwerkingscontract is geregeld dat Transfore met regelmaat de Patiëntenraad raadpleegt en om advies vraagt bij nieuwe ontwikkelingen in de organisatie.

Het verplicht de raad om accuraat te reageren op adviesverzoeken. Op sommige onderwerpen, die de patiënten direct raken heeft de raad zelfs 'instemmingsrecht'. Denk aan onderwerpen als voeding, huisvesting, zorgverlening of geestelijke verzorging. Dat betekent dat de raad een voorstel kan afwijzen, als de raad het met de inhoud niet eens is. Dit vraagt dus grote zorgvuldigheid van Transfore om de raad goed te informeren en mee te nemen in ontwikkelingen. Het is het wettelijk kader (De WMCZ 2018) dat hierin voorziet.



atiëntenraad
TRANSFORE



Locatiebezoek Patiëntenraad Transfore Balkbrug FPK

Bezoek



Nu de coronamaatregelen ons weer toestaan om op locatiebezoek te gaan is ons eerste bezoek de Forensische Psychiatrische Kliniek (FPK) van Transfore in Balkbrug. Twee van de leden en de ondersteuner gingen op bezoek.

De FPK huist in het gebouw van Veldzicht, Centrum voor Transculturele Psychiatrie en heeft daardoor bijvoorbeeld een streng bezoekersbeleid. We moesten al onze spullen achterlaten in een kluisje en door detectiepoorten.

De FPK van Transfore in Balkbrug heeft twee afdelingen en op alle twee de afdelingen is de Patiëntenraad in gesprek gegaan met patiënten. Belangrijk hierbij is dat de begeleiders en/of personeel niet welkom zijn om deel te nemen.

Er zijn veel onderwerpen besproken zoals de WIFI-verbinding die nog steeds slecht is waardoor het internet steeds wegvalt. Het rookbeleid en ook bijvoorbeeld de dagbesteding en de wijze waarop psychiatrische behandelingen plaatsvinden.

Er is een waslijst aan verbeteringen uit de gesprekken gekomen, van voeding tot uitgifte medicatie en allerlei andere onderwerpen.

Wat gaat de Patiëntenraad nu met deze informatie doen? Alle verbeterpunten zijn samengebracht in een document. De voorzitter van de Patiëntenraad zal deze onder de aandacht brengen van de directie van Transfore en vragen om actie te ondernemen. De Patiëntenraad houdt de vinger aan de pols en zal regelmatig met de directie in overleg gaan over deze punten. Ook gaat de Patiëntenraad na de zomer weer op locatiebezoek om te onderzoeken of er daadwerkelijk verbetering heeft plaatsgevonden.

De Patiëntenraad kan daarnaast gebruik maken van de Wet Medezeggenschap Cliëntenraden en een ongevraagd advies uitbrengen aan de directie. Deze wet, in het kort WMCZ genoemd, geeft de Patiëntenraad wettelijke slagkracht om daadwerkelijk het verschil te kunnen maken voor de patiënten. De directie kan de adviezen van de Patiëntenraad niet zomaar naast zich neerleggen.

Mocht je meer informatie willen over het werk van de Patiëntenraad en wat zij kunnen betekenen voor de patiënten neem dan contact op met de voorzitter Henk Brouwer. h.brouwer@transfore.nl

de vicieuze cirkel

Als ik blijf kijken zoals ik altijd heb gekeken,
blijf ik denken zoals ik altijd heb gedacht.
Als ik blijf denken zoals ik altijd heb gedacht,
blijf ik geloven zoals ik altijd heb geloofd.
Als ik blijf geloven zoals ik altijd heb geloofd,
blijf ik doen wat ik altijd heb gedaan.
Als ik blijf doen wat ik altijd heb gedaan,
blijft mij overkomen, wat mij altijd overkomt.
Maar als ik nu mijn ogen sluit
en mijn ware zelf voel van binnen
dan kom ik deze cirkel uit
en kan ik steeds opnieuw beginnen.

Woonkring Deventer

Artikel



Wonen voor mensen met een psychische kwetsbaarheid

Woonkring Deventer is een wooninitiatief van ouders die volwassen kinderen hebben met een psychische kwetsbaarheid.

Het bestuur wordt hoofdzakelijk gevormd door ouders of andere naastbetrokkenen.

In samenwerking met een woningbouwcorporatie wordt een plan uitgewerkt voor een 20-tal woningen/appartementen voor mensen met een psychische kwetsbaarheid.

Als bestuur willen we graag in contact komen met gegadigden voor wie deze woonvorm een oplossing kan zijn. Is deze woonvorm iets voor jou of voor je naaste?

Je gaat zelfstandig wonen met begeleiding bij die zaken, waarin je nog niet zo goed bent, zoals bijvoorbeeld het huis schoonhouden, koken of je administratie op orde houden en je dagbesteding.

Het appartement heeft onder andere een woonkamer, slaapkamer, douche/wc en een keuken. Eventueel kun je in de gemeenschappelijke ruimte met andere bewoners iets doen, bijvoorbeeld samen koken of andere gezamenlijke activiteiten.

Wat zijn onze plannen?

Er is een plan gemaakt samen met de woningbouwcorporatie op een nieuwbouwlocatie in Deventer. Als alles meezit verwachten wij dat eind 2022/begin 2023 de woningen/appartementen klaar zijn om in te gaan wonen.

Als je voor de woonvorm interesse hebt, dan kun je contact opnemen met onderstaand bestuurslid. Hij maakt dan een afspraak met je over het vervolg om in aanmerking te komen voor een appartement.

Je kunt contact op met Willem Seine, wkfseine@gmail.com - 06-53191928

Wat kan het donker zijn. Dan zie ik geen lichtpuntjes.

Als kind had ik er al last van. Toen zijn de tranen begonnen.

In periodes van donkerte heb ik weinig energie.

Maar als dat het licht doorbreekt, ben ik heel actief. Ik wil dan veel doen.

Gelukkig heb ik goede therapieën die me helpen het licht te zien. Soms bekruipt me echter een akelig gevoel. Dan vraag ik me af wat ik moet als ik mijn duisternis niet meer aankan. Snel duw ik dan deze gedachten van me af en probeer ik licht te zien, wat me momenteel redelijk goed lukt. Daar ben ik blij mee!

Paulien Bakker

Geeft mijn verhaal jou een lichtpuntje?

Het vergt moed en kracht om aan jezelf te gaan werken. Tegelijkertijd kan het werken aan jezelf ook voor meer lichtpuntjes zorgen in je leven.

