

Jaargang 12 / augustus 2021

nr. 3



Diverce

Vrijheid

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



Clëntenraden

Colofon

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

Diverce verschijnt vier keer per jaar.

Redactie: Marjolijn Brandse, Jasper Wagteveld,
Jaap Kolk, Chantal Driessen,
Christine Brinkman

Eindredactie: Ria Wolfkamp, Huub te Braake
Opmaak: Koen IJssel, Team Communicatie,
Dimence Groep Deventer

Voorkant: Stockfoto

Druk: Sonodruk, Heino

Verzending: Werk Leer Centrum Deventer

Redactieadres: Koetshuis, Brinkgreven
t.a.v. R. Wolfkamp
Postbus 5003
7400 AS Deventer
clientsblad@dimencegroep.nl

Wil je
Meedoen?

- Kun je goed dichten?
- Heb je een mooi schilderij of een foto?
- Heb je een mooi verhaal?
- Of wil je eigen ervaringen delen?

Het kan in het cliëntenblad van de Dimence Groep.

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

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

Inhoud

- 3 Nieuws van cliëntenraad
- 4 Dansen thuis in coronatijd
- 5 Vrijheid is een groot goed
- 6 Woordzoeker
- 7 Even voorstellen: Emile
- 8 Vrijheid 2
- 10 Cursussen: Samen op weg naar herstel
- 12 WerV een brug tussen welzijn en zorg
- 14 Symposium Suïcidepreventie 'Doodzonde'
- 16 Vrijheid 3
- 18 Zelfregie en emancipatie
- 20 Vrijwilligers gezocht voor het televisievak
- 23 Even voorstellen: Susan
- 24 WachtKracht van WerV
- 27 Het zorgprestatie-model

**Bij volgende nummer: bijdragen inleveren vóór
15 november**

Thema is: Traditie(s)

Vrijheid

Dit nummer van Diverce gaat over 'Vrijheid'. Dit onderwerp kent vele kanten. Je leest erover in de verschillende artikelen. Vrijheid in dit nummer gaat over eigen regie. En over jezelf eventueel organiseren in zelfregiecentra. Het volgen van herstelcursussen kan bijdragen aan grotere vrijheid; (meer) vrij zijn van of leven met je psychische aandoening.

Verskillende herstelverhalen in het blad laten zien hoe vrijheid stapje voor stapje is verworven. WerV kan hierin ook een rol vervullen, vertellen twee vrijwilligerscoördinatoren.

Het invullen van de puzzel of het maken van het recept helpt om vrij te zijn van gedachten; in het moment, mindfull.

Veel leesplezier,

De redactie

**Laat je
email achter!**

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

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

Nieuws van cliëntenraad Stichting Dimence

Nieuwe leden

Tijdens de coronatijd hebben we als cliëntenraad Dimence 'een jasje' uitgedaan in de personele bezetting. Dus in alle commissies (Zwolle, Deventer, Almelo, Topreferent) kunnen we heel goed mensen gebruiken. Wil je meedenken, meedoen en meebeslissen: laat het dan snel weten. Tijdsinvestering is flexibel: <https://cliëntenraad.dimence.nl/organisatie>

Gesprekken opnemen

De cliëntenraad is al geruime tijd in gesprek met de organisatie over het opnemen van telefoongesprekken voor trainingsdoeleinden bij de diverse locaties. Inmiddels is de procedure in het handboek aangepast en is de gehele procedure conform de wetgeving ingericht.

Nieuw personeel

De cliëntenraad is de afgelopen tijd weer volop betrokken geweest bij de aanstelling van nieuwe teamleiders en heeft geparticipeerd in de sollicitatieprocedure van een nieuwe directeur bedrijfsvoering.

Corona

Juli 2021 zitten we weer volop in de pandemie. Dat is jammer, want eigenlijk hadden we verwacht dat Corona iets uit het verleden zou zijn en dat we met zijn allen een 'summer of love' zouden gaan beleven. Ook voor de raden is het afgelopen jaar niet makkelijk geweest maar met alle beperkingen en met inzet van Teams is er toch zo goed mogelijk geprobeerd om te werken.

Heihoeve

De cliëntenraad is nauw betrokken bij het proces over de nieuwe functie voor de Heihoeve, een eeuwenoude boerderij in het bezit van Dimence. Voor de cliëntenraad staat als een paal boven water dat de zorgfunctie gehandhaafd dient te blijven.

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

Geef je email adres door en wij sturen het blad naar je toe. secretariaatmedezeggenschap@dimencegroep.nl

*Let wel: met het toesturen van je email geef je louter toestemming om het voor dit doel te gebruiken. Wij beheren jouw emailadres in een afgeschermd omgeving.

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

Artikel

Dansen thuis in coronatijd Televisie opnames in Hedon voor 'Danslokaal'



Wij, Joke de Gooijer en Jan Besselink, zijn begin dit jaar uitgenodigd om als danspaar mee te doen aan de TV opnames voor 'Danslokaal' in Hedon. WijZ Welzijn en Zwolle Doet organiseren deze activiteit. RTV Focus zendt de opname vervolgens uit, zodat deelnemers thuis kunnen oefenen. Coronaproof dus en wij waren het voorbeeld danskoppel.

Meer dan een jaar geleden, organiseerden WijZ Welzijn en Zwolle Doet, dansmiddagen in Hedon. Maar door de corona moest alles worden stopgezet, helaas. Veel senioren bezochten deze activiteit.

Op een vraag van WijZ Welzijn hebben wij ons opgegeven als danspaar, om ouderen in deze tijd, een mooie middag te bezorgen. De opzet van het programma is om eenieder mee te laten doen met een dansles.

Thuis kan men de danspasjes die door een lerares worden voorgedaan op de tv oefenen.

En.... natuurlijk brengt het ook gezelligheid in de huiskamer. Want ... dansen is plezier, beweging, hersentraining en coördinatie. Dansen en muziek geven verbinding en vrolijkheid. Hierdoor kun je de corona even vergeten. Met andere woorden dansen is een gezonde bezigheid.

Wij hebben veel plezier ervaren om de opnames te maken. Het was een belevenis om te zien, hoe het er achter de schermen van TV opnames aan toe gaat.

De eerste, van in totaal 20 uitzendingen, was al op 7 maart 2021, op RTV Focus, Kanaal 44 bij Ziggo.

Hopelijk zien we de oude leden ook terug als de pandemie voorbij is bij 'Danslokaal' in Hedon.

Wij willen WijZ Welzijn en Zwolle Doet bedanken, dat wij als danspaar hieraan mee mochten doen.

Het was voor ons in ieder geval een hele belevenis.

Jan Besselink en Joke de Gooijer
leden Adviesraad Cliëntenbelangen (WMO divisie Zwolle)



Vrijheid is een groot goed

Artikel



En dan denk ik vooral aan het gemis ervan, bijvoorbeeld in de jaren 1940 tot en met 1945 door de Duitse bezetting van ons land. Mijn ouders spraken er over en waren tot tranen geroerd toen ze hun bevrijders jaren later door Barneveld en Voorthuizen zagen binnentrekken tijdens het jubileum van de 60-jarige bevrijding.

Mijn vader zei wel tegen ons, zijn kinderen: "Besef in wat voor tijd jullie leven. Een tijd van geen oorlog, maar vrede en vrijheid". En zo is het.

Maar de narigheid ligt al op een paar uur vliegen van ons mooie vrije land; landen waar mensen de vrijheid wordt ontnomen, om welke reden dan. ook. Vul zelf maar namen

van landen in. Vrijheid is voor mij het accepteren en respecteren van de ander. Geen mens vervolgen vanwege geloof, etniciteit of om een andere reden. Om wat ze zijn. En dan denk ik ook bijvoorbeeld aan de psychiatrische instelling in Apeldoorn waar mensen werden weggehaald, met het personeel, om vermoord te worden in de vernietigingskampen. Mensen niet passend bij het mensbeeld van de nazi's.

En aan de andere mensen in Nederland die weggevoerd werden. Geen vrijheid! Vrijheid werd deze mensen afgenomen.

Als je een psychische stoornis hebt, wordt eigenlijk ook vrijheid voor een deel van je weggenomen. Geen keuze in je doen en laten, geen keuze in je carrière... Geen vrijheid in je hoofd.

En zo zijn er een heleboel vormen van vermindering van vrijheid te bedenken...

Marjolijn Brandse

Als ik aan vrijheid denk



Als ik aan vrijheid denk, denk ik ook aan de vele erevelden die ik regelmatig bezoek. En de ontelbare levens die dit gekost heeft in de 1e en 2e Wereldoorlog. Bij elk bezoek wordt ik weer stil en denk wat een zinloosheid is oorlog toch. Maar aan de andere kant besef ik ook erg goed dat

onze vrijheid een prijs gekost heeft en om die prijs die we nooit kunnen terugbetalen, enigszins dragelijk te maken, is het onze taak om niet te vergeten wat er gebeurd is en deze soldaten te eren. Dus als je bij een ereveld in de buurt bent, breng deze jonge jongens, vaders, broers, zusters het respect dat ze verdienen, opdat wij niet vergeten.

Jaap kolk

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.

Vrijheid

even mindfull puzzelen

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

- ADVIESRAAD
- ADVIESRAADNAASTEN
- ADVIESRECHT
- ADVIESTRAJECT
- ALMELO
- BHV
- BRINGREVEN
- CENTRALECLIËNTENRAAD
- CLIËNTENRAAD
- DEVENTER
- DIMENCE
- DIMENCEGROEP
- DIRECTEUR
- FOCUS
- GGZ
- HERSTELCURSUS
- HIC
- INSTEMMINGSRECHT
- JEUGGGZ
- KRINGEN
- MEDEZEGGENSCHAP
- MEERJARENBELEIDSPLAN
- MIND
- MINDFIT
- OPLOSSING
- PATIENTEN
- PATIENTENRAAD
- RAADVANBESTUUR
- RAADVANTOEZICHT
- RIBW
- ROEKBELEID
- STEDENDRIEHOEK
- TEAM
- TRANSFORE
- VIA
- VOEDINGSPAS
- VRIENDDIENSTEN
- WMCZ
- WMO
- ZELFREGIECENTRUM
- ZWOLLE

Oplossing



Cliëntenraad Mindfit

'Wij kijken mee vanuit onze eigen ervaring'

Even voorstellen: Emile van Cliëntenraad Mindfit

Voorstellen



Chantal en Emile kennen elkaar vanuit de samenwerking in de cliëntenraad Dimence en dan vanuit respectievelijk basiscommissie Topreferent en basiscommissie Deventer. Beiden zijn inmiddels geen lid meer van de basiscommissies.

Waarom ben je raadslid geworden bij Mindfit?

