

Jaargang 11 / Maart 2020

nr. 1



Diverce

Vriendschap

Een uitgave voor en door cliënten van de Dimence Groep



Clëntenraden

Colofon

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

Diverce verschijnt vier keer per jaar.

Redactie: Marjolijn Brandse, Jasper Wagteveld,
Jaap Kolk, Sjors Michels
Eindredactie: Ria Wolfkamp, Marleen Huis in 't Veld
Opmaak: Koen IJssel, Team Communicatie,
Dimence Groep Deventer
Voorkant: Heico Klumpen
Druk: Sonodruk, Heino
Verzending: Repro Hermann Simon, Deventer
Redactieadres: Redactie Diverce
Brinkgreven, Henri Dunant
Postbus 5003
7400 AS Deventer
clientsblad@dimencegroep.nl

Inhoud

- 3 Redactioneel
- 6 Adviesraad Naasten
- 8 Prijswinnaars gedichtenwedstrijd
- 11 Vriendschap
- 14 Eén keer kom je tot de conclusie
- 15 Koken met Jaap
- 16 Sudoku

Wil je Meedoen?

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

Het kan in het cliëntenblad van de Dimence Groep.

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

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

Voor het volgende nummer ontvangen we graag
bijdragen vóór 1 mei 2020.

Het thema is: Samenwerken

Vriendschap

Dit keer is het thema vriendschap, hieronder de definitie

Vriendschap is een nauwe (over het algemeen niet-seksuele) relatie of verhouding tussen twee of meerdere mensen waarbij het geslacht geen rol speelt. Het belangrijkste waarop een goede vriendschap gebouwd is, is vertrouwen en onvoorwaardelijkheid. Iemand met wie men vriendschap heeft noemt men een 'vriend' of 'vriendin'. Synoniemen zijn 'kameraad', 'kornuit', 'makker', 'maat', 'gabber', 'slapie', 'mattie' of 'bro' (afgeleide van brother, oftewel broeder).

Vriendschappen worden gesloten, met woorden of zonder. Vrienden helpen elkaar en aanvaarden meer van elkaar dan andere relaties. Ook dat wat men als vrienden of vriendinnen voor elkaar doet wordt vriendschap genoemd. Bij een belangeloze vriendschap kijkt de één naar wat de ander nodig heeft en plaatst hij zijn eigen belangen/verlangens op de achtergrond.

Dus goede vrienden zijn niet dik gezaaid, koester het.

Jaap Kolk

Nieuws van de Centrale Cliëntenraad

Nieuws van cliëntenraad Stichting Dimence

Jaarplan 2020

Cliëntenraad Dimence heeft actief meegedacht over het jaarplan 2020 en heeft inmiddels ook de jaarplannen van de diverse divisies ontvangen ter bespreking.

Sluiting WLZ Nijverdal

De raad heeft hier mee ingestemd, maar wel met de restrictie dat voor de huidige cliënten een andere plek zal worden gezocht. Dit blijven we monitoren.

Meubilair

Wij zijn met zowel de dienst huisvesting als met de directie aan het bekijken wat de stand van zaken is rondom het meubilair binnen de instelling. Er wordt kritisch gekeken naar waar nieuw meubilair moet komen en waar het nog prima is.

Tijdelijke centrale cliëntenraad

Cliëntenraad Dimence blijft aandringen om, op basis van het Kode4 rapport, een besluit over de toekomst van de medezeggenschap te laten verrichten door de raad van bestuur. Van belang is om bij een uiteindelijke adviesaanvraag alle cliëntenraadsleden binnen Dimence te betrekken.

Digitalisering

Binnen de organisatie is er al heel lang de wens om meer digitale zorg aan te bieden. Echter dat komt nog niet helemaal lekker van de grond. In de raadsvergadering is de zogenaamde 'placemat' besproken. Een placemat waarop alle digitale toepassingen staan. Wij monitoren dat deze ontwikkelingen ook beter richting cliënten worden gecommuniceerd.

Naamswijziging De Brugstee Almelo

De Brugstee heeft zich de afgelopen jaren ontwikkeld tot een behandelafdeling, wat maakt dat per januari 2020 de naam van de afdeling is gewijzigd in **Stadskliniek Almelo met locaties Brugstraat en Boddenstraat.**

De Stadskliniek Almelo is een voortgezette behandelafdeling voor kwetsbare mensen met een ernstige psychiatrische aandoening en een complexe hulpvraag. Het doel is om mensen te laten herstellen om weer zo volwaardig mogelijk te kunnen leven en het vergroten van persoonlijk en maatschappelijk herstel.

De Wet Bopz (Bijzondere opname psychiatrische ziekenhuizen) is vervangen door de Wvggz (Wet verplichte ggz en de Wet zorg en dwang).

Basiscommissie Deventer heeft met Linda Paay (PVP) gesproken over de belangrijkste verschillen tussen de Wvggz en Wet BOPZ.

De Wvggz is een zorgwet, geen opnamewet

In de Wet Bopz staat gedwongen opname centraal. Daardoor is gedwongen zorg nu alleen mogelijk als iemand gedwongen is opgenomen. De Wvggz stelt de zorg centraal. Daardoor is een opname geen voorwaarde meer voor het verlenen van verplichte zorg. De zorg volgt de patiënt en kan ook toegepast worden zonder opname, op de plek waar de patiënt is, zoals thuis

De Wvggz kent meer behandel mogelijkheden

Een ander belangrijk verschil is dat de Wvggz meer behandel mogelijkheden kent dan de Bopz, zoals tijdelijke verplichte zorg voorafgaand aan een crisismaatregel en ambulante zorg. Ook kent de Wvggz meer vormen van verplichte zorg, bijvoorbeeld onderzoek naar gedrag-beïnvloedende middelen en het toedienen van medicatie.

De rechtspositie van de patiënt is versterkt

Onder de Wvggz toetst de rechter alle vormen van verplichte zorg vooraf, niet alleen de opname. De patiënt krijgt inspraak tijdens het hele proces.

Belangrijke adressen

Centrale Cliëntenraad
centralecliëntenraad@dimencegroep.nl

**Adviesraad cliëntenbelangen
Maatschappelijke Dienstverlening
Jeugd GGZ/ de Kern/ Wijz Welzijn/
Welzijn Kampen**
adviesraad@dekern.nl

KlantMedezeggenschap Mindfit
kmm@mindfit.nl
Ondersteuner: Chris van Tongeren

Patiëntenraad Transfore
patientenraad@transfore.nl

Werving raadsleden
werving.cliëntenraden@dimencegroep.nl

Cliëntenraad Stichting Dimence
Bestaande uit:
beleidscommissie
beleidscommissie@dimence.nl
Ondersteuner: Agnes Meijerink
06 512 054 12

basiscommissie Almelo en omstreken
basiscommissiealmelo@dimence.nl
Ondersteuner: Agnes Meijerink
06 512 054 12

basiscommissie Deventer en omstreken
basiscommissiedeventer@dimence.nl
Ondersteuner: Marleen Huis in 't Veld
0570 639574

basiscommissie Topreferente GGZ
basiscommissietop@dimence.nl

basiscommissie Zwolle en omstreken
basiscommissiezwolle@dimence.nl
Ondersteuner: Agnes Meijerink
06 512 054 12

Adviesraad Naasten
adviesraadnaasten@dimencegroep.nl

Algemeen
secretariaatclientmedezeggenschap@
dimencegroep.nl

Als hij dat wil, wordt hij bijgestaan door een patiëntenvertrouwenspersoon. Ook is geregeld dat familieleden meer inspraak hebben in de zorg en bijgestaan worden door een familievertrouwenspersoon.