Ik ben sinds 2015 in behandeling bij Dimence. Ik kwam daar terecht toen ik volledig bedlegerig was door een conversiestoornis (hierbij gaat er iets mis met de signalen van de hersenen naar delen van het lichaam). Vanuit daar heb ik weer geleerd om in een rolstoel te komen en mezelf weer te redden. Vervolgens heb ik behandeling gehad voor mijn conversiestoornis, maar dit stagneerde destijds. Mijn psycholoog wilde mij laten testen op autisme. In eerste instantie dacht ik echt geen autisme te hebben, maar uit onderzoek bleek dat ik wel degelijk autisme had. Na ondertussen ook bij Traumacentrum Nederland te zijn geweest voor mijn PTSS, zonder voldoende resultaat, werd mij een opname bij Lorna Wing aangeboden. Ik vond het lastig om weer negen maanden van huis te zijn, negen maanden intensieve behandeling. Uiteindelijk heb ik deze kans gegrepen, want ik liep nog steeds vast met verschillende dingen. De opname bij Lorna Wing heeft mij gebracht dat ik mezelf beter ben gaan begrijpen. Vooral op het gebied van mijn autisme. Ook heb ik een stukje traumatherapie gehad tijdens mijn opname.

Van 2014 tot 2016 heb ik bijna twee jaar lang op bed gelegen en kon ik nauwelijks praten. In die tijd heb ik om toch te communiceren, veel dingen opgeschreven. Dit is in 2017 uiteindelijk een boek geworden over mijn leven met een conversiestoornis.

Artikel

Inmiddels ben ik wat jaren verder en weet ik meer over mezelf. Ik heb al eerder ervaren dat het voor andere mensen erg helpend kan zijn om een ervaringsverhaal te lezen. Nu weet ik van mezelf dat ik het lastig vind om mijn gevoel in een rechtstreeks gesprek onder woorden te brengen. Voor mij voelt het veiliger om voor mijzelf dingen op papier te zetten. Dus zo heb ik veel geschreven tijdens mijn opname bij Lorna Wing. Deze ervaringen staan nu in mijn nieuwe boek 'Dobberen in de chaos'.

Ik heb mijn goede en minder goede dagen beschreven in het boek. Ik heb verschillende therapieën en zware onderwerpen op een luchtige manier proberen te beschrijven. Op deze manier hoop ik dat er meer begrip komt voor psychische aandoeningen. Tegelijkertijd wil ik mensen met soortgelijke klachten hoop geven op betere tijden. Blijf in jezelf geloven en als het leven even tegenzit, is het juist stoer als je hier hulp bij zoekt. Hopelijk vinden jullie kracht door het lezen van mijn boek en zorgt het voor lichtpuntjes voor de toekomst.

**Lieve groetjes,
Maaïke**

Wervingsweek Cliëntenraden

In de week van 9 tot en met 12 mei hebben de cliëntenraden van de Dimence Groep aandacht gevraagd voor hun werk. De actie heeft een groep van 17 kandidaten opgeleverd!



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

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

- BEMOEDIGEND
- ENERGIE
- HEFTIGHEID
- INTENSITEIT
- OVERTUIGD
- POWER
- STEPK
- BLOEI
- FIKSHEID
- HOOPGEVEND
- MENIGTE
- PLUS
- ROOSKLEURIG
- VERMOGEN
- DYNAMIEK
- GUNSTIG
- INTENSIEF
- MOMENT
- POSITIVO
- SPIRIT



Artikel

Ervarings- en herstelverhalen via InTalk van Mindfit

Scan de QR-code en lees meer!



InTalk

'Ik heb nu een liefdesrelatie met mezelf'

Carls ervaringsverhaal over zijn verslaving in relatie tot zijn diagnose autisme. Carl ruilt jarenlang de ene verslaving in voor de andere; alcohol, cannabis maar ook gokken, porno of overmatig werken. Pas jaren later ziet hij verband met zijn diagnose autisme. Met 'zelfmedicatie' dempt hij gevoelens waar hij niet goed raad mee weet mee en vermijdt hij het gevoel van leegte door gebrek aan contact. Inmiddels is hij clean en bijna schuldenvrij, maar belangrijker nog: hij is in verbinding met zichzelf.



'Mijn 'eigen-wijsheid' heeft me geholpen'

Annemiekes ervaringsverhaal over een nieuwe balans met niet aangeboren hersenletsel. Wanneer Annemieke na een buikvliesontsteking niet herstelt, begint een lange zoektocht. Wat is er met haar aan de hand en hoe kan ze omgaan met de onbegrepen klachten die haar leven dramatisch beperken? Met de tijd en met hulp leert zij haar ziekte begrijpen. Door te plannen, te doseren en met rust vindt zij een manier om met prikkels om te gaan en in balans te blijven.



Alanyas ervaringsverhaal over onthecht zijn en vaste bodem vinden.

Als baby komt Alanya in een adoptiegezin in Nederland. Maar in plaats van rust en geluk staat haar jeugd in het teken van conflicten en een diepgeworteld gevoel 'anders' te zijn. Op haar vijftiende loopt Alanya weg van huis en is jaren dakloos. Pas als zij voet zet op Peruaanse bodem, haar geboorteland, ontstaat een gevoel van thuiskomen en hechting. Ze keert definitief terug naar Peru en start Los Cachorros, een opvang voor straatkinderen. 'Ik ben trans. En ik heet nu Lucas.'





Interview



De interviewer geïnterviewd

Jasper:

'Word proactief, ga er op uit: minder 'zit-op-de-kont-medezeggenschap'

In een mail heeft Jasper gisteren aangegeven dat hij stopt per 1 mei 2022 met zijn lidmaatschap en voorzitterschap van de Cliëntenraad Dimence. Hij bedankt ieder voor alle mooie contacten die hij in die jaren heeft opgedaan en voor hetgeen hij heeft mogen leren als vrijwilliger bij Dimence. 'In mijn optiek hebben we binnen Dimence echt een referentie-medezeggenschap waar het #samenwerkenaanetenbeterleven echt verankerd is in de organisatie. Zijn opvolging is geregeld in de Beleidsraad en Basiscommissie Zwolle. Ik spreek Jasper voor hij een podcast gaat opnemen.

Aanleiding

Sinds 2008 ben ik actief in de cliëntmedezeggenschap, destijds nog bij de RIAGG. Mijn motivatie was om de hulpverlening te veranderen, omdat ik zag dat de werkwijze nog steeds dezelfde was als ik toen mijn diagnose kreeg op mijn 12e jaar. En omdat ik een eigenwijs mannetje ben en vind dat dingen anders kunnen en mogen, heb ik me al gauw gemeld bij de medezeggenschap. Dat is het begin geweest.

