

Jaargang 11 / augustus 2020

nr. 3



# Diverce

Toeval

Een uitgave voor en door cliënten van de Dimence Groep



**Clëntenraden**

# Colofon

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

Diverce verschijnt vier keer per jaar.

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

# Inhoud

- 3 Redactioneel
- 6 Adviesraad Naasten, waarom?
- 8 Tabak van tabak!
- 9 Contextueel Behandelen
- 11 Te gekke winkel
- 12 De zorgkaart
- 14 Interview met Marit de Sonnaville
- 15 Toeval
- 18 Tips voor veilig BBQen
- 19 Koken met Jaap
- 20 Sudoku

## Wil je Meedoen?

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

Het kan in het cliëntenblad van de Dimence Groep.

Redactieleden zijn van harte welkom!  
Mail naar: [clientsblad@dimencegroep.nl](mailto:clientsblad@dimencegroep.nl).

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

Voor het volgende nummer ontvangen we graag  
bijdragen vóór 15 november 2020.

Het thema is: Grenzeloos

# Toeval

Toeval is als een gebeurtenis plaatsvindt zonder oorzakelijkheid. Toeval is een vorm van het ruimere begrip onbepaalde oorzaak, waaronder wordt verstaan iedere gebeurtenis die onbedoeld, ongericht of ongestructureerd het plaatsvinden van een andere gebeurtenis bepaalt.

Er is ook een gezegde 'Toeval bestaat niet' wat aangeeft dat alles voorbestemd is zoals het moet zijn.

Ik zelf had en heb vaak geluk met het kopen van loten en vaak prijs. Nu geloof ik niet zo in toeval, ik denk dat het komt omdat ik investeer in het kopen van een aantal loten en dan de mazzel hebben dat je prijs hebt.

De ene keer is het een speciaal shirt van de voetbal de andere keer een overnachting bij Wientjes in de honeymoon suite. Soms een taart dan weer verschillende keukenmachines. Ik blijf er in ieder geval wel mee doorgaan.

Groet,  
Jaap Kolk

## Nieuws van de Centrale Cliëntenraad

### Nieuws van cliëntenraad Stichting Dimence

#### Begrotingen

De begroting van een stichting als Dimence is niet eenvoudig te lezen/te begrijpen.

De beleidscommissie vindt het van groot belang om bij dit onderwerp een stevige spreekwoordelijke vinger in de pap te hebben.

De beleidscommissie is dan ook blij iemand in de raad te hebben die daadwerkelijk begrotingstechnisch een 'crack' is en ook heeft aangeboden de andere raadsleden, die daar behoefte aan hebben, bij te spijkeren.

#### Live vergaderen

Tot onze grote vreugde wordt her/der het 'live, gewone leven' weer opgestart. Zo ook binnen de organisatie. De commissies van Dimence beginnen na de zomer weer met live vergaderen.

Vanzelfsprekend met inachtneming van de (RIVM) voorschriften.

#### Toekomst (cliënt) medezeggenschap.

29 juni was er een goede bijeenkomst over de toekomst van de cliëntmedezeggenschap binnen de Dimence Groep. Ook de cliëntenraad Dimence was vertegenwoordigd.

#### Locatiebezoeken

Basiscommissie Zwolle is langzaam weer gestart met het bezoeken van locaties. Naar onze mening de 'corebusiness' van het cliëntenraadswerk. Zichtbaar zijn en in gesprek gaan met cliënten. Zowel op de kliniek als ambulant

### Nieuwe coach/ondersteuners

Inmiddels zijn er, na een intensief wervingsproces, 2 nieuwe coach/ondersteuners aangesteld voor de cliëntenraden van de Dimence Groep. Ook wij hebben deelgenomen aan de sollicitatiegesprekken en kijken uit naar de samenwerking met deze nieuwe functionarissen. In één van de volgende nummers van de Diverce volgt een kennismaking!

### Inrichting Burgemeester Roelenweg

Basiscommissie Zwolle is betrokken geweest bij de nieuwe inrichting van de locatie Burgemeester Roelenweg in Zwolle. Inmiddels is deze afgerond. Ook de laatste punten (o.a. een gehandicapten parkeerplek) zijn gerealiseerd. Kortom een mooi co-creatie project.

### Aanscherpen privacy

Basiscommissie Zwolle stuitte bij toeval op een privacyprobleem binnen de organisatie. Vanzelfsprekend hebben wij dit opgepakt en zijn met de organisatie in gesprek hoe dit in de toekomst voorkomen kan worden. Het mooie is dat de praktijk waarin dit speelde onmiddellijk is aangepast.

### Stadshagen

Basiscommissie Zwolle is al geruime tijd betrokken bij het project 'Samen Stadshagen', om de communicatie tussen de kliniek in Stadshagen en de buurt te verbeteren. Ook is er inmiddels een (besloten) facebook groep gelanceerd. Ook gaan de organisatie de cursus MHFA (Mental Health First Aid) aanbieden: <https://mhfa.nl/>.

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

We vergaderen nog steeds digitaal, maar in september is er weer ruimte om elkaar ook regelmatig live te ontmoeten. We doen dat niet elke vergadering. De voordelen en de vermindering van reistijd zijn belangrijk genoeg om digitaal vergaderen voort te zetten.

### Activiteiten

We hebben geen reacties gehad op onze oproep iets te vertellen over activiteiten die weer gestart zijn. We hopen vanaf september als Adviesraad zelf weer binnen de vastgestelde beperkingen op pad te gaan om cliënten te ontmoeten.

## Belangrijke adressen

**Centrale Cliëntenraad**  
centralecliëntenraad@dimencegroep.nl

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

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

**Patiëntenraad Transfore**  
patientenraad@transfore.nl

**Werving raadsleden**  
werving.cliëntenraden@dimencegroep.nl

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

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

**basiscommissie Deventer en omstreken**  
basiscommissiedeventer@dimence.nl  
Ondersteuner: Chris van Tongeren

**basiscommissie Topreferente GGZ**  
basiscommissietop@dimence.nl

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

**Adviesraad Naasten**  
adviesraadnaasten@dimencegroep.nl

**Algemeen**  
secretariaatclientmedezeggenschap@  
dimencegroep.nl

### Ontwikkelingen

We zijn samen met andere cliëntenraden van de Dimence Groep in overleg met de Raad van Bestuur voor een voortzetting van de Centrale Cliëntenraad. De planning is dat vóór 1 januari 2021 weer op de rails te hebben. We hebben deelgenomen aan sollicitatiegesprekken voor een nieuwe manager en voor nieuwe ondersteuners voor de raden. We hopen in september weer met een volledig inzetbare ondersteuner voor onze Adviesraad te kunnen werken.

### Nieuwe leden voor de Adviesraad

We hebben helaas afscheid moeten nemen van Yasmine van het Ende als lid van onze raad. Daarmee is ons laatste lid, dat zelf tot de jeugd behoort, vertrokken. We willen heel graag nieuwe leden die tot de jeugdgroep horen. Dus nogmaals een oproep: Neem contact met ons op. Dat kan via werving. cliëntenraden@dimencegroep.nl.



