

Jaargang 10 / Maart 2019

nr. 1

# Diverce

Bijzonder

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

Wilt u  
**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
- 9 Uniek
- 10 Nick in balans
- 11 Iedereen is uniek
- 12 Kracht
- 14 Nieuwe voorzitter RvB
- 16 Zo bijzonder is het niet
- 18 Ontmoeting met Bas van Wel
- 19 Di appstore, een digitale revolutie
- 20 Kennismaking met Mindfit
- 21 Ontmoeting met een geestelijk verzorger
- 22 Sudoku
- 23 Koken met jaap

Voor het volgende nummer ontvangen we graag  
bijdragen vóór 1 mei 2019.

Het thema is: **Overvloed**

# Iedereen is bijzonder

Als je gaat zoeken op het woord bijzonder en de betekenis dan kom je o.a. het volgende tegen: anders dan anderen, speciaal, opmerkelijk, afzonderlijk, origineel, ongewoon, buitengewoon, creatief. Teveel om te benoemen.

Ieder mens is bijzonder of uniek. Dat betekent zelf keuzes kunnen maken en bepalen wat belangrijk voor je is. Andere mensen om je heen hebben en volwaardig mee kunnen doen in de samenleving, jezelf ontwikkelen, capaciteiten benutten en je wensen en dromen kunnen realiseren. Dit is wat ik een ieder mee wil geven.

Veel leesplezier!

**Namens de redactie Diverce,  
Jaap Kolk**

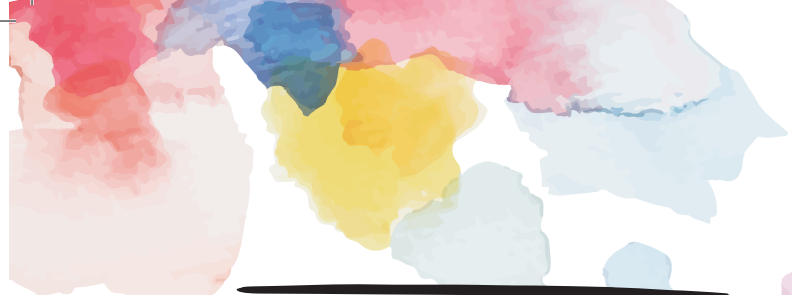
## Nieuws van de Centrale Cliëntenraad

### Geen vergaderingen

In januari heeft de Centrale Cliëntenraad, in overleg met de raad van bestuur, besloten om voorlopig geen vergaderingen te plannen. De vier stichtingsraden gaan de komende tijd ieder apart onderzoeken wat de intentie, het belang en het doel is van de CCR en hoe hier vorm aan gegeven kan worden binnen de Dimence Groep.

Belangrijke overstijgende onderwerpen zullen in deze periode bij de onderliggende stichtingsraden worden geagendeerd.





---

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

---

### Vacature directie WMO divisie

Een van de huidige directieleden stopt binnenkort met zijn directeursfunctie. Wel blijft hij binnen de organisatie als psychiater werkzaam. Hierdoor is er een vacature ontstaan. De Adviesraad is actief betrokken bij de sollicitatieprocedure voor het nieuwe directielid. De vertrekkende directeur heeft in de vergadering van de Adviesraad een aantal speerpunten binnen de Jeugd GGZ aangegeven. Onder andere het belang van kijken naar positieve gezondheid, wat betekent verder kijken dan de behandeling zelf. Ook de inzet van andere beroepsgroepen kan een meerwaarde zijn. Chronische stress in jonge jaren krijgt steeds meer aandacht. Ook pleit hij voor meer preventie. Op veel gebieden is dat nodig, voorkomen is beter dan genezen.

### Website WMO divisie

Er zijn op dit moment verschillende werkgroepen waarin door verschillende raadsleden gewerkt wordt aan het mee ontwikkelen van de vernieuwde website van Jeugd GGZ, de Kern, WijZ Welzijn en Welzijn Kampen. Doel is om de site toegankelijker te maken zodat je sneller weet waar en wanneer activiteiten en hulpverlening plaats kunnen vinden. Implementatie vindt plaats in de tweede helft van 2019.

### Uitreiking Roos van Elisabeth

Het Elisabethfonds in Deventer heeft op donderdag 29 november voor de 26e keer de winnaars van de Roos van Elisabeth bekend gemaakt. De prijzen werden uitgereikt door de heer G.O. van Veldhuizen, burgemeester van de gemeente Enschede. De Roos van Elisabeth bestaat uit een kunstwerk en een geldprijs van € 500,-, die het Elisabethfonds jaarlijks toekent aan mensen die zich op bijzondere wijze hebben ingezet voor de bevordering van de maatschappelijke participatie van (ex-) psychiatrische patiënten.



## Belangrijke adressen

---

#### Centrale Cliëntenraad

centraleclienraad@dimencegroep.nl  
Ondersteuner: Nelly van Dijk  
06 224 790 62

#### Adviesraad cliëntenbelangen Maatschappelijke Dienstverlening Jeugd GGZ/ de Kern/ WijZ Welzijn/ Welzijn Kampen

clienraad@dekern.nl  
Ondersteuner: Nelly van Dijk  
06 224 790 62

#### KlantMedezeggenschap Mindfit

kmm@mindfit.nl  
Ondersteuner: Chris van Tongeren

#### Patiëntenraad Transfore

patientenraad@transfore.nl  
Ondersteuner: Chris van Tongeren

#### Werving raadsleden

werving.clientenraden@dimencegroep.nl

#### Cliëntenraad Stichting Dimence

**Bestaande uit:**  
**beleidscommissie**  
beleidscommissie@dimence.nl  
Ondersteuner: Agnes Meijerink  
06 510 054 12

#### basiscommissie Almelo en omstreken

basiscommissiealmelo@dimence.nl  
Ondersteuner: Agnes Meijerink  
06 510 054 12

#### basiscommissie Deventer en omstreken

basiscommissiedeventer@dimence.nl  
Ondersteuner: Marleen Huis in 't Veld  
0570 639574

#### basiscommissie Topreferente GGZ

basiscommissietop@dimence.nl  
Ondersteuner: Nelly van Dijk  
06 244 790 62

#### basiscommissie Zwolle en omstreken

basiscommissiezwolle@dimence.nl  
Ondersteuner: Agnes Meijerink  
06 510 054 12

#### Adviesraad Naasten

adviesraadnaasten@dimencegroep.nl  
Ondersteuner: Nelly van Dijk  
06 224 790 62



De jury heeft dit jaar uit de negen genomineerden voor de verschillende categorieën de winnaars gekozen. Trots zijn wij dat **Will de Wreede** uit Deventer de **Roos in de categorie jeugd vrijwilligers** heeft ontvangen. Zij is heel actief, o.a. voor de Adviesraad cliëntenbelangen van de divisie Welzijn, Maatschappelijke dienstverlening en Jeugd ggz van de Dimence Groep. Tevens heeft zij de regioafdeling van Mama Vita, een netwerk voor moeders van kinderen met autisme, in Deventer opgezet.