In het hele begin bij basiscommissie Deventer vond ik het belangrijk dat cliënten gehoord werden binnen de ggz. Ik heb me vervolgens bij Mindfit aangemeld, omdat de behandeling bij Dimence stopte en ik over moest naar begeleiding door Mindfit in verband met mijn chronische aandoening. In mijn huidige functie als raadslid denk ik mee over het beleid van Mindfit, zoals de organisatie dat nu uitvoert. Ik zit nu ook in het petit comité – zoals we dat genoemd hebben – een klein groepje dat zaken voorbereidt voordat de CCR weer opstart.

Hoe zit dat met de CCR dan?

We hebben besloten om niet met de volledige CCR te starten, dat wil zeggen met twee leden per stichting. Om de samenwerking te bevorderen hebben we afgesproken één lid per raad. En dat gaat best wel goed (noot redactie: inmiddels is het petit comité gestopt).

'Beleid' interesseert je dat?

We hebben binnen de Cliëntenraad Mindfit een aantal taken verdeeld om nieuwe leden te vinden. Ik vind het leuk om daar over na te denken, maar vind dat minder interessant dan het hebben over beleid. In het bijzonder hoe de Dimence Groep zelf verandert. Ik kom daar beter tot mijn recht. Ik vind het fijn dat ik mijn mening daarover geef. Ik heb daar de meest invloed heb en kan het beste meedenken.

Je zat ook in basiscommissie Deventer, daar was je voorzitter aan het eind. Merk je nu verschil nu je lid bent?

Als voorzitter heb je veel verantwoordelijkheid. Dat heb je ook als raadslid: voorbereid en op tijd zijn, stukken gelezen etc. Als voorzitter moet je ook brieven schrijven, de agenda maken en die toesturen, je bent aanspreekpunt. Eigenlijk komt alles bij de voorzitter terecht en die delegeert het weer aan de leden. Veel meer werk.

Wie ben je privé als raadslid?

Ik speel gitaar. Dat leer ik bij 'Gitaarles op maat'. Mijn lerares houdt rekening met de mogelijkheden van de deelnemers. Ik heb autisme en ze heeft goed geluisterd hoe ze bij mij het beste kan aansluiten. Ik speel er nu 5 jaar. We treden wel eens op, vaak in besloten kring. Maar ik heb heel veel hobby's, heb net een ijsmachine gekocht, kook graag (soms voor mijn familie), wandel veel en ga vanmiddag met mijn vader een drone testen om te laten vliegen. Verder doe ik mee aan rollenspellen en game ik graag.

Wat is dat? Rollenspellen... wil je daar meer over vertellen?

Ik denk dat de bekendste is 'Dungeons en Dragons'. Daar heb je een spelleider bij: dungeon-master, die schrijft een verhaal en de spelers voeren dat uit en beleven samen avonturen. De master tekent de situaties uit waar ieder staat en welke aanvallen er plaatsvinden. Je kruipt in een karakter. Dit kan online en aan de keukentafel.

Wat zou je de lezer willen zeggen om meer inzicht te krijgen in het raadswerk?

We zijn bezig geweest met het rookbeleid. Er staan inmiddels overal bordjes en het is een aardig gesteggel, omdat we 2022 rookvrij moeten zijn. Mindfit had daar echter minder mee te maken, omdat de gebouwen al rookvrij zijn. We zijn ook geïnteresseerd in de e-modules, hoe dat werkt en hoe het blendedmodel er uitziet van fysieke en digitale begeleiding. Er zijn heel veel modules uitgewerkt en die worden allemaal ingezet, maar hoe vaak en waarvoor? Dat willen we graag weten. Op die manier weten we beter wat er speelt binnen Mindfit. Mindfit gaat ook de online-omgeving te veranderen. We kijken mee vanuit onze ervaringen hoe die verandering er uitziet. Er worden ook testpanels ingericht, van mensen die al in behandeling zijn. We dragen bij vanuit eigen ervaring. We zijn op zoek naar nieuwe raadsleden. Met vier leden is het klein, en als er iemand uitvalt is het lastig om goeie beslissingen te nemen. Mindfit zit in heel veel steden en meerdere provincies; dan moeten we beter vertegenwoordigd zijn.

Chantal Driessen

Vrijheid

Als geestelijk verzorger hebben wij ons de laatste anderhalf jaar telkens opnieuw moeten verhouden tot beperkingen van het werken in tijd van Corona. Afdelingen moesten vaak zelf ook een weg vinden met die regels, en de mensen van buiten. Op de ene afdeling werd ons gevraagd zoveel mogelijk via beeldbellen te doen, andere afdelingen vonden het juist fijn als er live contact mogelijk was.

Wij hebben een vrijplaats, mensen mogen zonder drempels contact met ons hebben. Toch is dat in de praktijk van de afgelopen anderhalf jaar niet altijd makkelijk. Ik bezocht een man die nog niet lang op een gesloten afdelingen woonde. Ik heb lange tijd niet op de afdeling kunnen komen, nu kon ik voor het eerst weer eens binnen komen. Het was een verademing, na zo'n lange tijd, om weer 'echt' contact te hebben met iemand!

Voordat ik binnen kom heb ik al vier keer mijn pasje gebruikt. De gesloten afdeling is nu extra dicht, vanwege de pandemie. De voordeur, normaal gesproken vrij toegankelijk, is nu gesloten. Dan volgt een sluis, waar in niet mis te verstane leuzen en picto's staat uitgelegd aan welke regels en voorwaarden je moet voldoen om binnen te mogen. Nog een keer mijn pasje. De gang door, met mondkapje en schone handen. Nog een deur, nog een keer dat pasje, nog een keer mijn handen schoon maken. En dan nōg één, want dat is pas de echte gesloten afdeling. De rest heet 'open' te zijn.

Als ik de deur open maak, zie ik een bleke, verdrietige, man voorovergebogen op een kruk zitten. Zijn huid lijkt breekbaar, zijn ogen staan dof. Hij zucht: "Kom maar binnen". Hij staart naar de grond. Ik reik hem geen hand- dat voelt inmiddels al normaal- maar ga naast hem zitten, op de rand van het

Artikel



bed. De kamer is klein en staat vol. De tafel is bezaaid met briefjes, snippers uit de krant, boeken, een bord en een beker van het ontbijt en een bruin uitgeslagen beeldje van Maria met kind.

We kennen elkaar nog niet, maar beginnen een langzaam kennismakingsgesprek. Het is steeds voorzichtig aftasten; meneer wil wel praten, maar is ook wantrouwend en antwoordt steeds wat omslachtig. Hij vertelt mij waar hij vandaan komt en hoe het komt dat hij hier nu is beland. Hij wijst naar een schip in een flesje. Vroeger was hij visser, vanaf zijn veertiende werkte hij aan boord. Hij kon niet goed leren maar werken des te beter. Hij genoot van de kameraadschap aan boord.

Langzaamrecht zijn rug. Hij kijkt me af en toe even aan en er komt wat kleur in zijn gezicht. Hij lijkt meer op zijn gemak. De man vertelt stoere vissersverhalen over stormen met metershoge golven die boos en hard op het dek kletterden. Hij vertelt met tranen in zijn ogen over de Urker vloot, die je in de haven meerstemmig hoorde zingen als ze niet konden uitvaren vanwege de mist. Hij vertelt over de wanhopige moeder die haar kinderen in zondagse kleding op het dek had gezet, toen ze dachten dat hun laatste uur was geslagen: "Je moest netjes voor de Heer verschijnen". Het was de laatste keer dat de vrouw mee was gevaren, voortaan bleef ze aan wal.

In zijn ogen staat nu het vuur dat je verwacht van een zeeman. Hem maak je niet snel meer gek. En toch, om hier nu te moeten zitten valt hem zwaar. Alles potdicht, gesloten achter zoveel deuren. Gevormd door het ruwe leven is de man vlug met zijn emoties, soms verheft hij zijn stem plotseling, maar dan weer staan de tranen hoog. We nemen na een klein uur afscheid: "Bedankt", zegt hij, "dat ik weer even op zee was". Als ik weg loop voel ik: vrijheid kent vele vormen.

Brechtje Hallo

Geestelijke verzorging?

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

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



Bereikbaarheid en informatie: geestelijkeverzorging@dimence.nl

Brechtje Hallo M.A.

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



Lydi de Bruin

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



Jasmijn van Buul

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



Kitty Nijboer M.A.

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



Berthilde van de Loosdrecht

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



Cursussen: Samen op weg naar Herstel

Bundeling van krachten van vijf regionale
herstelgerichte organisaties

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 gaan bundelen. Dat heeft er toe geleid dat er een grote hoeveelheid herstelcursussen in de regio plaatsvinden. Alle inwoners uit de gemeenten Deventer, Olst-Wijhe, Raalte en Voorst kunnen hier kosteloos aan deelnemen, zonder indicatie en ongeacht kwetsbaarheid of diagnose. Hier een overzicht. Vanwege de ontwikkelingen rondom Covid19 kan het voorkomen dat het programma afwijkt. Daarvan word je op de hoogte gesteld na aanmelding: zelfregie@vriendendienstendeventer.nl De cursussen vinden plaats in de Zelfregiecentra Deventer en Raalte.

Cursussen

OP EIGEN KRACHT

Onder leiding van twee cursusleiders krijg je informatie, ga je reflecteren, ervaringen uitwisselen en vaardigheden oefenen die met herstel te maken hebben. Thema's zijn herstel, hoop, daadkracht/ draaglast, balans, veerkracht, eigen kracht en doelen stellen.

Belangrijke elementen zijn de aanwezigheid van rolmodellen, psycho-educatie en ziektemanagement, leren van elkaars ervaringen, sociale steun en huiswerkopdrachten. Deelnemers ervaren de cursus als laagdrempelig en een prettige (eerste) kennismaking met 'herstel'. De cursus vindt plaats 4 keer per jaar plaats in Deventer en Raalte.

HERSTELLEN DOE JE ZELF

Twee ervaringsdeskundige cursusleiders begeleiden de 12 bijeenkomsten. Je krijgt informatie, gaat reflecteren,

ervaringen uitwisselen en vaardigheden oefenen die met herstel te maken hebben.

Thema's zijn persoonlijke ervaringen met herstel, keuzes maken over zorg of dagelijkse problemen, doelen stellen en het ontvangen van sociale steun.

Belangrijke elementen zijn de aanwezigheid van rolmodellen, psycho-educatie en ziektemanagement, leren van elkaars ervaringen, sociale steun en huiswerkopdrachten.

In deze cursus ontdek je je eigen kracht en mogelijkheden om van daaruit op eigen wijze en in eigen tempo stappen te zetten richting herstel. De cursus start op 19 augustus in Deventer met Annatin Frik (Vriendendiensten) en Jordan Slump en in het najaar in Raalte met Merit Hanekamp (Dimence).

