

Jaargang 13 / december 2023

nr. 3 én 4

Dubbeldik  
Kerstnummer

# Diverce

Acceptatie

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



Cliëntenraden

# Colofon

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

Diverce verschijnt vier keer per jaar.

Redactie: Marjolijn Brandse, Susan van Oosten, Jaap Kolk, Chantal Driessen, Ageeth van der Lee, Mirjam Dijks  
Eindredactie: Angela Vorstenbosch, Huub te Braake  
Opmaak: Koen IJssel van het team communicatie van de Dimence Groep  
Voorkant: Stockfoto  
Druk: Sonodruk, Heino  
Verzending: Werk Leer Centrum Deventer  
Redactieadres: Koetshuis, Brinkgreven t.a.v. A. Vorstenbosch Postbus 5003 7400 AS Deventer cliëntenblad@dimencegroep.nl

Wil je Meedoen?

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

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

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

# Inhoud

- 4 **Scheidend voorzitter Raad van Bestuur Marco Verheul**
- 6 **Ode aan Ellen**
- 8 **Fons de tuinman vast gezicht op Lange Zandstraat 15**
- 11 **Dag van Delen, Ontmoeten & Verrassen**
- 12 **Medezeggenschap met een goed jaarplan, dat werkt!**
- 14 **Een overzicht van de herstelcursussen en -activiteiten van Herstel Netwerk Deventer**
- 18 **Een postuum eerbetoon aan Willy Walraven**
- 19 **Acceptatie**
- 25 **Afscheid van Jan Besselink, Heico Klumpen en Janny Hogeboom in de CCR**
- 28 **Afscheid van Cliëntenraad Mindfit**
- 30 **Acceptatie van (digitale) ontwikkelingen**
- 34 **Peter Bolkensteijn - Voorzitter Cliëntenraad Dimence**
- 35 **Nieuwe pinpas voor jou**

Wil je jouw bijdrage teruglezen in het volgende nummer? Stuur jouw bijdrage dan in vóór 1 februari 2024.

Thema is: Bestaanszekerheid

# Dit nummer gaat over: Acceptatie

Betekenis:

- Aannee
- Aanneming
- Aanvaarden
- Aanvaarding
- In ontvangstneming

Acceptatie betekent dat je iets aanvaardt. Er zijn veel contexten waarbij er sprake is van acceptatie.

Hierbij kun je denken aan het aanvaarden/accepteren van hulp als je die nodig hebt.

Of het geaccepteerd worden door mensen of een groep mensen.

Acceptatie ligt vaak ten grondslag aan het gevoel van waardigheid dat centraal staat in onze benadering van zelfvertrouwen. Acceptatie wordt vaak verward met berusting. Acceptatie betekent echter niet dat je passief het leven ondergaat. Het betekent slechts dat je onderkent hoe de situatie nu is. Daaruit kan wel voortkomen dat je in de toekomst gaat proberen om de situatie te veranderen. Voordat je dat kunt doen moet je echter wel aan jezelf kunnen toegeven hoe de huidige situatie is. En dat is precies wat acceptatie is\*.

Jaap Kolk

\* De redactie heeft geaccepteerd dat het niet lukt om vier nummers van Diverce uit te brengen dit jaar, daarom een dubbeldik nummer. Veel leesplezier en heel fijne feestdagen. We zien elkaar in het nieuwe jaar!

## Patiëntenraad Transfore – een update

Bij de Patiëntenraad van Transfore is een nieuwe lid aangesloten: Jurgen via de Tender. Inmiddels zijn aspirant fase voorbij, en voornemens ook in de CCR een rol te vervullen naast Henk Brouwer. Met deze uitbreiding is de raad heel content en daarmee bestaat het team uit drie personen. Nieuwe leden zijn altijd welkom!

Onlangs sprak de raad nog met directie over de belangrijkste onderwerpen die nu spelen. Dit is ondermeer het voornemen tot bouw van de Hoog Complexe Beveiligde Zorg, de herinrichting van de Rielerenk en de komst van de Forensische Psychiatrische Afdeling, Ontwikkelingen rond de WerkLeerCentra, Rookvrije Dimence Groep. De resultaten van de locatiebezoeken die hebben plaatsgevonden door de PRT, zoals bij de FPK in Balkbrug, De Tender in Apeldoorn en Zwolle, waren ook onderwerp van gesprek met Inge Korfage.

Met de beleidsmedewerker had de raad overleg over plannen voor 2024. Er is ondermeer verzocht om meer sportmogelijkheden (o.a. in Balkbrug), betere voorbereiding op uitstroom middels cursussen en meer mogelijkheden om gezamenlijk te koken en te eten. De raad sprak ook met een beleidsmedewerker over het Kwaliteits(jaar)verslag, het Kwaliteitsbeleid, duurzaamheid. Dit samen met de Adviesraad Naasten.

 **patiëntenraad TRANSFORE**

Volg ons ook op:

Medezeggenschapsportaal: [cliëntenradendimencegroep.nl](https://cliëntenradendimencegroep.nl)

- [client\\_medezeggenschapdimenceg](https://client_medezeggenschapdimenceg.nl)
- [cliëntenradendimencegroep](https://cliëntenradendimencegroep.nl)

[dimence.nl/doelgroepen/naasten](https://dimence.nl/doelgroepen/naasten) of [transfore.nl/ondersteuning-voor-naasten](https://transfore.nl/ondersteuning-voor-naasten)

Een goed gesprek van  
voorzitter CCR Marjan Vierhout met  
**scheidend**  
voorzitter Raad van Bestuur  
**Marco Verheul**

Interview



**De Dimence Groep is een organisatie die in verandering is om mee te gaan met de ontwikkelingen in maatschappij en politiek. De scheidend voorzitter van de Raad van Bestuur Marco Verheul gaat in gesprek met de voorzitter van de Centrale Cliëntenraad Marian Vierhout; hoe heeft Verheul de afgelopen vier jaar beleefd en wat ziet Vierhout als uitdagingen voor de toekomst?**

Marco Verheul heeft ruim vier jaar de functie van voorzitter van de Raad van Bestuur van de Dimence Groep bekleed. Hij gaat in oktober aan de slag bij de stichting Van Neynsel, een organisatie die wonen, zorg en welbevinden voor ouderen in het zuiden van het land combineert. Marian Vierhout is sinds 1 april vorig jaar voorzitter van de Centrale Cliëntenraad (CCR) van de Dimence Groep. Zij was voorheen werkzaam bij de Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd en daarvoor in de Gehandicaptenzorg. Marian werd voorzitter van de CCR na een periode van interne onrust waardoor meerdere mensen vertrokken als raadslid en Marco Verheul tijdelijk het CCR-voorzitterschap op zich nam. Marco Verheul: 'Het verzoek kwam twee jaar geleden om een onafhankelijke voorzitter van de CCR te benoemen. Dat werd Marian. Als ik nu zie hoe zij vergaderingen leidt, hoe gesprekken worden gevoerd waarbij iedereen in zijn waarde wordt gelaten, hoe serieus de onderwerpen worden besproken, met ook ruimte om te lachen, dan kan ik alleen maar concluderen dat Marian het heel goed doet.' Marian Vierhout reageert: 'We staan er als team en zijn een gesprekspartner voor de Raad van Bestuur voor onderwerpen die van belang zijn binnen de Dimence Groep. Ik ben trots wat we de afgelopen anderhalf jaar hebben bereikt als team. We zijn goed op elkaar ingespeeld waardoor we tot besluiten kunnen komen. Het is heel belangrijk om zaken uit te spreken naar elkaar om weer vertrouwen te krijgen.'

Marian ziet het als een uitdaging om cliënten meer te betrekken bij de cliëntenraad: 'Dimence is een veranderende organisatie die een nieuw beleid gaat uitdragen dat gericht is op meer online en ambulante zorg. Hoe zorgen we ervoor dat cliënten zich, ondanks meer afstand, toch betrokken voelen bij de cliëntenraad? Continuïteit in cliëntmedezeggenschap is een punt van aandacht: er zijn op dit moment een aantal raadsleden die willen stoppen en er moeten opvolgers klaar staan.' Marco en Marian zijn het erover eens dat de huidige werkwijze van de cliëntenraad verouderd is: 'Niet iedereen wil meedoen in een vaste cyclus van vergaderingen die best veel tijd kost.' Marian ziet een mogelijke oplossing in het samenstellen van lossere vormen van medezeggenschap: 'Ik denk dat er een grotere schil van cliënten rond de cliëntenraad zou moeten komen die over onderwerpen meedenkt, maar niet bij elke vergadering aanwezig hoeft te zijn. Ik ben ook van mening dat medewerkers, behandelaars en management de participatie van cliënten zou moeten stimuleren. Er is een werkgroep samengesteld om een nieuwe vorm van medezeggenschap te vinden die beter past bij de huidige tijdsgeest'. Marco stelt ook dat de CCR op zoek moet naar een vorm die past bij deze tijd: 'De cliëntenraden zouden moeten doorontwikkelen naar een cliëntenraad in een modernere jasje. Ik denk dat sociale media een belangrijke rol kunnen spelen bij werving van nieuwe leden, daar moeten we optimaal gebruik van maken. Het zou bijvoorbeeld goed zijn een campagne te lanceren die alle cliënten en medewerkers raakt en oproept tot betrokkenheid. De Dimence Groep heeft ruim dertigduizend potentiële raadsleden die mede bereikt kunnen worden via sociale media. Blijf niet hangen in oude overlegstructuren maar benader mensen bijvoorbeeld online waarbij ze kunnen intekenen op een onderwerp waarover ze willen meepraten. De cliënt kijkt met andere blik naar bepaalde onderwerpen dan medewerkers, die mening is ontzettend belangrijk om mee te nemen.' Marian wil graag van Marco weten wat hij de afgelopen vier jaar anders gedaan zou hebben met de kennis van nu. Dat is een gewetensvraag waar Marco wel een antwoord op weet:



'Op een aantal dossiers zou ik directere sturing hebben gegeven. Een aantal projecten duurt onnodig lang omdat er geen harde afspraken zijn gemaakt wanneer het klaar moet zijn. De vraag rijst dan of meer sturing bij de cultuur van Dimence past. Ik denk dat we een cultuuromslag moeten maken naar efficiëntere zorg, daar past strakker besturen bij. Als een locatie twee jaar leeg staat en het nog steeds niet duidelijk is wat er mee gaat gebeuren, dan moet er gewoon een beslissing worden genomen. We maken beleid samen maar iemand moet een keer knopen doorhakken.' Steeds meer mensen vinden de weg naar de geestelijke gezondheidszorg en de wachtlijsten zijn lang. In de ggz wordt een nieuwe strategie ingezet dat het eigen netwerk van mensen eerst inzet om mentale problemen op te lossen. Marco: 'De ggz zit vol en de vraag is hoe we mensen, die geen echte ggz-vraag hebben, buiten de ggz houden. We zijn tot het begrip 'ecosysteem' gekomen. Dit houdt in dat het sociaal netwerk rond een individu wordt verrijkt met kennis en kunde waardoor die persoon met mentale problemen in zijn eigen 'ecosysteem' kan worden opgevangen.' Marian vraagt zich af of dat een kerntaak is van de ggz: 'Het is een maatschappelijk en politiek probleem dat er teveel wordt doorverwezen naar de ggz. Gezin, huisarts, en bijvoorbeeld school moeten in een periode dat het wat minder gaat met iemand een vangnet vormen

zodat de ggz weer werkt zoals het ooit bedoeld is: voor de behandeling van de zware, complexe problematiek.' Een belangrijke taak van een cliëntenraad is het informeren van de achterban over de onderwerpen die cliënten raken, en om de mening van de cliënten over die onderwerpen over te brengen bij de Raad van Bestuur. Marian: 'Voor een cliëntenraad is het zaak met de eigen achterban te praten en de onderwerpen die spelen toe te lichten. Het is een brede doelgroep die moet begrijpen welke besluiten er worden genomen maar moeilijke termen en jargon vormen een drempel. Het is een uitdaging om goed te communiceren en duidelijkheid te scheppen.' Marco vult aan: 'De stem van cliënt is belangrijk en de directie neemt die heel serieus'. Marco hoopt dat in de toekomst de open houding naar elkaar blijft bestaan: 'Ik ben een maximaal transparant persoon en ik roep de organisatie en de cliëntenraad bij deze op om die transparantie te behouden.' Marian: 'De CCR zal er alles aan doen om open en duidelijk te blijven communiceren. We gaan door op de ingeslagen weg.'

