

Jaargang 13 / februari 2022

nr. 1



Diverce

Gezondheid

Een uitgave voor en door cliënten en naasten 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, Chantal Driessen
Eindredactie: Angela Vorstenbosch, Ria Wolfkamp, Huub te Braake
Opmaak: Koen IJssel, Team Communicatie, Dimence Groep Deventer
Voorkant: Stockfoto
Druk: Sonodruk, Heino
Verzending: Werk Leer Centrum Deventer
Redactieadres: Koetshuis, Brinkgreven t.a.v. A. Vorstenbosch Postbus 5003 7400 AS Deventer cliëntenblad@dimencegroep.nl

Wil je Meedoen?

Wij hebben jou nodig om dit blad te vullen! Jij schrijft gedichten? Hebt een herstelverhaal dat wij willen lezen? Kan een leuk plaatje schieten? Hebt een verhaal te delen? En verdien € 7,50 voor jouw bijdrage.

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

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

Inhoud

- 4 Afscheid na ruim 12,5 jaar
- 6 Even voorstellen
- 7 'Hoe verslaafd zijn wij zelf aan roken?'
- 8 Gezond en wel
- 11 Gezondheid
- 13 Wat doe IK als lid van de basiscommissie Topreferent??
- 14 AntiSoos Zwolle
- 16 Promotiefilm Adviesraad Cliëntenbelangen
- 20 Ik hoor er weer bij en dat geeft mij een goed gevoel
- 22 'Er zijn talloze mogelijkheden, maar geen verplichtingen'
- 24 'Ik vind het goed dat ik TBS gehad heb....
- 29 Mijn grootste passie is schilderen
- 30 Socialrun, samen rennen tegen het stigma op psychische kwetsbaarheden.

Wil je jouw bijdrage teruglezen in het volgende nummer? Stuur jouw bijdrage dan in vóór 21 april.

Thema is: Kracht en licht{puntje}

Gezondheid

Dit keer is het thema gezondheid. Een groot goed en het belangrijkste in ons leven met geld niet te koop. Natuurlijk ook in deze moeilijke Corona-tijd van belang, hoe komen we hier gezamenlijk goed doorheen.

De betekenis van gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijke gebreken. En het vermogen om met de fysieke, emotionele en sociale levensuitdagingen om te gaan en zoveel mogelijk eigen regie te voeren.

Ik wens eenieder een goede gezondheid toe.

Jaap Kolk

NIEUWS VAN DE CLIËNTENRAAD MINDFIT

Er stroomt weer bloed door de aderen van de raad.

Na een periode van minimale bezetting kunnen we zelfs een nieuw lid verwelkomen vanuit kring Zutphen. Onderwerpen die de revue hebben gepasseerd: cliëntenpanel (veel aanmeldingen), pilot wachtlijsten van de Vriendendiensten (zelfs een Appeltje van Oranje gewonnen), het jaarplan, de begroting, de werving van nieuwe leden.

We gaan er met frisse moed weer tegenaan!
Voor meer informatie, kijk op: cliëntenraad.mindfit.nl



Laat je email achter!

Al een tijdje speelt de redactie van Diverce met de gedachte dat het blad thuis te lezen moet zijn.

Het blad verspreiden we nu via openbare plaatsen, zoals wachtkamers of woonvormen van de Dimence Groep in een oplage van zo'n 500 stuks, maar zou het niet fijn zijn dat je het thuis kan lezen op je eigen telefoon, computer of tablet? Dat kan natuurlijk al via het zogenoemde

Medezeggenschapsportaal van de cliëntenraden van de Dimence Groep (www.cliëntenradendimencegroep.nl), maar we kunnen het ook toesturen in je mailbox.

Geef je email adres door en wij sturen het blad naar je toe. secretariaatmedezeggenschap@dimencegroep.nl
*Let wel: met het toesturen van je email geef je louter toestemming om het voor dit doel te gebruiken. Wij beheren jouw emailadres in een afgeschermd omgeving.

Afscheid na ruim 12,5 jaar

Ria Wolfkamp –

secretaresse van de Cliëntmedezeggenschap

'Time flies..... When you're having fun' zou de kop boven dit artikel kunnen zijn. Ria laat zich interviewen door Chantal Driessen via teams vanuit Zutphen. Ria vertelt dat dit de baan was die haar op het lijf was geschreven. De tijd is omgevlogen. In december was ze 12,5 jaar in dienst bij de Dimence Groep: 'Waar is tijd gebleven?'

Ria is getrouwd, heeft twee kinderen (een zoon en een dochter) en vier kleinkinderen, twee jongens en twee meisjes. Ze woont in het buitengebied, tussen Raalte en Deventer in Broekland. Ze heeft samen met haar man een grote passie: Het fokken van Shetlandpony's. 'Dat kost veel tijd, maar daar kies ik zelf voor en je krijgt er veel voor terug'.

Ook heeft ze een hond, een vrolijke stuitbal van 10 maanden, die een beetje meer opvoeding nodig heeft dan ze verwacht had.

Bovenal een buitenmens: tuinieren, fietsen en wandelen. Ria vertelt dat ze graag thuis is, ze hoeft niet zo nodig op vakantie. 'Als ik thuis ben heb ik al een 'vakantiedag.'

Rol

'Ria, jij was binnen de Clientmedezeggenschap de spin in het web. Maar je hoeft niet in de spotlights', merkt Chantal op. 'Dat zit niet in mijn karakter', reageert Ria. 'Laat mij maar lekker in de gaten houden of alles goed verloopt en als het nodig is grijp ik in en stuur bij.'

Afscheid



Het was ook erg boeiend om de rechter- en linkerhand te zijn van de raden en de ondersteuners. Niet alleen notuleren, maar ook declaraties afhandelen, informatie ophalen, van alles en nog wat regelen en vraagbaak voor veel mensen binnen de organisatie.

Ik heb vooral heel veel geleerd over de mens achter de mens. En met name dat de echte mens niet altijd overeenkomt met de persoon die je in de eerste oogopslag ziet. Het was ook een uitdaging om te leren hoe om te gaan met moeiten van sommigen en alles niet als vanzelfsprekend te zien. En vooral niet meteen klaar staan met een oordeel. 'Waarom is dat zo?' die vraag stel ik mezelf vaker. In al die jaren heb ik veel mensenkennis opgedaan en geleerd achtergrondinformatie op te halen.

Het werk was en is ook erg boeiend op de inhoud. Dat bedenkt je je niet van tevoren als je aan deze baan begint. Dat er binnen een GGZ- instelling zoveel speelt, dat zie je en hoor je niet. Dat mag best meer naar de voorgrond gebracht worden'.

Carrière

Ria vertelt dat ze begonnen is bij Intend, dat gericht was op preventie en arbeid gerelateerde stressproblematiek. Dit is destijds gestopt. Een deel daarvan is overgegaan naar Mindfit en Ria werd boventallig. Na een korte tussenstap bij het team angst- en stemming aan de Pikeursbaan in Deventer kwam de huidige functie, ruim 7 jaar geleden alweer, in beeld. Nu is het tijd om vervroegd met pensioen te gaan.

Mensenmens

Chantal vertelt dat de samenwerking met Ria altijd prettig

verliep. Ze was er altijd voor de ander en ze merkte dat deze baan voor haar gemaakt was. 'Wat zegt het over jou Ria, privé en je werk?'

Ria merkt op: 'Klaarstaan voor andere mensen, dat is een tweede natuur. Privé heb ik dat ook. Ik ben bijvoorbeeld mantelzorger. Blijkbaar hoort dit bij mij, zeg maar de aard van het beestje. Ik kom de afspraken na, die ik maak en ik kan ook niet tegen oneerlijkheid. Per slot duurt eerlijkheid het langst.'



Wat zou je graag nog willen zeggen?

'Ik heb me jaren ingezet voor dit blad en vind dat het blad steeds mooier is geworden.'

Het was prettig en leerzaam om hiervoor met cliënten te werken. Ook heb ik het vertrouwen gekregen, de basis om goed samen te werken. Je kent elkaar steeds beter en er wordt veel gedeeld, dat is heel fijn. Daar kijk ik met een goed gevoel op terug.

Ik heb er vertrouwen in dat dit met Angela op deze voet doorgaat. Het is heel mooi om het goed aan haar te kunnen overdragen'.

Motivatie

'Ik heb gezien dat raadsleden zijn gegroeid. Hoe mensen zijn binnengekomen en ze zich hebben ontwikkeld. Dat is zo mooi en dat zou eigenlijk nog wel meer benoemd mogen worden. We doen dit niet alleen, de organisatie helpt daar ook bij. Daarom is dit werk voor cliënten zo'n fijne ontwikkeling'.

Ik ben blij dat ik je heb mogen interviewen.

Chantal Driessen



Even voorstellen

Angela Vorstenbosch

Voorstellen



Enkele weken geleden begon ik binnen het team Ondersteuners Cliëntenraden van de Dimence Groep. Zoals bij iedere baan, werd ik in mijn eerste werkweek overspoeld met informatie en indrukken.

Zo kreeg ik ook de vraag om mee te werken als (eind) redactielid van Diverce. In eerste instantie was ik verbaasd, daarna vereerd, en even later begon ik aan mijzelf te twijfelen. Wat zou ik met mijn beperkte ervaring immers kunnen bijdragen? Ik woonde een redactievergadering bij en onderzocht de processen die voorafgaan aan de publicatie van een blad. En nu mag ik mij via deze weg voorstellen als nieuw (eind)redactielid!

De keuze was uiteindelijk snel gemaakt. In de auto, op weg naar huis van die eerste 'proef' vergadering, kon ik niet anders dan vaststellen dat het een inspirerende en

enerverende bijeenkomst was geweest. Mij werd duidelijk dat niet alleen van mij werd verwacht met een kritische blik naar de te redigeren teksten te kijken, maar juist ook mee te denken over het hoe, wat, waarom en voor wie. Met andere woorden, de koers van het tijdschrift zelf.

In de afgelopen jaren ben ik werkzaam geweest in de financiële sector. Ik liep al een tijd met de gedachte dat ik iets anders wilde. Een andere sector, andere mensen en vooral een heel andere basis dan die ik kende van de harde, zakelijke wereld. Hier voelde ik me niet thuis.

Naast mijn werk ben ik moeder van twee lieve jongetjes, Ik schrijf over mijn -soms wat chaotische- leven, ik dans, maak muziek en kook graag. Ook ben ik verslaafd aan de zon en het buitenleven. Zodra er een straaltje zon tevoorschijn komt, nestel ik mij het liefst op een knus terras of ergens op een kleedje in de natuur. Laat het voorjaar maar komen.

Angela Vorstenbosch

Gezondheid

Een goede gezondheid is heel belangrijk. Ik weet maar al te goed hoe het is als dat je in de steek laat. Heel veel ben ik ziek geweest.