## Toeval. Moeilijk onderwerp...

Is het toeval dat ik sinds een aantal jaren redactielid ben van Diverce? Ik zat in de wachtruimte en zag een Diverce liggen. Ik bladerde door het tijdschrift en las dat er versterking van de redactie werd gevraagd. En ik heb dus gereageerd.

Vandaar nu ook weer deze column. Was dat toeval? Ik weet het niet. Wel weet ik dat ik het fijn vind om mee te werken aan zo'n mooi tijdschrift, toch wel gelezen door honderden mensen. Al of niet toevallig.

Voor mij heeft het woord toeval misschien ook iets te maken met geluk hebben. Net op de juiste tijd op de juiste plek zijn. Het is een ieder geval geen toeval geweest dat ik bij Dimence ben beland. En daar ben ik nog steeds dankbaar voor.

**Marjolijn Brandse**

# Adviesraad Naasten, waarom?

Artikel



**Er werd mij gevraagd om deze keer iets te schrijven over de Adviesraad Naasten. Ik ben Anqueliën Visser en er wordt mij weleens gevraagd: 'Adviesraad Naasten, wat is dat eigenlijk en waarom zit jij daarin?' Eerlijk gezegd moet ik wel bekennen dat dit minder vaak gebeurt dan ik eigenlijk zou willen.**

Ik merk in mijn omgeving dat er nog erg weinig bekend is over de GGZ.

Ja, een aantal mensen in mijn omgeving hebben weleens gehoord over depressies, iets met autisme en dat de politie meer te maken heeft met personen met verward gedrag, zoals ze dat nu noemen. Ook weten sommigen wel dat je in bepaalde situaties een psycholoog kan bezoeken. Maar daar houdt het wel mee op.

Maar wat het nu precies betekent als je familielid bij Dimence woont, daar hebben ze geen kaas van gegeten. Soms hebben ze nog gehoord over de Franciscushof in Raalte, want daar gingen wel vaker mensen heen die even tot rust moesten komen of flink in de war waren. Ik leg dan uit dat de Franciscushof niet meer bestaat, maar dat er in Raalte nog wel een woonvoorziening is voor mensen die al heel lang woonden in Raalte.

De rest is verhuisd naar Zwolle.

En eigenlijk was het dat ook wel wat ik wist over Dimence. Ik had wel gehoord dat het vroegere Riagg ook niet meer bestond en dat al de divisies nu vallen onder de Dimence Groep.

Nu ik al een tijdje meedraai in de Adviesraad Naasten kom ik erachter dat de Dimence Groep een hele grote organisatie is

en dat er in vele plaatsen diverse vormen van zorg en hulp geboden wordt.

Je hoort onder andere over herstelgerichte zorg, Fact teams, bemoeizorg en forensische GGZ (Transfore) en wat al niet meer. En ik hoorde over de Adviesraad Naasten.

Ik hoorde hierover omdat ik lid was geworden van de Denktank op de Monumentstraat in Raalte. Mijn man heeft namelijk een broer die daar woont. Ik wilde weleens weten hoe het is om zelf in zo'n soort raad mee te draaien en meldde me aan voor die Denktank. Hierdoor kwam ik in aanraking met de Adviesraad Naasten.

En ik kan zeggen: Het is hartstikke leuk en interessant. Echt waar! Maar ook gezellig! Ik merk dat je in contact komt met lotgenoten en dat je soms aan één woord genoeg hebt. Je begrijpt elkaar. Dat is fijn.

Waarom ben je nog meer lid geworden, vraag je je misschien af.

Ik ben ook lid geworden omdat ik het mooi vind dat Dimence en Transfore open staan voor de naaste, maar dat dit nog wel beter kan. Dit geven ze zelf ook aan. Daar mogen wij over meedenken. Onze stem, onze gedachten over hoe je met de naasten moet omgaan wordt gehoord en serieus genomen. We hebben aangeven dat er her en der in de organisatie van Dimence en Transfore dingen worden ontwikkeld en worden opgepakt, maar dat dit erg versnipperd gebeurt. Probeer niet allemaal hetzelfde wiel uit te vinden, maar vindt elkaar in het maken van een goed stuk beleid dat kan leiden tot een veranderende mindset; triadisch werken in de driehoek. Je hebt de naaste daarbij nodig. Dit komt niet alleen de cliënt ten goede, maar ook de naaste.

En dan de naaste niet alleen maar gebruiken als een soort instrument om de behandeling mee op te zetten, maar als naaste in de rol die hij of zij heeft: als broer, zus, moeder, vader of een ander persoon die belangrijk is voor de cliënt. Deze opmerking van de adviesraad is opgepakt.

Er wordt een Denktank opgezet die iets wil ontwikkelen om die mindset in de organisatie te implementeren. Bij die veranderende mindset moet je dan denken aan: In welke taal wordt gesproken met de naaste, vermijd afkortingen en jargon taal. Is het personeel er zich bewust van dat de naaste niet altijd weet welke vragen hij of zij moet stellen, ook al wordt er aangegeven dat er voor alles gebeld kan worden. En dat je dan als naaste ook moet weten wanneer je het beste kunt bellen.

Het gaat ook om een stukje zorg voor de naaste: Hoe is het met de naaste? Maar soms kan het ook gewoon gaan om hoe je bejegend wordt bij binnenkomst. Word je verwelkomd en is er even tijd? Er zijn alweer wisselingen bij het personeel; wie werkt er nu weer op welke dag?

Dit is niet zomaar even gefikst. Ik kan voorstellen dat het voor jullie allemaal wat vaag klinkt en misschien een wat ver van mijn bed show is. Maar hoop ik niet. Jij bent misschien een naaste en leest nu dit stuk. Jij hebt wellicht jouw

ervaringen met de GGZ zorg en het kan zijn dat je in jouw omgeving weinig begrip ondervindt of iets kwijt wilt over de zorg die jouw naaste ontvangt. Neem dan contact op met de Adviesraad Naasten. We willen graag weten wat er speelt bij Dimence en Transfore.

We hebben met de directie afgesproken dat we ons eerst op deze 2 divisies gaan richten.

Maar ook als je naaste op de één of andere manier zorg krijgt van Dimence: neem contact met ons op als je je verhaal kwijt wil. Ik wil heel graag met jou van gedachten wisselen. I.v.m. de privacy van mijn familie kan ik nu niet dieper ingaan met mijn ervaringen, maar ik ben graag bereid, en mijn medeleden ook, om in gesprek te komen met jou. Dus mail naar: [adviesraadnaasten@dimencegroep.nl](mailto:adviesraadnaasten@dimencegroep.nl) Ook nodigen we personeelsleden uit om contact te zoeken. We willen heel graag in contact komen met degenen die op hun werkplek iets met naasten doen of willen doen.

**Anqueliën Visser**

Geloof jij in toeval?