**De Centrale Cliëntenraad (CCR) vertegenwoordigt alle cliënten binnen de Dimence Groep. Via de cliëntenraad hebben cliënten medezeggenschap over besluiten die hen kunnen raken.**

De CCR geeft gevraagd, en ongevraagd, advies aan de directie en Raad van Bestuur. Daarnaast heeft een cliëntenraad de taak om de achterban te informeren over onderwerpen die spelen binnen de organisatie. De Dimence Groep is samengesteld uit een aantal stichtingen: Stichting Transfore, Stichting Mindfit, Stichting Dimence en de Stichtingen De Kern/Jeugd GGZ/Wijz/Impluz. Deze laatste vier stichtingen vormen de jeugd en welzijnsdivisie binnen de Dimence Groep. Alle stichtingen hebben ook weer eigen cliëntenraden en leveren een vertegenwoordiger in de CCR.

**Ageeth van der Lee**

# Ode aan Ellen

Adviesraad Naasten



Ode



**Op het moment dat ik hoorde dat het thema van deze Diverce 'acceptatie' is, stond mijn onderwerp voor deze column direct vast. Bij het thema acceptatie kan het maar over één iemand gaan en dat is mijn vrouw Ellen. Dit jaar zijn we dertig jaar bij elkaar en samen trekken we over pieken en door dalen en gaan we letterlijk en figuurlijk door dik en dun. Ellen is niet alleen mijn lief en mijn maatje, maar ook mijn connectie met Dimence, omdat zij vanwege haar psychotische kwetsbaarheid ambuland door Dimence wordt behandeld.**

Overigens is de diagnose 'psychotische kwetsbaarheid' pas een paar jaar geleden gesteld. In de jaren daarvoor zijn diverse andere (vermoedelijke) diagnoses de revue gepasseerd en is het veel wanhopen geweest en zoeken naar wat er aan de hand was. In dat opzicht was na die jarenlange zoektocht ontdekken wat er is ergens een opluchting al is het iets wat ik geen mens toe wens. En ga er dan maar aan staan om dat te accepteren..... Let wel, ik doel daarmee niet op mezelf. Voor mij was accepteren wat er aan de hand is geen issue. Het gaat om mijn lief en mijn liefde is onvoorwaardelijk en houdt niet op bij welke diagnose dan ook. Net zo goed als dat ik niet gillend zou wegrennen bij een geamputeerd been, deed en doe ik dat nu ook niet. Natuurlijk was ik niet blij dat het is, zoals het

is en zou ik liegen wanneer ik zou ontkennen dat ik niet soms jankend wilde ontsnappen uit de situatie. Als gezegd moet deze column niet over mij, maar over Ellen gaan. Hoe zij decennialang al leeft met psychische klachten dwingt namelijk diep respect af. Ondanks een jeugdige afkeuring vocht ze zichzelf 30 jaar geleden uit die uitkering naar betaald werk en hield ze zich niet alleen op haar werk staande, maar was er ook de graag geziene collega die oog heeft voor haar omgeving. Ook thuis stond (en staat) de deur altijd open voor anderen en zeker voor hen die wat extra zorg of liefde kunnen gebruiken. Een neefje met een huisvestingsprobleem? Kom maar bij ons wonen. Een schoonzus die moest revalideren na een CVA? Idem dito. Dat dit een aanslag was op onze privacy en ons ritme werd destijds voor lief genomen. Dat het ook absoluut niet goed was voor Ellen's mentale gezondheid hadden we niet in de smiezen en evenmin hadden we in de gaten dat haar baan alleen al spitzen lopen was. Met de wetenschap van nu is echter wel duidelijk dat ze heel wat jaren veel te veel van zichzelf heeft gevraagd. Nu weten we dat stress een trigger is voor psychotische klachten en ze alleen in haar werk al veel stress ervaarde. Een combinatie van factoren leidde tot een enorm diep dal zo'n vier jaar geleden. Van het ene op het andere moment waren er stemmen aanwezig in haar hoofd. Nooit vriendelijk of complimenteus, maar altijd negatief, naargeestig en nadrukkelijk aanwezig. Maandenlang was iedere dag een enorme strijd en was het een gigantische worsteling om de dag door te komen. Van volop meedoen in de maatschappij moest worden teruggeschakeld naar een prikkelarm bestaan met veel hulpverleners die holding boden. Alleen al het accepteren

van dat lot was een enorme uitdaging, maar ze deed het. De meest scherpe kantjes verdwenen gaandeweg naar de achtergrond, maar de stemmen bleven en hoe accepteer je dat? Het is ook zo tegenstrijdig: accepteren dat ze er zijn en er aan de andere kant tegen vechten omdat je òn niet wilt dat ze er zijn òn niet wilt doen wat ze zeggen. Een schier onmogelijke opgave, maar mijn dame flikt het en heeft er mee om leren gaan. Die rotzakken van stemmen hebben het nodige van haar afgepakt. Werken gaat niet meer en het hele leven vraagt veel meer rust en structuur. Desondanks vlammen klachten soms akelig op, maar weet ze daarop te anticiperen, dat lot te accepteren en in de regel weer vrij snel grip op haar leven te krijgen. Hoe ze

het doet is mij soms een raadsel, maar dat ze het doet, daar ben ik waanzinnig trots op! Een kwaal accepteren die je niet wilt hebben. Opnieuw afgekeurd worden, alleen het woord al... Dat alles accepteren en dan ook nog je leven zinvol kunnen herinrichten vind ik een wereldprestatie! De inhoud van het spreekwoordelijke glas mag dan gehalveerd zijn, de helft die is overgebleven is oprechter, hechter, intenser en waardevoller dan dat wat er uit is gegaan. Dat ze een kwetsbaarheid heeft en niet is, blijkt wel: loeisterk werd ze er van, mijn Ellen!

Lieke Knook

## Onder de appelboom

Ik kwam thuis, het was een uur of acht en zeldzaam zacht voor de tijd van het jaar, de tuinbank stond klaar onder de appelboom

ik ging zitten en ik zat te kijken hoe de buurman in zijn tuin nog aan het spitten was, de nacht kwam uit de aarde een blauwer wordend licht hing in de appelboom

toen werd het langzaam weer te mooi om waar te zijn, de dingen van de dag verdwenen voor de geur

van hooi, er lag weer speelgoed in het gras en ver weg in het huis lachten de kinderen in het bad

tot waar ik zat, tot onder de appelboom

en later hoorde ik de vleugels van ganzen in de hemel hoorde ik hoe stil en leeg het aan het worden was

gelukkig kwam er iemand naast mij zitten, om precies te zijn jij was het die naast mij kwam onder de appelboom, zeldzaam zacht en dichtbij voor onze leeftijd.

uit: 'Onder het vee' (1966) van Rutger Kopland

Dit gedicht heeft Heico Klumpen voorgedragen bij het afscheid van Marco Verheul, voorheen voorzitter van de Raad van Bestuur. Zie elders in dit blad.

# Fons de tuinman vast gezicht op Lange Zandstraat 15



**De week van Fons Geerdink is niet compleet zonder zijn bezoeken aan Lange Zandstraat 15. Op het adres was ooit een machinefabriek en later de brandweer gevestigd. Tegenwoordig doet het monumentale pand dienst als zelfregiecentrum van Stichting Vriendendiensten. Voor Fons een belangrijke plek. 'Ik voel me er gewaardeerd.'**

'De mensen die daar komen zijn allemaal hoteldebotel', dacht ik toen een medewerker van Vriendendiensten me vroeg eens te komen kijken bij hun zelfregiecentrum. Ik was er in 1996 al geweest, toen het nog werd gebruikt door ggz-organisatie Dimence. Maar ik heb het toch een kans gegeven en ben gebleven. De tuinman van destijds ging weg en dat werk leek me wel wat.' Sindsdien staat Fons bekend als Fons de tuinman. 'Ik verzamel zaden van bijvoorbeeld Afrikaantjes en Zonnebloemen. Als kind vond ik het ook al leuk om in de tuin te werken.'  
Toch was het thuis voor Fons meestal niet fijn. 'Ik was een beetje het zwarte schaap van de familie. Hoorde er niet echt bij. Als kind viel ik van de fiets en kwam onder een vrachtauto. Dat was in 1964. Hierna heb ik in 1967 weer een ernstig auto-ongeluk gehad. Ook ditmaal overleefd. Blijkbaar had ik toen al een engelbewaarder. Het herstel duurde meer dan een jaar.'

## IJsselfront

'Oorspronkelijk kom ik uit Hengelo ("uut Twente"). Ik ben eigenlijk door toeval in Deventer terechtgekomen. Daarvoor

al, vond ik het een mooie stad. Ik weet nog dat ik een keer met mijn vader ergens op de Veluwe moest zijn. Dat was ongeveer in 1968. Op de terugweg reden we over de Wilhelminabrug. Ik was onder de indruk van het IJsselfront. "Stop," riep ik, "ik ga een foto maken." Misschien heb ik toen al gedacht: Daar ga ik later wonen. Vijf jaar later, in oktober 1973, kreeg ik via een kennis de kans om boven restaurant De Salland Taveerne in de Vleeshouwerstraat (waar nu Da Mario zit) te komen wonen. In ruil daarvoor verrichtte ik hand- en spandiensten. In de jaren daarna ben ik nog actief geweest in het jongerenwerk, in de Kuip (Colmschate) en heb ik gewerkt bij drukkerij Birnie bloemisterij Ten Cate. Voornamelijk door rugklachten ben ik begin jaren negentig helaas thuis komen te zitten.'



## Psychose

'In 1996 kreeg ik een psychose. Op Schiphol. Ik moest kennissen ophalen. Het was erg warm die dag. Ik wilde gaan zwemmen, dacht dat ik op een strand was, maar liep zonder kleren op de parkeerplaats. Vervolgens werd ik overmeesterd door de marechaussee. Zij brachten mij naar psychiatrisch ziekenhuis Vogelenzang in Bennebroek. Na twee weken kwam ik op Brinkgreven (nu onderdeel van Dimence). Op de open afdeling liep ik weg, ging ik zonder geld in de bus naar mijn zwager in Oldenzaal. De bus ging niet verder dan Hengelo. Toen ben ik maar naar mijn zus gegaan. Zij vond het verstandiger als ik naar Deventer terugging. Ik nam een taxi. In de bocht van afslag 13 van de A1 ontsnapte ik, omdat ik niet kon betalen.'

