

Jaargang 14 / Januari 2023

nr. 1



Diverce

Een nieuw begin

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



Clïëntenraden

Colofon

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

Diverce verschijnt vier keer per jaar.

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

Wil je
Meedoen?

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

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

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

Inhoud

- 4 Afscheid Agnes
- 7 Adviesraad Naasten: Een nieuw begin
- 8 De Groene Kaart Dimence Groep
- 11 Op zoek naar ruimte om verder te gaan
- 12 Herstelcursussen en -activiteiten van Herstel Netwerk Deventer
- 18 Aysegul Sahin - Geestelijke verzorging
- 19 Omdat jij er toe doet! - Medezeggenschap
- 20 In gesprek met (ex)cliënt Karin Hagen
- 24 Onderweg, wat is er veel stukgegaan
- 26 Nieuw bij de Adviesraad Cliëntenbelangen
- 28 Fabeltjeskrant 'Een nieuw begin?...'
- 30 Visie op Voeding
- 32 Dobberen in de chaos...
- 34 'Wat je wel denkt, maar niet zegt'
- 36 Hier stroom alles ... ook herstel
- 38 Contactdag

Wil je jouw bijdrage teruglezen in het volgende nummer? Stuur jouw bijdrage dan in vóór 8 mei 2023.

Het thema is: De wereld op z'n kop

Voorwoord

Dit keer is het thema: 'Een nieuw begin'. Waar denk je dan aan?

Aan het nieuwe jaar dat voor ons ligt en er zich nieuwe mogelijkheden en kansen kunnen aandienen. Of een situatie die eindigt, waarbij weer een nieuw begin kan ontstaan.

Het begin van een nieuwe behandeling kan zorgen voor verbetering of herstel van psychische klachten, een ziekte of aandoening.

De lente met lammetjes en veulens in de wei, krokussen en sneeuwkllokjes. Het begin van het voorjaar.



Een nieuw begin biedt weer nieuw perspectief en dat is wat ik jullie toewens.

Met vriendelijke groet,

Jaap Kolk

Volg ons ook op:

Medezeggenschapsportaal: clientsradendimencegroep.nl

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

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

Afscheid Agnes

Mirjam Dijks

Interview



Agnes Meijerink, coach/adviseur/ondersteuner van de medezeggenschap van de cliëntenraad van Dimence en de Basiscommissie neemt eind maart afscheid van de Dimence Groep. Mirjam Dijks interviewde haar.

Wie is Agnes?

Agnes is bijna 64 lentes jong. Ze woont in Den Ham bij Ommen. Inmiddels werkt ze al 45 jaar.

Hoe heb je je werk hier ervaren?

Ik voelde mij heel erg op de plek, ik had verschillende raden en daardoor veel met verschillende mensen te maken en daar had ik aardigheid aan.

Hoe verschilde je werk bij de Dimence Groep met dat van Lentis?

Lentis had op elke locatie een eigen cliëntenraad toen, ik weet niet hoe het nu is. Het was heel anders werken. Hier werken de raden meer regio gebonden

Wat gun je de Cliëntenraden voor de toekomst?

Ik geloof dat de organisatie in gesprek moet gaan met de cliënten. Daar moet de organisatie de informatie halen. Zeg maar 'een in-gesprek- toekomst'. Je kan een lijst (ROM) laten invullen, maar dat is niet voldoende voor een organisatie om te kunnen zien wat er leeft onder de cliënten/patiënten.

Wat vond je het minst leuke?

Wijzen op het handhaven van het rooster van aftreden van de raadsleden, vond ik een van de vervelendste dingen.

Denk je dat er medezeggenschap wordt bedreven binnen Dimence?

Wat een moeilijke vraag. Ja, dat denk ik wel en ik denk dat het zichtbaar is in kleine dingen. Bijvoorbeeld in de bejegening, eten op de afdelingen, informeren en betrekken

van cliënten, inzet van ervaringsdeskundigen. Het zijn allemaal zaken waar de cliëntenraad wat van vindt en waar we een positieve bijdrage hebben geleverd. Ik denk ook hoe meer de cliëntenraden in contact zijn met de achterban des te meer ze als een serieuze gesprekspartner worden gezien door de organisatie.

Hoe lang heb je bij de Dimence Groep gewerkt?

Vijf jaar en eerder vier jaar bij rechtsvoorganger RIAGGZ over de IJssel.

Wat ga je in de toekomst doen ?

Haha. Achter de geraniums zitten. Ik weet het oprecht nog niet. Veel buiten zijn en wie weet her en der een klus in de toekomst. Bijvoorbeeld invalwerk, maar voorlopig genieten van de vrijheid.

Dank Agnes voor al het werk dat je hebt gedaan voor Dimence en de Dimence Groep. Ik wens je een mooie toekomst toe!

Voor ons als basiscommissie was en is Agnes onze steun en toeverlaat. Inhoudelijk én persoonlijk. Agnes heeft een scherp oog voor de algemene procedures en verhoudingen binnen Dimence, en daarnaast een sterke sociale radar waar wij als commissie op hebben vertrouwd de afgelopen jaren. Haar inhoudelijk coachende kwaliteiten zowel als haar persoonlijke betrokkenheid zullen we erg missen!

We wensen Agnes een fijn (en rustig) pensioen toe, maar hopen haar stiekem buiten Dimence af en toe nog eens te zien.

Namens de basiscommissie Deventer
Jur Thöne

Agnes is mijn sparringpartner, want ik kijk vanuit cliëntperspectief en zij van uit medezeggenschapsperspectief. Daar zit een onderscheid in. Ik ben bevooroordeeld als ex-cliënt. Zij kijkt anders en dat is nuttig. We zijn het niet altijd met elkaar eens, maar kunnen elkaars mening waarderen. Medezeggenschap is helder: dat zijn de regels en de wetgeving. Cliëntperspectief is individueller; hoewel we vanuit het collectief kijken binnen de medezeggenschap. Het is ook moeilijk uit te leggen, want iedere cliënt is daar uniek in. In wetgeving zitten geen kronkels. Die twee perspectieven helpen om het beeld scherp te krijgen.

Ik ga Agnes verschrikkelijk missen. Dat meen ik echt. Ik kijk fijn terug op deze periode van samenwerking.

Namens de Beleidscommissie en Basiscommissie Almelo
Peter Bolkensteijn

Ik ken Agnes nu een jaar of drie. Ik heb ook altijd prettig met haar samengewerkt. We hebben een interessante tijd achter de rug. Inmiddels is er de nieuwe WMCZ 2018, die meer focus legt op klinisch opgenomen cliënten. Ik was het, net als Peter, niet altijd eens met Agnes, maar we beargumenteerde onze standpunten en konden er dan ook wel begrip voor opbrengen. Door Agnes is de ondersteuning altijd stabiel gebleven. Hiervan hebben de cliënten van Dimence ook zeer zeker in positieve zin geprofiteerd. Haar inzet is bewonderenswaardig te noemen. We hebben als medezeggenschap veel aan haar kennis en kunde gehad. Dank Agnes voor alles en ik wens je heel veel goeds toe na je pensionering, geniet ervan. Je hebt het meer dan verdiend!

Namens de Basiscommissie Zwolle
Eric de Vries

IJsselloop - meer bewegen!

Op zondag 16 april staat Deventer in het teken van de IJsselloop, hēt hardloopevenement van deze regio met een mooi parcours langs de IJssel en finish op de Brink in Deventer.


Voor alle medewerkers van de Dimence Groep is het mogelijk om mee te doen met de bedrijvenloop.

Er zijn drie afstanden: 5, 10 en 15 kilometer.

Meer informatie:
www.ijsselloop.nl

Dimence Groep-loop:
<https://ijsselloop.nl/afstanden/15kilometer>

Wil je meer weten, neem dan contact op met Mirjam Braakensiek-Leurink.
m.leurink@dimence.nl

 IJsselloop Deventer

KIJKTIP!

Documentaire Samen uit de schaduw

Hanna Verboom van Cinetree heeft een korte film gemaakt 'Samen uit de schaduw'. Ze gaat met haar broertje op zoek naar inzichten voor zijn herstel. Met bijdragen van Jim van Os, Floortje Scheepers, Dirk de Wachter en Typhoon. Vriendendiensten Deventer speelt er ook nog een rol in.

Cliëntenbelangen Jaarverslag Adviesraad

Lees meer over de plannen van de Adviesraad Cliëntenbelangen voor het nieuwe jaar. Op de website vind je ook het jaarverslag over 2022. Veel leesplezier. En ... uh... als je interesse hebt: de Adviesraad zoekt nog nieuwe leden en in de nabije toekomst ook een nieuwe voorzitter! We kijken naar je uit.

Scan de QR code voor meer informatie:



Voel ik het echt,
daar diep van binnen?
Een vonk, een sprankje,
een nieuw begin.

Gedicht

Waar het zo donker was
is nu een lichtje
klein en teer,
maar onverslaanbaar.
Het zal groeien
iedere dag een beetje meer.
Tot ik weet
ik durf het weer
ik durf het weer te geven
aan leven, liefde, hoop.
Tot het zover is
zal ik het lichtje koesteren
daar diep van binnen.

Hoe gaat het eigenlijk met jou?

Naastenavond – samen met de Adviesraad Naasten

Wanneer een familielid, een vriend of vriendin, of iemand uit jouw directe omgeving in behandeling is, komt er ook op jou als naaste heel wat af. Zeker wanneer hij of zij in een crisissituatie terecht is gekomen. Hoe ga je hier mee om en hoe gaat de behandeling en alles wat er bij komt kijken in zijn werk? Tegelijkertijd kun je het gevoel hebben dat je de enige bent of vraag je je misschien af hoe anderen er mee omgaan. Juist voor jou als naaste hebben we een Naastenavond georganiseerd. Eerdere naastenavonden werden per regio georganiseerd. Sinds verleden jaar gaan deze avonden samen en is iedereen uit elke regio welkom.

De naastenavonden worden begeleid door een zorgprofessional, iemand van de mantelzorgorganisatie, een ervaringsdeskundige en de familie-ervaringsdeskundige. De avonden vinden digitaal plaats via Teams. **Je kunt je aanmelden via naastenavond@dimence.nl**.

Meld je nu aan!



Adviesraad Naasten Een nieuw begin

Persoonlijk heb ik niet zo veel met de jaarwisseling en nog minder met de decembermaand. Niet dat ik niet van gezelligheid houd, integendeel, maar juist die feestdagen benadrukken voor mijn gevoel ook wat er niet zo lekker loopt en wie ik mis. Oudejaarsavond is de afsluiter van die maand en daarna begint er een nieuw jaar, een blanco bladzijde, een nieuw begin. Ik zie het niet als keerpunt of magisch moment, waarop ineens dingen anders zouden (moeten) zijn of gaan. Stoppen met roken deed ik ooit bewust niet op 1 januari, maar op 1 april. Toegegeven, stiekem was dat ook om in het geval het een mislukte poging zou worden te kunnen zeggen dat het een grapje was, maar dat geheel terzijde.

Ik ben dus niet zo van "een nieuw begin" aan het begin van een nieuw jaar. Daarentegen probeer ik om iedere dag als een nieuw begin te zien. Zo'n frisse blik voelt als een herkansing in tijden dat het wat minder goed gaat. En al neem ik natuurlijk mijn ervaringen van de dag van gisteren mee, de gedachte om steeds opnieuw te kunnen beginnen is een fijne. Dat geldt in veel opzichten en zeker wanneer je daadwerkelijk iets nieuws doet of na lange tijd de draad weer oppakt. Dat laatste deed ik onlangs met hardlopen. Geplaagd door een hardnekkige blessure had ik maandenlang niet kunnen lopen en was ik blij dat ik eindelijk groen licht kreeg van de fysiotherapeut. Ik was blij, maar ook zenuwachtig en bang voor teleurstelling. Maanden niet sporten zou ongetwijfeld merkbaar zijn in mijn conditie. Ik trok de stoute hardloopschoenen aan en ging. Ik probeerde om niet aan eerdere hardlooperavonden als tempo en afstand te denken, maar alleen aan de reden dat ik eerder liep: het fijne gevoel dat het mij fysiek en mentaal oplevert. Mijn missie lukte, ik kwam bijna euforisch weer thuis en dat na een paar luttele kilometers in een slakkentempo. Inmiddels ben ik een paar loopjes en weken verder. Het gaat nog niet als vanouds en soms is dat toch lastig. Dan spreek ik mezelf toe en zeg ik dat ik nog maar net begonnen ben en dat deze afstand en dit tempo voor nu okay zijn en horen bij opnieuw beginnen. Eerdere ervaringen van heerlijke genietloopjes helpen om te blijven lopen.

