

Jaargang 11 / juni 2020

nr. 2



Diverce

Samenwerken

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, Chantal
Driessen, Christine Brinkman
Eindredactie: Ria Wolfkamp
Opmaak: Koen IJssel, Team Communicatie,
Dimence Groep Deventer
Voorkant: Heico Klumpen
Druk: Sonodruk, Heino
Verzending: Werk Leer Centrum Deventer
Redactieadres: Koetshuis, Brinkgreven
t.a.v. R. Wolfkamp
Postbus 5003
7400 AS Deventer
clientsblad@dimencegroep.nl

Inhoud

- 3 Redactioneel
- 6 Eén voor allen, allen voor één
- 7 Corona bij de Dimence Groep
- 9 Leer elkaar eens beter kennen
- 11 "Ik loop hier mezelf niet voorbij"
- 14 Beeldbellen en E-modules
- 15 Samenwerking
- 18 Veranderen door te schrijven
- 19 Koken met Jaap
- 20 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 augustus 2020.

Het thema is: Toeval

Samenwerken

In verband met het COVID-19 virus verschijnt deze Diverce later dan je van ons gewend bent. De verzending van de Diverce gebeurt door het Werk Leer Centrum in Deventer. Door de sluiting kon er helaas geen verzending plaatsvinden. Inmiddels zijn de Werk Leer Centra weer (deels) open, zodat de draad langzaam weer opgepakt kan worden.

In deze Diverce kun je o.a. lezen hoe de organisatie omgaat met de nieuwe situatie en ervaringsverhalen omtrent corona lezen. Fysieke contacten mochten opeens alleen bij hoge uitzondering en vonden veelal plaats via beeldbellen of telefonisch. De wereld ziet er ineens heel anders uit. Het vergt de nodige aanpassingen van iedereen en de één gaat er nu eenmaal makkelijker mee om dan de ander. Het maakt ons wel creatief en inventief. Ten tijde van het ter perse gaan van deze editie van de Diverce, worden her en der weer fysieke contacten mogelijk gemaakt.

Een definitie voor samenwerken is bijdragen aan een gezamenlijk resultaat door een optimale afstemming tussen de eigen kwaliteiten en belangen en die van een groep of collega. In deze coronaperiode is het ook erg belangrijk dat mensen samenwerken, net alleen op Dimence niveau maar natuurlijk ook op allerlei andere manieren, om deze tijd zo goed mogelijk door te komen. Iedereen sterkte toegewenst en dat we maar weer zo gauw mogelijk in een normale situatie terechtkomen zonder die 1,5 meter.

De redactie

Nieuws van de Centrale Cliëntenraad

Nieuws van cliëntenraad Stichting Dimence

Toekomst medezeggenschap

Cliëntenraad Dimence is met de andere stichtingsraden, de raad van bestuur en de directie van Dimence in gesprek over de toekomst van de clientmedezeggenschap.

Meubilair

De locatie Burg. Roelenweg in Zwolle is voorzien van schitterend en duurzaam meubilair. De cliëntenraad heeft hierin meegedacht. Ook is de raad volop bezig om in beeld te brengen hoe de stand van zaken met het meubilair is op andere locaties.

Jaarrekening

Samen met de directie en enkele mensen van de afdeling financiën heeft de cliëntenraad de jaarrekening 2019 uitvoerig besproken. Er zijn een aantal dingen opgevallen die we de komende tijd nauwlettend blijven volgen.

Meerjarenvisie

De directie en het managementteam zijn begonnen met het formuleren van een nieuwe meerjarenvisie voor de organisatie. Vanzelfsprekend is de cliëntenraad hierbij betrokken.

Facebook

Basiscommissie Topreferente GGZ heeft sinds kort een facebook pagina.

Dit is te vinden onder <https://www.facebook.com/basiscommissietop/>

Doe je mee?

Cliëntenraad Dimence zou het tof vinden om nieuwe leden te verwelkomen. Raadswerk is geen vastgesteld menu, je kunt het inrichten zoals het bij je leven past. Enige voorwaarde is dat je cliënt van Dimence moet zijn (geweest). Meld je aan via werving.clientenraden@dimencegroep.nl.

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

Sinds onze vorige informatie is er heel wat gebeurd. Een virus dat ineens alle fysieke contacten aan banden legt. De organisatie heeft daarop in moeten spelen en voor zover wij als Adviesraad hebben gezien en ervaren is dat goed gelukt. Mocht je andere ervaringen hebben dan horen we dat graag. Maar het is natuurlijk ook handig om dat direct aan je hulpverlener of contactpersoon door te geven. Na eerst alleen telefonisch overleg met de directie zijn we gestart met digitaal vergaderen. Even wennen, maar in elk geval fijn om op die manier elkaar te zien

en te spreken, maar je mist wel de interactie die je in een live vergadering hebt. We hopen dat, ook al is het misschien beperkt, persoonlijke ontmoetingen binnen niet al te lange tijd weer mogelijk zijn.

Activiteiten

In het overleg met de directie hebben we gesproken over wat wel (weer) mogelijk is. Een paar voorbeelden.

- De jongerenwerkers van Raalte Ambulant zijn op pad gegaan om in contact te blijven met de jongeren. Ze hebben digitaal pubquizen georganiseerd. Traxx, het jongeren centrum in Raalte gaat -voorzichtig en uitstekend voorbereid- weer open. De organisatie kijkt hoe het gaat om te zien of en hoe andere jongerencentra kunnen volgen.
- Vooral voor veel deelnemers aan activiteiten van WijZ is het nu een behoorlijke pas op de plaats. Jammer maar met de verplichte afstand zal dat voorlopig wel zo blijven. Gelukkig heeft WijZ al snel een Kletslijn opgezet. Contact houden is heel belangrijk. Nu er wat meer ruimte komt is het mooi om te zien dat WijZ hier op sommige plaatsen op inspeelt door naar de mensen toe te gaan. Wel heeft de organisatie een instructie opgesteld over de in acht te nemen maatregelen als je als vrijwilliger weer aan de slag gaat. Noodzakelijk om daarvan op de hoogte te zijn, zowel als vrijwilliger als voor degene die meedoet aan activiteiten die door vrijwilligers worden begeleid.

Belangrijke adressen

Centrale Cliëntenraad
centraleclientenraad@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.clientenraden@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: Chris van Tongeren

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

- Zaken die weer opgepakt zijn: Buurtkamer weer openstellen. Erg belangrijk voor alleenstaande ouderen. Ook het aanbieden van een uurtje buiten bewegen aan bewoners is een leuk initiatief. Heb je daar ook aan deelgenomen? Laat het ons weten of stuur een foto. Dat kan stimulerend zijn voor andere plaatsen. Je kunt dit mailen naar clientsblad@dimencegroep.nl.