Manager HGGZ

De cliëntenraad ontvangt steeds vaker uitnodigingen om mee te doen in sollicitatiegesprekken. Op deze manier kunnen we er mede zorg voor dragen dat in deze spannende tijden de juiste mensen worden aangenomen. Zo ook in het traject voor een manager HGGZ, waar basiscommissie Zwolle in maar liefst 3 rondes meer dan 10 kandidaten de spreekwoordelijke revue heeft zien passeren. Uiteindelijk is er een geschikte kandidaat aangenomen. Binnenkort volgt er een kennismaking in deze Diverce.

Nieuws van de Adviesraad cliëntenbelangen Maatschappelijke Dienstverlening Jeugd ggz/ De Kern / Wijz Welzijn / Welzijn Kampen

Het jaar 2020 is inmiddels weer een ingeburgerd begrip. De Adviesraad heeft 2019 afgesloten met een positief gevoel over alles wat we hebben kunnen doen. We verwachten die positieve insteek in 2020 een vervolg te geven. Dat hebben we ook vastgelegd in ons meerjarenperspectief en werkplan 2020.

Lidmaatschap Adviesraad

In onze eerste vergadering in 2020 konden we Brandina Raap benoemen als nieuw lid. Ze heeft drie maanden mee kunnen draaien en zowel zij als wij waren positief over haar inbreng en het werken binnen de Adviesraad. We zijn blij met deze uitbreiding, want we hebben afscheid moeten nemen van Liesbeth van Aalst. Zij heeft zich 9 jaar ingezet voor de Adviesraad. En volgens het rooster van aftreden is dan het moment aangebroken om afscheid te nemen. We hebben Liesbeth hartelijk bedankt voor alles wat ze voor de Adviesraad heeft gedaan en alle creativiteit waarmee ze ons steeds weer verraste. Ze is als vrijwilliger nog wel actief binnen de organisatie. Liesbeth, het ga je goed.

Als leden vertrekken is er ook plaats voor nieuwe leden. We zijn sowieso nog op zoek naar enkele nieuwe leden en dan vooral uit de locaties buiten Zwolle. Als je dit blad onder ogen krijgt en je wilt graag een steentje bijdrage aan medezeggenschap neem dan contact op en loop een paar maanden mee. Als cliënt of betrokkene een tijd meedraaien in de Adviesraad kan een positieve bijdrage leveren is de ervaring van de meeste leden.

Advisering

In de laatste vergadering van 2019 hebben we gesproken over de begroting 2020. Na een toelichting en beantwoording van onze vragen door een financieel medewerker van de organisatie hebben we een positief advies uitgebracht over deze begroting. Afsproken is dat we halverwege 2020 de financiële stand van zaken bespreken.

Centrale zaken

Zoals in de vorige Diverce is uitgelegd krijgen we als Adviesraad een aantal zaken ter advisering voorgelegd die over de hele organisatie gaan. In december hebben we verschillende adviesaanvragen behandeld en een advies aan de Raad van Bestuur uitgebracht, t.w. klachtenprocedure, klachtenfunctionaris en begroting voor de hele organisatie.

Jaarverslag 2019

We hebben een jaarverslag over 2019 opgesteld. In dit verslag zijn alle zaken opgenomen waarmee we ons in 2019 hebben beziggehouden. Je kunt het verslag vinden op de website.

Meerjarenperspectief 2020-2023 en jaarprogramma 2020

Voor 2020 staan ons nogal wat ontwikkelingen te wachten. In elk geval nieuwe wetgeving die van toepassing wordt en die invloed heeft op het werk van en binnen de Adviesraad. We hebben die ontwikkeling ook gebruikt om iets verder te kijken dan alleen 2020. Wat is er nodig om ook met nieuwe vormen van inspraak en medezeggenschap aan de slag te kunnen? Dat hebben we opgeschreven in een plan en programma. Je kunt het vinden op onze website, <https://adviesraad.stdekern.nl>. Neem eens een kijkje, misschien inspireert dit om je aan te melden als belangstellende voor de Adviesraad.

Adviesraad Naasten

Vreemd misschien, een bericht van een naastenraad in het blad van en voor cliënten van de GGZ, maar heel goed te begrijpen als je bedenkt dat naastbetrokkenen heel veel verbindingen hebben met die cliënten. Vorig jaar zijn we gestart als Adviesraad Naasten voor cliënten van Dimence en Transfore. Met veel timmeren, praten, overleggen en nog veel meer, beginnen we nu wat bekender te worden. Gelukkig!

In mei, anderhalf jaar geleden zijn we begonnen, rondkijkend wat wordt er van ons verwacht en hoe moeten we gaan functioneren. Daar hebben we in het clubje van 5 personen veel over gesproken met elkaar en met anderen. Meerdere malen hebben we op directieniveau gesproken over het wel en wee van de Dimence Groep, waarbij we niet geschuwd hebben om ook adviezen te geven aan de directie. We mogen meepraten, participeren en adviseren en we zien dat als onze taak van medezeggenschap voor de hele organisatie.

Er is heel veel gebeurd in het afgelopen jaar. We zijn in de (Wvvggz) Wet verplichte GGZ gedoken. In deze wet worden de naastbetrokkenen duidelijk genoemd. Daarvoor hebben we seminars bijgewoond en wetskennis opgedaan om vooral de achtergrond van deze wet te begrijpen. Daarnaast hebben we advies gegeven over het rookbeleid binnen de Dimence Groep en laten we ons informeren over de begroting. Ook hebben we cursusdagen gevolgd bij Mind Familieraden. We praten mee in dialoogontmoetingen, lopen mee in werkgroepen voor naasten en zijn ook individueel bezig mensen binnen de Dimence Groep te spreken en te leren kennen.

Artikel

Heb jij als naaste goede (verbeter)ideeën?

Wij als leden van de raad zien dat naasten worden betrokken bij de behandeling van de cliënt. Wij zijn hier positief over, maar het mag nog uitgebreid worden. Vandaar dat we als Adviesraad Naasten veel nadruk leggen op dat triadisch werken, de driehoek van cliënt – behandelaar – naastbetrokkene.

Een naaste kent het verhaal van de cliënt. Dit verhaal kan helpen bij het opstarten of vervolgen van een behandeling. Een naaste is vaak ook tot steun en fungeert zo in de rol als mantelzorger. Dit kan zwaar zijn. De Adviesraad Naasten wil dat de Dimence groep daar oog voor heeft. Ondersteuning voor een mantelzorger kan nodig zijn.

Tot slot geeft de raad aan dat het soms goed zou zijn om als naaste direct te kunnen spreken met een behandelaar. Hierover, en hoe dit precies ingevuld moet worden, zijn gedachtes en gesprekken.

Zoals je kunt lezen zijn we druk bezig binnen de raad, maar we zijn er nog lang niet.

Ook nu horen we nog wel eens: 'Adviesraad Naasten' Wat is en wie zijn dat dan?

We gaan onvermoeibaar door om ons nog duidelijker te laten zien en horen.

Wat we jammer vinden is dat er niet veel animo is bij andere naastbetrokkenen om dit mooie werk te doen. We zijn nu met een clubje van 5 personen, die hun schouders er onder zetten en ook niet zonder problemen. Meerder keren worden ook wij geconfronteerd met onze naasten die cliënt zijn binnen de Dimence Groep. En dat is soms erg zwaar. Daarom de oproep: Ken je iemand of ben je zelf bereid om met ons dit verder uit te bouwen, schroom niet en neem contact op. Vooral naastbetrokkenen van een cliënten binnen Transfore roepen we op. Daar hebben we nog steeds geen vertegenwoordiger van binnen de Adviesraad Naasten.