Zo is het ook met mijn werk voor de Adviesraad Naasten. Zeker niet mijn eerste inzet als vrijwilliger, maar wel een compleet nieuw begin in een andere tak van sport. Mijn ervaringen in eerdere vrijwilligersfuncties als voorzitter van de dorpsraad, secretaris van de lokale volksfeestcommissie en redacteur van een lokaal blad neem ik mee net als mijn ervaring als gerechtsjurist. Toch probeer ik ook binnen de raad een frisse blik te hebben, al is het ook prettig om daar inmiddels wat ervaring te hebben en niet steeds helemaal opnieuw te hoeven beginnen. Collectief hebben we eenzelfde benadering. Binnenkort hebben we ook gezamenlijk een nieuw begin: in maart organiseren we voor het eerst een contactdag met en voor naastenraden van andere GGZ-instellingen. Doel van deze dag is elkaar te ontmoeten en met elkaar kennis en ervaringen uit te wisselen. We doen dat in de hoop van elkaar te kunnen leren en elkaar te kunnen versterken. We hebben een gevarieerd programma samengesteld met een interactief gedeelte en verschillende sprekers. Een goede voorbereiding en een draaiboek maken dat we straks zelf ook met een open blik actief kunnen deelnemen en we steeds meer uitkijken naar deze dag. Wat het op gaat leveren is onbekend, maar dat het wat gaat opleveren voor naasten, cliënten en zorgverleners, daarvan zijn we overtuigd. Daarmee doelen we zeker niet alleen op de goodiebag die we meegeven. Daarin zitten knolletjes van de plant Oxalis Triangularis. Het logo van de Adviesraad Naasten bestaat uit de blaadjes van dit plantje. We hebben daarvoor gekozen, vanwege het driehoekvormige blad. Dat staat in onze optiek symbool voor de triade en het triadisch werken. Dat de Nederlandse benaming Geluksklaver is, bevestigt onze keuze. Onder het motto "alles wat je aandacht geeft groeit" geven we deze knolletjes mee, zodat ook zij met de juiste zorg kunnen groeien tot een nieuw begin.

Lieke Knook

Lid Adviesraad Naasten

Adviesraad Naasten



De Groene Kaart Dimence Groep

De Groene Kaart is een initiatief, waarmee duurzame ideeën en energie die binnen Dimence Groep aanwezig zijn, worden gestimuleerd om de Dimence Groep verder te verduurSamen.

Ontstaan

De Groene Kaart is bedacht door Lotte ter Maat. Lotte werkt als vrijwilliger in het Werk- en Leercentrum Almelo. Daar zette ze een plantenbibliotheek op. Voor de leden van de ambitiegroep duurzaamheid, waar Lotte ook onderdeel vanuit maakt, voldoende reden om haar de eerste groene bokaal uit te reiken. De bokaal bestaat louter uit natuurlijke en gerecyclede materialen ook gemaakt op het WLC Almelo.

De Groene Bokaal wordt elke drie maanden uitgereikt aan het beste duurzame idee van de afgelopen maanden. We zijn nu toe aan de bekendmaking van de winnaar van het vierde kwartaal 2022.

Wat we toe kunnen zeggen is dat we alle ideeën en initiatieven met aandacht bekijken en waar nodig en gewenst zullen kijken welke verbindingen we kunnen leggen of ondersteuning we kunnen bieden om kansrijke initiatieven op te schalen.

Elk idee dat een deelnemer inlevert, belonen we sowieso met een set groene kaarten gemaakt van growing paper: biologisch afbreekbaar papier met daarin en bloemenzadenmengsel. Dit papier kan je planten in de tuin. Met het uitdelen van deze kaart aan mensen in je omgeving, kun je anderen stimuleren om ook duurzame initiatieven en ideeën te ontwikkelen.



De nominaties 4de kwartaal 2022 van de Groene Kaart, voor de Groene Bokaal.

De jury was er gelijkgestemd over:

1. Lotte ter Maat, die nu een volgende stap zet, ze mag uitbreiden van de plantenbieb naar vergroenen van de gehele Westerdok. Zij was eerder de winnaar van de Groene Bokaal (die ze zelf heeft ontworpen) begin 2022.
2. Refurbished proces Dimence Groep (DG) computers/laptops/mobieltjes van In Balans. Wat doen ze? Ze maken van afgeschreven materiaal van de DG nieuwe gerectificeerde, verbeterde of gemoderniseerde versies. Korstiaan de Boer (coördinator Inbit) en Paulien Zandbelt (trajectbegeleider bij In Balans) zijn verbonden aan In Balans in Hasselt, waar mensen werken voor wie een betaalde baan momenteel niet vanzelfsprekend is. Acht van de tien kapotte of oude apparaten die Inbit binnenkrijgt, kunnen ze weer als goed werkend, modern apparaat verkopen; lekker duurzaam dus.
3. Leonie Belshof, de buitenpsycholoog die zowel binnen als buiten DG haar kennis en ervaring deelt met het buitenbehandelen. Ze verzorgt de komende tijd lezingen voor Volante, 30 verpleegkundige specialisten van de DG en helpt collega/s van WerV om de initiatieven Wachtkracht en Welthuis te vergroenen.

Naast de 3 nominaties toch even aandacht voor de Rielerenk Raad, die zich afvroeg af hoe zij als gebruikers van de Rielerenk - die verduurzaamd gaat worden- hun gedrag ook duurzaam kunnen maken. Zij hebben daar al vele ideeën over en weten niet waar te beginnen. Team Duursaam heeft deze vraag opgepakt en we zullen er waarschijnlijk in de toekomst meer over horen.

De uitreiking van de Groene Bokaal 4de kwartaal 2022!

Leonie Belshof is de winnaar geworden, als buitenpsycholoog. Simpel omdat zij bijna al haar cliënten buiten ontmoet en behandelt.

We spreken voor dit interview af in haar behandelkamer: het prachtige buitengebied rond Landgoed Huis De Voorst, met haar vele wandelpaden. De 'wachtkamer' is de parkeerplaats, een houten bankje met zicht op het kasteeltje. Weer of geen weer, gewoon lekker de natuur in en het buiten-behandelen kan beginnen.

Wat is de meerwaarde van de 'groene' GGZ? Leonie gebruikt de natuur in haar behandeling. Er is zoveel voor handen, bijvoorbeeld de groei van een krokus, dwars door de bladeren heen. Daarnaast is er ontspanning, er is rust, en al wandelend lijkt het alsof denken/praten/voelen makkelijker gaat. Ze begon er mee tijdens coronapandemie en is niet meer gestopt. Ondertussen heeft ze de opleiding tot buitenpsycholoog gedaan en gaat met 90% van haar cliënten 'groen' aan de slag.

Binnen de DG deelt ze haar kennis en enthousiasme met collega's.

Leonie krijgt de wisselbokaal van Stef, hij was met zijn zwerfvuilrapers van het Brinkgreven- terrein de vorige winnaar.

Het was een ontspannen interviewen, zo onder die grote beukenbomen met het mooie duurzame groene verhaal van Leonie, een prachtig initiatief dat hopelijk meer voeten in de aarde krijgt!

Een groene groet van de jury van de Groene Kaart, Susan vanuit de cliëntmedezeggenschap, Ard van IVN en Joan OR Mindfit.



Marjolijn Brandse

Artikel

"Tomorrow tomorrow I love you tomorrow you're only a day away". Een liedje uit de musical Annie.

Ik moet daar wel eens aan denken als ik weer 'verslagen' ben door mijn dwangstoornis, er aan toe gegeven heb.

Maar tomorrow is eigenlijk toch weer zo'n beetje hetzelfde als yesterday voor mij.

Ik slik al 20 jaar Paroxetine. Ik ben recentelijk naar de huisarts geweest om te overleggen of ik kan afbouwen met slikken en dan eventueel stoppen. Ik heb besloten om door te gaan met slikken. Wat gebeurt er als ik zou af bouwen en uiteindelijk zou stoppen? Weer helemaal van voren af aan beginnen? Hoe zou ik mij voelen? Mijn dwangstoornis is structureel helaas. Dus wat dat betreft geen nieuw begin.

Ik ga zo meteen lunchen met een collega. Ik heb heel fijne collega's, ik kan open zijn over mijn dwang. En praten erover helpt mij. Ik ben gezegend. Daar ben ik mij bewust van.

Voor mij is het belangrijkste de dwang leefbaar te houden. En dat is het, God zij dank.

Basiscommissie Topreferente GGZ

Artikel



Dé visie op... Floor, de voorzitter van de Basiscommissie Topreferente GGZ nam afgelopen maand het initiatief om samen met de raadsleden een visie op te stellen. Zij gingen in gesprek met elkaar over waarden en normen. Wat zijn jouw waarden en normen? Een inspirerend gesprek kwam tot stand en de visie ontstond als het ware vanzelf.

"Wij streven naar een cliëntenraad die er altijd is en niet alleen bestaat, waarin iedereen mag groeien. Hierin staan respect en gelijkwaardigheid hoog in ons vaandel, zowel binnen de raad als daarbuiten." In de eerste zin staat een 'cliëntenraad die niet alleen bestaat', de raad wil van betekenis zijn en ook daadwerkelijk op inhoud inspraak leveren.

'Waarom iedereen mag groeien', de raad vindt dat iedereen op zijn of haar manier mee kan en mag doen in de cliëntenraad en binnen de raad kan groeien als raadslid. Als voorbeeld: Floor trad anderhalf jaar geleden toe tot de raad en gaf aan niet te kunnen/willen vergaderen, wel een blog zou

willen schrijven en van betekenis te willen zijn voor anderen. Floor is gegroeid tot voorzitter en blijft groeien. Zij volgt nu de training voor voorzitter bij het LOC. In de tweede zin staan respect en gelijkwaardigheid, twee woorden waar je best lang over door kunt praten. Wat betekent respect voor jou? En gelijkwaardigheid? Respect betekent voor de raadsleden van Basiscommissie Topreferente dat iedereen zichzelf kan zijn en de ander dat accepteert.

Gelijkwaardigheid, dat betekent dat iedereen gelijk is, of je nou aspirant lid, lid, voorzitter, ondersteuner, manager, directeur bent. Iedereen is gelijk. Aan tafel in het overleg met elkaar en ook in het overleg met managers of directie. Basiscommissie Topreferente heeft het voornemen om vanuit deze visie in 2023 hun raadswerk vorm te gaan geven.

Een mooie start van het nieuwe jaar!



Een nieuw begin op een nieuwe plek

Ik ben Mirjam Dijkstra. Sommigen zullen mij herkennen van de cliëntenraad Zwolle. Daar waren de ouderen afdelingen mijn aandachtsgebied.

Ik zat ook in de Centrale cliëntenraad, waar ik mij bezig hield met onder andere het vraagstuk over hulphonden binnen de Dimence groep. Na ruim 9 jaar werd het tijd voor een nieuwe stap. Dat is de redactie van Diverce geworden. Den nieuwe uitdaging met nieuwe mogelijkheden om te groeien, waar ik al een aantal mensen van ken, en ik ook weer nieuwe mensen leer kennen. Samen met de collega's weer een mooi blad maken daar ga ik voor.

Mirjam

Geestelijke verzorging

Op zoek naar ruimte om verder te gaan

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

Hoe werken wij

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

Wat kan je van ons verwachten?



Groepsgesprekken



Persoonlijke gesprekken



Rituelen



Bijeenkomsten

Wie zijn wij?

Aysegul Sahin

Geestelijk verzorger



Brechtje Hallo

Geestelijk verzorger en gespreksleider Moreel Beraad



Kitty Nijboer

Geestelijk verzorger en gespreksleider Moreel Beraad



Lydi de Bruin

Ervaringsdeskundig geestelijk verzorger en gespreksleider Moreel Beraad



Marjanne Dijk

Geestelijk verzorger en gespreksleider Moreel Beraad



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



Herstelcursussen en -activiteiten

van Herstel Netwerk Deventer

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

Overzicht herstelcursussen en -activiteiten, lotgenotengroepen en meer

Cursus Op Eigen Kracht

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

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

Cursus Herstellen Doe Je Zelf

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

Cursus Wellness Recovery Action Plan

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

Cursus Omgaan met Hooggevoeligheid

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

Cursus Ongekende gevoelens

De cursus Ongekende Gevoelens gaat over emotionele verwaarlozing in onze jeugd. Vaak zijn we verleerd om onze gevoelens goed te herkennen. Deze training leert je om weer in contact te komen met je emoties. Deze training leert je om je eigen emoties en gevoelens (opnieuw) te herkennen. Als je op tijd in de gaten hebt hoe je je voelt, zie je (emotionele) risicosituaties sneller en eerder aankomen. Dit helpt om niet terug te vallen. Veel van ons hebben in onveilige situaties geleerd dat er geen ruimte mag zijn voor

hun emoties en gevoelens. Het was daarvoor te onveilig. Of je wou ze niet voelen. Het weer leren erkennen en accepteren van je gevoelens en emoties is een vaardigheid waar we veel aandacht aan zullen besteden tijdens deze training.