### Zorgrobot

De WMO divisie heeft sinds kort twee zorgrobots, Zora geheten. Zora is een kleine, op een mens lijkende zorgrobot. Eentje zal gebruikt worden voor activiteiten bij WijZ en een voor de Jeugd GGZ. Op dit moment wordt bekeken hoe Zora het beste ingezet kan worden. We hopen er in de volgende Diverce meer over te kunnen vertellen.



### Impluz

Nieuwe initiatieven neerzetten is een kunst op zich en dat is Impluz gelukt. Die plus in de naam, het werkt en dat is op papier gezet in de vorm van een beleidsstuk. De adviesraad heeft hier kennis van genomen en is blij met de ingezette koers. Enkele successen vanuit eerdere innovaties en die bestendig worden zijn projecten als Home

start Extra, Vitaal en Veilig Thuis (VVT), Financieel Inloopspreekuur en Think op school. Mental Health First Aid (MHFA) is een voorbeeld van een training die verder uitgerold gaat worden.

### Cliënttevredenheidsonderzoek

Er wordt binnen de divisie doorlopend cliënttevredenheidsonderzoek gedaan via Tevreden.nl. De Adviesraad heeft recent het verslag over 2017 mogen ontvangen. Zij is blij met de mooie cijfers en de verbeterpunten die benoemd zijn door cliënten. De verbeterpunten zijn goede feedback om de hulpverlening nog beter te maken. De Adviesraad wordt hierover regelmatig geïnformeerd.

### Jongerenpanel

Het is eindelijk zover! De wervingsposters hangen nu op alle locaties in het werkgebied en op algemene plaatsen waar veel jongeren komen. Mocht je zelf een jongere zijn (tot 23) meld je aan! In deze editie van de Diverce is ook de wervingsposter te vinden. We hopen in de volgende editie meer te kunnen vertellen m.b.t. aantal aanmeldingen etc.


### Werk maken van werk

Let's talk about work, samen met de cliënten. Dit is zo langzamerhand een nieuw onderdeel geworden van de Dimence Groep. Hoe bereid je je voor op weer te gaan werken? Wat heb je ervoor nodig om zo je kansen voor de arbeidsmarkt te vergroten, of binnen vrijwilligerswerk te kijken of je op de goede plek zit? Waar sta je als je kijkt naar (vrijwilligers) werk? Heb je eventueel beperkingen en hoe breng je die naar voren? Of heb je te maken met vooroordelen? Hoe ga je daar dan mee om?

Ook bij WijZ is er steeds meer aandacht voor. Daar kijken ze vooral naar hoe je een stap hoger komt op de maatschappelijke ladder. Dat betekent welke kleine stappen je nodig hebt om je in te kunnen zetten in en voor de maatschappij. Ook het weer (aan)leren van werknemersvaardigheden is hier een onderdeel van, zodat werken weer dichterbij komt.

### Jaarplan en jaarverslag

Voor 2019 wordt het jaarplan aangepast en verder verfijnd. In elk geval is aanpassing van de samenwerkingsovereenkomst tussen Adviesraad en directie een onderwerp dat op de agenda komt.



Daarbij kijken we vooruit naar de nieuwe Wet medezeggenschap cliëntenraden die naar verwachting per 1 januari 2020 in werking treedt. Ook het huishoudelijk reglement zal dan aangepast moeten worden. Het jaarverslag over 2018 is in concept opgesteld. Na vaststelling wordt het verslag aan de directie gestuurd en op de website geplaatst.

---

## Nieuws van cliëntenraad Stichting Dimence

---

### Renovatie Huis aan de Dijk

De renovatie van Huis aan de Dijk op het Brinkgreventerrein in Deventer is in volle gang. Om de samenhang en de vernieuwingen binnen Huis aan de Dijk te onderstrepen, hebben de drie klinische afdelingen op 8 januari nieuwe namen gekregen. Hiertoe is een prijsvraag uitgeschreven onder alle patiënten en medewerkers van Huis aan de Dijk. Een jury, bestaande uit teamleider zorg, vertegenwoordiger team Dagbesteding, vertegenwoordiger uit de Basiscommissie Deventer en een zorgondersteuner, heeft de volgende namen uit de vele inzendingen gekozen:

- **Driehoek** heet nu **De Hoeve**. Hier komen twee milieus voor groepsgerichte behandeling. De Hoeve staat voor gemeenschapszin, samenwerking.
- **Vierkant** heet nu **De Burcht**. Deze afdeling krijgt de milieus Individueel en Gesloten. De Burcht geeft veiligheid aan.
- **LBO** heet nu **De State**. Dit refereert aan functioneren 'op niveau'. Op deze afdeling is een instroom unit, waar alle nieuwe patiënten voor Huis aan de Dijk worden opgenomen, totdat op de best passende afdeling een plek voor hun is. En er is een afdeling met hoge mate van zelfredzaamheid. Voorlopig worden zowel de oude als de nieuwe namen gebruikt.

### Herstelgerichte GGZ

De teamleiders Herstelgerichte GGZ hebben basiscommissie Deventer eind januari uitgenodigd om tijdens een informeel overleg bij te praten over

de nieuwste ontwikkelingen binnen de klinieken te Deventer en Raalte. Er is binnen de stadsklinieken (Deventer) en binnen Tollerink (locatie Brinkgreven) steeds meer een verschuiving te zien van verblijfs- naar behandelafdelingen. Dit vraagt een andere instelling van hulpverlener, cliënt maar ook van de familie.

### Somatische poli

Binnen de GGZ is er gelukkig steeds meer aandacht voor somatiek (het lichamelijke aspect). Basiscommissie Zwolle heeft een gesprek gehad met de teamleider somatische poli over de ontwikkelingen op dit vlak en gaat ook lokaal meepraten in het somatische netwerk.

### Verlenging contract geestelijk verzorger

Basiscommissie Zwolle is door het management betrokken bij de verlenging van het contract van een geestelijk verzorger. Door de positieve ervaringen die raadsleden zelf hebben in het contact met de geestelijke verzorging en signalen van cliënten heeft de basiscommissie positief geadviseerd.

### Vacatures

Basiscommissie Zwolle heeft uitvoerig gesproken met zowel het management als de teamleiding over het aantal openstaande vacatures. Een bijzonder grote zorg! Fijn dat hier alle aandacht voor is.

### Verhuizing/ verbouwing Eerdelaan

Basiscommissie Zwolle is intensief betrokken bij de ontwikkelingen op de locatie Eerdelaan in Zwolle. Niet alleen zitten we in allerlei werkgroepen maar we denken ook mee op een heel praktisch niveau. Echte co-creatie in de praktijk. Binnenkort (maart) zal e.e.a. officieel worden geopend. In de volgende Diverce meer hierover.

### Afscheid raadslid

In januari heeft basiscommissie Zwolle afscheid genomen van Jeroen Linderhof, die zich 6 jaar heeft ingezet binnen de cliëntenraden. Grote dank daarvoor. Jeroen heeft besloten om zich nog meer te focussen op zijn eigen bedrijf 'Het Kampen van':

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

## Afspraken

Zowel basiscommissie Almelo als de beleidscommissie hebben met de directie afgesproken dat de cliëntenraad tijdig betrokken wordt bij veranderingen die cliënten betreffen.

## Begroting

De begroting van 2019 is besproken met de directie. Ook zal dit binnenkort nog verder worden besproken. Afgesproken is ook om de cliëntenraad bij de begroting van 2020 eerder te betrekken.

## Landelijke zaken

Het onderhandelaarsakkoord GGZ is besproken alsmede de wachtlijstproblematiek. Dit zal in 2019 regelmatig terugkomen op de agenda.

## Werk maken van werk

Dit discussiestuk is besproken. Fijn dat er flinke ambities zijn om de factor werk een meer leidende rol te geven in de behandeling. Ook heeft Dimence de ambitie om zelf meer een inclusieve werkgever te worden, dus kansen bieden aan mensen uit de cliënt populatie.

## Afvaardiging Centrale Cliëntenraad

De beleidscommissie heeft besloten om 3 mensen af te vaardigen naar de CCR.

## Nieuwe leden

Basiscommissie Topreferente GGZ heeft helaas op dit moment te weinig leden, waardoor het voortbestaan van deze commissie zeer onzeker is. Mocht je interesse hebben: meld je per ommegaande aan! Ook basiscommissies Deventer, Zwolle en Almelo kunnen nieuwe leden gebruiken.

Aanmelden of informatie inwinnen kan via: [werving.clientenraden@dimencegroep.nl](mailto:werving.clientenraden@dimencegroep.nl).

Van zorgverlener tot mantelzorger, in het systeem kunnen alle verschillende partijen binnen jouw zorg met elkaar worden verbonden. Zo komt jouw netwerk samen op één centrale plek en geeft het een goed overzicht wie welke rol heeft in de zorg voor jou. Ook kunnen hier direct zorgafspraken worden vastgelegd en aangepast.

OZOverbindzorg werkt eenvoudig via een beveiligde internetpagina. Het systeem is makkelijk in gebruik en overal toegankelijk via internet.

Jij als patiënt staat bij OZOverbindzorg centraal. Je maakt zelf, eventueel met je mantelzorger, de beslissingen over jouw zorgproces. Ook bepaal je zelf wie toegang heeft tot het beveiligde systeem.

Wil je deelnemen aan OZOverbindzorg? Dan kun je dit bij jouw huisarts of thuiszorg aangeven.

## Werving

KlantMedezeggenschap Mindfit (KMM) zit nog steeds te springen om meer leden! Iedereen die interesse heeft wordt van harte uitgenodigd om contact met ons op te nemen via [werving.clientenraden@dimencegroep.nl](mailto:werving.clientenraden@dimencegroep.nl)! Ook als je iemand kent die mogelijk belangstelling heeft, laat hem/ haar contact opnemen.



## Nieuws

### KlantMedezeggenschap Mindfit (KMM)

#### OZOverbindzorg

Met OZOverbindzorg behoud je de regie over jouw zorg. Via een online systeem kunnen alle partijen die bij jouw zorg betrokken zijn met elkaar overleggen, maar ook jijzelf kunt hieraan meedoen. Want wanneer het over jouw zorg gaat, sta jij centraal.



## Nieuws van de Adviesraad Naasten

Op het moment dat je dit blad leest heeft de Adviesraad Naasten een volgende stap gezet in het formeren van een sterke raad die de belangen behartigt van de naasten van de cliënten van Dimence en Transfore.

Er is o.a. een computercursus gevolgd gericht op het inzien van bijvoorbeeld het intranet van de organisatie. Het eerste ongevroegde advies is uitgebracht. Binnenkort gaat de raad in gesprek met de directie van Dimence over de verdere ontwikkeling van de raad. In de volgende Diverce zullen we daar weer over vertellen.

Op dit moment bestaat de raad louter uit mensen vanuit Dimence. De Adviesraad Naasten wil ook graag vertegenwoordiging vanuit Transfore.

Wil je meer weten? Heb je een inhoudelijke vraag? Wil je je aanmelden of weet je iemand? Neem dan contact op via [adviesraadnaasten@dimencegroep.nl](mailto:adviesraadnaasten@dimencegroep.nl) of via coach/ ondersteuner Nelly van Dijk: [nelly.vandijk@dimencegroep.nl](mailto:nelly.vandijk@dimencegroep.nl).



## Gedichten wedstrijd



**Schrijf je graag gedichten, ben je een fan van poëzie in al zijn vormen?  
Dan is dit iets voor jou!**

De Diverce organiseert de eerste gedichtenwedstrijd en iedereen kan meedoen. De beste drie inzendingen zullen gepubliceerd worden in de Diverce. De winnaar ontvangt ook nog eens een leuke attentie.

**Stuur je inzending naar: [clientsblad@dimencegroep.nl](mailto:clientsblad@dimencegroep.nl)  
De uiterste inzenddatum is 31 maart 2019.**

Succes aan alle dichters!



# Uniek



**Zomaar een druilerige zaterdagmiddag in de stad. Sommige mensen diep weggedoken in hun mutsen en capuchons, anderen met paraplu's. Ze haasten zich snel langs elkaar heen, op pad naar huis of nog een snelle boodschap. Op de markt proberen marktlui hun waren te slijten door hoopvol aanbiedingen De Brink over te roepen.**

Ikzelf ben ook diep in mijn jas weggedoken, ik heb een hekel aan kou. Om me af te leiden probeer ik me te concentreren op de mensen om me heen.

Ik beseft me dat ik ze maar vluchtig zie, terwijl het mensen met hele levens zijn waar ik geen benul van heb. Oordelen is dan ook niet toepasselijk.

Ik probeer iedereen zo objectief mogelijk te bekijken en merk dat dat nog een pittige oefening is. Mijn hersenen zijn er een ster in om bij een eerste blik een oordeel te hebben, maar ik probeer dat los te laten en de mensen te zien voor wat ze echt zijn. Levende wezens die net zulke belangrijke levens leiden zoals ieder ander.

Ik vraag me af of ik die gelaagdheid toch niet af kan zien aan de buitenkant, maar beseft dat ik dan weer aan het oordelen ben.

Mijn geïnteresseerde blik wordt niet door iedereen even goed begrepen; sommigen staren verward of vragend terug. Ik glimlach in dat geval, wat ontwapenend werkt.

Na een half uurtje gelopen te hebben beseft ik dat ik zojuist onderdeel ben geweest van zoveel verschillende levens, zonder dat ik daar ooit nog onderdeel van zal zijn. Wat bijzonder is een korte ontmoeting dan al eigenlijk!

Het lukte me uiteindelijk wel, kijken zonder oordelen. Wat ik toen zag was de schoonheid die wordt veroorzaakt door ieders unieke trekken. Gezichten kunnen zoveel uitstralen! Wat ik uit deze oefening heb gehaald is dat iedereen uniek is, bijzonder, en elk op hun eigen manier. Er zijn geen regels als het om schoonheid gaat. Het feit dat niemand hetzelfde is maakt iedere ontmoeting een prachtige gelegenheid om iets van de uniekheid van een ander te leren.

In plaats van je gezicht naar de grond te richten is er nog zoveel moois te ontdekken. Ik wil je aanmoedigen om fris vooruit te kijken en open te staan voor nieuws wat er op je pad terecht kan komen.

**Sjors Michels**

# Nick in Balans



**2015. Het jaar dat door het bedrijfsleven het bordje met mijn rugnummer omhoog werd gehouden. 'Nick, misschien is het beter dat we je even naar de kant halen.'**

Vanaf toen zat ik thuis. Dat klinkt als vakantie, maar thuiszitten is alleen vakantie wanneer je de vrijheid hebt om weer aan het werk te gaan. En dat was er niet. Dagen werden weken, weken werden maanden en maanden uiteindelijk zelfs jaren. Jaren van niks. Jaren waarin de vrijdag aanvoelde als een dinsdag of een donderdag. Vrijdagen horen een pre-weekend gevoel te geven. Maar een pre-weekend gevoel krijg je niet wanneer de zaterdag en zondag er qua structuur hetzelfde uitzien als een doorsnee woensdag.

De afstand tussen iemand die even naast de maatschappij is geplaatst en de maatschappij is groot, zo ondervond ik. Groter dan ik zelf voor mogelijk had gehouden toen ik nog deelnam aan diezelfde maatschappij. Wanneer je niet deelneemt aan de maatschappij, word je wereldje doordeweeks zo verschrikkelijk klein.

Via een coach van de Gemeente Zwartewaterland kwam ik eind 2017 in contact met In Balans. Het voelde, heel clichématig, als een warm bad. Uiteindelijk duurde het toch nog tot begin 2018 voordat ik mijn eerste echte stappen binnen In Balans zette. Laten we het er op houden dat men zelfs in een warm bad nog last kan hebben van koudwatervrees.

Bij In Balans ben ik niet meer de jongen die toe moet kijken vanaf de reservebank. Bij In Balans ben ik weer aan het warmlopen, langs de zijkant van het veld. Heel rustig en met beleid word ik weer klaargestoomd voor mijn rentree. Het mooie aan In Balans is, dat ze met je

meedenken. Bij mindere perioden leggen ze je niet de druk op om weer zo snel mogelijk te kunnen functioneren, maar: Wat kan In Balans voor je betekenen in het herstel? Dat werkt rustgevend. En nee, niet alle problemen vallen op te lossen. Zo is het leven nu eenmaal. Maar waar mogelijk, ondersteunen ze je.

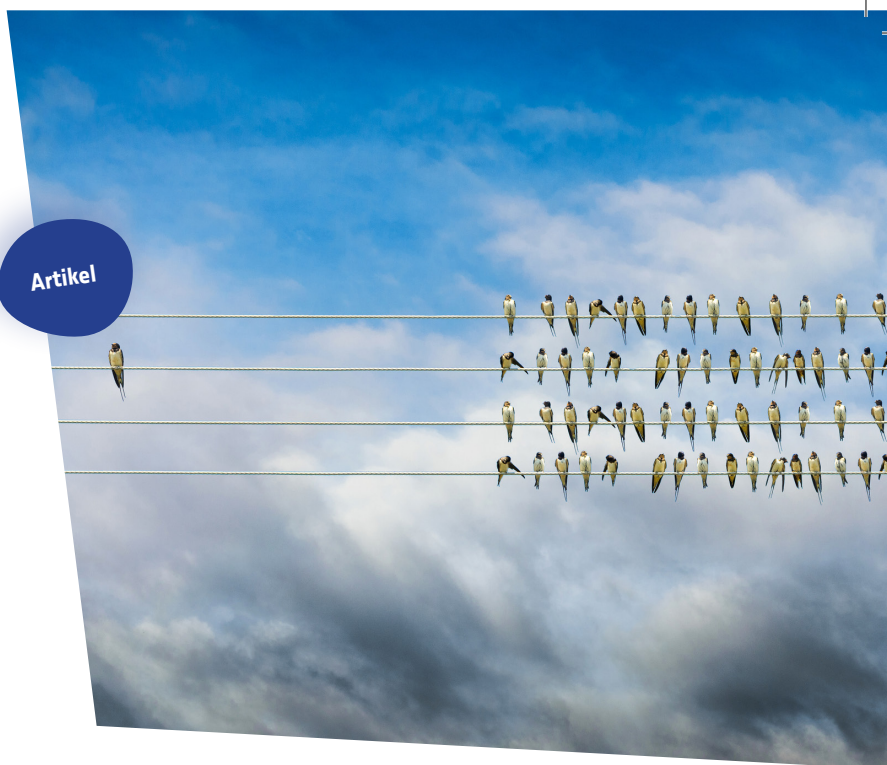
Aanvankelijk kwam ik bij Weblicity, het reclamebureau van In Balans, binnen als leerling programmeur. Het idee was dat ik zou leren hoe je websites in elkaar moet zetten. Na verloop van tijd kwamen we tot de conclusie dat dit voor mij toch niet helemaal de juiste functie bleek te zijn. Na een goed gesprek werd duidelijk waar mijn interesses liggen en leer ik nu hoe je goede filmpjes maakt, hoe je foto's moet bewerken, schrijf ik teksten en marketingplannen en mag ik de Social Media kanalen onderhouden.

En nu? Nu maak ik stappen. Mijn arbeidsuren zijn de laatste tijd flink opgeschroefd, elke dag is leerzaam, elke dag doet er weer toe. Ik heb weer een reden om mijn nest uit te komen, om 'grote mensen kleren' aan te trekken in plaats van in een joggingbroek op de bank te ploffen. Wat ik vooral heel prettig vind aan In Balans, is dat het geen bezigheidstherapie is. Hierdoor krijg ik bij In Balans weer de waardering die ik juist miste toen ik thuis zat. Bij In Balans doe ik er weer toe.

**Nick Hoekman**, medewerker Weblicity, het reclamebureau van In Balans.

# Iedereen is uniek!

Artikel



**Het thema van deze Diverce houdt me bezig. Aan de ene kant ben ik het eens met de inhoud van 'Iedereen is uniek'. Ieder mens is bijzonder en zoals jij en zoals ik, is er niet één. Aan de andere kant voel ik weerstand, een vieze smaak in mijn mond.**

Het klinkt als een te gemakkelijke slogan, als een goedkope verkooptruc om allerlei bijzonderheden, stoornissen, problemen van mensen te verkopen. De moeilijkheden krijgen een positieve draai en hiermee wordt de zware en weerbarstige kant van het leven ontkend. Het lijkt een slogan die prima past bij Facebook, waar alleen de leuke, positieve en gezellige dingen van het leven gepost worden. En waar geen ruimte is voor de zwaarte en de leegte die wij als mensen soms ook ervaren in ons leven. Het geeft een druk om een fijn, goed, gezellig en mooi leven te hebben en als je dat niet hebt, is er iets mis.

De afgelopen anderhalf jaar heb ik op Windesheim de HBO opleiding Ervaringsdeskundigheid voor Zorgprofessionals gevolgd en inmiddels afgesloten. Deze opleiding is onderdeel van het Project RAAK!

over ervaringsdeskundigheid van zorgprofessionals, waaraan vijf zorginstanties deelnemen (Dimence, Trajectum, RIBW, MEE, GGNet). Het gaat erom te kijken hoe zorgprofessionals hun eigen ontwrichtende levenservaringen inzetten en gebruiken in het contact met cliënten waarmee zij werken.

In die opleiding hebben wij als studenten onze 'herstelverhalen' verteld, over welke ontwrichtende dingen we hebben meegemaakt en vooral ook wat ons geholpen heeft er een weg in te vinden. Tijdens dit jaar bleek telkens weer dat iedereen uniek is in de opgedane ervaringen, in mijn geval meerdere depressies, maar ook in manieren om er mee te leren omgaan en een nieuwe weg te vinden.

In mijn werk als geestelijk verzorger ben ik altijd open geweest over mijn verleden, waarin meerdere depressies opspeelden. Mijn weg was een worsteling, waarin ik uiteindelijk kon accepteren dat die depressie er was en dat dit blijkbaar bij mij hoorde. Toen de acceptatie kwam, kwam er meer rust en ruimte. En ik krabbelde uit de put.

De depressie was een alarm, dat me iets wilde vertellen. Het zorgen voor mijn kinderen stond op de eerste plek en zorgen voor mijn eigen ziel vergat ik





helemaal. Ik nam er de tijd niet voor. Ik werd depressief, omdat ik niet naar mijn gevoel en intuïtie luisterde, maar het wegstopte. Dat alarm zei: 'Jij bent er ook nog! Zorg voor jezelf!'

De depressie verdween toen ik niet langer mijn gevoel wegstopte, maar leerde daar open naar te kijken, te delen wat ik voelde en ernaar te luisteren. Ik ontdekte gaandeweg dat ik gevoelig ben en dat ik daar mijn leven op in moet richten, omdat ik het anders niet volhoud.

Cliënten waarmee ik contact heb worstelen deels met dezelfde dingen. Ze waarderen mijn openheid hierover.

Ze geven terug dat ik precies snap waar het om gaat en dat ze zich gezien en gehoord voelen. Veel cliënten zijn gevoelig en hebben niet geleerd hiermee om te gaan. Zo mag ik als geestelijk verzorger mijn eigen instrument zijn en delen van de dingen die ik geleerd heb. Er kan een intensief en wederkerig contact ontstaan waar de cliënt blij van wordt en ik ook. Beiden zijn we uniek en dat verbindt ons.

**Lydi de Bruin**

Column



Serie over positieve gezondheid  
(Gezondheid is meer dan alleen....)

## Kracht

Sportief zijn, gewoon wat meer fut hebben.  
Dat lijkt me wel wat en ..... daar doe ik nu iets mee.  
Mijn voeten staan ietsjes scheef op het startblok.  
Rustig pak ik mijn halter, elke vuist krijgt grip.  
Pff, ik duw, en pfff.... duw nog een keer.  
En eigenlijk allemaal op advies van mijn arts.  
'Werken aan meer energie en kracht', zei hij.  
Het is vrij nieuw voor mij. Maar het levert wel gelijk wat op.  
Ik zit ook nog niet eens aan mijn max vandaag.  
Je voelt je sterker. Lichamelijk maar ook geestelijk.  
Het gaat onder andere om het stofje dat endorfine heet.  
Bewegen, doen, even doorpakken maakt je vrolijker.  
Niet te fanatiek, is helemaal niet nodig, gewoon doen!  
Ze zijn vrij licht deze halters, ik pak ik ze weer op, duw ze onhoog.  
Ook na de oefeningen blijf ik die extra energie voelen.  
Je hebt er gelijk wat aan. Aan de slag maar weer!

**Liesbeth van Aalst**



# 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:

Jasmijn van Buul  
0570-639865

[j.vanbuul@dimence.nl](mailto:j.vanbuul@dimence.nl) of  
[geestelijkeverzorging@dimence.nl](mailto:geestelijkeverzorging@dimence.nl)  
werkzaam op maandag, dinsdag,  
woensdag in Deventer



Lydi de Bruin  
06 515 589 75

[l.debruin@dimence.nl](mailto:l.debruin@dimence.nl) of  
[geestelijkeverzorging@dimence.nl](mailto:geestelijkeverzorging@dimence.nl)  
werkzaam op maandag tot en met  
donderdag in Almelo, Raalte en Deventer



Berthilde van  
de Loosdrecht  
038 46 91 095

[b.vandeloosdrecht@dimencegroep.nl](mailto:b.vandeloosdrecht@dimencegroep.nl)  
[geestelijkeverzorging@dimence.nl](mailto:geestelijkeverzorging@dimence.nl)  
werkzaam op dinsdag en donderdag  
in Zwolle, Hardenberg en Kampen  
Gespreksleider moreel beraad



Kitty Nijboer  
06 518 823 90

[k.nijboer@dimence.nl](mailto:k.nijboer@dimence.nl) of  
[geestelijkeverzorging@dimence.nl](mailto:geestelijkeverzorging@dimence.nl)  
werkzaam op dinsdag en donderdag  
in Zwolle



Toon Cents  
06 130 231 37

[t.cents@dimence.nl](mailto:t.cents@dimence.nl) of  
[geestelijkeverzorging@dimence.nl](mailto:geestelijkeverzorging@dimence.nl)  
werkzaam op maandag tot en met  
vrijdag in Deventer



# Nieuwe voorzitter raad van bestuur

Interview



Sinds het najaar van 2018 heeft de raad van bestuur van de Dimence Groep een nieuwe voorzitter; Herma van der Wal. Herma was al bekend binnen de organisatie als lid van de raad van bestuur. Haar nieuwe rol is voor de redactie van de Diverce een reden om een interview met haar te houden.

**Herma, hartelijk dank voor je medewerking aan dit interview. Zou je eerst jezelf even willen voorstellen?**

Ja graag, mijn naam is Herma van der Wal, 61 jaar. Na een carrière als psychiater en directeur behandelenzaken bij GGZ Drenthe werd ik in 2008 benoemd in de raad van bestuur van deze organisatie. Eerst heb ik jarenlang samengewerkt met Sybren Bangma en toen hij met pensioen ging met Ernst Klunder als voorzitter. Ernst heeft deze organisatie per 1 oktober verlaten en sindsdien ben ik voorzitter raad van bestuur.

**Hoe gaat zo iets? Is dat een vraag die je krijgt of heb je dat zelf aangegeven?**

Toen Ernst kenbaar maakte dat hij de organisatie ging verlaten heb ik bij mezelf goed nagedacht wat dit betekende voor mijn rol. Al snel kwam ik tot de conclusie dat er de afgelopen 10 jaar echt iets is opgebouwd bij deze organisatie en dat ik het belangrijk vond dat er een stuk continuïteit zou zijn, ook in de raad van bestuur. Gelukkig vond de raad van toezicht het ook een goed idee dat ik voorzitter werd.

Eigenlijk is dit hoe het mijn hele carrière is gegaan. Ik ben nooit iemand geweest van hele carrièrepaden voor mezelf uitstippelen, er ontstaat een situatie of een vraag en daar anticipeer ik op.

**Tien jaar in de raad van bestuur als lid, nu voorzitter, wat ga je anders doen, ga je iets anders doen?**

Als voorzitter leg je altijd bepaalde accenten. Echter ik zal niet zaken radicaal anders gaan doen want in de raad van bestuur hebben we altijd schouder aan schouder opgewerkt. De titel 'voorzitter' is ook meer een titel voor de buitenwereld dan voor de binnenwereld.

**Wat zie je als de voornaamste uitdagingen de komende jaren?**

Deze organisatie is de afgelopen jaren vele malen ontzettend gegroeid qua diversiteit. Inmiddels bestrijken we het volledige spectrum van welzijnswerk tot forensische psychiatrie. In mijn optiek is dat een goede ontwikkeling want zo kunnen we op een goede manier aansluiten bij de vragen van burgers. Wat mij betreft is

ieder persoon per definitie kwetsbaar en hebben wij een aanbod dat bij iedere kwetsbaarheid aansluit.

De komende jaren wil ik me bijzonder inzetten op de volgende zaken:

- Betekenisvolle uitkomsten: Samen met 'gebruikers' van zorg en behandelaren de echte uitkomsten die er toe doen in de ogen van de gebruiker opzoeken, uitwerken en daarop verbeteren.
- Voldoende tijd: De arbeidsmarkt is schaars en zal dat ook nog wel even blijven. Daarom zetten we vol in om professionals zoveel mogelijk te ontlasten qua administratie/

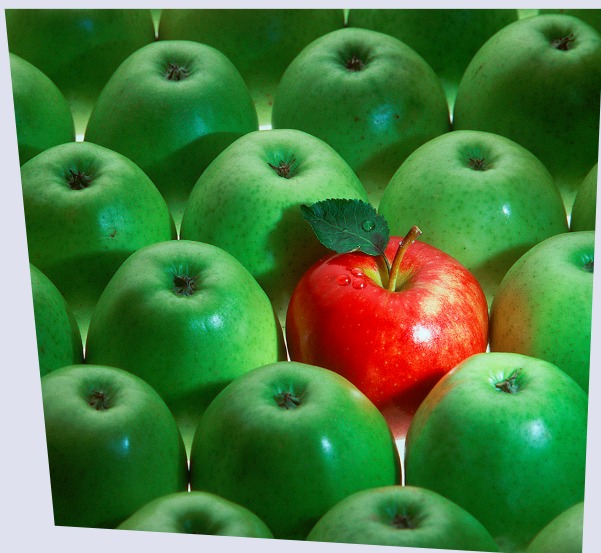
regeldruk en zoveel mogelijk tijd vrij te maken voor waar het daadwerkelijk om draait; het mens tot mens contact.

- Werken in netwerken: Geen enkel mens staat alleen en het is aan ons om het netwerk meer bij ons werk te betrekken. Ook wanneer er maar een marginaal netwerk is. Zowel binnen als buiten de deur. Tenslotte zijn we allemaal mensen en moeten we het met elkaar doen.

Herma, hartelijk dank voor je medewerking!

En veel succes in je nieuwe rol.

**Jasper Wagteveld**



## Iedereen is bijzonder

Het leven is een hunkering,  
een verlangen naar iets of iemand.  
Altijd is er ruimte in het hart voor meer,  
voor het mooiere, voor het grotere.  
Dat is de grootsheid en diepe  
behoefte van ieder mens:  
Verlangen naar stilte, naar  
vriendschap en liefde.  
Waar het wordt vervuld  
neemt het verlangen toe.  
Laten we daarom onze zoektocht  
beginnen en pas stoppen als we  
haar gevonden hebben.

**Henk Zieleman**



# Zo bijzonder is het NIET



**Als ik vertel dat ik als pvp cliënten ondersteun bij klachten over de behandeling in een psychiatrisch ziekenhuis vinden mensen buiten de psychiatrie dat vaak bijzonder. Vrijwel altijd vragen ze dan of ik het altijd eens ben met de cliënt. Dan leg ik uit dat wat ik vind er niet zo toe doet, dat het standpunt van de cliënt leidend is. En dat dat helemaal niet moeilijk is, omdat cliënten heel goed uitleggen wat ze vinden. Bijzonder vinden die mensen dat dan.**

Wanneer ik een cliënt ondersteun tijdens een hoorzitting bij de klachtencommissie gaat het vaak over bijzondere zaken zoals beperkingen van bewegingsvrijheid of gedwongen behandeling. Deze zaken vallen onder de Wet bijzondere opnemingen psychiatrische ziekenhuizen (Bopz). Mensen die door een beslissing van de rechtbank gedwongen zijn opgenomen, vallen onder deze wet. Dat is dus best wel bijzonder. Een pvp helpt een cliënt zijn of haar mening aan de klachtencommissie uit te leggen. De pvp probeert met zijn kennis van de wet de klachtencommissie te overtuigen van het gelijk van de cliënt.

Al een tijd geleden ondersteunde ik een cliënt bij een klacht. Ze mocht niet zonder begeleiding de afdeling verlaten en dat wilde ze wel graag. Ze kreeg geen gelijk van de klachtencommissie. Ik vroeg of ze erg teleurgesteld was. Dat viel wel mee vertelde ze. Eindelijk was er eens goed naar haar geluisterd en had ze het gevoel serieus te zijn genomen. Ze mocht dan nog niet zonder begeleiding naar buiten, maar door goed met elkaar te blijven praten ging dat later wel gebeuren. Dat vond ze ook heel belangrijk. Heel gewoon eigenlijk.

Veel cliënten zijn gewone mensen die gewone dingen willen. Eigenlijk niets bijzonders dus.

**Henk van Dijk**



# Meer weten over uw patiënten rechten?



STICHTING PVP  
vertrouwenspersonen in de zorg

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.  
Steenwijk  
06 559 123 46



Winfried Raaphorst  
Transfore  
06 524 122 08  
w.raaphorst@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



# Ontmoeting met Bas van Wel, directeur Zorg bij Dimence

Artikel



**Bas is geboren en opgegroeid in Amsterdam. Hij genoot daar van de diversiteit om hem heen en mist dit in Overijssel af en toe. De diversiteit heeft hem veel geleerd en persoonlijk rijker gemaakt. Hij heeft een duidelijke overtuiging op veel verschillende gebieden en komt over als een vriendelijke man met humor.**

In het gesprek voelt het meteen vertrouwd, en we leren elkaar wat beter kennen. Hij gelooft niet in een God. Hij heeft het geloof niet nodig om de individuele mens te zien en te waarderen.

Iedereen is in zijn beleving van belang. Solidariteit is voor hem een belangrijke drijfveer. Hij streeft ernaar dat iedereen een dak boven het hoofd heeft, een thuis, een rechtvaardig inkomen en het recht zich te ontwikkelen.

Ooit is hij begonnen met natuurkunde te studeren aan de Universiteit in Amsterdam, maar had niet het gevoel dat hij daarmee echt een maatschappelijke bijdrage zou kunnen leveren.

Zijn moeder was verpleegkundige, waardoor het bijna logisch was dat hij medicijnen ging studeren. Zijn vader was glasinstrumentmaker.

Na zijn studie geneeskunde, aan het eind van zijn dienstplicht, kreeg hij een baan bij het Lucas ziekenhuis in Amsterdam op de afdeling psychiatrie. Van daaruit is hij in opleiding gekomen tot psychiater. Zijn tijd bij de crisisdienst in Amsterdam en bij FOBA op de Bijlmerbajes heeft hem gevormd als psychiater.

Na zijn opleiding ging hij uiteindelijk aan het werk als psychiater op de gesloten afdeling Westeres in Almelo. Dat was voor hem een belangrijk moment in zijn carrière. Hij vond dat het anders moest, dat de behandeling en begeleiding van de cliënt, meer samen met hem moest en meer in zijn eigen leefomgeving.

Ik vond het een leerzame ontmoeting en het is in mijn beleving zeker een meerwaarde om hem als directeur Zorg bij Dimence te hebben.

**Twan Wolfs**

# Di appstore, een digitale revolutie

Interview



**Dimence Groep heeft de ambitie om een digitale revolutie te ontketenen. Een onderdeel hiervan is het ontwikkelen van een eigen app store. Alle reden om een gesprek te hebben met de stafmedewerker die dit vanaf de grond probeert te krijgen.**

**Kirsten, dankjewel dat je wilt meewerken. Zou je jezelf eerst willen voorstellen?**

Mijn naam is Kirsten Zwollo, inmiddels werk ik een half jaar bij de Dimence Groep. In het verleden heb ik 10 jaar als hulpverlener gewerkt in de kinder- en jeugdpsychiatrie. Vanuit de dienst IA&S mag ik als stafmedewerker een aantal zorgprogramma's ondersteunen en samen met een stafadviseur meewerken om de digitale revolutie mede handen en voeten te geven.

**Een app store, wat is de bedoeling?**

Di appstore is één van de uitwerkingen van Dimence Groep Connected, een beweging om door de inzet van technologie mensen dichterbij elkaar te brengen. De store is niet een doel op zich. Het is een verzamelplek waarin voor verschillende apps wordt weergegeven wat de ervaringen zijn van mensen die de apps gebruiken.

Wel zijn we ervan overtuigd dat apps een meerwaarde kunnen leveren voor ons dienstenaanbod. In de app store kunnen zowel gebruikers als behandelaars makkelijk de apps beoordelen en zo kunnen we met elkaar ervoor zorgdragen dat de store steeds in ontwikkeling blijft.

**Hoe kunnen cliënten meedenken?**

Op dit moment nog niet, de app store draait alleen nog op het interne netwerk. Maar het is zeker de ambitie om mensen ook vanaf huis/GSM toegang te geven tot de store. Ook ben ik samen met het klantpanel van Dimence aan het kijken wat zij hierin kunnen doen. In de tussentijd mag iedereen die gebruik maakt van een app en hier goede ervaringen mee heeft mij mailen op [k.zwollo@dimencegroep.nl](mailto:k.zwollo@dimencegroep.nl).

**Jasper Wagteveld**

**Iedereen is bijzonder. Ja, iedereen heeft zijn eigenaardigheden. 'Wees jezelf. Er zijn al zoveel anderen'.**

Als je jezelf maar steeds aanpast aan bijvoorbeeld meningen van anderen, raak je jezelf kwijt. Weet je van jezelf niet meer wie je bent en waar je voor staat.

Iedereen is bijzonder en heeft zijn/haar eigenaardigheden. Dat maakt elk mens uniek.

Was er een hele poos geleden geen campagne van de ggz in de trant van 'als je bijzonder gedrag vertoont dat anderen echt opvalt, zoek dan hulp'.

Dat is in mijn geval gebeurd. Een dwangstoornis werd geconstateerd. Bijzonder gedrag dus en absoluut niet wenselijk.

Pippi Langkous was bijzonder. Dat was wel wenselijk.

Want hebben we niet allemaal genoten van de boeken en speelfilms? Pippi was bijzonder tegendraads.

Wij zijn allemaal bijzonder en uniek. Gelukkig wel. Dit maakt het leven kleurrijk.

Er zijn grenzen aan bijzonder gedrag. Gelukkig is er hulpverlening om ongewenst bijzonder gedrag in betere banen te leiden. Zonder je eigenaardigheden te verliezen.

**Marjolijn Brandse**

# Kennismaking met Mindfit

Mindfit is de nieuwste loot aan de Dimence Groep boom.

Binnen Mindfit is er een inspraakorgaan actief, speciaal voor klanten.

Vandaar dat de redactie heeft gesproken met Heico Klumpen, voorzitter van de KlantMedezeggenschap Mindfit (KMM).

## Heico, fijn dat je wilt meewerken aan dit artikel. Wil je jezelf even voorstellen?

Mijn naam is Heico Klumpen, woonachtig in Deventer. Zelf zat ik al een flink aantal jaren als cliënt in de cliëntenraad van Dimence en haar rechtsvoorgangers. Toen Mindfit werd opgezet en er sprake was van klantmedezeggenschap viel dat samen met het feit dat ik van cliënt bij Dimence klant bij Mindfit werd. En eigenlijk leek het me een leuk idee om mijn kennis en ervaring opgedaan bij Dimence in te zetten om de klantmedezeggenschap Mindfit tot een succes te maken.

## Hoe gaat het nu met de klantmedezeggenschap?

Eigenlijk best goed. We zijn een serieuze gesprekspartner voor de organisatie en we zijn ook vertegenwoordigd in de centrale cliëntenraad van de Dimence Groep. We kunnen alleen nog wel flink wat nieuwe meedenkkracht gebruiken, dus bij deze ook een oproep!

## Hoeveel tijd gaat er in de KlantMedezeggenschap Mindfit zitten?

Het ligt er maar net aan wat je zelf wil, maar ik ga altijd uit van een uurtje per week. We vergaderen 1x per maand onderling (avonduren) en 1x per 2 maand met de directie (overdag)

## Aan welke eisen moet je voldoen om actief te worden?

Om te beginnen moet je nieuwsgierig zijn en actief willen meedenken, meepraten en meedoen. Daarbij is het een vereiste dat je zelf klant van Mindfit bent of bijvoorbeeld een naaste. Ook is het handig als je goed kunt omgaan met de e-mail.

## Waar vinden de activiteiten plaats?

De vergaderingen zijn in Deventer, maar Mindfit is inmiddels een organisatie die zich ook over een flink deel van het land uitstrekt. Dus wanneer we de Mindfit afdelingen gaan bezoeken zien we ook nog eens wat van Nederland!

Jasper Wagteveld





# Ontmoeting met een geestelijk verzorger



**Ik ontmoet Jasmijn in de Steerne op het terrein Brinkgreven in Deventer. Jasmijn is geestelijk verzorger voor alle mensen bij Dimence.**

In de eerste plaats natuurlijk voor cliënten/ patiënten. Ook is zij er voor hun naasten en wat velen niet weten, ook voor medewerkers die behoefte hebben om hun hart te luchten of gedachten op een rijtje te zetten. Even voor de duidelijkheid: een geestelijk verzorger is iemand die zich gespecialiseerd heeft in zingeving, levensbeschouwing en de omgang met levensvragen. Het is zeker niet zo dat zij of haar collega geestelijk verzorgers overal de antwoorden op (menen te) hebben. Het is meer een gezamenlijke zoektocht naar wat voor die persoon passend en betekenisvol is. Een geestelijk verzorger heeft een vertrouwensfunctie, in die zin dat het vertrouwelijk is wat je met haar bespreekt en niet in een dossier hoeft te komen.

Jasmijn heeft humanistisch gestudeerd, ze mag zich dus humanistisch raadvrouw noemen. Zij kiest meestal voor de term geestelijk verzorger, net als haar collega geestelijk verzorgers.

Het humanistische betekent voor Jasmijn dat ze vindt dat ieder mens intrinsiek, dus vanuit en omwille van zichzelf de moeite waard en waardevol is. Ze is ruimdenkend, heeft een open, geïnteresseerde levenshouding, waarin ruimte is voor verschillende levensvisies die voor haar evenwaardig zijn.

Naast haar studie heeft ze geproefd van verschillende levensbeschouwelijke en spirituele stromingen. Wel

streeft zij een aantal waarden na, zoals vrijheid, verbondenheid en autonomie, eigenwaarde, ruimte voor anders zijn en anders denken en solidariteit. Dit betekent voor haar dat ze oog wil hebben voor mensen en hun lief en leed, maar ook voor de aarde als geheel. Voor beide wil zij aandacht hebben. Zorg voor de aarde uit zich in haar moestuin (en straks de akkers) en zoveel mogelijk biologisch inkopen doen.

Van de zorg voor mensen, of beter het samen zoeken naar zin en betekenis van wat ons overkomt, heeft zij haar werk kunnen maken. Het samen met mensen na te gaan wat hen bezighoudt, waar het leven wringt en pijn doet, maar ook waar ze desondanks houvast, kracht en inspiratie kunnen vinden of hoop uit kunnen putten, geeft haar voldoening en energie.

Een mooi en bijzonder aspect van haar werk vindt zij het samen bedenken, maken en uitvoeren van een ritueel of ceremonie, bijvoorbeeld om het verlies van een dierbare te helpen een plek te geven, een gestorvene te herdenken, maar ook om bijvoorbeeld de liefde te vieren, zoals laatst voor twee geliefde cliënten.

Zij is getrouwd met Ferdi met wie ze drie leuke jongetjes heeft gekregen en ze wonen op een boerderij. Haar hobby's zijn onder andere dansen en zingen, waar zij naast haar werk en gezin, af en toe tijd voor weet te maken. Wil je meer weten of loop je rond met vragen of zorgen? Maak gerust eens een afspraak om kennis te maken. Verderop in dit blad staan haar gegevens.

**Twan Wolfs**



# Koken met Jaap

## Pasta met brie en broccoli

vegetarisch

Deze keer, naar aanleiding van verzoeken hierom, een vegetarisch recept.

**Bereidingstijd:** Maximaal 30 minuten

### Bereidingswijze:

Kook de pasta gaar.

Snipper de ui.

Verdeel de broccoli in kleine roosjes.

Snijd de brie in plakjes.

Fruit de ui in de koekenpan, voeg kleine roosjes broccoli toe, fruit even mee.

Blus af met een scheut witte wijn of water en laat de groente even gaar stoven.

Voeg de plakjes brie toe.

Even goed roeren en doorwarmen, niet laten koken.

Roer er een paar lepels Crème fraîche door en maak op smaak met zout, peper en nootmuskaat.

Je pastasaus is nu klaar.

Hak de noten grof en serveer ze bij het gerecht.

Ik hoop dat het jullie goed gaat smaken

Tot de volgende koken met Jaap!

**Jaap Kolk**



### Ingrediënten voor 2 personen

- 150 gr. macaroni of andere pasta
- 1 dikke ui
- Stronkje broccoli
- Puntje brie
- 200 gr. bakboter
- Scheutje witte wijn of water
- 125ml Crème fraîche
- Nootmuskaat
- Peper en zout
- Handvol cashewnoten

## 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 Familievertrouwenspersonen

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 familievertrouwenspersoon 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, Churchilllaan 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 autisten onderling en tussen autisten en niet-autisten.

### **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**

Zerboltstraat 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)**

Informatielijn: 0900 4448 888 (0,10 per minuut).

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.**

Lange Zandstraat 15, 7415 CD Deventer, 0570 625 657. Een vereniging van/voor en door (ex) cliënten van de GGZ. Inloop bij zelfregiecentrum 'De Zandloper' is iedere zondag van 14.00 -16.00 uur.

### **Vereniging Manisch Depressieven en Betrokkenen (VMDB)**

Stationsplein 125, 3818 LE Amersfoort, 033-3032350.

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

Vereniging die zich inzet voor mensen met een bipolaire stoornis (ook wel manisch-depressieve stoornis) en hun directbetrokkenen.

### **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 samen brengt en zorgt dat mensen met een eetstoornis zelf invulling geven aan een fijn leven.

### **Zelfregiecentrum de Zandloper**

Lange Zandstraat 15, 7512 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 vrijdag van 10.00 uur tot 12.00 uur en zondag van 14.00 uur tot 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 vicieuze cirkel**

Als ik blijf kijken zoals ik altijd heb gekeken,  
blijf ik denken zoals ik altijd heb gedacht.  
Als ik blijf denken zoals ik altijd heb gedacht,  
blijf ik geloven zoals ik altijd heb geloofd.  
Als ik blijf geloven zoals ik altijd heb geloofd,  
blijf ik doen wat ik altijd heb gedaan.  
Als ik blijf doen wat ik altijd heb gedaan,  
blijft mij overkomen, wat mij altijd overkomt.  
Maar als ik nu mijn ogen sluit  
en mijn ware zelf voel van binnen  
dan kom ik deze cirkel uit  
en kan ik steeds opnieuw beginnen.

(schrijver onbekend)



# Kom jij op voor je mede-cliënt?

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) of 06 - 2247 9062

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



## Clïëntenraden

Omdat  
jij er toe  
doet!

**MELD JE  
AAN!**

Online jongerenpanel

**Mogen we je af en toe online een vraag stellen?**

[jongerenpanel@jeugdggz.com](mailto:jongerenpanel@jeugdggz.com)



Jouw mening is belangrijk!