

Jaargang 11 / december 2020

nr. 4



# Diverce

Grenzeloos

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,  
Huib te Braake

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  
clienblad@dimencegroep.nl

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: [clienblad@dimencegroep.nl](mailto:clienblad@dimencegroep.nl).

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

# Inhoud

- 3 Redactioneel
- 4 Mindfit lanceert platform met podcasts
- 5 Even voorstellen Coach/adviseurs
- 6 Inzet vrijwilligers ongelofelijk belangrijk
- 8 "Ik maak van mijn hobby mijn werk"
- 9 Interview Rian Busstra
- 10 Adviesraad Naasten
- 12 Verandering Wet langdurige zorg
- 13 Afscheid als raadslid
- 14 Het coronavirus heeft I.T. ook goeds gebracht
- 18 Assistentiehond door doppen in te zamelen
- 22 Sudoku
- 23 Koken met Jaap
- 24 Interview met Sabine Niehoff

Bij volgende nummer: bijdragen inleveren voor  
1 februari 2021

Thema is: Eenzaamheid

# Grenzeloos

Dit keer is het thema grenzeloos.

Betekenenissen van het woord grenzeloos:

1) Eindeloos groot 2) Geweldig 3) Internationaal  
4) Mateloos 5) Onbegrensd 6) Onbegrijpelijk  
7) Onbepaald telwoord 8) Onbeperkt 9)  
Oneindig 10) Onmetelijk 11) Onmetelijk groot 12)  
Ontzettend vervelend 13) Zonder grenzen.

Voorbeelden zijn:

1. Zonder landsgrenzen. We leven in een grenzeloos Europa.
2. Niet beperkt door landsgrenzen, internationaal. Kunst is tijd- en grenzeloos.
3. Zonder grenzen, beperkingen, oneindig groot. De mogelijkheden zijn grenzeloos. Ik had een grenzeloos vertrouwen in hem. De liedjes zijn van een grenzeloze pracht.

Zoals je ziet zijn er vele betekenissen voor het woord grenzeloos, kies er uit wat je aanspreekt.

In dit nummer van de Diverce kom je diverse artikelen tegen met dit thema. Ook is er informatie over WerV en Intalk en zijn er o.a. ervaringen tijdens deze coronaperiode te lezen.

De redactie wenst iedereen fijne feestdagen

**Jaap Kolk**

## Nieuws van cliëntenraad Stichting Dimence

### Begroting

De raad heeft met zowel de directie Dimence als met de Raad van Bestuur van de Dimence Groep gesproken over de begroting 2021. De opmerkingen van de cliëntenraad zijn opgepakt en worden voor een belangrijk deel gecorrigeerd in de begroting 2021! Een groot succes voor de cliëntenraad!

### Veranderingen 2021

De directie heeft de raad advies gevraagd over een aantal op handen zijnde veranderingen voor 2021. Gezien het feit dat de raad ervaart dat ze in een heel laat stadium zijn betrokken bij de veranderingen heeft de raad negatief geadviseerd. Wij gaan nu in gesprek met de organisatie hoe nu verder.

### Zorginkoop 2021

De raad vindt het belangrijk om betrokken te zijn bij de gesprekken die de organisatie heeft met de zorgverzekeraars om zo direct invloed uit te oefenen. Ook voor de zorginkoop 2021 zijn vertegenwoordigers van de cliëntenraad Dimence aanwezig geweest.

### Betrokkenheid bij sollicitaties

De afgelopen periode heeft de cliëntenraad geparticipeerd bij diverse sollicitatiegesprekken voor nieuwe teamleiders. Ook heeft de raad meegedacht bij het formuleren van een profiel voor een nieuwe directeur en een nieuwe voorzitter raad van bestuur.

### Locatiebezoeken

Hoewel het in de Corona periode lastig is, heeft de raad toch zo goed en zo kwaad als het gaat geprobeerd contact te houden met de locaties. Dat is namelijk de kern van raadswork, de zorg voor mensen op de diverse locaties helpen verbeteren.

# Mindfit lanceert platform met podcasts over ingrijpende levenservaringen



**Op 26 oktober is het platform InTalk.nl online gegaan. Dat bevat een reeks audioverhalen over ingrijpende levenservaringen. In de podcasts vertellen mensen openhartig over uitdagingen die zij in hun leven tegenkwamen en hoe zij hiermee om zijn gegaan. Mindfit initieert het gratis platform om mensen laagdrempelig en vroegtijdig te steunen in hun zoektocht naar erkenning, herkenning en tips.**

Een burnout, afscheid nemen van een dierbare, omgaan met kanker, een psychose of autisme... de verhalen zijn zeer divers, net als de vertellers. Wat zij gemeen hebben is dat hen iets overkwam in het leven dat hun volledige aandacht vroeg. 'Iedereen krijgt te maken met tegenslag of verlies', vertelt Grietsje Visser, directeur van Mindfit en initiatiefnemer van InTalk. Herkenning, tips en openheid kunnen iemand enorm steunen in het proces om met een moeilijke gebeurtenis om te gaan. Uit ervaring weten we dat mensen altijd weer manieren vinden om tot een nieuwe balans te komen. Het delen van die tips en ervaringen kan troostrijk en helpend zijn voor anderen.' De vertellers geven

een inkijkje in hun zoektocht naar antwoorden, hun valkuilen en het effect van de situatie op hun leven. Sommigen zochten daarbij professionele hulp, maar ook persoonlijke handvaten als bewegen, vriendschap, geloof of meditatie worden genoemd.

## **Meer mensen eerder helpen**

Mindfit wil met het platform een breed publiek bereiken om mensen laagdrempelig en vroegtijdig te steunen in hun zoektocht naar erkenning, herkenning en tips. Of om hen te helpen eerder hulp te zoeken in hun omgeving of bij een professional. Zo vinden meer mensen eerder hun weg naar nieuwe vaardigheden of de juiste hulp om met hun persoonlijke vragen om te gaan. De audioverhalen zijn heel divers; van burnout of rouw tot omgaan met kanker, pesten, een psychose of autisme. InTalk is ook geschikt om aan te bevelen bij cliënten of naasten.

Mindfit start met 11 unieke verhalen, van daaruit bouwen we verder.

## **Nieuwe vertellers of suggesties voor ons platform zijn altijd welkom!**

Je kunt ons gemakkelijk volgen via [www.InTalk.nl/socials](http://www.InTalk.nl/socials). Zo ben je altijd op de hoogte van een nieuw verhaal.

De podcasts zijn gratis toegankelijk via het platform InTalk.nl. Het platform biedt daarnaast een handige zoekfunctie en de mogelijkheid op de verhalen te reageren.

# Even voorstellen Coach/adviseurs

Voorstellen



**Sinds augustus 2020 zijn wij in dienst als coach/adviseurs van de cliëntmedezeggenschap van de Dimence Groep. Een uitdagende baan, dat een appél doet op onze kennis en ervaring. We hopen te kunnen bijdragen aan inhoudelijk goede inspraak van cliënten op het beleid van de organisatie.**

Dag allemaal, mijn naam is Patricia Otto. Onlangs ben ik verhuisd van Amsterdam naar Zutphen. 20 Jaar werkte ik als ondersteuner bij Cordaan in Amsterdam. De kennis en ervaring die ik heb opgebouwd in het ondersteunen en organiseren van cliëntmedezeggenschap op zowel lokaal als centraal niveau zet ik graag in bij de Dimence Groep. Het advies van cliëntenraden is van onschatbare waarde. Cliënten ervaren immers de gevolgen van besluiten die de organisatie neemt.

Sinds ik in Zutphen met mijn partner woon heb ik een bloemen- en een moestuin, daar geniet ik enorm van. Ik hou van muziek maken, fietsen in de natuur en ga graag naar muziekconcerten, film en musea. Mijn zoon van 19 studeert in Amsterdam.

Ik kijk uit naar een fijne samenwerking! Mail of bel me gerust: [p.otto@dimencegroep.nl](mailto:p.otto@dimencegroep.nl) of 06 20751990.

Hallo, ik ben Huub te Braake. De afgelopen 15 jaar heb ik als adviseur medezeggenschap met veel plezier gewerkt bij de RIBW Groep Overijssel. In die periode is er steeds gebouwd aan het optimaliseren van de inspraak van cliënten. Dit volgens het principe dat de structuur van de medezeggenschap, de structuur van de zeggenschap van de organisatie volgt. Ook is het van belang dat de medezeggenschap van cliënten zo laag mogelijk in de organisatie plaatsvindt. Deze uitgangspunten neem ik graag mee in de organisatie van de medezeggenschap bij de Dimence Groep, zodat cliënten zo optimaal mogelijk mee kunnen praten en -beslissen met de organisatie.

Ik woon in de gemeente Steenwijkerland, dat is in de Kop van Overijssel. De Weerribben vormen mijn 'achtertuin', waar ik graag fiets of met een bootje vaar. Ik woon samen met mijn partner, die vader is van twee kinderen. De kinderen komen regelmatig bij ons. Dit is een enorme verrijking van ons leven. We kijken af en toe weer naar de wereld door de ogen van een kind.

Ik hoop op goede samenwerking met ieder en sta open voor suggesties en voorstellen. Mailen en bellen kan: [h.tebraake@dimencegroep.nl](mailto:h.tebraake@dimencegroep.nl) of 06 13946731.