WELLNESS RECOVERY ACTION PLAN

Wellness Recovery Action Plan (WRAP) is een methodisch zelfhulpinstrument dat deelnemers helpt om zelf sturing te geven aan het proces van herstel. 5 sleutelbegrippen vormen de basis: Hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, eigen ontwikkeling, opkomen voor jezelf en steun. Je gaat bezig met verzamelen van 'gereedschap' om je goed te voelen. Met dit gereedschap ga je de zes plannen van de WRAP vullen:

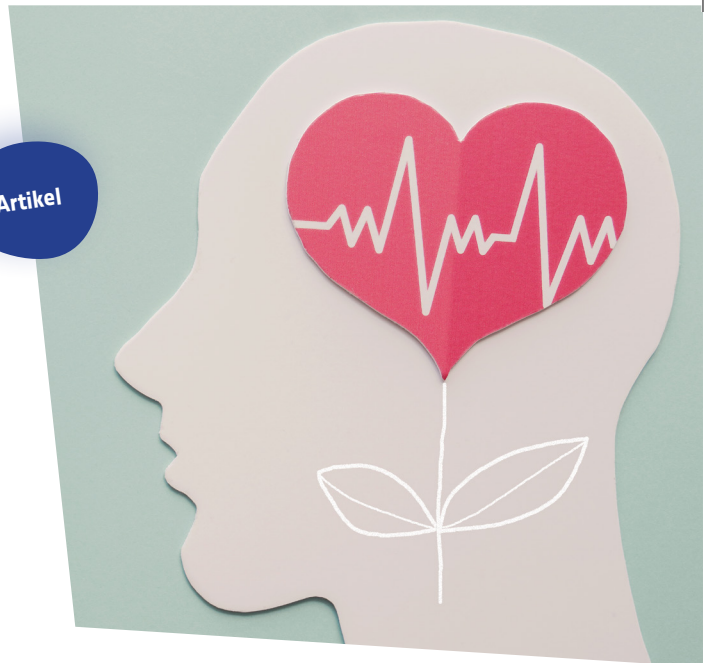
1. Het dagelijks onderhoudsplan
2. Triggers
3. Vroege Waarschuwingstekens
4. Signalen van ontsporing
5. Crisisplan
6. Postcrisisplan

De cursus van 8 bijeenkomsten start in het najaar. In Raalte op 15 september onder leiding van twee ED-ers van Vriendendiensten en RIBW Overijssel.

WERKEN MET EIGEN ERVARING (WMEE)

Deze vervolgcursus leert je hoe je je eigen herstelervaring kunt inzetten om anderen vooruit te helpen. WMEE is bestemd 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

Artikel



in ervaringsdeskundigheid en hoe dat is in te zetten 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

De cursus van 12 bijeenkomsten start in Deventer door Timo Bot, zorgprofessional met ervaringsdeskundigheid bij Iriszorg.

OMGAAN MET HOOGGEVOELIGHEID

De cursus van 8 bijeenkomsten start weer in Deventer door Nicole Schalken, zorgprofessional met ervaringsdeskundigheid bij Dimence.

SCHRIJFZIN

De cursus van 8 bijeenkomsten start weer in Deventer door Tina Klumpen.

TRAIN DE TRAINER

De cursus van 8 bijeenkomsten start weer in Deventer door Nicole Schalken, zorgprofessional met ervaringsdeskundigheid bij Dimence.

Overige activiteiten in de Zelfregiecentra Deventer en Raalte

THEMA-AVONDEN

De bijeenkomsten zijn voor iedereen toegankelijk. Hieraan zijn geen kosten verbonden. Iedere maand vertelt een organisatie en/of ervaringsdeskundige over een bepaald thema.

In Deventer zijn de bijeenkomsten op dinsdag 14 september en dinsdag 9 november. In Raalte zijn de thema-avonden op dinsdag 19 oktober en dinsdag 14 december.

HERSTELWERKGROEPEN

Deelnemers die één of meerdere herstelcursussen hebben gevolgd, willen elkaar soms blijven ontmoeten. De groepen worden ondersteund door medewerkers/ ervaringsdeskundigen van Vriendendiensten. In Deventer zijn twee herstelwerkgroepen die binnen Zelfregiecentrum Deventer bij elkaar komen.

EËNMALIGE HERSTELACTIVITEITEN

Binnen de zelfregiecentra worden er wekelijks herstel gerelateerde activiteiten georganiseerd door bezoekers die met hun persoonlijk - en/of maatschappelijk herstel bezig zijn. Uitwisseling bijvoorbeeld over het invullen van een krachtenmatrix of een (kern)kwaliteitschema, het bespreken van een zelfhulpboek, of thema's als eenzaamheid, stigma, sociale contacten.

WORKSHOPS VAN HET SPEL 'EEN STEEKJE LOS?'

'Een steekje los?' is een spel waarmee je met elkaar in gesprek gaat over (psychische) gezondheid en kwaliteit van leven. Dit gebeurt aan de hand van verschillende thema's, zoals relaties, gezondheid, vrije tijd en hulp en verschillende

soorten kaarten, zoals vragen, stellingen en foto's.

Vriendendiensten heeft een team spelleiders dat getraind is om dit spel in verschillende varianten te spelen. De spelleiders hebben zelf een (psychische) kwetsbaarheid en gaan hier open over in gesprek.

Spelleiders zijn uit te nodigen om op locatie het spel te spelen met een groep. Er zijn verschillende uitbreidingssets waarmee het spel toegespitst kan worden op verschillende thema's zoals: multicultureel, in de wijk, stigma, autisme en diverse psychiatrische ziektebeelden.

PLATFORM ERVARINGSDESKUNDIGHEID DEVENTER

IrisZorg heeft in juni 2019 het Platform Ervaringsdeskundigheid Deventer geïnitieerd. Dit platform heeft als doel om het beroep van Ervaringsdeskundige steviger neer te zetten in het sociaal domein. De huidige leden van dit platform zijn ervaringsdeskundigen van IrisZorg, RIBW Overijssel, Dimence, Tactus en Vriendendiensten.

De leden van dit platform komen maandelijks bij elkaar om van elkaar te leren in het Zelfregiecentrum. Het platform staat open voor nieuwe leden. Voor vragen en informatie: T.bot@iriszorg.nl

De volgende cursussen/activiteiten zullen op korte termijn van start gaan:

- shared reading (samen lezen)
- mindfulness inzetten bij herstel
- gespreksgroep(en) voor familie en naasten

Wil je op de hoogte blijven van ontwikkelingen rondom herstel

Zelfregiecentra

De Zelfregiecentra zijn open centra waar iedereen welkom is voor inloop, activiteiten en specifieke herstelcursussen en -activiteiten. Mensen die het centrum 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.

Zelfregiecentrum Deventer Lange Zandstraat 15 Deventer
maandag t/m donderdag van 09.00-16.00u
0570-613747 / 06-20174743 (alleen whatsapp) /
zelfregie@vriendendienstendeventer.nl

Zelfregiecentrum Raalte Kerkstraat 13 Raalte
maandag en woensdag van 09.00-16.00u
06-44397861 (alleen op maandag en woensdag) / 0570-613747 (kantoor Deventer) /
zelfregie@vriendendienstendeventer.nl

Voor alle activiteiten geldt
zelfregie@vriendendienstendeventer.nl
of 0570-613747.

WerV een brug tussen welzijn en zorg

Artikel



Als adviseur cliëntmedezeggenschap coach ik de Adviesraad Cliëntenbelangen, de raad behartigt o.a. de belangen van gebruikers van WijZ Welzijn. In dat kader vroeg ik een duik aan bij WerV. Eerlijk gezegd kon ik mijn nieuwsgierigheid niet bedwingen, wat doen ze toch allemaal bij WerV?

Ik interviewde Ruby Blom, coördinator, adviseur en projectleider. We startten bij Novem, een pand op het Brinkgreven terrein in Deventer dat leeg stond. WerV had het pand een paar weken daarvoor betrokken om de cliëntparticipatie op Brinkgreven een plek te geven. Daarna leidde Ruby mij rond over het terrein.

Hoe is WerV ontstaan?

WerV is ontstaan vanuit het voormalige servicepunt vrijwilligerswerk. In 2016 heeft de raad van bestuur de opdracht gegeven om het vrijwilligerswerk binnen de Dimence Groep beter te positioneren en het beleid over, van, voor vrijwilligerswerk te implementeren voor de DG. Vanuit deze opdracht kwam de ontdekking dat er veel vrijwilligers waren die ook een begeleidingsvraag hadden, soms omdat ze cliëntervaring hebben bij Dimence en vaak ook omdat er om een andere reden grote afstand tot de maatschappij of arbeidsmarkt is. Zo kwam het vraagstuk participatie erbij. Twee jaar geleden bleek dat er zoveel vraagstukken en verbindingsvragen richting participatie en welzijn lagen dat is besloten het servicepunt vrijwilligerswerk en participatie om te dopen naar WerV.

WerV stimuleert en ondersteunt inmiddels alle vormen van vrijwilligerswerk en participatie binnen de Dimence Groep. Wat is het uitgangspunt?

Iedereen doet mee in de maatschappij. Soms is daar ondersteuning bij nodig. WerV creëert contact, kansen en neemt als aanjager de rol richting mogelijkheden. Zij bieden

begeleiding op maat en slaan een brug tussen de zorg en de samenleving.

Waarom WerV?

Zorg bieden is meer dan behandelen. De weg naar herstel gaat niet alleen over het oplossen van klachten en beperkingen, maar vooral over wat het leven voor mensen betekenisvol maakt.

Dat daagt professionals uit om anders te kijken en anders te doen. Daar komen vragen rond participatie, zingeving, kwaliteit van leven, relaties met anderen en een betekenisvolle invulling van de dag bij kijken. Want voor iedereen geldt: meedoen, groeien en gezien worden bevordert je zelfvertrouwen, eigenwaarde en je geloof in eigen kracht.

Wat doet WerV? WerV legt verbinding en initieert contact. We brengen mensen letterlijk in beweging door begeleiding naar werk, hulpverlening anders dan zorg of deelname aan activiteiten. WerV kent de volgende pijlers: WelThuis, Participatie en Vrijwilligerswerk.

Wie zijn er welkom bij WerV?

Iedereen met een begeleidingsvraag is welkom. Vrijwilligers, mensen die een re-integratie vraag hebben, cliënten, patiënten.

Werkt WerV samen met andere organisaties?

Jazeker, we hebben een uitgebreide sociale kaart voor alle pijlers in het werkgebied en voor de cliëntparticipatie in Deventer werken we bijvoorbeeld samen met Go Ahead Eagles, IVN, diverse maatschappelijke organisaties in ons werkgebied en leveranciers van Dimence Groep zoals schoonmaakbedrijf Asito.

Het project cliëntparticipatie op Brinkgreven is een samenwerking tussen Vastgoed en huisvesting, het WLC en WerV ten bate van alle stichtingen.

Schoonmaakwerk is een van de vele werkzaamheden op het terrein en wordt door deelnemers van dit project gedaan. Asito heeft een jobcoach ter beschikking op de werkvloer.

Mensen kunnen bij Asito diploma's halen, dat werkt enorm stimulerend. Voor mensen waarvoor het moeilijk is om bij commerciële bedrijven aan het werk te komen, omdat zij bijvoorbeeld geen VOG-verklaring kunnen krijgen hebben we mooie afspraken kunnen maken met Asito.