## Natuurlijke kracht

'Terug op Brinkgreven nam ik mijn medicijnen niet in. Ik trok na een paar dagen een lantaarnpaal uit de grond. Wordt overmeesterd door verpleging en politie. Plotseling hoorde ik een stem: "Fons alles komt goed." Ze stopten me in de isoleercel. Weer hoorde ik die stem: "Maak je maar geen zorgen alles komt goed." Volgens mij een boven natuurlijke kracht die ik nog steeds ervaar. Een gids als het ware. Ze heeft me altijd begeleid en doet dat nog steeds.'

## Depressie

'Twee jaar na de psychose was ik hersteld. Ik kreeg een WAO-uitkering maar moest van het GAK (nu UWV) werk zoeken. Gelukkig vond ik een baan bij zorginstelling Overkempe (Olst) als koerier. Maar ik moest toch verder solliciteren, omdat ik meer uren moest maken. Hierna heb ik gewerkt als taxichauffeur. Helaas kreeg ik weer ernstige rugklachten. Dat was in 2011. Weer liep ik bij huis. Ik belandde in een depressie. Ik heb toen hulp gevraagd bij Dimence en daar een cursus gevolgd. Twee keer per week ging ik naar een gespreksgroep. Daar heb ik allerlei "zaken" besproken. Ik kreeg allerlei handvaten. Praten over wat je dwars zat en waar heb je behoefte aan. Ik heb mijn hele "hebben en houden" op tafel gegooid. De groep draaide om zelfvertrouwen krijgen en leren van jezelf te houden. Dat is gelukt! Zonder medicijnen heb ik het gered.'

## Structuur

'In die periode (2012) ben ik aan de slag gegaan op de boekbinderij van Dimence en dat doe ik nu nog steeds. Hierdoor heb ik structuur en een doel in mijn leven. Ik heb

iets om naar uit te kijken. In dezelfde tijd heb ik kennis gemaakt met het zelfregiecentrum van Vriendendiensten en ik ben er blijven komen. Als dank kreeg ik laatst een mooie kaart! "Fons wat heb je weer hard gewerkt in de tuin. Wat zijn wij daar blij mee", stond erop. Dat streelt toch een beetje mijn ego, ik voel me dan echt gewaardeerd.'

## Fantastische mensen

Fons: 'Sinds ik bij Vriendendiensten kom, heb ik groene vingers. Ik kom ongeveer 24 uur per week in het zelfregiecentrum. Op de zondagmiddagen hebben we er cliëntenbond café. Voor twee euro per jaar is men lid. Eén keer per jaar wordt er een uitstapje georganiseerd. Ook sta ik één keer per maand achter de bar. En vorig jaar was hier nog een barbecue, waaraan ik heb meegeholpen. Het centrum biedt mij een goede afleiding om niet te vereenzamen en een kans om mij ten dienste te stellen als vrijwilliger. De coördinatoren zijn fantastische mensen, ze geven elke bezoeker het gevoel welkom te zijn.'

## Tevreden in Deventer

Al met al voelt Fons zich thuis in Deventer. 'Het is mijn stad. Ik voel me hier lekker. Dankzij mijn AOW en drie kleine pensioentjes kan ik me goed redden. De huur van mijn huis is laag: Mijn huissie is mijn alles. De Brink is mijn favoriete plein. Elke zaterdagmiddag ga ik daar bij mijn vaste café "iets" drinken en soms eten. Geniet ik van het kijken naar mensen. Museum de Waag is aardig maar het mooiste gebouw is voor mij de Lebuïnuskerk. De foto die ik maakte toen ik met mijn vader over de brug reed, heb ik nog steeds. Ik ben tevreden in Deventer. Ik "draag" geen rugzak, ik sta positief in het leven. Zeker nu ik al meer dan 25 jaar mijn "vriendinnetje" in mijn ziel heb. Ik leef onbekommerd. Zij helpt me met alles, gaat het niet goed met mijn gezondheid? Dan laat zij me dingen doen; "ga naar de dokter, of doe dit of doe dat". Zij is een spirituele gids, een beschermengel. Dat is het.'

## Ralph Kleinbussink

<https://deventerverhalen.nl/fons-de-tuinman-vast-gezicht-op-lange-zandstraat-15/>

# Zoek de 10 verschillen

Door: Henk Brouwer



## Dag van Delen, Ontmoeten & Verrassen



Om verschillende organisatieonderdelen beter te leren kennen onderling was op 9 oktober de Dag van Delen, Ontmoeten & Verrassen in Deventer.

Ook de cliëntmedezeggenschap en de Adviesraad Naasten waren daar aanwezig. Twee kleurrijke, informatieve stands vormden het decor voor een goed gesprek over het nut en de noodzaak tot inspraak van de gebruikers van de zorg. Henk Brouwer van Transfore interviewde bij die gelegenheid verschillende mensen en maakte er een wervend filmpje van. Dit vind je terug op de website

[www.clientenradendimencegroep.nl](http://www.clientenradendimencegroep.nl)



# Medezeggenschap met een goed jaarplan, dat werkt!

Interview



**'Jan, mij is gevraagd om jou te interviewen voor Diverce, over jouw lidmaatschap van de Adviesraad Cliëntenbelangen en jouw voorzitterschap in het bijzonder'.**

Liesbeth van Aalst

**De WMO groep heeft Maatschappelijk Werk, WijZ, jeugd GGZ en Impluz.**

**Welke ligt het dichtst bij je hart, ben je het meest mee begaan?**

'Hulp van 0 tot 100 jaar spreekt mij erg aan in de organisatie'. Jan zag al vrij snel dat het bij de vier stichtingen het geval was. 'Je krijgt van jongs af aan al mee dat bij een kind de omgeving of de buurt belangrijk is', aldus Jan, en daar is hier ruimte voor'. Voor jongere is er bijvoorbeeld hulp (De Kern en Impluz) of jongerencentra (bij WijZ) en/of de dagbehandeling onder de 18 jaar (bij Jeugd GGZ). Dat is er allemaal. Er is genoeg overlap voor alle leeftijdsgroepen, zoals bij maatschappelijk werk en de cursussen en innovaties van Impluz. Vanwege deze enorme verscheidenheid, werd Jan benieuwd. Een uitgelezen kans om te kijken hoe de WMO Divisie dat nu voor elkaar krijgt.

Wat boeit mij, is het totaalplaatje: goede zorg van 0 tot 100. In het bijzonder voor jeugd is het belangrijk dat het allemaal goed geregeld is.

Jan zag een mooie paraplu in deze mix aan activiteiten. De vier stichtingen werken mee aan: buurtkamers, samen eten, voorkomen van vereenzaming, en ook hulp bij ggz problematiek, sportief bezig zijn en aandacht voor jeugd

en alle andere leeftijdsgroepen. 'Wel een uitdaging om me daarvoor in te zetten', dacht Jan.

Er is goed contact tussen adviesraad met de medewerkers en hulpverleners binnen de WMO Divisie. Dat contact is ook wel nodig want medezeggenschap is geen onderdeel van het dagelijks werk van de medewerkers. Als adviesraad moeten we ons werk wel helder onder de aandacht brengen, geeft hij aan.

Opvallend vindt Jan dat elke medewerker vooral zicht heeft op het eigen deel van het werk en soms minder de gehele organisatie overziet. 'Daar is soms nog wat te halen', vindt Jan, 'zeker als we voor die gehele paraplu werken'. Denk bijvoorbeeld aan de kinderen met hechtingsproblemen, die daar levenslang de gevolgen van ervaren; vanuit het hele leefsysteem kijk je naar zo'n kind voor de juiste hulp. Dat vraagt bewustwording van elke medewerker om alle mogelijkheden aan hulp in te zetten. Deze (nieuwe) visie van de organisatie met dit uitgangspunt, dat spreekt Jan wel aan.

De overgang naar een volgende stap in de levensfase vraagt soms om extra hulp, bijvoorbeeld bij het wisselen van school of onderwijs. Jan spreekt uit dat hulpverleners dat vaker mee mogen nemen en oppakken. Het helpt de levensfasen vloeiender te laten verlopen, prettig als daar meer aandacht voor is. Jan kijkt zo ook naar de regio's. Net even een stapje buiten je eigen regio kijken om zo het kind even die extra aandacht te geven dat het op dat moment verdient, kan net dat verschil maken.

Samen een jaarplan maken werkt, je betreft zo elk raadslid erbij!

Om het werk in de adviesraad goed te doen is, vind Jan het

noodzakelijk dat er voldoende leden zijn. Van nieuwe leden wordt wel gevraagd zelf actief bij te dragen aan de visie en missie van de raad. Ieder lid kan voorkeur voor een bepaald onderdeel of onderwerp uitspreken en daarmee aan de slag gaan. Dit is een continu proces, vindt Jan, en vraagt steeds om aanpassing aan wat er speelt. Zowel in de samenleving als binnen de Dimence Groep, zegt hij. Of in de regio. Dit geeft structuur aan het opkomen voor de verschillende groepen cliënten. 'Alle neuzen dezelfde kant op, dat motiveert', vindt hij.

**Wat mij boeit is het totaalplaatje.**

Goede zorg van 0 tot 100 jaar, daar is Jan van kinds af aan mee opgegroeid. Zelf is hij betrokken via seniorenactiviteiten, waaronder sporten. 'Het is heel mooi dat de Zwolse gemeenschap me die mogelijkheid biedt'. Het gaat hem dan vooral om samen sporten met andere senioren.

Jan is blij met de GGZ-jeugdzorg en de visie daarop en heeft mee mogen denken met de behandelvisie. Ook met het vastleggen van die visie in een stappenplan voor de medewerkers. 'Het is belangrijk dat dit allemaal goed geregeld is'. Het is ook zo herkenbaar voor hem, dat het steeds dezelfde thema's zijn die mensen raken. Denk bijvoorbeeld aan kinderen die niet kunnen meedoen met voetbal. Als jeugdleider bij de voetbal destijds ging het er ook al over. Als kind kom je er dan soms niet tussen. Sociaal isolement kan een rol spelen of geldproblemen in het gezin. De omgeving, de buurt kan dan zoveel doen en het met elkaar oplossen. De WMO-divisie biedt daarbij hulp en werkt aan welzijn voor de bewoners van een wijk of stad.

Buurtkamers, samen eten, sportief zijn, voor jeugd en senior, dat vindt Jan een mooie paraplu over alle leeftijden heen.

**Wat was het meest verrassend?**

Terugkijkend als ouder wordend mens is het opvallend dat steeds dezelfde thema's terugkomen, vertelt Jan, en met vragen om oplossingen. Zeker als je kijkt naar de directe omgeving in de buurt, de leefomgeving met alles eromheen. Daar komen we voor op als adviesraad.

**Wat was het meest opvallend?**

De wil om samen te werken kan soms tegenvallen, zowel binnen de organisatie en ook daarbuiten. Men wil het wel oppakken maar moeilijk in de praktijk voor elkaar is te krijgen. Dat geldt ook voor de adviesraad en de vier onderdelen (WijZ, maatschappelijk werk, Jeugd GGZ, Impluz). Soms wordt er integraal gewerkt, maar soms maak je gebruik van andere geldstromen (gemeente, Rijk, subsidie, fonds) en dan wil dat niet of minder makkelijk.

