



Diverce

SamenZijn

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

Colofon

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

Diverce verschijnt vier keer per jaar.

Redactie: Marjolijn Brandse, Susan van Oosten, Jaap Kolk, Chantal Driessen, Ageeth van der Lee en Willy Walraven
Opmaak: Advice creëert impact!
Voorkant: Stockfoto
Druk: Sonodruk, Heino
Verzending: Werk Leer Centrum Deventer
Redactieadres: Koetshuis, Brinkgreven
t.a.v. A. Vorstenbosch
Postbus 5003
7400 AS Deventer
clientsblad@dimencegroep.nl

Wil je
Meedoen?

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

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

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

Inhoud

- 4 Medezeggenschapsdocument getekend
- 5 Adviesraad Naasten: Samen zijn of toch niet met de feestdagen
- 6 Een 'herstel' verhaal Heico Klumpen
- 8 WelThuis ziet je echt!
- 9 Geestelijk verzorging
- 10 Duo-interview leefstijlcoaches Rita en Tamara
- 12 'Samen. Waren wij niet altijd samen?'
- 13 Zorgprestatie model brengt ons rode cijfers
- 14 Cliëntenparticipatie Dimence
- 15 Heidag Adviesraad Cliëntenbelangen
- 18 Familie ervaringsdeskundige
- 20 Mijn verhaal Erica Rouw
- 24 Nexus: Dē verbinding met de maatschappij
- 26 Wat is Intersekse?
- 28 Briljant! Cultuurparticipatie voor ouderen
- 30 Operatie Pepernoot

Wil je jouw bijdrage teruglezen in het volgende nummer? Stuur jouw bijdrage dan in vóór 20 februari.

Thema is: Een nieuw begin

Samen zijn

Dit keer is het thema van Diverce 'SamenZijn'.

Het heeft verschillende betekenissen: aanspraak, bijeenkomst, bijeenzijn, genootschap, gezelschap, maatschappij, samenkomst, soos, vennootschap.



Ik denk meer aan het samenzijn met de feestdagen. Hoe dat weer verschilt voor een ieder: de één is met de kerst met veel vrienden of familie. De ander geeft er de voorkeur aan om alleen het zo gauw mogelijk aan zich voorbij te laten gaan.

Hoe het ook uitpakt, ik wens een ieder prettige kerstdagen en een voorspoedig 2023.

Jaap Kolk namens de redactie

Volg ons ook op:

Medezeggenschapsportaal: clientsradendimencegroep.nl

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

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

Centrale Cliëntenraad in oprichting wordt CCR

Medezeggenschapsdocument getekend

Na een lange periode van voorbereiding kon de CCR in oprichting op 28 november j.l. een handtekening zetten onder het nieuwe medezeggenschapsdocument.

Samen met de twee bestuurders Marco Verheul en Rian Busstra, plaatsten de vier voorzitters van de verschillende stichtingsraden hun handtekening onder dit document. Marian Vierhout - de onafhankelijk voorzitter maakte met haar ondertekening deze samenwerkingsovereenkomst tussen de stichtingsraden en de Raad van Bestuur compleet, zodat er weer sprake is van een CCR.

Daarmee is weer een weg ingeslagen van advies- en instemmingsaanvragen vanuit de RvB wanneer thema's twee of meer cliënten-/adviesraden betreffen. Tegelijkertijd is het een teken van onderlinge samenwerking tussen de raden met erkenning van elkaars overeenkomsten en verschillen. 'We kijken bij elkaar in de keuken, maar roeren niet in elkaars pannen', aldus Peter Bolkensteijn, voorzitter van de cliëntenraad van Dimence. Met de ingezette lijn van de Raad van Bestuur om te komen tot meer onderlinge samenwerking tussen de verschillende stichtingen, kunnen de cliënten- raden ook een voorbeeld vormen voor de gehele organisatie. Dit in de lijn met het nieuwe strategisch plan van de Dimence Groep.



Gedicht

Stilte in de storm

Je denkt en denkt en denkt
Tot je moe bent van het denken
Je wikt, weegt, peinst, bezint
Tot het weer opnieuw begint

Teveel gedachten in je hoofd,
Het kloppen van je hart
Steeds sneller, sneller, sneller nog
En dan wordt het zwart

Voor je ogen, achter je,
Je brein draait overuren
Je ademt diep en dieper nog
Niet meer bij te sturen

Daar gaat de grip,
Daar komt de pijn
Beklemming, chaos, smart
Rustig maar, rustig toch, lief, lief hart

Daar in het midden van de storm
Het oog ervan misschien
Is een kern van stilte
Het komt goed, je zal het zien

Sst... heel zachtjes
Zachtjes met jezelf
Langzaam. Tellen. Ademhalen
Na de regen. Zonnestralen

Leonie de Wit - Wichmond

Adviesraad Naasten

Samen zijn of toch niet met de feestdagen

Wanneer ik deze bijdrage voor de Diverce schrijf heb ik net de brief van Koningin Maxima gelezen die zij ter bemoedigen aan de jeugd, heeft geschreven: Iedere dag hoeft geen 10 te zijn. Ze schrijft dat het goed is om met elkaar in gesprek te blijven over je gevoelens, bijvoorbeeld met ouders, vrienden en anderen, naasten dus.

Wat ik vooral mooi vond in deze brief is dat zij tegen ouders, leraren, trainers, coaches en rolmodellen zegt: u kunt een goed voorbeeld zijn door eerlijk te praten over uw gevoelens. Nu ga ik ook eerlijk zijn over de gevoelens van mij rond de feestdagen.

Eerlijk gezegd vind ik ze niet veel aan. Ik vind het wat opgeklopte dagen waarin het gezellig en leuk moet zijn en dat je je familie moet opzoeken en daarnaast ook nog moet kunnen laten zien dat 'al je vrienden' komen eten, of zoiets. Ik heb dat eigenlijk niet. Ook had ik niet de vaste afspraak; de 1e Kerstdag naar mijn ouders en de 2e naar mijn schoonouders of andersom. Mijn ouders waren daar heel los in: kijk maar wat je doet, het maakt ons niet uit.

Verder was het zo dat na het plotselinge overlijden van mijn moeder in 1995 we als gezin het vieren van feestdagen weer opnieuw moesten uitvinden, wellicht heeft dat er ook mee te maken dat ik er niet altijd naar uitkijk. Bij elkaar zijn en iemand zo te moeten missen konden velen van ons niet handelen en ik al helemaal niet. Dit laatste doet mij denken aan de volgende situatie die ik meemaakte.

Ik heb zelf in de gehandicaptenzorg gewerkt. Je bent dan ook aan de beurt om met de Kerstdagen te werken. Ik herinner me een kerstperiode waarop alle bewoners naar familie of gastgezinnen konden. Behalve één man, hij had acht broers en zussen maar niemand wilde hem op bezoek hebben. Mijn collega's begrepen er niets van.



Moeten we open blijven voor één persoon? En is er nu niet een familielid of naaste die deze man kan opvangen? Ik wil niet teveel ingaan op de achtergrond van deze man, maar ik wist wel dat er rond deze man al een heleboel gebeurd was en de familie gaf nu duidelijk zijn grens aan. Ik snapte dat en heb geprobeerd deze bewoner een fijne tijd te geven en volgens mij is dit aardig gelukt, gezien zijn reactie.

Grenzen aangeven als naaste, het valt niet mee. Ik ben ook naaste van twee broers van mijn man. Ze krijgen zorg ook van Dimence en wij proberen te mantelzorgen. In de afgelopen jaren heb ik ook mijn grenzen moeten aangeven, wat soms moeilijk is, maar je moet het wel vol kunnen houden.

Alleen met feestdagen vind ik dit lastig. Meestal komen ze op 1e Kerstdag eten. We zijn dan samen en ik kook stoofpeertjes, daar zijn ze gek op. Niet echt spannend om er iets over op facebook over te zetten, maar we genieten als ze even meedoen met een potje kaarten of Yatzee.

Verder kan het zomaar zijn dat 2e Kerstdag mijn zus opeens vraagt of we toch nog even komen. Dat is altijd afwachten en ach, we kunnen altijd nog bekijken of er ergens nog iets te doen is en als het droog is, een wandeling gaan maken.

Ik hoop dat u of jij als lezer ergens met iemand samen bent. Lukt dat niet, dan hoop ik dat dit stukje u (of je) laat zien dat het niet bij iedereen een 10 is, ook niet met de feestdagen.

Anqueliën Visser

Voorzitter Adviesraad Naasten

Adviesraad Naasten

Een 'herstel' verhaal

Heico Klumpen

'Ga werken!': de mantra die ik al lettelijke tientallen jaren naar mijn hoofd krijg geslingerd. Reëel of irreëel, dat is de vraag. Ooit succesvol student in een natuur-wetenschappelijke studie (vanaf 1976). Niet medicijnen of biologie, dat was 'loten' of 'geen perspectief', indertijd.

Met de drive maatschappelijk relevant bezig te gaan in bijvoorbeeld de derde wereld, in de milieubeweging. Wars van academische elite en normen. Nooit meegedaan met ontgroeningen bijvoorbeeld. Integriteit, ethiek, vond ik belangrijk. Vegetariër. Alles ging goed, te goed. Euforie (naar later bleek een manische psychose).

Ineens geconfronteerd met een maatschappij die 'gek' leek te zijn geworden. Alsof ik ineens heel belangrijk was. Een rol kreeg toebedeeld, waar ik niets mee kon: een kruising van God, duivel, 007 etc. Ongewild megalomaan. Ondanks al die 'gekke' en onbekende bemoeienis met mijn persoontje wist ik toch een eind te draaien aan mijn studie Ingenieursgeologie. Op zich al een wonder.

Intussen had ik uit een studieboek van een vriend 'de sleutel' gevonden: volgens een systeem, genaamd DSM, bestond er een psychische aandoening die zich kenmerkte door 'psychoses'. Had ik nog nooit van gehoord. Maar als mijn belevingen al een etiket moesten hebben, dan dit. Na mijn Riagg-consulent hierover te hebben ingelicht, werd mijn zelf-diagnose inderdaad gevestigd: 'paranoïde schizofrenie'. Op de universiteit werd me meegegeven: 'probeer uit de handen van 'shrinks' (psychiaters) te blijven!' Het maandelijkse gesprek met de spv-er van het Riagg zorgde dat ik niet geheel afgleed, echter écht verbeteren deed het ook niet. Het bleef aanmodderen. Daar zat je dan, doctorandus, met een diagnose van desastreuze aard (zeker in die tijd, de jaren 80).

Met belevingen waar je niets mee kon. Waar differentiaal-vergelijkingen of computerprogramma's geen soelaas boden. Wat nu?



Het besef met al dat gespook in mijn hoofd nooit goed als bèta-wetenschapper te kunnen functioneren, was verlamrend. Hoe goed de (uiteindelijk gevonden) antipsychotica ook werkten, de psychotische episodes verdwenen niet. Ze konden elk moment weer de kop op steken, de intensiteit was nooit te voorspellen. Heel vermoeiend.