## Toeval

Hoewel ik christen ben, geloof ik in toeval.

Dit geeft me rust. Als er géén toeval zou zijn, waar blijf ik dan met mijn sterke drang naar onafhankelijkheid?

Ik wil zelf de regie hebben.

Dit klinkt vreemd, omdat ik in God en Jezus geloof.

Ik vind het een hele worsteling.

Door toeval kan ik kiezen.

Ben ik verantwoordelijk?

Dit is niet eenvoudig.

Soms voel ik me schuldig naar God.

Als ik naar mijn leven kijk, moet er toeval zijn.

Want als het dat niet is, waarom dan alle verdriet?

Dit kan niet een plan van God of een hogere macht zijn.

Er is toeval, dat kan niet anders.

En zo is het goed!

**Paulien Bakker**

# Tabak van tabak!

Dimence Groep op weg naar een rookvrije omgeving

**De Dimence Groep is op weg naar een rookvrije organisatie waarin gezond en veilig gewerkt en verbleven kan worden. Concreet houdt dit in dat vanaf 1 januari 2021 de Dimence Groep rookvrij is en er niet meer wordt gerookt in de gebouwen en op de terreinen van de Dimence Groep en in het zicht daarvan.**

Er wordt tot 1 januari 2023 een uitzondering gemaakt voor klinische patiënten die geen alternatief hebben om te roken. Over in welke mate er ook een uitzondering wordt gemaakt voor de Werk Leer Centra wordt nog overleg gevoerd. Het rookvrij maken (het hoe en wanneer) van specifieke activiteiten van WijZ en de Kern (in o.a. wijkcentra) is ook nog onderwerp van gesprek.

## Vitaliteit

De Dimence Groep vindt het belangrijk dat medewerkers vitaal, gezond en duurzaam aan het werk kunnen blijven en zet zich in om de vitaliteit van medewerkers te vergroten. Een gezonde leefstijl en een gezonde en veilige werkomgeving waar rookvrij kan worden gewerkt, vormt daarbij een essentieel onderdeel. Het bijdragen aan het nemen van de eigen regie over het naleven van een gezonde leefstijl kan een aanzienlijke gezondheidswinst opleveren voor cliënten. Dit past bij de ambitie van de Dimence Groep op dit gebied.

Stoppen met roken is een stap naar een gezonder leven. Medewerkers, patiënten en cliënten worden geholpen met

Artikel



stoppen met roken met als uitgangspunt dat roken een verslaving is, dat om een eigen aanpak vraagt. Er wordt een aanpak ontwikkeld (als die er nog niet is) om patiënten en cliënten en andere gebruikers van diensten van de Dimence Groep te ondersteunen met stoppen met roken.

## Werkgroep

Een werkgroep bestaande uit vertegenwoordigers uit de stichtingen, ondersteunende diensten en cliënten-, naasten- en medewerkersmedezeggenschap monitort het proces rondom het rookvrij maken van de Dimence Groep. Heb je vragen hierover, neem dan contact op met Ida van Elk, stafmedewerker Dimence Groep, [i.vanelk@dimencegroep.nl](mailto:i.vanelk@dimencegroep.nl) of met Caroline Cartigny, adviseur Vitaliteit/ARBO, [c.cartigny@dimencegroep.nl](mailto:c.cartigny@dimencegroep.nl).





# Contextueel Behandelen Jeugd en Volwassenen bij de Dimence Groep

## Interview met:

Anneke Nieuwe Weme, psychiater Dimence  
Hanna Stolper, klinisch psycholoog/psychotherapeut Jeugd  
ggz

## Wat is Contextueel Behandelen?

Contextueel Behandelen is een manier van werken waarbij Dimence en Jeugd ggz nauw samenwerken met het gezin. Het gezin is een eenheid. In het gezin beïnvloeden ouders en kinderen elkaar voortdurend. Er ontstaat een wisselwerking. Als een ouder of een kind psychische problemen heeft dan heeft dat vaak invloed op het hele gezin. Ongemerkt en ongewild kunnen er patronen ontstaan waar ouders en kind niet blij mee zijn. We willen daarom niet alleen kijken naar de problemen van die ene persoon met het probleem, maar naar het hele systeem waarin het probleem zich voordoet. Met Contextueel Behandelen richten we ons dus op de context van het gezin en ouderschap, en ook met de omstandigheden rondom dat gezin. Daarvoor hebben we de kennis nodig over volwassenen én kinderen. Van Dimence én Jeugd ggz.

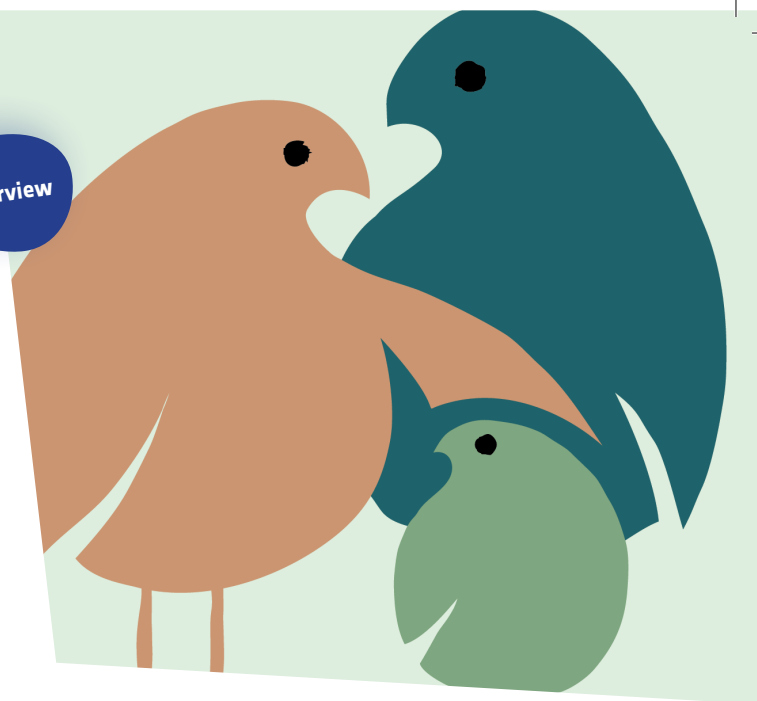
## Wat is de meerwaarde voor cliënten?

We behandelen de psychische klachten én er is aandacht voor de rol van ouders en de relatie met hun kinderen. Veel ouders maken zich zorgen. Ze zijn bang dat hun eigen problemen invloed hebben op hun kind en op de band die ze met hun kind hebben.

Dat zijn terechte zorgen. Want we weten uit onderzoek dat ouders met een psychiatrische aandoening soms minder emotioneel beschikbaar zijn en minder de aandacht hebben voor de behoeftes van hun kind. Dat levert risico's op voor de kinderen: bijvoorbeeld dat ze onvoldoende vaardigheden leren om intieme relaties aan te gaan, emoties te hanteren of problemen op te lossen.