Patricia



Huub

# Inzet vrijwilligers ongelofelijk belangrijk voor herstel

WerV, het bindmiddel tussen zorg en welzijn

**Zorg bieden is meer dan alleen pilletjes voorschrijven. Veelal moet niet alleen vanuit medisch oogpunt naar een patiënt worden gekeken, maar ook vanuit sociaal perspectief. Heel breed. Helaas gebeurt dat nog lang niet altijd. Ook niet – laten we eerlijk zijn – door zorgprofessionals. Daardoor vallen te vaak mensen tussen wal en schip. Meer dan ooit tevoren heeft de coronapandemie duidelijk gemaakt dat het ondersteunen van cliënten bij hun sociale welzijn ongelofelijk belangrijk is.**

Al een flink aantal jaren hield het Servicepunt Vrijwilligerswerk & Participatie zich bezig met dat verbinden van zorg en welzijn. Honderden vrijwilligers, elk met hun eigen expertise, brachten cliënten letterlijk en figuurlijk in beweging. Ze zorgden ervoor dat ze hun leven weer konden oppakken. Door de inzet van al die vrijwilligers kwam de samenleving weer wat dichterbij de patiënten.

## WerV

Inmiddels dekte de naam de lading niet meer. Daarom is gekozen voor een nieuwe naam: WerV. Met als ondertitel Vrijwilligerswerk & Participatie.

'De naam WerV heeft een heleboel in zich', verduidelijkt Annemarie van der Kolk, office- en projectmanager van WijZ, waar WerV organisatorisch is ondergebracht.

'Denk bij de naam aan het verwerven van kansen, even in het dok liggen en dan – na een rust- en herstelperiode – weer kansen en werk verwerven. Het is', aldus Annemarie, 'een bewuste keus van de Raad van Bestuur geweest om

Artikel



een aantal jaren geleden de welzinspoort toe te voegen aan de Dimence Groep. Die combinatie van welzijn en zorg maakt ons uniek. Het zorgt er bovendien voor dat mensen gemakkelijker en eerder weer aan de samenleving kunnen deelnemen.'

WerV ondersteunt vrijwilligers én (zorg)professionals: hoe kan een vrijwilliger bijdragen aan het herstel van jouw cliënt. Zowel tijdens als na de behandeling. Want zorg bieden is meer dan alleen wat pilletjes of een gesprek met een psychiater of psycholoog. De patiënt moet in de dagelijkse praktijk ook leren omgaan met zijn klachten en beperkingen en inzien dat het leven voor hem tóch waarde geeft. Anders gezegd: hoe krijg ik een betekenisvolle invulling van mijn dag. Want voor iedereen geldt: meedoen, groeien en gezien worden bevordert het zelfvertrouwen, de eigenwaarde en het geloof in jouw eigen kracht.



## Voorbeelden

Het klinkt hier en daar misschien een beetje theoretisch, daarom een paar voorbeelden uit de praktijk van alledag van WerV.

Een man van een jaar of veertig, die al een tijdje wordt behandeld in de Stadskliniek in Stadshagen, durft door allerlei oorzaken geen contacten te maken met zijn medepatiënten. Hij durft ook niet naar buiten. Uiteindelijk krijgen een verpleegkundige en een vrijwilliger, waar hij wel eens een gesprek mee heeft, hem zo ver dat hij wel een

kleine wandeling buiten de kliniek wil maken. Samen met de vrijwilliger lopen ze naar het vlakbij gelegen winkelcentrum. Een beetje kletsen en een reep chocola kopen. Die had hij lang niet gehad. Beetje bij beetje komt hij uiteindelijk weer terug in de samenleving. Het verdere herstel zal nog lang duren. Maar door de vrijwilliger heeft hij toch de eerste stappen gezet.

### Autismekliniek

Nog een voorbeeld. Op het Brinkgreven terrein in Deventer staat de autismekliniek Lorna Wing voor Hooggespecialiseerde zorg. Prikkel worden er zo veel mogelijk vermeden. Maar alle patiënten krijgen buiten de kliniek wél te maken met prikkels. Daar moeten ze ook mee leren omgaan. Daarbij zijn de vrijwilligers die er namens WerV worden ingezet, van grote waarde. Zij zorgen voor de verbinding met de samenleving, ongeacht of het gaat om het leren aangaan van relaties of om je staande te houden in een supermarkt, waar het barst van de prikkels. Vrijwilligers nemen de patiënten mee. En niet alleen naar die supermarkt, maar ook naar de kermis met al dat geluid en lichtflitsen. Of simpelweg naar de wachtrij voor de bus. De inzet van vrijwilligers is bij Lorna Wing een wezenlijk onderdeel van de behandeling.

### Wel Thuis

Twee belangrijke en in ons land unieke initiatieven van WerV zijn Wel Thuis en Raad & Daad. Wel Thuis gebruiken we voor mensen die nog opgenomen zijn en Raad & Daad voor mensen die ambulante in behandeling zijn of gebruik maken van de basiszorg. Al tijdens de behandeling krijgen cliënten de mogelijkheid om samen met hun begeleider te bekijken wat zij 'straks' nodig hebben om zo snel en goed mogelijk weer aansluiting te krijgen met de maatschappij: hoe pak je

de draad weer op, zijn jouw financiën op orde, kun je weer re-integreren op jouw werk, zijn er misschien juridische problemen die moeten worden aangepakt.... Noem maar op. Een heel scala aan zaken om weer zelfredzaam te worden komt vaak op jouw pad. Hulp van een deskundige vrijwilliger is daarbij meer dan welkom. Inmiddels hebben al meer dan driehonderd (ex-)cliënten gebruik gemaakt van Wel Thuis. Want ondanks al die hulp blijven er vaak nog flink wat vragen over. WerV heeft een groot aantal contacten met allerlei organisaties in het werkgebied van de Dimence Groep. Denk aan woningbouwverenigingen, kerken, sportclubs, instellingen op het gebied van schuldhulpverlening en dergelijke. Al deze initiatieven van WerV dragen ertoe bij dat cliënten niet alleen een grotere kans hebben op een goede re-integratie in de samenleving, maar het verkleint tevens de kans op terugval.

### Talenten

'Wij ondersteunen mensen', aldus Hans Bonten, directeur van WerV. 'Bij WerV kijken we naar wat je nog wél kunt, wat je talenten zijn. Als je die talenten kunt aanspreken, zie je vaak dat de rest van de problemen ook minder wordt. Ik hoop dat we door de combinatie van zorgprofessionals en vrijwilligers uiteindelijk komen tot een meer inclusieve maatschappij waar iedereen kan meedoen en waar talenten beter worden benut. Ik hoop dat er naast al onze vaste medewerkers genoeg vrijwilligers zijn om daaraan mee te helpen. We worden allemaal een dagje ouder en dan hebben we die vrijwilligers hard nodig.'

### WerV is actief in zeven gemeenten

WerV is actief in zeven gemeenten: Zwolle, Deventer, Kampen, Zwartewaterland, Ommen, Wijhe-Olst en Raalte.

Gedicht

## Grenzeloos, Was ik in mijn jeugd

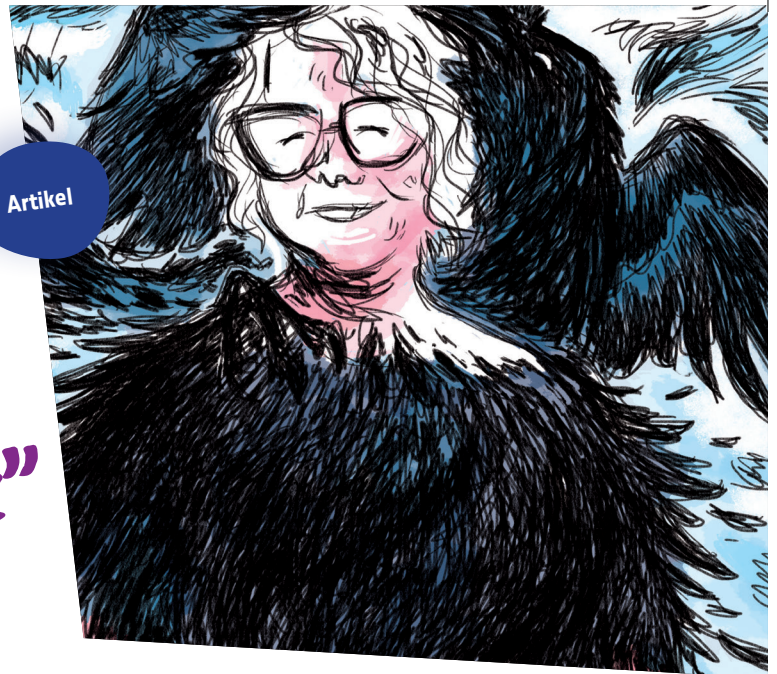
**Ik moest de grenzen leren kennen,  
maar was bijna niet te temmen.  
De radio keihard aan in het magazijn.  
Vroeger had je niet alléén het vertier  
Je deelde samen bijvoorbeeld de muziek.  
Nu loopt iedereen met oordoppen  
en een mondkapje over straat.  
Spontaan zingen en luisteren,  
naar de natuur, is niet meer.**

**De vogels en dieren zijn grenzeloos.  
Alleen als een baasje zijn hond roept  
worden grenzen aangegeven.  
Grenzeloos groeit wanneer we omgaan  
met de huidige grenzen.  
Als u de huidige grens spiegelt  
en u uzelf herkent, dan kunt u de grens over.**

**Joke Ranzijn**

# “Ik maak van mijn hobby mijn werk”

Artikel



**Erica was nog geen vijftig toen ze volgens de samenleving was uitgewerkt. Met een versleten lichaam en te weinig diploma's op zak zag ze haar kansen als sneeuw voor de zon verdwijnen. Maar Erica had een belangrijke troef op zak: een grote dosis creativiteit. En daar was In Balans uit Hasselt maar wat blij mee.**

De economische crisis maakte twaalf jaar geleden een eind aan het werkzame leven van Erica van Unen (61). Een hele overgang voor iemand die vanaf haar veertiende hard had gewerkt. Erica: “Ik viel in een gat. Solliciteerde me suf maar het lukte nergens. Ik was nog geen vijftig en toch al te oud.” De actieve Hasseltse kreeg bovenop het ontslag nóg een domper te verwerken: haar lichaam bleek versleten. Artrose leidde tot toenemende klachten. Terwijl ze thuis zat kreeg Erica een idee: had Hasselt geen kringloop waar ze kon werken? Zo kwam ze als vrijwilligster bij Nogus & Nogus terecht. Het werken in de winkel beviel goed; zo goed zelfs dat haar coach suggereerde om ook eens bij In Balans te kijken. “Praat maar eens met Weblicity, dat is misschien wel iets voor jou”, luidde het advies.