**Wat was teleurstellend?**

Je vertegenwoordigt veel groeperingen binnen de Adviesraad Cliëntenbelangen, aldus Jan. Het liefst 3 deelnemers vanuit de 4 stichtingen, dat is de wens van Jan. Maar vanuit Impluz hebben we nog steeds geen leden in de raad. En hoe houd je leden 6 tot 9 jaar lang vast. Voor continuïteit is dat belangrijk. En het is een grote regio, van Steenwijk tot Arnhem en van Kampen tot Doetinchem, toch hebben we vooral leden uit Zwolle, omdat we daar gehuisvest zijn.

We kijken wel naar nieuwe vormen om met inspraak deze groepen toch een plek te geven binnen onze adviesraad. Als we dat hebben bereikt, kan ik met een goed gevoel afscheid nemen'. Er is werk aan de winkel! Begin 2025 zal Jan aftreden als voorzitter. Na drie termijnen, zoals dat gaat bij cliënten vertegenwoordiging, gaat Jan het stokje overdragen aan een ander.

**Nog beter vertegenwoordigen!**



# Een overzicht van de herstelcursussen en -activiteiten van Herstel Netwerk Deventer



Overzicht

In Herstel Netwerk Deventer bundelen we alle herstelcursussen en -activiteiten uit gemeente Deventer. Inwoners kunnen hier kosteloos gebruik van maken. Het is een initiatief van een groep ervaringsdeskundigen van verschillende organisaties in Deventer: Vriendendiensten, RIBW Overijssel, IrisZorg, Dimence en Tactus.

## Overzicht herstelcursussen en -activiteiten, lotgenotengroepen en meer

### Cursus Op Eigen Kracht

De cursus Op Eigen Kracht helpt je op weg naar herstel. Deze cursus wordt ervaren als een laagdrempelige kennismaking met de begrippen rondom herstel. We hebben het tijdens de cursus over:

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

### Cursus Herstellen Doe Je Zelf

Deelnemers aan de cursus Herstellen Doe Je Zelf krijgen

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

### Cursus Wellness Recovery Action Plan

De WRAP (Wellness Recovery Action Plan) is een methodisch zelfhulpinstrument dat deelnemers helpt sturing te geven aan het herstelproces. Vijf sleutelbegrippen vormen hierin de basis: hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, eigen ontwikkeling, opkomen voor jezelf en steun. Deelnemers verzamelen gereedschap om zich goed te voelen, dat vervolgens van pas komt bij het vullen van de plannen die deel uitmaken van de WRAP: een dagelijks onderhoudsplan, triggers, vroege waarschuwingstekens, signalen van ontsporing, een crisisplan en een postcrisisplan.

### Cursus Omgaan met Hooggevoeligheid

In de cursus Omgaan met Hooggevoeligheid gaat het om het herkennen, erkennen en helen (mild zijn) van eigenschappen die horen bij hooggevoeligheid. Uit studies blijkt bij ongeveer 15% van de bevolking sprake te zijn van hooggevoeligheid, in de zin dat zintuigen en zenuwstelsel extra scherp lijken afgesteld. De cursus biedt praktische handvatten en gaat ook in op de vele kwaliteiten die horen bij hooggevoeligheid.

### Cursus Ongekende gevoelens

De cursus Ongekende Gevoelens gaat over emotionele verwaarlozing in onze jeugd. Vaak zijn we verleerd om onze gevoelens goed te herkennen. Deze training leert je om weer in contact te komen met je emoties. Deze training leert je om je eigen emoties en gevoelens (opnieuw) te herkennen. Als je op tijd in de gaten hebt hoe je je voelt, zie je (emotionele) risicosituaties sneller en eerder aankomen. Dit helpt om niet terug te vallen. Veel van ons hebben in onveilige situaties geleerd dat er geen ruimte mag zijn voor hun emoties en gevoelens. Het was daarvoor te onveilig. Of je wou ze niet voelen. Het weer leren erkennen en accepteren van je gevoelens en emoties is een vaardigheid waar we veel aandacht aan zullen besteden tijdens deze training.

### Cursus Werken Met Eigen Ervaring

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

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

### Cursus Mindfulness inzetten bij Herstel

Mindfulness gaat over het met aandacht stilstaan bij jezelf en je bewust zijn van wat zich afspeelt in je hoofd, je hart en je lijf. Dit kan je leren door regelmatig mindfulness oefeningen te doen. Mindfulness helpt je om datgene wat je ervaart - hoe moeilijk en ellendig ook - te verdragen. Door stil te staan, geef je jezelf ruimte, tijd en vrijheid om andere keuzes te maken dan je gewend bent. Keuzes die beter bij jou passen. Mindfulness is een krachtige tool om in te zetten: je kunt het altijd en overal toepassen.

### Cursus Leren Faciliteren

Tijdens de cursus Leren Faciliteren krijgen deelnemers de basisvaardigheden aangereikt om binnen de zelfregiecentra van Vriendendiensten een herstelcursus te gaan geven of

een lotgenotengroep op te starten en te begeleiden. Deze cursus is vooral bedoeld voor mensen die al actief zijn binnen de twee centra in Deventer en Raalte en die er aan toe zijn om zich verder te ontwikkelen. Wie nog niet actief is binnen het zelfregiecentrum, maar wel geïnteresseerd is, kan contact opnemen met het zelfregiecentrum om daar samen te kijken naar de mogelijkheden.

### Cursus Foto met een Verhaal

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

### Cursus Honest Open & Proud

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

### Meer weten?

Wil je meer weten over één van deze cursussen? Neem dan contact met ons op via 0570 - 61 37 47 of zelfregie@vriendendienstendeventer.nl.

## Lotgenotengroepen en zelfhulpgroepen

Onderstaande bijeenkomsten zijn wekelijks bij Zelfregiecentrum Deventer aan de Lange Zandstraat 15 tenzij anders aangegeven.

### Lotgenotengroepen Samen Verder

Samen Verder is een lotgenotengroep zowel voor mensen met een psychische kwetsbaarheid als voor mensen die overwegen om te stoppen met middelengebruik of hier al mee gestopt zijn. De Samen Verder werkt niet met een bepaald programma. Iedereen mag en kan op zijn eigen tempo en eigen manier deelnemen en herstellen. Samen Verder geeft een mogelijkheid om mensen te ontmoeten die in dezelfde situatie verkeren. Deelnemers



gaan in gesprek met elkaar om herkenning te vinden en de mogelijkheid mensen te ontmoeten om gezonde activiteiten mee te ondernemen. Iedere maandagavond van 19.00 tot 21.00 uur door twee herstelondersteuners van IrisCovery. Aanmelden kan via [iriscovery@iriszorg.nl](mailto:iriscovery@iriszorg.nl).

### **Bijeenkomsten Anonieme Verslaafden Nederland (NA)**

Bij Narcotics Anonymous (NA) gaat het om herstellende verslaafden die elkaar helpen clean te blijven door geregeld samen te komen. Volledige onthouding van alle drugs is hierbij uitgangspunt. Het verlangen om te stoppen met gebruiken is de enige voorwaarde om lid te zijn. Iedereen die een probleem denkt te hebben met een legale of illegale drug, inclusief alcohol, is welkom bij NA. De bijeenkomsten hebben een informeel karakter en worden geleid door ervaren leden. De vertrouwelijkheid en anonimiteit binnen deze bijeenkomsten zijn een belangrijke voorwaarde. We maken gebruik van het twaalf stappen programma. Kijk voor meer informatie: [www.na-holland.nl](http://www.na-holland.nl). Er zijn drie wekelijkse bijeenkomsten:

- Iedere woensdagavond van 19.30 tot 20.45 uur. De bijeenkomsten op woensdagavond zijn alleen voor vrouwen
- Iedere vrijdagavond van 19.30 tot 20.30 uur
- Iedere zondagochtend van 10.00 tot 11.30 uur

### **KOPP-gespreksgroep voor volwassenen**

Een kind kan veel last hebben van de psychische problemen van een ouder, ook op volwassen leeftijd. De term die voor deze kinderen wordt gebruikt is KOPP (Kinderen van Ouders met Psychische Problemen). Binnen de KOPP-gespreksgroep kunnen (volwassen) kinderen, die in hun jeugd met verwaarlozing, mishandeling en/of ouders met psychische problemen of verslavingen te maken hebben gehad, bij elkaar komen om met lotgenoten te praten. Het doel hiervan is elkaar te steunen. Deze gespreksgroep heeft 6 tot 8 bijeenkomsten door lotgenoot Ingrid Kluit. Aanmelden via [zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl).

### **Inloop voor Familie en Naasten**

Familieleden en naasten van mensen die te maken hebben met verslaving, psychische kwetsbaarheid of andere vormen van ontwrichting kunnen gebruik maken van deze inloop. Door lotgenoten te ontmoeten kun je ervaren dat je er niet alleen voor staat. Bezoekers van de inloop begrijpen van elkaar wat ze doormaken

en kunnen praten zonder veroordeeld te worden. Dit zorgt voor meer kracht en weerbaarheid. Iedere laatste vrijdag van de maand van 14:00 tot 15:30 uur familie en naasten ervaringsdeskundige Jasmijn Nicolai van IrisZorg. Aanmelden via [j.nicolai@iriszorg.nl](mailto:j.nicolai@iriszorg.nl).

### **DJ MIK Deventer**

De Jonge Mensen In Kracht (DJ MIK) is een lotgenotencontact groep voor jongeren. Hier wordt gedeeld met en geleerd van elkaar. Deze groep is zeer laagdrempelig zodat er open en vrij gedeeld kan worden over behoeften, problemen, zorgen en ervaringen alsmede die van anderen. Hoe het anderen bijvoorbeeld gelukt is om van middelengebruik af te komen. De groep is bedoeld voor jongeren die kampen met verslaving of te maken hebben met een verslaafde naaste. Iedere maandagavond van 19.00 tot 20.30 uur bij Tactus aan de Brink 40. Aanmelden via 06 – 83 49 25 62 of [deventer@intactzelfhulp.nl](mailto:deventer@intactzelfhulp.nl).

### **Zelfhulpgroep verslaving**

De zelfhulpgroep Verslaving van Intact is bedoeld voor iedereen met een verslaving die bezig is met zijn of haar herstelproces. En voor hun naasten. Het principe van zelfhulp is 'van hulp naar zelfhulp' door open gesprekken en ontmoeting. In deze zelfhulpgroep spreken deelnemers open en vrij over zichzelf en delen successen en vreugdes. Maar ook over zorgen, behoeften, problemen en ervaringen. Er wordt geluisterd hoe de ander van zijn of haar verslaving is afgekomen of omgaat met het leven met een verslaafde in hun omgeving. De vertrouwelijkheid binnen deze groep is een belangrijke voorwaarde. Iedere donderdagavond van 19.00 tot 21.00 uur bij Tactus (Brink 40). Aanmelden via 06 – 10 17 96 81.

## **Ontmoetingsplekken**

### **Zelfregiecentrum Deventer**

Een zelfregiecentrum is een open centrum waar iedereen welkom is voor inloop, activiteiten en specifieke herstelcursussen en -activiteiten. Hiervoor is geen indicatie nodig en ook betaal je geen eigen bijdrage. Mensen die het zelfregiecentrum in Deventer, Olst-Wijhe of Raalte bezoeken zijn zelf 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. Er altijd een betaalde, agogische coördinator aanwezig als aanspreekpunt. De deur van de zelfregiecentra staat open voor iedereen die interesse heeft in het organiseren en/of deelnemen aan een herstelactiviteit. Zelfregiecentrum Deventer aan de Lange Zandstraat 15 is open op maandag t/m donderdag van 9.00 tot 16.00 uur. Meer informatie via 0570 – 61 25 15 of [zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl).