Cursus Werken Met Eigen Ervaring

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

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

Cursus Mindfulness inzetten bij Herstel

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

Cursus Leren Faciliteren

Tijdens de cursus Leren Faciliteren krijgen deelnemers de basisvaardigheden aangereikt om binnen de zelfregiecentra van Vriendendiensten een herstelcursus te gaan geven of een lotgenotengroep op te starten en te begeleiden. Deze cursus is vooral bedoeld voor mensen die al actief zijn binnen de twee centra in Deventer en Raalte en die er aan toe zijn om zich verder te ontwikkelen. Wie nog niet actief is binnen het zelfregiecentrum, maar wel geïnteresseerd is, kan contact opnemen met het zelfregiecentrum om daar samen te kijken naar de mogelijkheden.

Cursus Foto met een Verhaal

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

Cursus Honest Open & Proud

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

Meer weten?

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

Lotgenotengroepen en zelfhulpgroepen

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

Lotgenotengroepen Samen Verder

Samen Verder is een lotgenotengroep zowel voor mensen met een psychische kwetsbaarheid als voor mensen die overwegen om te stoppen met middelengebruik of hier al mee gestopt zijn. De Samen Verder werkt niet met een bepaald programma. Iedereen mag en kan op zijn eigen tempo en eigen manier deelnemen en herstellen. Samen Verder geeft een mogelijkheid om mensen te ontmoeten die in dezelfde situatie verkeren. Deelnemers gaan in gesprek met elkaar om herkenning te vinden en de mogelijkheid mensen te ontmoeten om gezonde activiteiten mee te ondernemen. Iedere maandagavond van 19.00 tot 21.00 uur door twee herstelondersteuners van IrisCovery. Aanmelden kan via iriscovery@iriszorg.nl.

Bijeenkomsten Anonieme Verslaafden Nederland (NA)

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

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

KOPP-gespreksgroep voor volwassenen

Een kind kan veel last hebben van de psychische problemen van een ouder, ook op volwassen leeftijd. De term die voor deze kinderen wordt gebruikt is KOPP (Kinderen van Ouders met Psychische Problemen). Binnen de KOPP-gespreksgroep kunnen (volwassen) kinderen, die in hun jeugd met verwaarlozing, mishandeling en/of ouders met psychische problemen of verslavingen te maken hebben gehad, bij elkaar komen om met lotgenoten te praten.

Het doel hiervan is elkaar te steunen. Deze gespreksgroep heeft 6 tot 8 bijeenkomsten door lotgenoot Ingrid Kluit. Aanmelden via zelfregie@vriendendienstendeventer.nl.

Inloop voor Familie en Naasten

Familieleden en naasten van mensen die te maken hebben met verslaving, psychische kwetsbaarheid of andere vormen van ontwrichting kunnen gebruik maken van deze inloop. Door lotgenoten te ontmoeten kun je ervaren dat je er niet alleen voor staat. Bezoekers van de inloop begrijpen van elkaar wat ze doormaken en kunnen praten zonder veroordeeld te worden. Dit zorgt voor meer kracht en weerbaarheid. Iedere laatste vrijdag van de maand van 14.00 tot 15.30 uur familie en naasten ervaringsdeskundige Jasmijn Nicolai van IrisZorg. Aanmelden via j.nicolai@iriszorg.nl.

DJ MIK Deventer

De Jonge Mensen In Kracht (DJ MIK) is een lotgenotencontact groep voor jongeren. Hier wordt gedeeld met en geleerd van elkaar. Deze groep is zeer laagdrempelig zodat er open en vrij gedeeld kan worden over behoeften, problemen, zorgen en ervaringen alsmede die van anderen. Hoe het anderen bijvoorbeeld gelukt is om van middelengebruik af te komen. De groep is bedoeld voor jongeren die kampen met verslaving of te maken hebben met een verslaafde naaste. Iedere maandagavond van 19.00 tot 20.30 uur bij Tactus aan de Brink 40. Aanmelden via [06 – 83 49 25 62](tel:06-83492562) of deventer@intactzelfhulp.nl.

Zelfhulpgroep verslaving

De zelfhulpgroep Verslaving van Intact is bedoeld voor iedereen met een verslaving die bezig is met zijn of haar herstelproces. En voor hun naasten. Het principe van zelfhulp is 'van hulp naar zelfhulp' door open gesprekken en ontmoeting. In deze zelfhulpgroep spreken deelnemers open en vrij over zichzelf en delen successen en vreugdes. Maar ook over zorgen, behoeften, problemen en ervaringen. Er wordt geluisterd hoe de ander van zijn of haar verslaving is afgekomen of omgaat met het leven met een verslaafde in hun omgeving. De vertrouwelijkheid binnen deze groep is een belangrijke voorwaarde. Iedere dondagavond van 19.00 tot 21.00 uur bij Tactus (Brink 40). Aanmelden via [06 – 10 17 96 81](tel:06-10179681).

Ontmoetingsplekken

Zelfregiecentrum Deventer

Een zelfregiecentrum is een open centrum waar iedereen welkom is voor inloop, activiteiten en specifieke herstelcursussen en -activiteiten. Hiervoor is geen indicatie nodig en ook betaal je geen eigen bijdrage. Mensen die het zelfregiecentrum in Deventer, Olst-Wijhe of Raalte bezoeken zijn zelf verantwoordelijk voor het reilen en zeilen binnen het centrum. De bedoeling is dat iedereen bijdraagt aan een goede sfeer en (naar vermogen) een praktische bijdrage levert. Er altijd een betaalde, agogische coördinator aanwezig als aanspreekpunt. De deur van de zelfregiecentra staat open voor iedereen die interesse heeft in het organiseren en/of deelnemen aan een herstelactiviteit. Zelfregiecentrum Deventer aan de Lange Zandstraat 15 is open op maandag t/m donderdag van 9.00 tot 16.00 uur. Meer informatie via [0570 – 61 25 15](tel:0570-612515) of zelfregie@vriendendienstendeventer.nl.

Inloop Tactus InContact

Iedereen die in herstel is van een verslaving, hier meer over wil weten, een plek zoekt waar hij of zij zichzelf kan zijn of gewoon behoefte heeft aan wat gezelligheid, is welkom bij de inloop van Tactus InContact. Deze inloop vindt plaats binnen de reguliere inloop van Zelfregiecentrum Deventer. Iedereen dinsdag van 13.15 tot 14.15 uur door een ervaringsdeskundige van Tactus. Meer informatie via Agnes Schipper: [088 – 38 22 887](tel:088-3822887).

Inloop Cliëntenbond

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

Wat is er nog meer?

Workshops van het spel Een Steekje Los?

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

Platform Ervaringsdeskundigheid Deventer

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

Meer informatie of aanmelden?

Wil je meer weten over de herstelcursussen en -activiteiten? Neem dan contact met ons op. We geven regelmatig voorlichtingsbijeenkomsten. En we kunnen ook met jou in gesprek gaan. Samen zoeken we naar wat passend is voor jou. Je bereikt ons via zelfregie@vriendendienstendeventer.nl of [0570 – 61 37 47](tel:0570-613747).

Paulien Bakker

Vaak fantaseer ik dat ik mijn leven opnieuw kan beginnen. Dan bedenk ik hoe mijn leven zou zijn zonder ziekte en psychische problemen.

Ik bedenk dan wat ik zou willen en kunnen doen. Maar dan schrik ik wakker en realiseer ik me dat er op die manier geen nieuw begin mogelijk is. Voor mij was er een nieuw begin toen ik in therapie ging. Ik mag leren op een andere manier naar mijn leven te kijken. Niet met bitterheid zoals ik vaak deed. Maar ik mag van mezelf houden en mijn leven aanvaarden zoals het is. De pijnlijke dingen verwerken. Nog steeds heb ik therapie, waar ik heel blij mee ben.

Het is mijn nieuwe begin.

Gedicht

**Smeken om vrede
en goede wil
Maar ga toch mede
Wees uiteindelijk toch stil
Deze deventernaar strijdt
voor vrede**

Henry



Aysegul Sahin

Geestelijke verzorging

Voorstellen



Als geestelijk verzorger ben ik nieuw binnen Dimence, nieuw binnen psychiatrie. Een nieuw begin is een steeds terugkomend verschijnsel in mijn leven. Een nieuw begin betekent angst. Angst voor wat te doen. Hoe begin ik, wat staat me te wachten.. Net zoals ik me voelde toen ik voor het eerst naar Nederland kwam toen ik 6 jaar oud was.

Een nieuw begin is verdriet. Het verdriet van wat je achterlaat of wie je achterlaat. Toen ik 8 jaar oud was, toen ik weer terug moest naar Turkije, ontmoette ik dit gevoel voor het eerst. Een nieuwe start was op dat moment niet iets wat ik heel graag wilde. het was een verplichting. Een verplichting die ons gezin in tweeën deelt.

Een van je voeten gaat achteruit... de angst voor verandering overvalt je.

Een nieuw begin is een kans. Door kunnen gaan ondanks je angst en wat je hebt achtergelaten. Moed om het leven te omarmen, door de wonden te wikkelen, door sterker te worden, ondanks alle moeilijkheden. Deze kans heb ik ook omarmd na mijn 18e toen ik opnieuw mijn leven in Nederland moest vestigen. Opleiding, huwelijk, kinderen, werk.. Zo is 20 jaar voorbijgevlogen.

Een nieuw begin is opoffering. Je compromitteert iets. Het is een keuze die je maakt tussen twee richtingen. Kiezen om op 38-jarige leeftijd weer in Turkije te gaan wonen met 4 kinderen was zoiets. Je hoopt op verandering. Je wilt vertrouwen op de verfrissende kracht van innovaties.

Een nieuw begin is hoop. Ondanks alles wat je hebt losgelaten, het verleden, de angsten, de bedreigingen, de gemengde gevoelens. Steeds weer het nieuwe omarmen, moed houden, kansen grijpen, deze keer kiezen voor mezelf, vasthouden aan hoop, herrijzen.

Mijn terugkeer naar Nederland, 6 maanden geleden is voor mij een uiting van dit alles. Een nieuw leven beginnen met alle ervaring die ik heb opgedaan, met mijn dierbaren. Dimence is waar dit nieuwe begin voor mij wordt bekroond.

In dit nieuwe jaar dat we net zijn ingegaan, wens ik mezelf een stabiel en ordelijk leven toe, en voor ons allen, een begin vol eindeloze hoop en geluk met volop kansen.

Houden van...

We lopen samen
onder de blauwe hemel
en de sneeuw,
aangemoedigd door 't licht,
doet zijn best
om ook de aarde
in 't spel te betrekken.
Wij blijven genieten en lachen,
de handen verstrengelt
als in een bankschroef

Een bank nodigt uit
rust en zon zijn aangename vrienden
Het donker worden gaat vanzelf.
en dwingt tot opstaan,
maar de warmte van de liefde
blijft sterker dan de kilte
van de avond

Henk Zieleman – december 2022

Gedicht



Omdat jij er toe doet!

Medezeggenschap

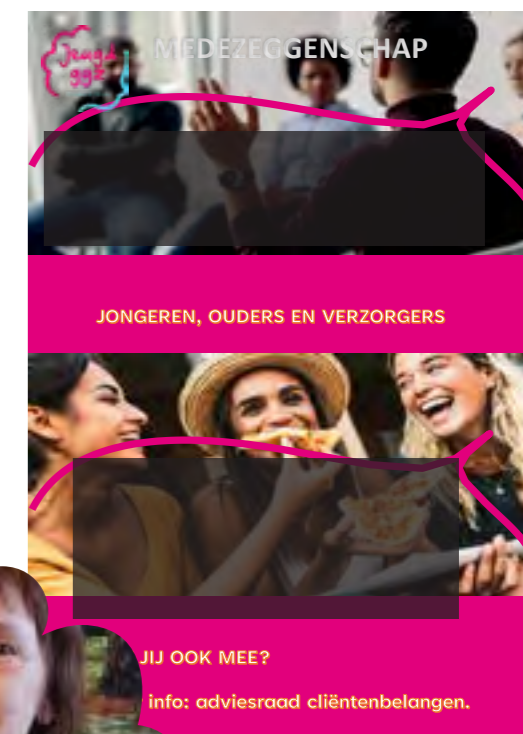
Medezeggenschap jongeren en ouders/ verzorgers Jeugd GGz een nieuw leven in blazen WMO Divisie/ambulante ggz

Met de werkgroep -bestaande uit Susan, Jacob, Rudy en Liesbeth (Leden van de Adviesraad Cliëntenbelangen), zijn we druk bezig met het plan van aanpak.