Omdat ik door mijn lichamelijke ziekte nogal wat beperkingen heb, ben ik in een isolement gekomen. Dat werd ook veroorzaakt door mijn psychische problemen, die begonnen toen ik tien jaar was. Al met al heeft mijn gezondheid het vaak laten afweten. Ik

vind dit moeilijk te verwerken en in therapieën heb ik het er veel over. Het maakt mij opstandig dat ik zo veel moet missen. Hoewel ik weet dat er geen daarom is, roep ik, als ik het niet zie zitten "Waarom moet ik dit meemaken?" En wat is mijn toekomst? Wie weet kan ik mijn leven eens accepteren zoals het is. Maar dan moet er nog wel veel in mij veranderen!

Paulien Bakker

Meekijken door de ogen van behandelaren:
'Hoe verslaafd zijn wij - behandelaren - zelf aan roken?'

Artikel



Het streven van de Dimence Groep is om per 1 januari 2023 alle klinische afdelingen rookvrij te maken. Bij de afdelingen verslavingspsychiatrie zetten wij - behandelaren - voorzichtige eerste stappen om dit te bereiken. Met onze ervaringen op dit gebied, hopen we andere afdelingen en collega's verder te kunnen helpen. Daarom informeren we de werkgroep Dimence Groep rookvrij periodiek over onze bevindingen.

Vanaf deze zomer leggen wij patiënten de overweging voor om te stoppen vanaf dag 1 van de opname. Door direct te stoppen, valt de ontwenning van nicotine samen met de ontwenning van andere middelen en hoeft de patiënt dus niet tweemaal een periode van ontwenning door. Sinds we patiënten actief informeren, zijn er een paar patiënten geweest die hiervoor kiezen. Toch is het daarmee niet direct een succes. Want in de praktijk hebben we als hulpverleners toch de neiging om 'met de patiënt mee te denken' en te vragen of hij niet liever eerst de ontgiftiging van alcohol wil doen en pas later wil nadenken over de nicotine. En denken wij diep in ons hart nog steeds dat even een sigaretje, helpt om rustiger te worden en dus dat we de patiënt wat ontzeggen als we hem motiveren om te stoppen met roken.

Er blijken heel wat misverstanden te zijn over roken, die diep in ons hulpverleners-dna zitten. En sommige overtuigingen zijn wellicht deels waar, want het is ook moeilijk om te stoppen met roken. Maar roken geeft veel gezondheidsschade, niet alleen voor de roker zelf, maar ook voor zijn omgeving. En abstinente zijn van nicotine helpt als je

abstinent wil blijven van andere verslavende middelen.

De vraag bovenaan deze tekst stelde een verpleegkundige mij, toen we het hadden over de rookstop op de afdeling en hoe dit ging. Daarmee werd bedoeld dat wij zelf erg vast lijken te zitten aan het idee dat even roken helpt... Als wij naar een rookvrije Dimence Groep willen, is het goed om onszelf te bevragen op onze overtuigingen over roken. Want als we patiënten willen motiveren om te stoppen met roken, helpt het als we daar zelf in geloven.

Wij zetten voorzichtige eerste stappen, door patiënten te motiveren. Door roken op een vergelijkbare manier te benaderen als andere verslavingen en dus maak je bij een terugval in roken een terugval opdracht, net als bij een terugval in alcohol. We hebben werkformulieren die we kunnen gebruiken om mensen voor te bereiden op een rookstop en daarna om de eerste stappen te zetten om dit te kunnen volhouden.

Onze ervaring?

Het is lastig! Mijn overtuiging is dat het desondanks de moeite waard is. En ik ben trots op de medewerkers die zich inzetten om de rookvrije afdeling te realiseren. Als klinische afdelingen kunnen wij dit niet alleen, ook in de spreekkamer bij ambulante teams of bij mensen thuis, is het van belang om te stoppen met roken, en een gezonde leefstijl in het algemeen, onder de aandacht te brengen, zodat het niet voor het eerst aan de orde komt, bij een opname vraag. Daarbij komt... ook onze ambulante patiënten gunnen wij een gezonde leefstijl!

Judith van Olst

Teamleider verslavingspsychiatrie

Gezond en wel...

Artikel



De zogenoemde gezondheidswinkel in mijn Drentse dorp was tijdens de lockdown gelukkig open. De drogisterij was immers essentieel. Naast de supermarkt en de bakker was dit dan ook de enige winkel waar ik nog een aantal cadeautjes kon kopen voor de kerst. En zo kocht ik dit jaar eigenlijk veel te dure maar natuurzuivere, etherische en biologische presentjes voor lijf en leden. Hoe toepasselijk in deze coronatijd.

Dat lijf mag wel wat aandacht hebben, dacht ik. Gezondheid is immers bepaald geen vanzelfsprekendheid. Daarom ook wensen we het elkaar ieder jaar uitbundig een gezond nieuw jaar toe. Iedereen wil toch graag gezond zijn!

Maar wat bedoelen we daar dan mee? Wensen we elkaar de afwezigheid van ziekte of andere gebreken toe? En kunnen we elkaar dat dan wel wensen?

Uit cijfers van volksgezondheid blijkt immers dat ongeveer 57% van de Nederlandse bevolking een chronische aandoening heeft waarbij over het algemeen geen uitzicht is op volledig herstel.

Wat is gezondheid?

Zo'n 10 jaar geleden is er een nieuwe omschrijving gekomen.

Een arts/onderzoekster voerde gesprekken met veel mensen over hun ervaring en kijk op gezondheid. En zo ontstond er een bredere kijk onder de noemer van 'positieve gezondheid'. In die brede kijk is gezondheid veel meer dan de afwezigheid van ziekte. Het werd duidelijk dat gezondheid ook gaat om de mogelijkheid om een manier te vinden om een goed leven te kunnen leiden. En om te leren omgaan met de uitdagingen waar het leven je voor stelt. Uit de gesprekken met al die mensen bleek dat het dus niet zozeer gaat om het bereiken of vasthouden van een ideale toestand maar om een herstel van 'je levend voelen'.

Dat betreft niet alleen je lijf, maar ook je denken en ervaren, je meedoen in de samenleving, de kwaliteit in het alledaagse leven en het ervaren van zingeving.

Al die aspecten hebben met elkaar te maken. Het zijn als pijlers van het bestaan en ze hebben invloed op elkaar.

Zo kijken naar gezondheid stelt de mens centraal, en niet de ziekte. Het spreekt ieders (veer)kracht aan, in plaats van zwakte.

Zo kan je ervaren dat je naast je ziekte ook nog een heel stuk gezondheid hebt en dat wordt hiermee aangesproken. En het gaat ook om voeding, beweging, en sociale inbedding. En het vraagt je wat voor jou belangrijk is, wat jou zin geeft.

En toch.. het gevoel bekruipt me dat gezondheid toch ook direct met mijn lijf verbonden is. En juist als ik me ziek voel, word ik me bewust van dat lichaam met al z'n onderdelen. Juist dan besef ik dat grote mysterie dat mijn lichaam is, dat lijf waarin ik woon en waar ik het mee moet doen.

Daarover gaat het gedicht van Eric van Loo dat ik op een poëzie website vond.

Ik ben diep onder de indruk van het respect en de dankbaarheid die uit de woorden spreekt.

Ode aan het lichaam

Lichaam, je bent perfect

volmaakt tot in de kleinste cel

stiltwijgend zorg je voor herstel

al laat je soms ook van je horen

Lichaam, je bent perfect

altijd kon ik op je bouwen

geen geloof maar blind vertrouwen

je bracht me veel en overal

Lichaam, je bent perfect

schade en schande moesten mij leren

je onvoorwaardelijk te waarderen

vanzelfsprekende aanwezigheid

Lichaam, je bent perfect

je wankelt, hapert, laat me beven

je houdt me elke dag in leven

er is nog zoveel om te doen

Berthilde van de Loosdrecht

Team geestelijke verzorging

Goed zijn voor jezelf!

Zal je goed voor jezelf blijven zorgen,
zal je goed voor jezelf blijven zijn.
Je eigen goed blijven verzorgen,
en een beetje leven in het rein!

Zal je lief zijn voor al je gedachten,
gewoon het hebben van een lekker gevoel.
Je moet jezelf niet zo blijven minachten,
heb in je leven altijd een doel!

Gedachten gaan, en gedachten komen,
maar stuur ze naar iets positiefs.

NB: Tip: Door middel van een vragenlijst op www.mijnpositievegezondheid.nl kun je achterhalen hoe het gesteld is met jouw brede gezondheid. Bij het invullen van de test krijg je per pijler 7 stellingen te zien. Bij elke stelling kun je aangeven in hoeverre je het er mee eens bent of niet. De uitkomsten krijg je teruggekoppeld aan de hand van een spinnenwebmodel.

Poëziewebsite:

<https://meandermagazine.nl/2021/03/eric-van-loo/>

Het gedicht is geïnspireerd op de column 'Lijf, je bent perfect' van Margot van Schayk (Trouw, 19 november 2020)

<https://www.trouw.nl/.../lijf-je-bent-perfect-en-dat-ben.../>



Geestelijke verzorging?

Als je 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 en cliënten van Dimence Groep om te praten over wat je 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.



Gezondheid

Gezond leven zoals wij in sprookjes tot leidraad hebben is mij letterlijk overkomen.

Ik heb het over Alice in Wonderland. Het is mij letterlijk overkomen. En dan heb ik het over Alice met haar goede daden. Toen zij in de put was gevallen kwam zij op de bodem in Wonderland terecht. Zij die dienstig was van aard, zag direct het werk dat gedaan moest worden. De broodjes die uit de oven gaar waren, haalde zij eruit. De rijpe appels plukte zij van de boom. Juist omdat zij het werk deed, werd zij beloond. Zij kreeg goud over haar heen als waardering voor haar goede gedrag.

Een ander meisje dat het had zien gebeuren, wilde ook wel goud. Maar zij was niet gehoorzaam. Zij werd gestraft met pek en veren.

Nu het sprookje van Jookje uit Almelo.

Sowieso doet zij haar best. Zij komt uit een gezellig nest. Ieder had zijn taak. En moeder was de vraagbaak. Zij leerde zelf haar werk te zien. Aanpakken, net als moeder het deed. Inderdaad Jookje mocht ook appels plukken bij een oude dame. Veel werk in gezinnen en bij zieke mensen heeft zij gedaan. Appeltaart uit de oven, bakken samen met kinderen

Artikel



En dit jaar, met oud en nieuw, gebeurde het volgende. Ik had de gordijnen dicht om 00.00 uur. Opeens een harde knal of klap. Het spatte uiteen als grote lichtflitsen. Ik schudde in mijn stoel. Er waren geen andere mensen bij mij in huis. In bed hoorde ik nog een aantal van die klappen.

Maar nu het sprookje.

Toen ik 65 jaar werd, kreeg ik van mijn familie een boot van de Zilvervloot. Die boot is later naar mijn zus gegaan.

Nieuwjaarsochtend toen ik naar buiten ging, lag er "goud" in de tuin voor het oprapen. Dat deed ik want op goud moet je zuinig zijn.

Wie weet, komt door dit verhaal, ook mijn gouden trouwring tevoorschijn, die ik in juni 2004 heb neergelegd in een zwartfluwelen zakje op de straat. Het hoekje bij de Adelaar, vlak bij het tunneltje van de Windmolenbroeksweg. Op de letters, op straat, stond geleverd, "Ik love Joke".