Je leerde al doende wel de risico-situaties in te schatten: grote groepen, drukte, hoofd boven het maaiveld steken, psychologische stress. Enkele van de gevolgen waren evident: het verlies van bijna het gehele sociale netwerk, een wantrouwen jegens bijna alles en iedereen in de maatschappij. Helaas moest je wel dagelijks naar buiten, naar de buurtsuper. Niet zelden kwam ik onverrichter zake weer thuis, zonder boodschappen. Eenvoudige keuzes (welk artikel?) konden levensgrote dilemma's vormen.

Na twee jaar voor me uit te hebben gekeken (wat nu?), heb ik me ten einde raad maar op laten nemen in een psychiatrische instelling. Dat was mijn redding, bleek later. De klassieke instelling (parkachtig, buiten de stad) was een zegening in mijn situatie: niet dagelijks de straat op hoeven, een omgeving met rust en begrip. Tijd zou de ergste wonden helen, tijd die ook nodig bleek te zijn.

Ik maakte kennis met een geheel andere wereld, die van de psychiatrie. Ging meedraaien in de cliëntenraad. Zag dat daar veel werk te verrichten viel, tussen de kwetsbare mensen met vaak gering zelfinzicht. Op een minder dan minimum inkomen, in een vaak uitzichtloze situatie, overgeleverd aan de grillen van de omgeving: maatschappij, medecliënten en personeel, op een 'dieet' van pillen. Eenzaam opgesloten, als je niet uit keek.

Na een geruime tijd intramuraal opgenomen te zijn geweest, ging ik terug de maatschappij in en woonde in een resocialisatiewoning. Vervolgens met de twee medebewoners een gewoon rijtjeshuis betrokken. Waar ik nu al weer vele jaren heel plezierig woon, samen met mijn vriendin.

Geleidelijk nam het aantal vrijwillige functies dat ik op me nam als ggz-clënten-belangenbehartiger toe. En met de goede begeleiding wist ik ook landelijk, tot op het ministerie en Tweede Kamer, voor de belangen van deze kwetsbare psychiatrische patiënten op te komen. Met powerpoints, toespraken, presentaties, notities, artikelen. Zo had ik toch nog wat aan de in mijn studietijd opgedane talenten en vaardigheden. Ik was een vergadertijger geworden, geheel tegen mijn eigen verwachtingen in. Vaak een volle agenda. 'Bestuurlijke ervaring', een eigenschap welke waardevol werd geacht tijdens mijn studietijd, had ik nu wél. Namens een weinig draagkrachtige groep, dus voor het geld hoefde ik het niet te doen. (Ofschoon de gesprekspartners veelal wel op een riant salaris zaten als leden van een Raad van Bestuur, manager, wethouder of parlamentslid).

Wat zij meestal niet konden zeggen: ik ben wel geridderd. Een schrale troost, je kunt er niet van eten. Wat ik veel belangrijker vond: ik was zo in elk geval maatschappelijk relevant bezig en was vrij van de ethische dilemma's van bijvoorbeeld de technisch-academische wereld. Eén van de valkuilen voor het ontstaan van psychoses, ben ik van mening. Helaas is mijn geheugen er niet beter op geworden. Niet zelden raadpleeg ik recente of oude aantekeningen en lees ze alsof ik ze voor de eerste keer zie. Of treden er omissies in mijn agenda naar voren, die ik niet kan verklaren. Eén en ander is niet bevorderlijk voor het vertrouwen in de omgeving en in mijzelf.

Intussen heb ik mijn werkveld wat kleiner gemaakt ('alles wat achter Utrecht vanuit Deventer' perspectief gebeurt, doen anderen maar'), ben ik aan mantelzorg gaan doen. Maak af en toe met veel plezier een pasteltekening. Deed tot voor kort tot groot genoegen aan het ambacht 'handboekbinden', totdat je moest gaan betalen om te mogen werken (dagactiviteiten werden ineens zorgconsumptie). Ik ben meer gaan bewegen, waardoor ik flink afviel van de kilo's die de medicatie eerder toe had doen nemen.

Wat ooit een veelbelovende academische carrière leek te worden, is geheel anders uitgekapt. Het motto 'maken wat ervan te maken valt', heeft me overeind gehouden. Je kunt ook elk moment een ongeluk krijgen, daar valt ook niet op te anticiperen. En: met betaald gaan werken zou ik me met open ogen in een volgende psychose storten. Die eeuwige stem 'ga werken!' laat ik voor wat hij is.

Deventer, 19 oktober 2015.

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

Marjolijn Brandse

Artikel

Samen zijn. Heeft Willeke Alberti daar niet van gezongen?

'Samen zijn is samen lachen samen huilen, leven door dicht bij elkaar te zijn'.

En dat is ook zo. Je bent gezegend als je deze tekst kunt beamen. Je kunt zoveel meer aan als je samen bent. Ik ben single, maar ik heb hele fijne vrienden.

Een poos terug heb ik in dit mooie tijdschrift geschreven over het thema 'eenzaamheid'. Ik ben dan wel alleen, maar niet eenzaam. Dat komt omdat mijn familie en vrienden weten van mijn dwangstoornis. En mijn collega's ook. En zij weten van mijn leven. Dat maakt dat ik niet eenzaam ben. Ja, ik ben een gezegend mens.

Mensen hebben andere mensen nodig. Om mee te praten, dingen te delen, terug te koppelen. 'Samen zijn is sterker dan het sterkste sterk'.

Wil je snel gaan,
ga dan alleen

Wil je ver komen,
ga dan samen!

WelThuis ziet je echt! Hans vertelt....!

Artikel



'Ik had hulp nodig om mijn gordijnrails op te hangen. Toen heb ik aangeklopt bij WelThuis in Almelo, bij Ursula. Die heeft toen bij een vrijwilligersorganisatie iemand weten te strikken, die mij heeft geholpen. Binnen een week hingen de gordijnen er. Dat is nou eens echt WelThuis!

Voor mij reden om ook een vraag te stellen over een vliegreis die ik zou gaan maken naar Amerika. De vlucht zou om middernacht vertrekken, maar hoe kom ik dan op Schiphol. Nou daar heeft WelThuis ook bij geholpen. En ik maar roepen: 'Het komt wel goed'.

Nou die Ursula van Welthuis maakt het verschil. Ze luistert heel goed naar wat ik zeg en ze vraagt door. Ze gingen serieus in op mijn opmerking 'dat het wel goed kwam': 'Wat spannend, hoe ga je dat dan regelen? In overleg heeft ze hiervoor een oproep online geplaatst en op die manier hebben we nu ook geregeld dat iemand me midden in de nacht naar Schiphol kan brengen.

Ik heb in eerste instantie hulp gevraagd, voor deze praktische dingen, maar eigenlijk ben ik best eenzaam. Ik heb niemand in mijn omgeving om zulke vragen aan te stellen. Maar wie weet hou ik wel een leuk contact over aan mijn nachtrit naar Schiphol. Ik hoop het. Wie weet worden het wel vrienden!

Voorkomen dat je terugvalt

'Die Ursula waar ik het over had, heeft me ook geholpen met andere dingen. Ik kan best last hebben van mijn angsten. De behandeling bij Mindfit was afgelopen en dan mis je toch dat contact. Zij heeft me geholpen aan hulp die ik thuis kan krijgen (ambulant). Ze heeft een aanvraag gedaan via de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO) van het wijkteam en die hebben de RIBW (Regionale Instelling voor Begeleid Wonen) ingeschakeld die me ondersteunt. Ze helpen met van alles; mijn huishouden, met het vinden van contacten buitenshuis en de post. Ik ben Ursula hartstikke dankbaar, dat ze dit geregeld heeft.'

Kansen zien

'WelThuis ziet wat er kan, ook in mijn geval. Of het nou gaat om een WerkLeerCentrum (WLC) in Almelo of om deel te nemen aan een kookcursus 'Mannen met pannen', ze weten de weg te vinden. Zo ken ik een jonge vent die laatst nog is verwezen naar een restaurant hier in de buurt. Hij leert nu koken. Ik heb begrepen dat ze dat een werkervaringsplek noemen. Hij werkt aan zijn toekomst als kok. Hij zei laatst dat het een fijne werkplek is en dat de begeleider echt naar hem luistert.

Zelf ook helpen?

Ik ben door WelThuis ook gevraagd of ik vrijwilliger wilde worden. Dat heb ik gedaan, ik help nu een vrouw die hulp zocht bij haar financiën. Omdat ik daar veel ervaring mee heb, kan ik veel voor haar betekenen. Zo snijdt het mes aan twee kanten; zij geholpen en ik weer een gezellig contact. Kijk op www.wervd.nl voor vrijwilligersvacatures.

Bij WelThuis zijn ze altijd opzoek naar nieuwe vrijwilligers die vanuit EIGEN ERVARING anderen verder kunnen helpen.

Het is fijn om in gesprek te komen met mensen die begrijpen waar je doorheen bent gegaan, omdat ze het zelf ook op een manier hebben meegemaakt. WelThuis zet zich er met deze ervaringen voor in dat niet iedereen zelf steeds het wiel uit hoeft te vinden. Wil jij ook mensen een steuntje in de rug geven bij de praktische kanten van hun hulpvraag? Dit kan in Deventer, Zwolle en Almelo. Voor meer informatie kan je een mailtje sturen naar:

welthuisalmelo@wervd.nl,
welthuiszwolle@wervd.nl
welthuisdeventer@wervd.nl

Geestelijke verzorging

Op zoek naar ruimte om verder te gaan

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

Hoe werken wij

Geestelijk verzorgers helpen jouw levensverhaal 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
0570 639 863



Duo-interview leefstijlcoaches
Rita en Tamara

Tamara: 'ik wil mijn ervaring doorgeven'

Interview



Voor leefstijlcoach en psychisch verpleegkundige Rita Haarman is de 34-jarige Tamara Berends 'het boegbeeld' van het inzicht dat goed voor jezelf zorgen ertoe leidt dat je op allerlei gebieden positieve veranderingen gaat merken. Tamara Berends heeft al sinds de pubertijd psychische klachten, zoals depressie, waardoor ze het zwaar had. Er werd bovendien fibromyalgie, een chronische aandoening aan spieren en bindweefsel, bij haar geconstateerd.

Door deze ziekte heeft Tamara veel pijn, wat haar in het dagelijkse leven behoorlijk belemmert. Door de combinatie van pijn en psychische klachten kwam Tamara in een neerwaartse spiraal terecht waardoor ze meerde malen werd opgenomen: 'Mijn vriendinnen hebben uiteindelijk aan de bel getrokken dat het niet goed ging met mij. Via de huisarts ben ik toen bij Dimence terecht gekomen.' De weg naar herstel is een lange geweest voor Tamara. Door medicijngebruik kwam ze veel aan in gewicht, terwijl door de fibromyalgie bewegen voor Tamara moeilijk is. Depressieve gevoelens zorgden ervoor dat Tamara het nut nergens meer van in zag. Het kwam zover dat ze alleen nog op de bank lag en geen energie meer had om iets te ondernemen. Via de ambulante zorg werd Tamara een jaar geleden doorverwezen naar leefstijlcoach Rita Haarman: 'Het is wetenschappelijk bewezen dat actief bezig zijn en bewegen positief werkt voor de psychische gezondheid.'

