

Jaargang 14 / juni 2024

nr. 1



# Diverce

Bestaanszekerheid

Een uitgave voor en door cliënten en naasten van de Dimence Groep



wyz  
welzijn



Cliëntenraden

# 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, Susan van Oosten, Jaap Kolk, Chantal Driessen, Ageeth van der Lee, Mirjam Dijks  
Eindredactie: Angela Vorstenbosch, Huub te Braake  
Opmaak: Koen IJssel van het team communicatie van de Dimence Groep  
Voorkant: Stockfoto  
Druk: Bredewold  
Verzending: Werk Leer Centrum Deventer  
Redactieadres: Koetshuis, Brinkgreven t.a.v. A. Vorstenbosch  
Postbus 5003  
7400 AS Deventer  
clientsblad@dimencegroep.nl

Wil je  
**Meedoen?**

Wij hebben jou nodig om dit blad te vullen! Schrijf jij gedichten? Heb je een mooie foto? Of een (herstel)verhaal dat wij willen lezen? Stuur het in en verdien € 7,50 voor jouw bijdrage.

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

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

# Inhoud

- 4 Bestaanszekerheid volgens Hans Bonten
- 6 Bestaanszekerheid en bestaansrecht
- 7 Ontmoetingsavonden voor naasten
- 8 Cliëntenraadslid Susan is ook vrijwilliger bij thuisadministratie
- 9 WijZ thuisadministratie kan bijdragen aan bestaanszekerheid
- 11 Een assistentiehond is meedoen en biedt zekerheid
- 12 Wat deed de CCR de afgelopen periode?
- 14 Herstel Netwerk
- 20 Even voorstellen Rudger van Calker
- 23 Boeiend boek: Ik ben omdat wij zijn!
- 26 Zorg = bestaanszekerheid...maar, wat als je geen helemaal zorg wil?

Wil je jouw bijdrage teruglezen in het volgende nummer? Stuur jouw bijdrage dan in vóór 1 juli 2022.

Thema is: Adem in, adem uit.

## Dit nummer gaat over: bestaans- zekerheid

De definitie daarvan is:

Een bestaan met voldoende en voorspelbaar inkomen, een woning, toegang tot onderwijs en zorg en een buffer voor onverwachte uitgaven.

Dit is nodig om mee te kunnen doen in de samenleving. Voor veel Nederlanders is dit niet vanzelfsprekend en ontstaan er problematische gevolgen op meerdere levensdomeinen.

Bestaanszekerheid is een randvoorwaarde voor het welzijn van alle mensen en voorkomt deze problematische gevolgen.

Misschien speelt het thema juist in de ggz.

Verschillende schrijvers zagen een aanleiding om er een artikel aan te wijden.

We wensen je veel leesplezier.

Jaap Kolk,  
namens de redactie.

P.S. We kunnen ons gelukkig prijzen dat er twee nieuwe redactieleden zijn gevonden die ons helpen met het volgende blad.

## Patiëntenraad Transfore

Henk en Jurgen vertellen over de afgelopen periode. Er is veel gebeurd rond de medezeggenschap van de patiënten van Transfore. Onder andere is gesproken over het grote aantal cliënten die niet op de afspraak verschijnt; het zogenoemde 'no show'. Zowel met directie, teamleider, als met stafadviseur is gekeken hoe het aantal no show naar beneden is te brengen.

De HoogComplexeBeveiligdeZorg (HCBZ) kwam in de aandacht vanwege de roering in de media. Henk was vertegenwoordigd op de Naastendag in het forum (zie elders in dit blad: de column van Seval Sonmez van de Adviesraad Naasten). In het voorjaar sprak de Patiëntenraad met de Inspectie op de locatie Veldzicht in Balkbrug. Met directeur zorg Inge Korfage besprak de raad de ontwikkeling rond de herschikking van de stichtingenstructuur. Ook nam de raad kennis van klinische zorgprogramma en het beleid rond ervaringsdeskundigheid. Terugkerend was het rookbeleid vanwege de uitspraak van de rechter over het roken op eigen terrein (GGZ-Eindhoven). De PRT bezocht -als van ouds- de verschillende woonlocaties van Transfore. De laatste was Forence op het Brinkgreventerrein. De resultaten van dit bezoek komen aan de orde in het overleg met de directeur zorg. Overigens is er een nieuw lid bij de raad. In de volgende Diverce maak je met hem kennis.

Met het verschijnen van deze krant hebben Henk en Jurgen een workshop voor te bereiden voor de Dag van de forensische zorg op 21 mei a.s. Thema van hun bijdrage: Ervaringen in de Patiëntenraad Transfore. Wil je ook bij deze voortvarende club horen, meld je dan via [patientenraad@transfore.nl](mailto:patientenraad@transfore.nl)

 **patiëntenraad  
TRANSFORE**

Volg ons ook op:

Medezeggenschapsportaal: [clientsradendimencegroep.nl](http://clientsradendimencegroep.nl)

 [client\\_medezeggenschapdimenceg](https://www.facebook.com/client_medezeggenschapdimenceg)  
 [clientsradendimencegroep](https://www.instagram.com/clientsradendimencegroep)

[dimence.nl/doelgroepen/naasten](http://dimence.nl/doelgroepen/naasten) of  
[transfore.nl/ondersteuning-voor-naasten](http://transfore.nl/ondersteuning-voor-naasten)