Ouders vinden het vaak moeilijk om dit te bespreken met

Interview



hun behandelaar. Ze zijn bang voor stigmatisering. Dat er dan meteen gedacht wordt dat ze het niet kunnen. Of dat ze het niet goed doen omdat ze nu eenmaal een psychische stoornis hebben. Sommige ouders zijn zelfs bang dat hun kind uit huis geplaatst wordt.

We snappen die angst. Maar ze zijn niet de enige die er mee rondlopen. We willen ouders de helpende hand bieden en de drempel om hulp te vragen verlagen.

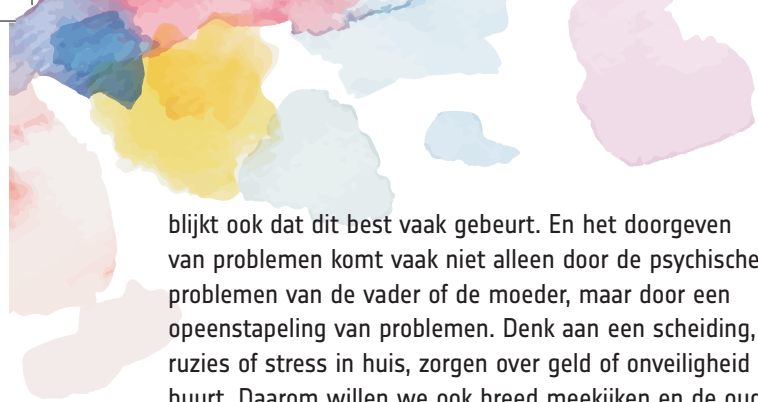
Dat kan op twee plaatsen beginnen: bij Jeugd ggz en bij Dimence.

Bij Jeugd ggz komen kinderen met psychische klachten. Als één van hun ouders bij Dimence in behandeling is, dan stemmen de behandelaars de verschillende behandelingen op elkaar af. Daardoor kunnen we goed aansluiten bij de gezinssituatie en de omstandigheden. Ze kunnen ook samen een gesprek voeren. Uiteraard kan dat allemaal alleen als ouders en hun kind (12+) daarmee instemmen. Voor jonge kinderen (12-) besluiten de ouders dit zelf.

Als een ouder zich bij Dimence aanmeldt en er is ook een jong kind in het gezin, dan overleggen we met ouders om de Jeugd ggz te betrekken zodat we ook aandacht kunnen schenken aan het ouderschap en het kind middels Contextueel Behandelen.

Ouders met jonge kinderen bieden we aan om mee te kijken naar hoe hun kindje zich ontwikkelt en hoe we kunnen helpen om samen een goede band op te bouwen. Als dat goed gaat, dan is dat geweldig voor ouderen én kinderen, nu én later! De eerste jaren, vanaf -9 maanden, zijn ongelooflijk belangrijk voor de latere ontwikkeling. Een goede band tussen ouder en kind biedt veel bescherming. Dus een goed begin is het halve werk.

Waar ouders met psychische problemen ook bang voor zijn, is dat ze hun problemen door kunnen geven aan hun kinderen. Ook dat is een reële angst: psychische problemen kunnen van generatie op generatie overgaan. Soms weten ouders ook dat dit bij henzelf zo gegaan is. Uit onderzoek



blijkt ook dat dit best vaak gebeurt. En het doorgeven van problemen komt vaak niet alleen door de psychische problemen van de vader of de moeder, maar door een opeenstapeling van problemen. Denk aan een scheiding, veel ruzies of stress in huis, zorgen over geld of onveiligheid in de buurt. Daarom willen we ook breed meekijken en de ouder(s) helpen ervoor te zorgen dat het doorgeven van problemen kan stoppen. Als Dimence en Jeugd ggz kunnen we veel, maar zeker niet alles. Daarom kan het ook nodig zijn om andere hulpverleners te betrekken.

### **Hoe gaan jullie om met bijvoorbeeld gemeentelijke indicaties?**

De hulp bij Dimence wordt vergoed door de zorgverzekeraar en bij Jeugd ggz door gemeenten. Contextueel Behandelen is voor volwassenen en hun kinderen tegelijk en wordt door zorgverzekeraars en gemeenten gewoon geïndiceerd. Soms is daar uitleg voor nodig, maar dat kunnen we natuurlijk goed.

### **Cliënten blijven niet meer hun hele leven in de (S)GGZ. Hoe gaan jullie om met BGGZ?**

Contextueel Behandelen is gestart tussen Dimence (Specialistische GGZ) en de Jeugd ggz. Intussen is er ook een goede samenwerking met Mindfit (BGGZ) en we kunnen Contextueel Behandelen ook bieden voor cliënten die bij Transfore in behandeling zijn.

### **Wat is de intensiteit van de contacten? Hoe vaak zijn er behandelcontacten en hoe lang duurt het als er sprake is van Contextueel Behandelen?**

Wij vinden het heel belangrijk om maatwerk te bieden. De hulp moet passen bij het gezin. Er is geen vast programma, maar een plan dat past bij het gezin. We kijken samen met de ouder(s) wat het meest belangrijk is. Wat doen

we eerst en wat doen we later. Stap voor stap, zodat het behapbaar blijft. Daarom is overleg en samenwerking tussen hulpverleners ook zo belangrijk, zodat iedereen weet wat de ander doet en rekening houdt met het geheel.

### **Is het aanbod van Contextueel Behandelen ook ergens online te vinden?**

Informatie is te vinden op:

<https://www.dimence.nl/psychische-problemen-en-ouderschap>

<https://verbinding.dimencegroep.nl/samenwerken-aan-relatie-tussen-ouder-en-kind> <https://verbinding.dimencegroep.nl/als-ik-val-dan-vallen-we-allebei>

<https://verbinding.dimencegroep.nl/nina-het-nooit-fout-wat-je-doet>

[https://www.nvo.nl/bestanden/Bestanden\\_NVO\\_website/Dossier-Overig/Manifest-1001-kritieke-dagen/5420-1/1001kritiekedagen\\_juni2015.pdf](https://www.nvo.nl/bestanden/Bestanden_NVO_website/Dossier-Overig/Manifest-1001-kritieke-dagen/5420-1/1001kritiekedagen_juni2015.pdf)

### **Welke hulpverleners zijn actief betrokken bij Contextueel Behandelen?**

We vinden de band met de eigen behandelaar erg belangrijk. Daarom kan elke behandelaar betrokken worden bij Contextueel Behandelen: sociaal psychiatrisch verpleegkundigen, psychiaters, verpleegkundig specialisten, psychologen, vaktherapeuten, relatietherapeuten, psychotherapeuten enz. Soms worden er ook hulpverleners van buiten Dimence gevraagd om aan te sluiten, afhankelijk wie allemaal betrokken zijn bij het gezin, zoals medewerkers van het sociaal wijkteam.