'Ik heb eerst met Tamara besproken wat ze zelf graag wilde,' zegt Rita, 'het is voor iedereen wezenlijk om energie te hebben om de dingen te doen die je zelf graag wilt.' Samen stelden ze een stappenplan op waarbij ze voor elk aandachtsgebied, zoals voeding, zelfzorg, bewegen en slapen, een lijstje met afspraken opstelden. Tamara geeft aan veel aan de afsprakenlijstjes te hebben gehad: 'Op die manier was het voor mij duidelijk wat ik moest doen. Het waren steeds kleine stapjes die voor mij haalbaar waren en die ik goed in mijn leven kon inpassen.' Dat laatste is van belang zegt Rita Haarman: 'De opdrachten moeten haalbaar zijn, maar geen opgave.' In het begin wandelde Tamara bijvoorbeeld vijf minuten en breidde dat langzaam uit. Ze ging meer en langer wandelen en fietsen

waardoor ze 's avonds een voldaan gevoel had en beter kon slapen. Ze zegt: 'Mensen met psychische klachten slapen vaak slecht. Ik kwam altijd pas om elf uur mijn bed uit en deed de hele dag niks waardoor ik 's avonds niet kon slapen. Nu heb ik meer ritme. Ik sta om acht uur op en plan activiteiten zodat ik wat te doen heb. Nu slaap ik ook veel beter waardoor ik me fitter voel en meer energie heb om dingen te ondernemen.'



Tamara zit lichamelijk beter in haar vel waardoor ze ook mentaal weerbaarder is geworden. 'Mijn psychische klachten zijn niet zomaar verdwenen, maar ik kan het beter aan,' vertelt Tamara, 'als ik nu een mindere dag heb, denk ik 'morgen gaat het beter', terwijl ik eerder verder in de depressie raakte.' Voor iedereen is het belangrijk om een doel in het leven te hebben, een reden om 's ochtends uit bed te komen. Tamara heeft dat doel gevonden: 'Ik wil graag mijn ervaringen doorgeven en andere mensen helpen. Daarvoor ben ik bezig met de opleiding Leefstijlcoach. Ik hoop in de toekomst met mensen met psychiatrische klachten te kunnen werken om ze te helpen. Ik weet hoe het is om in de put te zitten en heb ook kunnen ervaren hoe de vicieuze cirkel doorbroken kan worden.'

Interview:
Ageeth van der Lee



Rita Haarman werkt bij Dimence,
locatie Deventer, waar acht
Leefstijlcoaches actief zijn.

In de leefstijlcursus ligt de nadruk op bewegen, ontspannen, slapen en voeding. Rita licht toe: 'Bij Dimence beginnen we vaak met zingeving. Voor mensen is het essentieel om een doel te hebben wat voor hen van betekenis is en waar ze naar toe kunnen werken. Verder zijn een dagelijks ritme, structuur en sociale contacten aandachtspunten. Het gaat erom dat mensen de energie hebben om de activiteiten te ondernemen die ze graag willen doen.'

Rita Haarman is naast Leefstijlcoach en psychisch verpleegkundige ook geregistreerd gewichtsconsulent. Ze schrijft op de Dimence-site blogs over Leefstijl in de GGZ.

We vieren de medezeggenschap!

Op donderdag 15 december komen alle cliënten-, patiënten-, advies- en naastenraden van de Dimence Groep samen om de medezeggenschap te vieren. We beginnen met bowlen en genieten aansluitend van een dinerbuffet.

We zijn trots op de stappen die alle raden gezamenlijk hebben gezet in het afgelopen jaar (en de jaren daarvoor). We hebben vele acties uitgevoerd, nieuwe mensen welkom geheten en een steeds groter wordende naamsbekendheid gecreëerd binnen de organisatie. En dat is belangrijk! Wij staan voor alle cliënten en naasten.

Bij dit feest sluiten ook de redactieleden van Diverce aan. Deze mensen spannen zich het hele jaar door in om vier keer per jaar een mooi blad voor&door cliënten neer te zetten.

Wil jij ook meedenken, meepraten
en adviseren voor ons blad?

Schroom niet en neem contact met ons op via werving.clientenraden@dimencegroep.nl. We kijken dan samen waar we een passende plek voor jou vinden.

Wie weet, vier je de medezeggenschap volgend jaar met ons samen!

Wij hebben er zin in!

'Samen. Waren wij niet altijd samen?'

Ramses Shaffy)

Artikel



Lidy spreekt mij aan als ik over de gang loop van de opnameafdeling. Ze vertelt dat ze waarschijnlijk per vergissing is opgenomen en dat ze naar huis moet voor haar katten. Ook zijn de lichtjes in haar kerstboom mogelijk nog aan en dat vindt ze vervelend.

Ze woont alleen en is erg ongerust. Ze vindt het goed om even samen naar de verpleging te lopen en te vragen waarom ze is opgenomen. Maar ook om te vragen wie er voor haar katten zorgt. Dan blijkt dat haar zus voor de dieren zorgt en haar huis in de gaten houdt. Gelukkig komt haar zus diezelfde dag nog op bezoek. Samen met haar behandelaar bespreekt Lidy hoe zij zo snel mogelijk op verlof naar huis kan. De pvp ondersteunt haar in dat gesprek.

Veel mensen vinden het moeilijk om opgenomen te moeten zijn. Zeker als anderen het besluit tot die opname hebben genomen. Heel begrijpelijk. Je komt in een andere wereld met eigen normen en regels, hoor ik vaak. Regels waar je het nut en de noodzaak niet altijd van inziet. Mensen om je heen waar je niet voor kiest. Eten dat anders smaakt dan thuis. Soms dwingende adviezen van het behandelteam. Als zo'n opname rond de feestdagen is, valt het mensen vaak nog zwaarder. Je familie en vrienden plotseling op afstand. Je huisdieren niet meer om je heen.

Iedereen snapt hoe moeilijk dat moet zijn, zo'n opname, in een periode waarin iedereen het gezellig lijkt te hebben. Daarom is het goed te weten dat er veel meer kan dan je misschien zou denken. Zo kun je uiteraard bezoek ontvangen. Soms is het ook mogelijk dat een naaste bij je op de kamer blijft slapen. Alles altijd in overleg met de begeleiding en je behandelaar, dat wel. Je kunt ook zelf op bezoek gaan. Eventueel met een overnachting. Ook als je verplicht bent opgenomen met een crisismaatregel of een zorgmachtiging. Vragen staat vrij.

En mag je niet met verlof? Of iets anders doen waardoor je even samen kunt zijn met je familie of vrienden? Bel dan met de pvp. Op de afdeling hangt wel een postertje met de gegevens van de pvp. De behandelaar kan je helpen. Ook als je thuis verplicht wordt behandeld kun je bij vragen of klachten de pvp bellen. Elders in deze Diverce lees je ook hoe je de juiste pvp bereikt. Je kunt ons appen, bellen of mailen. De pvp kan je adviseren en/of samen met jou en het behandelteam naar een oplossing zoeken.

Arianne de Geus, pvp

Het is mijn bijzondere missie
Ik wil de wereld veel mooier maken
Dan ben ik diep geraakt
Want beseft u wel
Er is zoveel ellende
En ik dus denk
Wat zou het uniek en mooi zijn
Dat we ons prachtig brein
Puur gebruiken
En met aller inzet
Dan strijden voor
Een vreedzame en mooiere wereld
Dat is een heel waarde(n)volle doel –
Stelling heeft u dat door
Dat meen ik echt

Henry Jansen

Gedicht

NOODKREET!

'Zorgprestatie model brengt ons rode cijfers'

Op woensdag 26 oktober stuurde de Dimence Groep (DG) een brief naar de woordvoerders GGZ van de Tweede Kamer die medeondertekend is door 24 andere ggz-instellingen. In de brief luiden DG de noodklok over hun financiële situatie na invoering van het zorgprestatie model (zpm).

De instellingen vinden dat er nog dit jaar aanpassingen moeten komen in de tarieven. Het zorgprestatie model is sinds 1 januari 2022 de nieuwe bekostigingssystematiek voor de GGz en forensische zorg. Het is opgesteld met het idee dat de regels eenvoudiger worden en er duidelijke nota's naar de cliënt gaan, met een eerlijke vergoeding voor gepaste zorg en niet meer administratie dan nodig. Het model zou kostenneutraal ingevoerd worden en behelst geen bezuinigingsmaatregel.

Uit de brief: 'Bijna een jaar na dato is de situatie zo dat geen enkel uitgangspunt van het model is gerealiseerd. Ondanks de belofte dat het model zou moeten leiden tot vermindering van administratieve lasten, zijn deze juist gestegen. Door onvoorziene en onjuiste uitgangspunten in het model en de tarieven die door de Nederlandse Zorgautoriteit (NZa) zijn vastgesteld (op basis van data uit 2017) zien wij dat we

nu ten opzichte van vorig jaar te weinig vergoeding krijgen, o.a. voor indirecte tijd. Daarbij komt dat we dit jaar financieel ook nog hard geraakt zijn door de negatieve effecten van corona. Bij elkaar opgeteld zal dit leiden tot een negatief resultaat voor 2022. Dat geldt ook voor veel van onze collega-instellingen.'

'Meerdere malen hebben de instellingen er samen met de Nederlandse GGZ en softwareleveranciers op gewezen dat de implementatie van het model te snel ging. Ondanks alle waarschuwingen heeft de invoering toch plaatsgevonden. Feitelijke situatie vandaag is dat de softwareleveranciers er nog niet in geslaagd zijn het Elektronisch Patiënten Dossier (EPD) zodanig aan te passen dat facturatie mogelijk is. Wij zijn daarom niet in staat om te factureren. Door het uitblijven van de facturering krijgen cliënten achteraf inzicht in de benutting van hun eigen risico. In deze voor veel cliënten onzekere financiële tijden is dit zeer onwenselijk.' 'In onze noodbrief geven we mogelijke oplossingen die op korte termijn geëffectueerd kunnen worden. Zo noemen wij twee mogelijke maatregelen: of het ministerie van VWS geeft de NZa een aanwijzing om tarieven aan te passen, of de NZa zet haar eigenstandige positie als marktmeester in door een tijdelijke financiële voorziening te treffen zonder vooralsnog de tarieven aan te passen.'

Project 'medezeggenschap jeugd GGz' – Carla Schoorlemmer

Sinds begin december is Carla gestart bij de Adviesraad Cliëntenbelangen om de medezeggenschap (inspraak, belangen) van jonge cliënten en ouders/verzorgers (nog meer) te vergroten. Het doel is om dit in te bedden in de organisatie van de Dimence Groep. Hoe het vorm gaan geven wordt, zal ze het komende half jaar uitwerken samen met cliënten/verzorgers en de organisatie.

Ik ben Carla Schoorlemmer. Mijn ervaring is heel breed in zorg en welzijnsland. Met deze klus ben ik weer op mijn oude plek. Ik heb er veel zin.

Heb je ideeën of wil je meedenken neem dan gerust contact op: Carla Schoorlemmer
c.schoorlemmer@dimencegroep.nl



Cliëntenparticipatie Dimence

Interview

De Dimence Groep waardeert de mening van cliënten en vraagt daartoe advies aan de verschillende cliëntenraden. Cliëntenparticipatie is een belangrijk speerpunt in het beleid. Heico Klumpen en Meike Bak vertellen hier meer over.