Van het een komt het ander; ik had geen werk in die tijd en zat ik op 30 tot 40 uur per week. Het was mijn dagbesteding.

Wie is Jasper

Ik ben inmiddels bijna 40. Heb sinds 28 jaar de diagnose autisme. Getrouwd, vader van een zoon. Werkzaam als ervaringsdeskundige en in het bezit van een vast contract bij Dokter Bosman. Deze organisatie is onder andere gespecialiseerd in autisme (dokterbosman.nl).

Ik ben woonachtig in Kampen. Hobby's... tjonge. Sinds ik een zoon van zes heb, verdwijnt dat naar de achtergrond. Eerst moet 's avonds het kind in bed. Dan kom ik aan bod en kijk HBO of andere kanalen. Destijds bezocht ik veel concerten. Rob de Nijs daar ben ik fan. Zijn concerten heb ik wel 60 à 70 keer bezocht. Rob heb ik ook geïnterviewd voor Diverce, naast al die andere 30 of 40 interviews voor dit blad.

Bereikt

Het belangrijkste gebeurde ongeveer vier jaar geleden. Directie zou een meerjarenvisie bespreken. Ik kreeg een appje voor een uitnodiging om mee te denken. 'Je moet komen!'. In de meerjarenvisie was vastgelegd dat we vanuit co-creatie zouden gaan werken. Eindelijk de oude gezagsverhoudingen geschrapt van behandelaar en cliënt en met respect voor ieders rollen – in de behandeling – samen werken aan een beter leven! Eindelijk hadden ze het begrepen.

In diezelfde periode rond de medezeggenschap had ik tijd voor alles en nog wat. Ik ben me gaan opdringen bij andere organisatieonderdelen. De 'oude' medezeggenschap was een keer per maand aan tafel in een vergadering. Daar spreek je elkaar en daar schuiven 'wat stukken' over tafel en dat is het dan. Dat is voor mij old school; het vergadercircus. Ik heb plaatsgenomen in veel werkgroepen en anderen daar ook toe uitgenodigd. Er zat iemand met autisme aan tafel van begin af aan. Dat was nieuw. Je hebt er wel de mensen voor nodig die tijd hebben en dit kunnen. Sommigen vinden de reactieve manier van werken prettiger. Ik noem dat de 'op-de-kont-zitten-medezeggenschap'. Ik ga er liever op uit; werk proactief en maak mijn eigen programma. 'Wat wil ik dat er gebeurt?'



Gelukkig had ik er veel tijd voor, maar ik kwam er ook door in de problemen. 'Wat is Jasper aan het doen?' Het moest eerst besproken in de vergadering. Ik werd daar ongeduldig van en wilde de stroperigheid voorkomen en liever overleg achteraf.

In de CCR had ik daarover discussie. Ik doe het op mijn manier en dan riep ik 'geef me mijn ruimte', maar dat is niet gelukt. Dat heeft tot heftige conflicten geleid in de CCR. De RvB heeft me toen verzocht om daar uit te stappen.

Ik kwam daarmee ook mee in de knel binnen mijn eigen cliëntenraad, want mijn collega's vonden dat ik mandaat had en we versterkten elkaar in deze opvatting.

Oorzaak

Het is een mal, een structuur, een cultuur binnen de Dimence Groep 'het niet betrekken van de cliënten of patiënten waar het over gaat'. Ik mis dit (nog) steeds. Nieuwkomers van buiten de organisatie raken hun frisheid op dit punt meteen kwijt als ze bij de DG komen werken en voegen zich naar die mal of cultuur. Ik ken een voorbeeld van een werkgroep die zich zou bezighouden met goede hulp aan mensen met autisme, maar uiteindelijk zat er geen cliënt bij die feedback gaf. Het ontbreekt aan bewustwording om anders te werken.

Hoe moet het anders: weest proactief!

Doe mee met het schrijven van jaarplannen. Anders ben je te laat. Zit vroeg aan tafel. Denk aan de begroting. Zorg dat je meegaat met het proces en dat je op de besturingskalender komt. Dat gebeurt steeds meer en meer. Māār denk in dit verband bijvoorbeeld aan de vergaderingen van de directeuren met de Raad van Bestuur. Is daar ooit over de cliëntmedezeggenschap gesproken? Wie leest er mee met de verslaglegging daarvan of met de actielijst? Dit is een tip aan de bestuurder en aan de CCR om daarin te acteren. Maar ik zou willen dat het een automatisme is van de bestuurder om daar in te bewegen. Als je er niet om vraagt, dan komt het niet...

Overigens heb ik de afgelopen periode met regelmaat contact gehad met de voorzitter van de Raad van Bestuur.

Wensen voor de toekomst

Ik denk dus, dat traditionele medezeggenschap, dat dit zal blijven bestaan.

Daar moet je niet aan trekken. Sommigen vinden dit interessant. Maar graag betrek ik cliënten op een andere manier. Er is de kernmedezeggenschap en daar omheen heb je cliënten die op diverse manieren, via panels, spiegelgesprekken, via sociale media betrokken zijn. Mensen zijn er niet (meer) voor om langere periode op de oude wijze betrokken te zijn en het past ook niet meer bij de huidige DG om zo'n claim leggen.

Daarom vind ik deze wervingsweek die nu bedacht is de stokoude manier van werven. Het gaat niet lukken om daar mensen te vinden. Het moet op een andere manier.

Vertrek

Gisteren heb ik mijn vertrek via mail aangekondigd. Ik heb daar diverse reacties op gehad. Erg mooie. Of ik echt stop bij de Dimence Groep hangt af of anderen ook stoppen omdat hun zittingsperiode erop zit. Ik wacht een paar maanden en dan kijk ik of ik opnieuw wil instappen.

Met mij is het anders pruimen eten dan met de huidige leden. Ik wil dat die cocreatie in de haarvaten komt en dat voorkomen wordt dat er geen mensen deelnemen aan een werkgroep als rond ASS. Dat moet bij de andere stichtingen ook een reflex zijn.

Dus: let op je mailbox!