Een ander mooi voorbeeld is het UWV in Zwolle. In samenwerking bieden we Werkfit trajecten aan. Dat doen we samen met In Balans in Hasselt en WijZ. We zoeken daarbij naar verbindingen en maken gebruik van de mogelijkheden die er zijn om tot een passende werkervaringsplek te komen.

We werken ook samen met Tiem in Zwolle en Connected (beide voormalig sociale werkplaats en sociale zaken) in Deventer. Daar kunnen we snel en op een veilige manier voor mensen op- en afschalen. Als iemand zich snel ontwikkelt is er een mogelijkheid tot doorstromen. Heeft iemand wat meer tijd en begeleiding nodig dan kan dat ook.

Kun je een voorbeeld noemen hoe er door de stichtingen heen wordt gewerkt?

Ja, bijvoorbeeld met Transfore werken we samen om patiënten toe te leiden naar de arbeidsmarkt en het maatschappelijk/sociaal leven. We hebben binnen de stichtingen verschillende plekken waar zij ervaring op kunnen doen.

We blijven onderzoeken waar we elkaar kunnen versterken en samenwerken.

Doet WerV ook aan preventie?

Als je kijkt naar de ontwikkeling bij WerV zie je die beweging. Bijvoorbeeld met WelThuis en ons nieuwe project WachtKracht. Dat brengt dat mensen een ontwikkeling bij ons doormaken op zowel persoonlijk vlak als op het gebied van werk, een zinvolle dag en de sociale contacten, alsook tijdens de wachtlijstperiode waar we Welzijn inbrengen (WachtKracht).

We benaderen mensen die op de wachtlijst staan en onderzoeken samen met hen wat WerV voor hen kan betekenen tijdens het wachten. Soms leidt dit tot wachtlijst

reductie. En niet te vergeten bij WelThuis waar we tijdens behandeling al aanschuiven en onderzoeken samen met hen wat WerV voor hen kan betekenen als zij weer naar huis gaan.

Als laatste vraag, kun je iets noemen waar WerV echt trots op is?

We zijn natuurlijk trots op alles en iedereen die bij ons werkt en gebruik maakt van onze diensten. De tientallen mooie participatieprojecten, samenwerkingsverbanden en overvloed die we met elkaar delen. Ook de lokale netwerken waar we mee werken niet te vergeten.

Nou vooruit, WelThuis!

WelThuis is een project dat we 2 jaar geleden gestart zijn. We helpen mensen die opgenomen zijn (geweest) weer thuis te komen. We kijken samen met hen vanuit positieve gezondheid naar hun leefgebieden, huis, werk, inkomen, schulden, sociaal netwerk. Dat doen we samen met ervaringsdeskundigen en stagiaires (3e jaar HBO studenten SPW). We waren genomineerd voor het 'Appeltje van Oranje'. We zijn het niet geworden, maar voelen ons heel trots dat we genomineerd zijn.

Ruby heeft me tijdens de wandeling over het terrein nog zoveel meer verteld over participatie, overvloed en talentontwikkeling. Ik kwam enorm enthousiaste mensen tegen. Wat een mooie energie, wat een kansen en mogelijkheden worden bij WerV gecreëerd. Met een blij gevoel nam ik afscheid van Ruby.

Neem een kijkje op hun website voor meer informatie <https://www.wervdg.nl/>

Ik heb me voorgenomen om vaker langs te gaan. Bijvoorbeeld om eitjes te kopen, plantjes aan te schaffen of om even te kijken bij de geitjes in de pauze. Of gewoon voor een verhaaltje en een praatje.

Patricia Otto

Coach Adviseur Cliëntezegenschap



Symposium Suïcidepreventie 'Doodzonde'

Artikel

Vanuit mijn eigen woning heb ik online de bijeenkomst Suïcidepreventie 'Doodzonde' bijgewoond. Een interactieve bijeenkomst, want via het beeldscherm kon ik mijn reactie kwijt via teams-chat of met de mentimeter, waar zo af en toe vragen gesteld werden.

Julia –de gespreksleidster - verwelkomde ons en vertelde ons in het kort wat er deze middag te verwachten was. Ze introduceerde Menno. Hij vertelde over zijn eigen ervaring als naaste van een goede vriend die uit het leven was gestapt. De ervaring van Menno was de aanleiding voor het schrijven van een boek en het maken van een documentaire. Hij wilde door veel interviews de ervaringen van de naasten en hulpverleners laten zien. En daarmee alle complexe vraagstukken, zoals bijvoorbeeld rond privacy (AVG) of protocollen, die dat met zich meebrengt.

Na deze introductie konden we kijken naar de documentaire die ongeveer 45 minuten duurde.

De film ging over 2 mensen, Bodil (1997-2015) en Michael (1987-2012), de cliënt. We zagen de reacties van familie, hulpverleners, collega's, en ook een pastoor en docenten. De radeloosheid van eenieder die om de cliënt stond, dat ze geen grip konden krijgen en niet alles meekregen wat er in de cliënt om ging. En ook de onmacht van de familie, die niets mocht weten omdat de cliënt dat aangegeven had. En de hulpverleners die niet alles meekregen van de mensen om de cliënt heen. Ook wat in vertrouwen verteld werd en de twijfel van degenen wat met deze info te doen: doorvertellen en daarmee het vertrouwen schaden of zich houden aan de wens van de cliënt.

Na de film werd er kort besproken wat het met de mensen in de zaal deed en de online kijkers konden met de mentimeter aangeven wat zij dachten. Vragen konden ook worden gesteld via teams-chat zelf.

Mijn gevoel, na het kijken van de film, is zeer dubbel. Ik begrijp de cliënt (uit persoonlijke ervaring) dat hij/zij niet alles wil delen met naasten en/of hulpverleners. Om bijv. escalaties en nog meer problemen te voorkomen, schuldgevoelens dat hij/zij het fout doet, en de gedachten dat er toch geen hoop meer is etc.

Maar ook begrijp ik de hulpverleners die graag alles zouden willen weten en ook graag in gesprek willen gaan (met iedereen tegelijk) om de cliënt heen, om zo goed mogelijk te kunnen helpen en ingrijpen als het moet. Een hulpverlener baalt en voelt zich schuldig als een cliënt alsnog uit het leven stapt. 'Wat had ik dit kunnen voorkomen' is dan een veelvoorkomende gedachte. Het heeft me dus wel gegrepen. Een goede en mooi gemaakte documentaire. Het zou standaard op scholen vertoond moeten worden als aanleiding voor een goed gesprek en dat samen met hulpverleners.

Na een korte pauze kwamen drie panelleden aan het woord over het onderwerp. Dat waren:

Arnoud Jansen; vader en Geneesheer-directeur Dimence Groep, 30 jaar ervaring in de psychiatrie.

Lieke Visser; klankbordgroep naastenbeleid, sociaalpsychiatrisch verpleegkundige.

Sandra Lankwarden; Teamleider bedrijfsvoering stadskliniek Almelo, HGGZ Dimence Almelo.

Een leus van iemand 'uit de zaal: 'als patiënt ben je niet alleen'.

Na deze gesprekken ging het programma verder met testimonials over verschillende thema's. Ieder onderwerp leidde men in met een kort filmpje over de verwachtingen van familie, naasten, professionals.

Thema 1: Verwachtingen van naasten

Thema 2: Vertrouwelijkheid en beroepsgeheim

Thema 3: gesprek met naasten na een suïcide

Aan de orde kwam wat je mag als professional: Wat vertel je een bezorgde ouder als hij/zij jou belt met de vraag over

de patiënt? Wanneer breek je de privacy? Wat als de patiënt aangeeft 'ik wil je iets in vertrouwen vertellen, maar als je het doorvertelt, maak ik er een einde aan'.

Veelal gaf men aan om goed met de patiënt door te praten. En ook sommige moeilijke onderwerpen te oefenen tijdens de opleiding zelf.

Ook kwam aan de orde hoe het is na een suïcide: Hoe ga je het gesprek aan met de nabestaanden en ga je als hulpverlener na de begrafenis? Hoe ga je met die boosheid om? Hierbij kwamen ook nog enkele persoonlijke ervaringen vanuit de zaal navoren. En hoe is de nazorg binnen je team of op het werk? Bij de NS is een volledig georganiseerde begeleiding naar zo'n ervaring. Bij de Dimence Groep gaat dit anders, maar men wordt wel opgevangen.

Afrondend van deze bijeenkomst, was de vraag wat men meeneemt naar de dagelijkse praktijk? Via de mentimeter konden de mensen online hun antwoord geven en die stroomden opeens binnen.

Veelal was het antwoord dat men het meeneemt naar hun eigen werkomgeving en goed gaat kijken hoe het beleid is. En dat eventueel aanpassen naar aanleiding van de ervaringen van deze bijeenkomst. Samengevat een zeer interessante en zeker leerzame bijeenkomst waarbij er nog genoeg te doen is om suïcidepreventie te verbeteren, waaronder de vertrouwelijkheid en beroepsgeheim ten goede van de cliënt zelf als voor de naasten.

Susan van Oosten

Tip!

De Groene Bovenkamer!



Dit 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.

Ze brengen een digitale nieuwsbrief uit. In deze nieuwsbrief houden ze je op de hoogte van alle 'groene' ontwikkelingen in en om de Dimence Groep. Dit doen ze samen met IVN Natuureducatie in het kader van een provinciaal programma Natuur voor Elkaar. Ze gaan in gesprek met collega's en cliënten en besteden aandacht aan de wetenschappelijke bewijzen voor de

positieve effecten van natuur en groen op mentale gezondheid en welzijn. Op die manier hoopt men 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 delen? Stuur dan een mailtje naar: degroenebovenkamer@dimencegroep.nl.
<https://mailchi.mp/dimencegroep.nl/de-groene-bovenkamer-10>

Vrijheid 2

Artikel



De waardering van vrijheid stijgt als deze in het gedrang komt. Vrijheid is in een land als Nederland zo gewoon dat we soms onvoldoende beseffen hoe bijzonder het eigenlijk is om te leven in vrijheid. Dat merk je ook als je vrijheid wordt afgenomen tijdens een opname in de GGZ.

In de Dikke van Dale staat vrijheid omschreven op wel 11 manieren. Eén van die omschrijvingen is: 'Het kunnen gaan en staan waar men wil'. Een andere kernachtigere omschrijving is: 'ongedwongenheid'.

In de GGZ heeft het woord vrijheid een heel andere lading gekregen. Cliënten klagen vaak over een beperking van hun vrijheden. Ze mogen niet alleen naar buiten of slechts een aantal maal per dag voor een beperkte periode. Vrijheden (kunnen) worden ingenomen als de cliënt zich niet aan die afspraken houdt. Dat roept vragen en niet zelden weerstand op bij cliënten.

Als ik hier bij medewerkers vragen over stel, melden zij mij vaak dat een cliënt wel degelijk vrijheden heeft. De cliënt mag toch immers onder begeleiding naar buiten of mag toch een paar maal per dag alleen naar buiten? Op zo'n moment lijkt het erop dat we een verschillende taal spreken. Zowel de medewerkers als de cliënt en pvp hebben het over vrijheid maar verstaan daar beiden iets anders onder.