De Dimence Groep is er voor alle mensen die voor korte of langere duur ondersteuning nodig hebben bij uitdagingen op het gebied van de geestelijke gezondheid. Die zorg is binnen de Dimence groep onderverdeeld in vier stichtingen met een eigen doelgroep. Om de belangen van alle cliënten te behartigen zijn er vier medezeggenschapsraden van cliënten actief: Cliëntenraad Stichting Dimence, Adviesraad Cliëntenbelangen Maatschappelijke Dienstverlening (de Kern/Jeugd ggz/ WijZ Welzijn), Cliëntenraad Mindfit en Patiëntenraad Transfore. Deze cliëntenraden hebben bijvoorbeeld inspraak over de kwaliteit van de geleverde zorg en de knelpunten binnen de behandeling. Zowel voor de professionals die werkzaam zijn bij Dimence als voor de cliënten is het ontzettend belangrijk om te weten of de interventies die bij de psychische problemen worden ingezet effectief zijn. Daarvoor is veel onderzoek nodig. Binnen de Dimence Groep is daarom het CWO, Commissie Wetenschappelijk Onderzoek, ingesteld. Heico Klumpen houdt zich voor het CWO bezig met het inventariseren van de verschillende onderzoeksinitiatieven. Hij zegt: 'Een belangrijk uitgangspunt bij onderzoek zou de relevantie voor de cliënten moeten zijn.' Het betrekken van cliëntenvertegenwoordigers bij onderzoek is een aandachtspunt binnen de Dimence Groep. Immers, wie kan er beter feedback geven dan de cliënten, dus de mensen met ervaringskennis, zelf?

Voor Heico Klumpen is het netwerk van cliëntenparticipanten in het noorden van het land een voorbeeld van hoe het moet. Dat netwerk is opgezet door Meike Bak, als onderzoekmedewerker verbonden aan

het Rob Giel Onderzoekcentrum in Groningen. Het Rob Giel Onderzoekcentrum (RGOc) is een samenwerkingsverband tussen het Universitair Centrum Psychiatrie (UMCG), GGZ Friesland, GGZ Drenthe, Lentis, Dimence groep en Mediant met het doel wetenschappelijk onderzoek te verrichten op het gebied van psychiatrische behandeling. Drie netwerken: psychotische stoornissen, stemming- en angststoornissen en ouderenpsychiatrie, fungeren als de kapstok waaraan het RGOc is opgehangen. Elk netwerk heeft zijn eigen onderzoekers vanuit de verschillende instellingen die periodiek met elkaar overleggen.

Om de cliënten meer te betrekken bij onderzoek, heeft Meike Bak de taak van coördinator cliëntenparticipatie op zich genomen. Zij vertelt: 'Het belang van de mening van cliënten werd al langere tijd onderkend, alleen was het zoeken naar de beste manier om cliënten aan onderzoek te verbinden. Om cliënten een actievare rol te geven, begonnen we met twee personen die direct betrokken werden bij overleg binnen het netwerk psychotisch stoornissen. Zij kwamen dus naast de professionals te staan. Dat was voor alle deelnemers een cultuuromslag, in het begin was het dus erg wennen.

Vakjargon bleek bijvoorbeeld een struikelblok, maar al doende hebben we oplossingen gevonden. De inzet van cliënten is vervolgens ook naar de twee andere netwerken uitgebreid.' Meike Bak geeft aan dat cliënten over verschillende aspecten van het onderzoek meedenken. Bijvoorbeeld over de relevantie van de onderzoeksvragen, de haalbaarheid van de meetinstrumenten die worden

Heico Klumpen

Heico Klumpen is sinds 1992 als cliënt betrokken bij de Dimence Groep, en zijn rechtsvoorgangers, en heeft allerlei bestuurstaken verricht. Heico is werkzaam in de regio Deventer waar hij actief is bij een zelfregiecentrum dat begonnen is als een maatjesorganisatie/vriendendienst. Het centrum ontvangt dagelijks zo'n zeventig mensen die ondersteuning zoeken om weer grip op hun leven te krijgen. Klumpen is cliëntenraadslid voor Mindfit en heeft zitting in de WMO-raad van de gemeente Deventer.



Meike Bak

Meike Bak is als onderzoekmedewerker werkzaam bij het Rob Giel Onderzoekcentrum (RGOc) in Groningen en is bezig met een studie orthopedagogiek. Zij is coördinator Cliëntenparticipatie voor het RGOc.

ingezet, en de toepasbaarheid van de tool of behandeling die wordt ontwikkeld: 'Soms houden cliënten die meedoen aan een onderzoek een elektronisch dagboek bij waarin ze dagelijks een aantal vragen beantwoorden. Die vragen zijn meestal door onderzoekers vanuit een theoretische achtergrond opgesteld. In de praktijk blijkt dat cliënten sommige vragen niet relevant vinden terwijl informatie die zij wel graag willen geven, niet gevraagd wordt. Dat zijn punten die vanuit cliëntenparticipatie aangegeven en verbeterd kunnen worden.

Cliënten die zich actief willen inzetten voor onderzoek, en het leuk vinden om ideeën uit te wisselen, zijn vaak mensen die iets positiefs willen doen met hun kwetsbaarheid, aldus Meike Bak: 'Voor ons is het een voordeel als een cliënt ook in een cliëntenraad zit of als cliëntenvertegenwoordiger contact heeft met een achterban want zij weten wat er speelt. We willen graag zo veel mogelijk mensen bereiken en een brede groep van cliënten vormen die mee kunnen en willen werken.' Het RGOc biedt ook scholing en cursussen voor cliënten die gaan meewerken aan onderzoek: 'Zodat het voor mensen duidelijk is waar ze mee te maken krijgen, zoals subsidieverstrekking en de verschillende commissies. Ook kunnen ze wat meer thuisraken in het vakjargon. Dimence kan gebruik maken van deze kennis.' Voor Heico Klumpen is de werkwijze van de RGOc een inspiratiebron om een vergelijkbaar netwerk in het oosten van het land op te zetten: 'Dat past helemaal in het beleid van de Dimence Groep. Het zou prachtig zijn als we een pool van cliënten kunnen vormen die wil meedenken over onderzoek.'

Interview: Ageeth van der Lee

Voor meer informatie of het aanmelden als cliënten vertegenwoordiger, neem contact op met Huub te Braake (h.tebraake@dimencegroep.nl) of Meike Bak (m.bak@umcg.nl)

Heidag Adviesraad Cliëntenbelangen

Op de verjaardag van de sint, waren de leden van de Adviesraad Cliëntenbelangen bijeen in Hotel Mercure in Zwolle voor een zogenaemde heidag. Een team-dag, waarop de raad zou nagaan waar de accenten liggen in het werk voor het komende jaar. Na een rondje waarin ieders motivatie ter sprake kwam, besprak Alice Makkinga met de raad het overzicht aan stichtingen waarvoor de Adviesraad haar taak vervult. De beloftes die iedere stichting voor zijn klantenpopulatie doet, is een toetssteen voor de Adviesraad. Het uitgangspunt 'positieve gezondheid' dat vaak in de doelstelling is genoemd, verdient in de raad nadere verdieping.

's Middags stelde de raad per stichting onderwerpen vast die de aandacht behoeven. Rode draad is dat de Adviesraad veel meer bekend moet worden en dat ze beter weet wat er leeft onder de gebruikers van de zorg. Zogenaamd 'belevingsonderzoek' en 'meedenksessies' kunnen bijdragen aan een beter zicht. Onderwijl kan de Adviesraad het eigen functioneren nog verder verbeteren door o.a. portefeuilles toe te kennen en goede vergaderorde te betrachten. Daarbij is ieders inzet nodig.

Een inspirerende en inhoudelijk nuttige dag!

Interesse om bij te dragen aan deze raad? werving@clienraden.nl



Woordzoeker puzzel

Puzzelen

ZOEK DEZE WOORDEN

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

Bedenken
Cadeautjes
Champagne
Familieleden
Fleecedeken
Geheimzinnig
Geschenkbon
Gezelligheid
Gezelschap
Inpakpapier
Jaarlijks
Kaarsen
Kerstfilms
Kerstpakket
Kerstversiering
Lekkereten
Openhaard
Oudjaarsavond
Schoenzetten
Sneeuw
Sterrenhemel
Stoomboot
Verlanglijstje
Vuurwerk
Warmte

De bedoeling is dat je de woorden zoekt in het letterdiagram en deze vervolgens wegstreept. De letters mogen meer dan een keer gebruikt worden. Als je alle gegeven woorden hebt weggestreept blijven er nog een paar letters over die niet gebruikt zijn. Deze letters vormen, van links naar rechts en van boven naar beneden een zin. Succes!

Susan van Oosten

Stuur je oplossing van het woord naar clientsblad@dimencegroep.nl en maak kans op een **kadobon van 25 euro!** Lieke Knook en Paulien Bakker zijn de prijswinnaars van de vorige puzzel. De redactie heeft contact met hen opgenomen.

Ervarings- en herstelverhalen via InTalk van Mindfit

Artikel



InTalk

Annettes ervaringsverhaal over de zoektocht naar zichzelf.

Annette is een gewaardeerd onderwijzeres maar heeft moeite met het systeem waarbinnen ze moet werken. Ze zegt haar baan op en gaat op zoek naar haar intrinsieke waarden en spiritualiteit. Wanneer ze uiteindelijk de huur niet meer kan betalen, eindigt ze op straat. Ze komt daarmee opnieuw in een wereld van stigma's en systemen, maar haar vertrouwen en waardigheid helpen haar bij haar herstel.

'Mijn waarden heb ik altijd behouden'



Marions ervaringsverhaal over loskomen van een gesloten religieuze gemeenschap.

Marion neemt als puber afstand van het apostolisch genootschap. Wanneer zij later op kamers gaat, ontdekt zij dat ze eigenlijk niet goed weet hoe ze moet leven buiten de geloofsgemeenschap. Angst, 'freeze en please' en zelfcensuur zitten diep in haar. Ze weet zich te ontdoen van aangeleerde reflexen, op zoek naar haar ware identiteit.

'Ik heb mezelf 'ont-schuldigd'



Thijns ervaringsverhaal over sterker terugkomen na zijn burn-out.

Muziek betekent alles voor Thijn en dus wil hij de beste worden. Maar als hij nachtenlang (stiekem) doorwerkt gaat dat ten koste van zijn gezondheid. Moe, niet slapen, prikkelbaar en afgevlakt. Zelfs complimenten dringen niet meer tot hem door, terwijl het hem daar misschien wel om begonnen was. De weg terug is er een van vallen en opstaan, waarin even geen plaats meer is voor muziek. Inmiddels is Thijn weer muzikant, maar hij gaat wel anders met zijn grote passie en met zichzelf om.

'Ik wil nu vooral plezier hebben in plaats van succes'



Scan de QR-code
en lees meer!