1. Hoe gaan we jongeren, ouders/verzorgers werven. Wat willen zij en hoe willen zij het?
2. We willen graag van hen horen hoe de begeleiding en behandeling verloopt. Denk dan aan communicatie, privacy, beleefwereld en grote wijzigingen of veranderingen in de organisatie.
3. Via de managers zijn we per gemeente ambassadeurs aan het werven. Deze ambassadeurs kennen de ambulante teams, behandelaars en begeleiders goed. Zij helpen ons om jongeren, ouders en verzorgers te werven. Ook zullen zij samen met ons het thema op de agenda zetten en houden.
4. In april start, bij voldoende opgave, de eerste pizza-bijeenkomst. Uiteraard in de gemeente waar de jongeren, ouders/verzorgers vandaan komen. Het worden 2 groepen, immers de belangen en beleefwereld van de jongeren is anders dan die van de ouders/verzorgers.

5. Ondertussen doen we ook brononderzoek bij onder andere organisaties die al werken met een jongerenraad, leerlingenraad of cliëntenraad voor jongeren. Ook sluiten we aan bij het regionale expertisenetwerk jongerenparticipatie Overijssel.
6. We hopen in juni een definitief plan te kunnen presenteren aan de directie en de adviesraad cliëntenbelangen.

Meer informatie nodig: mail vrijblijvend met de ondersteuner van de pilot: Carla Schoorlemmer
c.schoorlemmer@dimencegroep.nl



In gesprek met (ex)cliënt Karin Hagen



Na een opname van vijf jaar gaat Karin weer (onder begeleiding) op zichzelf wonen. Dat was spannend en eng. Maar met hulp van Nicole is het Karin gelukt stapje voor stapje het dagelijks leven weer op te pakken. Twee jaar na haar opname geeft Karin Nederlandse les en draait ze bardienst in het Zelfregiecentrum in Deventer.

Een zieke moeder

Karin wordt na haar scheiding opgenomen vanwege een zware depressie. Tijdens haar opname worstelt Karin met haar moederrol. 'Ik was ziek én moeder. Een zieke moeder. Ik moest aan mijzelf werken, maar had ondertussen ook last van schuldgevoelens. Daarnaast maakte ik mij veel zorgen om mijn zoon Stan.' Gelukkig kan Karin, vanaf het moment dat zij onder begeleiding op zichzelf gaat wonen, rekenen op de steun van ervaringsdeskundige Nicole. Nicole heeft een zoon in dezelfde leeftijd als Stan en weet hoe het is om opgenomen te zijn. Ze begrijpt Karin en voorziet haar van een luisterend oor en de nodige adviezen. 'Ondanks dat we een andere achtergrond en diagnose hebben, begrijpt Nicole precies wat ik doormaak. We vinden elkaar in het moeder-zijn.' Nicole stimuleerde Karin om voor zichzelf op te komen en het contact met haar ex-man weer op te pakken. 'Ik heb hierdoor zoveel meer zelfvertrouwen gekregen. Ik mocht er ook zijn als moeder.' Iemand die je écht begrijpt. Dat is zo belangrijk. Dat gun ik iedereen!

Echt contact maken

Eerlijk is eerlijk. Karin is ontzettend blij met alle hulp die ze gekregen heeft. Toch had ze, achteraf gezien, ook graag tijdens haar opname al contact gehad met een ervaringsdeskundige. En dan het liefst een ervaringsdeskundige die, net als Nicole, weet hoe het is om als moeder opgenomen te zijn. 'Verpleegkundigen wisselen per dag. Ze zorgen goed voor je, houden je op medisch gebied goed in de gaten en maken een praatje met je. Maar met een ervaringsdeskundige maak je écht contact, omdat die begrijpt hoe jij je voelt. Ik denk dat het mij tijdens mijn opname erg had geholpen'.

Ik gun elk team bij Dimence een ervaringsdeskundige. Het is echt een toegevoegde waarde voor zowel het personeel als de cliënten. Veel mensen zouden zich dan beter begrepen voelen.

Werken in het zelfregiecentrum

Twee jaar na haar opname geeft Karin Nederlandse les en draait ze bardienst in het Zelfregiecentrum in Deventer. Een plek die ze in haar eentje waarschijnlijk niet snel had bezocht. Op initiatief van, en samen met, Nicole besluit Karin een kijkje te nemen. Het begon met alleen een kopje koffie drinken, maar al snel besloot Karin ook zelf een bijdrage te willen leveren. 'Het is een hele fijne plek. Ik verricht dankbaar werk. Ik help mensen met mijn verhaal en mensen helpen mij door, als het nodig is, naar mij te luisteren.'

Herstel

Het gaat goed met Karin. Het gaat nog niet vanzelf, maar stiekem durft ze soms zelfs hardop te zeggen dat ze best een beetje trots is op zichzelf. Het contact met Nicole is op dit moment wat minder intensief. Maar dat is volgens Karin juist een heel goed teken. Ze weet dat Nicole er voor haar is als ze haar nodig heeft. 'Zo goed als ik mij nu voel, heb ik mij heel lang niet gevoeld. En als het even niet lekker gaat, kan ik altijd op Nicole en Charis, mijn ambulante begeleider, terugvallen. Of ik loop gewoon even binnen bij het zelfregiecentrum. Dat laatste heb ik eigenlijk nog nooit gedaan, maar het idee dat het kan is fijn.'

Hoe Karin de toekomst ziet? Ze is optimistisch en ziet de toekomst zonnig tegemoet. Maar hele concrete uitspraken

durft ze niet te doen. Ze weet namelijk als geen ander dat het leven niet te plannen is. 'Nicole zei laatst voor de grap dat het zo goed met mij gaat, dat ze mij gaat inschrijven op een datingsite. Ik een vriend? Ik kan het mij niet voorstellen en moet er nu ook nog niet aan denken. Maar aan de andere kant...niemand had ooit gedacht dat ik opgenomen zou worden. Je weet dus nooit wat het leven je brengt.'

Ervaringsdeskundigheid

Bij Dimence werken verschillende zorgmedewerkers, waaronder ervaringsdeskundigen. Ervaringsdeskundigen kunnen zich goed inleven in de cliënt, omdat ze zelf ook te maken hebben (gehad) met psychische problemen. Ervaringsdeskundigen hebben een opleiding gevolgd waardoor ze hun eigen ervaring in kunnen zetten om cliënten te helpen.

Zelfregiecentra

Zelfregiecentra zijn open centra, waar iedereen welkom is die meer grip op het leven wil krijgen en daar hulp bij kan gebruiken. In het centrum worden herstelcursussen gegeven en worden diverse activiteiten georganiseerd. Ook kan je er terecht voor hulp bij praktische problemen of gewoon voor een lekker kopje koffie. Zelfregiecentra vind je in Arnhem, Deventer, Zutphen, Raalte, Almelo, Zwolle, Borne etc.

Oproep herstelverhalen

De redactie van www.herstel-verhalen.nl is op zoek naar nieuwe verhalen!

Heb je te kampen (gehad) met een psychische kwetsbaarheid en wil je delen hoe jouw herstel verliep? Of wil je weten wat anderen heeft geholpen bij het herstel van hun psychische kwetsbaarheid? Op www.herstel-verhalen.nl vind je ervaringsverhalen van lotgenoten die jou kunnen ondersteunen bij je herstel. Ook vind je er tips voor het schrijven van je eigen herstelverhaal. Het delen van ervaringen kan helpend kan zijn. Nieuwsgierig geworden?

Schrijven heeft mij altijd geholpen om mijn gedachten op een rij te zetten en mijn verhaal met anderen te delen. Tevens heb ik me tijdens mijn ziekteproces opgetrokken aan verhalen van anderen door herkenning en erkenning te vinden. Het toegeven dat ik ziek ben en dus ben wie ik ben met alle mogelijkheden en beperkingen, heeft mijn herstelproces versterkt. Ik kom uit voor wie ik ben.'

Suzan Vos

Cursus Cliëntparticipatie in wetenschappelijk onderzoek

Bij voldoende belangstelling – Rob Gielman Onderzoekcentrum

Deze cursus is bedoeld voor (ex-)cliënten die actief mee (willen) denken over wetenschappelijk onderzoek. Er wordt onder andere ingegaan op: Wetenschappelijk onderzoek, hoe ziet dat eruit? Welke rollen kunnen cliëntvertegenwoordigers bij wetenschappelijk onderzoek vervullen? Hoe wordt vorm gegeven aan cliëntenparticipatie bij het RGOc? Voor meer informatie: www.rgoc.nl/rgoc-academie



Hee, PVP!

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

10 weetjes over de PVP:

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

Hoe bereik ik de PVP?

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



Wie zijn wij en waar zitten we?

Epie van Buuren

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



Miquel Gonzalez

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



Arianne de Geus

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



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

Koken met Jaap

Lentegerecht: preistamppot

Bereidingswijze

1. Schil de aardappels, was ze goed en snijd ze in kleine stukken. Kook de aardappelen in ruim voldoende, iets gezouten water gaar.
2. Was de prei en doe het bij de aardappelen in de pan zodra deze bijna gaar zijn. Kook het geheel nog even vijf minuten zachtjes door.
3. Verhit een koekenpan op hoog vuur en bak hierin de baconreepjes tot ze goudbruin en lekker knapperig zijn.
4. Giet de aardappelen met de prei af maar zorg ervoor dat je nog een klein beetje kookvocht overhoudt in de pan.
5. Stamp de aardappelen met de prei fijn en voeg hieraan de roomkaas toe. Roer goed door tot het geheel smeugig wordt. Breng vervolgens op smaak met peper en zout wanneer dit nodig is. Voeg hierna de knapperige baconreepjes toe en roer deze goed door de preistamppot.

Serveer de stamppot met een rundervink en een schepje jus, maar het kan ook prima gegeten worden met een pittig worstje van de barbecue of een heerlijke sjaslied.

Eet smakelijk

Jaap Kolk

Bron: <https://ohmyfoodness.nl/lentegerecht-preistamppot/>

Culinair



Ingrediënten 2 tot 3 personen

- 500 gram iets kruimige aardappelen
- 300 gram gesneden prei
- 2 eetlepels roomkaas met knoflook en kruiden
- 120 gram baconreepjes
- Peper en zout

Onderweg, wat is er veel stukgegaan

Jeannette de Brouwer

Jeannette de Brouwer heeft veel meegemaakt in haar leven, zóveel dat ze er een boek over schreef. Het schrijven van het boek was voor haar een vorm van therapie: 'Het heeft me belangrijke inzichten opgeleverd.'

Het boek met het levensverhaal van Jeannette de Brouwer (67) kreeg als titel 'Onderweg, wat is er veel stukgegaan' mee. 'De ondertitel komt uit een gedichtje van Nannie Kuiper,' zegt Jeannette, 'deze titel komt wel overeen met hoe mijn leven is geweest.' Sinds een half jaar volgt Jeannette verschillende therapieën bij Dimence. Ze kwam twee jaar geleden bij Dimence terecht toen ze plotseling, echt van de ene op de andere dag, volledig in paniek raakte als ze iets door moest slikken. Jeannette at niet meer en ook drinken lukte niet waardoor ze in het ziekenhuis werd opgenomen met uitdrogingsverschijnselen. Het werd al snel duidelijk dat er geen fysieke oorzaak was van haar slikproblemen; de reden lag op het psychische vlak. 'Ik begon te trillen van angst als ik iets moest eten of drinken,' herinnert Jeannette zich, 'tegelijk werd ik ook boos op mezelf want waarom lukte slikken niet?' De behandeling bij Dimence Aanhoudende Lichamelijke Klachten bestaat onder andere uit NET therapie. Narrative Exposure Therapy (NET) houdt in dat een traumatische ervaring tot in detail wordt beschreven met alle emoties en gedachten die daarmee gepaard gaan. De achtergrond hiervan is het idee dat over bepaalde trauma's praten helend kan werken. Voor Jeannette was dit de aanleiding om haar ervaringen op papier te zetten: 'Schrijven heeft mij tot op zekere hoogte geholpen om dingen te verwerken. Het belangrijkste inzicht was dat mijn jeugd bepalend is geweest voor hoe ik ben geworden en de keuzes die ik heb gemaakt.'

Als nakomertje in een gezin met twee oudere broers groeide Jeannette op in IJmuiden. Als meisje van acht jaar maakte ze mee dat haar vader een hartaanval kreeg, voor haar ogen in elkaar zakte en overleed. Het jaar daarvoor was haar broer al bij een ongeluk om het leven gekomen. Jeannette werd naar een internaat gestuurd omdat haar moeder de

zorg niet meer aankon. Jeannette trouwde en kreeg drie kinderen, twee dochters en een zoon. Na enkele eerste rustige jaren, liet haar echtgenoot echter steeds meer en vaker agressief gedrag zien, grenzend aan huiselijk geweld, waar het hele gezin onder leed. Na een huwelijk van 18 jaar raapte Jeannette eindelijk genoeg moed bij elkaar om bij hem weg te gaan. Een bijzonder moeilijke periode brak toen aan: 'Ik ben ervan overtuigd dat mijn ex-echtgenoot een persoonlijkheidsstoornis had, alhoewel dat nooit is gediagnosticeerd. Zijn gedrag liep volledig uit de hand, ook naar de kinderen toe. Psychische aandoeningen kunnen ook erfelijk zijn, waarbij sommige stoornissen misschien pas tot uiting komen als zich traumatische gebeurtenissen voordoen. Dat is gebeurd bij mijn zoon en jongste dochter. De scheiding en alle vreselijke dingen die erbij kwamen kijken heeft iets kapot gemaakt bij mijn zoon. Een combinatie van erfelijke factoren en omstandigheden. Hij kreeg de diagnose borderline en een narcistische en anti sociale persoonlijkheidsstoornis, dat bepaalde zijn gedrag. Hij was verslaafd aan gokken. Hij is meerdere keren, vrijwillig, opgenomen geweest. Ik heb van alles geprobeerd om mijn zoon te helpen maar het mocht niet baten. Hij had het enorm zwaar en wilde graag euthanasie. Uiteindelijk heeft hij zelf de keuze gemaakt om uit het leven te stappen.'