### **Inloop Tactus InContact**

Iedereen die in herstel is van een verslaving, hier meer over wil weten, een plek zoekt waar hij of zij zichzelf kan zijn of gewoon behoefte heeft aan wat gezelligheid, is welkom bij de inloop van Tactus InContact. Deze inloop vindt plaats binnen de reguliere inloop van Zelfregiecentrum Deventer. Iedereen dinsdag van 13.15 tot 14.15 uur door een ervaringsdeskundige van Tactus. Meer informatie via Agnes Schipper: 088 – 38 22 887.

### **Inloop Cliëntenbond**

De stichting Cliëntenbond bestaat uit (ex-)ggz-cliënten en komt op voor de belangen van ggz-cliënten. Elke zondag organiseert de stichting een inloop, zodat mensen elkaar kunnen ontmoeten. Ook worden andere activiteiten georganiseerd zoals een kerstdiner, paasbrunch of cultureel uitje. Daarnaast organiseert de Cliëntenbond jaarlijks een bijeenkomst over een actueel thema met betrekking tot de ggz. Iedere zondag van 14.00 tot 16.00 uur. Meer informatie via Heico Klumpen: [heico@concepts.nl](mailto:heico@concepts.nl).

### **Wat is er nog meer?**

Workshops van het spel Een Steekje Los? Een Steekje Los? is een spel waarmee spelers met elkaar in gesprek gaan over (psychische) gezondheid en kwaliteit van leven. Dit gebeurt aan de hand van verschillende thema's waaronder relaties, gezondheid, vrije tijd en hulp. Vriendendiensten heeft een team spelleiders dat getraind is om dit spel in verschillende varianten te spelen. De spelleiders hebben zelf een (psychische) kwetsbaarheid en gaan hierover open in gesprek. Het spel kan gespeeld worden met een kleine of grote groep mensen. En er zijn verschillende uitbreidingsets waarmee het spel toegespitst kan worden op thema's als multicultureel, in de wijk, stigma, autisme en diverse psychiatrische ziektebeelden.

Heb je vragen? Of wil je meer informatie? Mail dan naar [zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl).

### **Platform Ervaringsdeskundigheid Deventer**

Het Platform Ervaringsdeskundigheid Deventer is geïnitieerd door IrisZorg, met als doel om het beroep van ervaringsdeskundige steviger neer te zetten in het sociale domein. De huidige leden van dit platform zijn ervaringsdeskundigen van IrisZorg, RIBW Overijssel, Dimence, Tactus en Vriendendiensten. De leden komen regelmatig bij elkaar. Tijdens de bijeenkomsten van het platform kom verschillende thema's aan bod zoals ervaringsdeskundigheid als beroep, positionering van ervaringsdeskundigen binnen de organisaties, persoonlijke ontwikkeling met interactieve opdrachten, meedenken over casuïstiek en intervisie. Het platform staat open voor nieuwe leden: betaalde ervaringsdeskundigen die werkzaam zijn in Deventer. Meer informatie via Timo Bot: [t.bot@iriszorg.nl](mailto:t.bot@iriszorg.nl) of [www.platformervaringsdeskundigheiddeventer.nl](http://www.platformervaringsdeskundigheiddeventer.nl).

### **Meer informatie of aanmelden?**

Wil je meer weten over de herstelcursussen en -activiteiten? Neem dan contact met ons op. We geven regelmatig voorlichtingsbijeenkomsten. En we kunnen ook met jou in gesprek gaan. Samen zoeken we naar wat passend is voor jou. Je bereikt ons via [zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl) of 0570 – 61 37 47.



# Een postuum eerbetoon aan Willy Walraven

De creatieve mens

Willy Walraven is 31 juli 2023 overleden. Willy was een korte periode lid van de redactie van deze krant. Een creatieve man, die meerdere keren gedichten aanreikte. Dat betrof ook zijn deelname aan het project Briljant van WijZ. Hij was 'ambassadeur' en wilde graag dat het meer bekendheid kreeg. Om die reden verzocht de redactie om hem te interviewen. Ageeth van der Lee sprak hem kort voor zijn overlijden, niet wetend dat hij zo ziek was. Dit interview zien we als een eerbetoon aan zijn bevoegenheid.

Willy Walraven zette zich al jaren in voor de creatieve senioren in Zwolle. Als enthousiaste deelnemer van het project 'Briljant!' wilde hij de 65-plussers motiveren om met hun passie en creativiteit aan de slag te gaan. Er is ontzettend veel talent in Zwolle, daar is Willy Walraven (70) van overtuigd: 'De oudere generatie moet in beweging blijven en niet achter de geraniums gaan zitten. De oudjes doen het nog best!' Als er een rode draad in zijn leven te ontdekken valt, dan is het dat zijn capaciteiten lang zijn onderbenut. Willy werd geboren in een klein plaatsje bij Maastricht, in een arbeidersgezin met vier kinderen. Na de ambachtsschool en de HTS, liet hij zich omscholen tot automatiseringsdeskundige. Hij werkte jarenlang bij de ABN Amro: 'Ik heb een brede interesse maar mijn werkzaamheden bij de bank waren best eenzijdig. Als je kijkt naar de capaciteiten die ik had, en wat er uiteindelijk uitgekomen is, dan denk ik dat ik veel meer had gekund.' Dat zijn talenten niet ten volle zijn benut, kwam mede door zijn mentale kwetsbaarheid. Door het overlijden van zijn echtgenote zesentwintig jaar geleden, kwam Walraven in een neerwaartse spiraal terecht. Pas op latere leeftijd werd er een diagnose gesteld, toen bleek dat hij in de maatschappij niet meer goed functioneerde, maar Willy heeft het niet op de labeltjes die aan bepaald gedrag worden gehangen: 'Dat is alleen maar een papieren kwestie. Psychiaters en psychologen moeten een diagnose hebben die op de lijst staat zodat ze de behandeling kunnen declareren.'

In Memoriam

Mensen moeten in een hokje passen, anders is er geen therapie. Maar zijn die hokjes altijd wel van toepassing? Dat vraag ik me af.' Willy is van mening dat er veel meer naar de totale mens moet worden gekeken. Als iemand door psychische problemen zijn werk, en dus inkomen, kwijtraakt, zoals hemzelf is overkomen, dan kan het heel snel bergafwaarts gaan. Is het etiketje 'depressief' dan nog afdoende? Volgens Willy niet: 'Mensen moeten op veel meer gebieden begeleiding krijgen. Waarom wordt iemand ziek? Werk betekent inkomen, een huis kunnen betalen en waardering krijgen. Dat is heel belangrijk voor de mentale gezondheid. Het geeft ook de relativiteit van psychotherapie aan.'

Een positieve insteek, kijken naar wat iemand nog wél kan, dat is wat Willy heeft gemist en wat hij voor andere mensen wilde doen. Hij woonde sinds veertien jaar in Zwolle, net als één van zijn twee dochters. Overal probeerde hij senioren enthousiast te maken voor kunst en cultuur. Zo organiseerde hij in zijn vorige Zwolse buurt een festival waar iedereen die wilde, iets creatief op en rond het podium kon uitvoeren. Inmiddels was Willy verhuisd naar een seniorenflat en ook daar probeerde hij burens te betrekken bij projecten als Briljant!: 'Creatieve ouderen worden aan een kunstenaar gekoppeld, dat kan een bijvoorbeeld schilder zijn, een zangeres of een theatermaker. De groep deelnemers presenteert het eindresultaat door bijvoorbeeld een optreden of tentoonstelling te organiseren of een video te maken'. Willy Walraven was ook betrokken bij het Christelijk Open podium dat voor 9 juni i.l. gepland stond in Cultuurhuis Stadshagen. Voor dit open podium werden alle mensen uitgenodigd om op te treden. Het motto van de organisatie is 'Kom zoals je bent, met je eigen talent!' en dat is een uitspraak waar Willy Walraven volledig achter stond.

Meer informatie:

[www.briljantzwolle.nl](http://www.briljantzwolle.nl)

Briljant! is een initiatief van Stadkamer, WijZ Welzijn en ZwolleDoet!



Ageeth van der Lee

# Acceptatie

**Pfff...ik heb er de afgelopen tijd bij mijzelf eens op gelet, op mijn vermogen om te accepteren. Om eerlijk te zijn: het valt niet mee. Het woord alleen al vind ik lastig te accepteren: er hangt een zweem omheen van niet klagen, berusten, 'het is nou eenmaal zo'... ik krijg er een moedeloos gevoel van. Ook krijg ik de indruk dat acceptatie vaak afgedwongen wordt of opgelegd. 'Niks aan te doen, je moet het maar accepteren'.**

Vanochtend zat ik in een wachtkamer om bloed te laten prikken. Eindeloze mensenmassa's, een compleet overwerkte receptioniste, meer en meer boze mensen en de tijd tikte door. Ik kon niks veranderen aan de situatie en toch vond ik het lastig om het te accepteren. Mijn hartslag ging omhoog, ik werd ongerust over mijn (veel te krappe) planning van vandaag en ik voelde zelfs iets van boosheid opkomen. Tegen mijn gewoonte in ben ik na 40 minuten naar de receptie gelopen om te melden dat ik wilde vertrekken. Precies op dat moment was ik aan de beurt. Op de fiets vroeg ik me af wat er gebeurd zou zijn als ik de situatie had kunnen accepteren. Misschien had ik dan meer rust gehad, leuke contacten met de mensen om me heen, ik had een tijdschrift kunnen gaan lezen of zelfs even mediteren.

Of is het nog anders: moet ik niet zomaar alles accepteren? Heb ik ook het recht om zo'n situatie niet te accepteren? Om voor mijzelf en mijn agenda op te komen en aan te geven dat ik dit niet accepteer?

Artikel

In de Kijk op het Leven-groep spraken we laatst over acceptatie. Het viel me op dat we er allemaal verschillende gedachten en gevoelens bij hebben, bij dat woord. Wat ik uit dat gesprek vooral heb meegenomen, is dat accepteren soms het begin van verandering kan zijn. Je kunt een poos wegduwen dat het niet goed met je gaat, je kunt je verzetten tegen een opname, een diagnose, medicatie, en dat is ook nodig. Want je wil niet dat het zo gaat, het liefst ga je gewoon verder met je leven. Toen mijn huisarts ooit tegen me zei dat ik een flinke burn-out had en een tijd rust moest nemen, reageerde ik met: 'Dat kan niet, want ik heb deze week dit en dat en zus en zo te doen...' Het heeft een poos geduurd voordat ik kon accepteren dat het niet goed ging. Pas daarna kon ik hulp accepteren en verder komen in mijn proces.

Accepteren krijgt door deze inzichten een meer actieve ondertoon, in tegenstelling tot aanvaarden of berusten. Accepteren zou een soort springplank naar volgende stappen kunnen zijn, een afzet-moment waardoor dingen in beweging komen.

En precies dat maakt accepteren ook lastig. Willen we wel die verandering? Wat raak ik dan kwijt? Wat vraagt het van mij en mijn omgeving om mijn problemen in de ogen te kijken en ze aan te pakken? Herstel is ook een proces dat 'van au' gaat.