- Kijk voor de activiteiten die er wel zijn op de site van WijZ Welzijn. Het aanbod wisselt steeds. Wat gebeurt er op dit moment in Deventer? Of kijk op Welzijn Kampen en wat kan WijZ nog wél doen in Ommen, Olst-Wijhe, Raalte, Zwartewaterland of Zwolle? Voor elke plaats een eigen invulling. Mooi om te zien. Pak de draad weer op!

Ontwikkelingen

De Wet medezeggenschap cliënten zorginstellingen 2018 (Wmcz 2018) is met ingang van 1 juli 2020 van kracht. Vastgelegd is, dat alle bestaande overeenkomsten uiterlijk 1 januari 2021 moeten zijn aangepast. Dat geldt voor de overeenkomsten tussen de verschillende stichtingen en de directies, maar ook voor de overeenkomsten tussen Raad van Bestuur en Centrale Cliëntenraad. Daarover gaan we de komende maanden in gesprek met de directie en met de Raad van Bestuur.

In ons jaarplan 2020 hebben we in het kort onze visie op medezeggenschap aangegeven. Dat is ook ons vertrekpunt voor het overleg. Het zal ongetwijfeld de nodige tijd kosten, maar een goede regeling voor de invulling van de medezeggenschap is noodzakelijk voor de uitvoering van ons werk.

Het Landelijk Overleg Cliëntenraden Zorginstellingen (LOC) heeft Modellen samenwerkingsovereenkomsten opgesteld. Die geven een goede basis voor de invulling van de overeenkomsten en voor het te voeren overleg.

Advisering

- Nieuwe locaties

Zowel in Apeldoorn als in Harderwijk was de organisatie al langere tijd op zoek naar een nieuwe locatie. Begin dit jaar kwamen in beide plaatsen panden beschikbaar die voldeden aan de wensen. De Adviesraad heeft de adviesaanvraag voor deze nieuwe locaties besproken en een positief advies uitgebracht. We verwachten dat met deze invulling de hulpverlening voor cliënten een positieve impuls

krijgt. Het is voor de Adviesraad op dit moment natuurlijk lastig om bezoeken aan locaties te brengen.

- Jaarrekening 2019 WMO-divisie

De jaarrekening dient om advies te worden voorgelegd aan de Adviesraad. We hebben de stukken doorgenomen en met de directie besproken. Vervolgens heeft de Adviesraad hierover gesproken en besloten een positief advies uit te brengen.

- Jaarrekening Dimence Groep

Regelmatig vindt overleg plaats tussen vertegenwoordigers van de verschillende cliëntenraden van de stichtingen van de Dimence Groep en de Raad van Bestuur. Dit omdat de Centrale Cliëntenraad op dit moment niet vergadert. Naast de ontwikkeling van de nieuwe medezeggenschap is ook gesproken over de jaarrekening van de hele organisatie. De jaarrekening is door de Raad van Bestuur toegelicht en als Adviesraad hebben we dit besproken. De Adviesraad heeft besloten een positief advies uit te brengen.

Nieuwe leden voor de Adviesraad

Vorige keer hebben we al aangegeven dat we graag leden willen hebben uit de verschillende regio's waar de WMO-divisie zorg verleent. We hebben dat ook als speerpunt opgenomen in ons jaarplan. Samen met directie en regiomanagers zoeken we cliënten die zich willen inzetten voor medezeggenschap, of voor een nieuwe vorm van inspraak. Vraag je zorgverlener, teamleider of regiomanager om informatie of geef je gegevens door via werving.clientsraden@dimencegroep.nl zodat we contact met je kunnen opnemen.

Eén voor allen, allen voor één

Artikel



Samenwerken is natuurlijk heel belangrijk. Samen! Eén voor allen, allen voor één, weet u wel?

Denk maar aan de coronacrisis. 'Samen krijgen we het coronavirus er onder'.

Om grootse dingen te bereiken moet je samenwerken. Denk maar aan de (dan wel mislukte) lanceerpoging van het ruimtevaartuig van Elon Musk.

De NASA participeert hier ook in. Lijkt me logisch bij zo'n groot project.

Veel wetenschappers samen hebben dit voorbereid. En zo zijn er natuurlijk veel meer voorbeelden.

Maar natuurlijk vindt er in het klein ook samenwerking plaats. Bijvoorbeeld op het werk om een goed resultaat neer te zetten. Niemand leeft op een eiland.

Met de therapeut werk je ook samen om een zo goed mogelijk resultaat neer te zetten.

Dat is noodzakelijk. Wat mijn therapeute mij vertelde was zo belangrijk voor mij dat ik vond dat ik onze samenwerking,

therapie, op schrift moest zetten. Wat zij tegen mij zei schreef ik later thuis op. Ik heb zelfs een keer geschreven in de wachtruimte bang als ik was om dingen te vergeten. Ik moest de 'samenwerking' met haar op schrift zetten zodat ik er op elk ogenblik op terug kon komen. Het was een fijne en vruchtbare samenwerking.

Op elk gebied moet je samenwerken. Als ik geen pianoles had dan speelde ik niet zoals ik nu speel. Mijn lerares werkt met mij samen om een pianostuk zo goed mogelijk uit te voeren.

Net zoals de reactie van dit blad samenwerkt om een zo goed mogelijk resultaat neer te zetten.

Marjolijn Brandse



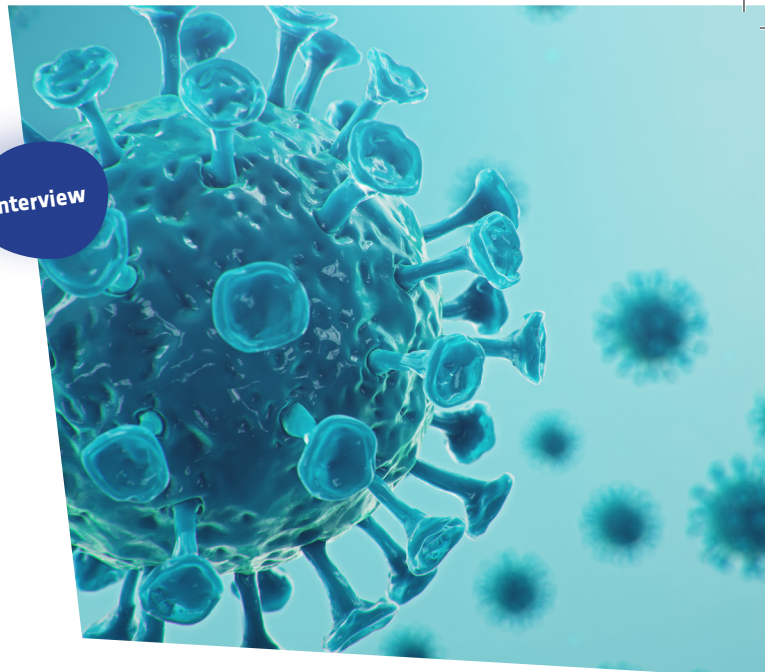
Leven

De rivier van het leven beviest stroomt.
Overall doorheen eindeloos omvattend vele lagen.
Komen samen door elkaar heen.
Vele, vele ontmoetingen kruisen.
Helder water onverbiddelijk eerlijk.
Eindeloos spiegelend water.