Jeannette zelf ondervindt nog dagelijks het verdriet van het verliezen van haar zoon: 'Het is nu negen jaar geleden en ik denk nog elke dag aan hem. Dat blijft ook. Ik had graag gezien dat mijn zoons wens voor euthanasie serieuzer was genomen, al begrijp ik ook dat euthanasie om psychische redenen moeilijk ligt'. Jeannette is zich ervan bewust dat ze, nu ze met pensioen is na 26 jaar als lerares Engels voor klas te hebben gestaan, een zinvolle invulling aan haar dag

moet geven. Mede om afleiding te hebben voor de zware gedachten over wat haar allemaal is overkomen. Ze geeft als vrijwilliger nog les aan Oekraïense vluchtelingen: 'Dat vind ik erg leuk om te doen. Ik wandel ook elke dag, luister graag naar muziek en probeer goed voor mijzelf te zorgen.' Met de slikangst gaat het inmiddels wat beter. Door bijvoorbeeld wat verdikkingsmiddel door een kopje koffie te roeren, lukt het haar om de koffie weg te krijgen. Bij een logopediste gaat ze misschien ontspanningsoefeningen doen voor haar keel en haar therapeut suggereerde dat zingen goed voor haar zou zijn: 'Zangles nemen zou een idee kunnen zijn. Zoiets geeft weer wat moed, maar het blijft een constant gevecht. Iemand zei laatst tegen mij dat mijn slikangst voortkwam uit het gegeven dat ik, in figuurlijke zin, in mijn leven al heel veel heb moeten slikken, en dat mijn lichaam nu 'stop' zegt. Dat vind ik ergens wel een mooie verklaring. Je kunt ergens sterker uit komen maar dat is niet altijd zo. Ervaringen opschrijven kan voor meer mensen goed werken om milder naar zichzelf te zijn en bepaalde keuzes beter te begrijpen. Het boek schrijven heeft mij dat wel gebracht.'

Interviewer: Ageeth van der Lee



Honest Open Proud (HOP)

Honest, Open & Proud (HOP) is een training over (zelf) stigma en openheid.

Tijdens de lessen wordt aandacht besteed aan het afwegen van de voor- en nadelen van openheid, de verschillende manieren van openheid die er zijn en naar wie je open bent/kunt zijn. In de laatste les staat het vertellen van je eigen (herstel)verhaal centraal. Na de training weet je wat je eigen strategie is (wat deel je aan wie en hoe).

De HOP-training zijn 5 bijeenkomsten van 2 uur en wordt gegeven door twee HOP-facilitators die zelf ervaring hebben met een psychische kwetsbaarheid. Er is een minimale deelname van 6 en maximale deelname van 8 personen. Wanneer de deelnemer tijdens alle bijeenkomsten aanwezig is geweest, ontvangt hij/zij een deelnemerscertificaat.

Start maandag 6 maart
Tijd van 14.00 tot 16.00 uur
Waar Nexus, Klooienberglaan 2 te Zwolle

Heb je vragen of wil je je aanmelden?
Dat kan bij Femmy Dekker:

06 – 22 67 92 95
info@nexuszwolle.nl

Voor meer informatie over Nexus en ons programma-aanbodbezoek onze website of schrijf je daar in voor de nieuwsbrief.

www.nexuszwolle.nl



Nieuw bij de Adviesraad Cliëntenbelangen

Liesbeth van Aalst

Interview



Liesbeth van Aalst heeft als aspirant-lid van de Adviesraad Cliëntenbelangen de afgelopen weken gebruikt om mee te lopen bij de verschillende onderdelen van de organisatie. Van Aalst is niet nieuw bij Dimence/De Kern: van 2010 tot 2019 zat zij ook al drie termijnen in de Cliëntenraad. Tijd voor een hernieuwde kennismaking!

Het is geen toeval dat Liesbeth van Aalst (62) werd benaderd voor de Adviesraad Cliëntenbelangen: de komende periode treden een aantal ervaren leden af waardoor er veel kennis wegvalt. Voor de continuïteit is het beter als er mensen toetreden tot de Raad die de organisatie al kennen. Liesbeth heeft al drie termijnen van drie jaar erop zitten waardoor zij Dimence/De Kern door en door kent: 'Het is wel goed geweest dat ik er een aantal jaren tussenuit was. Na zoveel jaar raadslid, valt je kritische blik toch wat weg.' Liesbeth kwam in 2010 zelf eenmalig bij de maatschappelijke dienstverlening van De Kern, een stichting die inmiddels onder de Dimence Groep valt, in Zwolle terecht. Al snel werd ze gevraagd voor de cliëntenraad. In haar functie van loopbaanbegeleider geeft Liesbeth mensen die werk zoeken of van baan willen veranderen een steuntje in de rug. Die werkervaring kon zij prima gebruiken als cliëntenraadslid vanuit De Kern: 'Ik vind dit een hele mooie organisatie. De maatschappij verandert continu en er zijn steeds nieuwe groepen die hulp nodig hebben. Dimence/De Kern springt hierop in en is hierin innovatief.' Liesbeth noemt als voorbeeld Impluz Innovatie & Preventie. Deze stichting organiseert cursussen om deelnemers met meer veerkracht om te laten gaan met de uitdagingen van het leven. 'Dat gaat om positieve gezondheid,' zegt Liesbeth, 'mensen die op een kritisch moment om hulp vragen, daarna zo gezond mogelijk weer laten gaan. Het reikt handvatten over hoe je verder kunt gaan in het leven en los kunt laten wat je los moet laten'.

Stichting De Kern is bijvoorbeeld ook het samenwerkingsverband 'Op Orde' aangegaan met drie andere organisaties om mensen te helpen om hun financiën op orde te krijgen. 'Dit is praktische hulpverlening waar cliënten

wat aan hebben,' aldus Liesbeth die zelf als vrijwilliger bij Werkleerbedrijf Dynamisch Op Weg meewerkte: 'De Kern leidt dit project sinds 2019 waarbij jongeren die zijn vastgelopen via Dynamisch Op Weg een opstapje krijgen naar een baan in de bouwsector. Ik heb daar een half jaar op de werkplaats rondgelopen met veiligheidshelm en hesje, dat was ontzettend leuk om te doen. Het is maatschappelijk werk op zijn best: meedenken met jongeren om ze te begeleiden naar hun plek in de maatschappij. De Kern is een bewegende organisatie met voelsprietten in de samenleving en wat ze opvangen, daar doen ze wat mee.' De Kern maatschappelijke dienstverlening werkt nauw samen met de Divisie Jeugd GGZ van de Dimence Groep: 'Nadat de verantwoordelijkheid voor jeugd GGZ in 2015 bij de gemeenten terecht kwam, kreeg dit onderdeel veel aandacht. Inmiddels is er ook weer meer ruimte voor andere onderdelen binnen de organisatie. Mijn streven is ook om alle aandachtsgebieden goed te vertegenwoordigen.'



Liesbeth van Aalst ging in haar jaren als cliënten-vertegenwoordiger elke maand bij een andere locatie op bezoek, iets wat ze straks weer wil oppakken: 'Ik wil een bezoek natuurlijk graag plannen als er cliënten aanwezig zijn. Dan kan ik mensen actief benaderen en vragen hoe het bevalt. Ik vraag ook wel eens of ik bij een spreekuur mag zitten of ik houd na afloop van een spreekuur een kort gesprekje met mensen. Zaken die niet goed lopen, kan ik naar voren brengen in de Adviesraad. Ik kijk ook of een bepaalde locatie aantrekkelijk is voor cliënten en of het bijvoorbeeld makkelijk te bereiken is.' Liesbeth heeft 'ja' gezegd tegen een nieuwe termijn als cliëntenraadslid omdat ze hart heeft voor de zaak: 'Het is een organisatie met een doelstelling waar ik achter sta. Er is veel warmte en respect naar elkaar toe. Ik vind het leuk om te kijken wat er via de organisatie snel ingezet kan worden om mensen te helpen. Directeur Hans Bonten gaf aan veel van de Adviesraad te leren. Wij zijn een spiegel van wat mensen allemaal tegen kunnen komen in hun leven en bij welke hulp ze gebaat zijn. Daar ga ik de komende drie jaar weer met veel plezier mee aan de slag.'

Interviewer: Ageeth van der Lee

Drie kunnen meer dan één

Improvisatietheater

De komende periode organiseert Dimence en Transfore binnen de 3 regio's (Almelo, Deventer en Zwolle) improvisatie theater bijeenkomsten: 'kruip in de huid' sessies.

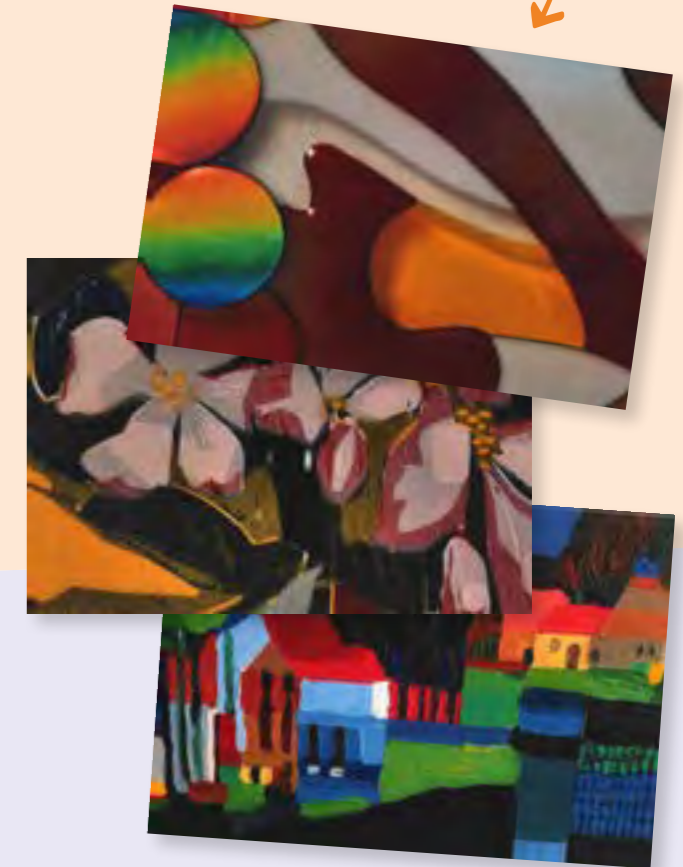
Tijdens deze sessies zoeken de deelnemers in kleine groepjes de extra verdieping in de samenwerking binnen de driehoek naaste, cliënt en hulpverlener.

We zijn hiervoor op zoek naar hulpverleners, naasten en cliënten van Dimence en Transfore.

Ik doe mee!

Wij ontvangen voor ieder blad weer diverse inzendingen van lezers. Vaak teksten en gedichten maar deze keer werden we verrast met mooie foto's van Hermien.

Wat een kunstwerken!



De bijeenkomsten zijn:

- 6 april van 9.00-11.30 uur Zwolle, Burgemeester Roelenweg, zaal 0.13
- 11 mei van 14.30-17.00 uur Almelo, Kamperfoeliestraat 3
- 15 juni van 14.30-17.00 uur Deventer, Nico Bolkensteinlaan 1, De Steerne, Vijverzaal

Opgeven voor één van de drie bijeenkomsten kan via: naastencommunicatie@dimence.nl. Sluit jij aan?

Fabeltjeskrant 'Een nieuw begin?..'

Wie kent het nog? De Fabeltjeskrant. Een kinderprogramma waarin meneer De Uil elke dag vertelt over de avonturen in het Grote Dierenbos. Al lang geleden maar nog steeds in mijn geheugen gegrift, net als bij veel generatiegenoten. In 2005 werd het gekozen als het beste kinderprogramma van de 20e eeuw.