Contact kun je opnemen via

adviesraadnaasten@dimencegroep.nl

Namens de leden van de Adviesraad Naasten

Pieter Venhuizen

Prijswinnaars gedichtenwedstrijd Dimence over belang naasten



Wanneer je kampt met psychische problemen, is je omgeving enorm belangrijk. Tegelijkertijd worstelen naasten vaak met hun eigen vragen en angsten. Om hier aandacht voor te vragen organiseerde Dimence in de Poëzieweek een gedichtenwedstrijd met als thema 'naasten (en de ggz)'. De prijswinnaars vertellen over hun motivatie om mee te doen en het belang van naasten

Poëzieweek (30 januari tot en met 5 februari), leverde twintig inzendingen op. Een jury bestaande uit afgevaardigden van de Adviesraad Naasten, cliëntenraad, directie, vrijwilligers en afdeling Communicatie van Dimence boog zich over de teksten en selecteerde drie winnaars die hun prijzen dinsdag 4 februari kregen uitgereikt bij Dimence in Deventer.

Madelon Wonink (32) uit Hengelo won de eerste prijs met haar gedicht 'Toen ik leed aan het leven'. In het gedicht beschrijft ze de pijn van haar moeder en zichzelf toen ze in een zware depressie zat. "In die periode zag ik mijn naasten niet altijd goed staan. Ik had alleen maar oog voor mijzelf en dat heb ik verwerkt in het gedicht."

Belinda Bos (22) uit Cothen behaalde de tweede prijs met het gedicht 'Als gelukkig zijn een cadeautje was'. Zij schreef haar gedicht vanuit het gezichtspunt van de naaste. "In het gedicht verwoord ik de wens om als naaste geluk te kunnen geven, maar dat dat niet lukt. Dat je alleen aanwezigheid en tijd kunt geven, en hoop dat diegene het ziet en wil aanpakken."

Annette Akkerman (57) uit Maarssen won met het gedicht 'Altijd' de derde prijs. In haar gedicht beschrijft ze hoe haar naaste met haar meeloopt en er voor haar is, wanneer ze het moeilijk heeft.

Belang naasten

Het thema van de gedichtenwedstrijd 'naasten (en de ggz)' is gekozen omdat Dimence het belangrijk vindt dat naasten worden betrokken bij de behandeling van patiënten met psychische problemen. De Adviesraad Naasten probeert hier binnen de organisatie aandacht voor te vragen. Voorzitter Pieter Venhuizen van de adviesraad zat in de jury van de gedichtenwedstrijd: "Het is belangrijk dat naasten gehoord worden en ondersteuning krijgen. Dat gebeurt op sommige afdelingen gelukkig al. En er is bijvoorbeeld een familievertrouwenspersoon waar naasten een beroep op kunnen doen."

Ook Belinda vindt aandacht voor naasten belangrijk: "Ik zou graag betrokken willen zijn bij het behandeltraject en bijvoorbeeld een telefoonnummer kunnen bellen waar ik altijd terecht kan." De moeder van Madelon die is meegekomen naar de prijsuitreiking zegt dat ondersteuning voor naasten heel simpel zijn. "Een kort praatje af en toe met een hulpverlener. En weten dat de mogelijkheid er is om vragen te stellen."

Prijzen

Het prijzenpakket bestaat uit: twee theaterkaartjes voor de voorstelling 'Ongestoord' van cabaretier Marjolijn van Kooten (eerste prijs), een lunch (tweede prijs) en het boek 'Schijtluis – mijn leven met een angststoornis' van Marjolijn van Kooten (derde prijs). De drie winnaars ontvangen daarnaast hun eigen gedicht op een mooi opgemaakte ansichtkaart. Deze kaarten zijn op termijn voor iedereen te koop via www.tegekkewinkel.nl, de webshop met producten die gemaakt zijn in één van de Werk Leer Centra van Dimence, waar mensen met psychische problemen werken aan hun herstel.

Lees de uitgebreide verhalen van de winnaars en Adviesraad Naasten op www.dimence.nl/gedichtenwedstrijd

1

Toen ik leed aan het leven
leed jij, aan het houden van mij
en voelde je, in je hart mijn pijn
ik zag je staan
maar toch weer niet
door de mist
van mijn eigen verdriet
dus ook al liep je
dapper met me mee.
We waren beide,
helemaal alleen.

Madelon Wonink

De winnaars!

2

Als gelukkig zijn een kadootje was
Dan kreeg je het meteen
Ik deed er bladgouden kadopapier
En een rode strik omheen
Als gelukkig zijn een keuze was
Had ik die al voor jou gemaakt
Meerkeuze zou geen optie zijn
Je zou ervan in de war zijn geraakt
Als ik geluk toch door kon geven
Gaf ik je zoveel als je nodig had
We zouden samen kunnen delen
Of ik gaf je alles wat ik ervan bezat
Maar alles wat ik je kan geven
Is mijn aanwezigheid en mijn tijd
Pak het alsjeblieft
Want ik wil je nog niet kwijt

Belinda Bos

3

soms loop je voor me uit
als ik niet zo goed durf
verjaag jij de beren
op mijn weg

soms loop je achter me
je geeft me dan
een duwtje in de rug

soms loop je naast me
dat vind ik het fijnst
dat ik even je hand
kan vasthouden

als ik iets moeilijk vind
dat ik weet dat je
er altijd voor me bent

Annette Akkerman

Winterfair

Persbericht



Het was vol, bomvol. Honderden inwoners uit Deventer en omgeving, patiënten en vrijwilligers en hun kinderen waren woensdag 11 december naar De Steerne op het Brinkgreven terrein in Deventer gekomen om een kijkje te nemen bij de traditionele Winterfair. Buiten was het druk en geurig, binnen was het nog drukker en kleurig. Volop sfeer, precies zoals een winterfair hoort te zijn, aldus Harm Oosterhuis, teamleider in opleiding bij het Werk Leer Centrum Deventer en de Heihoeve en één van de organisatoren.

De Werk Leer Centra uit Nijverdal, Almelo en Deventer waren vertegenwoordigd met een scala aan leuke en kunstzinnige dingen, die cliënten hadden vervaardigd. De Heihoeve in Lettele prees haar (groente)waar aan. Lorna Wing was aanwezig, de Te Gekke Winkel toonde haar producten en ook Huis aan de Dijk was vertegenwoordigd. Kerstkaarten, kaarsen, kandelaars, veelkleurige kussens, schilderijen, beeldjes etc. kon je er vinden en kopen.

Potjes-met-licht

Bezoekers die aan kwamen wandelen, werden direct getraakteerd op een lang lint; glazen potjes met een lichtje. Hoewel... vlak voor het beging ontstond er nogal wat commotie, want de driehonderd glazen potjes-met-lichtje, die de organisatie had klaargezet, waren plotseling verdwenen.

Kerststal

Vlakbij het gebouw van De Steerne kon iedereen de lucht van heerlijk gebakken uien en hamburgers opsnuiven, want de inwendige mens wil natuurlijk ook wat.

En – voor het eerst – was er een 'levende kerststal', zoals dat zo mooi heet. Twee ezels, vier schapen, een plastic pop à la Jezus in een met stro gevulde kribbe in een stalletje met blauw dekzeil. 'Zo heeft Jezus er niet bijgelegen, hoor. Want dat is wel wat koud', merkte een warm geklede oma op tegen haar nieuwsgierige kleinzoon.