Christine Brinkman

Corona bij de Dimence Groep

interview



In het kader van de Corona-crisis sprak de redactie van de Diverce met Rita Kamphuis (corporate communicatie adviseur Dimence Groep) en Amber Hes (marktcommunicatie adviseur Dimence).

Sinds wanneer is bekend dat Corona een prominente rol speelt binnen de organisatie?

Rita: Dat was al vrij snel bekend. In de week voordat Nederland 'op slot' ging hadden wij al een crisisteam dat zich aan het voorbereiden was. Daarna was er dagelijks overleg met het crisisteam. Zij zorgde ervoor dat alle medewerkers (3000), cliënten en relaties op de hoogte werden gebracht van de maatregelen.

Amber: We hebben intranet gebruikt om met medewerkers te communiceren en de website en social media om met onze cliënten, naasten en relaties te communiceren. We hebben een aantal mooie acties opgestart, zoals het verzamelen van een hart onder de riem door bekende Nederlanders, de 1,5 meter sessies, juweeltjes in corona tijd, boekverloting etc.

Wat betekent Corona voor de organisatie?

Rita: Voor de organisatie betekende dat dat wij op een andere manier moesten gaan werken. Ook onze medewerkers moest zo veel mogelijk als kon thuis gaan werken. Dat betekent digitaal werken en via beeldbellen. Gelukkig waren we in de organisatie al bezig om digitaal behandelen te introduceren. Nu moest echter ineens iedereen daarop voorbereid worden. Van de ene op de andere dag. Dus zowel medewerkers als cliënten. Onze ICT-afdeling heeft erg drukke weken gehad en is nog steeds erg druk.

Amber: Het betekent ook dat we in korte tijd veel hebben moeten organiseren en realiseren. Het RIVM heeft richtlijnen

opgesteld voor veel onderwerpen die belangrijk zijn in ons werk, zoals bijvoorbeeld het gebruik van de persoonlijke beschermingsmiddelen. Als deze richtlijnen hebben we moeten vertalen naar onze organisatie. Dus: wat betekent dat voor ons! Zeker in crisistijd is het belangrijk om hele duidelijke boodschappen voor medewerkers te maken. Daar hebben we onze middelen op aangepast. Soms werkt een infographic of een stroomschema beter dan een tekst.

Zijn er specifieke Corona gerelateerde maatregelen binnen de organisatie?

Ja, eigenlijk dezelfde maatregelen die voor iedereen gelden. Hou 1,5 meter afstand, werk en blijf zoveel mogelijk thuis.

Amber: Voor onze cliënten en naasten is het heel vervelend dat er vrijwel geen of helemaal geen bezoek gebracht mag worden aan de klinieken. Dit natuurlijk om de verspreiding van het virus te voorkomen, maar het is zwaar. We proberen wel zoveel mogelijk te helpen bij alternatieven zoals beeldbellen. Maar het is niet hetzelfde als je naaste even vasthouden. Ook het digitaal behandelen is anders dan anders. Daar horen we zowel positieve als negatieve ervaringen over.

Wie houden zich binnen de organisatie allemaal bezig met Corona? Is er een aparte werkgroep?

Er is een Operationeel Team (OT) dat zich bezighoudt met alle operationele taken op de werkvloer. Je moet dan denken aan; Hebben we nog genoeg persoonlijke beschermingsmiddelen (ja), Hoe kan een ieder thuiswerken? Hoe informeren we iedereen? Wat is de stand van zaken en wat betekent dat voor onze organisatie?

En er is een Centraal Beleidsteam (CBT). Daarin zit o.a. de raad van bestuur. Zij nemen belangrijke strategische besluiten. Het OT informeert weer het CBT. Daarnaast is er nog een Communicatieteam dat zorgt voor de informatie naar alle doelgroepen van de stichtingen. Dit is trouwens niet een nieuwe werkwijze voor de Dimence

Groep. Jaarlijks oefenen we een crisis en werken dan ook met een OT, CBT en een Communicatie werkgroep. We zijn dus goed voorbereid wanneer er zich een crisis aandient.

Hoe worden cliënten/klanten/patiënten op de hoogte gehouden?

Onze hulpverleners houden persoonlijk contact met hun cliënten via beeldbellen, of gewoon telefonisch. Verder kunnen mensen met klachten zich gewoon aanmelden zoals het hiervoor ook ging. Een huisarts kan dan zorgen voor een verwijzing. De gesprekken vinden dan wel online plaats. En natuurlijk houden we cliënten en naasten op de hoogte via social media en onze websites.

Amber: Wat bijzonder is om te vertellen, is dat de medewerkers van de Werk Leer Centra, die nu gesloten zijn, ook veel contact hebben met de cliënten die daar werken. Zij missen nu hun dagbesteding en hebben soms hulp nodig om hun dag in te vullen. Daar helpen de medewerkers bij. En ook natuurlijk om gewoon gezellig even bij te praten.

Zijn er specifieke maatregelen?

Ik kan me voorstellen dat een vrijwilliger bij welzijn andere maatregelen ervaart dan een forensisch opgenomen patiënt? Ja, natuurlijk is het anders wanneer je op een

gesloten afdeling verblijft of je komt één keer per week voor een uur op gesprek. Onze afdelingen en stichtingen houden zich ook aan de regels van de RIVM. In het begin was nog mondjesmaat bezoek, later op afdelingen met kwetsbare mensen (ouderen bijvoorbeeld) was helemaal geen bezoek meer mogelijk. We hebben er wel ervoor gezorgd dat er optredens buiten voor cliënten waren – de 1,5 meter sessies. Op die manier kunnen we hen een hart onder de riem steken. De inzet van onze vrijwilligers hebben we even op een laag pitje moeten zetten aangezien we op de afdelingen geen mensen van buitenaf mochten ontvangen. Amber: Achter de schermen zetten sommige vrijwilligers zich nog steeds in voor onze cliënten. Door bijvoorbeeld een verrassing te regelen om cliënten op te vrolijken. Dit is hūn manier om de cliënten te laten voelen dat ze nog steeds om hen geven, ook al mogen ze niet doen wat ze normaal voor hen doen.