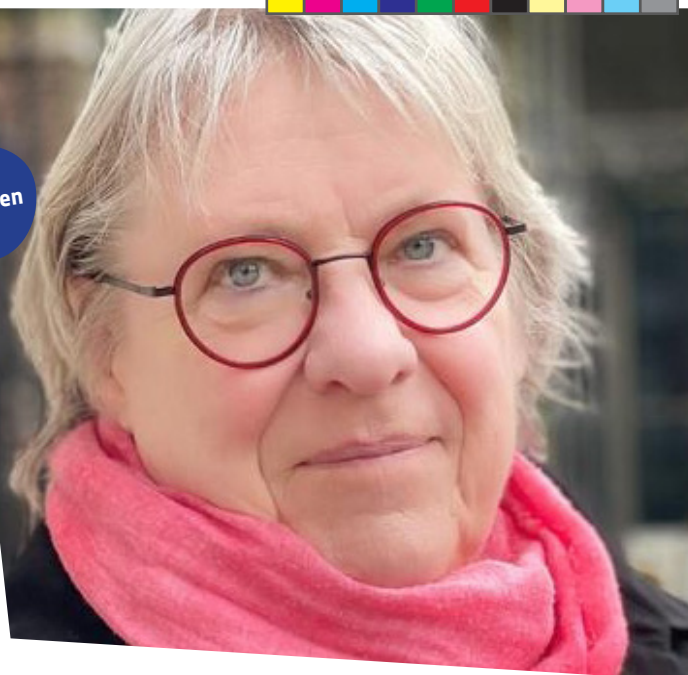
Het werk van Jasper nu

Ik werk dus voor Dokter Bosman. Daar doe ik drie dingen. Ik werk mee in een SGGz-team, met de intakes. Ik kijk mee of de aanmelding passend is. Doe samen de intake, en lees mee met de diagnostiek en reflecteer daarop. Vervolgens help ik bij psycho-educatie: 'Wat is autisme voor jou?' Dat zoek ik samen met de cliënt uit. Ik werk ook meer systemisch: Het moet thuis gebeuren en daarom betrekken we de partner en naasten bij de behandeling en bespreken of er verbeteringen kunnen plaatsvinden. Een tweede element is dat we kijken hoe we het autismeaanbod kunnen verbeteren. Als derde ben ik adviseur richting directie over herstelgerichte zorg en waar digitalisering de zorg kan verbeteren. Ik werk nu 24 uur en het aantal uren breidt uit naar 32 in juli.



Marian Vierhout

als nieuwe onafhankelijk
voorzitter van de Centrale Cliëntenraad



Hallo,

Mijn naam is Marian Vierhout en per 1 april ben ik de onafhankelijk voorzitter van de Centrale cliëntenraad van de Dimence Groep. Een functie die mij, toen ik de advertentie las, meteen aansprak.

Ik woon sinds ruim een jaar in Deventer en ben een klein jaar geleden met pensioen gegaan. De laatste 9 jaren was ik werkzaam bij de Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd, als senior inspecteur en teamcoördinator bij de afdeling Gehandicaptenzorg. Daarvoor heb ik als leidinggevende gewerkt bij een grote organisatie in Drenthe voor Gehandicaptenzorg en GGZ; als kwaliteitcoördinator

voor de huisartsenzorg en ooit ben ik begonnen bij een Volkshogeschool, waar ik onder meer cursussen gaf op het gebied van medezeggenschap en vrouwenwerk.

Het van de ene op de andere dag niet meer werken vond ik moeilijker dan ik had gedacht. Ik wilde dus een nieuwe bezigheid vinden waarin ik mijn ervaringen en kwaliteiten kwijt kon en bij voorkeur iets wat maatschappelijk zinvol is. Het voorzitten van de Centrale cliëntenraad en daarmee bijdragen aan het behartigen van de belangen van cliënten past mij goed.

Ik woon samen met Peter en heb twee dochters van 32 en 28 jaar. Ik hou van fietsen, zwemmen, lezen en gewoon lekker nietsdoen en tv series kijken. In Deventer ben ik begonnen met nieuwe bezigheden, bijarten (erg leuk om te doen en moeilijker dan ik dacht) en schilderen.

Ik kijk uit naar de kennismaking met de Dimence Groep en ik ga mij inzetten voor het versterken van de Centrale cliëntenraad.

Belangrijke adressen

Centrale Cliëntenraad

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

Adviesraad Cliëntenbelangen

Maatschappelijke Dienstverlening de Kern/Jeugd ggz/Wijz Welzijn/Impluz
adviesraad@stdekern.nl
Waarneming: Huub te Braake
06 139 467 31

Cliëntenraad Mindfit

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

Patiëntenraad Transfore

patiëntenraad@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

Ik word graag een leuke presentator. Out of the Box TV

Ik ben Yoram en ben voornamelijk presentator bij Out of the Box TV. Ik stel mensen vragen voor de camera. Erg leuk om te doen. Ik spreek mensen aan op straat. Ook ben ik presentator op andere momenten. Daarnaast vraag ik vaak waar ik bij kan helpen; met het opbouwen, sjouwen van kabels of camera. Stellen van vragen op camera duurt soms maar tien minuten.

Ik doe dit samen met een team van Out of the Box. In de studio in het receptiegebouw op Brinkgeven. We zijn een hele leuke groep mensen en werken nauw samen. Onderling ontstaan er leuke ideeën voor projecten. En je draagt daar aan bij. Het geeft een beetje het maatjesgevoel zoals ik vroeger op een scouting had, dat je samen leuke dingen doet.



Je kan ons vinden op sociale media, zoals YouTube of Facebook. We zijn niet gefocust op het uitzenden, maar leggen de focus op leuke content; dat is meer ons belang. Niet meteen om zoveel mogelijk mensen te bereiken. We vinden het belangrijk om dingen bespreekbaar te maken

Artikel



en samen leuk werk te doen met een leuke club mensen. Voor mij persoonlijk, is dat het belangrijkste, net als het bespreekbaar maken van psychische kwetsbaarheden ... en dat voor de camera. Psychische kwetsbaarheden zijn een gestigmatiseerd onderwerp: als je praat over psychose, depressie of autisme ligt daar altijd een bepaald gevoel bij op de loer. Ik heb geleerd daarmee om te gaan. Onze missie vanuit Out of the Box TV is ook om kwetsbaarheden bespreekbaar te maken en het stigma wat daarop ligt weg te halen. Maar dat is vaak veel te groot, we kunnen het wel gemakkelijker maken.

Er is nu een team van 12 mensen; we werken nauw samen met Dimence. We zijn er geen onderdeel van. Er komen mensen van Lorna Wing, van Transfore en ook mensen van buitenaf, met bijvoorbeeld rugklachten. Het is vrijwilligerswerk, dat aanschurkt tegen de zorg. Via die weg ben ik er ook bijgekomen, via een beleidsmedewerker van Transfore en de Patiëntenraad Transfore.