Financiën

Het hoge bezoekersaantal had een positieve uitwerking op de aankopen die menigeen deed. Heel veel, door bewoners gemaakte kerstproducten gingen grif van de hand. Ook kon de organisatie rekenen op een aantal financiële bijdragen. De gemeente Deventer bijvoorbeeld, heeft duizend euro subsidie beschikbaar gesteld. De Dimence Groep nam de kosten van communicatie en het drukwerk voor haar rekening. Forence, Tollerink en Esquirol (woonlocaties Brinkgreven) gaven een leuk bedrag. Dit alles maakt dat is er een mooie basis gelegd voor de Winterfair eind dit jaar.

Sjors Michels

Blote Voetenpad aanleggen met NL-Doet

Artikel



Kom ook meehelpen met het Blote Voetenpad aanleggen op zaterdag 14 maart met NL-Doet!

Op dit moment is het team van de Heihoeve, een biologische zorgboerderij, bezig met het aanleggen van een Blote Voetenpad. De Heihoeve is onderdeel van Dimence. Dit is erg veel werk en voor het kleine team en de cliënten te veel om alles zelf voor elkaar te boksen. Wij zijn daarom erg blij met deze kans om hierin ondersteund te worden.

Het doel van het aanleggen van dit Blote Voetenpad, is om meer mensen van buitenaf op het erf te krijgen. Dit is nodig omdat dit bijdraagt aan de ontwikkeling van de cliënten die komen en meer verbinding brengt tussen onze doelgroep en de maatschappij. Wij hopen ook dat bezoekers enthousiast zijn over de Heihoeve en door klant te worden het voortbestaan van deze mooie locatie ondersteunen.

Het pad is nu nog maar deels aangelegd, er is een begin gemaakt. Het zou mooi zijn als het pad kan worden rond gemaakt, zodat het komende seizoen in gebruik kan worden genomen. Er moet dus een paar honderd meter pad worden gemaakt, maar ook hekjes en borden vervaardigd en geplaatst. Onderweg moeten ook verschillende obstakels van natuurlijke materialen worden geplaatst.

Bijzonderheden

Zelf werkschoenen, overall, werkhandschoenen etc. meenemen. Wij hebben gereedschap, koffie en een lekker kom biologische soep.

Komt zaterdag 14 maart jou niet zo goed uit? Gelukkig zoeken we ook nog vrijwilligers voor vrijdag 13 maart!

Waar:

Spanjaardsdijk 86
7434 RT Lettele

Zaterdag 14 maart
08:30 - 16:30
Buiten

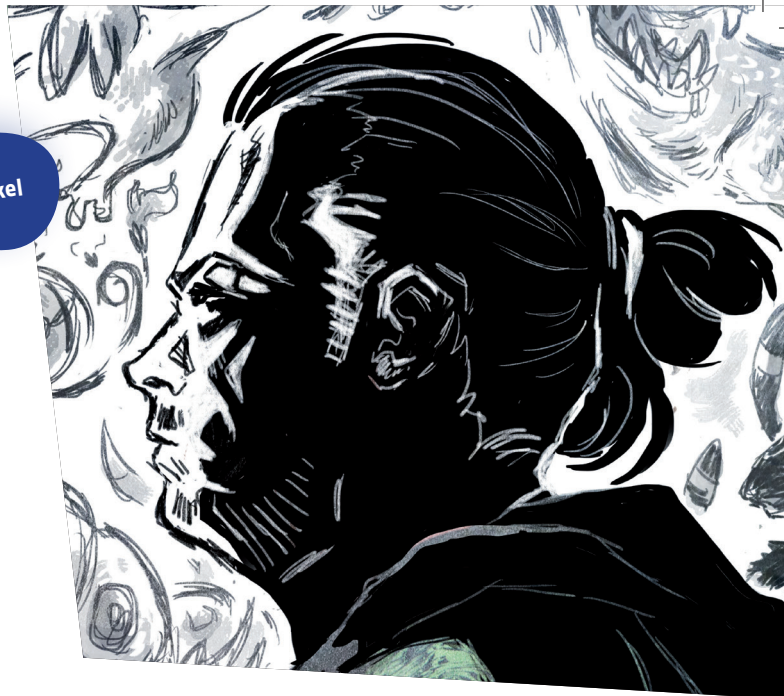
Contact

Werk Leer Centrum Lettele De Heihoeve
de heer S. Grolleman
st.grolleman@dimence.nl
Tel. 0570-551570

Wil je of kun je meehelpen, schrijf je dan in via deze link:
<https://www.nl doet.nl/klus/blote-voetenpad-aanleggen-0?fb>

“Hier word ik serieus genomen”

Artikel



Af en toe wordt het veel te druk in het hoofd van Davy Wolswijk. Dan is het net of hij naar een verkeerd gelegde puzzel staart. Hij weet niet meer op welk stukje hij zich moet concentreren. En al helemaal niet hoe hij de puzzel opnieuw moet leggen. “Dan ben ik net een gecrashte computer.”

ICT-er Davy (23) is bij In Balans moeilijk over het hoofd te zien. Met zijn lange gestalte, hip baardje en staartje, in een T shirt met een computer icoontje en de woorden 'Game Over' schuift hij makkelijk aan bij zijn collega's. Een praatje maken lijkt hem goed af te gaan. Maar dat is niet altijd zo, zegt Davy. “Ik heb autisme en dat is soms best lastig.”

Dierendroom

Davy groeide op in Montfoort, vlakbij Utrecht. Op zijn vierde kwam hij naar Hasselt. “Ik ging met een busje naar een speciale lagere school in Zwolle. Daarna volgde ik praktijkonderwijs op de Thorbecke Scholengemeenschap.” Op het Thorbecke kwam Davy erachter dat hij goed was met dieren. Zijn droom was dan ook om met dieren te werken. Toen de dierweide in Hasselt een vrijwilliger zocht, meldde Davy zich. Op de eerste werkdag kreeg hij instructies en liep er iemand met hem mee. Op dag twee kreeg hij een sleutel in zijn handen geduwd. “Je redt je wel, hè?” werd er gezegd.

Maar Davy redde het niet. “Als je autistisch bent heb je heldere, eenvoudige instructies nodig, en moet iemand je stap voor stap uitleggen wat er moet gebeuren.” Davy trok aan de bel, en verloor zijn vrijwilligersbaantje.

Op dat moment was Davy ook zijn krantenwijk kwijt en zat hij veel binnen te gamen. Davy's moeder was bang dat haar zoon in een isolement zou raken. “Omdat ik anders in elkaar zit ben ik heel wat vrienden kwijtgeraakt. Als mijn hoofd crasht sla ik dicht en ga dingen oppotten. Als het er dan uitkomt is het een explosie, een woedeaanval.”

Rondje Hasselt

Davy kreeg intussen therapie, wat hem enorm hielp. Davy: “Mijn therapeute legde me uit hoe mijn hoofd werkt en hoe ik me beter kan focussen. Ze adviseerde me bijvoorbeeld om 's avonds een rondje Hasselt te lopen, met mijn oortjes in. Dat helpt me enorm. Ik luister naar muziek en verbeeld me iets moois, waardoor de negatieve dingen omgezet worden in positieve.”

Davy ging daarnaast aan de slag bij het Groenteam van In Balans. Hij begon zich langzaam maar zeker thuis te voelen op de werkvloer. Maar het liefste werkte hij binnen, met computers. In overleg met de leiding kreeg Davy een plek bij Inbit. Op de ICT afdeling leerde hij laptops te repareren. “Ik zit thuis ook vaak achter de pc, dus hier voelde ik me hier meteen beter op mijn plek.” De jonge ICT-er is bijna iedere ochtend bij Inbit te vinden. “Ik ga met plezier naar mijn werk,” zegt hij.