Ilona Smit

de Familie ervaringsdeskundige



Bij Dimence werken verschillende zorgmedewerkers. Sinds kort ben ik hier ook werkzaam, als familie-ervaringsdeskundige (FED). Waar een 'gewone' ervaringsdeskundige een belangrijke rol speelt in het herstelproces van de cliënt sta ik, als familie-ervaringsdeskundige, de familie en naasten van de cliënt bij.

Ik begeleid en ondersteun familie en naasten bij hun emotionele (rouw)proces als gevolg van psychische en/of verslavingsproblematiek van hun naaste. Ik werk met eigen ervaring, maar ook met collectieve ervaringen met als doel, overzicht, rust en balans terug te vinden voor familie en naasten.

'Grenzen aangeven en behouden, hoe doe je dat?'

Zelf heb ik geen fijne jeugd gehad. Mijn vader had een groot alcoholprobleem, en mijn moeder wilde dit voor de buitenwereld verborgen houden. Van ons, als kinderen, werd verwacht dat wij mee deden in de geheimhouding en de leugens. Mijn ouders hielden de problemen achter gesloten deuren gehouden en ze spraken er niet over. Op mijn 17e was de situatie onhoudbaar, ik verliet het ouderlijk huis en ging op mijzelf wonen. Dit ging prima. Totdat mijn vader overleed. De jarenlange ontkenning, de armoede en de emotionele verwaarlozing, hadden flinke sporen achter gelaten. Toen pas begon ik voorzichtig over mijn verleden te praten. Ik vond verrassend genoeg steun en herkenning bij vrienden en familie. Ik merkte als je je verhaal deelt, het taboe en stigma verdwijnt. Het wordt minder zwaar.

'Er viel een last van mijn schouders, waarvan ik eigenlijk nooit heb geweten dat het er zat'

Ik was zzp'er maar ben na mijn 40ste terug in de schoolbanken gegaan. Heb bij het Saxion in Deventer de opleiding familie-ervaringsdeskundigheid gevolgd, en zet mij nu in om anderen te ondersteunen. De ervaring uit mijn jeugd, maar ook de ervaring als moeder van een zoon met autisme en taalontwikkelingsstoornis helpen mij in de verbinding met andere naasten.

Bij mij mag je je verhaal kwijt. Ik luister zonder oordeel. Emoties als machteloosheid, verdriet en rouw herken ik vanuit mijn eigen ervaring of vanuit verhalen van anderen.

Naast goed luisteren, stel ik ook vragen. Hoe gaat het met je? Wat heb je nodig? Hoe vind je je balans? Cijfer je jezelf niet teveel weg? Het lijken simpele vragen, maar ze zijn heel belangrijk om te stellen. Ik verwacht daar niet per se antwoord op, maar probeer je wel aan het denken te zetten.

'Geen verhaal is hetzelfde, de emoties die erbij komen kijken vaak wel'

Vaak worden naasten doorverwezen door de behandelaar van de cliënt. Maar dat hoeft niet. Naasten mogen ook rechtstreeks met mij contact opnemen. Ook is er een maandelijks online naastenavond waar de naasten vrijblijvend gebruik van mogen maken. Men verward me met de familie-vertrouwenspersoon; dat ben ik niet. Ik ben de familie-ervaringsdeskundige. De vertrouwenspersoon is ook verbonden aan Dimence en Transfore. Naasten schakelen haar vaak in bij eventuele onvrede; zij kan bemiddelen bij klachten tussen jou en de hulpverlener. Voor meer informatie hierover of voor andere informatie voor familie en naasten kunt u kijken op de site van Dimence onder het kopje 'naasten'.

Familie Ervaringsdeskundige Ilona Smit – voor de regio Almelo. i.Smit@dimence.nl, 06 203 093 85

Voorzitter patiëntenraad Transfore wint roos van Elisabeth 2022

Henk Brouwer, voorzitter van de Patiëntenraad van Transfore, heeft de Roos van Elisabeth gewonnen in de categorie volwassen vrijwilligers. De prijs is op 10 november uitgereikt door Jurgen van Houdt, wethouder in Enschede in bijzijn van zijn familie en veel collega's van Transfore. Van Houdt gaf aan dat er een enorme lange tekst is aangeleverd bij de nominatie van Henk en hij vroeg tijdens het oplezen hiervan hard op af of Henk nog wel tijd over heeft? Henk beaamde van wel.

Henk Brouwer is echte belangenbehartiger voor de forensische psychiatrie, kortom voor mensen die door behandeling een tweede kans krijgen. "Het is goed dat ik tbs heb gehad", vertelde Henk tijdens een interview. Daarmee vatte hij zijn behandelperiode samen met zijn persoonlijke groei als mens. Hij is ambassadeur voor Transfore en voor het herstelproces dat hij heeft doorlopen. Het is mooi dat hij zich laat zien en horen. Hij wil bovenal laten weten dat hij niet het delict is dat hij heeft begaan, maar mens. Een mens die mee wil doen en gegroeid is in de loop der jaren. Daarom is niets hem te gek, altijd bereid om te helpen.

Functies

Henk heeft aan de wieg gestaan van de Patiëntenraad, waarmee hij het goede contact tussen de organisatie en patiënten heeft bevorderd. Naast voorzitter van de Patiëntenraad is hij lid van diverse werkgroepen en het dagelijks bestuur van de Centrale Cliëntenraad Dimence Groep. Henk loopt nu stage als communicatiemedewerker bij NNID, de Nederlandse organisatie voor seksdiversiteit. Henk heeft zelf de aangeboren (interseks) aandoening Klinefelter syndroom en wil meer bekendheid geven aan wat het betekent voor jongens en mannen die dit syndroom hebben. Oh ja en om antwoord te geven op de vraag van de wethouder of Henk nog tijd heeft voor andere zaken? Henk is een groot fan van Start Trek en actief Jurassic Parc re-enactor.

Allemaal winnaars

Henk Brouwer bedankte na afloop zijn familie, zijn coach en iedereen waarmee hij heel fijn heeft samengewerkt. Veel van hen waren aanwezig bij de uitreiking. De collega's van Transfore zijn trots op Henk en erg blij met een ambassadeur als Henk in hun midden. De overige Roos winnaars in de andere categorieën zijn: Ankie Bergsma, preventiewerker en consulent zelfmoord preventie binnen Mediant GGZ afdeling jeugd en ervaringsdeskundige Rick Kamphuis. Hij is werkzaam bij Tactus verslavingszorg en krijgt een Roos vanwege het werk dat hij doet met zijn bedrijf HeldFood. Transfore feliciteert alle winnaars, als ook de overige 5 genomineerden. Mensen die zich met deze ziel en zaligheid inzetten voor de geestelijke gezondheidszorg, zijn allemaal winnaars.

Het Elisabethfonds ondersteunt maatschappelijke integratie van (ex-)psychiatrische patiënten. Het fonds reikt jaarlijks als blijk van waardering De Roos van Elisabeth uit aan een instelling of een persoon, die zich in dat jaar binnen de provincie Overijssel buitengewoon heeft ingespannen op dit terrein.



Mijn verhaal

Erica Rouw

Mijn naam is Erica Rouw en ik ben 57 jaar jong. Ik ben in Deventer geboren en opgegroeid. Ik kom uit een groot gezin, mijn ouders kregen 4 kinderen. Ik ben de jongste van het stel, ik heb één zus en twee broers. Mijn ouders waren rustige en tevreden mensen. Ik mocht meer van mijn vader dan van mijn moeder. Als iets niet mocht van mijn moeder ging ik door naar mijn vader en kreeg ik vaak een ja te horen.

Thuis deden we vaak spelletjes met het hele gezin en later ook met aanhang. We speelden dan bijvoorbeeld 'mens erg je niet' onder het genot van Ranja. Met mijn ouders ging ik vaak dagjes weg maar nooit met vakantie. Mijn moeder kon geen nacht van huis wegblijven in verband met haar heimwee, ze moest en zou in haar eigen bed liggen. Met dagjes uit gingen we dan bijvoorbeeld met de trein naar Middelburg of Amsterdam. Mijn zus en broers namen mij ook wel eens mee op sleeptouw naar Weerselo voor een rommelmarkt, Beverwijk de zwarte markt en pretparken. Met mijn broer en zijn vrouw ben ik eens mee op vakantie geweest naar Oostenrijk, de Waldsee. Daar maakten we bergwandelingen.

De moeder van mijn vader, mijn oma bezocht ik iedere zondag. Ik haalde dan een boodschap voor haar bij de kruidenier. Ik haalde dan Eau de Cologne op. Ik kreeg het lege flesje van mijn oma mee om deze opnieuw te laten vullen. Nadien maakten we samen oploskoffie in een steelpannetje met melk en Moccona-oploskoffie. Ik kreeg er een biscuitje bij. Naast ons woonden mijn oom, tante, neefjes en nichtjes. Met een neef heb ik veel gespeeld. Mijn ouders zouden mij omschrijven als eigenwijs, ondeugend en lief. Ik mis mijn ouders, mijn thuis. Ik zou graag nog vragen aan ze willen stellen en hun mening willen weten over wat dan ook.

Ik ben een buitenmens. Ik heb op het moment een driewiel fiets, hiervoor had ik een scootmobiel. Door inzet scootmobiel is er een wereld voor mij open gegaan.



Roelof heeft mij ooit eens mee naar buiten genomen in een rolstoel en heeft laten zien hoe mooi het buiten is. Vervolgens kwam er een aanvraag bij de gemeente voor een scootmobiel. Piet heeft mij leren rijden op een scootmobiel. Met mijn scootmobiel heb ik wel eens 32 km gereden. Ik pakte iedere keer een andere 'knopen' route. Onder het genot van wat drinken en een sigaretje geniet ik nog steeds van de buitenlucht en omgeving. Het geeft mij een HAPPY gevoel. Eenmaal terug in de woning lukt het mij niet altijd om dit gevoel vast te houden. Na jaren gebruik van mijn scootmobiel ben ik overgestapt naar een driewiel fiets. Met deze fiets doe ik boodschappen. Ik ben er flink door afgevallen en het heeft mij een goede conditie gegeven. Toch mis ik het toeren en zou ik terug willen naar een scootmobiel.

Ik had dagbesteding bij Sozijn. Hier brandde ik afbeeldingen en/of namen op afvalhout. Ik heb een aantal naambordjes gemaakt voor mijzelf, anderen en ik heb het ook al eens als kraamcadeau weggegeven. Het meest trots ben ik op de afbeelding die ik gebrand heb van Thosca (mijn rottweiler) op hout, dit was een heel project. FOTO
Ik denk dat mijn ouders hier ook trots op zouden zijn. Bij Sozijn hebben ze naast het houtwerk ook 5 paarden. Als deze op stal waren zocht ik ze op. Mijn genietmomentjes zitten in het contact maken met de paarden, ik geef ze dan een aai over de bol. Van jongs af aan ben ik al gek op paarden en ook op honden. Mijn hond Thosca blafte tegen iedereen die een uniform droeg, hij was altijd lief voor kleine kinderen en als het regende wilde hij niet naar buiten. Ik hoor mijn vader nog tegen Thosca zeggen, bekijk jij het maar.