### **Jasper Wagteveld**



# Te gekke winkel

**Zelfgemaakte producten van mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt en met psychische problemen. Ze zijn te koop via [www.tegekkewinkel.nl](http://www.tegekkewinkel.nl). Via deze webshop verkopen cliënten van de Werk Leer Centra van Dimence hun unieke en ambachtelijke producten.**

Al sinds jaar en dag maken cliënten van Dimence in het kader van werkervaring en sociale participatie producten bij een van de Werk Leer Centra in Almelo, Deventer, Lettele of Nijverdal. Deze worden op de locaties zelf verkocht, waar mensen ze kunnen ophalen. Deze producten zijn ook online te koop via [tegekkewinkel.nl](http://tegekkewinkel.nl) en kunnen thuis worden bezorgd.

## Uniek, handgemaakt en duurzaam

In de webshop is een grote variatie aan producten te vinden, van glazen schalen tot notitieblokjes van marmerpapier, van houten dienbladen tot woonkleden, kaarsen, knuffels en onderzetters. Stuk voor stuk uniek, handgemaakt en zoveel mogelijk duurzaam tot stand gekomen.

## Meer dan een product

Bij [tegekkewinkel.nl](http://tegekkewinkel.nl) krijg je meer dan alleen een product: je wordt onderdeel van het verhaal van mensen met psychische problemen. Mensen die op dit moment geen betaalde baan hebben. Zij werken bij de Werk Leer Centra van Dimence in hun eigen tempo aan hun herstel. Dankzij het maken van

## CATEGORIE

- Boekwerk (45)
- Glaswerk (52)
- Woon & inrichting (46)
- Cadeau (45)
- Kleding (26)
- Schilderijen (50)



MOEST MET ZES ONDERZETTERS



KAARS IN GROOT GLAS (PAARS)

mooie producten kunnen zij weer een stukje toevoegen aan het leven van anderen.

Op [tegekkewinkel.nl](http://tegekkewinkel.nl) lees je de verhalen van de makers van de producten uit de webshop en krijgen de producten een persoonlijk gezicht.

1 op de 4 mensen krijgt in zijn of haar leven te maken met psychische problemen. Bij de Werk Leer Centra werken medewerkers samen met cliënten aan een beter leven voor hen en hun omgeving. Iedereen doet ertoe!

## Naam

De naam Tegekke Winkel is door één van de cliënten van de Werk Leer Centra bedacht. Het is een knipoog naar het stigma dat soms over mensen met psychische problemen heerst. Met de webshop willen de makers laten zien dat zij en hun producten niet gek zijn maar te gek!

## Social media

Tegekke Winkel is te vinden op:

Facebook: [www.facebook.com/tegekkewinkel](http://www.facebook.com/tegekkewinkel)

Twitter: [www.twitter.com/tegekkewinkel](http://www.twitter.com/tegekkewinkel)

Instagram: [www.instagram.com/tegekkewinkel.nl](http://www.instagram.com/tegekkewinkel.nl)

# TEGEKKE WINKEL.nl

# De Zorgkaart



**'Kun je me helpen?', vraagt ze. 'Ik moet een zorgkaart invullen en er staat bij dat ik je kan bellen. Ik weet niet wat ik er mee moet.'**  
**'Prima dat je belt,' zeg ik.**

Op een zorgkaart kun je invullen welke zorg je zou willen krijgen op het moment dat het minder goed gaat. Je kunt ook laten weten welke zorg je niet wil. Verder kun je bijvoorbeeld duidelijk maken of je wil dat familie of naasten worden betrokken bij jouw behandeling. Dit kun je aangeven door de vragen die op de zorgkaart staan te beantwoorden.

Ik kijk in mijn agenda.

'Als jij de zorgkaart voor je hebt dan nemen we de vragen samen door. En dan kun je de antwoorden invullen. We kunnen het nu meteen doen. Toevallig heb

ik op dit moment tijd.'

'Ik begrijp het,' zegt ze, 'en ik vind het prettig als je met me meeleeft.'

Een kwartiertje later zijn we klaar. Ze is opgelucht. 'Hij lag hier al even maar ik kwam er niet toe om hem zelf in te vullen. Bedankt.'

'Graag gedaan,' zeg ik. 'En wie weet spreken we elkaar nog.'

**Linda Paay**

Patiëntenvertrouwenspersoon

# Meer weten over uw patiënten rechten?



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

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

Kijk eens op  
[www.pvp.nl](http://www.pvp.nl)

**Linda Paay**  
Deventer en  
Almelo e.o.  
06 559 123 46  
l.paay@pvp.nl



**Miquel Gonzales**  
FPK Balkbrug  
06 30565508  
m.gonzalez@pvp.nl



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



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



# Interview met Marit de Sonnaville

interview



**Dank je wel Marit, voor je bereidheid mee te werken aan een interview voor de Diverce. De redactie Diverce laat elk nummer van Diverce opvallende mensen aan het woord om ze zo breder bekend te maken onder cliënten.**

**Zou je jezelf eerst eens willen voorstellen wie is Marit?**

Dat is een vrij brede vraag. Misschien is wie is Marit de professional een betere. Ooit ben ik geneeskunde gaan studeren en had ik al snel de ambitie om psychiater te worden. Razend fascinerend, waarom doen mensen wat ze doen? Als kind was ik hier eigenlijk mee al bezig. En eigenlijk zit het ook een beetje in de familie, mijn opa was ook psychiater. In mijn werk ervaar ik het als belangrijk om echt verbinding maken, echt contact: waar komt gedrag vandaan, juist nu? Ik werk in een klinische setting met best wel heftige problematiek. Soms is dat extra uitdagend.

**Psychiater en?**

**Een korte zoektocht op internet leerde mij dat je niet alleen bij Dimence werkzaam bent als psychiater, maar ook boel dingen erbij doet. Waar komt dat vandaan?**

Klopt, ik heb een eigen praktijk waarin ik mensen vrij ruim zie. Dat betekent dat ik hierbij ook heel breed kan kijken, vooral jong volwassenen/adolescenten.

Zeker mensen in de in mijn optiek bepalende leeftijd van 16-18 jarige brengen een uitdagend spanningsveld met zich mee, leuk mee om te gaan. Ook ben ik bij een aantal andere organisaties betrokken; zowel als psychiater maar ook als groepscoach en kan ik ook her en der mijn sportachtergrond nog goed in zetten. Al met al lekker divers.

**Socialmedia**

**Hoe kijk je aan tegen het gebruik van social media binnen de klinische setting? Zelf kom ik steeds meer mensen tegen die 'alles' ongecensureerd op social media 'knallen' dus ook bijvoorbeeld vrij heftige klinische episodes.**

Op de afdeling waar ik werk hebben we daar vrij duidelijke regels over: niet filmen en niet fotograferen. Maar eigenlijk gaat dat altijd goed zolang je er maar voor zorgt dat je echt goed in contact met cliënten bent.