“De mensen hier hebben geen oordeel over je en ze doen je geen kwaad.” Ook de goede begeleiding doet Davy goed. Hij voelt zich serieus genomen, durft vragen te stellen en zich te uiten. “Als iemand me nu vraagt iets te doen, zeg ik rustig: ‘Ik maak eerst dit even af en dan kom ik bij je.’”

Een ander voorbeeld is zijn rol in het teamoverleg. “Soms wordt er zoveel gepraat dat mijn hoofd op slot gaat. Dan zeg ik ‘Ik geloof dat het niet zo goed met me gaat’ en ga naar huis of een stuk lopen. Als ik me aan dingen erger breng ik die in op de vergadering en daar wordt positief op gereageerd. Dan wordt negativiteit positiviteit en voel ik me ineens stukken lichter.”

Ook in zijn privéleven gaat het beter met Davy. Zijn moeder ziet dat hij op de juiste plek zit. Davy voelt zich gesteund door haar liefde en zorg.

Ooit hoopt Davy van zijn hobby zijn werk te kunnen maken. Iets met software-ontwikkeling of dieren. “Ik weet eigenlijk nog niet wat ik wil. Het is de ene dag dit, de andere dag dat. Maar hier kan ik daar in alle rust achter komen.”

Tekst door: Lucia de vries

Illustratie door: Mars Oosterveld

meer verhalen op <https://inbalanshasselt.nl/verhalen>

De PVP en vriendschap?



Uiteraard zou ik op deze pagina uitgebreid in kunnen gaan op de rol van de patiëntenvertrouwenspersoon (PVP) in relatie tot het thema van dit nummer, vriendschap. Aan overeenkomsten geen gebrek. De PVP biedt op een laagdrempelige manier een luisterend oor voor problemen, vragen of klachten. Hij is onafhankelijk en staat onvoorwaardelijk aan de kant van de cliënt. Tegelijkertijd zijn er minstens zo veel verschillen te noemen tussen de PVP en een (goede) vriend. Het lijkt me daarom goed om deze vergelijkingen te laten voor wat ze zijn. Strepen zijn er overal en we kennen ze in verschillende betekenissen.

Veel liever maak ik op deze plek gebruik van de mogelijkheid om mezelf voor te stellen – iedere vriendschap begint tenslotte met een eerste kennismaking. Sinds dit jaar ben ik namelijk werkzaam als patiëntenvertrouwenspersoon bij Transfore en neem daar de taken over van collega Winfried Raaphorst.

Deze periode staat dan ook in het teken van kennismakingen. Met een nieuwe organisatie, medewerkers en - vooral - met cliënten. Maar ook kennismaking met de nieuwe praktijk van de Wvggz. Eén van de doelen die met de Wvggz wordt nagestreefd, is het beter waarborgen van de rechtspositie en het rekening houden met de voorkeuren van mensen die te

maken krijgen met gedwongen zorg. Om die reden is ook de positie van de PVP aanzienlijk versterkt en kan de cliënt vaker een beroep doen op advies en bijstand van de patiëntenvertrouwenspersoon.

Ik kijk er naar uit om aan de slag te gaan en hoop zo snel mogelijk optimaal invulling te kunnen geven aan deze vernieuwde rol, binnen een nieuwe omgeving. Alle hulp is daarbij meer dan welkom!

Miguel Gonzalez

Patiëntenvertrouwenspersoon
m.gonzalez@pvp.nl

Meer weten over uw patiënten rechten?



Voor vragen of klachten kunnen cliënten in de geestelijke gezondheidszorg terecht bij de Patiëntenvertrouwenspersoon (pvp). De pvp verleent cliënten advies en bijstand bij de handhaving van hun rechten. Hij of zij kent de interne en externe klachtwegen. Pvp'en zijn onafhankelijk van de instelling waar zij werken. Ze zijn in dienst van de Stichting PVP in Utrecht en werken volgens gedragsregels.

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

Kijk eens op
www.pvp.nl

Linda Paay

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



Miquel Gonzales

FPK Balkbrug
(m.i.v. 15 januari 2020)
06 30565508
m.gonzalez@pvp.nl
m.rosing@pvp.nl



Ellen Oldenburg

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



Henk van Dijk

Dimence Zwolle e.o.
06 174 316 02
h.van.dijk@pvp.nl



A large, detailed illustration of a human brain is the central focus. A mechanic, wearing blue overalls and brown boots, is lying on a wooden workbench, working on the brain. Various tools are scattered around: a toolbox, a level, a hammer, a wrench, a screwdriver, and a pair of pliers. The background is a dark teal color.

Reparatie

Na ziekenhuiskoffie en verplichte conversatie
Open ik mijn hersenpan en buig voorover
Ze pakt een inbusleutel 'die voor amygdala'
en rommelt een poosje in mijn bovenkamer.
'De tijd zit er weer op'. Ik sluit de schedel af.
De beker neemt ze aan. We moeten wel recycelen.

Alianna Dijkstra

Vriendschap

Artikel



Over vriendschap is al veel gezegd en geschreven. In mijn hoofd plopt enerzijds het gedicht van Toon Hermans op: '... pas als je iemand hebt die met je lacht en met je grient, dan pas kun je zeggen: 'k heb een vriend.' Anderzijds komt het liedje in me op van Het Goede Doel over vriendschap: '... Eén keer trek je de conclusie, vriendschap is een illusie. Vriendschap is een droom, een pakketje schroot met een dun laagje chroom.'

Het allereerste versje in mijn poëziealbum van vroeger is zo'n wc-tegeltjes-versje:

Roosjes verwelken
Scheepjes vergaan
Maar onze vriendschap
blijft altijd bestaan

Alle drie waarschijnlijk zeer bekende cultuuruitingen, allen op zichzelf genomen nogal eenzijdig. Ze belichten een bepaald aspect van vriendschap. Maar bij elkaar begint het wel wat te worden en kun je er best iets over zeggen. Daartoe vind je hier mijn poging.

Er zit best wat in, dat je van vriendschap kunt spreken wanneer je lief en leed met een persoon deelt, en andersom dat diegene dat ook bij jou doet, met een mooi woord is dat wederkerigheid. Maar wat mij betreft is het wat te kort door de bocht om zo naast je contacten een meetlat te leggen om te bepalen of je van vriendschap wilt spreken. Bij mij is het in elk geval meestal meer een gevoelskwestie.

Pas als er dingen voorvallen ga ik bewust nadenken en reflecteren over het contact met de betreffende persoon. Sommige mensen kappen een vriendschap echt af als er teveel gebeurd is dat hen gekwetst heeft. Andere proberen het uit te praten en het gedrag en standpunt van de ander te begrijpen. Als dat wederzijds gebeurt, heb je volgens mij goede kans dat de vriendschap zich juist verdiept, omdat je elkaar juist beter leert kennen en elkaar blijft accepteren zoals je bent, ook als de minder mooie eigenschappen van iemand naar boven komen. Want die hebben we allemaal wel. Maar dat uitpraten lukt niet altijd of niet helemaal of je bent er helemaal niet toe gekomen. Dan verwatert een contact wellicht of de vriend wordt weer een kennis.