Accepteren, ik blijf het ingewikkeld vinden. Wat mij helpt is een uitspraak van Jan Rot: 'Het leven klopt van geen kant en daarom is het misschien wel de moeite waard'.

Marjanne Dijk  
Geestelijke verzorging



Puzzelen

## Quiz Puzzel

### Hoeveel weet jij van onze cliëntenraden af?

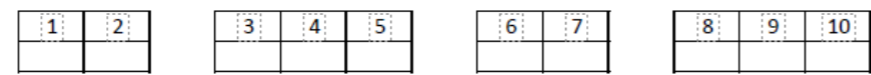
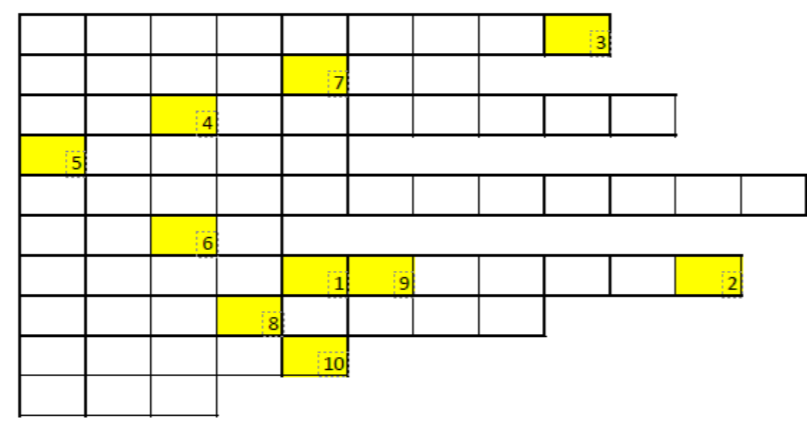
Test je kennis met deze vragen. Weet je een antwoord niet, dan kun je deze zeer makkelijk vinden op de website [www.clientenradendimencegroep.nl](http://www.clientenradendimencegroep.nl)

ps. De "ij" is 1 letter

Stuur ons je oplossing toe. **Maak kans op een cadeaubon van 20 euro.** We kiezen een winnaar uit de goede inzendingen. [clientenblad@dimencegroep.nl](mailto:clientenblad@dimencegroep.nl)

### De letters in de gekleurde genummerde vakjes vormen de oplossing

1. Noem een voorbeeld van onze social media waar de cliëntenraden actief op is?
2. Hoe heet ons cliëntenblad dat 4x per jaar uitkomt?
3. In welk panel kun je wel meedenken zonder in de raad te zitten?
4. Over wiens belang gaat de cliëntenmedezeggenschap?
5. Hoe noemen wij het samenwerken en vormgeven aan het beleid van de organisatie?
6. Hoeveel cliëntenmedezeggenschapsraden heeft Dimence Groep?
7. Hoe heet ons speciaal ontmoetingsplatform?
8. Waarin is het kader voor de cliëntenmedezeggenschap geregeld?
9. Hoeveel stichtingen worden er vertegenwoordigd door alle cliëntenraden samen?
10. Wie behartigt de gemeenschappelijke belangen binnen de Dimence Groep? (afkorting)



Puzzel gemaakt door: Susan van Oosten

Een Zomers woordzoekertje.

Alle woorden zijn kriskras verborgen in het diagram. Alle woorden uit de lijst weggestreept? Dan vormen de overgebleven letters, in de leesrichting, het antwoord.

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

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

Puzzel gemaakt door Susan van Oosten  
Oplossing: De cliëntenraden wenst u een fijne zomervakantie

## Ervarings- en herstelverhalen via InTalk van Mindfit

### 'Ik heb het recht op geluk'

Gloria's ervaringsverhaal over vooruitblikken na haar jeugd als 'KOPP kind' Gloria is een gewenst kind. Maar met een verslaafde vader en een depressieve moeder, krijgt zij niet de support die zij nodig heeft om veilig op te groeien. Met angst voor haar vader en zorgen om haar moeder, is zij het liefst op haar eigen zolderkamer. Inmiddels is Gloria volwassen en zich bewust van de keuze het anders te kunnen doen dan haar ouders met recht op haar eigen geluk.



### 'Ik heb uiteindelijk alleen mezelf'

Raghibs ervaringsverhaal over zijn nieuwe pad na onverschilligheid en criminaliteit. Na het overlijden van zijn vader kan Raghib niet goed met zijn gevoelens omgaan. Ondanks de liefde van zijn familie voelt hij zich vaak onbegrepen en een buitenstaander. Hij kiest voor een stoer 'mannelijk' imago, gaat dealen en schuwt uiteindelijk geweld niet. Ook vooroordelen en discriminatie leiden tot gebrek aan vertrouwen in de samenleving. In detentie kan Raghib letterlijk niet meer vluchten en leert hij te geloven in zichzelf.



### Jeroens ervaringsverhaal over open zijn over onvruchtbaarheid.

Als Jeroen en zijn partner niet zomaar zwanger worden, volgt medisch onderzoek. Al snel blijkt dat Jeroen volledig onvruchtbaar is. Zij besluiten uiteindelijk tot een traject met donorzaad, met daarin zwangerschappen gevolgd door miskramen. In perioden van rouw weten Jeroen en zijn vrouw elkaar te steunen en tegelijk ook ruimte te geven. Openheid naar vrienden, familie en werkgever maken dat Jeroen die steun vindt die hij hierbij nodig heeft.



Scan de QR-code en lees meer!

### Vorige winnaar

Wij hebben uit de 5 goede antwoorden er één getrokken: **Marleen Binnenmars.** Van harte met je 25 euro!

[Antwoorden van de vorige editie ->](#)

## Nog net even Marco als winnaar van de Groene Bokaal!



**Marco Verheul verdiende wat ons betreft de Groene Bokaal van het tweede kwartaal 2023. De prijs is bedoeld voor initiatieven uit de organisatie.**

Feitelijk zijn alle medewerkers in alle posities als zodanig te beschouwen. Daarom is het zo mooi dat iemand uit de organisatie, in dit geval in de rol van bestuurder, zo gedreven is om aandacht te vestigen op natuur en duurzaamheid en vanuit die positie medewerkers en collega's motiveert om net even verder te kijken dan ieders rol binnen de reguliere verantwoordelijkheid van iemands functie en daar zelf een voorbeeld in te zijn en een aanjager van groen en duurzaam gedrag.

Op 21 september konden wij nog net voor zijn vertrek een overdracht organiseren in het bestuursgebouw. Janneke, de winnaar van het eerste kwartaal 2022, heeft de Groene Bokaal kunnen overdragen aan Marco. De Groene Bokaal mag nu een paar weken logeren in het bestuursgebouw. Marco zelf gaat vertrekken, wat de jury spijtig vindt, maar hij heeft beloofd in Den Bosch ook zijn 'Duursame' hart te volgen in zijn nieuwe functie.

Wij wensen hem succes bij het opstarten van zijn nieuwe baan en veel plezier met de fijne korte duurzame fietstochtjes heen en weer naar dat werk!

En weer door, naar de derde kwartaal nominaties. Weet jij een collega die Duursam doet en denkt op het werk? Nomineren!

**Een Duursame groet van de Groene Bokaal Jury,**

**Susan** van de Adviesraad Cliëntenbelangen,

**Joan** OR / Mindfit en

**Ard** IVN, die ons gaat verlaten (dank Ard!) Een nieuwe collega neemt zijn plek in.



## Boekbespreking Het meisje met de schaar - Uit het dagboek van een krasser Aurelia Brouwers



**Bij de eerste pagina's van het boek draait je maag zich om. Als lezer word je meegenomen door Aurelia in het moment waarop ze met een scherp voorwerp sneeën in haar arm maakt. Je voelt de fysieke en emotionele pijn.**

Het is een voorbode voor de pagina's daarna. Hoe ze als kind en tiener in het leven staat en zich bij haar langzamerhand zelfbeschadiging ontwikkelt. Borderline-persoonlijkheidsstoornis stelt de Ggz vast, maar wat helpt het als haar periodes van depressie en stress niet verminderen. Aurelia vertelt hoe het is om dat te ervaren. De frustratie, de onmacht, het gebrek aan vertrouwen in de toekomst, in de hulpverlening, in haarzelf... het spat van de bladzijden af. Het leest trouwens als een 'trein', van de ene periode naar de volgende. Het is een knappe reconstructie van haar leven, waarin alle therapie niet leidt tot vermindering van de klachten en ze een manier zoekt om met de werkelijkheid om te gaan. Overigens een werkelijkheid die zich afspeelt in Warnsveld, Apeldoorn en Deventer. Voor veel lezers bekend terrein. Zelf schrijft ze op de kaft van het boek 'wat ik in dit

boek schrijf kan als schokkend of als te ver gaand worden ervaren. Hoe het ook zij, ik heb er geen kwade bedoelingen mee, naar niemand toe.' Inderdaad: het boek is schokkend. Dat is haar leven ook. Het knappe is dat Aurelia je laat ervaren hoe het is om haar te zijn. In het nawoord van het boek geeft Aurelia aan dat het beter met haar gaat; vanwege een relatie met een vriend en het werk bij Landelijke stichting Zelfbeschadiging als ervaringsdeskundige. Inmiddels geeft ze ook voorlichting over borderline en zelfbeschadiging om te werken aan het taboe.

*De wonden op m'n ziel laten zien*

*Dat ik leef*

*De hechtingen op m'n wonden laten zien*

*Dat ik er niet allen voor sta*

*De littekens op m'n ziel laten zien*

*Dat ik heb geleefd.*

Geen eenvoudig boek om te lezen en vast niet voor het plezier en zeker geen promotie voor zelfbeschadiging, maar veel begrip na het lezen waarom het gebeurt.

## Even voorstellen Jurgen Schreurs

Nieuw lid van de Patiëntenraad Transfore

Ik ben 44 jaar en woonachtig in het mooiste stukje van Nederland, de Achterhoek. Om precies te zijn Varsseveld. Geboren in Arnhem, en na 6 maanden naar Dinxperlo verhuisd met mijn ouders. 'Dat is op het randje van de wereld: de ene kant van de straat is Nederland en de andere kant Duitsland.'

Het zijn de hooggelegen zandgronden, ideaal voor mijn hobby, enduro rijden. Dat is met een legale crossmotor met kenteken de zandpaden op. Binnenkort is Enduro Varsseveld, 80 kilometer onverhard de paden op met 1500 rijders en rond 5000 bezoekers. Zwarte Cross is de variant waar het crossen 'feestvieren' is en dit is het serieuze evenement. Ik ben hobbyrijder en de internationale top die rijdt ook mee op MX2 motoren.