## Bestaanszekerheid volgens Hans Bonten

Artikel



**Bestaanszekerheid is een belangrijk thema in een maatschappij die steeds ingewikkelder wordt, erkent Hans Bonten. Als directeur van De Kern, WijZ Welzijn, Jeugd ggz en Impluz heeft hij dagelijks te maken met alle aspecten van dit actuele onderwerp.**

Marco Verheul heeft ruim vier jaar de functie van voorzitter De kranten staan er vol mee: berichten over het tekort aan (betaalbare) woningen en stijgende kosten van levensonderhoud. Ook voor mensen met een fulltime betaalde baan is het moeilijker om rond te komen. Een groot deel van het salaris gaat op aan vaste lasten en boodschappen. Dan blijft er weinig geld over voor sport en ontspanning. Als er dan ook nog andere tegenslagen zijn, zoals een echtscheiding of ziekte, dan is de kans groter dat mensen in een isolement raken en meer vereenzamen. Hans Bonten is directeur van de divisie WMO en Jeugd ggz binnen de Dimence Groep die deze groep mensen, en hun kinderen, ondersteunen om weer volwaardig deel te nemen aan de maatschappij. Hij zegt: 'Een grote groep mensen kan door omstandigheden niet goed in de maatschappij functioneren en heeft ook niet de mogelijkheden om zelf de regie te pakken om hier iets aan te doen. Dan komen wij als welzijnsorganisaties in beeld. De politiek spreekt vaak over het vergroten van de 'zelfredzaamheid' van mensen, maar wij hebben het liever over samenredzaamheid. Het is ontzettend belangrijk dat mensen naar elkaar omkijken in een buurt en samen een leefbare wijk creëren. Dat heeft alles te maken met bestaanszekerheid.' De effecten van financiële onzekerheid binnen een gezin met kinderen zijn groot: er is geen geld voor kinderen om naar feestjes te gaan, voor lidmaatschap van een sportclub en gezonde voeding. Er is, zo vertelt Hans, nog een gevolg: 'Uit onderzoek is gebleken dat ook de leerprestaties van

kinderen uit achterstandsgezinnen minder zijn, mede door geldzorgen. Dus een gebrek aan bestaanszekerheid werkt op veel gebieden door, ook naar de toekomst. De maatschappij is bovendien ingewikkelder geworden voor de jeugd door sociale media. Jongeren staan de hele dag 'aan' waardoor de geestelijke belasting hoger is. We verzorgen binnen de divisie dan ook veel trainingsprogramma's, bijvoorbeeld bij Impluz, voor jongeren om de mentale weerbaarheid te vergroten. Veel mensen zijn het omgaan met tegenslagen wat verleerd. Ik sprak eens een jongen die aan zo'n trainingsprogramma had deelgenomen en het belangrijkste wat hij had geleerd zo zei hij was 'Shit happens'. Dat vond ik wel mooi.' Voor de jongeren die door allerlei omstandigheden uitvallen bij het onderwijs, is De Kern in samenwerking met Sallandse Wegenbouw in Haarle het prijswinnende project 'Dynamisch op weg' gestart. Om te voorkomen dat deze uitvallers helemaal uit beeld raken en verder afglijden, wordt bij 'Dynamisch op weg' een eerste opstap naar werk of opleiding geboden. Met de nodige begeleiding wennen de jongeren aan een arbeidsritme met daarna ook gegarandeerd de mogelijkheid om naar een betaalde baan door te stromen. Met dit toekomstperspectief keert ook de bestaanszekerheid terug.

Hans ziet ook de tweedeling in de maatschappij groter worden. Volgens Hans groeien mensen steeds verder uit elkaar: 'Mensen die niet meer mee kunnen doen, bijvoorbeeld door armoede, trekken zich terug en vereenzamen. Veel mensen leven in een eigen bubbel in een gemeenschap die in dezelfde situatie zit. Kennis en begrip voor mensen die in andere omstandigheden leven, is er te weinig. Bovendien is de maatschappij steeds individueler ingesteld waardoor een grote groep mensen sociale vaardigheden mist. Mensen zijn sociale wezen, hoe je je verhoudt tot anderen bepaalt je zijn. Je leven wordt leuker als je sociaal bezig bent. Daarom zijn we ook bezig met wijkopbouw door projecten van WijZ Welzijn, om in de wijken van alles organiseren om mensen te verbinden. De afgelopen jaren is er op buurtcentra bezuinigd. Vaak is er

een professionele kracht nodig die initiatieven in een wijk een zetje geeft en als het loopt, er weer uitstapt. Mensen in een wijk moeten zelf de verantwoordelijkheid pakken, dat willen we niet opleggen.' Dit jaar is op 21 en 22 juni de 27e editie van het Full Color Festival in Kampen. Dit gratis toegankelijke multiculturele festival draait op vrijwilligers. Het is een voorbeeld van een lokaal initiatief dat enorm veel betekent voor de verbinding in de samenleving.