Samen zijn

Vroeger wilde ik dierenverzorgster worden. Als ik honden of paarden ergens tegen kom trekken ze nog steeds mijn aandacht. Vroeger bij boer Peters in Diepenveen heb ik wel eens paard gereden samen met een buurmeisje. Daar mocht je altijd een uur vrij rijden, ook in de bossen voor maar 10 gulden. Ooit heb ik eens bij een dierenpension gewerkt, daar ging ik de hokken schoonmaken en de honden uitlaten. Ik zou graag nog een hond willen, maar dat is niet haalbaar om het financiële plaatje en ook omdat een hond niet overal op verblijfsplekken is toegestaan. Ik heb een spiegelreflexfotocamera gekocht, ik wil buiten foto's gaan maken van de omgeving en dieren. De eerste foto's zijn geschoten, mede voor dit interview.

Ik woon nu in Raalte Noord in een eenpersoons-appartement. Er is een gezamenlijke ontmoetingsruimte en dakterras. Ik heb mensen om mij heen nodig, ik hou van gezelligheid. Ik zoek mensen dan ook actief op tijdens het koffiemoment. Mijn rol in een groep is vooral praktisch, ik zorg er voor dat de vaatwasser is aangezet. Ook signaleer ik veel; of de bekers, koffiefilters en/of theezakjes op zijn. In de toekomst verwacht ik te verhuizen naar Omega. Ik heb goede hoop, dat ik er een fijne plek ga krijgen en ik er voor mijn gevoel een nieuwe start kan maken. Als ik vertrek ga ik Eric en Gerjan missen. Met hen beiden heb ik goed contact, in het bijzonder met Eric. Eric en ik hebben soms een haat/liefde verhouding maar het komt altijd goed. Ik heb een klik met Eric, we kunnen samen ouwehoeren maar ook over serieus zaken praten. Eigenlijk kunnen we over alles praten en helpt hij me overal bij.

Groetjes Erica Rouw

Ik ben het meest trots op mijzelf met dat ik wel ver ben gekomen. De meeste dromen zijn bedrog maar wat ik nog wel graag zou willen:

- Een scootmobiel auto (brommobiel Ligier JS50)
- Een vakantie Oostenrijk, Zwitserland.
- Toeren in een Tesla
- Een keertje uit eten

Ervaringen delen met elkaar
Over gebeurtenissen die passeren
Overwacht en soms zomaar
Kan mijn stemming ervan keren
Een luisterend oor is al muziek
Ik voel mij lichter door het delen
Wij zijn allemaal uniek
Al zijn we ook een van de velen
Iedereen heeft talent
Menslief wat fijn
Dat jij er bent

Gedicht

Van eenzaam naar samen een

Soms kan het lijken alsof niemand je hoort of ziet. Je voelt je alleen op de wereld, vindt geen aansluiting, of geen herkenning. De rest van de wereld komt vreemd bij je binnen. Er is zoveel dat om aandacht schreeuwt in het nieuws of bij de dingen van de dag. Je voelt je klein, nietig en machteloos ten opzichte van het overweldigende lawaai en de chaos die dit alles veroorzaakt. Daarbij komt nog het onbegrip dat je kunt ervaren voor wat je bezighoudt. Het is geen gemakkelijke tijd van leven. Zelfs in de hulpverlening hebben we te kampen met personeelstekort. Daarnaast word je steeds vaker verwezen naar het digitale waardoor persoonlijk contact minder toegankelijk is. Hoe in vredesnaam kun je dan nog het samen zijn ervaren?

Lotgenoten

Het is geen gemakkelijke tijd van leven. Dat is duidelijk. Wat wel opvalt is dat er heel veel ontevreden mensen zijn die met dezelfde gedachten hierover tobben. Hoewel dit zorgelijk kan zijn biedt dit ook kansen. Want zou het niet mooi zijn om elkaar hierin te vinden? Steun te vinden bij elkaar door met elkaar van gedachten te wisselen. Onze harten te openen voor iemand die we misschien nu nog niet kennen en te luisteren naar zijn of haar verhaal. Er is een grote kans dat er hierdoor nieuwe poorten opengaan. Het is de kunst om de drempel als eerste over te gaan. Op elkaar wachten is verloren tijd. Ieder mens heeft een eigen verhaal dat ertoe doet en waarvan we kunnen leren. Ik wens ons allemaal de oprechte nieuwsgierigheid naar deze verhalen!

Maria Menting

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 ambulantly verplicht behandeld worden.
7. Ben je vrijwillig ambulantly? 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 altijd terugbellen.

Hoe bereik ik de PVP?

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



Wie zijn wij en waar zitten we?

Epie van Buuren

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



Miquel Gonzalez

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



Ariane de Geus

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



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

Koken met Jaap

Culinair



Hete bliksem ovenschotel met hachee

Deze heerlijke schotel is een echt Hollands gerecht. De schotel is gebaseerd op hete bliksem, een stampot met onder andere appel. Mijn oma serveerde het altijd graag en het was echt een familiegerecht. In deze versie doen we er hachee bij. Hete bliksem met hachee is ook al echt zo'n Hollandse klassieker. Geniet ervan!

Bereidingswijze

- Snijd de uien in halve ringen en het rundvlees in blokjes. Verwarm olie of boter in een grote stoofpan en bak de runderlappen even lekker bruin, samen met de uien. Kruid met peper en zout.
- Bereid de runderbouillon volgens de aanwijzingen op de verpakking. We hebben ongeveer 250 milliliter runderbouillon nodig. Doe deze bouillon in de pan, samen met de kruidnagels en het laurierblad. Laat dit gedurende minimaal 3 uur stoven op laag vuur. Het vlees mag zacht worden en uit elkaar vallen!
- Verwarm de oven voor op 180 graden. Schil de aardappelen en snijd ze in kleinere blokjes. Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd de appels in kleine blokjes.
- Kook de aardappelen en appels samen in ruim water met een snuf zout voor 20 minuten. Ze mogen lekker zacht worden, we maken immers een stampot.
- Giet de aardappelen en de appels af en voeg een klont roomboter en wat volle melk toe. Stamp dit tot een zachte en romige puree. Kruid met zout, peper en wat kaneel. Je hebt nu je hete bliksem gemaakt. Verwijder het laurierblad en de kruidnagels uit je ovenschotel.
- Vet de ovenschaal in. Doe een laagje hete bliksem op de bodem van de ovenschaal. Vervolgens bedek je dit met een deel van het vlees. Doe daarop nog een laagje puree en vlees. Eindig met puree en bestrooi dit met wat paneermeel.
- Dek de schotel af met wat aluminiumfolie en bak de schotel voor 30 minuten in de oven. De laatste 10 minuten mag je het aluminiumfolie verwijderen. Het broodkruim kan zo niet verbranden.

Ingrediënten voor 4 personen?

- 500 gram doorregen runderlappen
- 500 gram kruimige aardappels
- 4 grote appels(zoet en zuur)
- 3 uien
- 2 kruidnagels
- 1 laurierblad
- 30 ml volle melk
- 30 gram paneermeel
- 15 gram roomboter
- Peper en zout naar smaak
- 1/2 tl kaneelpoeder
- 1 blokje runderbouillon

Bij deze stoofpot past prima rodekool met appel.

Eet smakelijk!
Jaap Kolk

bron: Bron: <https://ovenscholts.com/hete-bliksem/>

Dé verbinding met de maatschappij

Nexus – Eigen-regie-centrum

Artikel



Begin november opende het 'eigen-regie-centrum' Nexus zijn fris geschilderde deuren aan de Klooienberglaan 2 in Zwolle. Helemaal nieuw is het concept niet. Nexus komt voort uit zelfregiecentrum 'de Ruimte' dat gevestigd was in de wijk Pierik. Nexus is een plek waar 'bottom up' wordt gewerkt wordt met ervaringsdeskundigen, vrijwilligers en deelnemers die weten wat het is om te worstelen met het leven door psychische klachten of een psychische kwetsbaarheid.

In Nederland zie je steeds meer zelfregie en herstelinitiatieven. Door een educatief programma-aanbod is er ruimte om te werken aan het herstelproces. Deelnemers kiezen zelf wat ze willen doen. Tevens is er de mogelijkheid om zelf ideeën aan te dragen over onderwerpen waar je het graag over wil hebben, wat goed past bij een thema-ochtend. Sander Bartels is als ervaringsdeskundige coördinator en trainer actief bij Nexus: 'Nexus is ontstaan vanuit het idee dat mensen eigen regie nemen in hun herstelproces of in hun persoonlijke ontwikkeling. In maart 2022 is er een nieuwe visie geschreven die zich meer richt op het geven en ontwikkelen van een educatief herstel aanbod. Door subsidies van het Oranjefonds en de gemeente Zwolle kan Nexus zich de komende drie jaar richten op het verder uitwerken van hun plannen. 'Over drie jaar willen we een florerend centrum zijn die bekend is in Zwolle met als doel dat mensen vanuit eigen regie kunnen werken aan de emotionele en sociale uitdagingen in het leven zegt Sander. Voor ieder persoon is het herstelproces uniek en anders, met als doel om weer richting en inhoud te geven na wat je is overkomen. Sommige zullen voor een kort traject gebruik maken van Nexus en er zullen ook mensen zijn die langer gebruik maken van onze diensten.

Nexus staat voor 'verbinding' in het Latijn en die naam is uitstekend gekozen. Het eigen-regie-centrum wil de verbindende factor zijn tussen deelnemers onderling, maar ook een schakel zijn in de maatschappij.

Dat wanneer je worstelt met het leven, je meedoet en meetelt. Bij Nexus wordt gewerkt vanuit de kernbegrippen herkenning, erkenning en steun.

Om deel te nemen aan het programma is geen indicatie nodig. Nexus is een voorliggende voorziening die op basis van 'peer support' werkt. Deze Engelse term houdt in dat soortgelijken op gelijkwaardige manier met elkaar samen werken en elkaar support geven. De kracht van ervaringsdeskundigheid of peers (gelijken) is dat zij weten wat het is om een herstelproces te doorlopen en daarom elkaar beter begrijpen. Mensen die bij Nexus komen, kunnen als ze dat willen, een actieve rol krijgen. Als gastheer of gastvrouw kunnen zij bijvoorbeeld nieuwe deelnemers welkom heten en wegwijs maken. Ook kunnen zij deelnemen in de werkgroepen PR en communicatie, ICT of kunst.

Cursussen

Nexus heeft inloopuren op maandag van 10.00 uur tot 11.00 uur en op vrijdag van 13.00 uur tot 15.00 uur. Daarnaast worden verschillende cursussen en trainingen aangeboden:

- Mindfulness inzetten bij herstel (9 bijeenkomsten van 2 uur)
- Herstellen doe je zelf (12 bijeenkomsten van 2 uur)
- HOP training (Honest, Open & Proud) over de voor- en nadelen van openheid over psychische kwetsbaarheid (15 bijeenkomsten van 2 uur)
- WRAP: Wellness Recovery Action Plan om meer grip te krijgen op je leven (8 bijeenkomsten van 2,5 uur)

Nexus is gevestigd aan de Klooienberglaan 2 in Zwolle. Voor meer informatie: 06 22 35 77 29 of mail naar Femmy Dekker info@nexuszwolle.nl Of raadpleeg de website: www.nexuszwolle.nl

Samenzijn is samen lachen, samen huilen...