**Waarom Dimence?**

Eigenlijk kwam het een beetje op mijn pad en was het een beetje bewust. Voor mijn eigen ontwikkeling vond ik het wel goed om ook wat ervaring op te doen buiten de randstad. Deventer kwam ter sprake en ik dacht: ik ga het gewoon een jaartje proberen en dan zien we wel verder. Dat jaartje is inmiddels drie jaar geworden dus je mag best concluderen dat het bevalt bij Dimence in Deventer. Heb een fijn team waarmee ik werk, goede secretaresses die me ondersteunen en gewoon een fijne sfeer ook binnen soms best wel eens heftige settings.

**En ik begrijp dat je naast al je andere werkzaamheden ook nog teamleider zorg bent?**

Maar daarin is eigenlijk niet zoveel veranderd. Ik heb nu een extra formele rol maar ook toen ik nog geen teamleider zorg was overlegde ik veel binnen het team. We doen het tenslotte met z'n allen en als psychiater ben je ook maar een radar in het geheel.

**Medicatie, hoe kijk jij er tegenaan?**

Zo min mogelijk natuurlijk en in principe een tijdelijke interventie. Ook erg tof om samen met mensen te werken om hun medicatie waar mogelijk af te bouwen. Echter we moeten ook reëel zijn! Er zijn eenvoudigweg mensen die hun leven lang afhankelijk zijn en blijven van medicatie.

**Door de huidige tijd heeft de zogenaamde digitalisering van de GGZ een grote vlucht genomen. Hoe kijk jij hier tegenaan?**

Mijn ervaring is dat het erg contextafhankelijk is. Bijvoorbeeld een medicatieconsult kan prima via beeldbellen. Ook proberen we waar mogelijk de e-health modules in te zetten. Maar het is per cliënt erg afhankelijk of en in hoeverre het werkzaam is. Eigenlijk is het geen wondermiddel maar één van de middelen en ik ben blij dat we die als behandelaren steeds beter ter beschikking krijgen.

**Jasper Wagteveld**

# Toeval



Het thema van het blad dat voor je ligt is 'toeval'. Toeval is voor mij een moeilijk onderwerp. Ik heb er niet zoveel mee. Dan moet uitgerekend ik hier een stukje over schrijven?! Toevallig!?

Wat betekent 'toeval' eigenlijk? Het woordenboek zegt: 'Een gebeurtenis die plaatsvindt zonder bedoeling, terwijl die er wel lijkt te zijn'. Bijvoorbeeld: 'Wat een toeval dat jij hier ook bent!', 'elkaar bij toeval tegenkomen', 'door puur toeval kwam ik op deze site terecht.'

## TOEVAL

IEDEREEN  
BLIJKT EXACT  
OP ZIJN VERJAARDAG  
GEBOREN TE ZIJN

*Loesje*

Postbus 1045  
3800 GB Amstelveen  
www.loesje.nl

DHoe zit het met toevallige ontdekkingen in de geschiedenis? Zo is er de taart van de zussen Tatin, die omgedraaid werd net voor ze geserveerd werd. Ze is genoemd naar de twee zussen en is wereldberoemd geworden. Of de chocolade die Italiaanse kinderen kregen om de ondervoeding tegen te gaan. Deze werd gesmolten en in bokalen verkocht als Nutella, de choco die vandaag de nummer 1 is op de markt. Of het verhaal van Coca-Cola, een mislukt medicijn dat uitgroeide tot één van de vaakst gedronken frisdranken ter wereld. Of tenslotte een hele

belangrijke: de ontdekking van penicilline door de Schotse arts en microbioloog Alexander Fleming. Hij ruimde zijn laboratorium op en ontdekte dat in de buurt van een bepaalde schimmel geen bacteriën groeiden. Zo ontdekte hij de penicilline, waarvoor hij in 1928 de Nobelprijs ontving.

Dit verschijnsel van toevallige ontdekkingen doen wordt ook wel serendipiteit genoemd. Dit betekent: het vinden van iets onverwachts en bruikbaar terwijl je op zoek bent naar iets totaal anders. Dit heeft dus al veel mooie en belangrijke ontdekkingen tot gevolg gehad.


Maar wat heb ik daaraan in mijn dagelijkse leven? Toen ik pas mijn autosleutel kwijt was, heb ik me een ongeluk gezocht en er hielp geen toeval of serendipiteit aan. Ik vond hem niet terug en was 140 euro kwijt voor een nieuwe. Wat ik wel ervaar is dat ik soms in mijn leven gezocht heb naar iets en dat het steeds niet lukte om dat te vinden. Toen ik stopte met zoeken en accepteerde dat het was zoals het was, kwam het vanzelf naar me toe. Behalve dan bij die autosleutel!

Dat hoor ik soms terug van mensen met een kinderwens. Ze hebben er van alles aan gedaan en het lukt maar niet om zwanger te worden. Pas op het moment dat er een stukje acceptatie en ontspanning komt, komt er ruimte en is er opeens die zwangerschap waarop ze zolang gewacht hebben.

Een mooi beeld hierbij is voor mij het vangen van een vlinder. Als je achter een vlinder aan loopt om die te vangen, lukt het niet. Maar als je rustig ergens gaat zitten, komt die vlinder naar jou toe. Toeval? Het valt jou toe!

Toon Hermans schreef daar een mooi gedichtje over. Het heet 'Geluk':

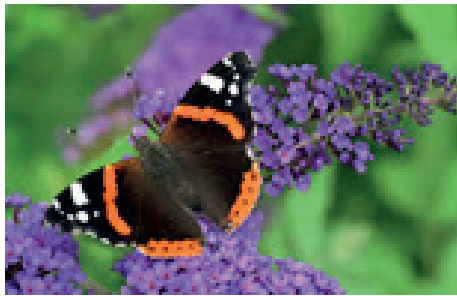
Hij zocht het geluk, het grote 'het'  
hij zocht, maar vond het niet  
en vele malen stond hij  
met een kluitje in het riet  
Hij zocht het geluk in het riet  
hij zocht het geluk in het dal, aan de top



maar werd het zoeken moe  
Pas toen hij zei: ik geef het op  
toen kwam het naar hem toe.

Wat ik herken in mijn dagelijkse leven is telepathie. Ik denk: ik moet mijn zus even bellen. Precies op dat moment gaat de telefoon en je raadt het al! Mijn zus belt mij. Toeval?!  
Wat ik ook ervaar in mijn dagelijkse leven is, misschien herken je het: Ik zit in de auto, denk opeens aan een vriendin en voel de impuls haar te bellen. Ik geef er gehoor aan en blijk precies op een goed moment te bellen. Ze zit erdoor. Ze vindt het fijn dat ik bel. Ze lucht haar hart en zegt aan het einde van het gesprek: 'Je belde precies op het juiste moment.'

Toeval? Ik was niet van plan haar te bellen. De impuls diende zich schijnbaar uit het niets aan. Mijn verstand vond er van alles van: het is zaterdagmorgen, nog best vroeg. Laat ik maar niet bellen, misschien slaapt ze nog wel.