In het werkgebied van WijZ Welzijn en De Kern is een vaste groep van zo'n 1200 vrijwilligers actief, en als de mensen die belangeloos af en toe bijspringen daarbij op worden geteld, dan zijn er wel drie- tot vierduizend vrijwilligers die zich aan de projecten van WijZ Welzijn, De Kern en Impluz hebben verbonden. 'Daar ben ik echt ontzettend trots op,' zegt Hans, 'vrijwilligers zijn de smeerolie van de samenleving, dat zeggen we eigenlijk te weinig. We zetten bijvoorbeeld vrijwilligers in bij mensen die wachten op behandeling in de GGZ. Door de positieve invloed die deze hulp heeft, verloopt ook de daaropvolgende behandeling voorspoediger. Ook hebben we in samenwerking met ziekenhuizen 'Wachtkracht' ontwikkeld. Hierbij schakelen we het netwerk in de wijk in om een oogje in het zeil te houden bij patiënten die na opname naar huis mogen. Dat als de gordijnen de hele dag dicht blijven, dat de buurvrouw eens gaat kijken hoe het gaat. Dit soort samenwerking zorgt voor leefbare wijken.'

Het overheidsbeleid dat steeds meer is gericht preventie en oplossingen in het voorliggend veld, past precies in de werkWijZe van De Kern, Impluz, WijZ Welzijn. Hans Bonten licht toe: 'We gaan uit van samenredzaamheid

en hanteren de uitgangspunten van de Positieve Gezondheid. We kijken, samen met de burger, naar welke onderdelen van de positieve gezondheid benadering minder goed gaan en welke wél goed gaan. Denk hierbij aan mentaal welbevinden, lichaamsfuncties, dagelijks functioneren, meedoen, kwaliteit van leven en zingeving. Het is een andere benadering van ziekte. Niet de aandoening staat centraal, maar hoe je ermee omgaat. Om een voorbeeld te geven: een eenzame mevrouw had een zere teen waar ze, bij gebrek aan afleiding, de hele dag mee bezig was waardoor de teen steeds pijnlijker werd. Ze ging leuk vrijwilligerswerk doen en dacht 's avonds bij thuiskomst 'oh ja, ik had een zere teen'. Bij Positieve Gezondheid gaat het erom een balans te vinden tussen draaglast en draagkracht.' 'Dertien procent van de Nederlandse bevolking is laaggeletterd,' zegt Hans, 'Zij hebben moeite met het taalgebruik van officiële instanties. Als contact en correspondentie met (overheids)instanties niet lukt, raakt dat ook de bestaanszekerheid.' Bij De Kern maatschappelijke dienstverlening worden sociale raadslieden getraind die cliënten kunnen bijstaan bij sociaal juridische problematiek. Zij kunnen, geheel onafhankelijk, helpen bij het invullen van formulieren en het schrijven van brieven aan instanties. Met alle initiatieven leveren WijZ Welzijn, Impluz, De Kern en Jeugd ggz een belangrijke bijdrage aan het verbeteren van de bestaanszekerheid van mensen. Hans gaat elk jaar 'stage lopen' in de rustiger zomerperiode bij de verschillende locaties: 'Hier krijg ik veel energie van. Dan realiseer ik me weer waarom ik dit vak heb gekozen en waarom ik de motivatie heb om het voor iedereen in de samenleving op te nemen.' Hij besluit met: 'Ik heb een ontzettend mooi vak.'

WAT IS  
GOED LEVEN  
VOOR JOU?

# Bestaanszekerheid en bestaansrecht

## Adviesraad Naasten

**Het thema van deze Diverce is bestaanszekerheid. Het duurde even maar er kwam een gedachte bij mij op: heeft het bestaansrecht van de Adviesraad Naasten ook invloed op de bestaanszekerheid van naasten van mensen die zorg krijgen binnen Dimence en Transfore?**

Ik weet wel zeker dat naasten invloed kunnen hebben op de bestaanszekerheid van mensen om hen heen die op een of andere manier hun leven niet op de rit krijgen. Ik hoor namelijk vaak genoeg dat naasten op zoek zijn naar goede zorg voor hun naasten met bijvoorbeeld een psychische kwetsbaarheid of iemand die financieel onder het bestaansminimum leeft

Ik heb toch eerst maar even Google geraadpleegd om te kijken wat beide termen nu precies inhouden: Wat wordt verstaan onder bestaanszekerheid? Iedereen heeft recht op bestaanszekerheid: een bestaan met voldoende en voorspelbaar inkomen, een woning, toegang tot onderwijs en zorg en een buffer voor onverwachte uitgaven.

### Wat is het bestaansrecht?

Volgens het woordenboek gaat bestaansrecht over het recht of een reden om te bestaan. Een organisatie heeft een reden te bestaan als de organisatie, de uitkomst van de samenwerking tussen de mensen die voor de organisatie werken, waarde toevoegt.

Als we het hebben over het bestaansrecht van de Adviesraad Naasten dan moet ik toegeven dat wij als raad geen wettelijke status hebben. Volgens de Wet medezeggenschap cliënten zorginstellingen (Wmcz) heeft een zorginstelling geen naasten- en/of familierraad te hebben.