Bij het team zijn geen hulpverleners betrokken; wel twee begeleiders Ella en Michiel. Michiel is de baas en heeft Out of the Box op gezet, Ella is onze projectbegeleider. We zitten op meerdere plekken in Nederland. Ze zijn er altijd bij als we in Deventer aan de slag zijn. We merken dat we hip zijn; er komen veel vragen op ons af of we wat willen filmen. Denk bijvoorbeeld aan het filmpje voor de Adviesraad Cliënten belangen (<https://www.adviesraadcliëntenbelang.nl/>). We hebben inmiddels een wachtlijst. Maar dat is ook mooi want ik hoop hier nog lang te mogen werken. Ik vind het erg leuk. Zowel voor- als achter de camera. En met mensen te werken. Ik hoop echt een leuke presentator te worden!

Email Yoram: yoram@outofthebox.nl

Email Ella (Projectbegeleider): ella@outoftheboxtv.nl

www.ootb.tv / www.outoftheboxtv.nl

OUT OF THE BOX TV:

Geestelijke verzorging

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



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

Al hetgeen je bespreekt met de geestelijke verzorger blijft tussen jou en haar.

Bereikbaarheid en informatie: geestelijkeverzorging@dimence.nl

Brechtje Hallo M.A.

Geestelijk verzorger
en gespreksleider Moreel Beraad
0570-639863 / 06-12091930
b.hallo@dimence.nl

Werkdagen: maandag- en dinsdagochtend,
donderdag en vrijdag in Deventer



Lydi de Bruin

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

Werkdagen: maandag tot en
met donderdag in Raalte



Kitty Nijboer M.A.

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

Werkdagen: dinsdag en donderdag
in Zwolle



Marjanne Dijk - Hartjes

Geestelijk verzorger
m.dijk@dimence.nl
Werkdagen: maandag, dinsdag
en donderdag in Zwolle en Raalte



Cliënten Helpdeks ICT

Artikel



Op 4 april zijn we binnen Dimence Groep gestart met een Cliënten Helpdesk ICT voor digitale problemen. Dit is een helpdesk waar cliënten van alle stichtingen van Dimence Groep naar toe kunnen bellen voor ICT-ondersteuning.

De helpdesk wordt bemand door ervaren ICT'ers met affiniteit voor het ondersteunen van cliënten. Zij zijn rechtstreeks bereikbaar op een eigen nummer gedurende vaste openingstijden.

Cliënten kunnen onder andere vragen stellen over:

- Alle technische apparaten zoals mobiele telefoon, computers en tablets
- Programma's (software) die zij van de Dimence Groep hebben ontvangen of gebruiken op de computer zoals Minddistrict en Teams
- Bellen, mailen of Whatsapp
- Sociale media kanalen zoals Facebook, Twitter en Instagram
- Cliëntportaal
- Algemene ICT vragen.

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.

Link naar de website:

<https://www.dimencegroep.nl/clientenhelpdesk-ict>

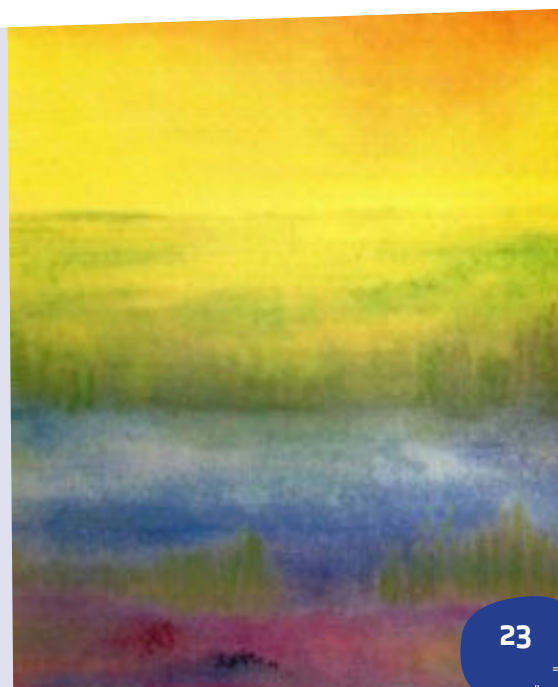
Christel Goudbeek

Management assistent IA & S
aanwezig op ma, di, woe en vrij
038-4565840 | 06-83231837
c.goudbeek@dimencegroep.nl

Hoopvol teken
daar waar wolken
tranen met tuiten
hullen en een
grauwsluier
over de wereld
schuift,
ontvouwt zich
opeens een
kleurenpalet.

Alsof een
onzichtbare schilder
een teken van hoop
heeft neergezet
en laat zien:
licht dat
wordt gebroken,
bevat nog altijd
een waaier aan kleur.

G. Brokerhof



Het nieuwe normaal

Artikel



De coronapandemie, mondkapjes, QR-codes en avondklok liggen, gevoelsmatig, al tijden achter ons. In mijn vorige bijdrage voor dit blad, een jaar geleden, schreef ik over mijn frustraties tijdens het vele beeldbellen. Ik vroeg mij, toen nog middenin de zoveelste coronagolf, af hoe het nieuwe normaal eruit zou zien – en of beeldbellen daar onderdeel van uit zou maken.

Beeldbellen is in tijden van Corona een uitstekend alternatief gebleken om veilig contact te houden met familie, vrienden en collega's. In de zorg blijkt het in veel gevallen mogelijk om via je laptop of iPad contact te blijven houden met behandelaren. Tegelijkertijd ben ik geregeld gewezen op de beperkingen ervan. Veel cliënten geven aan het gevoel te hebben hun verhaal niet goed te hebben kunnen overbrengen, bijvoorbeeld tijdens een zitting met de rechtbank of in gesprek met hun behandelaar. De beperkingen van het beeldbellen worden in de meeste gevallen herkend en erkend. Waar mogelijk blijft de laptop uit en gaan we – ook in het nieuwe normaal – zo veel mogelijk ouderwets met elkaar in gesprek.

Daarnaast hebben we de afgelopen jaren te maken gehad met ingrijpende vrijheidsbeperkingen, zoals de avondklok, quarantaines en mochten we thuis beperkt

bezoek ontvangen. Ook cliënten in de GGZ werden op veel plekken beperkt: in het ontvangen van bezoek of moesten in hun kamer blijven, om besmetting te voorkomen. Deze maatregelen kwamen bovenop de vrijheidsbeperking die inherent is aan opname in een kliniek: de vrijheid om zelf te kiezen hoe laat je 's ochtends opstaat, om naar de supermarkt te gaan wanneer je wil en zelf te kiezen wat en wanneer je gaat eten.