## Belangrijke adressen

### Centrale Cliëntenraad

centraledientenraad@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

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

### Patiëntenraad Transfore

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

Cliëntenraad Dimence bestaande uit:  
**beleidscommissie**  
beleidscommissie@dimence.nl  
Coach/adviseur: Rudger van Calker  
06 123 117 56

**basiscommissie Almelo en omstreken**  
basiscommissiealmelo@dimence.nl  
Coach/adviseur: Rudger van Calker  
06 123 117 56

**basiscommissie Deventer en omstreken**  
basiscommissiedeventer@dimence.nl  
Coach/adviseur: Rudger van Calker  
06 123 117 56

**basiscommissie Toprefrerente GGz**  
basiscommissietop@dimence.nl  
Waarneming: Angela Vorstenbosch  
06 120 569 28

**basiscommissie Zwolle en omstreken**  
basiscommissiezwolle@dimence.nl  
Coach/adviseur: Rudger van Calker  
06 123 117 56

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

**Algemeen**  
secretariaatclientmedezeggenschap@  
dimencegroep.nl

Voorstellen



'Die doen er een uurtje over dit parcours en ik 2,5 uur'. Hiernaast doe ik ook nog 4X4 rijden, terreinrijden met een fourwheeldrive. Ik ben via een briefje dat bij de poli lag in Doetinchem terechtgekomen bij de Patiëntenraad Transfore (PRT). Ik heb bedacht dat belangrijk is iets te doen op vrijwillige basis en iets te willen betekenen voor een ander. De PRT is voor mij een instrument om dat te doen. Ik zie heel veel dingen die beter kunnen en ik zou dat graag via inspraak willen veranderen.

Een voorbeeld is de website van Transfore. Die is in taal aangenamer geworden voor iedereen die voor het eerst kennismakt met Transfore. Het lijkt er op dat ons advies door communicatie-medewerker via de PRT is gehoord. Daar ben ik nu al blij mee. Ik heb wel ideeën voor de toekomst. Verandering vraagt een hele lange adem. Ik zie dit als een uitdaging. Ik heb ook in het achterhoofd dat ik als ervaringsdeskundige verder wil. Hoewel ik net begonnen ben, ik wil ook bijdragen de Centrale Cliëntenraad. Afstand maakt me niet uit. Ik kom naar Deventer en leer graag iedereen kennen.

Als mensen vragen aan me hebben mogen ze van harte contact met me opnemen. [j.schreurs@dimencegroep.nl](mailto:j.schreurs@dimencegroep.nl)

Afscheid

## Afscheid van Jan Besselink, Heico Klumpen en Janny Hogeboom in de CCR



Tijdens een gezellige lunch is door de Centrale Cliëntenraad afscheid genomen van drie leden van de cliëntmedezeggenschap van het eerste uur. Heico en Janny zijn gestopt bij de Cliëntenraad Mindfit. Elders in het blad is een bijdrage van Heico waarin hij uitleg geeft over zijn beweegredenen. Janny gaf het voorzetje waarop Heico volgde, mede omdat hij al langere tijd van plan was te gaan stoppen.

Jan Besselink vanuit de Adviesraad Cliëntenbelangen had zijn vertrek dit voorjaar al aangekondigd en met het zomerreces hij zijn lidmaatschap voor de CCR opgezegd. Spijtig om hen allen te zien vertrekken, maar met begrip voor hun beslissing, en tegelijk veel waardering voor hun jarenlange inzet voor volwassen medezeggenschap vanuit cliëntperspectief. Alle drie op hun eigen wijze. Van Janny delen we nog graag een quote: "Mindfit is een groot zeeschip dat vooruit gaat en zich incidenteel kleine beetjes laat bijsturen". Janny's verrassende inbreng is door

directie van Mindfit en door de RvB altijd zeer gewaardeerd. Met Jan Besselink mist de CCR de man, die vaak de andere kant van beleidsvoornemens liet zien en zich voortdurend afvroeg of het duurzaam financieel ondersteund werd.

Heico Klumpen was het geweten van de cliëntmedezeggenschap van de Dimence Groep als Nestor met roots in de Cliëntenbond en landelijke medezeggenschap kende hij het klappen van de zweep. Heico's inbreng voelde altijd vertrouwd en doordacht. Alle drie hebben elders vrijwilligerstaken opgepakt en Heico blijft zijdelings betrokken bij de CCR. Hij wil een bijdrage leveren aan om wetenschappelijk onderzoek te toetsen vanuit cliëntperspectief.

Elders in dit blad is al gemeld dat Jan Besselink afscheid nam van de CCR. Hij nam ook afscheid van de Adviesraad Cliëntenbelangen tijdens het jaarlijkse uitje van de raad. Ieder lid van de raad had een persoonlijke attentie en ook Hans Bonten, directeur van de WMO en Jeugd GGz Divisie had -naast mooie woorden- een boek voor Jan. Jan Besselink blijft op afstand van de raad informeren over activiteiten van WijZ in Zwolle.



## Geestelijke verzorging

# Op zoek naar ruimte om verder te gaan

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

### Hoe werken wij

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

### Wat kan je van ons verwachten?



Groepsgesprekken



Persoonlijke gesprekken



Rituelen



Bijeenkomsten



### Wie zijn wij?

**Aysegul Sahin**

Geestelijk verzorger



**Brechtje Hallo**

Geestelijk verzorger en  
gespreksleider Moreel Beraad



**Kitty Nijboer**

Geestelijk verzorger en  
gespreksleider Moreel Beraad



**Lydi de Bruin**

Ervaringsdeskundig  
geestelijk verzorger en  
gespreksleider Moreel Beraad



**Marjanne Dijk**

Geestelijk verzorger en  
gespreksleider Moreel Beraad



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

## Even voorstellen Hanne Borgers

Lid van de Adviesraad Clientenbelangen  
WMO en Jeugd GGZ Divisie

Hallo, ik ben Hanne Borgers, een achttienjarige 5 havo leerling en nieuw lid van de Adviesraad Clientenbelangen. Ik woon in Deventer en doe gespreid eindexamen. Vanwege mijn autisme en angststoornis ben ik vanaf mijn twaalfde tot mijn achttiende cliënt geweest bij de jeugd ggz, dit heeft mij veel geholpen.

Ik heb door de jaren heen gemerkt dat niet iedereen de zorg krijgt die zij nodig hebben. Dus toen ik door de Jeugd GGZ werd gevraagd om bij de adviesraad te gaan, besloot ik om mijn best te doen om mijn generatie te vertegenwoordigen

## Zie Nederland weer

Vouw jouw ogen open en zie je land weer.

Doe je ogen open en kijk naar de schoonheid van jouw land

Hoe het landschap mooi is en de grachten, de meren,

Kijk naar de weilanden en de rivieren.

Kijk naar de golven hoe ze bij de kust van Nederland dansen.

Kijk hoe dichtbij de wolken zijn alsof zij Nederland willen knuffelen.

Luister naar de regen, zoals een mooie Symphony.

Voorstellen



in een sector waar wij ondervertegenwoordigd zijn. Mijn doel is om ervoor te zorgen dat meer jongeren de zorg krijgen die zij nodig hebben.

In mijn vrije tijd besteed ik veel tijd aan lezen. Wat ik lees verandert, maar het is iets waar ik op terugval als de wereld te chaotisch is. Ook houd ik erg veel van bakken, ik vind het leuk om steeds nieuwe uitdaging aan te gaan door complexere recepten te proberen. Tot op heden was het croissantdeeg het moeilijkst, het kostte wel drie dagen om te maken. En natuurlijk tijd doorbrengen met vrienden, zoals gamen, D&D of gewoon lekker kletsen

Voel je de vrijheid van de vogels, hoe ze  
Rustig zwerven?

Ruik de zoete geur van de bloemen

Wanneer ze in de lente bloeien.

Raak de bodem van Nederland aan hoe

Zacht het is, het is als een hart van de  
Nederlanders.

Zie Nederland weer.

### Ghazi

(vluchteling uit Iran – Ahwaz)

Dit gedicht is geschreven door een vluchteling uit Iran, die accepteert (heeft geaccepteerd, of moet accepteren) dat Nederland zijn nieuwe land is waar hij woont.

## Afscheid van Cliëntenraad Mindfit

Afscheid



**Al vanaf het ontstaan van Mindfit in 2017 is gepoogd om een representatieve cliëntenraad bij Mindfit op te zetten. Dat dit lastiger is bij ambulante zorg dan bij intramurale zorg was meteen al duidelijk. Dus werd ingezet op een aanzienlijk gebruik van internet. Alleen dan is er nog een probleempje: hoe kom je aan mailadressen van cliënten om ze te benaderen?**

De AVG (Algemene Verordening Gegevensbescherming) stond in de weg en maakte dat de raad aangewezen was op de zorgorganisatie Mindfit zelf.

Helaas is dit in al die jaren niet gelukt en waren we aangewezen op de resultaten van de ROM vragenlijst. Dit is niet het contact met de cliënten dat we graag zouden willen.

Mijn bestuurstermijn was al ruim verstreken en nu vond ik het tijd om het stokje door te geven. Ik wens mijn opvolgers meer succes met het opzetten van een representatieve cliëntmedezeggenschap! Een organisatie die een beoordeling krijgt van 8,9 tot 9,2 verdient dit zeker! Het was mij een genoegen!

**Heico Klumpen**

### Van de redactie

Ook Janny Hogeboom en Barbara van Zuijlen hebben besloten hun lidmaatschap voor de Cliëntenraad te beëindigen. Het wettelijk kader vanuit de WMCZ 2018 is door de directeur Grietsje Visser overgeheveld naar directeur Margriet Wiedemeyer van Dimence en de gelijknamige cliëntenraad.



Janny Hoogeboom - Cliëntenraadslid Mindfit en Grietsje Visser - directeur Mindfit

## Hee, PVP!

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

### 10 weetjes over de PVP:

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

### Hoe bereik ik de PVP?

Je kunt de pvp bellen, appen en mailen. Chatten kan ook van maandag tot en met donderdag tussen 19.00 uur en 21.00 uur via [www.pvp.nl](http://www.pvp.nl)



## Wie zijn wij en waar zitten we?

### Gerina Lameris

Zwolle, Kampen, Steenwijk  
g.lameris@pvp.nl  
06-82254322



### Roy Smolders

FPK Veldzicht  
r.smolders@pvp.nl  
06-82974077



### Arianne de Geus

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



**En kijk eens op [www.pvp.nl](http://www.pvp.nl) voor meer informatie**

# Acceptatie van (digitale) ontwikkelingen

Artikel



Sinds kort kent de wereld ChatGPT. Een ICT-toepassing om teksten te generen op basis van een vraag die je stelt. Het is maar een voorbeeld van alle ontwikkelingen op het gebied van digitalisering. Ook de Dimence Groep is actief met het thema en heeft dat uitgewerkt in een notitie 'Digitale strategie'.

Een goed geschreven notitie, waar ook vanuit clientperspectief gekeken wordt naar meer eigen regie bij de cliënt door inzicht in het eigen gezondheidsdossier.

Dat moet het maken van keuzes vereenvoudigen tijdens de zogenoemde 'klantreis'. De CCR sluit daarbij aan met aandachtspunten, als: 'digitaal, tenzij...' Niet ieder is per slot (digi-)taalvaardig of heeft de beschikking over apparatuur. Versterk niet het ongemak dat iemand nog graag beschikt over een papierenversie als zou dat minderwaardig zijn. Op sommige momenten verdient persoonlijk contact ook de voorkeur.

De CCR heeft er ook voor gekozen om cliëntenperspectief te waarborgen in een werkgroep Artificial Intelligence en 'Meer met data' en ROM. Heico Klumpen (CR Mindfit) is afgevaardigd in beide werkgroepen onder leiding van Erik de Groot. Ook Rudy Verheul (Adviesraad Cliëntenbelangen) heeft interesse in deze werkgroep.

## Proef op de som met CHATGPT

Kunt u mij de redenen geven waarom peersupport de betere oplossing is voor geestelijke gezondheidsproblemen? Peersupport of steun van lotgenoten is een manier van samenwerken en elkaar ondersteunen. Peers helpen elkaar met behulp van eigen kennis, inzichten en ervaring. 'Peer' betekent dat je op vele manieren gelijkwaardig bent en/of in gelijkaardige omstandigheden verkeert.