De wetgeving is hier echter heel helder in en zit op de lijn van de omschrijving uit de Dikke van Dale. Ongedwongenheid is het uitgangspunt. Er zijn een aantal

basisregels die voor iedereen gelden. Niemand mag zijn vrijheid worden afgenomen zonder tussenkomst van de Rechtbank. Daarom is er bij een verplichte opname in de GGZ ook altijd een hoorzitting waarbij de rechter daarover beslist. Ook als je verplicht wordt opgenomen in de GGZ is het uitgangspunt dat je gewoon je bewegingsvrijheid behoudt. Je mag zelf vrijwillig afspraken maken over beperking van je vrijheden. Bijvoorbeeld wanneer je bang bent dat je jezelf niet in de hand kunt houden als je buiten bent. Ben je het hier op enig moment niet meer mee eens dan kun je altijd je toestemming hiervoor intrekken.

Wil de behandelaar dat je niet vrij naar buiten mag gaan, dan kan dat alleen als in de Zorgmachtiging of de Crisismaatregel is opgenomen dat je beperkt mag worden in je bewegingsvrijheid. Als de behandelaar deze beperking ook daadwerkelijk wil gaan toepassen moet hij je daarover schriftelijk op de hoogte stellen. In die brief moet hij je ook laten weten dat je hierover een klacht kunt indienen bij de klachtencommissie en ondersteuning van de pvp daarbij kunt krijgen. Als cliënt kun je natuurlijk ook met ondersteuning van de pvp in gesprek gaan met je behandelaar hierover. Soms lost dat het probleem dan op. Een beperking moet altijd zo kort mogelijk duren.

Heb je naar aanleiding van dit artikel vragen, neem dan contact op met je pvp. We beantwoorden je vragen en helpen je graag verder.

Ronald de Koster
Pvp vervanger

Ondersteuning nodig of behoefte aan advies?



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

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

*Kijk eens op
www.pvp.nl*

Linda Paay

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



Miquel Gonzalez

FPK Balkbrug
06 30565508
m.gonzalez@pvp.nl



Ronald de Koster

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



Ellen Oldenburg

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



Henk van Dijk

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



Zelfregie en emancipatie Mijn drijfveren, aldus Heico Klumpen

Interview



Foto: Alien Stoevenbelt

Allereerst wil ik je feliciteren met de prijs die het Zelfregiecentrum heeft ontvangen, het Appeltje van Oranje.

Kan je vertellen wat het zelfregiecentrum inhoudt?

Dan moet ik beginnen bij het begin. Ik was aan het afstuderen en ik kreeg problemen. Later kwam ik er achter -lezend over psychoses- dat ik dat had. De RIAGG bevestigde dit destijds. Ik ben in 1992 bij Dimence gekomen als cliënt en heb een jaar op het Brinkgreven terrein gewoond. Het was belangrijk dat ik op dat moment daar kon blijven, met lotgenoten in een rustige, begripvolle, en parkachtige omgeving. Dat heeft veel voor me betekend. Daarna ben ik ben al snel in de cliëntenraad gegaan. Via de cliëntenraad kwam ik bij de Cliëntenbond terecht en heb toen allerlei vrijwillige bestuurs baantjes gehad. Altijd in de belangenbehartiging van ggz cliënten.

De oorsprong van het zelfregiecentrum - de Cliëntenbond - was een soort vakbond van ggz cliënten. Als er 'wat was in Den Haag' dan werden we er bij gehaald. Eens in het kwartaal was er een algemene ledenvergadering en dan was altijd 'dik feest'. Er was altijd wel iemand die zijn stokpaardje aan het berijden was, een dynamisch geheel. Dit was een leerschool voor mij. Paul Fijn was mijn nestor in die tijd.

Intussen was er voor elke ggz aandoening wel een landelijke organisatie ontstaan, wel een stuk of 20. 'Categoraal' heet dat. Categoraal wil zeggen: diagnose gestuurd. In samenwerking met al deze organisaties is LPGGZ Mind ontstaan.

Met de komst van het LPGGZ is de landelijke Cliëntenbond gestopt. Een aantal regionale afdelingen van de Cliëntenbond zijn doorgegaan, waaronder die van Deventer met activiteiten in de Zandloper aan de Lange Zandstraat. De Cliëntenbond is een cliëntgestuurde organisatie met lotgenotencontact, informatievoorziening en belangenbehartiging als activiteiten. Uit die bond is de Stichting Vriendendiensten ontstaan, ook cliëntgestuurd: minimaal de helft van het bestuur is (ex-)ggz cliënt. Die stichting staat voor maatjesprojecten, cliëntondersteuning en nu ook zelfregiecentrum.

Het zelfregiecentrum is een prachtig voorbeeld, dat cliënten hun eigen boontjes kunnen doppen.

De één doet bardienst, een ander doet de keuken, weer een ander de tuin, weer een ander geeft cursus in iets waar hij of zij goed in is; de taken worden verdeeld. Samen wordt zo het zelfregiecentrum in de benen gehouden.

Is het helemaal door de mensen zelf of is er ook een beroepskracht?

Er is een directeur bij de Vriendendiensten, Lori van Egmond. Ze is vanaf het begin betrokken. Er is een prettige samenwerking tussen haar en het bestuur. Inmiddels zijn er een stuk of 15 medewerkers, HBO opgeleid in het sociale domein, waaronder twee begeleiders/coördinatoren die op een professionele manier het zelfregiecentrum ondersteunen. Ze houden het grotere geheel in de gaten.

Het feit dat we het Zelfregiecentrum hebben, is te danken aan de toenmalige wethouder. Destijds (tot vijf jaar geleden) was het nog een dagactiviteitencentrum van Dimence. Er kwamen een stuk of drie mensen op een dag. De wethouder vroeg wat wij er van zouden vinden om er een zelfregiecentrum van te maken. Prima idee! En zo is het gebeurd. Een groot deel van het geld komt van de gemeente. De organisatie is sindsdien gegroeid. Er komen nu zo'n 70 mensen per dag.

Wat zijn de Appeltjes van Oranje?

Deze jaarlijkse prijs van het Oranje Fonds bestaat uit een bronzen beeldje, gemaakt door Prinses Beatrix, en een bedrag van €15.000,-.

Het is de prijs voor succesvolle sociale initiatieven die mensen betrekken bij onze samenleving. Ieder jaar reikt Koningin Máxima deze prijs uit op Paleis Noordeinde.

Welke mensen komen er?

Er komen cliënten en/of ex-clieënten met psychische en sociale problemen. De meesten weten het via mond tot mond reclame of uit de krant. Belangrijk ook is dat we samenwerken met de gemeente en andere factoren in het sociale domein, waaronder Dimence. Zo loopt er een pilot met Dimence rond wachtlijstbegeleiding. Zolang mensen op de wachtlijsten staan bij Dimence helpen onafhankelijke cliëntondersteuners van de Vriendendiensten bij psychosociale problemen. Denk aan zaken zoals werk, de kinderen, financiën, de relatie etc. Dat zijn niet per definitie psychiatrische problemen, maar kunnen al wel in een vroeg stadium aangepakt worden.

Wat is de kracht van dit alles?

Zelfregie. Emancipatie. Voor mij zijn herstelacademie en zelfregiecentra bijna dezelfde termen, waar mensen zelf kunnen werken aan hun herstel. Een herstelacademie doet mij denken aan onderwijs, zelfregie vind ik daarom beter.

Hoe wordt dat vorm gegeven?

Je zou het gebouw moeten kennen. Er zijn verschillende lokalen, beneden is er een huiskamer met een bar, waar je je eerste consumptie gratis kan krijgen. Er is een tuin met zitjes, waar je je kan afzonderen, bijvoorbeeld om persoonlijk gesprekken te voeren. Er is een creatief atelier, daar maken mensen ook muziek. Ook is er een ruimte met allemaal naaimachines.

Dan zijn er nog lokalen voor de herstelcursussen en lotgenotencontact. Verder zijn er allerlei clubjes: een wandelclub, een spelletjesclub, een fotoclub. Die leiden cliënten zelf.

Deelname is gratis, een tweede consumptie kost 40 cent. In de keuken worden dagelijks snacks gemaakt tegen een geringe prijs. Je hoeft niet te betalen om mee te doen.

Waarom zet jij je in Heico?

Emancipatie is het belangrijkste. Ik zeg van mezelf dat ik vrijwillig GGz-clieënten-belangenbehartiger ben. Verder doe ik zelf aan boekbinden en begeleid cliënten daarin. Zo heeft ieder wel iets waar hij goed in is.

Het grote verschil met dagactiviteiten is, dat ik daar geld moest meebrengen terwijl ik een product afleverde dat verkocht werd. Dat stoorde me, die eigen bijdrage om te mogen werken. Daar ben ik toen mee gestopt.

Jullie hebben een Appeltje van Oranje ontvangen

Dit is 2e keer dat de Koning me ziet. Eerder, in 2007 ben ik onderscheiden als ridder. Destijds heb ik onafhankelijk zaken kleedgeld in de GGz-instelling uitgerekend. Het bleek dat dit een kwart lager was dan de bijstand. Samen met allerlei artikelen die ik had geschreven en congressen die ik had georganiseerd, liep ik in de gaten en kreeg het lintje.

Nu ben ik bestuursvoorzitter van het Zelfregiecentrum en vallen we opnieuw in de prijzen! Met dank aan al die mede-clieënten op het Zelfregiecentrum die dit mogelijk hebben gemaakt: de prijs is er voor allemaal samen! Gefeliciteerd!

Christine Brinkman

Ik doe mee aan Last Man Standing!

Floor van der Velden is raadslid van cliëntenraad Dimence, basiscommissie Toprefente GGZ.

Een gedreven en actieve dame die zich graag inzet voor anderen. Help haar mee door te doneren of dit bericht te delen. Doen!

Dit jaar ga ik (Floor van der Velden) voor het eerst meedoen aan het evenement Last Man Standing van MIND. Niet alleen om psychische problemen bespreekbaar

te maken, maar ook om geld op te halen om ze te voorkomen en hen die er last van hebben te ondersteunen.

Daarom sta ik 30 oktober 2021 maximaal 3 uur op een verhoging. Wil jij me helpen?

Dat kan door te doneren via onderstaande link, maar mijn actie delen zou ik ook al te gek vinden.

<https://lastmanstanding.doemeemetmind.nl/actie/floor-van-der-velden>

Alvast heel erg bedankt!



Vrijwilligers gezocht voor het televisievak

Oproep



Al eerder schreven wij op verschillende media van de Dimence Groep iets over Out of the Box TV en over hoe wij van Out of the Box TV de warmte van deze bijzondere organisatie voelen. Deze zomer wordt gewerkt aan de realisatie van een fijne televisiestudio op het Brinkgreventerrein in Deventer. Vanaf deze plek gaat in het najaar een nieuw enthousiast team van vrijwilligers voor zes maanden begeleid aan de slag.