Wie weet is er nog een ware ...

Joke Ranzijn

Bereikbaarheid en informatie: geestelijkeverzorging@dimence.nl

Brechtje Hallo M.A.

Geestelijk verzorger
en gespreksleider Moreel Beraad
0570-639863 / 06-12091930
b.hallo@dimence.nl
Werkdagen: maandag- en dinsdagochtend,
donderdag en vrijdag in Deventer



Lydi de Bruin

Ervaringsdeskundig geestelijk
verzorger
06-51558975
l.debruin@dimence.nl
Werkdagen: Maandag tot en met donderdag
in Raalte



Kitty Nijboer M.A.

Geestelijk verzorger
en gespreksleider Moreel Beraad
06-51882390
k.nijboer@dimence.nl
Werkdagen: dinsdag en donderdag
in Zwolle



Berthilde van de Loosdrecht

(tot mei 2022)
Geestelijk verzorger
en gespreksleider Moreel Beraad
06-51558497
b.vandeloosdrecht@dimence.nl
Werkdagen: vooral op dinsdag, woensdag en vrijdag (om
de week) in Zwolle





Zoek de verschillen - Henks photoshopwerk. Zie pagina 24 / 25.

als je **niet** tevreden bent

In het vorige nummer van Diverce heeft de klachtenfunctionaris verteld over haar rol en waar je terecht kan bij vragen. Kijk op www.clientenradendimencegroep.nl voor het volledige verhaal.

Stichting Dimence

Postbus 473
8000 AL Zwolle
06 2080 8188
klachten@dimence.nl (Wilma Breider)

Jeugd ggz

Postbus 5003, 7400 GC, Deventer
Antwoordnummer 16, 7400 VB, Deventer
0570 604 160
klachten@jeugdggz.com (Els de Vries)

De Kern

Postbus 5003, 7400 GC, Deventer
Antwoordnummer 16, 7400 VB, Deventer
038 4569 774
klachten@stdkern.nl (Els de Vries)

Mindfit

06 1207 9231
klachten@mindfit.nl (Rita Linde)

WijZ

Postbus 390
7400 AJ Deventer
Klachten@wijz.nl (Els de Vries)

Transfore

Postbus 473
8000 AL Zwolle
06 1207 9231
klachten@transfore.nl (Rita Linde)

Klachtencommissie

Postbus 5003, 7400 GC, Deventer
Antwoordnummer 16, 7400 VB, Deventer
klachtencommissie@dimencegroep.nl
0570 680 852

Financieel Administratieve Klachtenbemiddelingscommissie

Postbus 5003, 7400 GC, Deventer
Antwoordnummer 16, 7400 VB, Deventer
fin.adm.klachtencommissie@dimencegroep.nl

Helpdesk Stichting Patiënten Vertrouwenspersonen (PVP)

zie ook elders in dit blad
0900 4448 888 (gebruikelijke belkosten)
Werkdagen - 10.00 - 16.00 uur
Zaterdag - 13.00 - 16.00 uur
helpdesk@pvp.nl
www.pvp.nl
Chat via website www.pvp.nl maandag t/m donderdag - 19.00 - 21.00 uur

Familievertrouwenspersonen LSFVP

Maliebaan 87
3581 CG Utrecht
030 271 2318
info@lsfvp.nl
Tel: 06-21472400
m.marsman@familievertrouwenspersonen.nl

Voor meer informatie en advies kun je ook terecht bij onderstaande instanties

IGJ 088 120 5000 www.igj.nl

Regionaal Tuchtcollege voor de Gezondheidszorg Zwolle (Overijssel, Flevoland en Gelderland)

088 371 2570 www.tuchtcollegegezondheidszorg.nl

Zorgbelang Overijssel 074 2500 155 www.zorgbelang-overijssel.nl

Wat doe IK als lid van de basiscommissie Topreferent?

Blog



De werkzaamheden binnen de basiscommissie Topreferent zijn redelijk gevarieerd en de taken die er zijn, worden in overleg verdeeld over de raadsleden. Zo ben ik bijvoorbeeld aanspreekpunt voor drie afdelingen en houd ik de sociale media bij, terwijl iemand anders aanspreekpunt voor twee afdelingen is en de vergaderingen leidt. Zelf ben ik begonnen bij de basiscommissie als blogger, want ik hield helemaal niet van vergaderen.

Vervolgens leek het me toch leuk om bij sommige vergaderingen aanwezig te zijn en mijn stem te laten horen. Inmiddels vind ik het vergaderen een stuk leuker dan ik in eerste instantie had gedacht en zit ik dan ook bij bijna elke vergadering. Ook ga ik af en toe op bezoek bij de afdelingen waar ik aanspreekpunt voor ben, dit heet een locatiebezoek. Naast bovenstaande taken houd ik mijn mail bij, lees ik verslagen, denk ik mee bij problemen en schrijf ik de blogs voor [@elkedagautisme](https://www.instagram.com/elkedagautisme) op instagram.

Zoals ik al benoemde, worden de taken in overleg verdeeld. Hierin kan je zelf aangeven wat je leuk lijkt en wat haalbaar voor je is. Het is trouwens niet zo dat je meteen in het diepe wordt gegooid en alles meteen al moet kunnen/

weten. Je bent onderdeel van een raad dus kan je altijd met de rest overleggen en hulp vragen waar nodig. Zo kan je bij vergaderingen en locatiebezoeken ook eerst meekijken zodat je kan zien hoe alles in zijn werk gaat.

Wat ik zelf het leukste vind aan in de cliëntenraad zitten is dat ik iets voor anderen kan betekenen en me nuttig voel doordat ik met mensen in gesprek ga en op zoek ben naar verbetering. Daarbij zit je in een team dus sta je er nooit alleen voor en kan je altijd overleggen met de rest. Maar doordat iedereen toch een beetje zijn eigen taken heeft, ben je er eigenlijk ook wel weer vrij in wanneer je bijvoorbeeld wat doet. Als je maar blijft communiceren want dat vinden wij wel belangrijk.

Floor van der Velden

Vicevoorzitter basiscommissie TOP en sociale media-analiste

Ben jij een cliënt en ben je geïnteresseerd in de cliënt-medezeggenschap? De verschillende commissies zoeken nog leden. Neem dan contact op via secretariaatclientmedezeggenschap@dimencegroep.nl

AutiSoos Zwolle

Elke laatste woensdagavond van de maand, voor mensen met een vorm van autisme (16+).

De organisatoren zelf hebben een vorm van autisme en hebben toevallig ook een studie ervaringsdeskundigheid gevolgd, dus het is echt een soos voor en door mensen met autisme.

We bieden afwisselende activiteiten aan. Een paar keer per jaar hebben we interessante gastsprekers die verdiepend iets kunnen vertellen over onderwerpen gerelateerd aan autisme, denk aan voeding en autisme, denk aan prikkelverwerking etc. Daarnaast bieden wij geregeld creatieve activiteiten aan, en ook ontspannende avondactiviteiten. Deze proberen we afwisselend door het jaar door aan te bieden, zodat er voor ieder wat wils bij zit.

Meedoen is ook zeker niet verplicht, je bent ook van harte welkom voor de gezelligheid. Kop koffie en thee met een koekje erbij staan altijd voor je klaar.

De inloop van deze avonden is vanaf 19.30 uur en we starten het programma vanaf 20.00 uur tot een uur of 21.30 uur. Ons adres is Fresiastraat 55 te Zwolle.

We vragen een entree van 2,50 euro, dit is inclusief onbeperkt koffie, thee en ranja en een koekje erbij. Dit entree geld gebruiken wij onder andere om de koekjes en ranja aan te schaffen en een kleinigheidje aan de gastsprekers te geven of materialen te kunnen aanschaffen voor creatieve activiteiten.

Artikel



Bezoeken

Zoals al eerder benoemd is iedereen met autisme welkom, je hoeft ook zeker niet een cliënt te zijn van bijvoorbeeld de RIBW of Dimence. Je kunt je gewoon aanmelden via kalsbeek.j@hotmail.com of 06-51318195. We kunnen dan eerst kennis met je maken, zodat je de organisatoren alvast leert kennen en dan op de AutiSoos avond zelf alvast bekend bent met 'de Ruimte' waar wij de AutiSoos avonden houden, maar ook ons al een beetje kent.

Wil je bij de kennismaking met AutiSoos een vertrouwd iemand meenemen, zoals een begeleider of vriend(in)? Dit is allemaal in goed overleg mogelijk!

Wie komt er bij ons?

Onze bezoekers bestaan uit een gemengd gezelschap van jonge en oudere mensen, variërend van 19 tot ver in de zestig. De man-vrouwverhouding van de vaste bezoekers is circa 50-50. Grote kans dat jij het best gezellig gaat vinden bij ons.

Dit zeggen de bezoekers zelf over de AutiSoos:

- *De soos is voor mij een plek waar ik volledig mijn authentieke zelf kan en mag zijn.*
- *Ik vond er gelijkgestemden zodat ik mijzelf geestelijk kan opladen zodat ik weer een tijdje mee kan komen in de bikkelharde maatschappij.*

Zie voor meer informatie en opgave: www.autisoos.nl

Ode aan de zorg

Van verpleegkundige tot thuishulp, psychiater tot hospicemedewerker en ervaringsdeskundige tot hartchirurg, dagelijks staan alle zorghelden voor de zorgbehoevende medemens klaar. Uiteraard worden ze ondersteund door legio secretaresses, planners, facilitaire medewerkers en wat dies meer zij om hun belangrijke taken uit te kunnen voeren. Allen tezamen vormen zij de Zorg, een zwaar ondergewaardeerde sector, die wat mij betreft een diepe buiging verdient. Daarom draag ik deze welverdiende Ode aan de Zorg aan hen op.

De zorgsector heeft het de laatste tijd niet makkelijk gehad. Toen er een onbekend virus uit het nog onbekendere Wuhan arriveerde, werden alle zeilen bijgezet om de noodzakelijke zorg te blijven leveren. En dit virus, dat de inmiddels welbekende naam Corona heeft gekregen, is helaas nog steeds niet verdwenen uit de samenleving. De Zorg kreeg klap na klap te verduren en waar aanvankelijk nog luid geapplaudisseerd werd voor de Zorg, verstomde het geluid na verloop van tijd. IC's raakten overbelast, maar aan de andere kant werden complete ziekenhuizen gesloten, een op zijn zachtst gezegd opvallende discrepantie. Ook moesten



de zorgmedewerkers door blijven gaan met hun onmisbare werk, terwijl de rest van Nederland quarantaine-advies kreeg bij klachten. Dag in, dag uit worden onze helden aan de risico's blootgesteld.

Je zou verwachten dat de regering deze helden met een genereus gebaar belooft voor hun welhaast bovenmenselijke inspanningen, maar het tegendeel is het geval, de geldkraan wordt op brute wijze dichtgedraaid. Op allerlei fronten krijgt de Zorg met bezuinigingen te maken, die gezien de huidige tijden bijna onmenselijk zijn te noemen. Bij CAO-onderhandelingen is het hoogst haalbare een verhoging die de inflatie ternauwernood evenaart. Als het niet zo triest was, zou je denken dat ze in een slechte film waren beland.