Artikel



Het wordt wel dringend aanbevolen en wij merken dat er in de diverse GGZ-instellingen in Nederland meerdere naasten verenigd zijn in één of andere raad en zij worden steeds meer gezien en gehoord binnen de organisaties. Dat is voor onze Adviesraad Naasten bij Dimence en Transfore gelukkig ook zo. We zijn een volwaardige gesprekspartner binnen de organisaties. Ik denk ook dat de samenwerking die wij aangaan met de twee organisaties, waarde toevoegt. We horen regelmatig terug dat door onze inbreng en ervaringen als naaste er oog komt voor naasten en dat men probeert om naasten meer te betrekken bij de behandeling. Het is nog geen vanzelfsprekendheid, er heerst nog handelingsverlegenheid, maar er lijkt een cultuuromslag plaats te vinden. De naaste hoeft niet meer gezocht te worden: hij of zij was er altijd al!

Dragen wij nu ook bij als je het hebt over de bestaanszekerheid van de naasten waarvan wij de belangen behartigen? Als je naar de definitie kijkt zoals boven beschreven kun je dat niet een op een zeggen. Ik hoop echter dat door onze aanwezigheid de naasten meer gezien en gehoord worden. En als het nodig is zij ook de juiste zorg en opvang ontvangen in de omgang en zorg voor een naaste met psychische kwetsbaarheid of zoals ik hierboven schreef: iemand die zijn of haar leven niet op de rit krijgt en dus misschien weinig bestaanszekerheid ervaart.

### Anqueliën Visser

Vragen en/of opmerkingen naar aanleiding van dit artikel? Mail naar: [adviesraadnaasten@dimencegroep.nl](mailto:adviesraadnaasten@dimencegroep.nl)  
We kunnen nog naasten gebruiken die ook willen bijdragen aan het bestaansrecht van de adviesraad.

# Ontmoetingsavonden voor naasten

Artikel



**Samenwerking en ondersteuning van familie en naasten krijgt een steeds belangrijkere plek in de zorg. Cliënten vinden het ook een fijn idee dat er oog is voor mensen die dicht bij hen staan. Mensen met GGZ problematiek zoeken hulp bij hun problemen. Waarom zouden naasten niet hun voorbeeld volgen en ook ondersteuning voor zichzelf inschakelen. Niemand hoeft het alleen te doen!**

Sinds twee jaar ben ik als familie-ervaringsdeskundige werkzaam in de regio Almelo/Hardenberg. Ik ondersteun familie en naasten. Zij kunnen bij mij terecht met hun verhaal en hun zorgen. Ik luister, denk mee en geef handvatten hoe ze zich beter staande kunnen houden. Zelf ben ik ook een naaste en ik weet dat zorgen vóór, en zorgen maken over een ander best zwaar kan zijn.

Velen vinden het fijn hun verhaal te delen met anderen die hun begrijpen. Mensen die ook in een soortgelijke situatie zitten. Mensen die zich ook zorgen maken om hun naaste, of die op zoek zijn naar een goede balans. Hoe doe je dat en

hoe zorg je ervoor dat je niet overbelast raakt.

Sinds april organiseer ik samen met mantelzorg Almelo een maandelijkse ontmoetingsavond voor naasten van mensen in de GGZ. Hier kun je onder het genot van een kop koffie of thee andere naasten ontmoeten die in een soortgelijke situatie zitten. Je kunt met elkaar praten, elkaar ondersteunen van elkaar leren en even ontspannen. Deze ontmoetingsavond is elke 3de donderdag van de maand (m.u.v. augustus en december) van 19.00 uur tot 20.30 uur. Ik, als familie ervaringsdeskundige, en Ingeborg als mantelzorgconsulente zijn altijd aanwezig voor informatie, tips, vragen en handvaten.

Deze ontmoetingsavond is een gratis aanbod voor ondersteuning van de familie en naasten in de regio Almelo/Hardenberg. Individueel contact met mij als familie-ervaringsdeskundige is ook mogelijk. Voor familie en naasten uit de regio Deventer en Zwolle is dit aanbod er helaas nog niet. Kijk voor het aanbod per regio op de site van Dimence.

Voor informatie over de ontmoetingsavond, of voor andere vragen over ondersteuning van familie en naasten, kijk op [www.dimence.nl/naasten](http://www.dimence.nl/naasten) of neem contact op met mij: Ilona Smit familie- ervaringsdeskundige [i.smit@dimence.nl](mailto:i.smit@dimence.nl).

## Clëntenraadslid Susan is ook vrijwilliger bij thuisadministratie



**Mijn ervaring als vrijwilliger in de thuisadministratie. Sinds 2018 ben ik vrijwilliger in de thuisadministratie en heb al enkele mensen mogen helpen met hun thuisadministratie. Ik ben blij dat ik op deze manier nog iets kan doen en betekenen met mijn achtergrond als boekhouder gezien mijn persoonlijke situatie.**

Als vrijwilliger begin je eerst met een cursus voor de thuisadministratie dat bestond toen uit drie dagdelen. Dat was voor mij in mei 2018. Dan krijg je eerst een anonieme casus van je mogelijke hulpvrager. Hierin staat wat de achtergrond en woonsituatie is en om welke hulpvragen het gaat. Daarmee kun je oordelen of het profiel bij je past of niet. Vervolgens krijg je een kennismakingsgesprek met die hulpvrager en je coördinator. In dit gesprek bepaal je samen met de hulpvrager of er een klik is. Zo heb ik in juli 2018 mijn eerste hulpvrager gekregen die ik op heden nog steeds begeleid.