Lang verhaal kort

Dit komt niet zomaar tot stand. Deze zomer sluit de Dimence Groep, samen met WerV, een intentieverklaring met Out Of The Box TV (OOTBTv, voor meer info zie www.outoftheboxtv.nl). Deze stichting richt zich op jongvolwassen ervaringsdeskundigen met een (psychische) kwetsbaarheid en/of mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt (16 -35 jaar).

De doelstelling is kwetsbare mensen actief te betrekken in de maatschappij. Door mensen samen te laten werken

op het gebied van productie, redactie, camera, licht, geluid, editing en regie groeit de zelfverzekerdheid, de creativiteit maar vooral ook trots om mee te kunnen werken aan onder andere een online TV-uitzending of bijvoorbeeld het begeleiden van een webinar. Zo werken zij en OOTBTv mee aan hun herstel. De functie is dan ook voor bepaalde tijd en is te zien als opstap naar een reguliere baan buiten Out of the Box TV.

Ken jij iemand?

Binnenkort gaan we meer ruchtbaarheid geven aan de werving van deze vrijwilligers. Maar vóórdat we dit doen bieden we jullie de kans om mensen aan te dragen uit je professionele of persoonlijke omgeving. Want wellicht ken jij iemand waarvan je denkt dat hij/zij heel geschikt is om ervaring op te doen in het televisievak.

Er wordt gezocht naar:

- Redacteuren
- Presentatoren
- Technisch medewerkers
- Social media redacteuren
- Productieassistenten

Voor een uitgebreide beschrijving vacatures ga je naar:

<https://www.wervdg.nl/vacatures>

OUT OF THE BOX TV:

Over InTalk

Podcast



InTalk.nl is een platform met ervaringsverhalen van mensen die iets ingrijpends hebben meegemaakt. Van een psychose tot borstkanker, van gepest worden tot omgaan met angst of met armoede. Hoe gingen zij ermee om? De verhalen bieden herkenning, erkenning, troost en inspiratie. Op het platform vind je tips van de vertellers en kun je een account aanmaken om zelf aantekeningen te maken bij verhalen die voor jou waardevol zijn. Ga naar [InTalk.nl](https://intalk.nl) of volg ons op onze sociale media.

Het verhaal van Joeri over trauma en PTSS

'Ik draag dit voor altijd bij me'

Voor Joeri bestaat er geen mooier werk dan bij de politie in Amsterdam. Tot een aangrijpende ervaring op zijn werk er zó diep inhakt dat hij langzaam maar zeker ziek wordt. Joeri heeft PTSS. Door open te zijn over wat hem is overkomen kan Joeri omgaan met de traumatische herinneringen die hij bij zich draagt.



Luister de podcast van Joeri op [InTalk.nl](https://intalk.nl)

Het verhaal van Hanneke over haar diagnose autisme

'De diagnose was voor mij een opluchting'

Hanneke voelt zich al haar hele leven 'anders' dan andere meisjes en vrouwen. Na een jarenlange zoektocht weet ze sinds de zomer van 2019 eindelijk waarom: ze heeft autisme. Net als haar zoon trouwens. Het grote verschil is dat hij zijn diagnose al op zijn 5e kreeg, terwijl Hanneke daar tot haar 34ste op moest wachten.



Luister de podcast van Hanneke op [InTalk.nl](https://intalk.nl)

Heb je zelf een verhaal dat je zou willen delen? Stuur een mail naar hallo@intalk.nl en we nemen contact met je op.



Herstellen doe je zelf

Onder de naam Focus op Herstel biedt Focus Zwolle hersteltrainingen aan, onder andere de bekende training Herstellen doe je zelf, een vervolgtraining Herstel+ en andere herstelondersteunende activiteiten. Na de zomer beginnen nieuwe trainingen. Voor meer informatie kunnen mensen mailen naar focusopherstel@focuszwolle.nl of bellen naar 038 4525802.

Door de training 'Herstellen doe je zelf' krijg je meer inzicht in jezelf en op herstel. Wat is 'herstel'? Waar sta ik in mijn herstelproces? Iedere bijeenkomst gaat over een thema dat met herstel te maken heeft en je wordt gestimuleerd om aan je eigen herstel te werken. Denk hierbij aan: de betekenis van en ervaringen met herstel, persoonlijke wensen voor de toekomst, keuzes maken, doelen stellen, maatschappelijke participatie, rollen in het dagelijks leven, et cetera.

Artikel



In de praktijk wordt vooral aan de uitwisseling van ervaringen binnen de groep veel steun ervaren. Het is bedoeld voor mensen die te maken hebben (gehad) met ontwrichtende omstandigheden. Bijvoorbeeld verslaving, onveilige hechting, het verliezen van een dierbare, lichamelijke beperkingen of ander psychisch lijden. Er zijn 12 bijeenkomsten.

Deze cursus richt zich vooral op persoonlijk ontwikkeling. In eerste instantie is hij (in 1996) ontstaan uit behoefte van cliënten met een psychische of psychiatrische achtergrond om te werken aan hun herstel. Uit onderzoek zijn positieve effecten aangetoond op belangrijke aspecten van herstel, zoals empowerment, hoop en zelfvertrouwen.

De cursus zelf is gratis. Wel dient er een onkostenvergoeding betaald te worden van 40 euro voor het cursusmateriaal. Na afloop van de cursus ontvangt de deelnemer (indien 80% aanwezigheid) een certificaat.

Roel Suidgeest

Focus
focuszwolle.nl

FOCUS vermaatschappelijken
door te ondernemen

Even voorstellen



Ik ben Susan van Oosten, geboren in 1976 en een rasechte blauwvinger (Zwollenaar). Ik leef samen met mijn 2 lapjeskatten Ayla en Sarah. Ik ben financieel administratief opgeleid, maar in spreektaal zeg ik altijd boekhouder, dat is makkelijker.

Sinds augustus 2019 zit ik bij de Adviesraad Cliëntenbelangen. In de loop der jaren is dit uitgebreid met deelname aan de werkgroep rookvrij Dimencegroep en werkgroep PR. Ik hoop dit nog verder uit te kunnen breiden. Ik ben bij de Adviesraad Cliëntenbelangen gekomen via Wijz Welzijn. Daar werk ik als vrijwillig bij de thuisadministratie en help enkele cliënten. Ook ben ik actief als vrijwilliger Gastvrije beheerder in het Cultuurhuis Stadshagen op maandag- en dinsdag avond (als corona dat toelaat).

Maar naast actief zijn binnen Wijz Welzijn, ben ik ook ex-client van Dimence. In het verleden ben ik 2 jaar intensief behandeld voor een zware depressie bij Dimence (voorheen de Zwolse Poort). In deze periode heeft het zinnetje 'gun jezelf de tijd' enorm geholpen. Dit kreeg ik toen als tip mee van één van de mede groepsleden die toen de groep, wegens herstel, ging verlaten.. Ik moedig andere mensen dan ook aan om professioneel hulp te zoeken. Het is zwaar, maar je zult jezelf dankbaar zijn op het eind. Het is een zwaar traject geweest, maar ik ben heel trots op mezelf dat ik deze moeilijke stap heb genomen. Ik ben er trots op wat ik, mede dankzij therapie, persoonlijk ben geworden. Ook ben ik flink wat afgevallen en ben nog steeds bezig. Ik sta steviger in mijn schoenen en positief in het leven. Je kunt wel zeggen dat ik een ervaringsdeskundige ben, op basis van persoonlijke ervaring.

Maar genoeg over die nare periode. 'Positief denken' zeg ik altijd en leuke dingen doen. Naast regelmatig mediteren en mindfulness kan ik mijn ontspanning ook vinden in de vele (o.a. creatieve) hobby's die ik in mijn vrije tijd doe, waaronder veel puzzelen (zowel puzzelboeken als legpuzzels), maar ook diamond painting, met vilt leuke figuren maken, volwassenkleuren of schilderen op nummer. Elk jaar maak ik mijn eigen kerstkaarten met o.a. 3d of kaartborduren. Zo heb ik nog veel meer hobby's en bezigheden, dus genoeg om me niet te vervelen. Het is maar waar ik op dat moment zin in heb. Heel veel van mijn creatieve creaties plaats ik ook op mijn facebook en/of

Pinterest account en wordt ook veelal door anderen gepind (Pinterest) of gedeeld. Creativiteit heeft ook voordelen in anders (leren) denken over diverse thema's. Handig bij bijvoorbeeld mijn werkzaamheden.

Maar ik ben naast dit creatieve gedeelte ook muzikant. Zo ben ik 14,5 jaar (1985-2010) als fluitiste trouw lid geweest bij de show- en marchingband Jubal in Zwolle. Bovendien ben ik in het bezit van een A-Diploma van de muziekschool. Ik bespeel nu nog steeds regelmatig mijn dwarsfluit. Het liefste onder begeleiding met een orkest dat op een CD staat (dat zit bij mijn bladmuziek boeken in). Ook luister ik dagelijks veel muziek en heb ik het verleden ook zelf muziek geschreven. En, wat velen niet weten, zing ik ook erg graag. In het (verre) verleden heb ik enkele keren live gezongen bij o.a. bonte avonden. Vóór de corona ben ik lid geweest bij een zangclubje. Ik hoop dat het zangclubje bij Focus spoedig weer opgestart. Nee, ik ga niet professioneel, maar hou het als hobby. Verder sta ik ook graag in mijn eigen keuken om te bakken/kokkerellen. Vooral van die groente of bak pakketten. Soms haal ook nog wel verse groente uit mijn moestuintje dat ik op mijn balkon heb. En elk jaar mijn zelfgemaakte appeltaartjes of ander gebak voor mijn verjaardag. Tja, wat wil je als je de dochter van een bakker bent.

Ook heb ik, naast het zangclubje, nog wel enkele leuke standaard bezigheden, zoals het vrouwencafé in Holtenbroek en af en toe helpen/ondersteunen (via Travers) in wijkboerderij De Eemhoeve, de wereldkeuken (waar ik ook de posters voor maak) of leuke kinderactiviteiten waar ik dan als vrijwilliger ondersteun. Vóór de Covid-19 periode heb ik enkele maanden een eigen creagroep begeleid (via Travers). Verder bezoek ik graag braderieën, rommelmarkten, evenementen, theater, bioscoop, wellness en ga ik af en toe lekker winkelen. Dit heb ik in deze Covid19 tijd wel erg gemist moet ik zeggen. Ik ben dan ook blij dat het einde min of meer in zicht is. Al heb ik me absoluut niet verveeld deze periode en vond ik het deels ook wel fijn om veel thuis te werken. Ik ben in die zin een echte huismus.

Al met al ben ik een positieve en creatieve vrouw met vele kwaliteiten, maar wel met een rugzak uit het verleden waar ik, achteraf gezien, veel ervaring heb opgedaan, van geleerd heb en me heeft gemaakt tot wie ik ben geworden en waar ik trots op ben.