Jasper Wagteveld



Servicepunt vrijwilligers & participatie heet nu: WerV

WerV, dat is de nieuwe naam van het servicepunt vrijwilligerswerk & participatie van de Dimence Groep. Een naam die goed past bij de veelzijdigheid aan activiteiten die onder de vlag van WerV worden uitgevoerd. Activiteiten waarbij vrijwilligerswerk en participatie centraal staan. Want in de visie van WerV doet iedereen mee in de maatschappij.

WerV heeft binnen de Dimence Groep de taak om zorg en samenleving dicht bij elkaar te brengen. Zij organiseert vrijwilligerswerk binnen de stichtingen van de Dimence Groep en realiseert participatieplekken voor cliënten van de Dimence Groep. WerV brengt mensen letterlijk in beweging door begeleiding naar werk en deelname aan activiteiten.

De nieuwe naam biedt ruimte voor verhalen over wat er allemaal speelt en gebeurt. De naam heeft een dubbele bodem: het werven van vrijwilligers, het verwerven van kansen en mogelijkheden, werven van ambassadeurs, drukte, actie, participeren, doen! Maar ook WerV(F) in de zin van een locatie waar wordt gebouwd, een dok in de haven, even pas op de plaats, rust vinden om te denken met aandacht over dingen die belangrijk zijn in het leven.

Ervaringsverhalen en informatie over de projecten en vacatures bij WerV vind je op www.wervdg.nl.

Leer elkaar eens beter kennen, even voorstellen

Karin Koopman

Portret



Deze coronatijd heeft mij heel sterk weer eens teruggeworpen op mijzelf. Dingen die ik normaal graag doe kwamen te vervallen. Zaken zoals bezoeken aan winkels, horeca, en zelfs de contacten met mijn lieve broertje werden helemaal stopgezet. Alles werd beperkt tot alleen het allernoodzakelijkste.

Zodoende ging ik bij mijzelf te rade en voelde ik de behoefte om iets voor anderen te gaan doen. Voor mijn mede cliënten en voor ons eigen zorgpersoneel. Ik ging in gesprek met vrienden en andere mensen, die zorg ontvangen. Ik luisterde naar hen en we hebben fijne gesprekken gehad. Mooie ontmoetingen die ons wederzijds weer wat kracht gaven. Voor onze hulpverleners bedacht ik, dat het leuk zou zijn om iedere week iets kleins en iets opbeurends te doen: een bloemetje, iets lekkers bij de koffie en natuurlijk wat warme woorden op een kaartje!

Deze tijd doet me beseffen, dat we niet onaantastbaar zijn; we kunnen zomaar ziek worden ook als we gezond zijn! Ik met mijn COPD en mijn broertje met zijn eigen psychische kwetsbaarheid zijn zelf nog vatbaarder voor een dergelijk virus.

Het is vooral deze coronatijd, die maakt dat ik bepaalde overeenkomsten zie en ervaar uit mijn eigen verleden. Ik zal een stukje hiervan met je delen.


In 2013 overleed mijn dierbare moeder op 80-jarige leeftijd. Ik had een sterke band met haar. We hebben veel meegemaakt. Mijn broertje en ik besloten, dat we ter nagedachtenis aan haar een olijfbom wilden laten planten in de Negev woestijn in Israël. Dat is een bepaald project

waar mensen over de hele wereld aan deel kunnen nemen en het is vooral ook bedoeld als eerbetoon aan het volk van Israël. En daartoe hebben mijn familie en ik ook een tijd behoord. Van mijn 5e tot mijn 14e jaar heb ik in Israël gewoond. Mijn beide ouders zijn oorlogsslachtoffers. Mijn vader heeft zo'n 4 jaar als klein kind in Auschwitz geleefd en overleefd! Het maakte dat hij daar zijn PTSS aan overhield en dat heeft niet alleen zijn leven getekend maar ook dat van mij en mijn familie. Ik ben dus niet veilig, rustig en makkelijk opgegroeid. Mijn moeder had ook vreselijke dingen meegemaakt in de oorlog, maar ging daar door haar eigen karakter heel anders mee om. Mijn broertje en ik zijn hierdoor getekend door wat ze noemen het 2e of 3e generatie oorlogssyndroom.

De toevlucht moeten nemen tot je eigen woning, zoals we dat nu moesten doen door het corona virus en hopen op betere tijden, heb ik zelf ook heel bewust meegemaakt in de oorlog in Israël in de 70er jaren. Dat was de zogenaamde Jom Kipoer oorlog. Dat was heel angstig en het ging om mensenlevens. Ik moest dagenlang met vele anderen overleven in de schuilkelders daar. Als ik dat dan vergelijk met ons luxe huisarrest hier tijdens de corona crisis, valt dit laatste natuurlijk in het niet. Toch snap ik ook heus wel, dat deze tijd voor sommige mensen misschien heel moeilijk en bedreigend kan zijn.

Toen ik in 2013 mijn dierbare moeder verloor aan diabetes klapte ik in. Ik ben ernstig ziek geweest en heb wekenlang in coma gelegen. Dat was ten gevolge van mijn verslavingsproblematiek, wat op zijn beurt weer alles te maken had met mijn jeugd en mijn leven thuis en in Israël. In die ernstig zware tijd voor mij, kreeg ik een buddy (= een soort maatje). Wij zijn goede vriendinnen geworden en zij neemt nog steeds een centrale plaats in, in mijn leven.

Ik heb lange tijd intern of klinisch gewoond. Dat voelde niet goed voor mij, ik wilde daar voortdurend weg en op mijzelf gaan wonen. De weg van mijn herstel echter heeft zich langzaam doorgezet en bracht mij steeds meer. Mijn



vriendin/buddy ondersteunde mij hierin. Ik kreeg en krijg hierbij ook de ondersteuning van mijn hulpverleners.

Nu, hier in de Rozenstraat in Raalte, heb ik mijn eigen appartementje en voel ik me echt thuis! Dit is mijn huisje en mijn eigen plek! Ik heb de regie over mijn eigen leven en ik neem mijn eigen beslissingen! Nu sta ik in mijn kracht! En in mijn eigen woning hier zet ik iedere week een verse rode roos in een vaasje naast het portret van mijn moeder. Ik weet dat ze dat erg zou waarderen. Alles heeft nu een plek gekregen in mijn leven, zo ook haar verlies.

Ik ben me goed bewust van mijn zegeningen. Ik heb een eigen huisje, ik kan me nu gemakkelijk bewegen met mijn scootmobiel, ik ben vrij, ik heb een paar fijne mensen om me heen, ik heb geen honger en het is geen oorlogstijd. Het is heel prettig om zo te kunnen relativeren en het komt mij zeker goed van pas in zulke tijden als waarin wij nu leven.