In het begin is natuurlijk erg wennen, veel navragen aan mijn coördinator en veel opzoeken op de gemeentewebsite. Uiteraard krijgen de vrijwilligers ook nieuwsbrieven met daarin het laatste nieuws vanuit o.a. de gemeente. Maar in de loop der tijd groei je erin en wordt het je eigen.

Ik heb inmiddels al diverse mensen kunnen helpen in hun administratie bij hen thuis. Helaas heb ik ze ook, door persoonlijke omstandigheden/ situaties soms moeten laten gaan. Dit gaat veelal wel in overleg met de coördinator. Dit kunnen diverse redenen zijn zoals ziekte, verhuizing naar een zorgwoning of er blijkt dat er meer schulden zijn en dat ze de schuldsanering in moeten. Maar ook gewoon omdat het naar een paar afspraken niet echt klikt of de hulpvrager ziet er toch van af.

Tot op heden begeleid ik meerdere hulpvragers en ik begin altijd met een in- en uitgavenlijst. Hier kun je heel veel uithalen. Verder kijken of ze nog recht hebben op kwijtschelding van gemeentebelasting of recht hebben op één of ander geldpotje van de gemeente die dan aangevraagd kan worden. En dan is het een kwestie van samen de financiën op orde houden, formulieren jaarlijks invullen en zorgen dat de facturen op tijd betaald worden.

Dit werk doe ik echt vrijwillig en krijg er niet voor betaald. Mijn beloning in dit werk is de dankbaarheid van mijn hulpvragers en de dankbaarheid van de kinderen die dan aangeven 'wat ben ik blij dat jij er bent, want dat geeft ons rust'. Ik vind dit zeer dankbaar werk en hoop het nog jaren te mogen blijven doen.

**Susan van Oosten**

## WijZ thuisadministratie kan bijdragen aan bestaanszekerheid

**Om mee te kunnen doen in de samenleving hebben mensen onder andere voldoende inkomen nodig én een buffer voor onverwachte uitgaven om problemen op meerdere levensdomeinen te voorkomen (Divosa). Voor veel mensen is deze bestaanszekerheid niet vanzelfsprekend.**

In Zwolle helpen zo'n 70 vrijwilligers van WijZ thuisadministratie ongeveer 150 hulpvragers bij hun financiële administratie. De hulpvragers hebben, over het algemeen, een laag inkomen en geen netwerk wat ze kan helpen met hun vragen op financieel administratief gebied. Door het inzetten van vrijwilligers draagt WijZ thuisadministratie bij aan bestaanszekerheid voor diverse inwoners van Zwolle.

### Op Orde

De thuisadministratie van WijZ is onderdeel van Op Orde. Op Orde is een samenwerkingsverband van beroepskrachten (Sociaal Raadslieden van stichting de Kern) en drie vrijwilligersorganisaties: Schuldhulpmaatje van stichting Voor Elkaar Zwolle, Humanitas thuisadministratie en WijZ thuisadministratie. Elke vrijwilligersorganisatie heeft zijn eigen specialiteit. Zo coachen de vrijwilligers van Humanitas hulpvragers die naar verwachting binnen een jaar weer volledig zelfredzaam zullen zijn en is WijZ thuisadministratie juist betrokken bij mensen die langdurig ondersteuning nodig hebben.

### Route

Inwoners van Zwolle kunnen met hun financieel administratieve vragen op de spreekuren en/of de website van Op Orde terecht. Als blijkt dat inzet van een vrijwilliger op het gebied van thuisadministratie gewenst is verwijzen de Sociale Raadslieden een hulpvrager door naar de vrijwilligersorganisatie die het best past bij de hulpvraag.

### WijZ thuisadministratie

Als een hulpvrager naar WijZ thuisadministratie wordt verwezen gaat één van de coördinatoren op intakegesprek. In een gesprek van ongeveer een uur probeert de coördinator te achterhalen wie de hulpvrager is en welke ondersteuning de hulpvrager nodig heeft. Vaak blijkt dat hulpvragers het overzicht over hun inkomsten en uitgaven zijn verloren. Wat ook regelmatig voorkomt is dat hulpvragers het moeilijk vinden om brieven van instanties te begrijpen. Daardoor vinden zij het ook moeilijk om te bepalen of zij in actie moeten komen. Sommige hulpvragers vinden het moeilijk om aan te haken bij de digitale ontwikkelingen en weer andere hulpvragers hebben een laag inkomen maar weten bijvoorbeeld niet of zij recht hebben op toeslagen en/of gemeentelijke regelingen of het lukt ze niet om deze aan te vragen. Als de hulpvraag duidelijk is, benadert de coördinator een vrijwilliger en vindt een kennismakingsgesprek plaats. Als er dan een match is, komt de vrijwilliger de hulpvrager ondersteunen. Samen gaan zij aan de slag met de vragen die er zijn. Op deze manier komt er weer overzicht in de financiële administratie van een hulpvrager en niet zelden kan een vrijwilliger helpen met het aanvragen van toeslagen of regelingen waardoor een hulpvrager wat meer financiële ruimte in zijn situatie ervaart en beter mee kan doen in de samenleving.