Menigeen zou onder deze zware omstandigheden bezweken zijn of op zijn minst overwegen om het bijltje er maar bij neer te gooien, zo niet deze strijders. Onmisbaar plichtsbefes en een groot hart voor de medemens laat ze zelfs in deze barre tijden dapper doorgaan. En deze helden verdienen een hart onder de riem, het grootst mogelijke compliment en ons diepste respect. Dank jullie wel en chapeau!

Sharktale, columnist

Lees meer over Sharktale in Diverce nummer 1 van 2021 'Leer elkaar eens beter kennen, even voorstellen: Sharktale' Cliënt-interview in de serie 'Portretten' januari 2021 door Merit Hanekamp, ervaringsdeskundige Raalte.

Promotiefilm Adviesraad Cliëntenbelangen

Susan vertelt...

Het was de bedoeling dat de filmploeg van Out of the Box de Adviesraad Cliëntenbelangen zou filmen in een zogenoemde hybride vergadering: een deel aan de overlegtafel, een ander deel digitaal via tv-scherm. Maar hoeveel drempels moet een mens nemen om te zorgen dat iedereen kan deelnemen aan een overleg. Corona was en is een uitdaging; ook om op afstand te vergaderen. Deze ochtend ging het ook met de nodige hobbels gepaard. Het geluid liet ons in de steek, zodat de inbellers niet te verstaan waren; wél onderling en naar verluidt hebben ze zich goed vermaakt.

Enfin... de filmploeg van Out of the box legde dit allemaal vast voor het wervingsfilmpje van de raad. Het zijn niet de momenten die je wilt delen om nieuwe leden te interesseren voor het werk van de raad. Neemt niet weg dat, de leden van de raad onderwijl stevig debatteerden met de aanwezige manager. Hij mocht nog een moment voor de camera om te vertellen wat het belang is van een Adviesraad als deze, maar naderhand is het materiaal toch niet gebruikt. Het was gewoonweg niet nodig. De leden van de Adviesraad deden hun woordje - stuk voor stuk in hun eigen habitat. Jan Korterink gaf een toelichting als voorzitter, Jan Besselink als kok in de Keuken van Zuid, Susan van Oosten als beheerder van het wijkcentrum, Joke de Gooijer als balroomdanser/

deelnemer aan de activiteiten van WijZ en Jacob Bos als gemeenteraadslid en vader van een zoon die hulp krijgt van de Jeugd GGZ.

Susan vertelt dat ze 's morgens online deelnam aan de vergadering. Ze was 's middags de eerste die in Wijkcentrum De Pol geïnterviewd werd door het team van Out of the Box. Staande achter de balie deed ze haar verhaal. Als ex-cliënt van Dimence is ze nu op haar plaats binnen de Adviesraad Cliëntenbelangen; als beheerder van het wijkcentrum in Stadshagen, als informant over activiteiten van WijZ, als contentbeheerder van sociale media van de cliëntenraden etc. 'Het feit dat ik in het verleden hulp heb gevraagd, maakt dat ik gewoon weer mee kan doen en in mijn vrije tijd ook vrijwilliger in de thuisadministratie ben. Zo kan ik mijn kennis inzetten voor anderen.'

Een eerste versie van het filmpje is inmiddels opgeleverd. Naast de persoonlijke verhalen van de leden is er ook de professionele insteek over de taak van de Adviesraad. Jan Korterink tipt de noodzaak van goede medezeggenschap aan de behoefte aan inbreng van signalen van de gebruikers van de hulpverlening. Per slot geldt er een wettelijk kader. Er volgt nog een 'snel gesneden' versie van het filmpje, waar ieder maar 30 seconden in beeld is. Al met al dient het zijn doel, aldus Susan. 'We willen mensen graag informeren over ons werk en dat is mooi gelukt. Het is ook leuk om te vermelden dat de sfeer met de filmploeg zo goed was!'

Dank gaat uit naar de leden van de filmploeg van Out of the Box, die hun vak verstaan.



Woordzoeker

Een woordzoeker is een puzzel of woordspel, waarbij een bepaald aantal woorden gevonden moeten worden in een blok gevuld met letters. Deze woorden kunnen zowel van links naar rechts als van rechts naar links geschreven zijn, alsmede zowel horizontaal als verticaal als diagonaal.

G	F	R	H	E	R	S	T	E	L	A	C	A	D	E	M	I	E	
F	H	M	U	R	T	N	E	C	E	I	G	E	R	F	L	E	Z	
K	M	Y	O	N	N	M	F	Q	R	H	S	D	K	T	N	R	I	
U	I	D	C	W	M	K	L	A	N	T	E	N	P	A	N	E	L	
P	N	X	U	T	R	R	W	S	Y	N	E	P	A	L	S	C	V	
G	D	P	R	N	E	T	S	A	A	N	P	H	Y	O	R	F	E	
Y	F	O	S	B	R	I	T	M	E	K	O	O	B	E	C	A	F	
D	I	K	U	E	B	W	T	U	F	S	G	E	W	V	G	C	L	
I	T	T	S	W	W	T	N	E	G	N	A	L	E	B	R	C	H	
E	N	A	Y	E	E	P	U	M	B	L	E	E	F	S	T	I	J	L
H	H	A	W	G	M	A	R	G	A	T	S	N	I	A	P	Y	F	
N	Q	M	H	I	A	D	W	V	O	E	D	I	N	G	W	D	N	
I	S	L	D	N	G	N	I	G	R	O	Z	R	E	V	P	I	J	S
E	R	E	S	G	X	K	L	W	A	I	D	E	M	E	Z	U	D	
R	V	G	C	P	P	L	A	A	T	R	O	P	W	L	W	N	T	
N	W	E	E	Y	R	X	S	G	F	K	X	F	E	H	S	F	T	
G	N	R	E	X	Z	G	Y	A	W	F	P	W	S	I	M	T	T	
P	A	H	C	S	N	E	G	G	E	Z	E	D	E	M	L	T	H	

- BELANGEN
- FACEBOOK
- KLANTENPANEL
- MEDIA
- PORTAAL
- RITME
- VOEDING
- BEWEGING
- HERSTELACADEMIE
- LEEFSTIJL
- MINDFIT
- REGELMAAT
- SLAPEN
- WELZIJN
- CURSUS
- INSTAGRAM
- MEDEZEGGENSCHAP
- NAASTEN
- REINHEID
- VERZORGING
- ZELFREGIECENTRUM

Ervarings- en herstelverhalen via InTalk van Mindfit



'Ik wil oud worden op een gezonde manier'

Willekes ervaringsverhaal over overgewicht en kiezen voor een gezonde leefstijl.

Willeke kampt al jaren met een slechte conditie en overgewicht. Zelfs als zij met spoed in het ziekenhuis belandt met hartproblemen, verandert zij haar leefstijl niet. De angst om patronen radicaal te moeten veranderen weerhoudt haar van die stap. Toch heeft ze de knop inmiddels om weten te zetten en voelt zich daar goed bij.



'Ik moest ontdekken wat mijn authentieke waarden zijn'

Joyces ervaringsverhaal over haar transformatie na crisis.

Joyce heeft een veilig en georganiseerd bestaan, maar voelt zich ergens verwijderd van zichzelf. Dat uit zich in angst en somberheid. Ze breekt met haar baan, relatie en vaste systemen maar raakt ondanks die bevrijding toch in een crisis.

Een periode van opname en rouw helpt haar ontdekken wie ze is en wat ze écht wil: in vrijheid, in beweging en 'labelloos' leven.



'Het was een mooie meisjesnaam. Maar niet voor mij'

Lucas' ervaringsverhaal over zijn transitie naar man.

Op zijn zeventiende vroeg de moeder van Lucas haar te vertellen waarom het niet goed met hem ging. Toen vertelde hij voor het eerst dat hij een jongen was.

Lucas kreeg vrij snel de juiste medische en psychische hulp om de transitie in te gaan naar het lichaam dat bij hem past.

Een 'coming out' kon niet langer uitblijven en zo verscheen op zijn facebook: 'Ik ben trans. En ik heet nu Lucas.'



Ik hoor er weer bij en dat geeft mij een goed gevoel

Ervaring



Een cliënt vertelt mij enthousiast dat hij - na jaren zonder werk - sinds kort de huismeesters op het Westerdok in Almelo ondersteunt.

“Ik heb weer collega’s, leer nieuwe mensen kennen en het voelt lekker, dat ik weer kan meepraten over mijn werk.” Ik ben Inge Lucas - Ervaringsdeskundige bij Dimence.

Onderzoek toont aan dat werken een positieve bijdrage levert aan het herstel van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Cliënten die ook de stap naar werk hebben gemaakt, bevestigen mij hoeveel eigen kracht dit geeft en als ervaringsdeskundige herken ik dit gevoel. Iedereen kan uitvallen op zijn werk om welke reden dan ook en hierdoor psychische klachten ontwikkelen. Maar andersom werkt ook, want een baan kan ook veel voldoening geven en positief werken voor je herstelproces.

Werken helpt herstellen

De stap naar een vrijwilligersbaan heeft mij in mijn herstel een enorme boost gegeven en ik zie dit ook bij andere mensen met een psychische kwetsbaarheid. Weer meedoen in de maatschappij, of dit nu in de vorm is van vrijwilligerswerk of een betaalde (soms aangepaste) baan, werkt versterkend oftewel empowerend. Werken brengt voldoening, sociale contacten, inkomen en eventuele financiële zelfstandigheid, persoonlijke waardering en nieuwe ervaringen met zich mee. En als het werk leuk is en bij je past, dan kost het energie maar levert het ook energie

op. Ook biedt werk structuur en structuur is voor iedereen belangrijk om mentaal gezond te blijven. Ik gun iedereen een fijne werkplek waar je met vallen en opstaan zelf kunt onderzoeken waar jouw grenzen en kwaliteiten liggen. Het kan een belangrijke ondersteuning zijn voor je eigenwaarde en helpt bij de structuur of routine in je dagelijks leven.

Laat je niet weerhouden

De stap naar werk, de drempel om weer mee te doen in de samenleving is hoog en brengt angst en onzekerheid met zich mee, maar laat je hierdoor niet weerhouden. Je zult je misschien afvragen: “Ben ik hier wel klaar voor, durf ik dit wel aan of houd ik het wel vol? Krijg ik geen problemen met het UWV of de Gemeente?” Diezelfde vragen stelde ik mij toen ook en het voelde als een sprong in het diepe zonder zwembandjes. Maar na een tijd als vrijwilliger te hebben gewerkt bij Ixta Noa, kreeg mijn leven weer betekenis. Onderzoek wijst uit dat het effectiever is om eerst een werkplek te vinden die past bij jouw energieniveau, kwaliteiten en voorkeuren, first place, then train. Dus eerst een baan vinden en dan training en begeleiding op je werkplek krijgen net zoals mijn sprong in het diepe bij Ixta Noa.

Doe het samen met WerV!