Het Grote Dierenbos stond symbool voor allerlei ontwikkelingen in de echte mensenwereld. En achteraf bekeken was het een weerspiegeling van een ecosysteem. Een concept dat nu steeds populairder wordt. Een ecosysteem is in zijn oorspronkelijke betekenis een groep organismen, zoals dieren, planten en micro-organismen die met elkaar een leefgemeenschap vormen. Door de onderlinge samenhang kennen ze een dynamisch evenwicht, waarin verstoringen tot op zekere hoogte opgevangen kunnen worden.

Meneer De Uil deed elke dag verslag van dit dynamische evenwicht in het Grote Dierenbos. Drie aansprekende figuren waren Ed en Willem Bever en Bor de Wolf. Ed en Willem Bever als stereotype voor noeste werkers die allerlei nieuwe bouwwerken introduceerden als teken van vooruitgang maar die ook veel weerstand oproepen. En Bor de Wolf die voortdurend zijn best deed om goed aan te sluiten bij de andere dieren, maar als hij ontregeld raakte al huilend vluchtte naar het Enge Bos. Beide dieren herkennen we ook in het ecosysteem Nederland. De bever en de wolf waren door de grote menselijke invloed uitgestorven en beide zijn weer teruggekeerd. De bever is door de mens in 1988 weer in Nederland geïntroduceerd en heeft zich sindsdien goed aangepast, waardoor het zich in aantal nog steeds uitbreidt. De wolf is zelf teruggekeerd en lijkt zich sinds enkele jaren definitief gevestigd te hebben. Beide dieren roepen veel emoties op. De bever over het algemeen positieve emoties door zijn zichtbare bouwlust. Toch vormt de bever op sommige plekken ook een bedreiging door

bijvoorbeeld zijn graafwerkzaamheden in dijken. De wolf roept heel verschillende emoties op: van zeer positief doordat hij gezien wordt als een symbool van het herstellende vermogen van het ecosysteem en zeer negatief, omdat hij gezien wordt als bedreiging van andere dieren, met name makke schapen. Nederland is voor veel tegenstanders te klein voor de wolf en hij moet zijn heil maar elders zoeken. En ook de bever kan niet alleen maar op sympathie rekenen. De verschillende emoties over de waarde van deze dieren voor het Nederlands ecosysteem laat zien dat er geen eenduidige werkelijkheid bestaat. Het verheerlijken of juist het verafschuwen kennen beide te weinig nuance. Meneer De Uil zou hier wel raad mee weten en in zijn beschouwelijke commentaar voorkomen dat de Fabeltjeskrant een bron van fake news zou worden, waarin voor- en tegenstanders elkaar de loef proberen af te steken.

Het concept ecosysteem wordt nu ook gebruikt om de mentale gezondheid te verbeteren en het dynamisch evenwicht binnen de maatschappij te herstellen. In veel presentaties wordt zelfs de introductie van de wolf in Yellowstone National Park gebruikt als positief voorbeeld. Hier leidde de herintroductie van de wolf tot een nieuw dynamisch evenwicht in het ecosysteem met een toename van de biodiversiteit waaronder de bever. En dit leidde zelfs tot een verandering in het landschap door een andere loop van de rivieren. Welke wolven moeten we introduceren om het mentale ecosysteem te herstellen? En volgt hieruit ook een nieuw zorglandschap?



Maar in hoeverre kloppen die vergelijkingen tussen de ecosystemen in de natuur en sociale systemen waarin we als doel hebben de mentale gezondheid van burgers in Nederland duurzaam te verbeteren? Het succes van sommige lokale ecosystemen in Nederland is nog geen garantie voor grootschalig duurzaam herstel van de natuur. Lokale experimenten in het verbeteren van de mentale gezondheid zijn hoopvol, maar welke invloed hebben deze initiatieven op het hele gezondheidssysteem in Nederland waarin de solidariteit voor elkaar onder druk staat omdat bijvoorbeeld de kosten stijgen? Zijn we op tijd om de mentale gezondheid in Nederland te herstellen?

Mijn liefde voor de natuur en passie voor mentale gezondheid maken dat ik initiatieven blijf nemen in de herstelbeweging. Soms voel ik me Willem Bever door mee te bouwen aan nieuwe experimenten. Soms voel ik me Bor de Wolf als ik mijn optimisme dreig te verliezen en wil ik vluchten naar het Enge Bos. En soms voel ik me Meneer De Uil die de jeugd genuanceerd vertelt over alle ontwikkelingen. Hoe kun je ondanks alle bedenkingen enthousiast blijven? Het vraagt moed om twijfels te delen en tegelijkertijd door te gaan met bouwen. Het vraagt rust en ruimte om te blijven geloven in hogere doelen. Iedereen moet hierin zijn eigen keuzes maken. Voor nu wens ik iedereen een goede nachtrust: "oogjes dicht en snaveltjes toe!"

27 februari 2023

André van Boekholt



Liefde

't Doorbreekt de sleur van de dag,
geef je huid kleur,
laat je hart extra slaan zo maar even,
ogenschijnlijk heel gewoon,
telkens opnieuw.
Iets samen doen,
wat je anders niet doet.
Tv uit, spelletje doen.
Tickets bestellen
samen naar theater of film.
Als een rimpeling
in 't kabbelende water
van onze relatie.
Het gewone doorbreken,
ik hou je vast met genegenheid
en intimiteit.
Liefde moet je doen,
liefde leert me vriendelijk te zijn,
geduld te hebben,
respect te tonen.
In de aanraking ligt het
verlangen naar je geur,
je lijf, een tastende kus.
Liefde zoekt telkens die ander,
als een onbegrepen kracht.
Dank aan God die ons samenbracht
om 't alledaagse te doorbreken.

Henk Zieleman - december 2022

Visie op Voeding

Onlangs is de 'Visie op voeding 2022-2025' vastgesteld. In dit document staat beschreven op welke onderwerpen afdeling Voeding zich de komende jaren richt met betrekking tot eten en drinken: **Gezonde leefstijl, Duurzaamheid, Gastvrijheid en Cliëntparticipatie.**

De 'Visie op voeding' is opgesteld na gesprekken met leden van de Cliëntenraad, zorgondersteuners, teamleiders, verpleegkundigen, directies en Raad van Bestuur.

Wat willen we bereiken ten aanzien van gezonde voeding duurzaamheid, gastvrijheid en cliëntparticipatie?

Gezonde leefstijl

Eten en drinken bij de Dimence Groep voldoet aan de Richtlijnen Goede Voeding van het Voedingscentrum en draagt bij aan een gezonde leefstijl. Zelf koken heeft de voorkeur, dit heeft een positieve invloed op het welzijn van de cliënt. Hier valt winst te behalen op gebied van zelfredzaamheid en gezondheid van de cliënt.

Duurzaamheid

We stimuleren de beweging van minder dierlijke naar meer plantaardige consumptie in onze restaurants en op de afdelingen. We lopen daarin graag voorop, maar niet te hard. We willen onze gast en cliënten stapje voor stapje meenemen in dit proces. Daarnaast willen we verpakkingsmateriaal terugdringen.

Gastvrijheid en regie bij de cliënt

We zorgen voor een ambiance waarin gasten zich welkom voelen. We houden het schoon, netjes en veilig en creëren een gezellige sfeer waarin cliënten en gasten goed kunnen vertoeven. Persoonlijk contact en aandacht voor de cliënt of gast is die wereld van verschil.

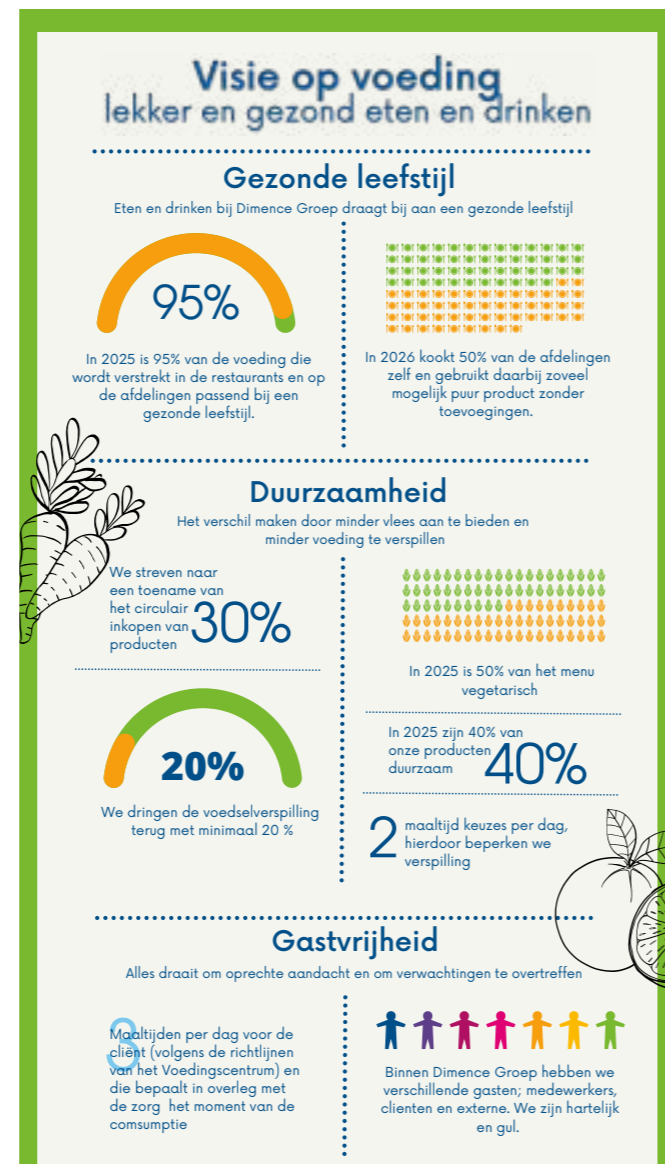
Cliëntparticipatie

In de vijf restaurants bieden we 10 tot 15 werkervaringsplekken waar participanten de mogelijkheid hebben het restaurant-vak te ervaren. Ook zoeken we de samenwerking met andere participatie-projecten binnen de Dimence Groep.

We presenteren de 'Visie op voeding' op feestelijke wijze. Dit doen we tijdens drie lunchbijeenkomsten. Iedereen is voor deze gratis lunchbijeenkomsten van harte uitgenodigd. In het kader van het voorkomen van voedselverspilling vragen we belangstellenden wel om zich van tevoren hiervoor op te geven. Dit kan door een mail te sturen naar: teamvoeding@dimencegroep.nl of je op te geven bij één van de medewerkers van het restaurant.

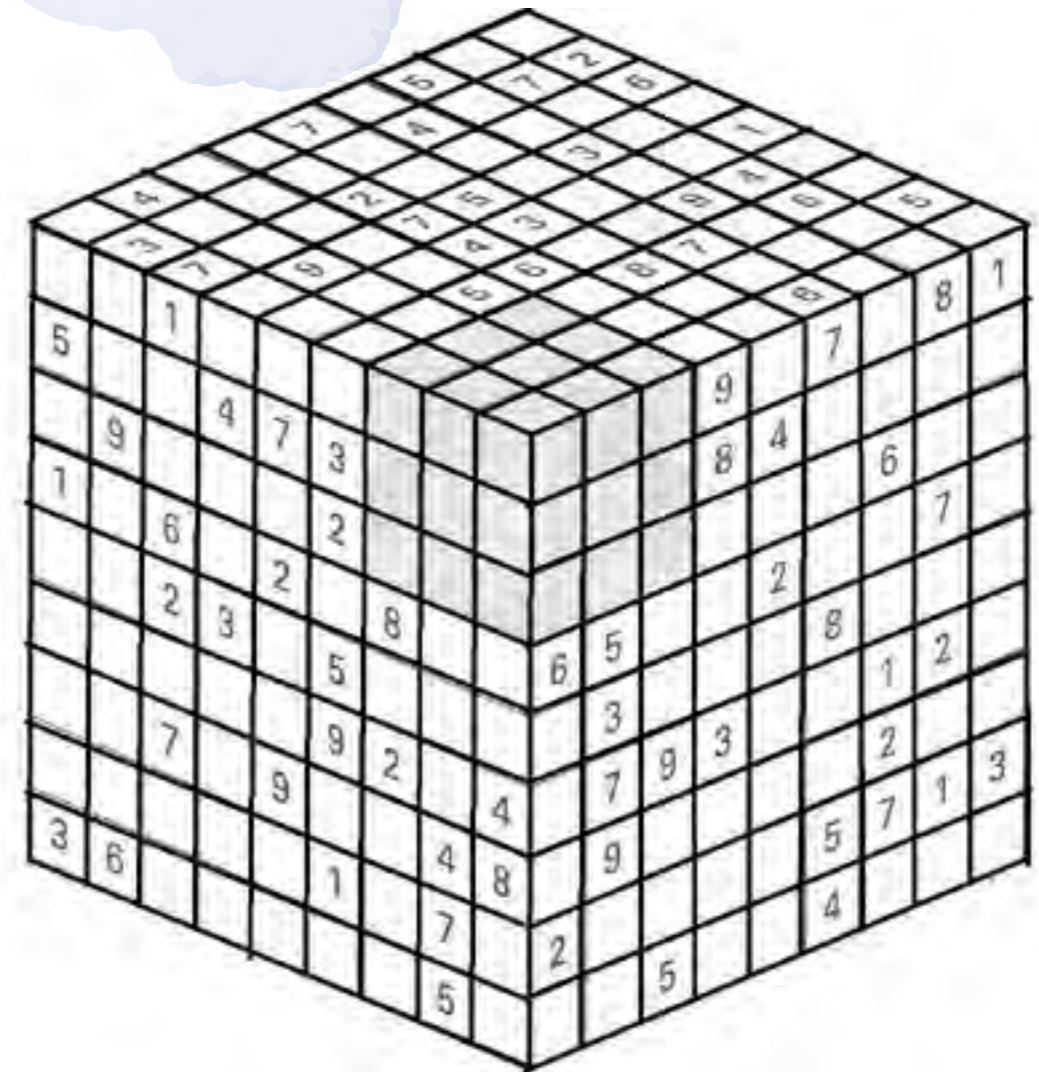
De lunchbijeenkomsten vinden plaats op:

- **Maandag 17 april**, restaurant Westerdok Almelo
- **Dinsdag 18 april**, restaurant Eerdelaan Zwolle
- **Woensdag 19 april**, restaurant Steerne Deventer



Sudoku - Trio

Puzzelen



Een sudoku-trio bestaat uit drie sudoku puzzels die afgebeeld zijn op drie aan elkaar grenzende vlakken van een kubus. Bovendien is elke sudoku-trio ook nog eens een Siamese drieling, omdat de drie sudoku's één vlak van 3x3 vakjes gemeenschappelijk hebben.