## Fascinerend beeld

Erica was geen volslagen nieuwkomer op het gebied van grafische vormgeving. Ze ontdekte het op de computer van de kinderen. “Toen er op een gegeven moment eentje in de woonkamer kwam te staan, begon ik er ook mee te spelen. Er stond Photoscape op, waarmee ik foto's kon bewerken en combineren. Ik vond het fascinerend dat ik verschillende illustraties in één beeld kon vangen”. Al snel begon ze andere programma's te downloaden om

nieuwe technieken uit te proberen. Stap voor stap leerde ze hoe je het beste iets vorm kan geven.

Behalve het maken van digitale kunst, schilderde Erica. Eén van haar schilderijen toont een 'power vrouw' die een kraai op de snavel kust. “Het is een soort van zelfportret. Kraaien symboliseren voor mij vrijheid en kracht. Als kind had ik een tamme kraai, een geweldig intelligent dier, dat je veel aan kunt leren”.

Geen wonder dat het bij Weblicity meteen klikte. “Ik maak van mijn hobby mijn werk, op loopafstand van huis, heerlijk! Dat geluk hebben maar weinigen”, deelt de enthousiaste vormgeefster. Erica leerde bij Weblicity met professionele ontwerpprogramma's als Photoshop en InDesign te werken. Ze maakt nu ontwerpen voor websites, posters en brochures: “Bij Weblicity wordt rekening gehouden met mijn artrose. Het werk geeft mij de kans om m'n creativiteit verder te ontplooiën. Op een professionele manier”.

## Extra gemotiveerd

Erica houdt van gezelligheid en geniet van de sfeer op de afdeling. “We gaan als collega's heerlijk ontspannen met elkaar om. Dat maakt je extra gemotiveerd”. Het werk bij In Balans bracht letterlijk balans in het leven van de zestiger. “Ik ging op mijn veertiende van school om te gaan werken. Ik werkte overal en nergens. Van interieurverzorgster tot administratief medewerkster, van winkelbediende tot thuiszorgmedewerkster, ik heb het allemaal gedaan. Geen wonder dat mijn lichaam versleten is.”

Erica is inmiddels oma. Knuffelen met haar kleinzoon is wat ze het allerliefste doet. “Maar het is ook fijn om 's avonds weer dag te kunnen zeggen hoor!”, lacht de trotse oma. Erica beseft dat een betaalde baan op haar leeftijd er niet meer inziet: “Ik kan prima op deze voet verder. Achter de geraniums zitten, dat is zo niet mijn ding.” Heeft Erica nog dromen? “Jazeker, ik wil mijn huis een nieuw verje geven. Als alles op orde is, hoop ik lekker mijn hobbies weer op te pakken.”



# 'Ik heb positieve ervaringen met ervaringsdeskundigen'

**Een nieuwe teen aan de Transfore boom, Rian Busstra is recent gestart als directeur zorg van deze groeiende organisatie binnen de Dimence Groep. Hoogste tijd voor een kennismakingsgesprek in de Diverce, het blad voor/door cliënten**

*Rian, dank voor je bereidwilligheid om juist in deze spannende (corona) tijd ruimte te maken voor dit interview.*

**First off all. Wie is Rian Busstra?**

Aangenaam, ik ben dus sinds een aantal maanden directeur zorg bij Transfore, de forensische tak van de Dimence Groep. Ik ben iemand die graag vernieuwing brengt en droomt van een organisatie waar medewerkers samen vanuit passie hun werk kunnen doen, daarin goed gefaciliteerd worden, maar ook zelf verantwoordelijkheid nemen. Ik leer zelf graag nieuwe dingen en hoop dat we als organisatie ook blijven leren, om zo steeds betere zorg te kunnen leveren. Ik combineer mijn werk als directeur zorg op dit moment met de functie van psychiater binnen ons levensloopteam.

**Wat is je rol als directeur zorg binnen Transfore?**

Die ben ik in alle eerlijkheid nog een beetje aan het uitvogelen. Samen met de mensen in de organisatie. Wel is het voor mij belangrijk om vanuit mijn rol ondersteuning te geven aan de teams en samen met collega's de spreekwoordelijke stip aan de horizon te zetten, waar staan we en waar willen we heen?

**Hoe kijk je als psychiater aan tegen medicatie?**

Medicatie kan een belangrijk onderdeel zijn van behandeling. Tegelijkertijd wordt er soms ook te veel voorgeschreven, vanuit onmacht van behandelaar en/of client. Ik vind het belangrijk om samen met een client te onderzoeken wat wel of niet aan medicatie nodig is, hoe we bijwerkingen kunnen minimaliseren en medicatie die onvoldoende of niet helpt kunnen afbouwen.

**Ervaringsdeskundigheid, heb je daar ervaring mee?**

Eigenlijk heb ik erg positieve ervaringen in de samenwerking met ervaringsdeskundigen. Zowel bij Transfore als bij mijn eerdere werkplek. Echt onontbeerlijke collega's die een belangrijke rol spelen in het bieden van hoop en ondersteuning in herstel. Echter zijn er ook risico's verbonden aan de inzet van ervaringsdeskundigen, daarom is een goede opleiding cruciaal.

**Hoe kijk je aan tegen digitalisering van de zorg?**

Dat kan voor veel cliënten absoluut een voordeel betekenen. Denk dan aan het realtime toegang tot dossier of al diverse opdrachten digitaal kunnen doen zodat de live face2face tijd nog effectiever kan. Wel is het voor mij belangrijk om oog te blijven houden voor mensen die niet of heel lastig kunnen meekomen in deze gedigitaliseerde samenleving.

**Jasper Wagteveld**

# Adviesraad Naasten

Artikel



**We hebben tot op heden behoorlijk aan de weg getimmerd om de Adviesraad Naasten meer bekend te maken. Gelukkig begint het zijn vruchten af te werpen. We doen al heel veel voor de 'naasten'. Dat zijn familieleden, vrienden, kennissen etc. van de mensen die begeleiding of behandeling krijgen binnen de Dimence Groep. Wij geven het 'thuisfront' een stem, want voor naasten moet aandacht zijn.**

Wij willen ons graag voorstellen, zodat iedereen weet wie de Adviesraad Naasten bemensen.

We zijn nu slechts met drie personen. We zoeken de broodnodig versterking om dit belangrijke en zinvolle werk te kunnen doen.



## Pieter Venhuizen, voorzitter

Van huis uit ben ik een techneut, maar ook de zorg is fantastisch. Mijn vrouw wordt verpleegd in de GGZ, dat heb je als het goed is al eens kunnen lezen.

Wat ik belangrijk vind, is dat de naaste van cliënten gehoord worden, en dus vooral dat er geluisterd wordt. De naasten die meestal

voor een opname mantelzorgers was en na ontslag weer mantelzorgers is, verdient aandacht en vooral ondersteuning. Zodra de professional zijn werk 'denkt' klaar te hebben,

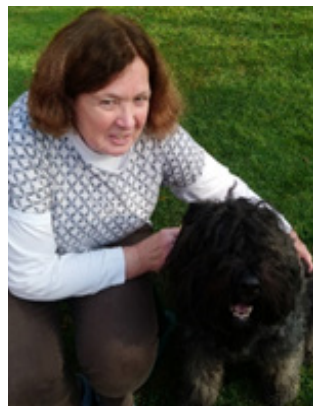
moeten de naasten het weer overnemen. En dat is veelal niet eenvoudig.

Ik verkeer nu in de gelukkige omstandigheid dat ik van mijn pensioen mag genieten, waardoor ik veel tijd heb om me in te zetten voor de Adviesraad Naasten. Ik wil graag de spil zijn, het gezicht, zodat we als Adviesraad Naasten ook daadwerkelijk een stem krijgen.

Als techneut was ik verantwoordelijk dat het werk goed uitgevoerd werd, daarbij veel vergaderen en overleggen en vooral bijsturend optreden, naar ieders tevredenheid. En dat is nu net wat ik doe binnen de Adviesraad Naasten.

## Even voorstellen.....

Mijn naam is **Annie Kuiper-Ruitenberg**, woon in



Rijssen, aan de rand van de Sallandse Heuvelrug, samen met mijn man Harm en onze bouvier Fleur.

Ik geniet van mijn vrije tijd met lekker buiten bezig zijn en één van mijn hobby's genealogie. Ik ben schoonzus van een cliënt, die al meerdere jaren wordt verpleegd bij de Dimence Groep. In 2018

werd ik benaderd door Dimence om lid te worden van de nieuw opgerichte Adviesraad Naasten. Dat leek mij een zinvolle bezigheid. Ik vind het enorm belangrijk dat naasten gehoord/betrokken worden bij de behandeling van de cliënt. De Adviesraad Naasten ziet het behartigen van de belangen als taak. Verder het informeren, betrekken en ondersteunen van naastbetrokkenen bij de begeleiding en behandeling. Ook onderhouden wij als Adviesraad Naasten nauw contact met de directies van de diverse stichtingen binnen de Dimence Groep.