Je hoeft deze stap niet alleen te zetten, want binnen Dimence kunnen de medewerkers van WerV kunnen jou hierin begeleiden. Samen op zoek naar vrijwilligerswerk, een participatieplek of een passende betaalde baan via IPS (Individuele Plaatsing en Steun), want het creëren van een vrije ruimte, een werkplek waarbinnen mensen kunnen groeien en herstellen is maatwerk. Leidend in alle keuzes en besluiten rondom werk, zijn jouw voorkeuren, sterke punten

en behoeften. Ze helpen je hoe je een brief en een C.V. kunt opstellen en je bespreekt bijvoorbeeld wat je wel of niet wilt of hoeft te vertellen in het sollicitatiegesprek. Ben je eenmaal op je nieuwe plek? Dan laten ze je niet los en is op verzoek ook ondersteuning op de werkvloer mogelijk.

Zet die eerste stap!

Of je nu een maatje bent van die jongen die niet alleen naar de bioscoop durft of dat je weer een passende deeltijdbaan hebt gevonden die je op het lijf is geschreven, deelnemen in de maatschappij is belangrijk, want ook jij doet er toe. Het is juist goed om aan je herstel te werken terwijl je weer volop meedoet ¹. Zet die eerste stap en ga op zoek naar wat je inspireert en waar je goed in bent. Werken helpt bij het herstel als het op een plek is die bij jou past!

Enthousiast geworden?

WerV vrijwilligerswerk & participatie bevindt zich op alle hoofdlocaties van de Dimence Groep in Deventer, Zwolle en Almelo. Neem contact met ze op, want werken werkt. Telefoon: 038 8515799 of via Website: wervdg.nl

Over de auteur

Inge Lucas – Ervaringsdeskundige, Stichting Dimence
Ik werk sinds 8 jaar als ervaringsdeskundige op de high intensive care en spoed medium care afdeling locatie Westerdok in Almelo en volg bij Saxion Hogeschool in Deventer de nieuwe hbo-ad opleiding Ervaringsdeskundigheid in Zorg & Welzijn. Daarnaast ben ik ook voorzitter van de vakgroep ervaringsdeskundigheid van de Dimence Groep.
De vakgroep denkt mee vanuit onze ervaringsdeskundige professie over beleid, de kwaliteitsverbetering van behandelingen, deskundigheidsbevordering en haken aan bij de landelijke ontwikkelingen op het gebied van inzet ervaringsdeskundigheid binnen de ggz.

¹ Volgens Jacobine Geel, voorzitter van GGZ Nederland

CQ-Index: Meten van Cliënttevredenheid “Waar is dat nou goed voor?”



Iedereen die wel eens in behandeling was bij de GGZ kent hem: de vragenlijst die je moet invullen over je ervaringen als cliënt. Aan het eind van je opname of behandeling, of na een jaar. Ze willen weten of alles goed werd uitgelegd, of je kon meebeslissen over je behandeling, of je tevreden was met het resultaat. En nog veel meer, het zijn wel 20 vragen. Die vragenlijst heet CQI (Consumer Quality Index). Wat gebeurt er eigenlijk met de antwoorden die je geeft?

Het verbeteren van de zorg

Erik de Groot is stafadviseur bij de Dimence Groep en coördinator van de CQI. Hij legt uit wat er met de

vragenlijsten gebeurt. “De ingevulde lijsten van Dimence, Mindfit en Transfore worden automatisch door de computer verwerkt. Die maakt er een overzicht van, waarin de gegevens met tabellen en grafieken zijn weergegeven. Ze zijn per behandelteam te bekijken. De teamleiders bespreken de uitkomsten en zoeken naar verbeterpunten. Want de bedoeling van de CQI is dat de zorg voor huidige en toekomstige cliënten goed blijft, en zo nodig verbeterd wordt”.

Wil je meer lezen:

Kijk dan op www.clientenradendimencegroep.nl



Martin over zelfregiecentrum Deventer:

'Er zijn talloze mogelijkheden, maar geen verplichtingen'

Door een opeenstapelingen van tegenslagen en een psychische kwetsbaarheid, werd de wereld van Martin steeds kleiner en de spanning juist groter. Zelfregiecentrum Deventer biedt hem letterlijk en figuurlijk de ruimte om zich weer wat beter te voelen. 'Er is een onderling begrip, dat je elders zelden vindt.'

Veelzijdig leven

Rond mijn twintigste kreeg ik voor het eerst te maken met psychische problemen. Toch lukte het me om een veelzijdig leven op te bouwen. Ik had een uitdagende baan bij de bank, samen met leuke collega's was ik jarenlang verantwoordelijk voor de centrale computers. Ik heb daar veel mooie momenten meegemaakt, onder andere de komst van de euro en de millenniumwisseling.

Stress

Door reorganisaties werd het werk echter steeds moeilijker vol te houden en werd ik uiteindelijk werkloos. Ook mijn relatie liep, alweer even geleden, stuk wat de situatie niet eenvoudiger maakte. In 2019 kwam ik thuis te zitten en in het begin ging dat nog best redelijk. Ik kom graag buiten de deur en vind het leuk om ergens wat te gaan eten of drinken. Financieel was dit echter niet vol te houden. En door mijn psychische beperkingen raakte ik steeds meer in de stress. Want wat moest ik dan met mijn leven doen, om op de been te blijven?

Psychische kwetsbaarheid

Een zoektocht op internet naar buurthuizen en inloopcentra bracht me in eerste instantie bij het Meester Geertshuis. Op zich een fijne plek, maar toen ik daar een tip kreeg over het zelfregiecentrum van Vriendendiensten was mijn interesse gewekt. Daar zouden namelijk veel mensen met een psychische kwetsbaarheid komen. En dat zou helemaal aansluiten bij mijn situatie.

Rondleiding

Ik wandel graag en besloot tijdens een wandeling eens binnen te lopen bij het zelfregiecentrum. Bij binnenkomst trof ik een coördinator en bezoeker, die vriendelijk vroegen of ze iets voor me konden betekenen. Toen ik mijn situatie uitlegde, volgde al snel een rondleiding. Ik zag de verschillende ruimtes, de tuin en de mogelijkheden. Ook de optie om in het centrum iets te eten sprak me aan. Met een positief gevoel liep ik die middag naar huis. De dag erna ging ik weer naar het zelfregiecentrum, en dat ben ik blijven doen, wanneer mijn conditie dit toeliet.

Uitgebreide lunch

Meestal ga ik er aan het einde van de ochtend heen, zodat ik me kan opgeven voor de lunch die dagelijks wordt verzorgd. Soms is die zo uitgebreid, dat ik 's avonds thuis alleen nog iets simpels hoeft te eten. Voor mij betekent dat veel. In mindere periodes kost de minste inspanning me namelijk zeer veel moeite, bijvoorbeeld zoiets als koken.

Koken

Het is niet dat ik niet wil koken, integendeel. Ik heb lange tijd in Den Haag gewoond en de kroegbaas van mijn stamkroeg in Scheveningen maakte elke woensdag een blauwe hap, zoals dat daar heet. Een rijsttafel. Hij kwam namelijk uit Indonesië. Ik raakte geïnteresseerd en belandde

naast hem in de keuken, waar ik hielp met onder andere het snijden van de groentes. In die periode heb ik goed opgelet en ook veel dingen opgeschreven. Ik weet dus wel hoe je babi ketjap of sajoer lodeh maakt en kijk ernaar uit om dit te bereiden in de ruime keuken van het zelfregiecentrum. Helaas ben ik daartoe momenteel niet in staat, maar ik heb goede hoop voor als het straks weer beter met me gaat.

Onderling begrip

Dat is het mooie aan het zelfregiecentrum: er zijn talloze mogelijkheden, maar geen verplichtingen. Niks moet. Ook niet op sociaal gebied. Ik ben geen prater en kan soms best stil zijn. Dat zit ik gewoon, met een kop koffie in de tuin van het centrum, als het weer dat toelaat. Niemand die dan zegt 'joh,

wat ben je stil', 'wat zit je voor je uit te staren'. En als er gesprekken zijn waaraan ik deelneem, verlopen dit doorgaans makkelijker dan ik gewend ben. Er is een onderling begrip, dat je elders zelden vindt.

Iets lichter

De ruimte in het zelfregiecentrum om zelf te mogen bepalen waaraan je behoefte hebt, is voor mij zeer helpend. Je kunt deelnemen aan activiteiten, maar niemand die je daartoe verplicht. Ik voel me er welkom als ik er ben en daarnaast niet bezwaard als ik een tijdje niet kan komen. Sinds ik het centrum weet te vinden, voel ik mij iets lichter, alsof er een druk van mijn schouders is.



Vriendendiensten

CCR in oprichting in gesprek

met leden van de Raad van Toezicht

Minstens twee keer per jaar spreekt de CCR van de Dimence Groep met leden van de Raad van Toezicht. Vaak met een afvaardiging van de Kwaliteitscommissie.

Aangezien de CCR nog in oprichting is, heeft de RvT er het afgelopen jaar voor gekozen om ook de afzonderlijke



raden (digitaal) te bezoeken. Op die wijze is er toch contact met de patiënten/cliënten/gebruikers van het aanbod/vrijwilligers. In december sprak de CCR i.o. met leden van de RvT onder andere over het toepassen van de Wmcz 2018 en de verbinding met nieuwe methoden van medezeggenschap.

'Ik vind het goed dat ik TBS gehad heb.... maar blij dat ik nu vrij ben

Henk Brouwer -
Voorzitter Patiëntenraad Transfore

Een interview op afstand, Henk in Nijmegen en ondergetekende op de thuiswerkplek in de Kop van Overijssel. We spreken elkaar beeldbellerend via 'Teams'. In deze coronatijd de reguliere manier van werken. We overbruggen een afstand; ook op de inhoud van dit gesprek. Henk vertelt honderduit.

Henk woont op dit moment in een woonvorm van de RIBW Nijmegen. Hij heeft zijn pijlen gericht op uitstroom en dat zou sneller zijn dan gepland. De bedoeling is om de overstap te maken naar 'Wonen met perspectief'. 'Ik ben heel tevreden met mijn huidige huis, maar wil graag een eigen plek, waar ik ook eventueel kan samenwonen met een vriend.' Voorheen heeft Henk zo'n anderhalf jaar gewoond bij Schroeder van der Kolk op het Brinkgreventerrein in Deventer. Daarvoor bij Forence. Dit was nog wonen met een gesloten voordeur en mocht je niet zonder toestemming naar buiten, aldus Henk. Bij Schroeder was het regiem al meer vrij en had ik geen 24 uren toezicht. Op beide locaties wonen ongeveer 8 patiënten.