Heeft u na het lezen van dit artikel vragen en/of wilt u in contact komen met Op Orde of WijZ thuisadministratie? U kunt ons vinden op [www.opordezwolle.nl](http://www.opordezwolle.nl) en via tel. nr. 038 4569700.

**Fenke Beeftink, Rianne Taal & Harmina van Lien**

Coördinatoren WijZ thuisadministratie



# Zoek de 10 verschillen

Door: Henk Brouwer



## Een assistentiehond is meedoen en biedt zekerheid

Artikel



### Star, een assistentiehond in opleiding

**Het begon allemaal met de zoektocht naar een hond die past bij mij. Via de opleiding tot Assistentiehond bij Bultermekke Assistedogs, en een vriendin kwam ik uit bij de pointer; een veelzijdige hond waarmee ik in de toekomst weer kan canicrossen.**

Mijn huidige assistentiehond Lindy, die van de zomer met pensioen gaat is een voormalige straathond uit Portugal. Zij heeft vele deuren voor mij geopend en mijn wereld vergroot.

Even iets over mij, ik heb autisme en PTSS. Lindy zorgt er voor dat ik structuur in mijn dag heb, buiten kom en er stress gesignaleerd wordt. Mijn hond biedt me zekerheid in mijn bestaan.

Het vinden van een geschikte hond, was een hele zoektocht. Na een wandeling met de fokker van Star en haar pointer Beau was ik echt helemaal verliefd op de pointer. Uiteindelijk heb ik voor een hondje gekozen uit het nest van Beau. Dat is Star -volut Zāruka'Isadora- ze is een dochter van Beau.

Star is bij mij sinds ze 15 weken is. Daarvoor ben ik zeer regelmatig bij de pups wezen kijken, zodat ik kon wennen aan het idee dat er een bij mij kwam wonen. Het was voor Star en mij erg wennen de eerste twee weken. Ook voor Lindy en Jack, de kat. Ondanks dat begonnen we al snel met het ontdekken van de wereld gesteund door Lindy. Samen naar de supermarkt om daar indrukken op te

doen. Om de dag steeds een stapje verder en na een week konden we al een klein rondje door de winkel lopen.

Uiteraard speel ik tussendoor ook lekker met andere honden en thuis met Jack en zijn we aan het oefenen met gehoorzaamheid met heel veel belonen in de vorm van hondenkoekjes. Ook neem ik Star los van Lindy mee. Zo was ze vandaag mee in de doggyride (wandelwagen) naar de bibliotheek en hebben we daar geoefend met de lift. Het was volgens Star te stil in de bibliotheek. Dat moest ze wel even laten weten, door wat te piepen. Uiteindelijk ging ze keurig zitten in de vreemde omgeving toen ik het vroeg.

De dierenwinkel was best spannend. Ondanks dat het er heel lekker rook, waren er veel geluiden van vogeltjes die Star niet kende. Daarna gingen we weer naar huis toen heeft Star lekker liggen slapen want ze was moe van alle indrukken.



Tot de volgende keer  
**Star en Mirjam**

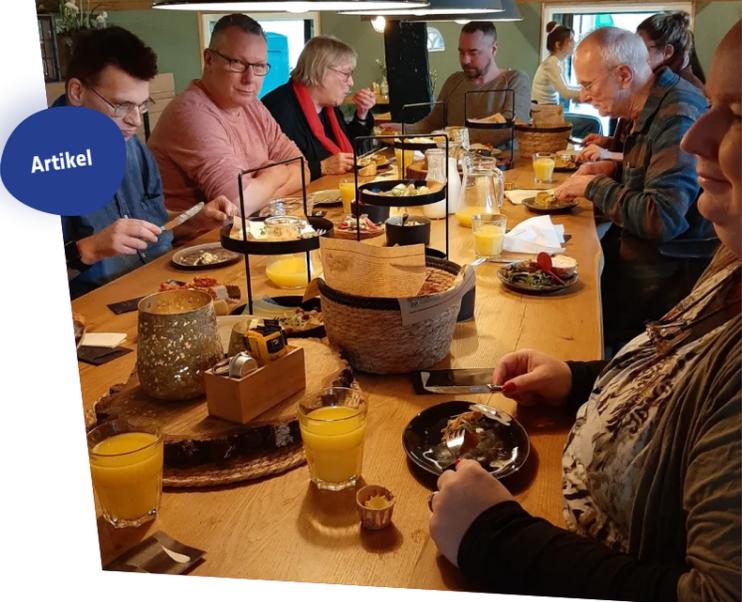
# Wat deed de CCR de afgelopen periode?

Centrale Cliëntenraad Dimence Groep

**Bij het ter perse gaan van deze Diverce zal inmiddels het jaarverslag van de CCR gereed zijn. Je vindt dat op [www.clientenradendimencegroep.nl](http://www.clientenradendimencegroep.nl).**

De CCR was voor een zogenoemde 'heidag' in Haarle. Op het programma stond het delen van de visie op de herschikking van de stichtingenstructuur en als gevolg daarvan de verwachting ten aanzien van de inrichting van de medezeggenschapsstructuur. Verder sprak de raad over het verschil tussen inspraak en medezeggenschap en het betrekken van alle doelgroepen in de achterban. Waarbij het er in het eerste geval om gaat dat cliënten en hun vertegenwoordigers de gelegenheid krijgen om inspraak uit te oefenen in aangelegenheden die direct van invloed zijn op hun dagelijks leven.