Ook ik wil me graag even aan je voorstellen. Ik ben **Anqueliën Visser-te Lindert**. Ik woon in IJsselmuiden met mijn man en 2 zonen. Ik heb jaren in de gehandicaptenzorg gewerkt en heb ik me daar ook met medezeggenschap van cliënten en hun familieleden bezig gehouden.

Ik ben helaas afgekeurd en wilde me graag nuttig maken. Ik ben daarom lid geworden van de Adviesraad Naasten. Familieleden van mij worden begeleid door de Dimence Groep.

In mijn vrije tijd houd ik ervan om sociale contacten te onderhouden, ik ben namelijk graag onder de mensen. Ik loop graag een blokje om en vind het leuk om lekker te koken en onlangs ben ik ook gestart met saxofoon les. Het familie-/naastenbeleid mag wat mij betreft nog beter uit de verf komen bij de Dimence Groep. Ik merk dat er op vele plekken goede initiatieven zijn, die nog gestroomlijnd mogen worden. Omdat dat proces onze aandacht heeft, zijn we als Adviesraad Naasten van belang om mee te denken. Maar ook door onze ervaringen als naasten in de GGZ kunnen wij de Dimence Groep goed van advies voorzien.

Mocht je dit lezen en ook geïnteresseerd zijn om de Adviesraad Naasten te komen versterken, dan kun je contact opnemen door het sturen van een mail naar: [adviesraadnaasten@dimencegroep.nl](mailto:adviesraadnaasten@dimencegroep.nl).

#### Mijn doel

In China bestaat er een bamboeboom die, wanneer het zaadje eenmaal geplant is, er vijf jaar over doet voordat er ook maar één signaal van ontwikkeling zichtbaar is. Gedurende die vijf jaar heeft het dagelijkse verzorging nodig om zich te kunnen blijven ontwikkelen. Nu is vijf jaar een lange tijd, en ook al lijkt het alsof er niets gebeurt, onder de grond speelt er zich van alles af dat ertoe leidt dat de boom na vijf jaar boven de grond uitgroeit. Wanneer dat eenmaal zover is, dan groeit het zo snel, dat het slechts in een kwestie van dagen tientallen meters de lucht in gaat.

Ook al is groei dus niet altijd zichtbaar of voelbaar, het wil niet zeggen dat er niets gebeurt. Bij ons gaat dat ook op voor het behalen van je doelen en het plezier dat daaraan gekoppeld is. Je eigen groei is soms moeilijk te meten, maar dat betekent niet dat je inspanningen dan voor niets zijn geweest. In nagenoeg alle gevallen is het, wanneer je terugkijkt op het werk wat je eraan gehad hebt, het plezier van je inspanning te voelen.

Met mijn grenzeloze inspanning en plezier heb ik mijn doel bereikt

Het is daarom niet eens zozeer of je je doel wel of niet behaald, maar welk plezier je eraan hebt gehad. Elk doel dat je in je eigen leven wilt halen leidt tot een ontwikkeling van je persoonlijkheid, je karakter en de vaardigheden die erbij horen.

Haal je dat doel, dan is dat een overduidelijk meetpunt dat je de persoon geworden bent die in staat is geweest zijn eigen doel te behalen. Heb je het doel nog niet behaald, dan is de inspanning ernaartoe toch niet voor niets geweest, en heb je vaak enkele kleine aanpassingen nodig om alsnog het doel te behalen en de persoon te worden die dat kan.

En kun je tegen je zelf zeggen, door mijn grenzeloze inspanning en plezier heb ik mijn doel bereikt, waardoor jij de persoon kunt zijn waar je van droomt.

**Jan Besselink**

# Verandering Wet langdurige zorg

Artikel

# Dim

**Heeft de cliënt het hele leven lang intensieve zorg nodig vanuit de geestelijke gezondheidszorg (ggz) en overziet hij of zij zelf niet altijd wanneer er hulp nodig is, dan is het mogelijk vanaf 2021 de zorg en ondersteuning vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz) te krijgen.**

De Wlz roept bij veel mensen vragen op. Zowel bij cliënten als hun verwanten. Samengevat is de Wlz er voor mensen met een chronische ziekte of beperking die blijvend 24 uur per dag toezicht of zorg nodig hebben. Dat kan dus ook gelden voor mensen met een psychische beperking. De cliënt of de begeleider of verwanten hoeft dan geen ondersteuning meer aan te vragen bij de gemeente of zorgverzekeraar. De Wlz biedt de langdurige zorg en de indicatie blijft levenslang geldig.

## **Hoe gaat dat in de praktijk? Wie vraagt Wlz-zorg aan?**

Op het moment dat de huidige indicatie afloopt zal de behandelaar van Dimence – in overleg met de cliënt en eventuele naasten – een aanvraag indienen bij het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ). De cliënt kan overigens ook zelf een indicatie aanvragen. Het CIZ beoordeelt of de cliënt zorg uit de Wlz kan krijgen. De levenslange indicatie biedt dus voordelen. De cliënt hoeft niet steeds opnieuw een herindicatie aan te vragen en de hulp is levenslang toegezegd. Dat geeft rust.

Er gelden dus drie voorwaarden om in aanmerking te komen voor Wlz-zorg.

1. De cliënt heeft een lichamelijke ziekte of beperking, een psychogeriatrische aandoening (zoals dementie), en/of een verstandelijke, lichamelijke en/of zintuiglijke of psychische beperking.
2. Het is duidelijk dat de cliënt blijvend (= levenslang) zorg

nodig heeft.

3. De cliënt heeft permanent toezicht of 24 uur per dag zorg in de nabijheid nodig.

Wlz-zorg is mogelijk in de eigen woning, in een instelling of in een wooninitiatief. In principe kan de cliënt blijven wonen. Als Wlz-zorg niet mogelijk is op de huidige woonplek, bespreekt het zorgkantoor de mogelijkheden. Voor Wlz-zorg betaalt de cliënt een eigen bijdrage. Die is onder meer afhankelijk van het inkomen en de plek waar de cliënt zorg krijgt. De eigen bijdrage berekenen kan op [www.hetcak.nl](http://www.hetcak.nl).

## **Meer informatie?**

- Eenvoudige informatie over langdurige zorg staat op [www.regelhulp.nl](http://www.regelhulp.nl)
- Uitgebreide informatie over de overgang van ggz naar de Wlz staat op [www.informatielangdurigezorg.nl](http://www.informatielangdurigezorg.nl)
- Informatie over de toegangscriteria voor de Wlz staat op [www.ciz.nl](http://www.ciz.nl)
- Informatie over de zorgprofielen voor ggz vanuit de wlz staat op [www.informatielangdurigezorg.nl](http://www.informatielangdurigezorg.nl)
- Of bij de behandelaar van Dimence.

**Anna van Lubeck, manager bedrijfsvoering  
Herstelgerichte GGZ van Dimence, geeft antwoord op  
een aantal vragen.**

## **Hoe gaat de manager om met de Wlz in de praktijk?**

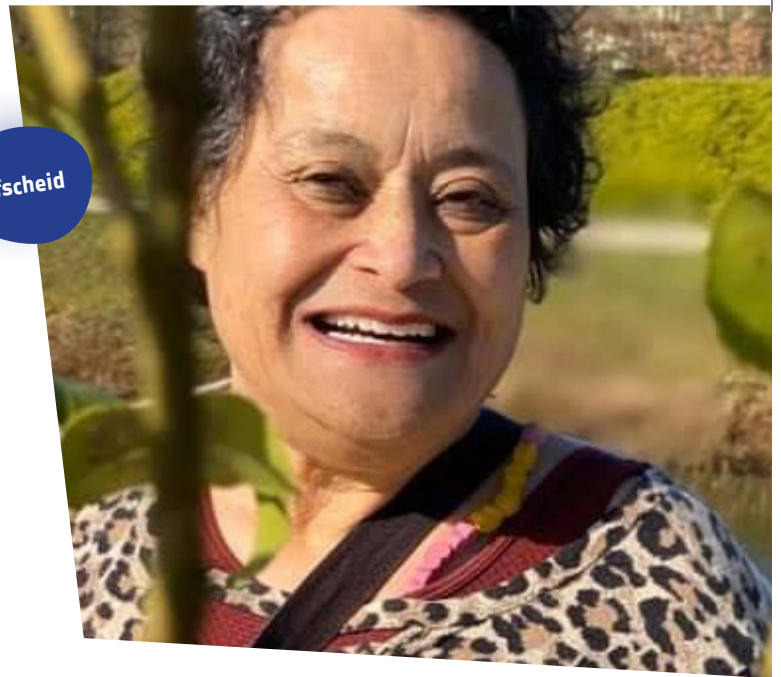
Op dit moment is nog niet alles zeker wat betreft Wlz GGZ wonen. Wel is zeker dat we de continuïteit en kwaliteit van zorg waarborgen. De aangevraagde indicaties zijn nog niet allemaal binnen vanuit het CIZ. De cliënt ontvangt de beschikking met een woonprofiel GGZ Wonen. Op basis van dit profiel leveren we de begeleiding en behandeling aan de client.