Patiëntenraad

Henk vertelt dat hij destijds in Oldekotte in Rekken ook voorzitter was van de Patiëntenraad. Vanuit die hoedanigheid heeft hij meegewerkt aan de oprichting van de organisatie die nu Transfore heet. Zelfs over de inrichting en kleurstelling van het gebouw Forence is meegedacht. Hij kende destijds Tinie Hendriks - de huidige directie van Transfore al. Toen hij bij Transfore kwam wonen en dit een onderdeel was geworden van de Dimence Groep heeft hij zich ingespannen om een patiëntenraad op te richten. Samen met zijn toenmalige trajectbeleider heeft hij de dialoog gezocht met directie en ondersteuning georganiseerd vanuit het team coach/adviseurs van de Dimence Groep. Die inspanning leidde begin 2018 tot de installatie van de Patiëntenraad Transfore. Met ongeveer vier deelnemers, die redelijk in de



Interview

anonimiteit wilden blijven, lag het voor de hand dat Henk de raad representeerde naar buiten. Hij schuwt het publieke domein niet. Henk vertelt dat dit niet altijd zo was: 'Ik vond het moeilijk om te communiceren met anderen en dit werk heeft bijgedragen aan mijn herstel'. Daarover later meer.

Syndroom

Henk is open over dat hij behoort tot de groep van zogenoemde 'intersexe mensen'. Hij heeft het syndroom van Klinefelter. Dat betekent dat hij een extra X-chromosoom heeft (47XXY). Dit syndroom komt 1 op de 600 jongens voor en is vaak de reden voor onvruchtbaarheid. Ook heeft Henk moeite heeft met het herkennen van gezichtsuitdrukkingen en signalen van anderen. Via een serie van Tim Roth, Lie to me, heeft hij geleerd wat anderen bedoelen. Ook het herkennen van zijn eigen gevoelens en het uiten daarvan, kostte hem moeite. Omdat in het verleden dit niet is herkend, ontwikkelde hij een laag zelfbeeld. 'Zoals ik me nu kan uiten in dit gesprek met jou, had ik tien jaar geleden niet gedacht. De behandeling heeft mij enorm geholpen.' Ik vind het goed dat ik TBS heb gehad. Zonder deze behandeling was ik nooit zover gekomen. Alleen het duurt wel lang en zou er een einde inzicht moeten zijn waar je naar toe kan werken. Voorwaarde is natuurlijk wel dat je je daarvoor inzet. Ik zal de laatste zijn om te ontkennen dat tbs niet goed voor me was. Fijn dat het nu klaar is en ik overal van af ben. Ik ben weer een vrij man.

Henk blinkt uit in veel hobby's. Hij is een vervend bioscoopbezoeker en als het daar niet lukt kijkt hij thuis. Hij is een Star Trek en Stargate fan. Lid en vrijwilliger van de Nederlandse Star Trek fanclub 'De Flying Dutch'. Vrijwilligerswerk doet hij bij het COC 'Het roze huis' in Nijmegen. Hier ontmoet hij meer mensen die behoren bij de LHBTQ-intersexe. Ook beheert hij de website en de facebookpagina van de Zonnebloem (Afdeling Nijmegen Hatert) en zorgt voor de promotie van activiteiten aldaar. Hij is actief met photoshop en maakt ontwerpen en posters (zie foto's van Wijk bij Duurstede: zoek de tien verschillen.) Henk heeft onlangs een maagverkleining ondergaan, een

bypass. Voor die tijd was hij al 25 kilo afgevallen over een periode van 2 jaar. Destijds woog hij 162 kilo. Nu is hij nog 30 kilo afgevallen en weegt inmiddels 108 kilo. Henk geeft aan dat nu hij 'vrij' is van justitie ook minder dik wil zijn. Het zou fijn zijn om langer te kunnen leven. Het overgewicht was ook een risico en in die zin was 2021 voor hem een nieuw begin. Hij hoopt op termijn zijn strefgewicht te behalen. Het gaat al een stuk beter.

Resultaten

Als voorzitter van de Patiëntenraad Transfore hebben we afgelopen tijd mooie uitdagingen onder de loep genomen. Zo hebben we geconstateerd dat de wifverbindingen binnen Transfore niet goed zijn. Inmiddels is er verbetering in gekomen, maar met de laatste vergadering met een lid van de Raad van Toezicht was de verbinding met Veldzicht nog niet goed. We spraken ook over het gebrek aan perspectief in de behandeling die aangeboden wordt als het gaat om de overgang van Transfore naar de burgermaatschappij. Er is behoefte aan meer voorbereiding daarop. Gelukkig hebben we kunnen deelnemen aan een werkgroep die zich hier speciaal op heeft gericht. We hebben verrassende resultaten in beeld gebracht, om niet in het grote 'zwarte gat' te vallen. Er is meer aandacht voor het verkrijgen van een huisarts, een tandarts, een woning, een uitkering etc. Inmiddels is er een checklist ontwikkeld, zodat de patiënt zelf al kan beoordelen of de voorbereiding op orde is.

Toen Henk nog in Deventer woonde, heeft hij met heel veel plezier bij het Werk Leer Centrum WLC in Deventer gewerkt bij de boekbinderij/Repro en bij de webshop www.tegekkewinkel.nl Hij mist dat nog vaak.

Motivatie

Het opkomen voor patiënten die minder mondig zijn, is voor mij een belangrijke bron van motivatie. We hebben georganiseerd dat we een goede band hebben met directie en medewerkers. Samen met hen hebben we een boel bereikt. Soms wel wat met persoonlijk belang, maar eigenlijk ook altijd voor alle andere patiënten.

De Patiëntenraad doet ook een appèl op me: ik moet op zoek naar oplossingen voor problemen; realistische antwoorden. Verder vangen we signalen op door locaties te bezoeken en navraag te doen. Ik moet me presenteren, goed voor de dag komen om maar zo te zeggen. En alle informatie die er op ons afkomt ordenen en verwerken in de agenda van onze vergadering. Maar bovenal een goede gesprekspartner zijn voor ons netwerk. Het heeft gemaakt dat ik als mens ben gegroeid. De Patiëntenraad is één grote leerschool.

Toekomst

We hebben nog mooie uitdagingen, aldus Henk. 'Er uithalen wat erin zit'. Het is goed dat we onze ideeën uitdragen. Zo willen we dat patiënten op een prettige manier kunnen stoppen met roken, nu we weten dat alle zorginstelling van de Dimence Groep rookvrij worden in 2023. Dus willen we dat er ondersteuning aan patiënten wordt gegeven. Dat geldt ook voor het goed uitvoeren van het coronabeleid. Binnen alle omstandigheden moeten er mogelijkheden zijn voor therapie en verlof; aandacht voor een goed leefklimaat. Ik vind het ook belangrijk dat Transfore goed bekend staat. Niet, als er een nieuwe woonplek wordt ontwikkeld, dat de buurt weer in opstand komt. In dit verband hebben we in het verleden een rol vervuld bij de Transfore 'Draait door Universiteit'. We hebben daar gesproken met journalisten en andere mensen om de beeldvorming rond Transfore te beïnvloeden. Als mensen zouden weten dat de recidive veel minder is in vergelijking met oud-gedeteneerden...

Als patiëntenraad waren we ook betrokken bij het Forensisch Festival, dat jaarlijks plaatsvindt. Ook dit jaar hadden we willen aansluiten, maar helaas ging het niet door. Mogelijk dat het in mei alsnog gebeurt, net als het festival in Deventer in maart. We kijken er naar uit.

Onze grootste uitdaging nu is het vinden van meer leden voor de Patiëntenraad. Daarom gaan we dit jaar op locatiebezoek bij onze woonvormen en bij de Tender. Genoeg te doen!

Gezondheidsrecht

Artikel



Als je te maken krijgt met de geestelijke gezondheidszorg krijg je te maken met rechten die samenhangen met opname of behandeling. Vaak is helemaal niet zo duidelijk wat deze rechten precies inhouden, terwijl ze wel belangrijk zijn. De patiëntenvertrouwenspersoon (pvp) is deskundig op het gebied van gezondheidsrecht.

Regelmatig hoor ik dat mensen verbaasd zijn dat er gezondheidsrecht bestaat. Dat verbaast me niet helemaal. Wanneer je leest dat er een Wet verplichte geestelijke gezondheidszorg (Wvggz) bestaat, kan je het nog uit de titel opmaken. Maar bijvoorbeeld in het burgerlijk wetboek zijn de gezondheidsrechten wat meer 'verstopt'. Hiernaast zijn er nog verschillende andere wetten, besluiten en richtlijnen die belangrijk zijn wanneer je te maken krijgt met opname in en behandeling door de geestelijke gezondheidszorg (ggz). Zoals bijvoorbeeld de Tabaks- en rookwarenwet en de Zorgverzekeringswet.

Aan de Dimence Groep zijn patiëntenvertrouwenspersonen (pvp'en) verbonden. Zij zijn deskundig op het gebied van gezondheidsrecht. Zo kunnen zij vragen beantwoorden als bijvoorbeeld:

- Het ik recht op een kopie van mijn dossier?
- Mag ik meepraten over mijn behandeling?
- Ik heb een crisismaatregel. Wat betekent dat?
- Ik heb een brief gekregen waarin mij gevraagd wordt om een zorgkaart in te vullen. Wat is een zorgkaart? Kan je me helpen?

Ook kan een pvp je advies geven en ondersteunen wanneer je een klacht heb, bijvoorbeeld over je behandeling.

Patiëntenvertrouwenspersonen zijn onafhankelijk, laagdrempelig en hebben een geheimhoudingsplicht. Heb je vragen of klachten die te maken hebben met opname en behandeling? Neem gerust contact op met de pvp!

Linda Paay

Patiënt Vertrouwens Persoon (PVP)

Ondersteuning nodig of behoefte aan advies?



Voor vragen of klachten kan je als cliënt in de geestelijke gezondheidszorg terecht bij de Patiëntenvertrouwenspersoon (pvp). De pvp verleent je advies en bijstand bij de handhaving van jouw rechten. Hij of zij kent de interne en externe klachtwegen. Pvp'en zijn onafhankelijk van de Dimence Groep. Ze zijn in dienst van de Stichting PVP in Utrecht en werken volgens gedragsregels.

De pvp behartigt de belangen van jou als cliënt en doet niets zonder toestemming van jou. 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

Linda Paay
(t/m 30 maart 2022)
Deventer en
Almelo e.o.
06 559 123 46
l.paay@pvp.nl



Miquel Gonzalez
FPK Balkbrug
06 30565508
m.gonzalez@pvp.nl



Ronald de Koster
Dimence Zwolle
06 274 026 85
r.de.koster@pvp.nl



Henk van Dijk
Dimence FACT-locaties
Zwolle en Kampen
06 174 316 02
h.van.dijk@pvp.nl



Zelfhulpmodule Minddistrict 'Stoppen met roken'



Alle cliënten en gebruikers van diensten van de Dimence Groep, die een account hebben van Minddistrict, kunnen zelfstandig (zonder tussenkomst van de behandelaar), gebruik maken van de zelfhulpmodule 'Stoppen met roken' van Minddistrict.

Heb je nog geen Minddistrict-account en maak je geen gebruik van de diensten, dan kan je behandelaar een account aanmaken.

De module is ontwikkeld voor volwassenen die hun rookgedrag willen aanpakken en willen stoppen met roken.