Bij de sudoku-drieling komt daar nog één regel bij: In het grijze vlak van 3x3 vakjes staan de cijfers 1 tot en met 9 bij elk van de drie doku's op dezelfde plek.

Oplossen van een sudoku-trio gaat gewoon volgens de drie standaard sudokuregels:

Tip: Vul na het vinden van een cijfer in het gemeenschappelijke vlak van 3x3 vakjes van een van de sudoku's datzelfde cijfer in de beide andere sudoku's in.

- Vul op elke horizontale regel de cijfers van 1 tot en met 9 in
- Vul op elke verticale regel de cijfers 1 tot en met 9 in
- Vul in elk vet omlijnd blok van 3x3 vakjes de cijfers van 1 tot en met 9 in.

Succes,

Susan van Oosten

Dobberen in de chaos...

Maaïke Baarslag

We ontmoeten Maaïke – fluisterend – uiteindelijk toch via Teams; allen in ons eigen huis, zonder te hoeven reizen naar Raalte. Maaïke heeft een zachte stem en om die reden, hadden we afgesproken haar live te ontmoeten. Dan zouden we haar beter kunnen verstaan en was het voor haar makkelijker. De omstandigheden maken dat we elkaar spreken via videobellen en kan Chantal toch aansluiten vanuit Zutphen. Het scheelt weer nutteloze reistijd en CO2.

Maaïke heeft een boek geschreven, met de titel 'Dobberen in de chaos'. Deze titel is niet voor niks, Maaïke? Nee, eigenlijk niet. Het is vaak chaos in mijn hoofd. Ik trek me heel veel dingen aan en wil graag alles perfect doen; er is nooit rust in mijn hoofd. Ik vind het ook moeilijk om rust te vinden; ik moet dit en dat doen. Mensen zeggen wel eens, 'je zie er van buiten rustig uit. Het lijkt of ik alles onder controle heb', maar dat is niet (altijd) zo. Van binnen is het een enorme chaos. Daar is een hoofdstuk in mijn boek ook aan gewijd. In mijn huis lijkt alles ook overzichtelijk, ogenschijnlijk heb ik daarmee de chaos onder controle, maar dat is niet zo. Van binnen gebeurt er van alles. Zo is de titel ontstaan.

Dobberen veronderstelt enige rust? Ja, dat wil ik wel; het liefst wil ik overzicht alsof ik in een bootje zit en dat ik alles kan zien, overzichtelijk op een meer. Er is geen comfort, het is een harde, kleine houten roeiboot. Laatst heb ik nog gekeken naar foto's en in de tijd van mijn opname heb ik een tekening gemaakt van dat roeibootje op een meer. Dit zou eigenlijk een perfecte voorkant geweest zijn voor mijn boek, maar toch is dit anders gelopen.

Je fluistert. Ik ga op dit moment naar logopedie. Ik ben mijn stem kwijtgeraakt destijds tijdens mijn behandeling bij Lorna Wing. Dit is de woon- en behandellocatie van TopReferente GGz voor mensen met een vorm van autisme. Dit is een gevolg van het feit dat de stembanden niet meer (voldoende) sluiten als ik praat. De oorzaak ligt bij waarschijnlijk voor een deel in een trauma. Maar het komt door mijn FNS (functioneel neurologische stoornis), voorheen conversiestoornis waarbij kortgezegd niet de juiste signalen vanuit je hersenen worden

doorgegeven naar verschillende lichaamsdelen. Hierdoor ben ik ook rolstoelafhankelijk. Hiervoor volg ik elke maandag nog sensorimotor psychotherapie. Hierbij is er aandacht voor de signalen van mijn lichaam en tegelijkertijd is er aandacht voor de dialoog met de behandelaar.

Maaïke vertelt dat ze op Lorna Wing ook veel trauma-behandeling heeft gehad, maar dat heeft - in haar geval - niet voldoende geholpen. Een psycholoog stelde voor om sensorimotor psychotherapie te gaan doen, mede omdat Maaïke gebruik maakt van een rolstoel. 'Ik moet dingen verwoorden, dat lukt soms niet en dat uit zich bij mij lichamelijk. De therapeut kan veel uit mijn lichaamstaal halen. We werken op dit moment onder andere aan mijn window of tolerance; een raamwerk waarbinnen ik functioneer, maar waar ik nog veel vaker uitschiet omdat ik geen controle over mezelf heb. De spanning loopt dan te hoog op waardoor ik te heftig reageer op dingen of ik raak volledig uit het contact. Ook heb ik last van pseudo-epileptische aanvallen. Bij mijn traumabehandeling gebeurde schoot ik geregeld uit het raamwerk, mijn window of tolerance. Ik leer nu technieken om binnen dit raamwerk te blijven. Het traumacentrum kon me destijds niet verder helpen. Nu moet ik voldoende stevigheid bouwen binnen dit raamwerk om de traumatherapie aan te kunnen. Ik leer ook patronen te herkennen; een soort systeemtherapie, waarin mijn gezinssituatie in mijn vroege jeugd centraal staat. Bij mijn hechting als kind, is er al het één en ander mis gegaan. Ik heb daar verkeerde patronen aangeleerd. Daar werken we aan, om uiteindelijk de traumatherapie weer aan te kunnen.



Artikel



Maaïke - 36 jaar oud - heeft de PABO gedaan, een opleiding tot leerkracht basisonderwijs. 'In die periode ging het goed met haar, ik had natuurlijk wel autisme, maar dat wist op dat moment nog niet. Ik wilde in eerste instantie nooit juf worden. Ik durfde nooit voor een klas of groep te gaan staan, maar ik wist wel dat ik graag iets met kinderen wilde doen. Ik had mij altijd meer op de zorg gericht, maar ben op het allerlaatste moment toch geschwicht naar leerkracht basisonderwijs. Ik heb de havo gedaan, hier werkte ik altijd hard voor. Op de PABO was dit niet anders. Helemaal omdat ik nu ook 'sociaal' moest doen en dat kunstje kende ik niet zo goed. Ik heb uiteindelijk wel geleerd hoe dat moet. Het was moeilijk om contact te maken met volwassenen, maar met de kinderen niet. Juist door deze sociale opleiding heb ik veel geleerd over de omgang met andere mensen en hierdoor werd mijn autisme nog moeilijker zichtbaar. Ik leerde mij steeds beter en makkelijker aanpassen aan mijn omgeving. Dit deed ik niet bewust. Ik dacht ook dat dit normaal was.

Na mijn opleiding heb ik drie jaar fulltime gewerkt als juf. Daarna kreeg ik plotseling hevige rugklachten en uitval in mijn benen. Ik ging steeds verder achteruit; na een jaar werd bij mij een conversiestoornis vastgesteld. Dit is een heftige periode geweest met als dieptepunt dat ik volledig bedlegerig werd en volledig afhankelijk werd van zorg. Uiteindelijk ben ik bij Dimence terechtgekomen. Daar kreeg ik behandeling voor mijn conversiestoornis, totdat de behandeling stagneerde. De psycholoog vroeg zich af: heb jij autisme? Ik heb in alle toonaarden ontkend. Ik kende toch kinderen met autisme, had met hen gewerkt, nee ik had dat niet! Nou, niets was minder waar, zo bleek uit de test. Toen vielen de puzzelstukjes op hun plek. Opvallend is het verschil tussen mannen en vrouwen als het gaat om het ontdekken van autisme. Vrouwen kunnen het waarschijnlijk beter verbloemen of hebben zich beter aangepast.

'Dobberen in de chaos' is een ervaringsverhaal. Ik wilde eigenlijk nooit gaan schrijven. Ik heb twee jaar op bed gelegen, volkomen afhankelijk van zorg en van het communiceren via memo's. Ik merkte dat ik in direct contact met mijn behandelaren het moeilijk vond om mijn gedachten en gevoelens te verwoorden, omdat ik niet weet wat ik denk. Totdat ik het opschrijf, dan lees ik wat ik te zeggen heb. Dat motiveert om door te gaan. Toen deed iemand het voorstel om een boek te schrijven van al die memo's. Over conversiestoornissen was toen nog weinig bekend. Ik lag destijds in een verpleeghuis en vervolgens op de Rielerenk. Toen ik uiteindelijk weer in een rolstoel zat, heb ik een overzicht van de memo's opgestuurd naar een uitgever. Die was enthousiast, zodoende ben ik ermee doorgeslagen. Bij Lorna Wing heb ik het schrijven weer opgepakt en hoop ik dat mensen weer kracht uit mijn verhaal kunnen putten.

Met mijn boek wil ik ook bijdragen dat het taboe van de GGz afgaat. Er is zoveel negativiteit. Samen met iemand geef ik soms op MBO's gastlessen in zorg&welzijn-klassen. Daar delen we ons ervaringsverhaal. Daar leren studenten veel van. Ervaringsverhalen delen is belangrijk, al help ik er maar één iemand mee. Het geeft erkenning en herkenning. Ook begeleiders geven de waarde van het boek aan. Zelf kunnen ze het nooit zo ervaren, maar het verschaft hen wel inzicht. Een tijdje geleden was je weer opgenomen, vind het niet lastig dat mensen meer over je weten? Nee.... Ik heb die keus gemaakt om dit boek te schrijven. Als men het wil lezen is dat prima. Natuurlijk vond ik het destijds spannend toen het boek uitkwam, want nu kan iedereen mijn verhaal lezen. Tegelijkertijd probeer ik los te laten wat men van mij vindt en dat is een goed leerpunt voor mij. Ik heb hier voor gekozen. Soms pieker ik er nog wel eens over wat iemand ervan vindt. Uiteindelijk denk ik dan, ik ben ook maar een mens en misschien kunnen mensen die mijn boek lezen mij nog wel verder helpen. En daarbij hoef ik mij niet te schamen voor wie ik ben, dit is gewoon mijn verhaal.

Het schrijven van het boek leverde ook een bijdrage aan het herstelproces. Opschrijven voelde veiliger, dan rechtstreeks zeggen. Het gaat makkelijker, in gesprek sloeg ik vaak dicht en dan kwam er niks uit mijn mond of ik schaamde me en kon niks zeggen. Het boek was dan ook therapeutisch en grotendeels geschreven tijdens de opname.

Mijn energieniveau is op dit moment nog laag, maar het gaat oké. Ik ben met van alles bezig. Ik vind het moeilijk om nee te zeggen en grenzen aan te geven, waardoor ik al snel te veel doe. Ik werk als vrijwilliger op een basisschool, twee ochtenden in de week. Samen met een vriend geef ik voorlichtingen 'hoe te leven met een handicap' of over onze ervaringen in de GGz. Ik zit bij de Gehandicapten Adviesraad in de gemeente Raalte. Daarnaast volg ik nog steeds therapie. Ook fysiotherapie vanwege mijn functioneel neurologische stoornis. Oh ja, ik sport ook, zitvolleybal en rolstoelbadminton en zit in het bestuur van onze aangepaste badminton vereniging.