Ik wil iedereen een hart onder de riem steken en zeggen: 'Je kunt veel meer dan je soms denkt! Houd voll!'

Interview: **Merit Hanekamp**

Fotografie: **Ellen Hollander-ten Klooster**



Samenwerken

Samenwerken is niet mijn sterke kant.

Op school bijvoorbeeld vond ik het heel moeilijk als er een opdracht in groepsverband moest worden gemaakt.

Tijdens mijn opname in psychiatrische klinieken moest ik functioneren in de groep. Er waren groepsgesprekken (wat ik niet het moeilijkst vond), en ook activiteiten voor de gezelligheid. Die vond ik wel heel moeilijk.

Ik was graag in mijn kamer, wat me niet in dank werd afgenomen. Daar kreeg ik dan schuld gevoelens door. Ik ging me afvragen of mijn leven wel zinvol was. Of ik wel aan de eisen voldeed, die het leven aan mij stelden. Ik werd boos op mezelf. Waarom ben ik zo graag alleen?

Paulien Bakker

“Ik loop hier mezelf niet voorbij”



Op zijn 44ste weet Wout Siertsema nog altijd niet precies wat hij wil worden. Te lang deed hij dingen die hij niet leuk vond en hem ondermijnden. Bij het Groenteam van In Balans ontdekt Wout langzaam maar zeker wat hem gelukkig maakt.

Onlangs liep Wout mee in de modeshow van het Kledingatelier van In Balans. De alleenstaande 40-er kreeg veel positieve reacties van de vrouwelijke aanwezigen. “We weten wat dat shirtje kost maar wat kost die leuke man?” vroegen zij.

Dat zijn dingen die Wout energie geven. Want de hovenier-in-opleiding durfde lang niet in de belangstelling te staan. “Als kind stotterde ik vreselijk. Ik kroop daardoor in mijn schulp. Was al bang als ik een krop sla bij de groenteboer moest kopen.” Zangles bleek voor Wout de perfecte therapie. Hij ontpopte zich dan ook tot een goede zanger.

Schot in de roos

Wout loopt stage bij In Balans. Twee jaar geleden begon hij een opleiding tot hovenier. “Ik vind de manier waarop hier bij In Balans leiding wordt gegeven erg prettig. Je krijgt een grote dosis vrijheid en het gevoel van ‘jouw manier is ook prima’. Er ligt geen druk op me; ik hoef mezelf niet langer voorbij te lopen”, aldus Wout.

Dat was in het verleden wel anders. Het gebrek aan liefde en zelfstandigheid thuis leidde tot onzekerheid. Wout kwam op de Middelbare Bosbouw- en Cultuurtechnische School terecht. Hij specialiseerde zich in milieutechnisch bodemonderzoek voor bedrijven en gemeenten. Maar vaak liep het contact met de leiding niet lekker.

Wout: “Bij de laatste werkgever ging het helemaal mis. Nadat ik jarenlang veel routinematige werkzaamheden verrichtte, werd het werk steeds complexer. Ik durfde niet om hulp te vragen. Als iets te moeilijk werd trok ik me terug.

Vervolgens was ik er weer een periode tussen uit.”

De bodemonderzoeker kwam overspannen thuis te zitten en werd voor 35 procent afgekeurd.

Wout gooide het roer om: hij schreef zich in voor een studie tot hovenier. Minder papierwerk, meer naar buiten. Tijdens de eerste stage was het keihard werken. “Dit hou ik niet vol tot mijn zevenenzestigste”, dacht Wout. Ook liep hij opnieuw tegen een strakke bedrijfscultuur op. Opnieuw dreigde de carrière van Wout te mislukken.

Creatieve oplossing

Tijdens zijn tweede stage, bij In Balans, zag hij dat werk ook leuk kan zijn. Een rustiger werktempo en goed contact met collega's. “Dit kan ik tot mijn pensioen prima volhouden”, zegt een lachende Wout.

De hovenier-in-opleiding kwam met een creatief idee op te proppen: wat als In Balans naast onderhoud in het groen ook aanlegwerkzaamheden ging uitvoeren?

Het idee werd door de leidinggevendenden positief ontvangen. “De uitdaging is nu om een goed business plan op te stellen, met een goed verdienmodel. We beginnen klein, zodat het niet al te veel stress oplevert”, aldus Wout.

Geloof is relatie

Wout ziet door de bomen het bos weer. Vooral na een spirituele ervaring, waarin hij voor het eerst ‘intense liefde’ ervoer. Sindsdien gaat hij naar de kerk: “Geloof is niet religie, het is relatie. Ik zit bij een gemeente waarin ik ruimte krijg. Het draait om herstel van de identiteit, tot in de baarmoeder.”

Wout zit in het muziketeam en zingt af en toe solo in de kerk: “Ik heb pas ‘Ken je mij’ van Trijntje Oosterhuis gezongen. Mooie ervaring was dat.”

Wout gaat weer fluitend naar het werk. De zingende tuinman heeft echter nóg een droom: “Ik wil graag nog eens een preek geven. Als iemand die vroeger niet naar de groenteboer durfde. Om te delen wat ik heb meegemaakt. Je hebt mensen die hun verleden op latere leeftijd nog moeten verwerken. Ik ben zo'n laatbloeier.”

De PVP en samenwerken



Een paar jaar geleden werd ik gebeld door mevrouw Jasmina (niet haar echte naam). Ze was tegen haar wil opgenomen op een afdeling voor ouderen. Ze stak gelijk van wal, praatte snel en met een sterk buitenlands accent. Ik verstond er nauwelijks iets van en begreep niet goed waar ze het over had. En zij begreep mij niet denk ik, ook al praatte ik langzaam en zo duidelijk mogelijk. Aan de telefoon kregen we hierdoor bijna ruzie. Ze wilde mijn hulp, maar ik begreep niet waarmee. En zij riep dat ik haar niet wilde helpen.

Ik stelde voor om haar op de afdeling te bezoeken, in de hoop dat we elkaar dan wat beter zouden begrijpen. Op de afdeling trof ik een vriendelijke mevrouw die heel veel te vertellen had en niet begreep waarom ze op die afdeling terecht was gekomen. Ze had een zwaar leven achter de rug, stond er vaak alleen voor, maar het was haar wel gelukt om zich staande te houden.

Ze bleef snel en vooral veel praten, maar ik begreep haar redelijk goed. Nu ze was opgenomen mocht ze allerlei dingen niet, waardoor ze haar zaken niet meer kon regelen. Haar problemen werden door de opname alleen maar groter. Tientallen voorbeelden noemde ze. Ik kon haar helpen om een aantal vragen en klachten over de behandeling te bespreken met de verpleegkundig

specialist. Niet alles werd opgelost en ze belde mij nog regelmatig terug. En het bleef gaan zoals het ging. Bijna ruzie aan de telefoon en dan in een gesprek op de afdeling.