## **Maken cliënten zich terecht zorgen?**

Ik weet niet of de zorgen terecht zijn; de zorgen kunnen heel divers zijn. Iedereen gaat er anders mee om. Als er zorgen zijn kunnen we hierover in gesprek gaan. Vaak komt het omdat de informatie niet helder is.

# Afscheid als raadslid

Afscheid



**Ik ben Christine Brinkman en alweer negen jaar lid van de Adviesraad Cliëntenbelangen Maatschappelijke Dienstverlening de Kern/Jeugd ggz/ WijZ Welzijn.**

**Helaas komt er in december een eind aan mijn lidmaatschap. Dan heb ik de maximale tijd die er staat voor het lidmaatschap, erop zitten. Het is goed, denk ik toch wel, dat je niet vast kunt roesten en maak ik plaats voor nieuwe enthousiaste mensen.**

Ik was in behandeling bij de Kern, maatschappelijke dienstverlening. Aan het eind van mijn behandeling opperde mijn begeleidster of deelnemen aan de Adviesraad niet iets voor mij was. Eerlijk gezegd stond dat een heel eind van me af. Maar nadat ik een tijdje op dit idee gekauwd had dacht ik 'en waarom ook niet' en zei ja. Het pakte voor mij heel positief uit. Ik kreeg weer een idee hoe ik kon functioneren zonder patiënt of cliënt te zijn, maar gewoon mens onder de mensen. Ik heb gedurende de jaren heel veel kennis opgestoken.

Ook voor mij is het tijd voor nieuwe plannen en daar heb ik veel zin in. Ik heb het werk als raadslid altijd heel inspirerend gevonden. Aan de wieg gestaan van een mooie organisatie met zijn kleine en grote veranderingen. Een plek waar mijn mening er echt toe doet. Meedenken en daardoor ook mee ontwikkelen met een organisatie die zo dicht bij de burger staat is heel inspirerend voor me. Wat ik heerlijk

vind is de onderlinge sfeer die is hartelijk maar ook zeer doelgericht en daardoor erg doeltreffend. Ik sta mijn plek met veel plezier af en draag het over aan mijn vrienden. Ik wil hierbij dan ook eenieder aanraden om ook zo'n stap te maken en uitnodigen om eens kennis te maken met de Adviesraad. Je gaat natuurlijk eerst proefdraaien.

Ik wil afsluiten met een kort gedichtje:

Levend vanuit de diepte  
Alles even intens  
Sterk maar ook heel kwetsbaar  
Zo dicht bij het vuur  
Zo af en toe brand ik me  
Auw, pijn schreeuw ik  
Voel ik zo'n intense liefde  
Loop ik over van mededogen  
Schreeuw ik mensenlief ik hou van je.

**Liefs,  
Christine Brinkman**

# Het Coronavirus heeft I.T. ook goeds gebracht

Artikel



**Ik ben benaderd door Ellen van team Dimence Raalte of ik een stukje wou schrijven in het blad van Dimence. Ook ik ben hard getroffen door het coronavirus. Ik zit nu al enige tijd op Esquirol, op het Brinkgreventerrein in Deventer. Ik wil gebruik maken om via deze weg de verpleging van Esquirol bedanken voor hun goede zorgen. Ik wil 4 mensen extra benadrukken nl. Lotte, Dominique, Anne en Chael.**

Ik heb de laatste paar jaar veel meegemaakt waardoor ik achterdochtig ben geworden.

In mijn ZAG gesprekken zeiden mijn familie, Ellen, Eline en verpleging van Esquirol dat mijn lijdensdruk hoog is. Ik wil nog eens extra benadrukken dat ik nog nooit heb meegemaakt dat er zoveel mensen als een kring om mij heen staan. Iedereen is begaan en betrokken met mij. Ik heb nog nooit zo'n team meegemaakt die met mij mee leeft. Iedereen vindt het lastig om mij hier zo te zien. Het doet mij goed dat mensen die om mij geven zoveel energie in mij steken. En dat raakt mij diep van binnen.

Ik ben erg handig en maak veel, o.a. keycards en mondkapjes. Vandaag wil ik hierbij stilstaan. Ellen zou de flyer toevoegen bij dit stukje dat ik mondkapjes maak. Ik maak enkele en dubbele mondkapjes. Deze heb ik zelf ontworpen.

Ook maak ik keycards. De keycards kosten kort of lang €2,00. Als jullie mondkapjes of keycards willen kopen geef dit dan door aan je begeleider of aan Ellen ten Klooster.

Martine kan mooi zingen en ze speelt ook nog piano. Ik word daar rustig van. Ze heeft een zuivere stem. Mij raakt ze. Ik ben onder de indruk.

Toelichting: Eline is van vriendendiensten en onafhankelijk ggz ondersteuner. Ze is echt geweldig en steunt en helpt mij waar ze kan.

**Irma Temmink**



# Waar haal ik gratis huisraad en kleding als ik hulp nodig heb?

Artikel

# Gratis!

Psychische problematiek en armoede gaan soms hand in hand. Ongewild kunnen mensen in de schulden terecht komen. Het veroorzaakt veel stress en moeite om het perspectief te richten op een goede oplossing. Ook na opname in de kliniek kan het gebrek aan huisraad of kleding parten spelen. Gelukkig zijn er allerlei initiatieven die mensen ondersteunen. Hier een summier overzicht, niet uitputtend, alle aanvullingen zijn welkom op:

## Algemeen

[www.weggeefhoek.net](http://www.weggeefhoek.net)

## Waar in Dalfsen?

Kledingbank, speelgoedbank  
[www.samendoenindalfsen.nl/is/werk-en-inkomen/weinig-te-besteden/organisaties-voor-mensen-met-weinig-geld](http://www.samendoenindalfsen.nl/is/werk-en-inkomen/weinig-te-besteden/organisaties-voor-mensen-met-weinig-geld)

## Waar in Deventer?

Stichting Kledingbank Deventer, Stichting VoorMekaar Deventer, Kringloopwinkel, speelgoedbank, Dorrestraat 1  
[www.kledingbankdeventer.nl](http://www.kledingbankdeventer.nl)  
[www.speelgoedbankdeventer.nl](http://www.speelgoedbankdeventer.nl)

## Waar in Zutphen?

### Waterkwartier

Stichting Wie Goed Doet Goed Ontmoet (WGDGO) - Troelstralaan 45  
[www.stichtingwgdgo.nl](http://www.stichtingwgdgo.nl)

## Waar in Zwolle?

### Stadshagen

Weggeef Stadshagen  
[www.weggeefstadshagen.nl](http://www.weggeefstadshagen.nl)  
Werkerlaan 225 Zwolle  
Openingstijden: maandag en woensdag van 14.00 – 16.00 uur.

### Assendorp:

De Blauwe Schuur - Molenweg 150 Zwolle  
[www.indeblauweschuur.wordpress.com](http://www.indeblauweschuur.wordpress.com)  
Miniweggeefwinkel voor kleding zowel voor baby's, kinderen als volwassenen.  
Openingstijden: donderdag, vrijdag, zaterdag van 10.00 – 12.00 uur.

### Dieze

De Blauwe Schuur – Zerboltstraat 63a Zwolle  
Miniweggeefwinkel voor kinderkleding  
Openingstijden: woensdag van 13.00 – 15.00 uur, donderdag, vrijdag en zaterdag van 11.00 - 13.00 uur

Weggeefwinkel Dieze-Oost - Simon van Slingelandtplein 338022 RW Zwolle  
Openingstijden: donderdag van 13.00 – 16.00 uur

Meubelloods Gift City - Rieteweg 12 Zwolle  
De Meubelloods is een onderdeel van de Gift City waar gebruikte en soms nieuwe meubels binnen komen die vervolgens gratis beschikbaar worden gesteld aan mensen die geen geld hebben om deze goederen aan te schaffen.  
Openingstijden: dinsdag t/m vrijdag van 09.30 – 12.30 uur.

# Kwetsbaar zijn voelt niet fijn

**Als jongvolwassene ben ik opgenomen geweest in de psychiatrie. Zoals velen zullen herkennen was ook ik op zoek naar een gelukkiger versie van mijzelf. Doordat ik de moeilijkheden uit mijn jeugd uit alle macht probeerde te overleven was ik 'mezelf' verloren in dienst van 'de omgeving' waarin ik opgroeide. Zoiets kost veel energie en vraagt veel veerkracht.**

Helaas ben ik tot de bodem gegaan waardoor ik een totale leegte heb ervaren. Ik wist niet wie ikzelf was en al helemaal niet hoe ik mezelf moest 'redden'. Ik had immers steeds geleefd vanuit de gedachte dat wanneer ik anderen gelukkiger maakte mijn eigen geluk ook wel zou volgen. Helaas leidde dit tot een totale uitputting, zowel lichamelijk als geestelijk. Hoewel mijn opnameperiode best een heftige tijd was, kijk ik erop terug met gemengde gevoelens. Enerzijds zorgde de 'afstand' van mijn gewone dagelijkse leven voor rust waardoor ik lichamelijk kon herstellen. Anderzijds kreeg ik juist hierdoor tijd voor mijzelf en daar wist ik in eerste instantie natuurlijk geen raad mee. Wie was ik en wat stelde ik voor... Het was een tijd van innerlijke conflicten en ik gaf alles en iedereen de schuld van mijn gestrande leven. Juist ik die het beste van mijzelf gaf en alleen maar goede bedoelingen had...