Wat betreft het herinrichten van de stichtingenstructuur, heeft de Raad van Bestuur het voornemen om alle zorgactiviteiten onder één stichting te brengen. Dat betekent onder andere dat Jeugd ggz niet meer bij de WMO Divisie zal horen. Dit heeft ook consequenties voor de Adviesraad Cliëntenbelangen, die werkt voor WijZ, De Kern, Impluz en Jeugd ggz. Naast deze stichting blijft er één stichting rond WMO activiteiten en één rond Transfore. De CCR heeft een neutrale adviesbrief aan de RvB gestuurd, waarin de ontwikkelingen noch positief, noch negatief worden beoordeeld. De Raad van Bestuur beslist één dezer dagen. De CCR sprak in dit verband ook met de Centrale Ondernemingsraad. Het voornemen is om elkaar te blijven ontmoeten de komende periode bij de uitwerking van de verdere stappen na de verandering van de stichtingenstructuur (organisatieveranderingen, wijze van aansturing etc.).



Eerder sprak de CCR al met de twee leden van de Raad van Bestuur en de bestuurssecretaris. Onderwerpen van gesprek zijn o.a. het elektronisch voorschrijfsysteem rond medicatie-uitgifte, het begrotingstraject 2024 en de rol van de CCR, de stand van zaken rond de HoogComplexeBeveiligdeZorg (HCBZ), de jaarkalender van de RvB en het jaarverslag VeiligIncidentenMelden (VIM).

In de regulier vergadering van de CCR (1x per maand op maandagochtend om 10.00 uur) stond de tussenevaluatie 'Vraagbehoefte ggz wonen' op de agenda. Na iedere vergadering heeft de CCR een lunchafpraak met de bestuurssecretaris Hanneke Scholten om elkaar informeel bij te praten over lopende zaken en ontwikkelingen.

Vanuit de CCR is een lid betrokken bij de sollicitatie van een vervangend Geneesheer Directeur. Een lid sluit aan bij de werkgroep technologie in behandeling en de voorzitter van de cliëntenraad Dimence is vertegenwoordigd in alle werkgroepen rond de vraagbehoefte ggz wonen. Verder sluit de raad aan bij DDG+ over het strategisch beleid voor de komende periode.

De CCR heeft een werkplan in voorbereiding, praat binnenkort over Veiligheid in Zorg, Informatiebeveiliging, de Adviesnota GGz Wonen (eindproduct) en neemt deel aan de bijeenkomst rond de oplevering daarvan.

# Vorbij goed of kwaad is een open veld. Daar wil ik je ontmoeten



**En dan zit je zomaar naast de moeder van een bekende Nederlandse dader (lees MENS!)**

**Onlangs heb ik een van de meest indrukwekkende bijeenkomsten meegemaakt die ik heb gehad op dit pad. Ieder jaar organiseert de Dimence Groep en de forensische tak Transfore een naastendag, bedoeld voor de medewerkers. Om te leren vanuit ervaringen. Als Adviesraad Naasten zijn we er nauw bij betrokken.**

Dit jaar was het idee een panelgesprek te houden en wel met een hele bijzondere gast. De moeder van Michael P. Ja, u kent hem! In combinatie met die andere naam Anne Faber die we allemaal kennen van de immense landelijke (media)impact die deze zaak heeft gehad. Aan de buitenkant zagen we twee namen overal. En hadden we met z'n allen natuurlijk enorm medeleven met die jonge vrouw die haar leven kwijt is. En een groot oordeel over die dader.

Wat die jonge vrouw is overkomen dat wens je niemand toe! Haar niet en ook haar familie niet. Het is de grootste nachtmerrie van iedere oudere.

Wat we niet zagen in dit hele verhaal, waren de andere namen, die ook -ongewild- betrokken waren. Zoals de zus van Michael en deze vrouw hier op de foto. Heleen, zijn moeder.

Wat we in de media ook niet zagen is de enorme hel waar deze familie doorheen is gegaan en wat je ook niemand toewenst. Het verhaal dat Heleen vertelde ging door merg en been. Hoe haar huwelijk uiteen viel, hoe ze vrienden en haar horecabedrijven verloor, hoe haar dochter met kinderen en al noodgedwongen haar huis moest verlaten en onder een andere naam moest onderduiken vanwege de vele bedreigingen. Ik hoor u denken, tja wat wil je, ze zijn familie van een dader ?!?

**Nee!**

Precies dat is hetgeen wat we, in ieder geval in de hulpverleningswereld moeten overwinnen als we licht willen brengen in al het donkere van deze wereld. Want die vrouw daar is de moeder van Michael, haar zoon die ooit ook gewoon kind was. Zij nam ons mee in een presentatie met foto's van haar kind en vertelde over het liefdevolle gezin dat ze ooit waren. Totdat haar kind in de puberteit kwam en helaas in de verkeerde kringen terecht kwam.

En dit beste mensen, kan een ieder zomaar overkomen. Ook al heb je nog zo'n mooi leven, jouw kind kan ook zomaar ergens in iets belanden wat jouw grootste nachtmerrie wordt. Laten we voorzichtig zijn in oordelen. En meer en vooral openhartig naar elkaar luisteren. En om het luisteren moeten we ook meer kunnen delen. Dit zijn niet de makkelijkste dingen om te delen. Het is heel zwaar om van pijn je kracht te maken en naar buiten te treden met zoiets. Maar het is des te meer nodig om te leren.