Toen ze een paar maanden later met ontslag ging kreeg ik een lange brief. Moeilijk leesbaar maar het meeste kon ik ontcijferen. Hartelijke dank voor de samenwerking schreef ze aan het eind. Ik heb haar een kaartje teruggestuurd, met 'U ook bedankt voor de samenwerking'. Getypt in duidelijke letters.

Henk van Dijk

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



Ellen Oldenburg

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



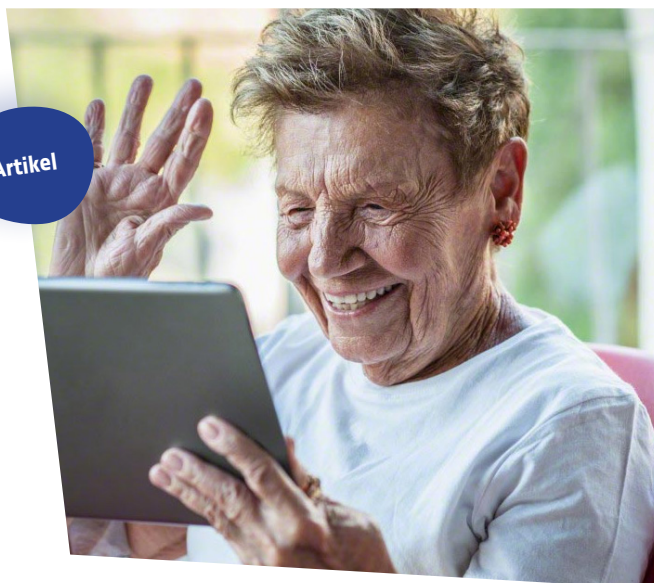
Henk van Dijk

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



Beeldbellen en E-modules binnen de Dimence Groep

Artikel



Onlangs heeft cliëntenraad Dimence, basiscommissie Zwolle een gesprek gehad met de aanjager E-Health. Als basiscommissie nodigen we regelmatig gasten uit om te praten over zaken die voor cliënten van belang zijn. We hebben de aanjager gesproken over beeldbellen en de E-modules van het cliëntenportaal.

Beeldbellen kan iets zijn voor alle cliënten, echter in de praktijk laten de cijfers zien dat er een kleine groep cliënten is die hier gebruik van maakt. Maar het wordt wel steeds bekender.

Wat zijn de voordelen voor cliënten als het gaat om beeldbellen?

- Je zou i.p.v. 3 kwartier misschien wel 4 momenten van 10 minuten kunnen hebben met je hulpverlener. Je kan dus meerdere contactmomenten hebben i.p.v. één.
- Je hoeft niet van huis af als het regent.
- Als je slecht ter been bent, kan beeldbellen een oplossing zijn.

- Je hoeft geen parkeerplek te zoeken bij de instelling. En tot slot: Jongere cliënten zijn wat meer vertrouwd met digitale toepassingen dan de wat oudere cliënten.

Nadelen kunnen zijn:

- Je mist het vertrouwde stukje menselijk contact.
- Je mist, als hulpverlener en als cliënt non-verbale signalen over en weer.
- Als cliënt laat je alleen zien wat de camera laat zien, waardoor er ruimte is voor 'ruis'.

De modules die je via internet kunt volgen, kunnen je ondersteunen bij je behandeling.

Ze zijn, vond ik, vooral leerzaam en met plaatjes, voorbeelden en video-fragmenten toegelicht.

Het is natuurlijk aan jou als cliënt om beeldbellen en andere digitale services uit te proberen/te verkennen (als je dit wederzijds kunt regelen).

Wat wij als basiscommissie belangrijk vinden, is dat je weet dat deze mogelijkheid er is.

Doe wat het beste bij je past!

Eric de Vries

Online zelfhulp

De Dimence Groep heeft een platform gelanceerd voor online zelfhulp. Op dit platform kunnen gratis modules worden gevolgd die helpen bij een betere mentale gezondheid. Met dit platform hoopt de Dimence Groep zo veel mogelijk mensen te ondersteunen met het mentaal sterk blijven in deze coronaperiode.

Het volgen van de modules is gratis en ze zijn beschikbaar voor iedereen. De modules staan in de beveiligde omgeving, Minddistrict genaamd, <https://www.minddistrict.com/>. Modules die beschikbaar zijn, zijn bijvoorbeeld: 'Dankbaarheid tijdens de coronacrisis', 'Eenzaamheid tijdens de coronacrisis', maar ook modules als 'Gezond eten', 'Gezonder leven', 'Mindfulness' en oefeningen om te ontspannen.

Voor meer informatie en specifieke hulpvragen, kan er contact gelegd worden met één van de stichtingen van de Dimence Groep: Dimence, Mindfit, Transfore, Jeugd ggz, WijZ, de Kern en Impluz. Aanmelden kan via www.dimencegroep.e-behandeling.nl.

minddistrict

Start | Katalog | Aufgaben | G

Depression

Dieses Modul enthält 5 Kapitel.

• Psychoedukation Depression

• Motivation und Ziele bei Depressionen

• Verhaltensaktivierung bei Depressionen

• Kognitive Therapie bei Depression

Samenwerking

Artikel



Als ik de laatste weken de vijf locaties bezoek, waar ik als geestelijk verzorger werk, zijn de deuren overal gesloten. Ik moet mijn pasje pakken om naar binnen te komen. Eenmaal binnengekomen zie ik in alle gebouwen tekens van bemoediging. Zo hangt bij de receptie van de locatie Eerdelaan 45 in Zwolle een lief klein vilten engeltje: 'Een beschermengeltje voor ons allen. Sterkte met elkaar en blijf voor elkaar zorgen, we hebben elkaar nodig', staat erbij geschreven. Het is afkomstig van een Dimence-collega, ik heb geen idee van wie. Ook hangt er een groot wit laken met hierop 'Leef, Geniet, Wees blij, Zorg voor, Hou van, Blijf vooral jezelf...'

Ondanks de gesloten deuren, is er van alles binnen aanwezig wat iets uitdrukt van een grote betrokkenheid op elkaar. Die betrokkenheid voel ik ook in de maatschappij. Zou er een nieuwe dimensie van samenwerken aan het ontstaan zijn in deze 'anderhalvemetersamenleving'?

Het thema van deze Diverce had niet beter gekozen kunnen worden; de noodzaak om samen te werken wordt door iedereen gevoeld. Bij de persconferenties van de minister president lees je op het achtergrondscherm: 'alleen samen krijgen we corona onder controle'. Er lijkt een herwaardering gaande voor waarden als plichtsbewust en solidair zijn. Mensen die zich ten

dienste stellen van anderen krijgen nu applaus. Landen proberen voorbij economische belangen te kijken en samen te werken hoe deze pandemie aan te pakken.