De patiëntenvertrouwenspersoon ondersteunt bij vragen of klachten over de beperkingen die samenhangen met de behandeling en het verblijf op de afdeling. Voor alle vormen van vrijheidsbeperking geldt dat de voor- en nadelen ervan tegen elkaar moeten worden afgewogen en de vrijheden niet verder mogen beperkt dan noodzakelijk. Dit geldt voor maatregelen die samenhangen met (gedwongen) zorg en het verblijf op de afdeling, maar ook voor beperkingen ter voorkoming van besmetting en verspreiding van het coronavirus.

Voor wat betreft het beeldbellen hebben we de voor- en nadelen tegen elkaar afgewogen. Ook in de periode na de coronapandemie zullen we ongetwijfeld blijvend gebruik maken van deze mogelijkheid, maar gaat de voorkeur uit naar zo veel mogelijk face to face contact. Ik hoop dat we - nu en in de toekomst - met dezelfde zorgvuldigheid nut en noodzaak van vrijheidsbeperkingen tegen elkaar blijven afwegen en ons blijven afvragen wat er wel of niet thuishoort in het nieuwe normaal.

Miguel Gonzalez

Patiënt Vertrouwens Persoon (PVP)

Ondersteuning nodig of behoefte aan advies?



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

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

*Kijk eens op
www.pvp.nl*

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



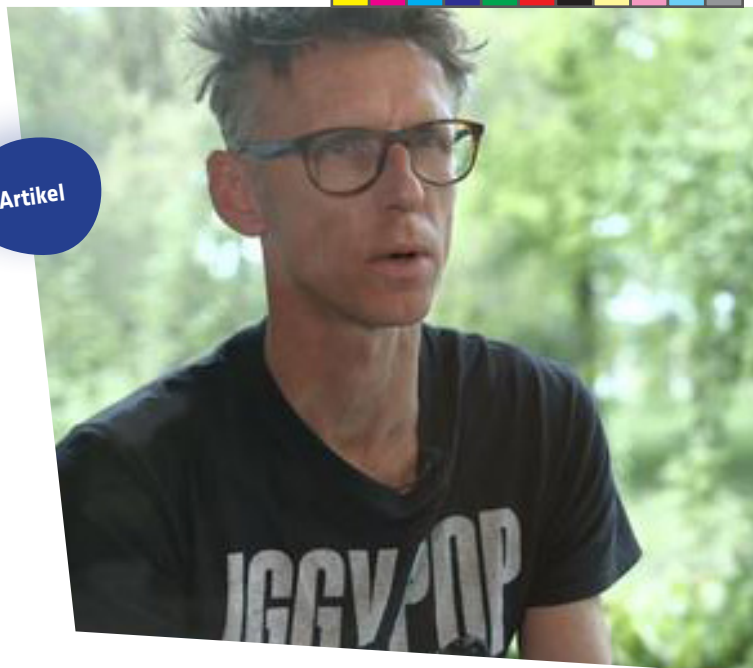
Verhaal van ervaringsdeskundige René Buné

'Bij mij kunnen cliënten zelf aangeven wat ze nodig hebben...'

René Buné werkt sinds enkele jaren als ervaringsdeskundige verslavingszorg bij Dimence in Zwolle. De term 'ervaringsdeskundige' kan bij Buné erg letterlijk worden genomen: lang was hij verslaafd aan verdovende middelen en hij kwam in die tijd ook zelf als cliënt bij de verslavingszorg terecht. Jarenlang probeerde hij zijn verslaving te verbergen voor zijn werkgevers en zijn gezin. Tot het niet meer lukte om zijn dubbelleven te bekostigen, ontslag volgde en hij op dit dieptepunt een weg omhoog probeerde te vinden. Dat lukte, René Buné kreeg zijn leven op de rit en is nu al geruime tijd clean. Buné praat graag, is naar eigen zeggen nogal verstrooid (steekwoorden staan met pen op zijn hand geschreven als geheugensteuntje) en oogt fit, zeker voor zijn leeftijd van bijna vijftig jaar. Zijn Amsterdamse tongval verradt zijn afkomst: 'Ik was een straatschoffie in de volksbuurt De Pijp. Het gezin waar ik uit kwam was warm en veilig maar over gevoelens werd niet gesproken, je moest niet zeiken maar gewoon werken. Ik was eigenlijk een onzekere jongen die diep in zijn hart graag op ballet en naar de Kunstacademie wilde maar ik moest voetballen en naar een technische school.'

René Buné kwam er veel later achter dat je gevoelens niet kunt ontlopen, maar je moet leren je te uiten. Hij wilde alles zelf oplossen en liep daarin helemaal vast. In Amsterdam waren genoeg middelen voorhanden om de druk, in ieder geval eventjes, van de ketel te halen. René rolde van het ene baantje in het andere, trouwde en kreeg een zoon. Zijn doel was om zijn zoon in een veilige omgeving te laten opgroeien en gezin trok van Amsterdam naar het rustige Friesland. Zelf lukte het René niet om zonder pillen en poeders de dag door te komen, totdat hij er niet meer in slaagde om alle ballen in de lucht te houden: werk, gezin, verslaving. Nadat hij werd ontslagen, besefte René dat hij diep was gezonken en dat er iets moest gebeuren. Van iemand die alles zelf wilde oplossen, werd hij een persoon die eindelijk om de broodnodige hulp vroeg: hij stapte naar verslavingszorg: 'Daar werkten een aantal mensen die oprechte interesse in mij hadden. Die gesprekken hebben mij enorm geholpen.'

Artikel



De persoonlijke aandacht was slechts één van de sleutels naar een succesvol herstel voor René. Een andere belangrijke factor is dat hij familie en vrienden heeft die hem niet in de steek lieten; tot op vandaag heeft hij goed contact met zijn ouders en een vast clubje vrienden. René noemt de allesbepalende succesfactor: 'Mijn zoon. Ik wilde vechten voor mijn zoon.'