Interview

Interview José Huitink
Lid van de Basiscommissie Deventer

Het is mijn eerste interview en José haar eerste interview dat ze geeft maar dat belet ons niet om bij aanvang gezamenlijk in zang uit te barsten. We hebben dezelfde associatie bij het thema van deze Diverce; namelijk een liedje van Willeke Alberti. Dat begint dus goed. Aan het eind van het gesprek wanneer we het nog even serieus over dit thema hebben doorgepraat geeft José een paar goede tips: Bel mensen op, app mensen, onderneem zelf actie en sluit je aan bij een gezamenlijke activiteit.

Dat José dat zelf ook ter harte heeft genomen, mag blijken uit de stappen die ze de laatste paar jaren heeft gezet. En dat haar dit niet zomaar vanzelf is komen aanwaaien is ook klip en klaar.

Ze heeft jaren psychiatrische hulp ontvangen en menig therapie gevolgd. Maar het ging met vallen en opstaan. Op een bepaald moment ging het zo goed dat ze moed vatte om haar wens aan haar behandelaar voor te leggen om als ervaringsdeskundige een bijdrage te willen leveren. Jammer genoeg trof ze een behandelaar die haar verzekerde, dat ze het echt niet zou kunnen en ze hier niet aan moest beginnen. Dat gaf José zo'n waardeloos gevoel, dat het tijden heeft geduurd voordat ze weer iets durfde te ondernemen.

Een jaar of twee geleden is ze gestart met een voor haar nieuwe therapie en dat was een schot in de roos. Zo goed zelfs dat ook andere therapieën zoals EMDR de kans kregen om goed aan te slaan. Ze kreeg daarnaast de beschikking over een eigen appartement waar ze helemaal haar draai kan vinden.

"Bel mensen op, app mensen, onderneem zelf actie en sluit je aan bij een gezamenlijke activiteit."

Inmiddels werkt José, naast haar werk voor de Basiscommissie Deventer, als vrijwilligster bij de Leprawinkel in Deventer en helpt ze mee als hulp activiteitenbegeleiding aan de Bagijnenstraat. Als moeder van twee dochters, oma van 3 kleinkinderen en niet te vergeten 2 lieve katten weet ze haar tijd wel te vullen.

De deelname aan de Basiscommissie is belangrijk zegt José: 'tijdens de afdelingsbezoeken hoor je wat cliënten te zeggen hebben over hun verblijf en behandeling. Ik kan punten die verbetering behoeven onder de aandacht brengen en dat is belangrijk.' José's grootste wens is dat op alle afdelingen de verpleegkundige altijd zichtbaar is en de 'kantoortjesverpleging' verleden tijd is.



Wat is Intersekse?

Artikel

We hebben allemaal wel eens gehoord van het bekende rijtje LHBTIQ+. De afkorting LHBTIQ+ staat voor lesbische vrouwen, homoseksuele mannen, biseksuelen, transgender-, intersekse en queer personen. We gaan het hier in dit artikel hebben over de letter I van intersekse. Wat is dit nu, intersekse?

Als een baby geboren wordt, is het eerste wat mensen willen weten of het een jongen of een meisje is. Maar er worden ook baby's geboren bij wie dat niet goed te zien is. Hun lijf ziet er anders uit dan waar mensen aan denken bij een jongen of meisje. Zij kunnen dus niet in het hokje 'meisje' of 'jongen' worden geplaatst. Dat wordt intersekse genoemd. Het komt ook voor dat aan de buitenkant niet te zien is dat iemand intersekse is, maar dat het in het lijf anders is dan daarbuiten. Daar kan je op ieder moment van je leven achter komen. Zoals bij de geboorte, of bij tieners, bijvoorbeeld als een meisje niet ongesteld wordt, maar het kan ook pas veel later blijken.

Dokters opereren soms intersekse baby's en kinderen, om ze beter te laten passen binnen het hokje 'meisje' of 'jongen'. Deze operaties schenden de mensenrechten van intersekse kinderen. Daarbij is er geen noodzaak, en worden ze zonder toestemming uitgevoerd.

Zijn intersekse personen mannen of vrouwen?

Intersekse personen voelen zich meestal of een jongen, of een meisje. Iemands gevoel bepaalt dit. Voel jij je een meisje, dan ben je dat gewoon. En andersom: voel je je een jongen, dan ben je een jongen. Het kan ook zijn dat je je geen van beide voelt of dat je je nog iets anders voelt. Ook dat is prima.

Hoe komt het dat maar weinig mensen hierover hebben gehoord?

Mensen verwachten dat iedereen een jongen, of een meisje is. Daar wordt een volledig mannelijk lichaam, of volledig vrouwelijk lichaam bij verwacht. Intersekse personen voldoen niet aan deze verwachting. Dit kan zorgen voor negatieve gevoelens, omdat intersekse personen bijvoorbeeld het gevoel hebben dat er iets mis is met ze. Intersekse personen kunnen ook het gevoel hebben dat ze er niet bij horen. Daarbij is intersekse nog een onbekend onderwerp, waardoor intersekse personen het gevoel kunnen hebben dat ze de enige zijn die intersekse zijn. Deze negatieve gedachten over henzelf zorgen voor

schaamte. De meeste intersekse personen praten er daarom niet over dat zij intersekse zijn. Toch is intersekse zijn helemaal niet gek of raar, maar iets heel natuurlijk. Het idee dat we de wereld kunnen onderverdelen in meisjes en jongens, klopt niet. Mensen zijn juist heel verschillend. We kunnen daarom beter spreken over seksediversiteit.

Seksediversiteit?! Wat is dat?

Seksediversiteit geeft aan dat er veel meer is dan jongens en meisjes. Er is juist heel veel diversiteit in de wereld. Er zijn jongens, meisjes, maar ook mensen die een beetje van allebei hebben. In plaats van jongens en meisjes spreken wij daarom liever over seksediversiteit. Sekse (het geslacht) omvat vele vormen van jongens, vele vormen van meisjes en vele vormen die niet passen in de hokjes 'jongen' en 'meisje'. En al deze mensen mogen er zijn. "Je komt de vraag overal tegen. Als je lid wordt van een vereniging, een enquête moet invullen, als je een profiel aanmaakt bij Facebook of naar een openbare wc gaat. En vaak zijn er maar twee antwoorden mogelijk: man of vrouw.

Is intersekse een medische kwestie?

De medische naam voor intersekse is Disorders of Sex Development (DSD). Sinds de jaren vijftig van de vorige eeuw was het gebruikelijk dat intersekse personen door een medische behandeling werden aangepast aan de maatschappelijke indeling van man of vrouw. Tot 2003 vormde geheimhouding een belangrijk onderdeel van die behandeling. Belangenbehartiging op het gebied van intersekse vond vrijwel uitsluitend plaats door patiëntenverenigingen, die de dialoog aangingen met de medische wereld.

Het komt nog steeds voor dat artsen intersekse personen 'normaliseren' naar man of vrouw. Dat gebeurt soms via chirurgisch ingrijpen, maar ook via hormoonbehandelingen en psychologische begeleiding. Belangenorganisaties op het gebied van intersekse trekken hiertegen ten strijde. Want: intersekse doet geen pijn, is niet levensbedreigend en niet te genezen.

Waarom zijn intersekse personen onzichtbaar?

intersekse personen zijn ook nog op een andere manier onzichtbaar. Er rust een maatschappelijk taboe op lichamen die niet voldoen aan de heersende norm. Tot 2003 raadden artsen hun patiënten expliciet af er iets over te zeggen tegen anderen. Dit moest hen voor afwijzing en onbegrip behoeden. Voor die tijd moesten kinderen soms al vanaf zeer jonge leeftijd 'normaliserende' operaties ondergaan, zonder dat hen of de ouders precies werd verteld waarom. Er werd dan bijvoorbeeld verteld dat het kind kanker had en dat een operatie noodzakelijk was. Dit soort operaties wordt tegenwoordig nog steeds uitgevoerd, maar nu wordt meestal wel gezegd wat de echte reden is. Toch is er in Nederland nog een grote groep volwassenen die niet weet waarom ze als kind behandeld zijn. Of ze weten het inmiddels wel, maar hebben veel last van schaamte en stigma. Deze onzichtbaarheid van intersekse maakt het ook voor de jongere generatie moeilijk om met anderen te praten over hun lichaam. Dit kan het functioneren op school en op het werk beïnvloeden.

Waar vind ik meer informatie?

In Nederland is NNID actief, de Nederlandse belangenorganisatie voor intersekse personen. Zij werken aan emancipatie en gelijke rechten van intersekse mensen. Hun websites seksediversiteit.nl en thisisintersex.org bieden uitgebreide achtergrondinformatie en links naar Nederlandse patiëntenverenigingen en internationale organisaties.

www.seksediversiteit.nl
www.thisisintersex.org



Gedicht

Stel je eens voor

Stel je eens voor,
dat je mensen ontmoet,
die je blindelings herkent
dat je geboren wordt
in hun nabijheid, in hun hand,
in hun voelen waartoe...
stel je eens voor,
dat je op tijd komt
zonder te weten waarheen
je onderweg was,
dat je verwacht wordt
op een onmogelijk uur...
ergens tussen de wind
en zijn stilte...
tussen de zee
en haar vuur,
tussen de nacht
en haar warme weerklank,
die de dingen verbindt,
ofschoon zij zweven
om het even
van een reflex,
een illusie,
een bevinding...

...stel je eens voor
Stel je eens voor...
dat je thuiskomt
in de ware betekenis
van het woord...
het is goed,
het is gordijnen openen
die niet meer dicht hoeven
ontvangen en geven
in 'n handomdraai...
verten betrekken
bij drempels en spiegels
bij toetsen & tekens,
bij lichtbeelden en verlangens...
het is blijven...
bij wonderen & gebeden,
bij leven & welzijn,
bij vriendschap & liefde...
juist die liefde is het,
och, Die Liefde, deze...
door lezer te bepalen....

Willy's Gedichten

Briljant!

Cultuurparticipatie voor ouderen

Artikel



Een vernieuwend project voor Zwolle

In Zwolle hebben SamenZwolle/ZwolleDoet!, WijZ Welzijn en Stadkamer de handen ineen geslagen om te komen tot een voor Zwolle nieuwe en spannende manier van werken op het snijvlak van cultuur en welzijn voor (kwetsbare) ouderen. De naam: Briljant!

Briljant! in een notendop

Binnen Briljant! zijn er trajecten, waarin 6 tot 10 ouderen samen met een kunstenaar aan de slag gaan. In een traject staan ouderen zelf aan het roer en ze doen mee op alle niveaus: deelnemer, ontwerper, maker en/of coproductent. We zetten de kwaliteiten en talenten in die ouderen hebben. Het gaat dus niet alleen om 'meedoen', maar de focus ligt op 'ertoe doen!' De wensen, talenten, kennis en vaardigheden van ouderen staan centraal en worden (weer) gewaardeerd door anderen. Ouderen merken zo dat ze een waardevolle bijdrage aan de maatschappij leveren. In 7 bijeenkomsten werken ze aan een kunstuiting die ze tijdens een presentatiemoment laten zien.