Door de coronacrisis worden we eraan herinnerd dat we allemaal kwetsbaar zijn. Dat is voor veel mensen een perspectiefwisseling, maar niet voor cliënten van Dimence, vermoed ik. Het pad van vallen en opstaan is bekend, net als het besef dat niet alles maakbaar is en 'gefikt' kan worden in het bestaan.

Hoe kostbaar is een kwetsbaar mens, schreef Okke Jager in een gedicht. In gesprekken over 'wat is goede zorg in deze situatie?' wordt dit gedicht wel eens aangehaald. Het gedicht is in 1992 ter ere van het 100-jarig bestaan van het algemeen psychiatrisch ziekenhuis in Deventer in een granieten rol gegrift, door beeldhouwer Jeanot Bürgi. Je kunt het bewonderen op het terrein van park Brinkgreven. Het gedicht gaat over de bijzondere samenwerking tussen kracht en kwetsbaarheid:

HOE KOSTBAAR IS EEN KWETSBAAR MENS
*Verraadt ons aller angst zich niet
in wie het leven weerloos liet?*

*De glasglans stemt de blazer mild.
De kaarsvlam vormt de hand tot schild.*

*De krokus wijst beton zijn grens.
Hoe kostbaar is een kwetsbaar mens.*

In elk mens is er kracht naast of ondanks de kwetsbaarheid. Maar het kwetsbare heeft ook een eigen kracht en werking. Huh? Ja, zonder kwetsbare situaties, zouden we niet tot een besef komen van het feit dat we afhankelijk zijn van elkaar. Dat we een klein schakeltje

zijn in een groter geheel. Misschien is dit wel wat ik om me heen zie gebeuren; een samenwerking tussen mensen die tot stand komt, juist door het besef dat we elkaar nodig hebben.



Wat is samenwerken, wat komt er bij kijken? Ik vroeg het aan cliënten. 'Samen moet je het doen. Niemand kan alles alleen. Wat de één niet weet, weet de ander wel. Je moet je wel kunnen aanpassen en mekaar aanvoelen, anders werkt het niet. Ook moet je tijd en geduld hebben; de één ziet direct wat er moet gebeuren, de ander niet. Je moet precies weten, wat je aan elkaar hebt. Elk werk op waarde schatten en ervaringen delen'. Een client die in voetbalstadions werkte en lichtmasten lastte, zei: 'Er is werk dat zo zwaar is, dat je het niet alleen kunt doen. Als je bijvoorbeeld een zware balk op de juiste hoogte moet houden'.

Boeren weten als geen ander dat je kwetsbaar bent. Er was ooit een boer die elk jaar met zijn graan de eerste prijs won. Zijn graan was het beste graan vond de jury. Het graan werd in zakken de hele wereld over gestuurd en gezaaid op allerlei akkers. Toch won elk jaar dezelfde boer met zijn graan. Wat was zijn geheim? Het sleutelwoord van deze boer was 'samenwerking'. Elk jaar deelde hij zijn graan met al zijn burens, als een soort van 'noaberschap'. Hij keek naar hen om, hielp hoe ze dit graan tot volle wasdom konden laten komen. Zijn gedachte was: 'Van het graan van mijn burens, waait altijd iets op mijn akker. Als ik goed zorg voor mijn burens, komt dat ten goede van de gehele oogst'.

Je bent samen één geheel. In de Bijbel staan hier ook woorden over geschreven. In de brieven aan de Korintiërs riep Paulus, in tijden van verdeeldheid, de bevolking op om samen te werken: 'Broeders en zusters, wij zijn allen één lichaam, doordrongen van dezelfde geest, de één is de hand, de ander het oog, een derde de voet. Juist die delen die het kwetsbaarst lijken te zijn, zijn het meest noodzakelijk. Die delen behandelen we zorgvuldiger en met meer respect, zo behoudt het lichaam haar samenhang' (naar 1 Korintiërs 12). Dus door een besef van kwetsbaarheid ontwikkel je waarden als zorgvuldigheid, respect en solidariteit.

Ik hoop dat er een nieuw perspectief geboren gaat worden. Het perspectief dat we niet afgescheiden van elkaar leven, maar juist allemaal in hetzelfde schuitje zitten. Dat het niet gaat om 'survival of the fittest', (dat de sterkste overwint) maar 'survival of the kindest' (dat de vriendelijkste overwint) om met woorden van Rutger Bregman te spreken. Vriendelijk zijn als het nieuwe credo in de samenleving. Vriendelijk voor mens, dier, plant en aarde. Vriendelijk zijn door te delen van wat je hebt in materieel opzicht, maar ook van je aandacht, je kwetsbaarheid en je kracht.



Kitty Nijboer

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



Veranderen door te schrijven en schrijven over verandering



De liefde voor verhalen zat er al jong in bij Irene Dusink (24). En nu ligt er een eerste boek in de boekwinkels: de historische roman 'Verlatenheid' over een sjamaan die te maken krijgt met afwijzing en depressie. Het zijn thema's die voor Irene zelf niet onbekend zijn.

Irene heeft zelf ervaring met depressie, autisme, OCD en genderdysforie. Voor al deze klachten is of was ze in therapie (onder meer bij Dimence), maar ook het schrijven van het boek werkte therapeutisch.

Waarom wilde je een boek schrijven?

'Ik heb altijd al de wens gehad om te schrijven, al van kinds af aan. Na mijn middelbare school ging ik een tijdje naar Japan, om te bezinnen, na een heftige periode van depressies. Toen ik terugkwam ging het beter met me en had ik het gevoel: ik moet het gewoon gaan doen! En dat heb ik toen maar gedaan. In anderhalf jaar tijd heb ik het verhaal geschreven. Vervolgens heb ik nog een halfjaar gewerkt aan verbeteringen, nadat ik een uitgeverij had gevonden.'

Waar gaat het verhaal over?

'Het gaat over een sjamaan in een jager-verzamelaarssamenleving, en waar hij tegenaan loopt in zijn leven. Hij voelt zich vaak onbegrepen en eenzaam, en heeft ook last van depressieve en autistische klachten. Daarbij kon ik putten uit mijn eigen ervaring. De hoofdpersoon in het boek gaat op zoek naar zijn verdwenen zusje, het laatst overgebleven familielid. Het speelt zich af in een periode van zo'n zesduizend jaar geleden, na de laatste ijstijd. Het is een periode die me altijd al heeft gefascineerd.'

Wat heeft het schrijven je opgeleverd?