Susan van Oosten

WachtKracht van WerV

Spreekt mensen aan
op hun mogelijkheden

Artikel



Als het aan Floris van der Wolf ligt, helpt hij met zijn project WachtKracht, een samenwerking tussen SGGZ (Specialistische GGZ) en WerV, honderden mensen die nu op de wachtlijst staan voor hulp in de specialistische GGZ.

Het zou niet nodig moeten zijn, maar het is een gegeven; die wachttijd tussen het moment van intake en de daadwerkelijke hulp van Dimence. Daarmee is de directe aanleiding voor dit pilotproject ook helder. De komende periode moet het project zijn waarde bewijzen. De financiering is nog niet rond. Daar zijn geen twijfels over; helaas. Het lukt de reguliere hulpverlening niet om wachtenden een hand te reiken ter overbrugging.

Aan enthousiasme bij Floris geen gebrek. Samen met een klein team van medewerkers van WerV, waaronder een ervaringsdeskundig stagiaire werkt men in de startfase aan bekendheid onder behandelaren en verwijzers. Langzamerhand groeit het aantal deelnemers. Op alle levensgebieden biedt WachtKracht ondersteuning. Soms in eigen beheer, soms met specifieke organisaties die beter kunnen helpen. Denk aan hulp bij schuldenproblematiek of zingevingsvraagstukken.

WerV heeft het grote voordeel dat de organisatie zich bevindt op het snijvlak van vrijwilligerswerk, GGz-hulp en allerlei maatschappelijke organisaties. Kortom daar waar welzijn en zorg elkaar vinden, is de oplossing –in de optiek van Floris- soms wat makkelijker te maken. Hij benadrukt dat WachtKracht deelnemers niet wil zien als patiënt of cliënt, maar als mens die regulier deelneemt aan de maatschappij.

WachtKracht werkt specifiek voor Zwolle. In Deventer is het project van Vriendendiensten Deventer actief met onafhankelijke ggz-cliëntondersteuning.

Voor informatie: f.vanderwolf@wervdg.nl

Floris van der Wolf is in februari afgestudeerd Social Work aan Windesheim in Zwolle.

Als geboren en getogen Zwollenaar kent hij de stad als de binnenzak van zijn jas. Na een stage bij WijZ is hij sinds kort projectleider van WachtKracht.



Koken met Jaap

Vegetarische stoofschotel



Ingrediënten voor 4 personen

Heerlijke goed gevulde stoofpot zonder vlees, maar met champignons, wortel en aardappel

Bereidingswijze:

- Los het bouillonblokje op in ca. 500ml kokend water.
- Snipper de uien en knoflook.
- Fruit deze aan in een braadpan in een beetje olie of boter.
- Snijd de wortel in plakjes of blokjes.
- Bak een paar minuutjes mee.
- Voeg daarna ook de champignons en de paprika in blokjes toe en bak kort mee.
- Voeg de tijm en paprikapoeder toe en daarna ook de bloem.
- Schep goed door.
- Roer de tomatenpuree er door.
- Giet een scheut rode wijn erbij (mocht je deze stoofschotel zonder alcohol willen maken, dan kun je deze stap overslaan).
- Roer goed door elkaar, zodat de bloem is opgenomen en er een soort saus ontstaat.
- Giet de bouillon erbij en blijf goed roeren.
- Doe de blaadjes laurier in de stoof en vervolgens ook de krieltjes.
- Laat de vegetarische schotel met de deksel gedeeltelijk op de pan ca. 45 minuten zachtjes pruttelen tot de aardappeltjes gaar zijn.
- Haal de blaadjes laurier uit de stoofschotel voor serveren.

- 300 gr wortel
- 200 gr champignons in plakjes
- 2 uien
- 1 teen knoflook
- snuf tijm
- 2 theelepels paprikapoeder
- 1 klein blikje tomatenpuree
- 1 groentebouillonblokje (vegan)
- 1 paprika
- 600 gr krieltjes
- 2 eetlepels bloem
- verse peterselie
- 2 blaadjes laurier
- olie om te bakken
- optioneel: scheut rode wijn

Ik hoop dat het mag smaken.

Jaap Kolk

Herstel? Hoe was het ook weer...

Artikel



Herstel is een uniek en ten diepste persoonlijk proces waarin iemand zijn houding, waarden, gevoelens, doelen, vaardigheden en rollen verandert. Herstel is een manier om een bevredigend, hoopvol leven te leiden, met een zinvolle bijdrage aan de gemeenschap, ondanks de beperkingen van de aandoening. Herstel heeft te maken met het ontstaan van een nieuwe betekenis en zin in het leven, terwijl men over de rampzalige gevolgen van een psychiatrische aandoening heen groeit.

Oorsprong van de herstelbeweging

De herstelbeweging vindt haar oorsprong in de jaren zeventig van de vorige eeuw in de zogenoemde 'antipsychiatriebeweging'. Deze beweging verzet zich tegen de cultuur in de psychiatrie, waardoor cliënten vereenzelvigd worden met hun stoornis en afhankelijk worden gemaakt van de hulpverlening (Hunsche, 2008). De herstelbeweging is echter geen 'antipsychiatrie'. Weliswaar wordt klinisch herstel gerelativeerd ten gunste van persoonlijk en maatschappelijk herstel, maar dat doet niets af aan de erkenning dat goede, effectieve behandeling waardevol is of kan zijn (Van der Stel & Van Gool, 2013).

Vanaf circa de jaren negentig worden er nieuwe perspectieven ontwikkeld op wat nodig is voor een goede ondersteuning van mensen met ernstige psychische aandoeningen. Een eerste beweging komt vanuit hulpverleners en onderzoekers onder de noemer van 'rehabilitatie'. Uitgangspunt van de rehabilitatiebenadering is dat de ervaringen, initiatieven en wensen van cliënten zelf het vertrekpunt moeten zijn van ondersteuningstrajecten. De nadruk in de ondersteuning moet liggen op ontwikkelmogelijkheden, niet alleen op het gebied van de psychische gezondheid, maar ook op het gebied van sociale en maatschappelijke participatie om af te kunnen stemmen op wat nodig is.

Een veelgebruikte indeling is die van Spaniol e.a. (2002):

1. Overweldigd worden door de aandoening

In deze fase staan ontredde en verwarring op de voorgrond. Overweldigende symptomen lijken alles te bepalen en het leven is gericht op overleven, zowel mentaal als fysiek. Kenmerken van deze fase zijn hopeloosheid, machteloosheid en het gevoel geïsoleerd te zijn van zichzelf, van anderen en van de omgeving.

2. Worstelen met de aandoening

Er is nog steeds angst om 'overmand' te worden door de aandoening, maar nu dient ook de vraag zich aan hoe er mee geleefd kan worden. Er worden manieren ontwikkeld om weer contact met zichzelf te krijgen en om actief te leren omgaan met de symptomen. Kenmerken van deze fase zijn de worstelingen met het gebrek aan zelfvertrouwen en de zoektocht naar de eigen identiteit.

3. Leven met de aandoening

In deze fase begint het besef te groeien dat er met de aandoening kan worden omgegaan. Hierdoor wordt de angst minder en ontstaat er ruimte om beperkingen en sterke kanten te leren ontdekken. Kenmerken in deze fase zijn het opbouwen van een nieuw 'zelf', het herstellen van oude en ontdekken van nieuwe rollen en het (opnieuw) aangaan van contacten met belangrijke anderen.

4. Leven voorbij de aandoening

De aandoening raakt meer en meer op de achtergrond. Er is nu ruimte om de verbondenheid met anderen te voelen, capaciteiten te onderzoeken en mogelijkheden en talenten op diverse terreinen te ontdekken en in te zetten. Het is mogelijk nieuwe doelen in het leven te stellen waarin rekening gehouden wordt met de aandoening, maar waarbij deze niet meer op de voorgrond staat (zie ook: Hendriksen-Favier e.a., 2012)

Jasper Wagteveld

Het zorgprestatie model: Wat verandert er voor patiënten?

Op 1 januari 2022 gaat er iets veranderen in de ggz. Het zorgprestatie model wordt ingevoerd. Ook voor de patiënt heeft dat gevolgen, onder andere voor het eigen risico. Welke gevolgen het nieuwe model heeft, lees je hier!

Het huidige systeem in de ggz is niet transparant. Het is voor veel patiënten moeilijk te begrijpen wat er op de factuur staat en er wordt vaak pas na meer dan een jaar een rekening gestuurd. Ook is het systeem te complex en vergt het te veel administratie van behandelaren.

Hoe werkt het zorgprestatie model?

Het nieuwe model voor de ggz heet het zorgprestatie model. De naam zegt het al: het fundament van het zorgprestatie model bestaat uit prestaties.

Deze prestaties zijn herkenbaar voor iedereen en ze weerspiegelen de daadwerkelijk geleverde zorg. De tarieven sluiten aan op wie de behandeling uitvoert en de plek waar de behandeling plaatsvindt.

Het zorgprestatie model is transparant: de prestaties zijn duidelijk en overzichtelijk en zijn een feitelijke weergave van de zorg die je gekregen hebt. De prijzen sluiten aan bij de geleverde zorg. Factoren zoals het beroep van persoon die de behandeling uitvoert, de duur van elk consult, de plek waar de zorg plaatsvindt, wegen allemaal mee in het bepalen van de prijs voor de geleverde zorg.

Voor behandelaren betekent het nieuwe model minder administratie. Zij hoeven geen minuten meer te registreren en de regels en controles zijn eenvoudiger. Voor zowel de patiënt als voor de behandelaar is er sneller inzicht in de kosten. Daarvoor hoeft niet meer gewacht te worden tot het einde van een traject, want de prestaties zijn niet meer gekoppeld aan een langer lopend traject, maar aan een dag. Er kan dus ook veel sneller gedeclareerd worden.

Wat verandert er op de rekening?

Je kunt op de rekening van de behandelaar en op het overzicht van de zorgverzekeraar precies zien wanneer en door wie je behandeld bent en voor hoelang. De rekening bevat herkenbare informatie die je gemakkelijk kunt controleren. Je krijgt de rekening ook sneller. Zo weet je eerder welke kosten zijn gemaakt en of je eigen risico moet betalen.

Jouw zorgverzekeraar krijgt rekeningen van je behandelaar op basis van zorgprestaties en gaat dus zorgprestaties vergoeden. Je kunt deze zorgprestaties terugvinden in de digitale omgeving van je zorgverzekeraar. Als je eigen risico moet worden aangesproken, gebeurt dit ook op basis van zorgprestaties.

Wat gebeurt er met het eigen risico?

Tot en met 31 december 2021 betaal je één keer het eigen risico per behandeltraject (product of dbc) van maximaal 365 dagen, ongeacht de startdatum van het behandeltraject.

Vanaf 1 januari 2022 wordt voor ggz het eigen risico per kalenderjaar aangesproken. Bij andere vormen van zorg gebeurt dat al langere tijd. Op het moment dat een behandeltraject over de grens van het kalenderjaar heen gaat, betaal je voor beide jaren het eigen risico.