Als een vriendschap verandert of verwatert door verhuizing of uit elkaar groeien door andere interesses of levensomstandigheden, wil dat dan zeggen dat vriendschap een illusie is? Het kan zeker teleurstellend zijn, zeker als je het meermaals meemaakt of je leven een beetje te veel in het teken van die ander gesteld had en die ander blijkt (ook nog) andere prioriteiten in het leven te hebben. Maar de vriendschap die er was, is niet minder echt. Ik heb heel mooie hechte vriendschappen gehad tijdens mijn studietijd, maar eentje is (door haar) bewust 'opgezegd', eentje is verwatert en bij de meeste is het zo dat we elkaar gewoon niet zo vaak meer kunnen zien als vroeger, niet meer alles meekrijgen van elkaar en soms ook merkt dat je in een volgende levensfase gekomen minder goed bij elkaar past dan eerder. Gelukkig is met een enkele vriendin de band juist hechter geworden, maar zij is dan ook meer in de gelegenheid gebleven om vaker op en neer te reizen.



In elk geval is het niet zo dat vriendschap nooit kan vergaan! In elk geval heb ik met geen van de schrijvertjes in mijn album nog contact. Maar bepaalt dat niet ook het unieke en het bijzondere ervan? Vriendschap is helemaal niet vanzelfsprekend. Je kunt er je best voor doen en bewust contact proberen te maken met iemand die je aardig lijkt of waarvan je weet dat zij/hij dezelfde interesses heeft. Maar dan moet het nog maar klikken en 'wederzijds' zijn. Ik realiseer me goed dat dit voor heel wat mensen geldt, dat je er een hele studie van kunt maken hoe je vrienden maakt (hobby's zoeken, naar clubjes of bijeenkomsten of de kroeg gaan en iemand aanspreken enz. enz.), ik las het op ons aller vriend Google, maar dat het niet lukt, of niet beklijft.

Als ik dat lees, prijs ik mezelf gelukkig dat ik ben gezegend met wat ook een 'kwaal' kan zijn, namelijk dat ik redelijk makkelijk contact maak, heel veel mensen graag mag en meermaals het gevoel heb: oh, als ik meer tijd had zou ik zo met jou bevriend kunnen zijn! Maar tegenwoordig houd ik mezelf soms bewust terug omdat ik het niet waar kan maken. Ik heb niet meer de tijd en energie om genoeg te investeren en niet na korte tijd het contact al weer te laten verwateren en dat vind ik niet eerlijk tegenover die ander. Toevallig zijn er meer mensen met tijdgebrek omdat ze ook andere prioriteiten in het leven hebben, en als er eenmaal een redelijke basis ligt onder de vriendschap, blijft die ook wel bestaan wanneer je hem maar magertjes voedt met afspraakjes voor bijkletsen of samen iets doen.

Wel merk ik laatste tijd dat ik het lastiger vind dan ik gedacht had, en volgens mij is dat heel cultureel bepaald, om hulp te vragen of steun, maar dat het juist heel fijn is en goed voor een vriendschap, dat die ander het juist fijn vindt, of een eer, dat ik haar vraag om naar mij toe te komen en voor mij te zorgen en mij te helpen. Vaak hebben we het gevoel dat we iets moeten 'terugdoen', ik had het er net met de buurvrouw nog over. Maar dat hoeft helemaal niet. Ik help jou, jij helpt een ander en weer een ander helpt mij. Toen ik in de penarie zat, haalden anderen vaak mijn kinderen van school. Nu heb ik regelmatig kinderen mee van een moeder die het moeilijk heeft. Ik hoef niet iets concreets terug, een oprecht dankjewel is fijn en genoeg.

Maar wanneer ben ik een goede vriend? Moet ik per se hetzelfde 'terugdoen' wat een ander voor mij deed? Nee, en zeker niet zo krampachtig. Maar een bepaalde mate van wederkerigheid is wel wenselijk, al kan dat in heel andere vorm. Bijvoorbeeld de één geeft praktische hulp en de ander voornamelijk oprechte belangstelling. Zo kun je er op veel manieren voor een ander zijn. Maar een bepaalde mate van zelfzorg is wel wenselijk, en dat kan niemand anders voor je doen. Vriendschap heeft alles te maken met trouw zijn en met geaccepteerd worden zoals je bent, met alles wat je wilt delen, maar ook wat je voor jezelf wilt houden, met een balans tussen geven en ontvangen in welke vorm dan ook.

Sommige mensen zeggen dat je eerst vriendjes moet zijn met jezelf, voordat je vriendschap kunt sluiten met anderen. Volgens mij kan het parallel lopen, gelijktijdig naast elkaar. De laatste tijd heb ik mij noodgedwongen meer aan de vriendschap met mijzelf mogen wijden, wat een langzaam proces is van mijzelf en mijn lichaam als het ware terugveroveren op de stress en de overleefstand waarin ik was beland, uit de verbinding in elk geval. Ik probeer mild te zijn voor mezelf want het is niet even opgelost en het gaat niet snel, tijd voor mezelf en rust in te plannen, steeds als ik er aan denk mijn ademhalingsoefening te doen, te voelen wat er is, mijn behoeften voelen en er geregeld gehoor aan geven. Dit contact maken met mezelf is niet iets dat vrienden voor mij kunnen doen. Hoe dankbaar ik ook ben dat ik her en der nog een vriendin heb, mijzelf hervinden moet ik zelf doen. Ze kunnen me er hooguit op een liefdevolle manier aan herinneren, maar dan nog pas als voor mij de tijd er rijp voor is.

Het contact met mijn eigen innerlijk, dat is waarover Etty Hillesum het in haar dagboeken ook steeds over heeft. En is dat niet waar het in veel religies om draait? Al worden er verschillende accenten gelegd en een ander taalspel gehanteerd. Daar in de diepste diepten, daar woont God, Boeddha, of 'de Geliefde' zoals soeffidichter Rumi het noemt. Dan kan ik mij overgeven aan het leven of de Bron en weer opgeladen worden, ontspannen, daar ben ik in verbinding met het Al, ook al ben ik met mijzelf alleen.

Jasmijn van Buul

Geestelijke verzorging?



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

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

Bereikbaarheid en informatie:

Brechtje Hallo M.A.
Humanistisch geestelijk verzorger
T: 0570-639863
E: b.hallo@dimence.nl
Werkdagen: maandag en dinsdag (9.00-13.00)
Donderdag en vrijdag (8.00-16.00)
Standplaats: Deventer



Lydi de Bruin
06 515 589 75
l.debruin@dimence.nl of
geestelijkeverzorging@dimence.nl
Werkdagen: maandag tot en met donderdag in Almelo,
Raalte en Deventer



Jasmijn van Buul
T. 0570-639865
E. jvanbuul@dimence.nl of
geestelijkeverzorging@dimence.nl
Werkdagen: maandag, dinsdag
en woensdag
Standplaats: Deventer



Kitty Nijboer M.A.
Geestelijk verzorger en
gespreksleider Moreel Beraad
T: 06-51882390
E: k.nijboer@dimence.nl
Werkdagen: dinsdag en donderdag
Standplaats: Zwolle



Berthilde van de Loosdrecht
T: 038 46 91 095
E: b.vandeloosdrecht@dimencegroep.nl
geestelijkeverzorging@dimence.nl
Werkdagen: dinsdag en donderdag
in Zwolle, Hardenberg en Kampen
Gespreksleider moreel beraad



Eén keer kom je tot de conclusie:

Interview



'Eén keer kom je tot de conclusie: vriendschap is een illusie, een pakketje schroot met een dun laagje chroom'.