## **De juiste hulp komt uit onverwachte hoek**

Op de gesloten afdeling waar ik verbleef ontmoette ik een student psychologie. Hij was daar voor stage en schreef aantekeningen voor zijn scriptie. Mijn aandacht voor hem werd getrokken door de titel die hij had gekozen voor deze scriptie, namelijk: 'De vervreemding van de mens van zichzelf'. Onze 'ontmoeting' was van wederzijdse waarde en we hadden samen eindeloze gesprekken waarvoor ik nu nog steeds zeer dankbaar ben. Ik zie deze 'uitwisseling' als een cadeau van het leven! Want wat er toen gebeurde was een vruchtbare bodem voor de rest van mijn verdere ontwikkeling. Voor het eerst ervaarde ik (h)erkenning voor mijn 'problematiek'. Het was alsof puzzelstukjes hun plaats vonden. Mijn dwalende geest vond rust bij de gedachte dat

Artikel



ook ik een 'normaal' mens was. Een mens met beperkingen en met grenzeloze mogelijkheden.

## **De eerste stap naar verandering**

Wat ben ik blij met het inzicht dat mij kwam 'aanwaaien' over dat elke verandering begint met allereerst de situatie zoals deze is te aanvaarden! Dit wil zeggen dat je deze niet ontkent, er niet voor vlucht, er niet tegen vecht, maar deze doorziet als de werkelijkheid van de situatie, gebeurtenis of toestand waarin je verkeert.

Dit kan als een 'zware klus' lijken, maar is het enig juiste uitgangspunt voor verandering. Vervolgens is het mogelijk om met slechts je eigen aandeel verder te gaan. Hier je eigen verantwoordelijkheid voor te nemen en er 'gepaste' hulp bij te aanvaarden.

Voor mij was het een verkorte route naar een meer ontspannen leven waarin ik mezelf mocht ontdekken en de weg vanuit mijn hoofd naar mijn hart heb mogen vinden.

## **Wonderen gebeuren**

Alles is liefde, zowel negatief als positief. Het is een levenskunst om dit te kunnen zien. Als het gaat om positief zijn wil dit ons mensen over het algemeen nog wel lukken, maar ook in al wat positief lijkt te zijn zit een negatieve zijde verscholen.

Alles bestaat uit dualiteiten. Onze innerlijke criticus is streng en laat ons geloven dat het niet goed is zoals het is, of dat wij niet goed zijn zoals we zijn.

Waar komt die vreselijke stem in onszelf toch vandaan? Het is goed om daar eens even bij stil te staan want wij mensen zijn juist bedoeld om te stralen. Ik- jij en iedereen, ongeacht geaardheid, kleur, ras of stand, met beperkingen en grenzeloze mogelijkheden. Wonderen gebeuren pas als we geloven in de liefde voor onszelf en deze liefde delen met elkaar op basis van gelijkwaardigheid. Hiervoor is het goed om naar ons hart te luisteren en ons hart te volgen.

**Kwetsbaar durven zijn geeft ook anderen de toestemming dit ook te durven doen**

**Maria Menting**



# Ondersteuning nodig of behoefte aan advies?



Voor vragen of klachten kan je als cliënt in de geestelijke gezondheidszorg terecht bij de Patiëntenvertrouwenspersoon (pvp). De pvp verleent je 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 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



# Assistentiehond door doppen in te zamelen

**Als je Mirjam tegenkomt kom je ook haar assistentie-hond tegen. Mirjam is actief betrokken bij de medezeggenschap van cliënten. Haar hond helpt haar om dit werk te kunnen doen.**

## Spanning

Lindy is de naam van de assistentiehond. 'Ik noem het geen hulphond, omdat Hulphond Nederland dat gebruikt en dat duidt meer op een hond voor hulp bij algemeen dagelijkse levensverrichting (ADL)', vertelt Mirjam. Lindy helpt haar om haar spanning, onrust of stress te onderkennen en daarop te attenderen. Vanwege Mirjam's autisme kan ze dat minder snel bij zichzelf herkennen en gaat daardoor over haar eigen grenzen. Als er spanning optreedt signaleert de assistentiehond dat snel. Ze reageert verschillend in ieder stadium van spanning.

Bij oplopende spanning komt de ze bij of naast Mirjam staan, bij onrust spiegelt ze de onrust en tot slot bij stress begint Lindy te janken, zoals een hond dat kan. Inmiddels is het zover dat Mirjam zonder woorden de reactie van Lindy herkent.

Ooit reageerde Lindy op het gedrag van Mirjam in de supermarkt. Het effect was dat ze het mandje met boodschappen uit de handen liet vallen vanwege de overprikkeling en zo snel mogelijk de winkel verliet. Op andere momenten is Lindy een hulp in vergaderingen. Ze reageert dan met haar ogen en geeft signalen, zodat ze Mirjam tot kalmte maant.

Het effect van de hulp van Lindy is dat Mirjam minder medicatie gebruikt en zelfstandiger kan functioneren zonder of met minder begeleiding. 'Ik kan nu zelf de stad in om kleding te kopen en er hoeft geen begeleider mee te nemen voor 50 euro per uur'.

Artikel



## Assistentiehonden voor mensen met psychische problematiek of een psychiatrische aandoening

Deze honden begeleiden mensen met psychische problematiek of een psychiatrische beperking en dragen belangrijk bij aan welbevinden. Assistentiehonden kunnen stress herkennen en reduceren. Door te spiegelen wordt het baasje gewaarschuwd als de stress te zeer gaat oplopen, én door te bufferen. Dat wil zeggen door ervoor te zorgen dat in stressvolle situaties anderen niet te dichtbij komen. Het leven en samenwerken met een hond geeft bovendien meer structuur, zorgt voor beweging, kan eenzaamheid bestrijden en sociaal contact bevorderen. Het leven met een hond brengt verantwoordelijkheidsbesef met zich mee en kan het gevoel van eigenwaarde vergroten.

Een assistentiehond is een hond die geleerd heeft een persoon met een beperking te helpen met het uitvoeren van de dagelijkse bezigheden, of in staat is bij bepaalde beperkingen de persoon vooraf te waarschuwen of het waarschuwen van hulpdiensten. Elke assistentiehond bezit een aantal basisvaardigheden, die moeten aanvullen op de vaardigheden, de beperkingen en behoeftes van de cursist. Een assistentiehond is naast de praktische ondersteuning ook belangrijk op sociaal-emotioneel vlak. Door een assistentiehond zijn mensen in staat een zo zelfstandig mogelijk leven te leiden dat uitgaat van wat kan en niet de beperking centraal stelt. Het zorgt er ook voor dat de zelfredzaamheid en eigenwaarde vergroot worden.

## Opleiding

Mirjam vertelt dat ze ooit op zoek was naar een maatje om meer structuur in de dag tot stand te brengen. Op een internetpagina vond ze vervolgens een hondje in Portugal. Ze liet Lindy overkomen naar Nederland en die signaleert vanaf dag één spanning en reageert daarop.

Mirjam is snel gestart met een cursus van Bultersmekke Assistancedogs. Dit was een cursus van 2 jaar waarbij voortdurend de onderlinge band tussen baas en hond is versterkt.

### Plastic doppen

De kosten voor een dergelijke cursus zijn enorm. Via fondsenwerving en het inzamelen van plasticdoppen is dit bij elkaar gespaard. Verschillende mensen helpen Mirjam



daarbij, zoals bewoners van de Eerdelaan, mediumcare en Korsakov-afdeling in Zwolle. Alle ingezamelde doppen gaan naar een verzamelpunt in Kampen, waar ze vervolgens naar Bovenhof gaan om ze te recyclen tot onder andere snijplanken en verkeerspaaltjes. Het betreft hier namelijk een bepaalde soort plastic, dat daarvoor geschikt is. Kijk eens op: <https://www.facebook.com/DoppenactieKampen/>

Wil je meehelpen met het verzamelen, lever de doppen dan bij Mirjam, genoemde woonlocaties of bij Giftcity in Zwolle. Alle hulp is welkom.



Goede doppen bevatten een driehoekje met de volgende nummers en/of letters.

### Column

De coronacrisis dwingt ons in ons schitterende eigen land te verblijven tijdens de vakantie. Overigens, wat is Zeeland een prachtige provincie...

Ik ben gelukkig nog steeds corona vrij. Ik hoop jij ook.

Maar als we het hebben over een figuurlijk grenzeloos... Ik kan daarover nog wel wat leren. Bijvoorbeeld: Ik weet van mezelf, als ik lekkers in huis heb, kan ik er niet afblijven. Dan ben ik grenzeloos. Gisteren een chocoladeteletter gekocht en in één keer opgegeten. Dat wil ik niet maar dat doe ik toch. Grenzeloos. En er is dan wel een stemmetje in mij dat zegt 'niet doen' maar ik doe het toch. En achteraf denk ik 'volgende keer naar die stem luisteren!'

## Grenzeloos. Op het ogenblik niet.

Ik heb het gevoel op het ogenblik te veel schildklierhormoon te slikken. Dan voel ik mij hyper. Geen rust hebben. Van alles speelt zich dan af in mijn hoofd. En ik word voortgejaagd dingen te doen en vooral snel. Ik kreeg een mailtje dat ik mijn bijdrage dat je nu leest voor de 15e november moet insturen. Ik was aan het ontbijten. Ik had nog een halve boterham in mijn mond en begon te tikken wat je nu leest. Ik moet mijn tanden nog poetsen. Snel, snel, snel!!! Grenzeloos. En aan dat gevoel is nauwelijks tot niet een halt toe te roepen. Moet je ook nog een dwangstoornis hebben! Wat een heerlijke combi!!