René volgde de opleiding tot ervaringsdeskundige omdat hij uit eigen ondervinding wist wat er verbeterd zou kunnen worden in de verslavingszorg: 'Mensen willen emotionele aandacht, om het kort te zeggen; geen pillen maar praten. In de GGZ gaat het er nog teveel om welk medicijn bij welke aandoening past. Als je ziek bent in je hoofd, wil je graag oprechte interesse voor jou als persoon. Van iemand die niet oordeelt maar probeert om je te begrijpen.' René loopt twee keer per week hard, beweging is ook een manier om lichamelijk en geestelijk weerbaar te worden. Maar, zo stelt René, uiteindelijk moet je het allemaal zelf doen. Afkicken is best een eenzaam proces, je wordt teruggeworpen op jezelf maar het is noodzakelijk om jezelf te leren kennen om daarna de beste versie van jezelf te worden. René vindt het leuk om ouder te worden, dit jaar bereikt hij de mijlpaal van vijftig jaar, en hij kan zijn levenservaring inzetten in zijn werk: 'Daarmee maak je verbinding met mensen. Hulpverlening werkt beter als je mensen betreft bij het proces, op basis van gelijkwaardigheid. Bij mij kunnen cliënten zelf aangeven wat ze nodig hebben, ik ondersteun ze daarbij. Ik kan mijn ervaring overbrengen en ik kan van andere mensen leren, dat vind ik mijn mooiste karaktertrek.'

Prijs 'Roos van Elizabeth'

René Buné is met zijn solo voorstelling 'JUNK' één van de prijswinnaars van de 'Roos van Elizabeth' waarvan de prijsuitreiking in november zal plaatsvinden. Buné vertelt in de voorstelling zijn eigen levensverhaal als (ex)verslaafde en draagt daarmee bij aan de maatschappelijke acceptatie van psychiatrische problemen, de belangrijkste voorwaarde om voor deze prijs in aanmerking te komen. 'Ik speel mezelf,' zegt René Buné, 'ik praat over mijn verleden als junk, hoe ik die periode ervaren heb en de strijd met mezelf om eruit te komen. JUNK is een persoonlijk verhaal maar heeft ook

Herstelverhalen en meer!

een educatief karakter en kan als preventiemiddel worden ingezet in jeugdzorg en voor jong volwassenen. Maar het is ook geschikt voor een ieder die houdt van een avondje theater.' Renē is van het type 'grote mond, klein hartje' en voor hem is het dan ook een grote stap om zichzelf bloot te geven voor een groep mensen: 'Ik ben erg zenuwachtig voor een optreden, ik denk meer dan een doorsnee acteur.' De voorstelling is geschreven door oud-stadddichter van Utrecht, Robert Grijsen die dagenlang gesprekken met Bunē voerde om de bijzondere geschiedenis van Renē goed op papier te krijgen. Het is een relaas van een man die een dubbelleven leidde met een drukke baan en gezin in het ene leven, maar zijn schaduwleven werd beheerst door verslaving aan alle mogelijke verdovende middelen. Zijn verslaving had uiteindelijk ontslag tot gevolg waarna een periode volgde van vallen en opstaan waarin hij afkickte en rust en regelmaat in zijn leven vond. Renē wil in 'JUNK' laten zien dat hij wel wat te vertellen heeft.

Bericht



Kijk op www.herstel-verhalen.nl Herstelverhalen kun je delen en kunnen helen!

Een herstelverhaal is een waardevol en uniek verhaal. Door je herstelverhaal te schrijven help je niet alleen jezelf, maar ook anderen.

Het opschrijven van jouw herstelverhaal kan je verder brengen in je eigen herstelproces: je kunt meer inzicht krijgen en het kan je helpen om wat je hebt meegemaakt een plek te geven.

Door herstelverhalen van anderen te lezen, kun je herkenning en erkenning vinden. Ook kun je tot ideeën komen over wat helpend kan zijn bij jouw herstel, en gemotiveerd raken om stapjes voorwaarts te zetten.

De website www.herstel-verhalen.nl is gemaakt en wordt beheerd door een aantal enthousiaste cliëntvertegenwoordigers van het Rob Giel Onderzoekcentrum (RGOc).

Wij zijn een groep van vijf enthousiastelingen die actief zijn als cliëntvertegenwoordiger bij het Rob Giel Onderzoekcentrum (RGOc), onderdeel van Universitair Medisch Centrum Groningen. Wij werken nauw samen met en worden gefaciliteerd door het RGOc.

Het RGOc is een samenwerkingsverband tussen het Universitair Centrum Psychiatrie, GGZ Friesland, GGZ Drenthe, Lentis, Dimence en Mediant met het doel wetenschappelijk onderzoek te verrichten op het gebied van psychiatrische behandeling.

Op deze website worden (anoniem) verhalen verzameld van mensen met een psychische kwetsbaarheid, waarin zij beschrijven over hoe hun psychische kwetsbaarheid zich heeft ontwikkeld en hoe zij tot herstel kwamen. Ook kun je er schrijftips vinden.

De redactie is op zoek naar nieuwe verhalen die geplaatst kunnen worden op de website.

Glazenbewassing door cliënten op Brinkgreven

Vacature



Dienst Vastgoed & Huisvesting zet zich al langere tijd in om cliënten te laten participeren in diensten als schoonmaak, afvalinzameling en terreinonderhoud. Sinds medio april zijn Vastgoed & Huisvesting, Asito en Werv gestart met glasbewassing door cliënten twee dagdelen in de week op Brinkgreven in Deventer.

Heb jij hier ook zin in? Je krijgt aansturing en training vanuit Asito en wordt begeleid door Werv zodat je zelfstandig aan de slag kan. En wil je uiteindelijk doorgroeien naar een betaalde baan in de glasbewassing? Dan biedt Asito deze mogelijkheid.

Ben jij die cliënt die graag wil participeren? Neem contact op met Werv via: **Marjolein Molenkamp** (m.molenkamp@wervdg.nl of (06) 30 37 42 57).

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.

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@stdkern.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
Tel: 06-21472400
m.marsman@familievertrouwenspersonen.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

Koken met Jaap

Dit keer een gezonde frisse voorjaarsstampot.
Venkelstampot met zachtgekookt ei

Culinair



Ingrediënten voor 4 personen

- 2 venkelknollen
- 3 ei
- Zonnebloemolie
- 500 ml
- magere melk
- 1 kg iets kruimige aardappel
- 4 witte scharreleieren
- 150 g veldsla

Zo maak je het

• Snijd de onderkant en de stelen van de venkel. Bewaar het groen. Snijd de knollen in de lengte in 4 parten en snijd de parten in reepjes van ca. een 1/2 cm dik. Verhit de olie in de hapjespan en bak de venkel 5 min. op hoog vuur. Voeg de melk toe, breng aan de kook en laat 20 min. op laag vuur garen. Roer af en toe.