Stiekem hoop ik in de toekomst weer te kunnen lopen, maar het liefst wil ik van mijn trauma's afkomen. Dat betekent ook beter slapen, langere nachten en hopelijk een betere energieverdeling. Ik ben nu afgekeurd, maar in toekomst zou ik heel graag weer een betaalde baan willen hebben. Met kinderen werken blijft mijn passie, maar misschien zou ik in de toekomst ook wel een opleiding tot ervaringsdeskundige willen doen.

Door Chantal Driessen

'Wat je wel denkt, maar niet zegt'



Terugblik naastendag voor medewerkers

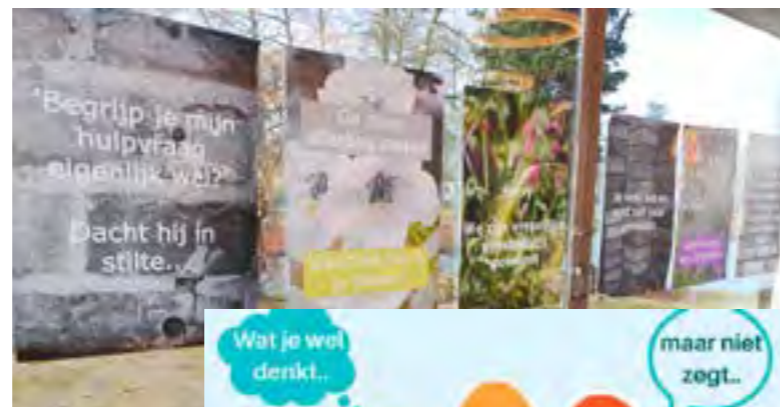
'Heel herkenbaar' en 'een mooie manier om het over de relatie tussen naasten, cliënten en behandelaren te hebben'. Een paar opmerkingen naar aanleiding van de bijeenkomst van Naastendag.

De bijeenkomst werd georganiseerd door medewerkers die betrokken zijn bij het naastenbeleid en Windesheim. Windesheim heeft in samenwerking met o.a. Dimence Groep het project '3 kunnen meer dan 1' opgezet. Een project over de relatie tussen de driehoek cliënt - naaste - behandelaar. Een belangrijke conclusie uit dit onderzoek is, dat mensen wel iets denken, maar het niet zeggen. Dat werd dan ook het thema van de dag: 'Wat je wel denkt, maar niet zegt!'

Na de presentatie van Windesheim vertelde, Seval Sonmez, lid van de Adviesraad Naasten, over haar ervaringen als naaste van haar broer, die al lang in Tollerink woont. Dat zij, na vele jaren, ook nog wel eens dingen denken, maar niet tegen elkaar zeggen. En hoe dat je relatie nieuw leven inblaast wanneer je dat wel doet.

De groep aanwezigen mocht daarna voor een oefening 'Over de streep'. Er werd vragen gesteld als: 'stap over de streep als je wel eens door iemand in een hokje gestopt bent' en 'Heb je wel eens naar je intuïtie geluisterd en daarnaar gehandeld?' en 'Loop je wel eens op je blote voeten door het gras?'

Vervolgens speelden drie acteurs - een cliënt, een naaste en een behandelaar - twee scènes na over de relatie tussen de drie. Een scène dat de cliënt net opgenomen was op de HIC en een scène waar een intensive home treatment (IHT) behandelaar thuis kwam bij de cliënt. De scène werd meerdere keren stil gezet om aan de aanwezigen te vragen: 'wat zou de cliënt nu denken, maar niet zeggen?' Of 'wat zou de naaste of behandelaar nu denken, maar niet zeggen.' De aanwezigen werden ook uitgenodigd om mee te spelen, wat meerdere mensen gedaan hebben. Het was een heel mooi, interessant en verrassend onderdeel van de dag. Vanuit het project 3 kunnen meer dan 1 zijn er posters gemaakt met dilemma's en kaarten.



Mindfit Nieuws van de cliëntenraad



Dit jaar is gestart met het schrijven van een jaarplan 2023 en -jaarverslag 2022. Lees hier verder:



<https://clienraad.mindfit.nl/publicaties>

In een eerste vergadering met directie heeft de raad verschillende tips gedeeld. De behoefte aan meer input van cliënten in de raad begint te knagen. Het wachten is op de eerste resultaten van het zogenoemde cliëntenpanel: een aantal cliënten die antwoord geven op de vraag waar de cliëntenraad aandacht aan moet schenken.

De raad (Heico, Janny en Barbara) zoekt overigens nog steeds versterking. Doe jij mee? clienraad@mindfit.nl

Gedicht

Voorzichtig veeg ik
voorzichtig veeg ik
de dag bij elkaar
wat is er veel
stukgegaan
overal ligt pijn
scherven van vriendschap
snippers van geluk
wat een puinhoop
en jij op de vlucht

Nannie Kuiper

Patiëntenraad Transfore

De raad schreef over de avonturen in 2022 een jaarverslag en maakt – naar voorbeeld van de Adviesraad Cliëntenbelangen - een jaarplan/-visie voor 2023. Lees er meer over op: www.patiëntenraad.transfore.nl/nieuws. Doe jij dit jaar mee in deze raad? We zoeken nog nieuwe patiëntenraadsleden, ook als je hulp hebt (gekregen) van De Tender. Neem contact met ons op: patiëntenraad@transfore.nl

 **atiëntenraad
TRANSFORE**



Hier stroom alles ... ook herstel

Ixta Noa aan de IJssel in Zutphen



Ik heb onlangs het Praktijkhuis van Ixta Noa bezocht in Zutphen. Ik ben Chantal Driessen en woon in de binnenstad van Zutphen; ben lopend daar naar toe gegaan. Ixta Noa is een organisatie voor en door mensen die ervaring hebben met een psychische kwetsbaarheid. Het betekent 'Ik sta nieuw' en wil helpen aan jezelf veranderen. Je zou het een zelfregie- of herstelcentrum kunnen noemen, zoals Vriendendiensten, Focus, MensdoorMens of Nexus in oost Nederland. Of Recoverycollege Enik in Utrecht. Hier heet het Praktijkhuis.

De afgelopen tijd ben ik hier vaker op bezoek geweest. Ik voel me prettig bij de workshop creatief bezig zijn 'Doe Creatief' op de woensdagochtend. Er ligt voor mij niet veel druk op en dat vind ik prettig. Bij de inloop komen aan de koffietafel af en toe best lastige onderwerpen aan de orde. Ik zie dat de deelnemers die daar komen, er baat bij hebben. Er staat altijd koffie en thee klaar. En er is ook een ervaringsdeskundige die er echt voor jou is en die bewaakt de goeie sfeer.

Op het afgesproken tijdstip stond ik op de stoep voor mijn afspraak met Kitty Spier. Kitty is coördinator van de activiteiten binnen het praktijkhuis. Ze werkt samen met vijf collega-medewerkers en 20 vrijwilligers. Kitty vertelt enthousiast over alle activiteiten die hier plaatsvinden. Zo organiseert het Praktijkhuis dagelijks een lunch, waar ieder aan kan deelnemen. Ook zijn er activiteiten als de haakclub 'Ixta haak aan', 'de muziekbende' en de wandelclub 'Gaan met Daan'. Ook zijn er zogenoemde lotgenoten groepen, die als gemeenschappelijke deler hebben dat er gewerkt wordt aan herstel. Er zijn momenteel o.a. lotgenotengroepen voor eetstoornissen, dissociatieve stoornissen, voor mensen met een angststoornis. Een andere groep is Werk & Studie bipolaire groep, Ixta Intiem voor vrouwen en een heel belangrijke groep is ook de 'Ixta Sterk'. Deelnemers aan deze groep leren, na ervaringen met psychische problemen, te werken aan persoonlijke balans, waarbij 'herstel' niet gaat over genezing, maar hoe jij vorm geeft aan jouw leven. Waarvoor kom jij 's morgens je bed uit, wat geeft jou richting, waar word jij enthousiast van en hoe kan jij meedoen op jouw manier?

Het Praktijkhuis, zo vertelt Kitty, heeft ook een respijtafdeling. Dat is een soort van 'hotel' waar je op adem kunt komen, als je daar behoefte aan hebt, om een crisisopname

te voorkomen. Het is een logeergeplek, waar drie mensen kunnen verblijven voor rust. Overdag kan je meedoen met het dagprogramma. Voorwaarde is dat er een intake is en je in gesprek bent en blijft met medewerkers van Ixta Noa.

Kitty vertelt dat de organisatie geen persoonlijke gegevens deelt met andere organisaties, maar wel bijhoudt hoeveel deelnemers er zijn. Dit is een voorwaarde om subsidie te krijgen van de gemeente.

Dat Ixta Noa trots mag zijn op het werk blijkt wel uit het feit dat ze verleden jaar het Appeltje van Oranje van het Oranjefonds hebben gekregen.

Met een goed gevoel ga ik weer naar huis, na dit gesprek met Kitty. Ik werp nog een blik op de IJssel. Hier stroomt ook alles, net als bij Ixta Noa. Volgende week ben ik weer bij mijn creatieve ochtend. Ga ook eens kijken! Je voelt je er beslist welkom.

Kijk op de website voor de openingstijden en/of bel voor een afspraak www.ixtanoa.nl

Bij Ixta Noa werken mensen die de onbalans bij anderen herkennen en erkennen omdat ze daar zelf ook last van hebben gehad. Zij weten ook hoe het is te worstelen in het leven. Ixta Noa gelooft dat het inzetten van ervaringsdeskundigheid een krachtige methodiek is. Vanuit die ervaring helpen ze mensen hun balans terug te vinden, door te inspireren tot verandering.



Zoek de 10 verschillen

Door: Henk Brouwer



Contactdag

Familie- en Naastenraden Noordoost Nederland

Iedere naaste die je niet voldoende ziet/hoort/ondersteunt is een potentiële toekomstige client in de GGZ! Toen ik deze stelling een jaar of anderhalf geleden voor het eerst uitriep moest het nog enigszins landen bij professionals. Gelukkig wordt er steeds meer gehoor aan gegeven en krijgen naasten steeds meer aandacht.

Maar we zijn er nog lang niet. Er is nog een lange weg te gaan voordat naasten 'in de DNA van iedere hulpverlener zit', zoals Anqueliën Visser, voorzitter van onze Adviesraad Naasten altijd roept.

Vorig jaar hebben wij de Roos van Elizabeth gewonnen, een jaarlijkse prijs die wordt uitgereikt aan mensen/organisaties die zich inzetten voor mensen met een beperking. We wilden de geldprijs die er bij zat benutten om iets terug te doen waar naasten iets aan hebben.

Zo ontstond het idee om een contactdag te organiseren voor alle familieraden van regio Noordoost. Een dag waar we elkaar ontmoet hebben, van elkaar geleerd en ideeën uitgewisseld hebben om verdere stappen te zetten.

Naasten van mensen met psychische kwetsbaarheid hebben het moeilijk. Ik zeg vaak het volgende: als je langdurig zorgt voor iemand met bijvoorbeeld een hersenletsel, is dat ook zwaar, maar je krijgt er geen hersenletsel van. Met alle respect voor alle zorgers! Ook als je langdurig zorgt voor iemand met kanker, je krijgt er geen kanker van. Als je langdurig zorgt voor iemand met psychische klachten, krijg je er psychische klachten van! En zo ontstaan die steeds verder groeiende aantallen en wachtlijsten.



De grootste winst in het terugdringen van psychisch leed zit in het werken met familiesystemen en ondersteunen van naasten.

Wij kijken terug op een zeer geslaagde dag, met dank aan onze dagvoorzitter Monique Sleiderink, Alie Weerman Lector GGZ van Hogeschool Windesheim die ons vertelde over het project 'Drie kunnen meer dan een' en Renē Bolhuis, een naaste die ons meenam in zijn emotionele en inspirerende verhaal over zijn broer. En uiteraard dank aan de directies van Dimence en Transfore voor het mede mogelijk maken van deze dag.

En tot slot dank aan al onze bezoekers van heinde en ver voor hun komst. Een waardevolle dag die smaakt naar meer...! Zodat we nog meer kunnen doen voor al die naasten die ergens met verborgen verlies en pijn te kampen hebben.

Seval Sonmez

Lid Adviesraad Naasten

Adviesraad Naasten

Dansavond voor senioren



SAMEN OUDEREN PRESENTEERT

DANSAVOND

VOOR S

Wanneer?
14 april
2 juni
25 augustus
27 oktober
1 december

Voor liefhebbers van de wals, foxtrot, twist en meer

Kaartverkoop aan de deur: €3,00
Drankjes aan de bar

wyz welzijn **SAMEN OUDEREN**

Cultuurhuis, Stadshagen
19:00 - 21:00 uur





Wij vinden jouw mening belangrijk!

Wat vind je van Mindfit? Zie jij verbeterpunten?

Hebben wij wat aan jouw mening?

Ook als je tevreden bent, zijn we naar jou op zoek.

Wacht niet langer en neem contact met ons op: clienraad@mindfit.nl

Kom gerust een keer een kop koffie met ons drinken!



Clëntenraad