Ik ken deze neiging om mijn impuls weg te drukken en weg te redeneren. Vooral als ik druk ben, een volle agenda heb en weinig ruimte ervaar. Ik druk deze impulsen weg en naar verloop van tijd verdwijnen ze. Maar als ik ze niet wegdruk en er gehoor aangeef, is het altijd goed. Dan blijkt er iets te zijn dat goede adviezen geeft, goede impulsen en dan lijkt ik wel gek als ik daar niet naar luister!

Wat dat dan is? De één noemt het karma, de ander energie uit het universum, een ander de Geest van God, weer een ander noemt het toeval of intuïtie. Als het beestje maar een naam heeft.

Wat in de voorbeelden van de zwangerschappen en de impuls om mijn vriendin te bellen een belangrijke factor is, is 'ruimte'. Als je zegt dat toeval is 'wat jou toevalt', dan moet er ruimte zijn om dat wat jou toevalt te ontvangen.

Maar ruimte is bedreigd. Door de druk van de maatschappij, onze overvolle agenda's, alles wat we moeten. Er blijft geen vrije ruimte over om te niks en te lummelen. Dat zouden we meer moeten doen. Om wat ons toevalt te ontvangen.

Geestelijk verzorgers willen een stukje vrije ruimte bieden als je leven vol zit, als alles dicht getimmerd en op slot lijkt. Als het lijkt alsof er geen beweging meer in te krijgen is. Om samen te zoeken naar waar ruimte gevonden kan worden in jouw leven. Voel je welkom! En verbaas je over wat je dan toevalt!

**Lydi de Bruin**



## Stap voor stap

Stap voor stap,  
Naar een nieuw patroon,  
Het lijkt voor anderen zo gewoon.

Voor mij is het leven naar het vertrouwen van de tijd,  
Want ik was het even kwijt.

Door de natuur bleef ik staan,  
En daar kon ik van op aan.

De natuur gaat gewoon door,  
En volgt haar eigen spoor.

Ik kwam weer bij mijn doel,  
En dat geeft mij een goed gevoel.

**Marijke Feenstra**



# Geestelijke verzorging?



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

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

## Bereikbaarheid en informatie: [geestelijkeverzorging@dimence.nl](mailto:geestelijkeverzorging@dimence.nl)

Brechtje Hallo M.A.  
Geestelijk verzorger  
en gespreksleider Moreel Beraad  
T: 0570-639863 / 06-12091930  
E: [b.hallo@dimence.nl](mailto:b.hallo@dimence.nl)  
Werkdagen: maandag- en dinsdagochtend,  
donderdag en vrijdag in Deventer



Lydi de Bruin  
Geestelijk verzorger  
en gespreksleider Moreel Beraad  
T: 06-51558975  
E: [l.debruin@dimence.nl](mailto:l.debruin@dimence.nl)  
Werkdagen: Maandag tot en met donderdag  
in Almelo, Raalte en Deventer



Jasmijn van Buul  
Geestelijk verzorger  
en gespreksleider Moreel Beraad  
T: 0570-639865  
E: [j.vanbuul@dimence.nl](mailto:j.vanbuul@dimence.nl)  
Werkdagen: maandag, dinsdag en woensdag  
in Deventer



Kitty Nijboer M.A.  
Geestelijk verzorger  
en gespreksleider Moreel Beraad  
T: 06-51882390  
E: [k.nijboer@dimence.nl](mailto:k.nijboer@dimence.nl)  
Werkdagen: dinsdag en donderdag  
in Zwolle



Berthilde van de Loosdrecht  
Geestelijk verzorger  
en gespreksleider Moreel Beraad  
T: 06-51558497  
E: [b.vandeloosdrecht@dimence.nl](mailto:b.vandeloosdrecht@dimence.nl)  
Werkdagen: vooral op dinsdag, woensdag en vrijdag  
(om de week) in Zwolle



# Tips voor veilig BBQ-en

interview



Het mooie weer geeft aanleiding regelmatig de barbecue tevoorschijn te halen. Barbecueën is gezellig, maar zorg dat je hier goed mee omgaat in het kader van voedselveiligheid. Lees onderstaande tips voor een veilige barbecuemaaltijd en beperk het risico op voedselinfectie

## Voorkom voedselinfectie door:

- Als je zelf boodschappen doet koop dan vis, vlees en salade als laatste en gebruik bij warm weer altijd een koeltas voor vervoer.
- Kies voorgedaarde producten, deze zijn veiliger en sneller klaar.
- Was groenten grondig onder stromend water.
- Was je handen grondig nadat je rauw vlees hebt aangeraakt en voordat je gaat eten.
- Zorg voor een schone ondergrond waar eten en keukengerei wordt uitgesteld.
- Gebruik apart schalen, borden en keukengerei voor rauwe producten.
- Draai het vlees regelmatig om en snijd verbrande stukjes weg.
- Controleer of vlees, vis volledig is gegaard voordat je het opeet.
- Haal vlees, vis en salades in kleine hoeveelheden uit de koelkast om het direct te gebruiken. Zet niet alles klaar, maar vul aan vanuit de koelkast.
- Gooi overgebleven eten, dat is blootgesteld aan de buitentemperatuur, weg.

## Veilig BBQ-en door:

- Gebruik uitsluitend een gas of een elektrische BBQ.
- Pas op met brandbare en loshangende kleding.
- Plaats een gasfles van een gasbarbecue nooit onder de barbecue, zet deze er altijd naast.
- Controleer bij het uitzetten van een gasbarbecue nogmaals of je de gasfles goed hebt afgekoppeld en de kraan dichtgedraaid is.
- Houd een emmer zand of een ander blusmiddel bij de hand om het vuur te doven mocht de barbecue in brand vliegen.
- Bij verbranding van de huid tenminste 10 minuten koelen met zacht stromend, lauw water.
- Om jezelf te beschermen tegen spatten en vonken is het slim om niet met loszittende kleding of ontbloot bovenlijf te barbecueën.
- Draag een schort of kleding die niet makkelijk vlam kan vatten.
- Plaats een barbecue op veilige afstand van schuttingen, heggen, (part)tenten, tuinmeubels etc.
- Verplaats de barbecue niet als deze aan is of nog heet, ook niet bij regen.

**Wij wensen iedereen een smakelijke maaltijd en nog een fantastische zomer.**

# Koken met Jaap

## Venkellasagne met gerookte zalm

Venkel kenmerkt zich om zijn typische anijs-achtige smaak. Dat kan overheersen, maar samen met zalm en pasta is het een perfecte combinatie.

### Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180°.

Smelt de boter in een pan en roer de bloem erdoor.

Gaar de bloem circa 2 minuten en voeg al roerende de melk toe. Breng op smaak met peper en zout en kook de bechamelsaus op laag vuur, onder af en toe roeren, circa 10 minuten.

Verwarm een scheutje olie in een pan.

Halveer de venkel, verwijder de harde kern en snijd de venkel in dunne reepjes.