Deze column ook in een recordtijd geschreven... Pffffff

**Marjolijn Brandse**

# Out-of-the-Box-TV zoekt stagiairs

Oproep



**Stichting Out-of-the-box-TV is een productiemaatschappij die voor de GGZ en welzijnssector bijzondere online content produceert en uitzendt. Onze missie is om alles wat met psychische kwetsbaarheid te maken heeft uit de taboe-sfeer te halen.**

Wij zoeken binnenkort ca. 10 stagairs (vrijwilligers) met betrekking tot het produceren van video's. Vrijwel het volledige team achter Out-of-the-Box-TV bestaat uit ervaringsdeskundigen met veel talent en enthousiasme voor het televisievak.

Voor het nieuwe team in Deventer komen er opleidingsplekken voor gemotiveerd TV-talent, zowel voor als achter de camera. Wij zullen gaan werven onder psychisch kwetsbare mensen, maar wel met een drang om weer me te kunnen doen in de maatschappij. Ervaring is niet vereist. Wij zullen zoeken naar een social media redacteur (online communicatie), technisch medewerkers (camera, licht, geluid), redacteur (ontwikkeling inhoud video's), presentatoren (dit is ons visitekaartje) en productieassistenten (voor de vele voorbereidingen).

Houd de site [www.outoftheboxtv.nl](http://www.outoftheboxtv.nl) in te gaten. Binnenkort vind je hier uitgebreid informatie.

**OUT OF THE BOX TV:**

## Ken je onze fietsenwerkplaats al?

**Deelnemers van het Werk Leercentrum Almelo repareren niet alleen fietsen maar ze stellen ook weer prachtige exemplaren samen van nieuwe en recyclede onderdelen. En die fietsen zijn uiteraard te koop!**

Kom voor meer informatie over de mogelijkheden en het aanbod tijdens kantooruren langs bij onze vestiging aan De Kamperfoeliestraat 3 of bel naar 0546 535545. Ook kun ons volgen via Facebook: @wlcalmelo.



# 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  
0570-639863 / 06-12091930  
[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  
06-51558975  
[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  
0570-639865  
[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  
06-51882390  
[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  
06-51558497  
[b.vandeloosdrecht@dimence.nl](mailto:b.vandeloosdrecht@dimence.nl)  
Werkdagen: vooral op dinsdag, woensdag en vrijdag  
(om de week) in Zwolle



# 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.

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

# Koken met Jaap

## Snelle kip rendang met geroosterde spitskool



### Ingrediënten voor 2 personen

- 1 spitskool
- zonnebloemolie
- peper, zout
- 200 gram kipfilet
- 1 ui
- 3 teentjes knoflook
- 1 limoen
- 1 duimgrootte gember
- 1 serehstengel
- 1 eetlepel sambal
- 2 theelepels komijnpoeder
- 2 theelepels korianderpoeder
- 150 gram jasmijnrijst
- 200 ml kokosmelk

Rendang wordt traditioneel van rundvlees gemaakt, het wordt dan ook wel rendang daging genoemd. Het is een Indonesisch stoofpotje. Met kippenvlees wordt het ook een snelle rendang.

#### Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180 graden.  
Snijd de spitskool in kwarten en verwijder de kern.  
Leg de spitskool op een met bakpapier beklede bakplaat.  
Besprenkel met olie en bestrooi met peper en zout.  
Rooster de spitskool circa 25 minuten in de oven.

Breng een pan water met een beetje zout aan de kook.  
Kook hierin de kip circa 10 minuten op laag vuur.  
Pel en snipper de ui en doe dit in een hoge maatbeker.  
Pel en hak de knoflook en voeg toe.  
Rasp en pers de limoen hierboven uit.  
Schil en rasp de gember en voeg toe.  
Hak de serehstengel en voeg toe.  
Voeg de sambal en komijn en korianderpoeder toe.  
Voeg een scheutje olie toe en pureer met een staafmixer tot pasta.

Breng een pan water met een beetje zout aan de kook. Kook de rijst volgens de bereidingswijze op de verpakking. Haal de kip uit de pan en trek met behulp van 2 vorken uit elkaar, zodat er draadjes ontstaan.

Verwarm een scheutje olie in een wok en bak de zelfgemaakte kruidenpasta circa 1 minuut. Voeg de kipdraadjes toe en bak circa 2 minuten.  
Voeg de kokosmelk toe en laat circa 10 minuten sudderen.  
Verdeel de rijst over borden. Schep hier de rendang bij en verdeel er de geroosterde spitskool naast.

Eet smakelijk.

**Jaap Kolk**

# “Digitale mogelijkheden nog lang niet genoeg benut”



## Interview met Sabine Niehoff

### Sabine, dank voor je medewerking, zou je jezelf eerst eens willen voorstellen?

Ik ben Sabine Niehoff, 45 jaar en woonachtig in Zutphen. Ik woon daar samen met Sandra, mijn 3 kinderen, waarvan mijn oudste dochter inmiddels op zichzelf woont, en 2 katten. Naast mijn werk en mijn gezin ben ik regelmatig te vinden bij Crossfit Zutphen, bij goed weer op een terras en ik kook graag voor andere mensen.

Al mijn hele werkende leven ben ik op een manier verbonden geweest met de zorg. Ik ben daarna doorgestroomd naar de ICT/eHealth. De laatste 5 jaar, voordat ik bij Dimence Groep kwam werken, heb ik aan de technische kant van de zorg gewerkt, eerst als consultant bij een leverancier van een Elektronisch Cliënten Dossier - ECD (bij Dimence Groep meer bekend als Elektronisch Patiënten Dossier EPD). De laatste 2 jaar als consultant bij Quli Persoonlijk Gezondheidsomgeving (PGO).

### Wat was je opvatting over de stand van zaken rondom digitalisering toen je binnen de organisatie begon?

Door mijn ruime ervaring in de zorg en de ontwikkelingen rondom de digitalisering heb ik mijn beeld wel gevormd over wat er nodig is om digitalisering in de zorg te laten slagen. Allereerst zie ik dat de mensen allemaal hun uiterste best doen om de zorg rondom de cliënt goed vorm te geven, alleen wat naar mijn mening nog veel beter en veel meer kan is dat de cliënt daarin een stem krijgt. Hiervoor is het nodig dat de behandelaar een goed gevulde rugzak heeft met de juiste kennis en kunde rondom digitale zorg en zich daar comfortabel bij voelt.

Vanuit dat startpunt kun je de cliënt beter faciliteren om samen de juiste keuze te maken welke vorm van behandeling goed aansluit bij de behoefte. Ik ben er namelijk van overtuigd dat wanneer je meer regie neerlegt

bij de cliënt dat die een actievere rol pakt in zijn eigen proces. En uiteraard snap ik dat dit wellicht niet voor iedereen geldt en -dat is in de meeste gevallen- het is op maat.

Daarnaast zie je dat de opleidingen nog onvoldoende (gelukkig wel steeds meer) aansluiten op de digitalisering in de zorg in zijn algemeenheid. Afgestudeerden nemen dit dus niet automatisch mee in de start van hun werk. Ik vind dit echt een gemiste kans. Wat ik zie bij Dimence Groep is dat de digitalisering een gedragen speerpunt is, ook bij de raad van bestuur en de directie en dat is randvoorwaardelijk om er continu energie in te houden.

Vanuit VWS is een aantal jaren geleden het programma Medmij opgezet, waarbij het doel is om de regie meer bij de patiënt (cliënt) te krijgen en de zorgorganisaties daarin te faciliteren. Dimence Groep doet daarin mee met het VIPP GGZ programma (Versnellingprogramma Informatie Professional Patiënt) waarbij één van de doelstellingen is om zorginformatie (dat wat er in het dossier wordt beschreven) te standaardiseren. De cliënt kan deze informatie naar zich toe halen en delen in het eigen (zorg-)netwerk. Het is hiermee de bedoeling dat de cliënt meer grip krijgt op zijn eigen zogenoemde zorgpad en zelf meer invloed heeft over wat er allemaal speelt. We staan met deze ontwikkeling nog in de beginfase, maar de contouren en mogelijke impact wordt steeds duidelijker.

### Wat zijn je doelen binnen de organisatie?

Wat vooral belangrijk is, is dat de alle partijen die met digitaal behandelen te maken hebben zich er comfortabel bij voelen.

De coronacrisis heeft in ieder geval gebracht dat veel mensen een digitale drempel met beeldbellen over zijn gegaan die zij zonder corona waarschijnlijk niet of pas veel later over waren gegaan, dat is een hele winst. En er is geen pasklaar antwoord hoe we de lijn vanuit deze crisis voort kunnen zetten. Wel is het van belang dat de aandacht voor het inzetten van eHealth niet mag verslappen, dus



daar ligt een doel/focus. En medewerkers willen zich verder inhoudelijk ontwikkelen wat ik een goed teken vind. Mijn doel is om daar een bijdrage aan te leveren, zodat de medewerker de rugzak gevuld krijgt die verder gaat dan alleen beeldbellen en de modules van Minddistrict, want er is zoveel meer wat toegevoegde waarde heeft (denk aan Virtual Reality VR, zelfmanagement, apps etc.). En wellicht nog belangrijker, hoe wordt de cliënt betrokken om een keus te hebben in hoe de behandeling vorm krijgt en dat daarmee de rol van de behandelaar wellicht anders kan worden ingevuld. Want ook al denken en vinden we dat we cliëntgerichte zorg bieden, dan blijft de vraag of dat echt zo is, als je er op inzoemt?