De behandelaar kan je informeren over de financiële consequenties en het eigen risico in relatie tot de startdatum van de behandeling. De behandelaar mag je hierover echter niet adviseren. De behandelaar kan wel vanuit zorginhoudelijke redenen een advies geven. Als hij het belangrijk vindt dat je zo snel mogelijk start met de behandeling, dan mag hij je dat vanuit goed hulpverlenerschap adviseren. Daarbij zal hij je informeren over mogelijke financiële consequenties, maar dit speelt geen rol bij zijn advies.

Bron: LVVP



Vrijblijvend een cliënten-/patiënten-/adviesraad vergadering bijwonen?

Proeverij



Veelal zijn vergadering van de medezeggenschap van cliënten openbaar, met uitzondering van de bijeenkomsten met directie van de aparte stichtingen. Daartoe moet je een verzoek indienen bij die betreffende raad.

Met de start van het nieuwe seizoen in september en oktober besteedt de medezeggenschap er extra aandacht aan en stelt de deuren open. Op die manier kan je proeven aan de sfeer van de bijeenkomst(-en). Kom vrijblijvend een keer deelnemen. Je bent van harte welkom. Van te voren even aanmelden is handig via secretariaatmedezeggenschap@dimencegroep.nl Of te zijner tijd de vergaderingen live of via teams zijn weten we nog niet. Een uitnodiging met het tijdstip van aanvang volgt.

Cliëntenraad Dimence:

- Beleidscommissie: 5 oktober
- Basiscommissie Zwolle: 6 september
- Basiscommissie Deventer: 6 september
- Basiscommissie Almelo: 2 of 16 september
- Basiscommissie Topreferent : 6 september

Cliëntenraad Mindfit:

- 14 september

Adviesraad Cliëntenbelangen:

- 2 september

Patiëntenraad Mindfit:

- 23 augustus of 27 september (met directeur)

Adviesraad Naasten:

- 23 augustus of 4 oktober

Belangrijke adressen

Centrale Cliëntenraad

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

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

adviesraad@stdekern.nl
Coach/adviseur: Patricia Otto
06 207 519 90

Cliëntenraad Mindfit

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

Patiëntenraad Transfore

patientenraad@transfore.nl
Coach/adviseur: Patricia Otto
06 207 519 90

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
Coach/adviseur: Patricia Otto
06 207 519 90

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

Adviesraad Naasten

Podcast 'Wat bezielt je'

Artikel



Al een tijdje sluimerde het idee in mijn hoofd: podcasts maken. Ik luister er graag naar, maar het lijkt me ook heel leuk om ze zelf te gaan maken. Nog leuker; podcast maken met de verhalen van collega's en cliënten.

Podcast is voor mij intiem, omdat iemand zelf vertelt, zonder interpretatie van de vrager. Het geeft iemand de ruimte om zonder bijvoorbeeld ruis van een camera of de schrijfstijl of interpretatie van de schrijver, een zuiver en intiem verhaal te vertellen. Ik geloof er in dat verhalen delen krachtig is omdat het kwetsbaarheid toont en bijdraagt aan verbinding en openheid binnen de organisatie. Ik denk dat we anders naar elkaar gaan kijken wanneer we elkaars verhaal kennen. Je kunt je in jezelf gaan herkennen of een ander erkennen. Ik besloot de wens uit te spreken en kwam via een omweg terecht bij de Overvloedbeweging. Daar waren ze het met me eens dat het een leuk en goed idee was en ik werd gestimuleerd om het verder uit te werken. Vanuit de Dimence Groep wordt gestimuleerd om mooie initiatieven die in de organisatie ontstaan door te zetten. Ik merk nu in de praktijk dat het ook zo is. Ik krijg de ruimte om dit project op te zetten en krijg daarbij ondersteuning vanuit de Overvloedbeweging, Dat is wel prettig voor mij. Alleen is ook maar zo alleen en ik vond het bij aanvang ook wel moeilijk om in zo'n grote organisatie ergens te beginnen. Het neigde er bij mij eerder naar dat het bij een idee zou blijven. Inmiddels zit de eerste serie, waarin ik in gesprek ging met collega's, er op. Bijna als natuurlijk ontstond het idee om de tweede serie te doen met mensen die behandeling volgen of hebben gevolgd bij de [Dimencegroep](#).

Ik hoop met de nieuwe podcast-serie mooie verhalen van de mensen vast te leggen die fijn zijn om naar te luisteren. Niettemin hoop ik dat ze kunnen helpen bij meer begrip, erkenning en herkenning.

Voor deze nieuwe serie ben ik nog op zoek naar boeiende verhalen. Ken jij iemand waarvan jij vindt dat zijn of haar verhaal zeker in de podcast moet komen of heb je zelf een mooi verhaal te vertellen dan kom ik graag met je in contact.

Simon Warta
s.warta@dimencegroep.nl





Heb ik dan niks meegemaakt?

Artikel



Sharon (16) kreeg op haar dertiende te maken met een scheiding van haar ouders. Ze bleef met haar zusje bij hun moeder wonen. Regelmatig bezochten beide zussen hun vader, die inmiddels samenwoonde met zijn nieuwe vriendin. De bezoeken deden Sharon geen goed. Integendeel, ze voelde verdriet, maar ze kon zich niet uiten en raakte steeds meer in de war. Ze was in die periode al in behandeling bij Manon, maatschappelijk werkster bij De Kern, om de scheiding te verwerken. "Het komt wel weer goed", zei Sharon vaak, om de gesprekken vooral luchtig te houden. Kwam het ook goed?

Gevoelig

Ze voelde zich tekort gedaan tijdens die bezoeken aan haar vader. "Vooral als mijn vader zo vol begrip sprak over de kinderen van zijn vriendin. Daar moest ik vooral heel voorzichtig mee zijn, want ach, het waren zulke gevoelige kinderen, zij hadden zoveel meegemaakt." En Sharon dacht: "Maar ik dan, ben ik niet gevoelig, heb ik dan niks meegemaakt?" Het deed haar verdriet, maar dat hield ze binnen, ze kon zich niet uiten. En haar vader zag het niet, die was met zijn eigen problemen bezig.

Lichamelijke pijn als afleiding

Sharon gaat verder: "Ik hield in die tijd een dagboek bij. Dat was een soort vertrouweling geworden. Ik kon het allemaal niet zeggen, maar wel opschrijven. Ik schreef over mijn grootste angsten, over dat ik het leven niet meer zag zitten, over dat ik mij met een mes in mijn arm sneed. Jazeker, dat deed pijn. Maar het was concrete pijn, ik wist ook waardoor het kwam, ik deed het zelf. Dus was het minder erg dan de pijn van binnen, waarvan ik niet wist waar die vandaan kwam." Op zeker moment scheurde ze gewoon de bladzijde eruit waar dat allemaal op stond.

Een keerpunt

De volgende dag ging ze weer naar Manon. Ze nam de uitgescheurde bladzij mee. "Ik wist zelf niet wat ik ermee van plan was, maar ineens, midden in het gesprek, gaf ik haar dat volgeschreven blaadje." Manon las het en schrok. Want ze las dingen waarover Sharon tijdens de behandeling nooit had gepraat. "Nee, ik had niet verteld dat ik me zo ongelukkig voelde. Nooit verteld over het snijden, of over de zelfmoordgedachten. Ik kon daar niet over praten." Manon besepte onmiddellijk de ernst hiervan. Ze maakte een noodplan, waarschuwde haar moeder en regelde een verwijzing naar Jeugd ggz. Sharon kwam nu in therapie bij Sietske.

Positieve herinneringen

Dat werd een intensieve behandeling. Samen met Sietske werkte Sharon vooral aan haar zelfbeeld. Ze voelde zich vaak waardeloos, het was nooit goed genoeg wat ze deed. In de therapie leerde ze om zichzelf te accepteren zoals ze was. Ze hoefde niet perfect te zijn. Ze kreeg van Sietske ook huiswerk mee. De eerste opdracht herinnert Sharon zich nog goed: "Ik moest, beginnend met mijn 13e jaar, van ieder jaar één positieve herinnering vertellen. Dat viel niet mee, want ik ben veel beter in negatieve herinneringen." Maar het lukte haar wel.

Er volgden nog diverse opdrachten en gesprekken, en gaandeweg ging ze zich beter voelen. Ze kreeg meer rust in haar hoofd en het lukte steeds beter om haar negatieve gedachten te vervangen door positieve, ze leerde om met een meer realistische blik naar zichzelf te kijken.

Nu is Sharon zover dat een afronding van de therapie in zicht komt. Dan kan ze terugkijken op een tijd die wel heel moeilijk was, maar die voor haar van grote betekenis is geweest. Ze durft nu vol overtuiging te zeggen: "Ja, het komt weer goed met mij."

Maria Groosmuller

schrijfvrijwilliger
verbinding.dimencegroep.nl

Belangenbehartiging, lotgenoten, naasten, voorlichting, vraagbaak, luisterend oor...

Informatie hierover kun je vinden op clientsradendimencegroep.nl

Informatie voor naasten:

Stichting Naast zet zich in voor naasten van verslaafden.

stichtingnaast.nl/

Stichting AGOG helpt je samen te stoppen met gokken.

agog.nl/

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

moedigemoeders.nl/

Al-Anon Familie Groepen vormen een gemeenschap van verwanten en vrienden van alcoholisten.

al-anon.nl/

Informatie over **zelfhulpgroepen** in de regio.

tactus.nl/overzicht-intact/

Vereniging Ypsilon voor naasten van mensen met een verhoogde kwetsbaarheid voor psychose

ypsilon.org

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

autisme.nl

Stichting Labyrint In Perspectief voor familieleden en naasten van mensen met een psychiatrische ziekte.

labyrint-in-perspectief.nl

Balans is een landelijke oudervereniging voor leerontwikkelings- en gedragsstoornissen 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.

www.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

Onvrijheid

Ik zou een filosofisch verhaal over vrijheid kunnen schrijven,
Maar ik hou het erbij hoe ik vrijheid ervaar.
Ik ben heel dankbaar voor de grote vrijheid die ik heb.
Zo kan ik voor mijn mening uitkomen en mijn leven inrichten zoals ik dat wil.
Ik probeer me bewust te zijn in welke rijkdom ik leef.

Maar ben ik psychisch ook vrij?
Nee, psychisch word ik gekweld door gedachten die ik liever niet heb.

Het lijkt of **m**ensen niet anders kunnen denken.
Ik denk niet z'n, ik word gedacht,
Dit geeft me een heel onvrij gevoel.
Ik lijd eronder.

Omdat het al jaren en jaren zo is,
ben ik bang dat ik nooit meer van deze gedachten afkom.
Ik denk, dat deze onvrijheid mijn leven lang zal duren.
Dit kan me benauwen.

Paulien Bakker



Kom jij op voor je medecliënt?

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.



Clëntenraden