Op deze manier worden praktische handvatten gegeven om te ondersteunen bij het stoppen met roken. De 'Stoppen met roken' module behandelt meerdere onderwerpen die relevant zijn bij het stoppen met roken. Denk aan de analyse van het rookgedrag, het in kaart brengen van risicosituaties en het aanpakken van vervelende gedachten. In elke sessie krijgt je informatie, leest de oefeningen van voorbeeldcliënten en gaat aan de slag met een of meerdere oefening(en). Aan het eind van de module heb je de handvatten om het roken te vervangen door plezierige activiteiten. Je hebt praktische adviezen om beter om te gaan met trek en sociale druk. Ook heb je verschillende vaardigheden aangeleerd om lastige situaties in de toekomst het hoofd te kunnen bieden.

Geestelijke gezondheid en lichamelijke gezondheid grijpen in elkaar.

Ik weet daar alles van.

Mijn psychische klachten worden voor een groot deel veroorzaakt door mijn schildklier. In het laatste nummer van de schildklierkrant staat een artikel over schildklierstoornis en psychische klachten.

En dan kunnen de psychische klachten veroorzaakt worden door het feit dat je elke dag een paar pilletjes moet slikken en weten dat je dat de rest van je leven elke dag zult moeten blijven doen, maar daar heb ik het niet over. Dat ben ik al heel lang gewend.

Het fijne weet men er ook nog steeds niet van want

hormonen, ja, ze zijn niet zichtbaar. Dan zou het een stuk simpeler zijn. Mijn hormonale klachten en mijn dwangstoornis veroorzaken moeheid. Als ik dan mezelf zie in de spiegel schrik ik, zo chagrijnig kijk ik. Door die moeheid. Gezondheid is zo belangrijk. Zowel lichamelijk als geestelijk. Het is ook wel "fijn" om te weten dat mijn psychische klachten worden veroorzaakt door mijn hormonen. "Ik kan er niks aan doen". Maar hier zal ik het mee moeten doen en ik heb een prima leven!

Marjolijn Brandse

Mijn grootste passie is schilderen

Artikel



Ik ben Goossen van der Ziel en 26 jaar geleden begonnen met schilderen als ik bij de Zwolsche Poort verbleef. Bij de activiteiten kreeg ik de mogelijkheid om te gaan schilderen. Ik heb veel geleerd van een activiteitenbegeleider die de kunstacademie had gevolgd. Ik heb kennis gemaakt met acryl- en aquarelverf, met verftechnieken en ik kreeg tips tijdens het schilderen.

Acrylverf is vergeleken met andere soorten verf een sneldrogende verf. Acrylverf kan gebruikt worden voor meerdere lagen over elkaar heen. Aquarelverf is met waterverf. Aquarelverf heeft mijn voorkeur, daarmee kom ik beter uit de verf. Ook de neef van mijn vader inspireerde mij om te gaan schilderen. Bij het zien van zijn kunstwerken leek het mij ook wel wat om te gaan schilderen.

Ik heb meegedaan aan het Nederlands Kunstforum. Dit zijn beroepsprofessionals van hoog niveau en ik kon hier goed in meekomen. Op mijn 1ste schilderij stond een kerk, een boom en een stuk grasland. Het meest trots ben ik op het schilderij met de boot gemaakt met aquarelverf en het schilderij met de Zwaan, gemaakt met acrylverf. Als ik mijn 1ste schilderij vergelijk met die van de afgelopen jaren, zie ik verbetering en zie ik mij nu meer als een professional. Ik ben perfectionistisch en dat is dan ook terug te zien in mijn schilderijen. Als iets niet goed lukt, ga ik door totdat het klopt. Rechts onderin mijn schilderijen zet ik mijn handtekening. Ik vind het belangrijk om erkenning te krijgen voor wat ik heb gemaakt.

Mijn schilderijen zijn terug te vinden in algemene ruimtes en kantoren op de Monumentstraat, Dimence te Raalte.

Daarnaast heb ik enkele keren (8x) een expositie gehouden, onder anderen bij het gemeentehuis in Raalte.

De mooiheid van schilderen is voor mij de voldoening die het geeft wanneer een schilderij af is en dus goed is gelukt. Reacties van mijn omgeving geven ook voldoening. Ik krijg vaak positieve reacties. Ik hoor vaak dat mensen vinden dat ik een eigen stijl heb qua schilderen. Mijn eigen stijl zou ik als realistisch en kleurrijk omschrijven. Ik laat mij inspireren door afbeeldingen op kaarten, foto's (die ik zelf heb gemaakt) en kalenders. Dit zijn vaak afbeeldingen van dieren, de natuur en gebouwen. Op TV kijk ik naar 'Tussen Kunst & Kitsch' en 'Project Rembrandt'. Ook andere kunstschilders kunnen mij inspireren. Rembrandt vind ik een goede kunstschilder. Ik vind het mooi hoe Rembrandt de mensen in het schilderij belicht.

Eerder deed ik aan sport, voetbal en tafeltennis. Hier had ik toen die tijd veel energie in gestopt maar dat is geweest. Bij mijn schilderijen ervaar ik dat anders, deze zijn tastbaar. Met het kijken naar mijn schilderijen zie ik de energie die ik erin gestopt heb. Ik kan moeilijk afstand nemen van mijn schilderijen, ze betekenen allen op hun eigen manier iets voor mij. Schilderen voelt voor mij als werk. Het is een invulling van mijn tijd, iets doen waar ik goed in ben. Naast mijn schilderijen verf ik wel eens gipsvormen. Dit vraagt minder concentratie van mij.

Mijn gouden tip voor wie schildert en/of wil gaan schilderen: Heb een lange adem, je hebt voorspoed en tegenspoed. Je moet vooral doorgaan met veel oefenen en dan wordt het vanzelf makkelijker en kun je ver komen.

Ik hoop dat jullie mijn schilderijen mooi vinden en wie weet een enkeling mijn kunstwerken herkent.

Goossen van der Ziel

Socialrun, samen rennen tegen het stigma op psychische kwetsbaarheden.

Artikel



Met enige regelmaat ben ik in de afgelopen dertig jaar begonnen met hardlopen. Met diezelfde regelmaat gaf ik er vervolgens weer de brui aan, wanneer ik weer eens -letterlijk- te hard van stapel was gelopen en één of andere blessure had opgelopen.

Hoewel...zelfs soms even een weekje niet lopen was vaak al genoeg aanleiding om maanden niet te lopen. Tot ik een jaar of zeven geleden de draad maar weer eens oppakte. Ik zocht "iets" van ontspanning en sport naast mijn fulltime baan in de periode dat ik ook mijn deeltijd HBO-opleiding zou gaan afronden.

Inmiddels kende ik mezelf goed genoeg om te weten dat me alleen op dat afstuderen focussen, me de gordijnen in zou jagen. Zo trok ik de schoenen weer aan en werden de eerste meters weer gerend, vaak op momenten dat mijn hoofd in een denkkramp zat. Iedere stap creëerde een klein beetje lucht en ontwarde de kluwen in mijn hoofd. Gaandeweg mijn rondje was het net of ik een sliert te pakken kreeg en rolden er zo weer zinnen scriptie uit. Mijn plan werkte, ik haalde niet alleen mijn diploma, maar het hardlopen was ook een blijvertje geworden. Dat dacht ik althans...

Er volgden nog wat fysieke ongemakken en bovenal een mentaal gevecht met mezelf. De slanke, snelle hardlooper die beslist niet mijn spiegelbeeld was, is en ook nooit zal worden, die zat me in de weg. Van haar moest ik lopen (en nog zo veel meer) en in plaats van ontspanning, fokte het

me alleen maar op.

En al had ik door hoe ik me zelf - alweer letterlijk- in de weg liep, toch lukte het ook met een cursus Mindfulrun, hoe fijn en van toegevoegde waarde die ook was, niet om het om te buigen. Daarvoor moest ik blijkbaar eerst nog een paar lichamelijke blessures oplopen en net geen burn-out, maar ook dat overtuigde niet.

Het echte benul kwam pas in het Socialrunweekend. Hoewel het in september 2021 alweer de tiende keer was dat deze non-stop estafetteloop werd georganiseerd, had ik er nog nooit van gehoord. Jolien, destijds als IHT-verpleegkundige betrokken bij de zorg voor mijn vrouw Ellen, vertelde me in het voorjaar van 2020 over de Socialrun. Een weekend lang hardlopen met een team van zorgverleners, -vragers en andere "GGZ-betrokkenen".

Onder het motto "meedoen is winnen" aandacht vragen voor psychische kwetsbaarheden en samen inzetten om het stigma rondom deze kwetsbaarheden tegen te gaan. Enthousiast hoefde ze me niet te maken, dat was ik direct. Natuurlijk zei ik "ja" al had ik geen idee waar ik nou precies "ja" tegen had gezegd. Het doel was overtuigend genoeg: tegengaan van het stigma is inmiddels zo ongeveer een levensmissie geworden en hoe mooi is het om dat te doen met anderen die hetzelfde doel en dezelfde hobby hebben?

Twee Coronagolven en anderhalf jaar later was het dan zo ver. Naarmate dat weekend dichterbij kwam, groeide mijn twijfel: waarom had ik toch ja gezegd? Ik, een grote mond, maar zó onzeker. Ja, natuurlijk wist ik wel waarom ik "ja" had gezegd: voor mijn eigen lief, mijn zus en al die anderen die kampen met een psychische kwetsbaarheid, maar.....

HELP...hoe doe ik dit?

Natuurlijk veel te laat begonnen met wat extra trainen en dus nog meer onzeker over mijn sportieve prestaties en dat was al zo, zo. En natuurlijk nog een blessure een paar weken van tevoren, nóg meer onzekerheid, nóg meer stress. Hoe gaat de groep mijn vinden? Zitten ze nou echt op mij te wachten? Allemaal goed getrainde sporters en daar kom ik aan: de sloomste loper van allemaal (en zo ontzettend slecht in de slechtste zijn).

Twijfel, onrust en onzekerheid. Dat trio streed om voorrang in mijn gedachten. Maar er was nog één gedachte constant aanwezig. De strijd in mijn hoofd stond in geen verhouding tot de mentale strijd die mensen met een psychische kwetsbaarheid dag in, dag uit moeten leveren. Dat zijn de echte sterken, die zo vaak zo onterecht worden afgeschilderd als zwak. Wie was ik dan om op voorhand voor één zo'n weekend af te haken?

Dat was geen optie en dus ging ik met busje B en route het enge onbekende (met op eentje na ook onbekenden) tegemoet. Zo'n 55 uur met zijn zessen vormden we een subteam van het Runningteam Dimence/Mediant en renden we blokken van ruim 50 kilometer in estafettevorm. Na ieder blok werden we afgelost door het andere subteam en was er tijd om te eten, douchen en te rusten. Zo ongeveer non-stop in elkaars comfortzone, terwijl gaandeweg kilometers en slaapgebrek meer voelbaar worden en labiliteit steeds meer ruimte kreeg. Wat dat doet, laat zich moeilijk in woorden vangen, maar wát een intense en enorm fijne ervaring.