### Waar liggen wat jou betreft de belangrijkste kansen/bedreigingen?

De kansen liggen wat mij betreft in het hier en nu; door corona hebben we stappen gemaakt die we voor die tijd alleen maar konden bedenken. En zoals ik al eerder aangaf mag de rol van de cliënt een veel prominentere plek krijgen. Daar ligt wat mij betreft ook echt een kans. Ook

het herstructureren van de werkprocessen bieden kansen, het faciliteren van medewerkers om het digitaal werken en de inzet van eHealth eigen te maken, maar ook dat de registratielast omlaag kan.

Dus er zijn kansen genoeg die we als gehele organisatie aan moeten pakken. Verslappen is een directe bedreiging.

### Wat gaat de cliënt/klant/patiënt van de Dimence Groep merken van je aanwezigheid?

Zoals bij de eerdere vragen al aangegeven, vind ik dat de cliënt een prominentere rol mag hebben als het gaat om de invulling van de behandeling. Dus wordt de cliënt voldoende meegenomen in de keuzes die er gemaakt kunnen worden en is er voldoende gevoel van regie over de behandeling? Dit onderwerp neem ik standaard mee in elk gesprek en overleg dat ik heb, om het warm te houden. Daarom vind ik de (digitale) klantreis heel waardevol, weten hoe de cliënt het beleeft om bij de Dimence Groep klant te zijn.

### Jasper Wagteveld

## Belangrijke adressen

#### Centrale Cliëntenraad

centraalclientenraad@dimencegroep.nl  
Coach/adviseur: Huub te Braake  
06 139 467 31

#### Adviesraad Cliëntenbelangen Maatschappelijke Dienstverlening de Kern/Jeugd ggz/WijZ Welzijn

adviesraad@stdekern.nl  
Coach/adviseur: Patricia Otto  
06 207 519 90

#### KlantMedezeggenschap Mindfit

kmm@mindfit.nl  
Coach/adviseur: Huub te Braake  
06 139 467 31

#### Patiëntenraad Transfore

patientenraad@transfore.nl  
Coach/adviseur: Patricia Otto  
06 207 519 90

Cliëntenraad Dimence bestaande uit:  
**beleidscommissie**  
beleidscommissie@dimence.nl  
Coach/adviseur: Agnes Meijerink  
06 512 054 12

#### basiscommissie Almelo en omstreken

basiscommissiealmelo@dimence.nl  
Coach/adviseur: Agnes Meijerink  
06 512 054 12

#### basiscommissie Deventer en omstreken

basiscommissiedeventer@dimence.nl  
Coach/adviseur: Agnes Meijerink  
06 512 054 12

#### basiscommissie Topreferente GGZ

basiscommissietop@dimence.nl  
Coach/adviseur: Patricia Otto  
06 207 519 90

#### basiscommissie Zwolle en omstreken

basiscommissiezwolle@dimence.nl  
Coach/adviseur: Agnes Meijerink  
06 512 054 12

#### Adviesraad Naasten

adviesraadnaasten@dimencegroep.nl  
Coach/adviseur: Huub te Braake  
06 139 467 31

#### Algemeen

secretariaatclientmedezeggenschap@dimencegroep.nl



## Belangenbehartiging, lotgenoten, naasten, voorlichting, vraagbaak, luisterend oor....

### Angst Dwang en Fobie stichting

[www.adfstichting.nl](http://www.adfstichting.nl)

**Al- Anon** – familiegroepen van verwanten van alcoholisten

[www.al-anon.nl](http://www.al-anon.nl)

**Anoiksis** - vereniging voor mensen met schizofrenie

[www.anoiksis.nl](http://www.anoiksis.nl)

**Balans** - belangenvereniging ADHD, DCD, MCDD, dyslexie, dyscalculie en autismespectrum

[www.balansdigitaal.nl](http://www.balansdigitaal.nl)

**Impuls en woordblind belangenvereniging ADHD, ADD, dyslexie en dyscalculie en hun verwanten.**

[www.impulsenwoordblind.nl](http://www.impulsenwoordblind.nl)

**Kopstoring** - een website voor jongeren met ouder met psychische of verslavingsproblemen

[www.kopstoring.nl](http://www.kopstoring.nl)

**KopOpOuders** – online opvoedingsondersteuning voor ouders met psychische klachten

[www.kopopouders.nl](http://www.kopopouders.nl)

**Landelijke stichting familievertrouwenpersonen Advies en hulplijn familie in de ggz:**

0900 - 333 22 22

[familieindeggz@lsfvp.nl](mailto:familieindeggz@lsfvp.nl)

[www.lsfvp.nl](http://www.lsfvp.nl)

**MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid**

[info@wijzijnmind.nl](mailto:info@wijzijnmind.nl)

[www.wijzijnmind.nl](http://www.wijzijnmind.nl)

**MIND Korrelatie**

Hulp- en advieslijn: 0900-1450, bereikbaar op werkdagen van 9.00 – 18.00 uur.

[vraag@korrelatie.nl](mailto:vraag@korrelatie.nl)

[www.mind@korrelatie.nl](http://www.mind@korrelatie.nl)

**Nederlandse Patiëntenvereniging**

[www.npvzorg.nl](http://www.npvzorg.nl)

**Nederlandse Vereniging voor Autisme**

Informatie- en advieslijn 0900-28 84 763.

[info@autisme.nl](mailto:info@autisme.nl)

[www.autisme.nl](http://www.autisme.nl)

**Pandora Depressielijn**

0900 - 6120909 ma t/m do van 13.30 - 15.30 uur en

19.00 - 21.00 uur.

**Patiëntenfederatie Nederland**

[info@patientenfederatie.nl](mailto:info@patientenfederatie.nl)

[www.patientenfederatie.nl](http://www.patientenfederatie.nl)

**PAS** - Personen uit het Autisme Spectrum

[secretaris@pasnederland.nl](mailto:secretaris@pasnederland.nl)

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

**Plus minus** - vereniging van en voor mensen met een bipolaire stoornis en hun naasten

[bureau@plusminus.nl](mailto:bureau@plusminus.nl)

[www.plusminus.nl](http://www.plusminus.nl)

**Stichting Borderline**

Lotgenoten: 030 276 7072, maandag, woensdag en vrijdag van 10.30 - 14.30 uur.

[stichting@stichtingborderline.nl](mailto:stichting@stichtingborderline.nl)

[www.stichtingborderline.nl](http://www.stichtingborderline.nl)

**Stichting Labyrint In Perspectief** - naasten van

mensen met psychische of psychiatrische problemen

Hulplijn: 0900-2546674

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

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

**Stichting Patiëntenvertrouwenpersoon GGZ (PVP)**

Helpdesk: 0900 4448 888 kantoortijden en op zaterdag van 13.00 – 16.00 uur

[helpdesk@pvp.nl](mailto:helpdesk@pvp.nl): chatten op maandag t/m

donderdag van 19.00 - 21.00 uur

[www.pvp.nl](http://www.pvp.nl)

**Vereniging Ypsilon** – naasten van mensen met een verhoogde kwetsbaarheid voor psychose  
Adviesdienst: 088 0002 120  
adviesdienst@ypsilon.org  
www.ypsilon.org

**Vriendendiensten Deventer** - informatie, advies en praktische hulp (o.a. maatjesactiviteiten)  
Lange Zandstraat 15, Deventer 0570-613747  
info@vriendendienstendeventer.nl  
www.vriendendienstendeventer.nl

**Weet** - Vereniging rond eetstoornissen  
info@weet.info  
www.weet.info

---

## Voor en door cliënten: Inloop, activiteiten, herstelcursussen in de regio

---

**Autisoos** – informatie en ontmoeting van mensen met autisme  
Fresiastraat 55 Zwolle  
Elke laatste woensdagavond van de maand  
www.autisoos.nl

**De Lighthouse** – huiskamer voor ontmoeting rond sociale armoede  
Troelstralaan 45, Waterkwartier, Zutphen  
Kantoortijden

**Focus Zwolle** - open centrum voor activiteiten, herstelcursussen en ervaringsdeskundigheid  
Zerboltstraat 63, 8022 RW Zwolle  
www.focuszwolle.nl  
Maandag - vrijdag 9.00 - 17.00 uur

**Herstelcentrum De Ruimte** - open centrum voor activiteiten, herstelcursussen en ervaringsdeskundigheid  
Fresiastraat 55 8013 SN Zwolle  
Kantoortijden

### **Inloop bij DOS 37**

Schout Doddestraat 46 - Twenterand  
Iedere dinsdag- en donderdagmorgen van 10.30 – 11.30 uur

### **Inloophuis Mensdoormens**

Hagedoorn aan de Wilgenstraat 11 Almelo  
www.mensdoormens.nl  
Kantoortijden

### **Inloophuis Borne**

Wijkcentrum De Letterbak, Clematishof 6 Borne  
Woensdag van 13.00 - 16.00 uur, zondag van 17.00 - 20.00 uur

**Stichting Cliëntenbond GGZ Deventer e.o.** - Een vereniging van/voor en door (ex)cliënten van de GGZ  
Lange Zandstraat 15, Deventer  
zondag van 14.00 -16.00 uur

**Zelfregiecentrum Deventer** - open centrum voor inloop, activiteiten en herstelcursussen  
Lange Zandstraat 15, Deventer  
www.vriendendienstendeventer.nl  
maandag - donderdag 8.30 -16.00 uur

**Zelfregiecentrum Raalte** - open centrum voor inloop, activiteiten en herstelcursussen  
Kerkstraat 13, Raalte  
www.vriendendienstendeventer.nl  
maandag en woensdag 9.00 -16.00 uur

**ZiN** - laagdrempelige ontmoetingsplek  
Marnixhoes, Marnixstraat 1, Hengelo  
dinsdag- en donderdagmorgen van 09.00 - 13.00 uur



# 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**