Snijdt het loof in van de venkel fijn en roer door de bechamelsaus.

Halveer de prei in de lengte, was onder de kraan en snijd de prei in dunne reepjes.

Bak de venkel en prei circa 5 minuten.

Breng op smaak met peper en zout en blus af met de wijn.

Voeg  $\frac{3}{4}$  van de bechamelsaus toe aan de groente.

Snijdt de zalm in reepjes.

Bestrijk de bodem van de ovenschaal met een laag prei-venkelsaus.

Leg hier lasagnebladeren op en bestrijk met een laag prei-venkelsaus.

Verdeel hierover de zalm en bestrooi met de helft van de kaas.

Leg hier weer een laag lasagnebladeren op en herhaal dit totdat alles op is.

Bestrijk de laatste laag met de overgehouden bechamelsaus en geraspte kaas.

Bak de lasagne in circa 20 minuten goudbruin en gaar.

Dit recept kwam ik tegen bij omroep Max. Natuurlijk heb ik het eerst zelf gemaakt en het is een aanrader.

<https://www.maxvandaag.nl/sessies/themas/eten-drinken/venkellasagne-gerookte-zalm/>

Eet smakelijk.

Jaap Kolk



### Ingrediënten voor 2 personen

- 2 eetlepels boter
- 2 eetlepels bloem
- 500 milliliter melk
- peper, zout
- olijfolie
- 2 venkelknollen
- 1 prei
- 100 milliliter witte wijn
- 125 gram lasagnebladeren
- 50 gram geraspte Parmezaanse kaas
- 100 gram gerookte zalm

# Sudoku

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

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

## Nuttige adressen

### Angst Dwang en Fobie stichting (ADF-stichting)

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

### Anoiksis, vereniging voor mensen met schizofrenie

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

### Balans

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

### Impuls en woordblind

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

### Landelijke stichting familie Vertrouwenspersonen (lsfvp)

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

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

### MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid

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

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

### MIND Korrelatie

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

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

### Nederlandse Patiëntenvereniging (NPV)

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

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

### Nederlandse Vereniging voor Autisme (NVA)

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

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

### Pandora Depressielijn

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

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

### **Patiëntenfederatie Nederland (voorheen NPCF)**

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

E-mail: [info@patientenfederatie.nl](mailto:info@patientenfederatie.nl). Website: [www.patientenfederatie.nl](http://www.patientenfederatie.nl).

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

### **PAS Personen uit het Autisme Spectrum**

Postbus 592, 3430 AN Nieuwegein, 030 7113 591,

E-mail: [secretaris@pasnederland.nl](mailto:secretaris@pasnederland.nl).

Website: [www.pasnederland.nl](http://www.pasnederland.nl).

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

Plus minus

Stationsplein 125, 3818 LE Amersfoort, 033-3032350.

E-mail: [bureau@plusminus.nl](mailto:bureau@plusminus.nl). Website: [www.plusminus.nl](http://www.plusminus.nl).

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

### **Stichting Borderline**

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

E-mail: [stichting@stichtingborderline.nl](mailto:stichting@stichtingborderline.nl). Website: [www.stichtingborderline.nl](http://www.stichtingborderline.nl).

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

### **Stichting Focus GGZ-Voorlichtingspool**

Zerbolstraat 63, 8022 RW Zwolle, 038-4525802,

E-mail: [ggz-voorlichtingspool@focuszwolle.nl](mailto:ggz-voorlichtingspool@focuszwolle.nl).

Website: [www.focuszwolle.nl](http://www.focuszwolle.nl).

Stichting Focus is er voor iedereen die meer wil weten over leven met een psychiatrische aandoening

en/ of verslaving en de gevolgen daarvan voor het eigen leven en op de omgeving.

### **Stichting Labyrint In Perspectief**

Stationsplein 125, 3818 LE Amersfoort, 033-3032355.

Hulplijn: 0900-2546674.

E-mail: [secretariaat@labyrint-in-perspectief.nl](mailto:secretariaat@labyrint-in-perspectief.nl).

Website: [www.labyrint-in-perspectief.nl](http://www.labyrint-in-perspectief.nl).

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

### **Stichting Patiëntenvertrouwenspersoon GGZ (PVP)**

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

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

### **Stichting Cliëntenbond GGZ Deventer e.o.**

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

Openingstijden: Zondag van 14.00 -16.00 uur.

### **Vereniging Ypsilon**

Daendelstraat 57, 2595 XT Den Haag. Adviesdienst:

088 0002 120, E-mail: [adviesdienst@ypsilon.org](mailto:adviesdienst@ypsilon.org).

Website: [www.ypsilon.org](http://www.ypsilon.org).

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

### **Vriendendiensten Deventer**

Lange Zandstraat 15, 7412 CD Deventer 0570-613747, [info@vriendendienstendeventer.nl](mailto:info@vriendendienstendeventer.nl).

Website: [www.vriendendienstendeventer.nl](http://www.vriendendienstendeventer.nl).

Professionele medewerkers, en waar mogelijk (ervaringsdeskundige) vrijwilligers, bieden informatie, advies en/ of praktische hulp op het gebied van

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

### Weet

Vereniging rond eetstoornissen (voorheen Stichting Anorexia en Boulimia Nervosa)

088-01858888. E-mail: [info@weet.info](mailto:info@weet.info). Website: [www.weet.info](http://www.weet.info).

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

### Zelfregiecentrum Deventer

Lange Zandstraat 15, 7412 CD Deventer 0570-613747, [info@vriendendienstendeventer.nl](mailto:info@vriendendienstendeventer.nl).

Website: [www.vriendendienstendeventer.nl](http://www.vriendendienstendeventer.nl).

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

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

### Zelfregiecentrum Raalte

Kerkstraat 13, 8102 EA Raalte 06-44397861, [info@vriendendienstendeventer.nl](mailto:info@vriendendienstendeventer.nl).

Website: [www.vriendendienstendeventer.nl](http://www.vriendendienstendeventer.nl).

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

Openingstijden: maandag en woensdag 9.00 -16.00 uur.



## De Heihoeve wordt 'Te gekke boerderijwinkel'

De Heihoeve, Werk Leer Centrum Deventer, heeft ervoor gekozen om het roer om te gooien. Het aanbieden van voedselpakketten blijkt te intensief en stopt daarom. De groentepakketten maken plaats voor een biologische boerderijwinkel.

Een kleinschalige winkel waar groente, eieren en andere producten te koop zijn. Verder zijn er ook droogwaren zoals pasta en rijst te koop, zodat je een complete maaltijd kunt koken.

En voor een verjaardag of een andere feestelijke gelegenheid zijn er ook handgemaakte cadeauartikelen te koop.

De laatste nieuwtjes van de Heihoeve kun je volgen op Facebook: (@deHeihoeveDimence).

De Heihoeve is te vinden: Spanjaardsdijk 86, 7434 RT Lettele



# Kom jij op voor je medecliënt?

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

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



## Clïentenraden