Een nummer van Het Goede Doel. Ja, zo kan het zijn. Heb ik ook meegemaakt. Een vriendschap die volstrekt eenzijdig was. Dat is een vriendschap die niet aangehouden kan worden, wat mij betreft dan

Een heel andere kant heb ik ook gezien: een vriendschap door dik en dun.

Maar die vriendschap heeft ook een ontwikkeling doorgemaakt: van 80-20% naar 50-50%, 80% voor haar dan. Het evenwicht in een vriendschap moet wel 50-50 zijn. Niet te afhankelijk. En dat was ik. Mede dankzij de therapie bij Dimence heb ik mijzelf ontwikkeld de laatste jaren. En daar ben ik best wel trots op, op de ontwikkeling die ik heb doorgemaakt.

Voor mij zijn vriendschappen heel belangrijk, ik ben ook heel trouw in mijn vriendschappen. Vorig jaar is mijn vriendin die ik sinds de middelbare school (1977) ken overleden aan die nare ziekte. Zij heeft een groot deel van mijn leven meegemaakt. En ik een groot gedeelte van haar leven.

Eén van mijn vriendinnen, tevens collega, heeft onze chef aangesproken op mijn 'rare gedrag'. Dat is volgens mij ook vriendschap: Als je je zorgen maakt over je vriend/vriendin dit aangeven bij die persoon zelf en als die persoon onmachtig is om er iets aan te veranderen bij iemand anders je zorgen aangeven. Zoals in mijn geval dus bij onze chef. En ze vond het best eng, want ze wist niet hoe ik op haar interventie zou reageren. Maar ik ben haar dankbaar. Door haar ben ik bij het Riagg zoals het toen heette beland. Ik noem haar inmiddels ook weleens 'mijn derde zus'.

Marjolijn Brandse

rd uit In

Home Visie Organisatie Nieuws Publicaties Contact

Omdat jij er toe doet!

Welkom bij de cliënt- medezeggenschap van de Dimence Groep

Wat leuk dat je onze website bezoekt! Hier vind je allerlei informatie over de medezeggenschapsraden van de Dimence Groep.

Dimence G

Wij zijn op zoek naar jou!

De cliëntmedezeggenschap is op zoek naar nieuwe leden. We zoeken enthousiaste leden die zich in willen zetten voor hun mede cliënt. Ben jij betrokken, gemotiveerd en in staat om één keer per maand te vergaderen? Dan is dit wellicht iets voor jou. De cliëntenraad is er door de cliënt en voor de cliënt. Je mag mee beslissen over de meest uiteenlopende zaken. Altijd met het belang van de cliënt voorop.

Mogen wij jou binnenkort verwelkomen? Of wil je een geheel vrijblijvend gesprek? Mail dan naar: werving.clientenraden@dimencegroep.nl

Koken met Jaap

Provençaalse runderstoofschotel

Bereidingswijze:

Snij het vlees in blokjes, doe dit in een schaal met de helft van de wijn, de knoflook en de laurierblaadjes en laat het een nachtje marineren in de koelkast. Als wijn heb ik een goedkope Pinot Noir gebruikt, want dat is een lekkere volle fruitige wijn.

Snijd alle groente, zorg dat het klaarstaat want werkt sneller.

Neem nu een grote braadpan met een dikke bodem.

Haal de blokjes rundvlees uit de marinade (de marinade niet weggooien, laurierblaadjes verwijderen!), doe een flinke scheut olijfolie in de pan, smeer de blokjes vlees in met zout en peper en haal ze door de bloem en bak ze snel om en om bruin.

Doe nu de rest van de marinade in de pan met de overgebleven scheut wijn, de uien en de vleesbouillon en laat lekker 2 uur op laag vuur pruttelen. Het vlees kan nu garen en wordt zo botermals.

Voeg nu de aardappels, wortels, champignons, tomaten, rozemarijn en tijm toe en gaar dit een half uur mee. Breng op smaak met worchestersaus en eventueel nog wat zout. Voeg tenslotte de erwten toe, want die hebben niet zo lang nodig, en laat ze nog eventjes 10 minuten mee pruttelen.

Let er op dat de bevroren erwten niet stuk gaan want dat is niet de bedoeling.

Ik hoop dat jullie het lekker vinden.

Tot de volgende koken met Jaap!

Jaap Kolk



Ingrediënten voor 4 personen

- 1 kilo sucade- of riblappen
- 3 teentjes knoflook (fijn)
- 3 laurierblaadjes
- Zeezout
- Zwarte peper
- 2 t knoflookpoeder
- 750 ml droge rode wijn
- 2 kopjes bloem
- Olijfolie (paar scheuten)
- 2 grote uien (in blokjes)
- 500 g wortels (in brokken)
- 250 g champignons
- 2 el peterselie
- 4 aardappels vastkokend (in partjes)
- 450 g diepvries doperwten
- 2 kopjes vleesbouillon
- ½ kopje zongedroogde tomaten
- 1 el rozemarijn
- Beetje tijm
- 2 el worchestersaus

Nuttige adressen

Angst Dwang en Fobie stichting (ADF-stichting)

Hoofdstraat 122, 3972 LD Driebergen, Informatielijn
0900 2008 711 (€ 0,35 p.m.). E-mail: info@
adfstichting.nl
www.adfstichting.nl. Landelijke patiëntenvereniging
die zich inzet voor mensen met angst- en
dwangklachten.

Anoiksis, vereniging voor mensen met schizofrenie

UMC Utrecht, locatie AZU t.a.v. huispostnummer
A.01.126, Postbus 85500, 3508 GA Utrecht. 088
755 6368. www.anoiksis.nl. Een vereniging voor
en door mensen met psychosegevoeligheid. Hierbij
passen o.a. de medische diagnoses schizofrenie en
schizo affectieve stoornis. De vereniging behartigt
hun belangen, biedt voorlichting en organiseert
lotgenotencontact.

Balans

Weltevreden 4a, 3731 AL Bilthoven, 030 2255
050. Advies en informatietelefoon: 0900 2020
065 (€ 0,25 per minuut) www.balansdigitaal.nl.
Landelijke vereniging met informatie, advies en
training/workshops over ontwikkelingsstoornissen
zoals ADHD, DCD, MCDD, dyslexie, dyscalculie en
autismespectrum.

Impuls en woordblind

Postbus 1058, 3860 BB Nijkerk, 033 247 34 84,
www.impulsenwoordblind.nl.
Een belangenvereniging voor mensen met ADHD,
ADD, dyslexie en dyscalculie en hun verwanten.

Landelijke stichting familie Vertrouwenspersonen (lsfvp)

Maliebaan 87, 3581 CG Utrecht, Advies en hulplijn
familie in de ggz: 0900 - 333 22 22 (10 ct/min).
E-mail: familieindeggz@lsfvp.nl. www.lsfvp.nl.
Heeft uw partner, kind, ouder, broer, zus of vriend
een psychiatrische stoornis?
De familie Vertrouwenspersoon luistert naar uw kant
van het verhaal. Hij wijst u de weg in de geestelijke

gezondheidszorg (ggz) en geeft antwoord op uw
vragen over stoornis en behandeling.

MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid

Stationsplein 125, 3818 LE Amersfoort, 033-3032400.
E-mail: info@wijzijnmind.nl. Website: www.
wijzijnmind.nl.

MIND Landelijk Platform GGz is de koepel van, voor
en door cliënten- en familieorganisaties in de ggz.

MIND Korrelatie

Stationsplein 125, 3818 LE Amersfoort, 033- 4220100.
Hulp- en advieslijn: 0900-1450 (€ 0,15/min),
bereikbaar op werkdagen van 9.00 – 18.00 uur.
E-mail: vraag@korrelatie.nl. Website: www.mind@
korrelatie.nl

Mind Korrelatie biedt anonieme, professionele,
psychische en psychosociale hulp aan iedereen die
hierom vraagt.