Gezond(er) en gelukkig(er)

Het aantal 65-plussers neemt de komende jaren snel toe - ook in Zwolle. Bovendien zijn er steeds meer 'oudere' ouderen. Het belangrijk dat ouderen lang(er) actief blijven meedoen aan de samenleving en op die manier meer gezonde en gelukkige jaren hebben. Briljant! biedt een manier om actief te zijn en te blijven via kunst en cultuur. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat kunst en cultuur daar heel goed voor kunnen worden ingezet.

Sterker netwerk

Briljant! richt zich op de Zwolse 65-plusser. Iedereen binnen de groep die zin heeft om mee te doen en de uitdaging aan wil gaan, kan meedoen. We hebben wel bijzondere aandacht voor mensen die (sterke) gevoelens van eenzaamheid ervaren, mensen met een migratie-achtergrond en LHTBI'ers. Via een traject bij Briljant! ontmoeten deelnemers andere mensen, zodat ze kunnen werken aan een sterker netwerk.



Resultaten

Briljant! loopt tot november 2023 en is nu net een jaar bezig. Inmiddels zijn er 12 trajecten afgerond en die hebben heel veel moois opgeleverd! Kleine theaterperformances, een korte dansvoorstelling, diverse beeldende trajecten, filmpjes... Geweldig om te zien. Maar belangrijker misschien nog wel is het enthousiasme dat er bij de deelnemers is om door te gaan met culturele activiteiten, of het feit dat er vriendschappen ontstaan tussen mensen die elkaar voor hun traject nog niet kenden.

En nu?

Het doel van Briljant! is natuurlijk om zoveel mogelijk ouderen mee te laten doen aan kunst en cultuur - eerst via Briljant! en daarna op andere manieren. Een medewerker van Briljant! denkt daarover ook na met de deelnemers, zodat aan het eind van het traject deelnemers door kunnen stromen in andere, al bestaande activiteiten in Zwolle. En als het gewenste aanbod er nog niet is, dan gaan de partners binnen Briljant! in overleg om te kijken of dat aanbod gerealiseerd kan worden.

Daarnaast is het heel belangrijk dat de gemeente Zwolle en instellingen die werken met en voor ouderen weten van Briljant! en tot de conclusie komen dat kunst en cultuur meer aandacht verdienen in hun werk. Op die manier zorgt Briljant! hopelijk voor een blijvende verandering in het werken met en voor ouderen.

Mindfit Nieuws van de cliëntenraad



Gedicht

We hebben onlangs wat werkbezoeken gepleegd. Aan een zogenoemde Kring (een team van Mindfit) en aan S&I (Service en Info). De openheid bij die bezoeken is goed bevallen en verdient een vervolg.

Het voornemen is om een team in Arnhem te benaderen. Daarnaast willen we directie van Mindfit vragen ons te ondersteunen met het vinden van een aantal cliënten om daarmee in gesprek te gaan. Eén van de leden nam deel aan de strategische beleidsdiscussie en we bezoeken de bijeenkomst over wetenschappelijk onderzoek bij de Dimence Groep.

We zijn nog immer naarstig op zoek naar nieuwe leden. Daarom doen we mee aan de wervingscampagne om pepernoten te verdelen onder de achterban van Mindfit.

Help ons met het vinden van meer leden!

cliëntenraad@mindfit.nl. We hebben wat geluiden van de achterban mogen ontvangen middels de schriftelijk antwoorden op de CQ index. Daar zijn we blij mee. Dat herhalen ieder kwartaal.

Ik spreek met je zonder één
woord te zeggen.
Ik praat met je zonder één
oor ons hoort.
En ook al praat ik waar
iedereen bij is,
Er is behalve jij niemand die
ons hoort.

Tussen goed
en fout is
een enorme afstand,
dat is de plek
waar ik je ontmoet.

Zuiver van hart,
trekken we, lerend,
de wereld door en raken in
de ban van alles om ons heen.
Je bent steeds ergens naar
op zoek,
maar het ontgaat je
dat je dat wat je zoekt al bent.

Jalal ad-Din Rumi (Turkije, 1207-1273)

Bezinning om te verbinden

CCR in oprichting op de hei(hoeve)

Onder leiding van Alice Makkinga was de CCR in oprichting begin oktober in Haarle op de HeiHoeve. Een zeer geschikte locatie om met elkaar te sparren over de onderlinge samenwerking van de raadsleden en een moment op een stip aan de horizon te zetten waarnaar toe te werken in komende periode. Het nieuwe medezeggenschapsdocument en huishoudelijk reglement waren onderleggers. De omgangsregels zijn opnieuw bevestigd in de bijeenkomst en ieders drijfveren om betrokken te zijn bij de medezeggenschap waren waardevol om te delen. Met een actieplan kon de CCR i.o. aan het eind van de dag huiswaarts te keren.



Operatie Pepernoot

Wervingsactie van de Clientenraden voor nieuwe leden



Het Sinterklaasjournaal had melding kunnen maken van de nieuwe wervingsactie van de gezamenlijke cliënten-/advies- en patiëntenraden van de Dimence Groep. De medewerkers van het WerkLeerCentrum (WLC) in Deventer vulden 600 zakjes met kakelverse pepernoten, die de raden op hun beurt verdeelden over locaties.

De Adviesraad Cliëntenbelangen ging op pad met naar vier hoofdvestigingen van Jeugd GGz in Zutphen, Deventer, Apeldoorn en Zwolle. De Patiëntenraad Transfore schuwde niet om kilometers te maken en bracht bezoeken aan Almelo, Enschede en Doetinchem, Deventer en Zwolle. De teams heetten hen van harte welkom en organiseert graag een bijeenkomst met cliënten van de Tender In Doetinchem. Basiscommissie Topreferent bezocht Lorna Wing, Bagijnenstraat en Scholierenstraat in Deventer.

De Cliëntenraad Dimence verdeelde de pepernootzakjes in Almelo, Zwolle en Deventer onder cliënten die ambulante begeleiding krijgen en de Cliëntenraad Mindfit stuurde 40 pakjes naar locaties met een Sinterklaasgedicht om hulp bij het vinden van meer leden. Dat heeft al tot één nieuw contact geleid!

In het nieuwe jaar vervolgen de raden met nieuwe acties om meer cliënten te werven die mee willen helpen met het raadswerk.

Ook interesse? Mail naar werving@clientenraden.nl



Welkom! In de medezeggenschap:

Adviesraad Cliëntenbelangen:

Liesbeth van Aalst, Rudi Verheul en Arie Schaap

Cliëntenraad Mindfit:

nam afscheid van Els Pril. Kandidaat-lid is dhr. Frank Buschman

Cliëntenraad Dimence:

- De basiscommissie Deventer heeft twee kandidaat-leden: mw. Britt Rottschafer en mw. Nayely Kooiman
- De basiscommissie Topreferent heeft een nieuw lid: mw. Carlie Mennen

Patiëntenraad Transfore:

heette dhr. Gideon Teunisse welkom.

Adviesraad Naasten:

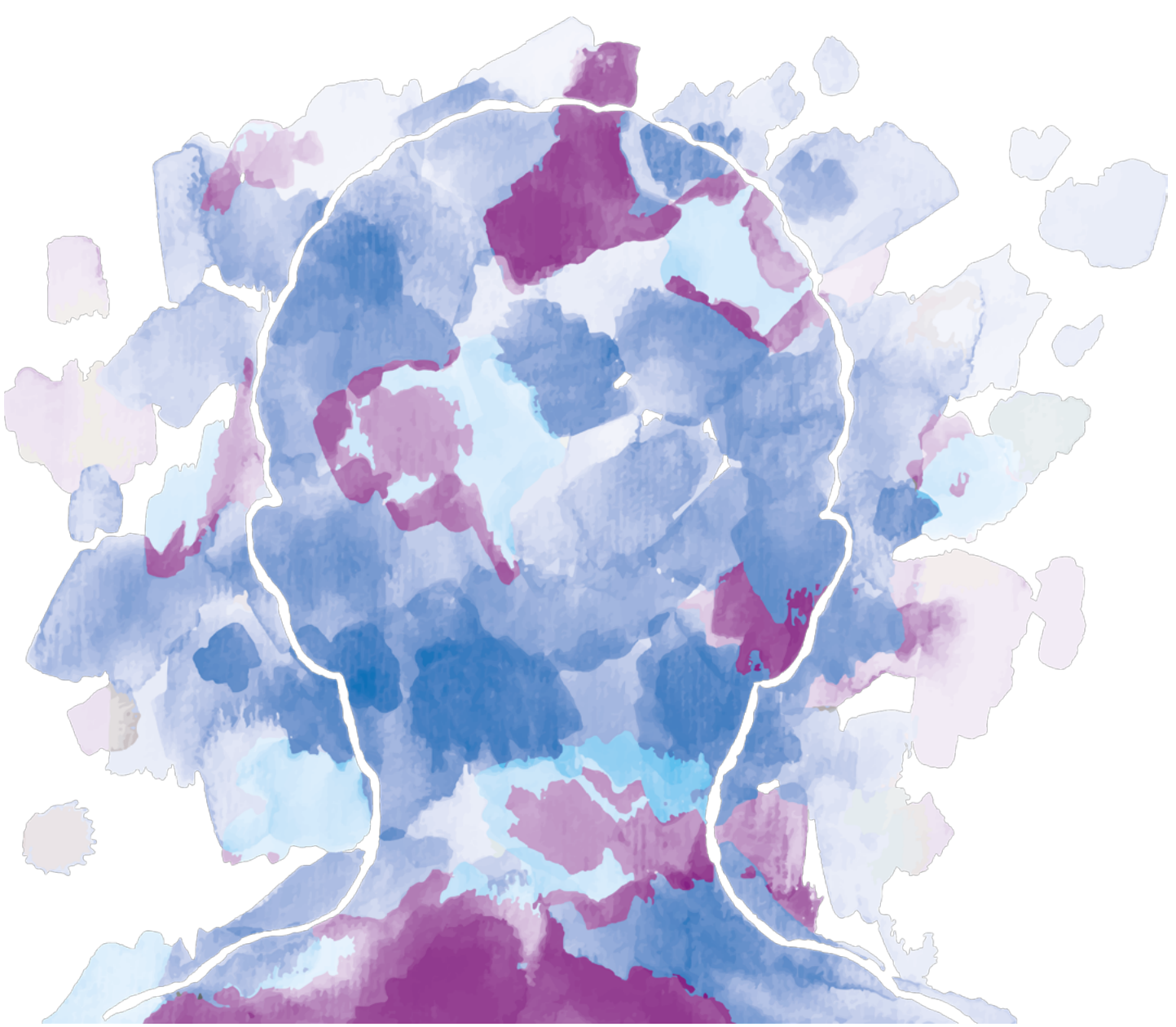
heeft een nieuwe vrijwilliger op 'afstand' dhr. Jaap van Vreeden.



Zoek de 10 verschillen

Door: Henk Brouwer





Altijd al eens de directeur willen adviseren?'

We vinden jouw mening belangrijk!

Wacht niet langer en neem contact met ons op:
Kom gerust een keer een kop koffie met ons drinken!
Ook via Teams of Zoom.

clienraaddimence@dimence.nl

Dimence

Clëntenraad