• Schil ondertussen de aardappelen, snijd in gelijke stukken en kook in ca. 20 min. gaar. Breng een pan water aan de kook. Voeg als het water kookt de eieren toe en kook 6 min. Laat schrikken onder koud stromend water, pel ze en halveer ze.

• Schep de venkel uit de pan en bewaar 200 ml melk (per 4 personen). Giet de aardappelen af en stamp fijn met de pureestamper. Meng de melk door de aardappelen tot een smeuije puree. Houd een handje veldsla achter voor garnering en schep de rest met de venkel door de puree. Breng de stampot op smaak met peper en eventueel zout.

• Verdeel over diepe borden, leg op elk bord 2 ei helften en garneer met de rest van de veldsla en het venkelgroen.

Eet smakelijk!

Jaap Kolk

bron: <https://www.ah.nl/allerhande/recept/R-R1195515/venkelstampot-met-zachtgekookt-ei>

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

Informatie hierover kun je vinden op clientsradendimencegroep.nl

Actuele wijzigingen

Depressievereniging organiseert steun in de regio

Als je een depressie hebt, helpt het om te praten met lotgenoten. Dat heeft een simpele reden: écht begrip vind je vooral bij mensen die weten wat je meemaakt. Daarom organiseert de Depressie Vereniging supportgroepen in heel Nederland. Niet alleen de deelnemers aan deze groepen, maar ook alle gespreksbegeleiders weten wat het is om een depressie te hebben. Met elkaar zetten de leden van de supportgroep hun eigen ervaringen in om elkaar iets van onschatbare waarde te kunnen bieden: herkenning en begrip. In de groep is alles bespreekbaar, zoals gedachten en gevoelens, sociale contacten, therapieën en werk.

In Overijssel draaien er op het moment supportgroepen in de volgende plaatsen: Zwolle, Almelo, Hengelo en Deventer. In alle groepen zijn nieuwe mensen van harte welkom. Ook werkt de Depressie Vereniging aan het vergroten van het aantal groepen en wil zij groepen starten in andere plaatsen.

Heb je belangstelling of wil je eerst wat meer informatie, neem een kijkje op de website:

www.depressievereniging.nl

Daar lees je ook wat de vereniging nog meer te bieden heeft. Naast deelnemers voor de supportgroepen is de vereniging ook op zoek naar nieuwe gespreksbegeleiders. Heb jij ervaring met een depressie en wil je voor anderen van betekenis kunnen zijn? Meld je dan nu aan als gespreksbegeleider voor een supportgroep bij jou in de buurt.

Aanmelden gaat landelijk: contact via 088 - 5054 334 of info@depressievereniging.nl

- Elsbeth Staal, regiocoördinator Overijssel
(bron: Nieuwsbrief GGz Beraad Overijssel)

Voor en door cliënten: Inloop, activiteiten, herstelcursussen in de regio

Autisoos

– informatie en ontmoeting van mensen met autisme
Fresiastraat 55 Zwolle
Elke laatste woensdagavond van de maand

www.autisoos.nl

Nieuwe regio-coördinator voor plusminus

Met ingang van begin maart ben ik de regionale contactpersoon voor Plusminus in Overijssel. Mijn naam is Jeroen van der Veen. Plusminus is de patiëntenvereniging voor mensen met een bipolaire aandoening en hun naasten. De vereniging organiseert 4 keer per jaar een landelijke dag en brengt 4 keer per jaar een tijdschrift uit. Ook behartigt de vereniging de belangen van de bipolaire gemeenschap. Elke provincie heeft een regio contactpersoon. Hij of zij is aanspreekpunt voor de bipolair en hun naasten, is contactpersoon voor de beroepsgroep, coördineert de huiskamer groepen en organiseert een paar keer per jaar activiteiten voor haar achterban.

Ik hoop de komende tijd diverse activiteiten te gaan organiseren voor de mensen met een bipolaire aandoening, ook in samenwerking met andere patiëntenverenigingen. Ook organiseren wij een paar keer per jaar een wandeling in de provincie.

Voor activiteiten, houd onze website www.plusminus.nl in de gaten. Daarnaast zal een paar keer per jaar naar de leden van Plusminus in Overijssel een nieuwsbrief worden verstuurd. Als je vragen hebt, kun je contact met mij opnemen: overijssel@plusminus.nl of telefonisch 0621582649.

- Jeroen van der Veen

(bron: Nieuwsbrief GGz Beraad Overijssel)

Mind Naasten Centraal

Sinds 1 januari 2022 is de naam van familieorganisatie Labyrint-In Perspectief gewijzigd naar MIND Naasten Centraal. Kijk voor meer informatie op de nieuwe website: www.naastencentraal.nl

De Lighthouse

– huiskamer voor ontmoeting rond sociale armoede
Troelstralaan 45, Waterkwartier, Zutphen
Kantoortijden

Focus Zwolle - open centrum voor activiteiten, herstelcursussen en ervaringsdeskundigheid
Zerboltstraat 63 Zwolle
www.focuszwolle.nl
Maandag - vrijdag 9.00 - 17.00 uur

Herstelcentrum De Ruimte - open centrum voor activiteiten, herstelcursussen en ervaringsdeskundigheid
Fresiastraat 55 Zwolle. Kantoortijden

Inloophuis Mensdoormens

Hagedoorn aan de Wilgenstraat 11 Almelo
www.mensdoormens.nl
Kantoortijden

Inloophuis Borne

Wijkcentrum De Letterbak, Clematishof 6 Borne
Woensdag van 13.00 - 16.00 uur,
zondag van 17.00 - 20.00 uur

Stichting Cliëntenbond GGZ Deventer e.o. – Een vereniging van/voor en door (ex)cliënten van de GGZ

Lange Zandstraat 15, Deventer
zondag van 14.00 -16.00 uur

Zelfregiecentrum Deventer - open centrum voor inloop, activiteiten en herstelcursussen
Lange Zandstraat 15, Deventer
www.vriendendienstendeventer.nl
maandag - donderdag 8.30 -16.00 uur

Zelfregiecentrum Raalte - open centrum voor inloop, activiteiten en herstelcursussen
Kerkstraat 13, Raalte
www.vriendendienstendeventer.nl
maandag en woensdag 9.00 -16.00 uur

ZiN - laagdrempelige ontmoetingsplek
Marnixhoes, Marnixstraat 1, Hengelo
dinsdag- en donderdagmorgen van 09.00 - 13.00 uur

Informatie voor naasten:

Stichting Naast zet zich in voor naasten van verslaafden.

stichtingnaast.nl/

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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



www.clientenradendimencegroep.nl