Ik voel me vereerd dat ik op deze dag aan het panel mocht deelnemen. Naast deze vrouw die moedig haar verhaal kwam delen, zodat we niet alleen haar beter gaan begrijpen, maar ook het kind Michael P., die kampte met zijn mentale gezondheid.

**Niemand wordt geboren als patiënt of dader. Zie de mens.**

**Seval Sonmez**



# Herstel Netwerk

Overzicht



## Herstelcursussen en lotgenotengroepen

**Vanuit het regionaal Herstel Netwerk organiseren we allerlei cursussen en lotgenotengroepen die gericht zijn op herstel. Mensen met (beginnende) mentale klachten, een psychische kwetsbaarheid of psychosociale problemen uit de gemeenten Deventer, Olst-Wijhe, Raalte en Voorst kunnen hier kosteloos aan deelnemen.**

De herstelcursussen en lotgenotengroepen die in deze folder staan beschreven, gaan niet over 'genezing'. Maar over het ontdekken van mogelijkheden voor een vervullend leven met een psychische kwetsbaarheid. Door contact te hebben met lotgenoten ervaren mensen steun, herkenning, erkenning en hoop. Deze herstelcursussen en lotgenotengroepen worden in de regio gegeven door (gediplomeerde) ervaringsdeskundigen van Vriendendiensten, RIBW Overijssel, IrisZorg, Dimence en Tactus.

Meer informatie of aanmelden? We geven regelmatig voorlichtingsbijeenkomsten op maandagmiddagen. Houd daarvoor de website en social mediakanalen van Vriendendiensten in de gaten. Je kunt ook contact met ons opnemen als je meer wilt weten. Dat kan via [zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl), 0570 - 61 37 47 of app 06 - 13 95 80 35. Samen zoeken we naar wat passend is voor jou.

## Cursussen

### Cursus Op Eigen Kracht

Bij de cursus Op Eigen Kracht maak je op een laagdrempelige manier kennis met begrippen rondom herstel. Wat betekent 'herstel' eigenlijk voor jou? Hoe vind je de juiste balans tussen wat energie kost en wat energie oplevert? Wat is jouw persoonlijke kracht? Welke hulpbronnen zijn jou tot steun? Over dit soort vragen ga je met elkaar in gesprek. Deze cursus vindt 4 keer per jaar plaats en heeft 6 bijeenkomsten van 2 uur. Er is ook een variant van deze cursus specifiek voor jongeren van 17 t/m 30 jaar.

### Cursus Herstellen Doe Je Zelf

Deelnemers aan de cursus Herstellen Doe Je Zelf (HDJZ) krijgen van twee getrainde, ervaringsdeskundige cursusleiders informatie, reflecteren, wisselen uit en oefenen vaardigheden die met herstel te maken hebben. De thema's die aan bod komen gaan onder andere over persoonlijke ervaringen met herstel, keuzes maken, doelen stellen en het ontvangen van sociale steun.

Belangrijke elementen van de cursus zijn de aanwezigheid van rolmodellen, psycho-educatie en ziektemanagement, leren van elkaars ervaringen, sociale steun en huiswerkopdrachten. In deze cursus ontdekken deelnemers hun eigen kracht en mogelijkheden om van daaruit op eigen wijze en in eigen tempo stappen te zetten richting herstel. Deze cursus vindt 2 keer per jaar plaats en heeft 12 bijeenkomsten van 2 uur.

### Cursus Wellness Recovery Action Plan

De WRAP (Wellness Recovery Action Plan) is een methodisch zelfhulpinstrument dat deelnemers helpt sturing te geven aan het herstelproces. Vijf sleutelbegrippen vormen hierin de basis: hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, eigen ontwikkeling, opkomen voor jezelf en steun.

Deelnemers verzamelen gereedschap om zich goed te voelen, dat vervolgens van pas komt bij het vullen van de plannen die deel uitmaken van de WRAP: een dagelijks onderhoudsplan, triggers, vroege waarschuwingstekens, signalen van ontsporing, een crisisplan en een postcrisisplan. Deze cursus vindt 2 keer per jaar plaats en heeft 8 bijeenkomsten van 2,5 uur.

### Cursus Omgaan met Hooggevoeligheid

In de cursus Omgaan met Hooggevoeligheid gaat het om het herkennen, erkennen en helen (mild zijn) van eigenschappen die horen bij hooggevoeligheid. Uit studies blijkt bij ongeveer 15% van de bevolking sprake te zijn van hooggevoeligheid, in de zin dat zintuigen en zenuwstelsel extra scherp lijken afgesteld. De cursus biedt praktische handvatten en gaat ook in op de vele kwaliteiten die horen bij hooggevoeligheid. Deze cursus vindt 2 keer per jaar plaats en heeft 8 bijeenkomsten van 1,5 uur.

### Cursus Ongekende Gevoelens

De cursus Ongekende Gevoelens gaat over emotionele verwaarlozing in onze jeugd. Vaak zijn we verleerd om onze gevoelens goed te herkennen. