

Jaargang 11 / Juni 2019

nr. 2



# Diverce

Overvloed

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 Overvloed
- 10 Goedbedoelde adviezen
- 11 Beweging van Overvloed
- 14 Loop je Lichter
- 15 Gedichtenwedstrijd
- 16 Overmaat
- 18 Nieuw lid raad van bestuur
- 19 Joost Walraven: 10 jaar Dimence
- 20 E-health in de forensische zorg
- 22 Een geestelijk verzorger met 'boerenverstand'
- 23 Koken met jaap
- 24 Sudoku

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

Het thema is: Zin(geving)

# Overvloed

Dit keer is het thema 'Overvloed'.

Het woordenboek zegt: **grotere hoeveelheid dan nodig is, abundantie, abundantie, exuberantie, luxe, onuitputtelijkheid, overdaad, overmaat, overvloedigheid, rijkdom, schat, stroom, weelde, weelderigheid, zee.**

Als ik bovenstaand lees, denk ik aan delen met anderen.

Het is in mijn ogen juist leuk om te delen met anderen als je zelf iets hebt in overvloed, wat dat dan ook is waar je overvloed van hebt, met de achterliggende gedachte dat een ander er ook iets aan heeft.

Dit wil ik jullie graag meegeven.

In deze Diverce komt 'Overvloed' veelvuldig aan de orde, o.a. in diverse artikelen.

Ook de winnaar van de dichtwedstrijd wordt bekendgemaakt, vergezeld van het winnende gedicht. Veel leesplezier!

**Namens de redactie Diverce,  
Jaap Kolk**

## Nieuws van de Centrale Cliëntenraad

### Geen vergaderingen

In de vorige Diverce schreven we dat in januari de Centrale Cliëntenraad, in overleg met de raad van bestuur, besloten heeft om voorlopig geen vergaderingen te plannen. Deze situatie is in april voortgezet.

Belangrijke overstijgende onderwerpen worden bij de onderliggende stichtingsraden geagendeerd.





---

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

---

### Nieuwe directeur met ingang van 15 juli 2019

Blij zijn we met de komst van Marie Jose Mookens als nieuwe directeur. Bij deze benoeming is de Adviesraad betrokken geweest in de sollicitatiecommissie. Met haar komst is de directie weer op sterkte. Haar kennis en ervaring op het gebied van jeugdpsychiatrie en welzijn is van grote toegevoegde waarde voor de organisatie.

### Locatiebezoeken

Een aantal leden is op bezoek geweest in Hasselt, Zwartsluis en Genemuiden. Ook de komende tijd zullen er weer locatiebezoeken afgelegd worden om goed op de hoogte te blijven van wat er speelt in het hele werkgebied. Verbeterpunten worden besproken met de locatie zelf en directie en in de meeste gevallen snel opgepakt.



## Belangrijke adressen

---

**Centrale Cliëntenraad**  
centralecliëntenraad@dimencegroep.nl

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

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

**Patiëntenraad Transfore**  
patientenraad@transfore.nl  
Ondersteuner: Chris van Tongeren

**Werving raadsleden**  
werving.cliëntenraden@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

### Halfjaarlijkse gesprek met de Participatieraad Zwolle

Recent heeft er weer een gesprek plaatsgevonden met als doel om elkaar beter te vinden in kader van samenwerking en beter op de hoogte te zijn van elkaars werkwijze etc.

De Participatieraad heeft een presentatie gegeven over de werkwijze, de bevoegdheden en de verschillende klankbordgroepen waar ze informatie van krijgt en vraagt. Er zijn verschillende onderwerpen besproken die in Zwolle actueel zijn en waar de Adviesraad ook mee te maken heeft. Het is belangrijk dat cliënten in andere gemeenten waar de Dimence Groep locaties heeft en hulp verleent contact zoeken met de Participatieraad in hun gemeente of eventueel de Adviesraad inschakelen.

### Lunchreferaat Jeugd GGZ team Zwolle

Een aantal leden van de Adviesraad is aangeschoven bij het jeugdreferaat. Van beide kanten is er informatie uitgewisseld. Het was een zinvolle bijeenkomst.

### Jongerenpanel

Helaas zijn er geen aanmeldingen en is er dus geen nieuws.

**basiscommissie Zwolle en omstreken**  
basiscommissiezwolle@dimence.nl  
Ondersteuner: Agnes Meijerink  
06 510 054 12

**Adviesraad Naasten**  
adviesraadnaasten@dimencegroep.nl

---

## Nieuws van cliëntenraad Stichting Dimence

---

### Roken

De raad van bestuur heeft ambities om de hele organisatie rookvrij te maken.

Een streven dat gesteund kan worden door de cliëntenraad. Echter wij blijven aandacht vragen voor cliënten die bijvoorbeeld in een spoedeisend kader moeten worden opgenomen en minder of geen vrijheden hebben om buiten het gebouw/ terrein te roken.

### Geestelijke verzorging

Wij hebben gesproken met een geestelijk verzorger en de verantwoordelijk manager hoe de geestelijke verzorging op bepaalde (klinische) afdelingen verder geoptimaliseerd kan worden. Dit blijft onderwerp van gesprek.

### Ondersteuning

De cliëntenraad heeft gesprekken gevoerd met de directie van Stichting Dimence over de ondersteuning/ coaching.

### De Brugstee, locatie de Hofkamp in Almelo is onlangs verhuisd

Patiënten die langdurige zorg en behandeling nodig hebben krijgen dit nu vanaf de Boddenstraat 12 in Almelo. De Hofkamp heet vanaf nu locatie Boddenstraat. Samen met locatie de Brugstraat vormen zij de Brugstee.

### Nieuwe locaties geopend

De dienst Vastgoed & Huisvesting heeft vier nieuwe locaties geopend. Dit keer ging het niet om een kliniek of kantoor, maar om heuse insectenhôtels. De insectenhôtels zijn op vier prachtige locaties op het Brinkgreventerrein in Deventer geplaatst. Reden om de insectenhôtels te plaatsen is dat de insecten het de laatste jaren steeds zwaarder hebben gekregen. Dit terwijl insecten van levensbelang zijn voor een goede balans in de biodiversiteit.

WLC de Heihoeve heeft de insectenhôtels vervaardigd met cliënten. Op korte termijn worden de insectenhôtels nog voorzien van informatiebordjes over welke insecten er in de hôtels zullen gaan huisvesten. Het hout dat gebruikt is voor het vervaardigen van de insectenhôtels is hout van bomen die op het Brinkgreven terrein zijn bezweken tijdens de storm in januari 2018.



### Schape op Brinkgreventerrein

De komende periode wordt aandacht gegeven aan nog meer verduurzamen van het onderhoud van het Brinkgreventerrein. Aan de randen van het terrein wordt overgegaan tot extensief maaibeeld, wat inhoudt dat er nog incidenteel wordt gemaaid, het gras hoger wordt en tot bloei komt. Gemaaid gras kan worden hergebruikt als wintervoedsel voor dieren. Ook wordt er geëxperimenteerd met het begrazen door schape.

Onlangs heeft Herma van der Wal (voorzitter raad van bestuur) 3 schape officieel vrijgelaten op hun nieuwe stek tussen Lorna Wing en Workhome op het Brinkgreventerrein Deventer. Ze stonden al op het terrein op een dierenweide. Ze worden dagelijks bijgevoerd door cliënten. De afrasteringsnetten staan onder stroom, zodat de schape niet ontsnappen.

## Team en patiënten van De Hoeve terug naar Huis aan de Dijk



De renovatie van De Hoeve (voorheen Driehoek) op het Brinkgreventerrein in Deventer is klaar. Op 19 maart a.s. werd de afdeling weer in gebruik genomen.

Op nog enkele klussen na, zijn de klinische afdelingen en het Binnenplein in Huis aan de Dijk weer helemaal fris en modern. De nieuwe namen die de klinische afdelingen sinds 8 januari jl. hebben, zijn:

- Driehoek heet nu De Hoeve
- Vierkant heet nu De Burcht
- LBO heet nu De State

## Klimaatbeheersing Rielerenk en Bagijnenstraat in Deventer

Basiscommissie Deventer heeft signalen ontvangen dat de klimaatbeheersing op de Rielerenk en op de zorgappartementen aan de Bagijnenstraat te wensen overlaat. Het is er of te koud of te warm.

Er is hierover een gesprek geweest met de verantwoordelijk manager en een medewerker van afdeling Huisvesting. De situatie wordt onderkend en men probeert om voor de zomer maatregelen te nemen ter verbetering. Uiteraard blijven we dit volgen.

## Bezoek aan zorgappartementen in Raalte

Afgelopen maand is basiscommissie Deventer op bezoek geweest bij de zorgappartementen in Raalte. Dit was een zeer prettig bezoek. We werden ontvangen in de gemeenschappelijke ruimte waar de cliënten al klaar zaten.

Basiscommissie Deventer heeft een stukje voorlichting gegeven en daarnaast was er ruimte voor vragen. De cliënten waren zeer tevreden over de gang van zaken en hadden geen punten die ze bij de commissie wilden aankaarten. Ze waren zelfs zo tevreden dat de plek bestempeld werd als 'Villa Nooitgedacht'. Basiscommissie Deventer kijkt terug op een vruchtbare kennismaking en zal in de toekomst meer plekken gaan bezoeken.

## Go Ahead Eagles bus

Eind 2018 hebben de stadsklinieken en WLC Deventer de koppen bij elkaar gestoken om meer verbinding te krijgen tussen de stadsklinieken en de Werk Leer Centra. Voor een aantal cliënten was de stap te groot en onbekend maakt onbemind. Daarom is er een leuke actie bedacht!

Op donderdag 25 april is een groep cliënten van de stadsklinieken met de Go Ahead bus opgehaald en naar WLC Deventer, op het Brinkgreven-terrein in Deventer gebracht. Daar kregen ze een rondleiding en konden zo kennis maken met de verschillende werkzaamheden. Natuurlijk was er door de medewerkers van WLC Deventer gezorgd voor een hapje en een drankje. Daarna ging de bus door naar WLC de Heihoeve in Lettele. Ook cliënten van WLC Deventer zijn mee gegaan.



Hier gaf één van de cliënten uitleg over de Heihoeve en wat het voor haar betekend heeft om hier te werken en te groeien. Daarna is iedereen nog even flink aan het werk gezet om alvast te ervaren hoe het is om op de Heihoeve aan de slag te gaan. Een aantal was enthousiast en overweegt om op de Heihoeve aan de slag te gaan. Al met al was het een geslaagde en gezellige middag!

## Nieuwe leden

Basiscommissie Topreferente GGZ is verheugd met de aanmelding van twee nieuwe leden! Uiteraard zijn er nog steeds nieuwe leden welkom. In juni wordt bekeken of het mogelijk is om met nieuwe leden een zelfstandige commissie te blijven of door te gaan onder basiscommissie Deventer.

## Eerdelaan Zwolle

Op de locatie Eerdelaan is sinds kort een HIC (High Intensive Care Unit) gevestigd. Eén van de eisen voor een HIC is dat er een afgeschermd binnentuin is. Mede dankzij de inzet van basiscommissie Zwolle is de binnentuin niet louter voor HIC cliënten maar voor iedereen. Er komt een afgescheiden stuk voor de HIC cliënten. Bij de verbouwingen die plaats hebben gevonden was er nog een apart toilet voor medewerkers gefaciliteerd. Op aandringen van basiscommissie Zwolle is het betreffende toilet nu voor iedereen toegankelijk.

## Insight profielen

In het najaar 2018 heeft de gehele cliëntenraad van Dimence een insight profiel gemaakt om helderheid te krijgen in elkaars communicatievoorkeuren. Recentelijk heeft basiscommissie Zwolle hier nog een keer bij stil gestaan en een verdieping opgemaakt onderling.

## Digitalisering

De organisatie heeft flinke digitale ambities. Basiscommissie Zwolle is hierover geïnformeerd door een stafadviseur. De raadsleden zijn nu beter op de hoogte van wat er allemaal speelt en gaat spelen.

## Steenwijk

Basiscommissie Zwolle behartigt ook de belangen van cliënten in Kampen en Steenwijk.

Daarom heeft zij de teamleider uit Steenwijk uitgenodigd in de vergadering. Het was een open uitwisseling over de situatie en het zorgaanbod in Steenwijk en gaat zeker vervolgd worden.

## Afval scheiden aan de Roelenweg

Op 23 april was het startschot voor het scheiden van afval op locatie Burgemeester Roelenweg in Zwolle. Hiervoor zijn nieuwe afvalunits geplaatst in de pantry's op elke etage en vervangen alle afvalbakken die voorheen op de kantoren, spreekkamers en in de wachtruimtes stonden.

Met deze aanpak wordt er een stap gemaakt in het verduurzamen van de bedrijfsvoering als ook het optimaliseren van de schoonmaak en het beheer van de afvalstromen.

De afvalunits bestaan uit 5 compartimenten voor:

- GFT
- Bekers
- Plastic
- Papier
- Restafval

Burgemeester Roelenweg is geselecteerd als pilotlocatie om inzicht te vergaren in hoe afvalscheiding binnen de Dimence Groep gerealiseerd kan worden.



## Nieuws Patiëntenraad Transfore

### Lustrum Transfore

Sinds 1 maart 2019 bestaat Transfore officieel 5 jaar. Een verzameling afdelingen waarvan sommigen een langere en anderen een kortere geschiedenis hebben dan vijf jaar, die inmiddels een goede samenhang vertonen en naar buiten toe een eenduidig beeld laat zien.

In de afgelopen jaren is het gelukt om klinisch en ambulant de forensische zorg in Oost Nederland kwalitatief goed vorm te geven, een goede bijdrage te hebben in landelijke ontwikkelingen, financieel gezien op eigen benen te staan en een goede visie te hebben op de toekomst. Transfore staat er, doet er toe en wordt gezien.

Dit heuglijke feit gaat niet ongemerkt voorbij. Een attentie per afdeling voor medewerkers en patiënten is daar slechts een voorzet in.

In de afgelopen periode heeft de Adviesraad voor het

## Nieuws van de Adviesraad Naasten

eerst vergaderd met de directie. In deze vergadering stond met name centraal wat de verwachtingen over en weer zijn.

Het eerste ongevraagde advies is uitgebracht en wordt ondertussen besproken in de organisatie. Verder is de raad aan het kijken hoe zij zichzelf meer zichtbaar kan maken naar de achterban door middel van een folder, flyer, website, social media etc. Uiteraard met hulp vanuit de afdeling communicatie.

## Maatjespunt Raalte is gelanceerd!

**Wethouder Gerria Toeter en Yvonne van der Heijden van WijZ Welzijn hebben 11 februari j.l. de website 'opengesteld'. Dit betekent dat Raalte, met al haar buurtdorpen, een eigen digitaal Maatjespunt heeft.**

Maar waarom een Maatjespunt? Iedereen kan wel eens wat hulp gebruiken of behoefte hebben aan een praatje. Veel mensen krijgen die hulp van familie, vrienden of burens, maar niet voor iedereen is dat vanzelfsprekend. Het is dan fijn om te weten dat je in contact kunt komen met hulpbieders die uit de buurt komen en met alle plezier een handje komen helpen! Een Maatje!

Uitgelicht

## Maatjespunt Raalte

Een Maatje is een vrijwilliger die één-op-één gekoppeld wordt aan een deelnemer. Een 'maatjescontact' wordt vaak aangegaan voor een bepaalde periode met als belangrijk uitgangspunt dat beide partijen plezier hebben en samen ontspannende, alledaagse activiteiten ondernemen. Doelen kunnen zijn het doorbreken van het sociaal isolement, iemand op weg helpen met school, studie en/of werk of helpen met de taal of het leven dat soms even niet lekker loopt. Maatjes heten niet zomaar 'Maatjes'; vrijwilligers en deelnemers ondernemen samen iets dat ze beide leuk of nuttig vinden!

Via [www.maatjespuntraalte.nl](http://www.maatjespuntraalte.nl) kunnen organisaties vacatures plaatsen voor Maatjes, maar inwoners uit de gemeente Raalte kunnen ook via deze website kenbaar maken dat ze Maatje willen worden voor een bepaalde klus of vraagstuk.



# Overvloed



**Overvloed is een woord met een positieve energie. Bij overvloed denk ik dan al snel aan een overvloed aan eten, een overvloed aan kennis, een overvloed aan vriendschap en nog wel meer positieve dingen.**

Zelf denk ik dat het ook een kunst is overvloed te blijven ervaren. Al snel raak je gewend aan het feit dat je je winkelwagen in de supermarkt kunt vullen, dat je in de auto kunt stappen en dat er 's avonds een fijn huis op je staat te wachten waar je warm en gezellig met de familie de dag kunt doornemen.

Afgelopen week werd ik daar ook mee geconfronteerd. Het was die dag koud en guur. Mijn man en ik moesten nog even naar de winkel voor wat boodschappen. Toen we over het winkelcentrum liepen viel mijn oog op een vrouw. Ze zag er wel verzorgd uit maar leek geen doel te hebben, ze stond alleen maar te bibberen van de kou.

We passeerden haar en gingen de winkel in.

Toen we daar weer uitkwamen stond de vrouw er weer. Ze zei 'hoi', we antwoordden en liepen verder. Maar na een paar meter hoorden we weer hallo, we keken om en daar was de vrouw weer.

Nu werd duidelijk dat het niet goed met haar ging. Ze had krassen en korstjes op haar gezicht en bibberde nog steeds van de kou.

Ze vroeg om een euro, ze had niet genoeg om boodschappen te doen, zei ze. Ik had geen kleingeld bij me, en mijn man ook niet. Ik had nog wel een briefje van tien, en besloot haar dit te geven. Haar reactie was onbetaalbaar, ze was verbaasd en ze was er ontzettend blij mee.

Toen besepte ik me ineens weer hoe vreselijk goed we het hebben. Er was een tijd dat ik ook zo blij kon worden van tien euro en van het feit dat ik kon winkelen.

Ik heb echt een overvloed aan rijkdom, al hebben we het ook niet heel breed.

Het maakte me nederig, ik baal wel eens van de boodschappen, of dat de auto weer schoongemaakt moet worden. Terwijl ik eigenlijk gelukkig moet zijn dat deze dingen mogelijk zijn

Overvloed hoeft niet te betekenen dat je steenrijk bent, het kan ook betekenen dat je een ander kunt helpen. Het hoeft niet te betekenen dat je kasten uitpuilen van de spullen, het kan ook betekenen dat je dankbaar bent voor de dingen die je hebt.

Deze ervaring heeft mij in ieder geval weer in laten zien hoeveel overvloed ik eigenlijk bezit, en daar ben ik dankbaar voor.

**Sjors Michels**

# Goedbedoelde adviezen



**Goedbedoelde adviezen; wanneer je als cliënt in het circuit van de GGZ zit krijg je ze in overvloed. En alhoewel ze over het algemeen echt worden uitgesproken om je vooruit te helpen, blijken ze toch vaak demotiverend. En echt, ik heb ze allemaal wel gehoord.**

Ik moest maar niet denken aan mijn depressie, dan zou het vanzelf wel verdwijnen. Wandelen. ik moest maar gaan wandelen. Wanneer ik voor elke keer dat ik dit advies kreeg, 25 kilometer zou gaan wandelen, dan zou ik ondertussen de trotse eigenaar van drie Nijmeegse wandelvierdaagse kruisjes zijn. Of ik kreeg de opbeurende mededeling van iemand dat diegene 'zelf ook wel eens een dagje geen zin had.'

Die laatste vond ik toch wel het meest pijnlijk. Immers, het doet voorkomen alsof je jezelf eigenlijk maar gewoon een beetje aanstelt. Een soort schoolziek voor volwassenen. Nu, jaren later, kan ik er wel om lachen. Maar wanneer je in de hoogtijdagen van een depressie zit, dan klim je als het ware vanuit een ravijn omhoog richting je herstel. En ja, de adviezen zijn goedbedoeld van aard. Maar het is alsof iemand je een hand uitsteekt, om je te helpen uit het ravijn te klimmen. Door dit soort opmerkingen klim je juist niet uit het dal, maar diegene drukt je gewoon weer terug in het ravijn waardoor je weer tientallen meters naar beneden valt in je herstel.

Op dat soort momenten is het lastig om de nuance te vinden. Mijn depressie ging/ gaat gepaard met een laag zelfbeeld, dan is het al lastig om een balans te vinden in de negatieve stroom aan gedachtes die je eigen brein aanmaakt. Maar wanneer dan iemand uit je eigen omgeving de negatieve gedachtes die je al hebt, door bepaalde uitspraken te doen de indruk wekt dat de negatieve gedachtes in je hoofd eigenlijk gelijk hebben, nou dan kun je proberen te omdenken tot je een ons weegt. Dat gaat je niet lukken.

En ooit komt er een moment, dan doen dit soort opmerkingen je niks. Dan kun je het gewoon van je af laten glijden. Of ik zelf al zover ben? Nee. Ook ik val die tientallen meters weer naar beneden. Alleen hoeft ik niet meer naar boven te klauteren, tegenwoordig ben ik zo ver dat ik met de roltrap naar boven kan.

Alleen blijf ik nog altijd steken op de rand van de afgrond.

**Nick Hoekman,**  
In Balans Hasselt

# Beweging van Overvloed

Artikel

O V E R  
V L O E D

**Overdaad schaadt, overvloed is goed. Want als je om je heen kijkt, ruikt, hoort, proeft is er overal overvloed, alleen niet altijd de gewenste. De kunst is dan om de juiste overvloed op de juiste plek te krijgen, en dat is een hele uitdaging.**

Daarom is er binnen de Dimence Groep een beweging in gang gezet die precies dit beoogt: de overvloed, aan kennis, ervaring, spullen, ruimte, aandacht en wat dies meer zij, in te zetten opdat we met z'n allen beter, gelukkiger, toekomstbestendiger, duurzamer, innovatiever worden dan we nu al zijn.

Dit artikel is geen verkooppraatje voor de 'Beweging van Overvloed', meer een persoonlijke verkenning rond de notie ervan, of het begrip overvloed.

Neem nou de natuur en dan in het bijzonder in het lenteseizoen. Zodra het voorjaar in de lucht zit, begint het te bruisen en te borrelen en ontspruit al het groen weer uit de donkere aarde. Wat dood en dor leek, komt weer overeind en herleeft. En nu is het mei en bruist de hele aarde vol groen. Deze overvloed aan de kleur lichtgroen in de natuur, vind ik de mooiste die er is. Ik probeer er heel bewust een paar keer echt van te

genieten zolang het er is, want het gaat heel snel in de natuur. Nu zijn er nog enkele, vaak hoge, bomen die pas net beginnen uit te botten, wat ervoor zorgt dat er nog veel licht op de lagere struiken en bosbodem valt. Binnenkort zit alles echt vol in het blad en wordt het lichte groen donkerder groen. Nog steeds mooi. In overvloed.

Overvloed doet mij enerzijds denken aan dat waarvan ik te veel heb, maar dat is eigenlijk overdaad. Anderzijds denk ik aan meer dan ik zelf nodig heb. Dat is volgens mij positieve overvloed. Alles waar 'te' voor staat is niet goed, heb ik geleerd, behalve tevreden. Die 'te' is bij overdaad het geval, maar niet bij de overvloed zoals deze volgens mij bij Dimence bedoeld is, want die is zeer positief. Die overvloed valt te meten aan: wat je deelt verdubbelt zich. Als ik een kledingstuk dat mij niet meer past, aan iemand geef die het wel past en er blij mee is, dan is dat dubbel plezier: eerst toen ik het aan had en nu voor de nieuwe eigenaar.

Maar goed, ik doe mee aan de 'Beweging van Overvloed' en ben dus 'overvloedverkenner'. Daarom ga ik even te rade op intranet voor wat visie en definitie van overvloed in deze context. Ik citeer Hanneke en Dirk: 'Overvloed gaat (...) over aanspreken van mensen op hun kwaliteiten, op zaken waar ze trots op zijn. Overvloed gaat over mensen uitnodigen en stimuleren om deze





kwaliteiten, kennis en ervaringen met elkaar te delen. Overvloed gaat over de ervaring dat we samen veel meer voor elkaar kunnen krijgen als we in staat zijn om nog wat meer los te komen van vaste structuren, rolverdelingen en opvattingen over 'hoe dingen moeten'. Denken en doen vanuit een overvloedgedachte is dus niet iets 'wat je er ook nog eens bij moet doen'. Het is vooral een andere, creatieve, energiegevende en effectieve manier van doen.'

Zo bezien ontstaat Overvloed als mensen buiten de lijntjes durven denken en vooral doen.

In onze consumptiemaatschappij met wegwerpcultuur is dat buiten de lijntjes in positieve zin hard nodig als je het mij vraagt. Als we ons weliswaar netjes aan de regeltjes houden, maar blijven leven en doen zoals we nu doen, verandert er niet veel aan de wereld. Eén voorbeeld daarvan vinden we, ook bij Dimence, in de keukens en horeca, die zodanig bol staan van de wetten en regels (HACCP) dat er tonnen goed voedsel moet worden vernietigd. Het mag niet worden bewaard voor de volgende dag (terwijl ieder weldenkend mens dat thuis wel zou doen), het mag niet worden weggegeven (aan bijv. cliënten) en het mag zelfs niet meer gebruikt worden als diervoer.

Vandaar dat we degene een hart onder de riem mogen steken die tegen de verdrukking van de wet in, creatieve oplossingen weten te verzinnen om minder overschot te houden en het overschot om te buigen in overvloed en hier ook wat dieren van te laten mee profiteren. Uiteindelijk brengen die het hopelijk in de vorm van eieren of vlees weer terug bij de mens. Dit is maar een voorbeeld en zo zijn er talloze te bedenken, ook binnen de Dimence Groep. Je raadt vast al dat ik sinds kort bij het 'Overvloedgroepje' zit dat zich met duurzaamheid bezighoudt.

Onderwijl ik dit schrijf geniet ik, vanuit mijn rol als moeder, van een overvloed aan modderkastelen die voor mijn ogen in de zandbak zijn verrezen. Ik ga nu dus aan de gang met een overvloed aan water om weer een paar schone lijfjes mee naar binnen te nemen zo direct.

Allemaal overvloed.

**Jasmijn van Buul**

## Overvloed

Ik voel me tekort gedaan.  
Vanwege mijn ziekte en psychische problemen moet ik veel missen.  
Hier ben ik boos en teleurgesteld over.  
Ik ervaar geen overvloed in mijn leven.  
Of toch wel?

Als ik nadenk over de rijkdom waarin ik leef,  
Kan me een gevoel van schaamte overvallen.  
Ik heb het materieel gezien goed.  
Veel mensen, dichtbij en ver weg, zouden zo willen leven.

Als ik me dit realiseer, heb ik een diep gevoel van dankbaarheid.

Ik heb het goed.  
Mijn problemen worden hiermee niet opgelost,  
Maar gelukkig hoef ik mij wat het dagelijks leven betreft,  
Geen zorgen te maken.  
Ik leef in overvloed.

**Paulien Bakker**



# 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



# Loop je Lichter: hardloop groep in Deventer

Artikel



De Loop je Lichter groep is een hardloop groep in Deventer, speciaal voor mensen met psychische klachten. Door te bewegen en te werken aan een betere balans tussen lichaam en geest kun je beter in je vel komen: letterlijk en figuurlijk. Er wordt in kleine groepen gelopen. De trainers zorgen er voor dat iedere deelnemer een passende opbouw heeft en mee kan doen op eigen niveau.

## Running-therapie voor mensen met psychische klachten

Lopen en bewegen helpt om je hoofd leeg te maken. Door bewegen gaat je aandacht naar je lichaam en je ademhaling. Er ontstaat zo een betere balans tussen het lichaam en het hoofd, de gedachten. Je conditie verbetert, alles gaat weer goed stromen: je adem en je bloedsomloop. Je merkt dat je meer aankunt, dat je spieren sterker worden: je doet goede ervaringen op. Op die manier draagt bewegen en hardlopen bij aan mentale weerbaarheid. Dat is de reden waarom de Loop je Lichter hardloop groep bestaat voor mensen met psychische klachten zoals somberheid, piekeren, onzekerheid en angst en spanning en stress.



## Hardlopen versterkt de mentale weerbaarheid

De deelnemers geven aan dat de looptraining ze helpt om in beweging te komen, zowel van lichaam als van geest. Uit onderzoek blijkt ook dat veel mensen zich op termijn beter voelen dankzij hardlopen. Door de invloed van de endorfine die vrijkomt, is het effect van ontspanning en afleiding direct na een training voelbaar. Samen met anderen lopen, ter ondersteuning bij somberheid, burn-out of bij stressklachten. Goede sportbegeleiding is aanwezig, in opbouw, gebruik van spieren en omgaan met eigen grenzen. Je geeft zelf je wensen en grenzen aan.

De trainers van AV Daventria 1906 besteden aandacht aan de opbouw van de conditie en geven looptraining. Samen met hen zoek je naar een passende opbouw. Je hoeft geen goede lichamelijke conditie te hebben, de training sluit aan bij de persoonlijke mogelijkheden. Zo kan iedereen meedoen. Het is geen behandeling of therapie.

## Interesse

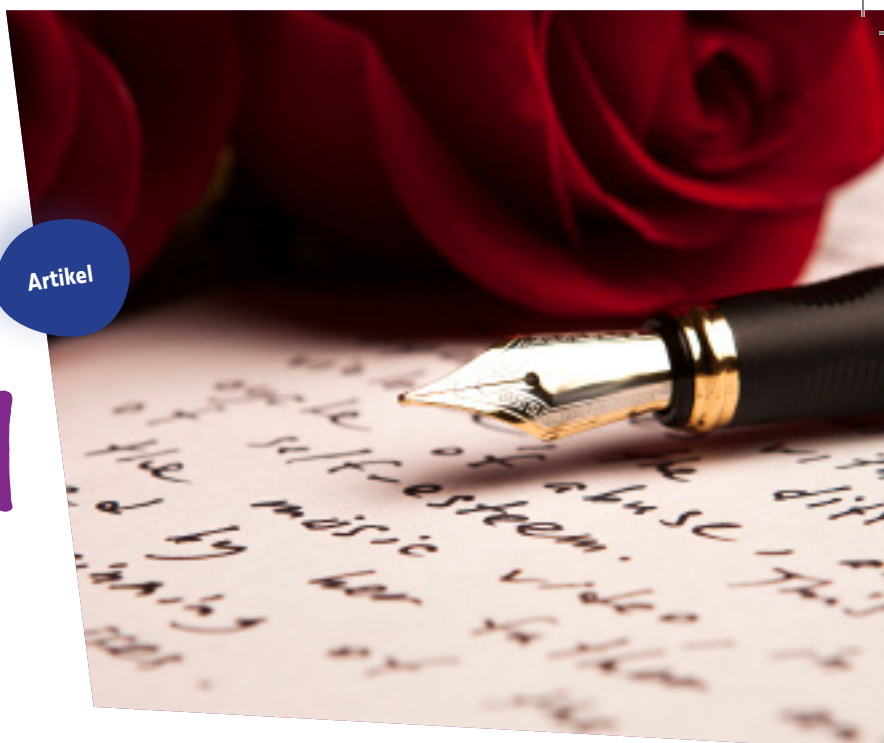
Je kunt vrijblijvend 4 x meelopen, en ervaren hoe het bewegen bij Loop je Lichter bevalt. Daarna wordt er een kleine contributie gevraagd door AV Daventria.

Voor informatie kun je een mail sturen naar [info@impluz.nl](mailto:info@impluz.nl) of bellen met 0570 604900. Of kijk op de website bij: [Impluz.nl/cursussen](http://Impluz.nl/cursussen)



# Gedichten- wedstrijd

Artikel



De oproep in de vorige Diverce om gedichten in te zenden heeft het mooie aantal van 7 inzendingen opgeleverd. Het werd de redactie op die manier wel moeilijk gemaakt om een keuze te maken. Het onderstaande gedicht ging uiteindelijk met de eer strijken. De inzender heeft inmiddels een leuke attentie thuisgestuurd gekregen.

## Wat de toekomst brengen mag

Juni 2014 – Almelo  
Opname in een kliniek,  
Ik was psychisch ziek!

Teveel meegemaakt,  
Scheiding en overspannen,  
Weg ..... toekomstplannen!

Met praten, pillen en positiviteit,  
Werd ik langzamerhand  
Weer die gezellige meid.

De weg naar herstel,  
Ging niet, zoals ik dacht ... snel.

Aan diverse cursussen heb ik  
deelgenomen,  
Geleerd ... met een negatief zelfbeeld  
Kun je toch positief dromen.

Juli 2018 – ontslag – Almelo  
Ik wist niet wat me nog te wachten  
stond ....

'Dimence Vastgoed' en 'Beter Wonen'  
Waren tot een besluit gekomen!  
Ondertussen werd bekend,  
Ik werd uitgeloot voor een studio,  
Een klein appartement.

De toekomst lag open,  
Benieuwd hoe het allemaal zou verlopen.

Het ritme van de dag  
Ging goed, vaak met een lach!

Ik stond weer met beide benen op de  
grond,  
Wist niet dat het leven zo mooi bestond.

Voor werk was er ook een hoop  
Per september werk ik bij een Kringloop.

De moeilijke jaren zijn achter de rug.  
Ik kijk vooruit, niet meer terug!

Wat er nog komt in mijn leven,  
Dat staat in God's levensboek  
geschreven.

Hermien Mensink

# Overmaat



**Overvloed, met dat thema kun je veel kanten op. Overvloed in de zin van grote hoeveelheid, overmaat, uitbundigheid, keur, volop. Of overvloed in de zin van overdaad en overdrevenheid, hoeveelheid die groter is dan nodig. Overvloed in negatieve zin of positieve zin.**

De lente is een seizoen van overvloed in positieve zin. Althans, dat vindt men.... in het algemeen. Overvloed in de zin van onder andere weelderigheid en uitbundigheid. Deze begrippen hebben, dat is wel duidelijk, in de context van het voorjaar een positieve betekenis. Bomen worden weer groen, bloemen en planten lopen uit en er is, als ieder jaar, een enorme file naar de Keukenhof. Daar zijn miljoenen bollen en knollen in allerlei kleuren en die moet je, blijkbaar gezien hebben. Het is weer tijd voor frisse voorjaarsgroenten. Er is een overvloed aan jong vee in de wei; veulens, lammetjes, kalveren. Terrasjes lopen vol en de fiets wordt weer klaar gemaakt voor het nieuwe seizoen. Volop leven, kleur en beweging. En onrust! Het weerbericht vermeldt dat er volop zon is en presenteert dat als een heerlijk feit. Gaat zelfs verder en stelt: 'We kunnen de komende dagen volop genieten van de heerlijke voorjaarszon' op een toon die geen tegenspraak duldt.

Niet iedereen echter wordt hier vrolijk van. Een overmaat aan prikkels kan als belastend worden ervaren; te veel licht, te fel licht, dagen duren lang, teveel geluiden. Ik hou trouwens niet van die opgewekte toon en tekst. Ik maak zelf wel uit of ik geniet van die zogenaamde heerlijke voorjaarszon. En als de zon de komende dag niet schijnt roept de weerman/ -vrouw dat het in vergelijking met voorgaande dagen een mindere dag zal worden. Waarmee dan wordt bedoeld dat de zon niet zo 'heerlijk' schijnt. Wat is dat nou voor tekst?

Ik bepaal toch zelf wel of de dag een mindere dag is. Het weerbericht moet zich beperken tot de kale feiten. De zon schijnt, er is geen wolkje aan de lucht en het is 15 graden en zich onthouden van kwalificaties als mooi, prachtig,

vrolijk, heerlijk, somber en dergelijke. Ik heb trouwens nog nooit een weerbericht gehoord waarin melding werd gemaakt van een donkere regenachtige korte dag met windkracht 6, een dag om heerlijk binnen te blijven met de gordijnen dicht en te genieten van een spannend boek. Maar dit terzijde. Zo, dat is ook weer gezegd.

Overvloed... als ik daar een niet positieve betekenis aan zou toekennen dan denk ik aan een teveel aan niet-vaste medewerkers op de afdeling. Cliënten klagen daarover. Men heeft te maken met invalkrachten, flexwerkers en wisselingen van behandelaars. Door het ontbreken van vaste krachten moeten ze vaak hetzelfde verhaal vertellen en invalkrachten zijn niet op de hoogte van afspraken. Ook is men door wisselingen in personeel niet in staat om een vertrouwensband op te bouwen. Invalkrachten zijn niet altijd op de hoogte van het behandelplan, signaleringsplan of dagprogramma. Dat is ronduit vervelend en zou zo niet moeten zijn. Maar ik heb daar ook geen kant en klare oplossing voor.

Bij overvloed moet ik ook denken aan huis- en afdelingsregels. Als er ergens sprake was van overvloed in de zin van grote hoeveelheid, teveel, overmaat en meer dan nodig, dan zijn het wel de huis- en afdelingsregels. Pagina's vol regels, voorschriften, bepalingen en sancties. Als het goed is hanteren instellingen nu de huis- en afdelingsregels conform de Modelhuisregels van GGZ Nederland. Maar hier ga ik niet verder op in... anders wordt het te veel.

Winfried Raaphorst



# Meer weten over uw patiënten rechten?



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

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

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

Linda Paay  
Deventer en  
Almelo e.o.  
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



# Marco Verheul

## nieuw lid raad van bestuur



**De Dimence Groep heeft een nieuw lid raad van bestuur gevonden. Marco Verheul (1970) begint per 1 mei in deze functie bij de Dimence Groep. Met zijn benoeming is de raad van bestuur weer voltallig.**

Marco werkte hiervoor zes jaar als directeur Financiën bij Cordaan. Deze Amsterdamse organisatie biedt onder meer zorg aan ouderen, mensen met een verstandelijke beperking en mensen met psychiatrische problematiek. Daarvoor werkte Marco Verheul zes jaar als senior-manager bij Achmea divisie Zorg & Gezondheid (Zilveren Kruis). Hij startte in 1988 zijn carrière bij KPMG Accountants als junior assistent en werkte zich op tot senior-manager.

Marco heeft in 1999 de opleiding tot registeraccountant (Nivra-Nyenrode) met succes afgerond. 'Ik voel me vereerd dat ik in de komende jaren een bijdrage mag leveren aan de verdere ontwikkeling van de Dimence Groep. Een prachtige zorgorganisatie die landelijk goed bekend staat en kwaliteit, gelijkwaardigheid en vooruitstrevendheid hoog in het vaandel heeft. Dat zijn kernwaarden waar ik me graag bij aansluit', aldus Marco.

### Overvloed

Overvloed is er in Nederland, op allerlei gebied. Ik was net in de supermarkt. Ik bedoel maar. Bij grote aankopen wil ik nog wel eens denken 'Waarom niet de keuze uit drie?'

Met dwang heb ik ook last van overvloed. Een overvloed aan ongewenste gedachten. Met een te snelle schildklierwerking een overvloed aan activiteiten. Is ergens ook

wel handig hoor, veel dingen doen achter elkaar door.

Soms denk ik dat mijn hoofd uit elkaar zal spatten van al die overvloed. Maar er is natuurlijk ook een positieve overvloed. Wat dacht u van een overvloed aan liefde en vriendschap?

**Paulien Bakker**



# Joost Walraven:

## 10 jaar Dimence

Interview



Recent vernomen wij dat Joost Walraven een nieuwe baan heeft aanvaard. Hij heeft meer dan 10 jaar bij Dimence gewerkt. Voor de redactie Diverce een goede reden om een afscheidsinterview met Joost te maken.

**Joost, veel mensen zullen je kennen. Voor degene die je nog niet kennen, zou je jezelf even willen voorstellen?**

Vanzelfsprekend, mijn naam is Joost Walraven, klinisch psycholoog en manager zorg van de divisie herstelgerichte GGZ. Opgeleid in het noorden van het land kreeg ik zo rond 2008 zin in iets anders, een andere werkomgeving, een nieuwe uitdaging. Vervolgens belde ik op naar Dimence, in die tijd was het nog net Adhesie. Hier gaven ze aan dat ze geen vacatures hadden maar dat ik van harte welkom was om te komen praten. En nu zitten we in 2019 en vertrek ik voor de volgende nieuwe uitdaging.

**Social media-gebruikers weten het al, maar wat ga je doen?**

Ik ga werken bij de PI in Zwolle (gevangenis). Hier word ik directeur zorg en behandeling.

De PI in Zwolle is één van de 4 gevangenissen in Nederland die speciale afdelingen heeft waar mensen met psychische ziektebeelden gedetineerd worden en waar een mooie beweging aan de gang is van het alleen maar beheersen richting daadwerkelijk goede zorg en iemand helpen in zijn/haar herstel. Een prachtige uitdaging dat ik hier mede vorm aan mag geven. Ook nog een mooie bonus is dat ik in mijn nieuwe job regelmatig met een onderdeel van de Dimence Groep in aanraking kom. De PI in Zwolle werkt namelijk regelmatig samen met Transfore, het forensische onderdeel van Dimence Groep.

**Wat ervaar je als je grootste succes in de afgelopen 10 jaar?**

Dat zijn een aantal dingen. Om te beginnen denk ik dat we

in eerste instantie mooie stappen hebben gemaakt in het toenmalige team angst en stemming. Verder denk ik als manager zorg van de divisie herstelgerichte ggz dat we een echt goede divisie hebben opgebouwd. We doen het met z'n allen en we helpen de cliënt om echt betekenisvolle stappen te maken richting zijn of haar herstel. En dit doen we bij cliënten met veelal 'lastige' problematiek. Sowieso denk ik dat Dimence gewoon een erg goede organisatie is. Laatst merkte ik het ook weer, er kwamen wat mensen langs voor een werkbezoek en alle medewerkers vertelden hetzelfde gedreven verhaal (zonder daarvoor eerst gebriefd te zijn). Kortom, ik ben trots op de organisatie en dat ik hier zo lang deel van uitgemaakt heb. Ik vind het dan ook best lastig dat het nu voorbij is. Ik denk met veel plezier terug aan alles wat ik heb mogen doen en de kansen die ik heb gekregen en aan de leuke mensen met wie ik samengewerkt heb.

**Als je terugkijkt op 10 jaar Dimence, dan heb je vast ook teleurstellingen**

Een teleurstelling is eigenlijk een behandelinhoudelijke. Namelijk dat ik de afgelopen 10 jaar heb gezien dat door onder andere financiële en zorglogistieke redenen, de langer durende groepstherapie echt minder ruimte heeft gekregen in de behandeling. Dat vind ik jammer, want ik geloof heel erg in langer durende groepstherapie en als behandelaar heb ik ook regelmatig kunnen zien dat het echt werkt.

Joost, dankjewel voor je openheid, voor je samenwerking met de cliëntmedezeggenschap en veel succes gewenst bij de gevangenis in Zwolle!

**Jasper Wagteveld en Twan Wolfs**

# E-health in de forensische zorg

Interview



**Onlangs zijn twee patiënten van Transfore geïnterviewd over hun behandeling. In een persoonlijk verhaal vertellen ze over hun worstelingen en de vorderingen die ze maken. Ook vertellen ze hoe ze samen met behulp van e-health aan hun behandeling hebben gewerkt en wat dit voor hen heeft betekend.**

Online zorg wordt steeds vaker toegepast in de forensische zorg. Zo kregen Bas en Harry ook een online module aangeboden voor hun behandeling voor agressie. 'Dit werkt beter dan groepstherapie. Ik kan in mijn eigen leefomgeving beter nadenken over de opdrachten.' De afgelopen zeven jaar kreeg Bas verschillende therapieën. Groepstherapieën in de ggz, agressietrainingen in groepsverband. Hij was er geen fan van. 'Het gaat er weinig over je eigen problemen. De verhalen van anderen aanhoren was soms ook lastig. Bijvoorbeeld als er mensen zijn die problemen hebben waar kinderen bij betrokken zijn. Dat vind ik lastig, want dat maakt me boos.'

Bas is nu onder behandeling bij Transfore. Hij volgt een online module, en dat vindt hij prettiger. 'Ik leer mezelf er beter door kennen. Het brengt in kaart hoe ik in elkaar zit.' Zo moest Bas een lijst maken met dingen waar hij agressief van werd versus dingen waar hij niet agressief van werd. 'De lijst met dingen die me kwaad maakten was veel langer. Dat was wel apart om te zien.'

In de module Agressie vind je onderwerpen die bijdragen aan het verbeteren van agressieregulatie. Denk bijvoorbeeld aan het inschatten van risicosituaties,

zelfcontrole, denkpatronen en inzicht in de voor- en nadelen van agressief gedrag. Zowel Bas als Harry volgen de module 'blended', dat wil zeggen dat ze zelf de informatie doornemen en opdrachten maken uit de module, en daarnaast face-to-face gesprekken voeren.

Ook Harry heeft de online module Agressie doorlopen, nadat hij bij Transfore terecht kwam. 'Ik begon mezelf te verliezen in mijn boosheid, het werd steeds extremer. Mijn vriendin stuurde me naar de huisarts.' Op dat moment waren ze al vijftien jaar samen. 'We bleven maar ruzie maken. Ik maakte dingen in huis kapot. Mijn vriendin zei: Je laat je behandelen of ik ga weg. Op dat moment vond ik mezelf ook niet leuk meer.'

Na zijn bezoek aan de huisarts werd hij eerst gelinkt aan een praktijkverpleger, maar dat werkte niet voor hem, vertelt hij. 'De dingen die hij zei kon ik ook wel zelf online vinden. Die gesprekken waren niet voldoende om me te 'resetten'. 'Daarna bezocht hij een paar keer een andere hulpverlener, maar ook dit maakte weinig indruk bij hem. 'Ik wilde meer een 'hardcore' therapie, met de billen bloot.'

De huisarts verwees Harry naar Transfore. 'Om wat druk op de zaak te zetten, vertelde mijn vriendin hen dat ze

bang was dat ik onze dochter mogelijk pijn zou doen. Ik zou mijn kind nooit iets aandoen, maar als ik boos ben weet je het nooit.'

Die uitspraak zorgde ervoor dat Harry snel in gesprek kon met de instelling. 'Het voelde meteen alsof alles daar professioneler werd aangepakt en ik serieus werd genomen. Dat gaf mij ook het gevoel dat ik echt met mijn probleem aan de slag moest.'

### **'Bij Transfore voelde ik me gelijk serieus genomen'**

De online module past goed bij Harry's leefstijl. 'Ik kan door mijn werk niet wekelijks naar groepsessies. Nu kan ik er op mijn eigen momenten mee aan de slag op mijn telefoon of tablet. En soms heb ik contact met de psycholoog.'

'De online module voelde wel als een therapie', zegt hij. 'Al heb ik het gevoel dat ik alles wel sneller vergeet omdat je het online doet.'

### **Meer tijd om na te denken**

Ook Bas is blij met de online therapie. 'Ik kan in mijn eigen omgeving ermee aan de slag. Dat helpt, want daar kan ik beter nadenken over dingen.'

Na de groepstrainingen merkte Bas dat hij vaak fel was als hij thuis kwam, mede door de verhalen van anderen. 'Thuis heb ik dat niet. En als ik een rotdag heb, of niet lekker in mijn vel zit, dan maak ik mijn huiswerk een andere dag.' Het werkt goed voor hem, deze manier van behandelen. Alleen het maken van een dagboek vindt hij ingewikkeld. 'Opschrijven hoe ik me voel, dat vind ik lastig. Ik heb geleerd waar de agressie zit en waar ik vooral op reageer.'

De opdracht 'Cirkel van geweld' uit de module helpt Bas om in kaart te brengen waar zijn agressie vandaan komt, vertelt hij. Deze oefening maken deelnemers nadat ze hebben geleerd wat het onderscheid is tussen een situatie, een gedachte en een gevoel. Aan de hand van een recente situatie waarin ze met hun agressie te maken hadden, maken de deelnemers een eigen cirkel. Die cirkel bestaat uit gedachten die ze hadden toen ze de agressie voelden opkomen, de emoties die ze ervaarden en de lichaamssignalen die ze kregen. Daarna schrijven ze op

hoe dit hun gedrag beïnvloedde en benoemen ze een 'rode knop', hetgeen dat ze uiteindelijk over de rand duwde. Als laatste schrijven ze op hoe de 'explosie' zich uiteindelijk heeft geuit. 'Het leert je te zien waar de agressie zit en waar ik vooral op reageer', aldus Bas. 'Ik heb er nu zeven gemaakt.'

### **Inzicht in boosheid**

Diezelfde oefening zorgt er ook voor dat Harry aan het denken wordt gezet. 'Je krijgt inzicht in hoe je boosheid zich opbouwt tot een punt dat het bijna explodeert. En het hielp me in te zien wat de boosheid opwekt.' Zo zegt Harry er kriebels van te krijgen als iemand tegen hem schreeuwt. 'Ik heb geleerd dat het helpt als mijn omgeving weet wat mijn boosheid triggert.' Zo zijn ook zijn vriendin en dochter op de hoogte, 'voor zover dat kan bij een kind van vijf', voegt hij toe. Soms gaat Harry de hond uitlaten als hij even moet ontladen. 'Op dat moment kan ik iets even laten bezinken.' Ook op zijn werk heeft Harry geleerd om eerder stop te zeggen en later op een situatie terug te komen.

Bas merkt inmiddels dat hij het 'een beetje door begint te krijgen', zegt hij. 'Soms voel ik de boosheid opborrelen, maar erbij wegblijven is toch nog lastig.' Hij zou de module aanraden aan anderen met soortgelijke problemen. 'Ik hoop dat ik na deze module verder kan met een online programma en zo nog meer kan leren over mezelf.'

Harry heeft de module inmiddels helemaal doorgelopen. Hij gaat met zijn behandelaar in gesprek over hoe nu verder te gaan. 'Ik wil weten wat de opties zijn, en zou denk ik het liefst maandelijks met iemand praten. Een groepsessie bijwonen lijkt me ook interessant, om andermans ervaringen te horen.' De module heeft hem geleerd dat het helpt om op te schrijven wat hem helpt om de boosheid te voorkomen, zegt hij. 'Ik heb handvatten aangereikt gekregen.'

# Toon Cents, een geestelijk verzorger met 'boerenverstand'

Interview

Bijbel in  
Gewone  
Taal

voor  
dagelijks  
gebruik

**Dit jaar gaat Toon Cents, na 48 jaar in de GGZ eindelijk van zijn welverdiende pensioen genieten. Een goed reden voor de redactie om hem interviewen.**

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

Jazeker, mijn naam is Toon Cents, als geestelijk verzorger verbonden aan de Dimence Groep met als standplaats het prachtige Brinkgreventerrein te Deventer. In ben getrouwd, vader van 3 kinderen, opa van 5 kleinkinderen en de 6e is op komst! Van huis uit ben ik katholiek maar als geestelijk verzorger speelt dat geen dominante rol, soms wel, maar altijd op vraag van de cliënt.

**Waaruit bestaat je werk als geestelijk verzorger?**

Dat zijn een aantal zaken, maar het belangrijkste voor mij is present zijn, er zijn op de afdelingen, vooral klinisch. Aansluiten bij mensen en ze helpen wanneer ze levensvragen of zingevingsvragen hebben maar vaak ook een gewoon gesprek! Ik zeg wel eens contact is mijn hoofdtaak en vanzelfsprekend bied je ook troost op soms hele moeilijke momenten in iemands leven. We zoeken op een uitnodigende houding contact, sluiten altijd aan bij ieders levensovertuiging en putten daarbij uit alle bronnen (ook religieuze) om mensen te inspireren en te troosten.

Verder is er elke zondag een dienst in de Elisabeth kapel op het Brinkgreventerrein, waar we het leven vieren. Ik zal mijn werk na mijn pensionering erg gaan missen. Het is dan ook een troost voor mij dat ik daarna af en toe nog als gastvoorganger mag voorgaan in een zondagsviering.

**48 jaar in de GGZ is een hele tijd, had je geen zin om de 50 vol te maken?**

Bewust niet! Op zich zou ik daar best nog wel toe in staat zijn, echter ik wil geen jonge mensen voor de voeten lopen. Mijn pensionering biedt ook ruimte aan de jongere garde om frisse ideeën in te brengen. Ik kijk met geweldig veel genoegen terug op de afgelopen 48 jaar en ben dankbaar voor het werk wat ik nu nog een paar maanden mag doen.

**Hoe kwam je ertoe om geestelijk verzorger geworden?**

Als jonge man van het platteland wilde ik eerst boer worden. Hier heb ik ook als jonge knaap mijn diploma's voor gehaald. Vervolgens ging de zorg toch trekken en ben ik in 1971 begonnen in het toenmalige psychiatrische ziekenhuis in Raalte.

In de loop van de jaren heb ik van alles gedaan in de GGZ, o.a. hulpverlener in het primair proces en teamleider, maar het bleef toch altijd kriebelen bij mij. Vervolgens heb ik op 45-jarige leeftijd de stoute schoenen aangetrokken en ben ik theologie gaan studeren en in 2005 een zending gekregen om in Deventer als geestelijk verzorger te gaan werken

**In die 48 jaar in de GGZ heb je de wereld vast flink zien veranderen?**

Jazeker, maar echt ten positieve hoor! Bijvoorbeeld de herstelgerichte benadering, daar was 48 jaar geleden nog helemaal geen sprake van. Ook een ontwikkeling als positieve psychologie ondersteun ik van harte!

Toon, hartelijk bedankt voor je tijd en je jarenlange inzet. Fijn dat we je, ook nadat je gepensioneerd bent, af en toe nog eens terugzien op het Brinkgreventerrein.

**Jasper Wagteveld en Twan Wolfs**

# Koken met Jaap

## Pasta met zeevruchtenen, pasta allo scoglio

Deze keer een spaghetti die ik zelf nog niet gegeten had. Maar bij een goede Italiaan in Kleef (D) ben ik meteen overstag gegaan. Ik kan alleen maar zeggen 'om je vingers bij af te likken'.

### Bereidingswijze:

Bereid de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Bak ondertussen het rode pepertje met de knoflook. Zorg ervoor dat de knoflook niet bruin wordt.

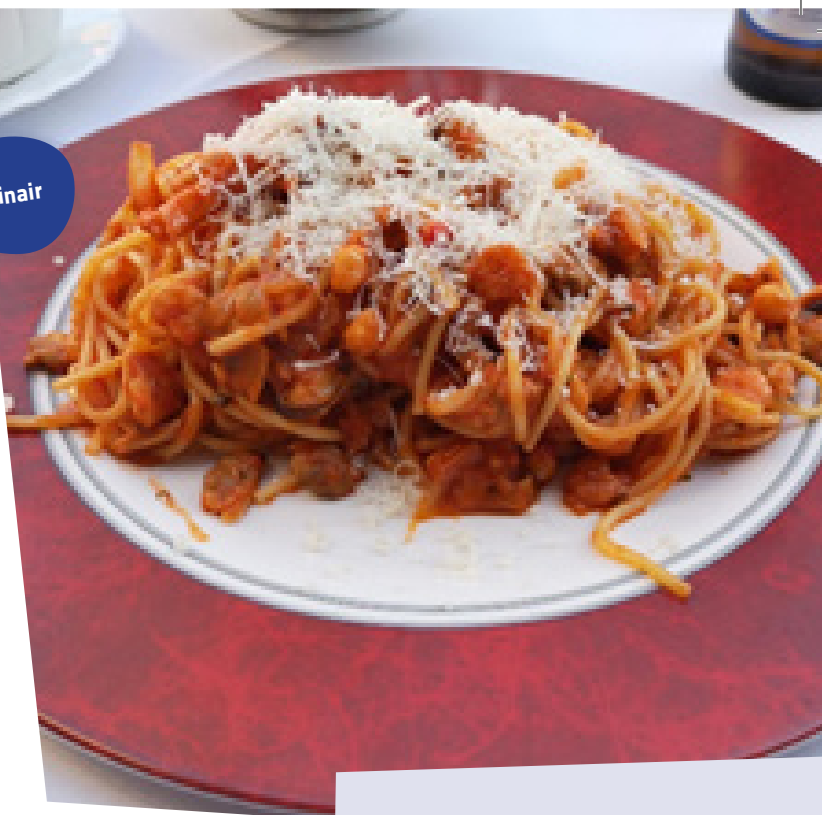
Voeg de zeevruchten toe en bak totdat de schelpen open zijn.

Voeg een scheut wijn en de blokjes tomaat toe. Bak nog een paar minuten.

Roer de pasta door de zeevruchten, samen met de peterselie en het broodkruim. Versier ieder bord met een scampi en zorg dat er op ieder bord mosselen liggen, nog in de schelp.

Ik hoop dat jullie het lekker vinden  
Tot de volgende koken met Jaap!

### Jaap Kolk



### Ingrediënten voor 4 personen

- 1 kg mosselen, gecontroleerd en schoongeborsteld
- 500 gram venusschelpen, of 1,5 kilo mosselen in totaal, gecontroleerd en schoongeborsteld
- 1 pijlstaartinktvis, de romp in ringen, de tentakels in stukjes gesneden
- 16 gamba's
- 4 scampi's
- 400 gram linguine 7 van De Cecco of spaghetti
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 flinke teen knoflook, fijngehakt
- 1 rood pepertje
- 300 gram verse tomaten, in blokjes
- een scheut witte wijn
- 2-3 eetlepels gehakte platte peterselie
- 2 eetlepels droog broodkruim





## 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](mailto:info@adfstichting.nl)

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

Een belangenvereniging voor mensen met ADHD, ADD, dyslexie en dyscalculie en hun verwanten.

### **Landelijke stichting familievertouwenspersonen (lsfvp)**

Maliebaan 87, 3581 CG Utrecht, Advies en hulplijn familie in de ggz: 0900 - 333 22 22 (10 ct/min).

E-mail: [familieindeggz@lsfvp.nl](mailto:familieindeggz@lsfvp.nl). [www.lsfvp.nl](http://www.lsfvp.nl).

Heeft uw partner, kind, ouder, broer, zus of vriend een psychiatrische stoornis?

De familievertouwenspersoon 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](mailto:info@wijzijnmind.nl). Website: [www.wijzijnmind.nl](http://www.wijzijnmind.nl).

[www.wijzijnmind.nl](http://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](mailto:vraag@korrelatie.nl). Website: [www.mind@korrelatie.nl](http://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](http://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](mailto:info@autisme.nl) [www.autisme.nl](http://www.autisme.nl).

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

### **Pandora Depressielijn**

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

Ben je depressief en wil je praten met mensen die precies begrijpen hoe dat is? Je kunt bij ons terecht met vragen over wat je kunt doen, over de behandeling, omgaan met je familie enzovoorts. Ook

kun je gewoon bellen om je hart te luchten of voor een steuntje in de rug.

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

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

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

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

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

Postbus 592, 3430 AN Nieuwegein, 030 7113 591,

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

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

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

### **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 (gebruikelijke belkosten). E-mail: [helpdesk@pvp.nl](mailto:helpdesk@pvp.nl). Website: [www.pvp.nl](http://www.pvp.nl).

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

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

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

Openingstijden: Zondag van 14.00 -16.00 uur.

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

### **Zelfregiecentrum Deventer**

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

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

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

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

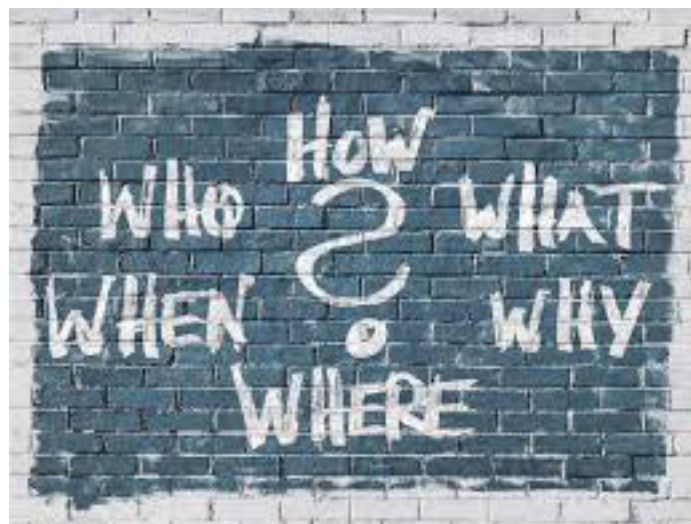
### **Zelfregiecentrum Raalte**

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

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

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

Openingstijden: maandag en woensdag 9.00 -16.00 uur.





# 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.



**Clïentenraden**