'Soms werkte het enigszins therapeutisch, zodat ik zaken voor mezelf wat meer kon ordenen. Het is ook een wisselwerking: door het schrijven van het boek ben ik veranderd, door de inzichten die ik heb opgedaan. Maar in de periode dat ik het schreef ben ik ook zelf veranderd, en daarmee veranderde het boek met me mee. Mijn ontwikkeling als transgender is gaandeweg ook in het boek terechtgekomen bij een van de hoofdpersonages.'

Hoe kunnen geïnteresseerden aan het boek komen?

'Het boek is te koop bij de twee Zwolse boekhandels Waanders en Westerhof en daarnaast op internet via de website van de uitgever (<https://www.boekscout.nl/shop2/boek.php?bid=10095>). Ook in andere boekhandels in Nederland en België is het boek op aanvraag te bestellen.'

Wat zijn je plannen voor de toekomst?

'Ik wil sowieso nog meer boeken schrijven, ik ben inmiddels al bezig met een nieuw boek over een totaal ander onderwerp. Daarnaast wil ik weer gaan studeren. Ik heb ooit scheikunde gestudeerd in Groningen, maar ik kwam erachter dat ik daar niet mee verder wil. Ik wil nu Social Work of een vergelijkbare studie gaan volgen op Windesheim. En daarnaast ben ik begonnen met mijn transitie.'

Boekpresentatie - update 19 maart

De boekpresentatie die 2 april zou plaatsvinden bij zorgboerderij De Langenhof in Zwolle is vanwege het coronavirus geannuleerd.

Koken met Jaap

Gevulde Tortilla's

Bereidingswijze:

Het lijkt wat ingewikkeld, maar het is echt een makkelijk gerecht. Je begint met wat olie op de bodem van een braadpan. Bak eerst het vlees bruin en gaar en schuif het dan naar de zijkant. Bak daarna snel de uienringen, de gesneden champignons en de paprikareepjes. Laat in een vergiet even de bonen, de maïs en de tomaatblokjes uitlekken, maar vang het vocht op. Voeg het vlees weer toe aan de groenten en meng het met de fajita-mix. Even goed doorbakken.

Tot slot de uitgelekte groenten toevoegen en wat van het vocht voor de smeugigheid. Laat ondertussen de tortilla's op de rand warm worden. (Ik vouw ze een keer dubbel, zodat ze allemaal op de rand passen.) Leg de vulling op de warme tortilla's en vouw ze dicht. Serveer ze met de room en de geraspte kaas.

Eet smakelijk.

Jaap Kolk



Ingrediënten voor 4 à 6 personen

BEREIDINGSTIJD: 20 minuten

- 400 gr. kipfilet-reepjes of gehakt
- 1 pak tortilla's (b.v. Tex Mex)
- zonnebloemolie
- 1 pakje Fajita - of Burrito mix (b.v. Tex Mex)
- 2 uien
- 1 bakje champignons
- 1 rode paprika
- 1 blikje tomatenblokjes
- 1 klein blikje maïs
- 1 blikje kidneybonen
- geraspte kaas
- 1 potje crème fraîche of sour cream

Sudoku

De Sudoku vijfeling bestaat uit vijf sudoku's waarvan enkele blokken elkaar overlappen. Vul de Sudoku vijfeling zo in, dat elke rij, elke kolom en elk blok van 3x3 vakjes de cijfers 1 tot en met 9 één keer voorkomen.

		1	3	6				8												
4		7			8													5		
8				9	3													7		
6			8	7																
		9	2																	
							6	8	5											
						5					2									
9						3		2		6		4		7		4				6
		2	6															5	4	
						6		2		9		8								
						9											3			
						8		7		6		3								
		2	8															7	6	
9						8		1		4		5		9		3				2
						2					1					8				
						1	9	7						8	3	1				
		8	6														4	8		
4			9	8													2	6		3
3				5	2											5	8			1
2		5			8											4			5	6
		6	1	7						2						3	2	9		

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

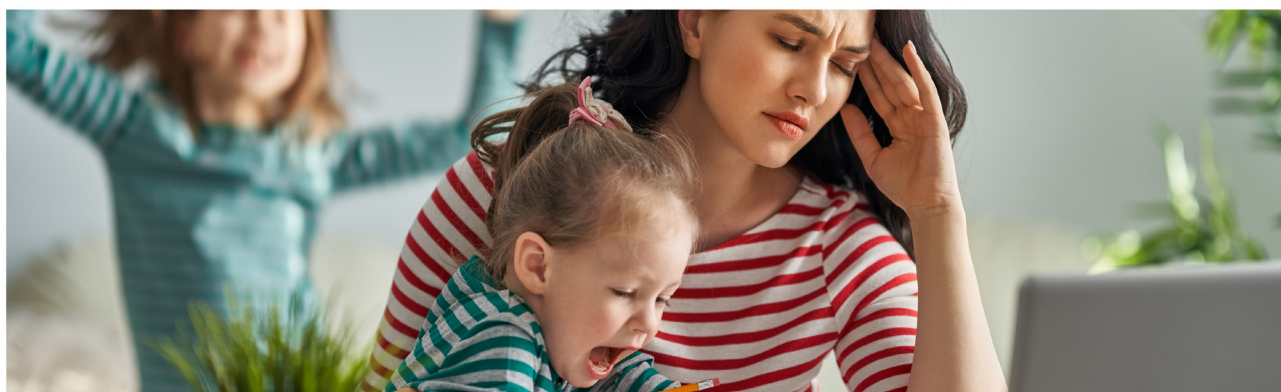
Kerkstraat 13, 8102 EA Raalte 06-44397861,
info@vriendendienstendeventer.nl.
Website: www.vriendendienstendeventer.nl.
Een open centrum waar je welkom bent voor inloop en activiteiten. Hiervoor is geen indicatie nodig en betaal je dus geen eigen bijdrage.
Openingstijden: maandag en woensdag 9.00 -16.00 uur.

Wij zijn er voor jou

Angst voor corona, 100 ballen in de lucht, wegvallen van werk, verlies van dierbaren: dat is voor iedereen moeilijk. Maar soms kom je er alleen niet uit.

Dan heb je hulp nodig van een professional.

De hulpverleners van de Dimence Groep zijn er voor jou.



Wat kan ik **nu** zelf doen?:
Bekijk onze (gratis) zelfhulpmodules
www.dimencegroep.e-behandeling.nl



Professionele hulp nodig?:
Ga dan naar je huisarts voor een verwijzing.
Je wordt dan doorverwezen naar de Dimence Groep.



DIMENCE GROEP

impluZf
INNOVATIEVE PROJECTEN

Dimence

wyz
welzijn

Jeugd
ggz

de kern

TRANSFORE

Mindfit



Kom jij op voor je medecliënt?

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

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



Clëntenraden