## ChatGPT

Zeker! Peer support kan een waardevolle en effectieve oplossing zijn voor het aanpakken van gezondheidsproblemen. Hier zijn enkele redenen waarom:  
1. Gedeelde ervaring: Peer-ondersteuning houdt in dat u contact maakt met personen die met soortgelijke gezondheidsproblemen te maken hebben gehad. Deze gedeelde ervaring creëert een gevoel van empathie, begrip en wederzijdse steun. Het kan geruststellend zijn om

met iemand om te gaan die soortgelijke problemen heeft doorgemaakt, omdat hij of zij waardevolle inzichten en emotionele steun kan bieden.

2. Emotionele steun: Omgaan met gezondheidsproblemen kan vaak leiden tot gevoelens van isolatie, angst en depressie.

Peer support groepen bieden een veilige ruimte waar individuen hun emoties kunnen uiten, hun zorgen kunnen delen en begrip en aanmoediging kunnen krijgen van anderen die in soortgelijke situaties hebben gezeten. Deze emotionele steun kan van cruciaal belang zijn bij het bevorderen van geestelijk welzijn.

3. Praktisch advies: Peers die met succes hun gezondheidsproblemen hebben verwerkt, kunnen praktische tips, strategieën en advies geven op basis van hun eigen ervaringen. Ze kunnen informatie delen over behandelingsopties, coping-mechanismen, veranderingen in levensstijl en middelen die voor hen hebben gewerkt.

Dergelijk praktisch advies van collega's kan professioneel medisch advies aanvullen en waardevolle inzichten opleveren.

4. Motivatie en inspiratie: getuige zijn van anderen die soortgelijke gezondheidsproblemen hebben overwonnen, kan ongelooflijk motiverend en inspirerend zijn. Zien dat leeftijdsgenoten erin slagen hun omstandigheden onder controle te houden, kan hoop en een gevoel van vastberadenheid wekken bij mensen die met gezondheidsproblemen kampen. Peer support kan dienen als een krachtige herinnering dat herstel en verbetering mogelijk zijn.

5. Vermindering van het stigma: Ondersteuning door leeftijdsgenoten speelt een cruciale rol bij het verminderen van het stigma dat vaak met gezondheidsproblemen gepaard gaat. Door openlijk hun ervaringen, uitdagingen en overwinningen te bespreken, kunnen leeftijdsgenoten misvattingen, stereotypen en maatschappelijk stigma met betrekking tot specifieke gezondheidsproblemen uitdagen. Dit bevordert acceptatie, begrip en empathie binnen gemeenschappen.

6. Gemeenschap en erbij horen: Peer-steungroepen bevorderen een gevoel van gemeenschap en verbondenheid onder individuen met vergelijkbare gezondheidsproblemen. Deze verbinding kan gevoelens van eenzaamheid, isolatie en vervreemding helpen bestrijden die vaak gepaard gaan met gezondheidsproblemen. Het opbouwen van relaties met mensen met ervaring die de unieke uitdagingen begrijpen, kan een sterk ondersteunend netwerk opleveren.

7. Empowerment en zelfverdediging: Peer-ondersteuning moedigt individuen aan om actieve deelnemers te worden aan hun eigen gezondheidstraject. Door kennis en ervaringen te delen kunnen mensen met ervaring elkaar in staat stellen de leiding te nemen over hun gezondheid, weloverwogen beslissingen te nemen en voor zichzelf op te komen binnen het gezondheidszorgsysteem.

Het is belangrijk op te merken dat hoewel steun van lotgenoten zeer nuttig kan zijn, deze geen vervanging mag zijn voor professioneel medisch advies en behandeling. Het is altijd raadzaam om zorgverleners te raadplegen voor een nauwkeurige diagnose, behandelingsopties en begeleiding.





Kom jij ook?  
Wij vinden het...

# Tijd om de medezeggenschap te vieren!

als je **niet** tevreden bent

## Stichting Dimence

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

## Jeugd ggz

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

## De Kern

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

## Mindfit

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

## WijZ

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

## Transfore

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

## Klachtencommissie

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

## Financieel Administratieve Klachtenbemiddelingscommissie

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

Er zit al weer een jaar op. We kunnen 2023 alweer bijna achter ons laten. Om alle inzet die we met de cliënten- / advies- / patientenraden hebben getoond, is er voor alle deelnemers een gezellige jaarafsluiting georganiseerd. Misschien voor jou ook een reden om volgend jaar aan te sluiten bij dit belangrijke werk of betrokken te zijn in een van de werkgroepen. We kijken naar je uit.

Voor nu: iedereen van harte bedankt voor je betrokkenheid en inzet!

## 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](http://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

# Koken met Jaap

## Boerenkoolquiche met spekjes

Culinair



## Ingrediënten

- 5 plakken hartige taartdeeg
- 100 gram gerookte ontbijtspek
- 2 rode uien
- 1 prei
- olijfolie
- 300 gram boerenkool
- 3 eieren
- 125 milliliter slagroom
- Peper, zout
- 1 theelepel nootmuskaatpoeder
- 50 gram geraspte oude kaas

Dit keer weer een gerecht van Sandra Ysbrandy. Boerenkool met spekjes. Boerenkool wordt niet langer alleen maar in een stampot verwerkt. U kunt het wokken, maar ook verwerken in een quiche. Heerlijk met rode uien die er een zoete smaak aan geven en spekjes voor wat pit.

## Bereidingswijze

- Ontdooi de plakken deeg. Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Bak het ontbijtspek in een droge koekenpan uit en laat uitlekken.
- Pel de uien en snijd in halve ringen. Halveer de prei in de lengte, was onder de kraan en snijd in dunne halve ringen. Verwarm een scheutje olie in een grote koekenpan en fruit de uien en prei circa 4 minuten. Voeg de boerenkool toe en bak circa 5 minuten. Laat de groente daarna iets afkoelen.
- Kluts de eieren met de slagroom in een grote kom en breng op smaak met peper, zout en nootmuskaat. Voeg de uien, prei en boerenkool toe aan het eimengsel. Voeg de kaas toe, maar hou een klein beetje over voor eroverheen en verbrokkel het spek erboven. Roer goed door.
- Bekleed de springvorm met het deeg en schenk het boerenkoolmengsel in de vorm. Bestrooi met de rest van de kaas. Bak de quiche in circa 30 minuten goudbruin en gaar.

Eet smakelijk!

Jaap Kolk

bron: <https://www.maxvandaag.nl/sessies/themas/eten-drinken/boerenkoolquiche-met-spekjes/>

Artikel

## Peter Bolkensteijn - Voorzitter Cliëntenraad Dimence



De Cliëntenraad van Dimence is de afgelopen tijd betrokken geweest bij de ontwikkeling van het regioplan Twente. 'Ik zie nog niet meteen dat dit een transitieplan is naar een andere wijze van werken. Bij GEM in Deventer of Midden IJssel is dat wel heel duidelijk.' Er is onder andere een bijdrage geleverd bij twee focusavonden van Zorgbelang Overijssel.

Verder heeft de cliëntenraad zich hard gemaakt om het cliëntendossier langer te kunnen inzien dan nu het geval is. Na gesprekken met directie is het gelukt om het dossier weer 20 jaar inzichtelijk te houden voor alle (ex)cliënten – precies zoals het hoort dus!

Rond de beschikbaarheid van zorgplaatsen in het kader van de Wet Langdurige Zorg is Peter als Voorzitter van de cliëntenraad Dimence deelnemer aan de regiegroep en 3

werkgroepen. De verwachting is dat in 2024 de notitie wordt opgeleverd. De insteek van de cliëntenraad is om het natuurlijk verloop zoveel mogelijk te volgen en gedwongen verhuizingen te voorkomen. We hebben hier toch veelal met oudere cliënten te maken.

Rond het thema 'Strategie & Stenen' praat de cliëntenraad Dimence mee over ontwikkelingen om te komen tot verdichting van het aantal zorgplaatsen (en indien nodig evt. afstoten van gebouwen).

Het aantal leden van de basiscommissie van Dimence baart Peter nog steeds zorgen. Graag komt hij in contact met nieuwe deelnemers. Voel je geroepen om jouw ervaringen te delen - weet dat je visie gewaardeerd wordt. Dat betekent ook (bij gebleken geschiktheid) met een vrijwilligersvergoeding. Mail of bel Peter: [p.bolkensteijn@dimencegroep.nl](mailto:p.bolkensteijn@dimencegroep.nl) - 06-28605587.

Artikel

## Nieuwe pinpas voor jou

Bericht van  
de financiële administratie (FA)



Voor iedere cliënt die voedingsgeld ontvangt en zijn/haar eigen boodschappen doet en een pinpas heeft van Dimence of Transfore.

De oude pinpas verloopt eind 2023 en is daarna niet meer te gebruiken. Jouw pinpas is daarom op tijd omgeruild om te voorkomen dat je in de winkel staat met een pinpas die niet werkt. De nieuwe pinpas ziet er net iets anders uit. Toen je de nieuwe pinpas kreeg, heeft de FA samen met je de Spend Cloud App op je telefoon geïnstalleerd. Heel handig, want daarmee kan je zelf je saldo, pincode, betalingen en opwaarderingen inzien! Zo zei een iemand: 'Dat is handig, dan hoef ik dit niet steeds te vragen aan mijn begeleider!'

Wekelijks stort FA jouw voedingsgeld op de kaart. Dit is op dezelfde dag dat je nu gewend bent: maandag of woensdag in de ochtend. Met de pinpas kan je contactloos betalen in de winkel of contant geld opnemen bij de geldautomaat. Je kunt maximaal 75 euro per dag uitgeven en er kan maximaal 150 euro op jouw pinpas staan.

Dank

In september en oktober hebben medewerkers van FA bijna 15 verschillende locaties bezocht. Er zijn 200 nieuwe pinpassen persoonlijk overhandigd. Samen met jou heeft FA de pinpassen vlot om kunnen ruilen.



## Roos van Elisabeth

Elders in dit blad een interview met Jan Korterink; Jan was genomineerd voor de Roos van Elisabeth en heeft deze ook ontvangen.



### Meest gestelde vragen

**Blijft mijn pincode hetzelfde?**

Nee. Iedereen heeft een nieuwe pincode ontvangen.

**Ik heb geen Spend Cloud App. Hoe kan ik mijn saldo inzien?**

Jouw begeleider kan voor jou het saldo inzien of je kunt inloggen via de website met je mailadres en wachtwoord. Kijk hiervoor ook in de handleiding uit de envelop die je hebt gekregen samen met je pinpas.

**Wat als ik mijn pinpas verlies?**

Je kunt je pinpas zelf blokkeren in de app. Je mag dit natuurlijk ook aan je begeleider vragen.

**Mijn pinpas doet het niet, wat nu?**

Heb je je pincode juist ingevuld en heb je voldoende saldo? Als je pinpas geblokkeerd is doordat je te vaak onjuist de pincode hebt ingetoetst kan je deze deblokken via de app. Kom je er niet uit? Vraag dan je begeleider je te helpen. Zij/hij kan bij de administratie vragen wat er misgaat.



# 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](mailto:werving.clientenraden@dimencegroep.nl)

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



[www.clientenradendimencegroep.nl](http://www.clientenradendimencegroep.nl)