Nederlandse Patiëntenvereniging (NPV)

Postbus 178, 3900 JD Veenendaal, 0318 547 888,
www.npvzorg.nl.

Christelijke belangenorganisatie voor alle gebruikers
in de (geestelijke) gezondheidszorg.

Nederlandse Vereniging voor Autisme (NVA)

Weltevreden 4a, 3731 AL De Bilt, 030 229 9800,
Informatie- en advieslijn 0900-28 84 763.
E-mail: info@autisme.nl www.autisme.nl.

De NVA is de vereniging die zich inzet voor de
belangen van mensen met autisme en hun naasten
in alle levensfasen en op alle levensterreinen. Onder
autisme verstaan we het brede spectrum van
autismespectrumstoornissen, waaronder Asperger,
PDD-NOS en McDD.

Pandora Depressielijn

0900 - 6120909 (€0,05 pm) ma t/m do van 13.30 tot
15.30 uur en 19.00 tot 21.00 uur.

Ben je depressief en wil je praten met mensen
die precies begrijpen hoe dat is? Je kunt bij ons
terecht met vragen over wat je kunt doen, over de
behandeling, omgaan met je familie enzovoorts. Ook
kun je gewoon bellen om je hart te luchten of voor
een steuntje in de rug.

Patiëntenfederatie Nederland (voorheen NPCF)

Piet van Dommelenhuis, Churchillaan 11, 6e etage,
3527 GV Utrecht, 030-2970303.

E-mail: info@patientenfederatie.nl. Website: www.patientenfederatie.nl.

Patiëntenfederatie Nederland komt op voor alle mensen die zorg nodig hebben. Zij laat de stem van patiënten horen in de spreekkamer, in de politiek, bij de zorgverzekeraar en in het nieuws.

PAS Personen uit het Autisme Spectrum

Postbus 592, 3430 AN Nieuwegein, 030 7113 591,

E-mail: secretaris@pasnederland.nl.

Website: www.pasnederland.nl.

Doelgroep van PAS is de groep begaafde (hogerfunctionerende) volwassenen met een AutismeSpectrumStoornis of een vermoeden hiertoe. Doelstelling van PAS zijn: Belangenbehartiging, informatievoorziening, deskundigheidsbevordering, lotgenotencontact en het bevorderen van de communicatie tussen mensen met autisme onderling en niet-autisten.

Plus minus

Stationsplein 125, 3818 LE Amersfoort, 033-3032350.

E-mail: bureau@plusminus.nl. Website: www.plusminus.nl.

Is de vereniging van en voor mensen met een bipolaire stoornis en hun naasten

Stichting Borderline

Oudegracht 36, 3511 AP Utrecht, Lotgenoten: 030 276 7072, maandag, woensdag en vrijdag van 10.30 tot 14.30.

E-mail: stichting@stichtingborderline.nl. Website: www.stichtingborderline.nl.

Stichting Borderline is het adres voor lotgenoten en advies, maar ook voor meer informatie over Borderline en verschillende behandelingsmethoden.

Stichting Focus GGZ-Voorlichtingspool

Zerboltstraat 63, 8022 RW Zwolle, 038-4525802,

E-mail: ggz-voorlichtingspool@focuszwolle.nl.

Website: www.focuszwolle.nl.

Stichting Focus is er voor iedereen die meer wil

weten over leven met een psychiatrische aandoening en/ of verslaving en de gevolgen daarvan voor het eigen leven en op de omgeving.

Stichting Labyrint In Perspectief

Stationsplein 125, 3818 LE Amersfoort, 033-3032355.

Hulplijn: 0900-2546674.

E-mail: secretariaat@labyrint-in-perspectief.nl.

Website: www.labyrint-in-perspectief.nl.

Labyrint In Perspectief zet zich in voor familie en vrienden van mensen met psychische of psychiatrische problemen.

Stichting Patiëntenvertrouwenspersoon GGZ (PVP)

Helpdesk: 0900 4448 888 (gebruikelijke belkosten); bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 10.00 – 16.00 uur en op zaterdag van 13.00 – 16.00 uur. Chatten met de helpdesk op maandag t/m donderdag van 19.00 - 21.00 uur. E-mail: helpdesk@pvp.nl. Website: www.pvp.nl.

De Stichting PVP zorgt voor professionele ondersteuning van cliënten in de ggz bij het realiseren en handhaven van hun rechten.

Stichting Cliëntenbond GGZ Deventer e.o.

Bezoekadres: Lange Zandstraat 15, 7415 CD Deventer, 0570 608830. Een vereniging van/voor en door (ex) cliënten van de GGZ.

Openingstijden: Zondag van 14.00 -16.00 uur.

Vereniging Ypsilon

Daendelstraat 57, 2595 XT Den Haag. Adviesdienst: 088 0002 120, E-mail: adviesdienst@ypsilon.org.

Website: www.ypsilon.org.

Vereniging van familieleden en naasten van mensen met een verhoogde kwetsbaarheid voor psychose. Behartigt de belangen van familie en patiënt, geeft voorlichting en informatie en organiseert lotgenotencontact.

Vriendendiensten Deventer

Lange Zandstraat 15, 7412 CD Deventer 0570-613747, info@vriendendienstendeventer.nl.

Website: www.vriendendienstendeventer.nl.

Professionele medewerkers, en waar mogelijk (ervaringsdeskundige) vrijwilligers, bieden informatie,

advies en/ of praktische hulp op het gebied van geestelijke gezondheidszorg.

(Ex) cliënten, begeleiders, verwijzers, familie, vrienden, studenten en andere belangstellenden kunnen hier kosteloos terecht voor cliëntondersteuning. Er is geen indicatie nodig. Werkgebied: gemeenten Deventer, Olst-Wijhe en Raalte.

Weet

Vereniging rond eetstoornissen (voorheen Stichting Anorexia en Boulimia Nervosa)

088-01858888. E-mail: info@weet.info.

Website: www.weet.info.

Weet is een organisatie die mensen samenbrengt en zorgt dat mensen met een eetstoornis zelf invulling geven aan een fijn leven.

Zelfregiecentrum Deventer

Lange Zandstraat 15, 7412 CD Deventer 0570-613747, info@vriendendienstendeventer.nl.

Website: www.vriendendienstendeventer.nl.

Een open centrum waar je welkom bent voor inloop en activiteiten. Hiervoor is geen indicatie nodig en betaal je dus geen eigen bijdrage.

Openingstijden: maandag t/m donderdag 8.30 -16.00 uur.

Zelfregiecentrum Raalte

Kerkstraat 13, 8102 EA Raalte 06-44397861, info@vriendendienstendeventer.nl.

Website: www.vriendendienstendeventer.nl.

Een open centrum waar je welkom bent voor inloop en activiteiten. Hiervoor is geen indicatie nodig en betaal je dus geen eigen bijdrage.

Openingstijden: maandag en woensdag 9.00 -16.00 uur.

Schrijf en deel je herstelverhaal!



Kijk op: WWW.HERSTEL-VERHALEN.NL

Of mail naar: redactie@herstel-verhalen.nl

Wij helpen je graag!





Kom jij op voor je medecliënt?

Hou je ervan om je mening te uiten? Wil je invloed hebben op het beleid van de organisatie? Wacht dan niet langer en neem contact op via: werving.clientenraden@dimencegroep.nl

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



Clïentenraden