Levenslessen die geen pijn doen, niet belerend zijn, maar goed zijn voor een grijns die dagen aanhoudt. Aan den lijve ondervinden hoe een groep onbekenden elkaar niet alleen kan dragen, maar ook tot zulke prestaties in staat laat zijn. Louter door er te zijn, liefde, warmte, aandacht en ruimte te geven, zonder oordeel. Onbekend betekende ook niet bekend in wat voor hoedanigheid iemand deelneemt en ik geloof niet dat iemand dat ook maar iets interesseerde, juist omdat er zo'n voelbare oprechte interesse in die ander was.

Niet alleen de interesse was voelbaar, maar vooral de zorg voor elkaar. De één die de kuit van een ander masseert zodat diegene weer door kon lopen. Een arm om je heen of juist even de vrijheid om je terug te trekken. Naar bed gestuurd worden op het moment dat je er even helemaal doorzit en ga zo maar door, tot de ruimte om de bewustwording van mijn eigen (voor)oordelen te delen en niet in de laatste plaats mijn tranen. Dat die zouden komen had ik van tevoren wel voorspeld, maar dat dit weekend me ook zo van mijn stuk zou brengen, dat had ik niet verwacht.

Ik liep toch niet voor mezelf, maar voor anderen en een goed doel? Tranen vloeiden rijkelijk. Tranen van verdriet om het leed dat er is, maar vooral tranen van dankbaarheid. Dankbaar dat uit één van de meest naargeestige, donkere periodes zo iets moois kan ontstaan en ik deelgenoot van deze run mocht zijn.

Het kostte daarna een weekje om te landen en toen kwam ineens het besef dat ik vanaf het moment dat ik die vrijdag dat busje in stapte ik me niet meer de slechtste, sloomste of wat dan ook heb gevoeld. Terwijl ik zelden zo veel heb gevoeld als dat weekend, me nog nooit zó gedragen heb gevoeld als dat weekend. Magistraal was het om deelgenoot te zijn van dit team, een gemêleerd gezelschap dat dankzij ieders kwaliteiten samen 555 kilometers wist af te leggen, een prachtig bedrag wist op te halen en ondertussen ook intens genoten heeft. Sindsdien, als een loopje eens niet gaat zoals ik het op voorhand heb bedacht, wandel ik maar verder en komt er vanzelf weer een grijns als ik terugdenk aan het Socialrunweekend. Meedoen is zo veel meer dan winnen.

Lieke Knook (1970) is sinds oktober 2021 lid van de Adviesraad Naasten.

Ze woont in Albergen samen met haar vrouw Ellen die, vanwege haar psychotische kwetsbaarheid ambulante begeleiding ontvangt van Dimence. Lieke werkt als juridisch medewerker bij de rechtbank Overijssel. In haar vrije tijd is ze graag buiten. Daarnaast is ze maatschappelijk betrokken en vindt ze het van groot belang dat naasten worden gekend en erkend in de geestelijke gezondheidszorg. Niet alleen omdat zij een signalerende rol hebben, maar ook omdat zij van toegevoegde waarde (kunnen) zijn in de zorg voor de individuele patiënt. Dat kan alleen wanneer er ook aandacht is voor die naaste en hij of zij niet overvraagd wordt. Mede daarom zet Lieke zich in voor de Naastenavonden om zo ervaringen te delen met lotgenoten en elkaar tot steun te kunnen zijn.



Wervingscampagne Cliëntmedezeggenschap

Opzoek!

Deelnemen aan de cliëntmedezeggenschap van cliënten is plezierig om te doen en verschaft een zinvolle manier om de dag in te vullen. Jammer genoeg weten veel mensen dit (nog) niet. Om die reden organiseren de cliëntmedezeggenschapsraden van de Dimence Groep een campagne om meer mensen te interesseren voor het werk.

In de tweede week van mei zijn diverse bijeenkomsten gepland.

Belangrijke adressen

Centrale Cliëntenraad
centralecliëntenraad@dimencegroep.nl
Coach/adviseur: Huub te Braake
06 139 467 31

Adviesraad Cliëntenbelangen
Maatschappelijke Dienstverlening de Kern/Jeugd ggz/WijZ Welzijn/Impluz
adviesraad@stdekern.nl
Waarneming: Huub te Braake
06 139 467 31

Cliëntenraad Mindfit
cliëntenraad@mindfit.nl
Coach/adviseur: Huub te Braake
06 139 467 31

Patiëntenraad Transfore
patientenraad@transfore.nl
Waarneming: Huub te Braake
06 139 467 31

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

basiscommissie Almelo en omstreken
basiscommissiealmelo@dimence.nl
Coach/adviseur: Agnes Meijerink
06 512 054 12

basiscommissie Deventer en omstreken
basiscommissiedeventer@dimence.nl
Coach/adviseur: Agnes Meijerink
06 512 054 12

basiscommissie Topreferente GGZ
basiscommissietop@dimence.nl
Waarneming: Agnes Meijerink
06 512 054 12

basiscommissie Zwolle en omstreken
basiscommissiezwolle@dimence.nl
Coach/adviseur: Agnes Meijerink
06 512 054 12

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

Algemeen
secretariaatclientmedezeggenschap@
dimencegroep.nl

Vanaf 9 mei tref je de raden bij de hoofdgebouwen met een informatiestand om passanten te informeren. Naast een gadgets voor iedereen, spelen we hier de Wmcz-quiz: Wat weet jij van het wettelijk kader van medezeggenschap van cliënten?

Naast deze persoonlijke manier is een filmpje voor sociale media in ontwikkeling om het werk van de raden toe te lichten. Hulp hierbij krijgt de medezeggenschap van de communicatiemedewerkers van de Dimence Groep: Rita Kamphuis en Roos Huisman.

Kijk ook op
Medezeggenschapsportaal:
www.clientenradendimencegroep.nl
Instagram: client_medezeggenschapdimenceg
Facebook: <https://www.facebook.com/clientenradendimencegroep/>

Koken met Jaap

Culinair

Dit keer heb ik een hartige Preipannenkoek met kip-champignonsaus. Een aanrader.

Een pannenkoek met suiker en stroop is lekker, maar steeds vaker wordt de pannenkoek niet zoet maar geserveerd als hartige maaltijd. Zoals bij deze preipannenkoek. Ik serveer er kip met champignons bij.

Zo maak je het

- Halveer de prei in de lengte, was onder de kraan en snijd de prei in halve ringen.
- Verwarm een scheutje olie in een koekenpan en bak de prei circa 7 minuten.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Pel en snipper de sjalot.
- Verwarm een scheutje olie in een koekenpan en fruit de sjalot circa 2 minuten.
- Snijd de champignons in plakken en voeg toe.
- Bak circa 5 minuten. Snijd de kip in blokjes en voeg toe. Bak circa 5 minuten.
- Voeg de slagroom toe en breng op smaak met peper en zout. Laat circa 3 minuten sudderen.
- Meng in een kom de bloem met de eieren, melk en geraspte kaas.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Laat de gebakken prei iets afkoelen en meng daarna door het beslag.
- Verwarm een scheut olie in een koekenpan en bak van de helft van het preipannenkoekenbeslag een pannenkoek in circa 6 minuten om en om goudbruin en gaar.
- Houd de pannenkoek tussen 2 borden warm en herhaal hetzelfde met de rest van het beslag.
- Hak de peterselie.
- Verdeel de preipannenkoeken over borden en verdeel hier de kip-champignonsaus over. Bestrooi met de peterselie.

Eet smakelijk!
Jaap Kolk

Ingrediënten voor 2 personen

- 1 grote prei
- olijfolie
- peper, zout
- 1 sjalot
- 250 gram kastanjechampignons
- 150 gram kipfilet
- 125 milliliter slagroom
- 200 gram volkorenbloem
- 2 eieren
- 400 milliliter halfvolle melk
- 30 gram geraspte oude kaas
- 0,5 bosje peterselie

Belangenbehartiging, lotgenoten, voorlichting, vraagbaak, zelfregiecentra, herstelcursussen, luisterend oor...

Informatie hierover kun je vinden op clientsradendimencegroep.nl

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

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

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

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

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

Inloop bij DOS 37
Schout Doddestraat 46 - Vriezenveen
Iedere dinsdag- en donderdagmorgen van 10.30 – 11.30 uur

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

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

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

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

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

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

Informatie voor naasten:

Stichting Naast zet zich in voor naasten van verslaafden.
stichtingnaast.nl/

Stichting AGOG helpt je samen te stoppen met gokken.
agog.nl/

Het doel dat de **MM** nastreven is het drug/drankprobleem in beeld te brengen en aan te pakken.
moedigemoeders.nl/

Al-Anon Familie Groepen vormen een gemeenschap van verwanten en vrienden van alcoholisten.
al-anon.nl/

Informatie over **zelfhulpgroepen** in de regio.
tactus.nl/overzicht-intact/

Vereniging Ypsilon voor naasten van mensen met een verhoogde kwetsbaarheid voor psychose
ypsilon.org

Nederlandse Vereniging voor Autisme voor mensen met autisme, hun naasten.
autisme.nl

Stichting Labyrint In Perspectief voor familieleden en naasten van mensen met een psychiatrische ziekte.
labyrint-in-perspectief.nl

Balans is een landelijke oudervereniging voor leer-ontwikkelings- en gedrags- stoornissen zoals ADHD, Dyslexie en PDD-NOS.
balansdigitaal.nl

Vereniging voor Manisch Depressieven en Betrokkenen (VMDB).
vmdb.nl

De Cirkel is een vereniging van ouders van kinderen met een hechtingsstoornis.
hechtingsstoornis.info

De Stichting Landelijke Koepel Familieraden (SLKF) adviseert en ondersteunt familieraden in de GGZ.
familieraden-slkf.nl

Mikado is het landelijke kenniscentrum voor interculturele zorg.
mikadonet.nl

Survivalkid.nl is een website voor kinderen en jongeren met een psychisch ziek of verslaafd gezinslid.
survivalkid.nl

Survival kid-effectieve jeugdinterventies is een besloten website voor jongeren van 12-24 jaar waarvan een gezinslid een psychisch of verslavingsprobleem heeft.
survivalkid-effectievejeugdinterventies/nji

Als ik je vraag naar mij te luisteren,
en jij begint mij adviezen te geven,
dan doe je niet wat ik je vraag.

Als ik je vraag naar mij te luisteren,
en jij begint mij te vertellen
waarom ik iets niet moet voelen zoals ik voel,
dan neem je mijn gevoelens niet serieus.

Als ik je vraag naar mij te luisteren,
en jij denkt dat jij iets moet doen

om mijn problemen op te lossen,
dan laat je me in de steek,
hoe vreemd dat ook mag lijken.

Dus, alsjeblieft, luister alleen maar naar me
en probeer me te begrijpen.
En als je wilt praten, wacht dan even
en ik beloof je dat ik op mijn beurt
naar jou zal luisteren.

Leo Buscaglia



Altijd al eens de directeur willen adviseren?

We vinden jouw mening belangrijk!

Wacht niet langer en neem contact met ons op:
Kom gerust een keer een kop koffie met ons drinken!
Ook via Teams of Zoom.

beleidscommissie@dimence.nl

Dimence

Clëntenraad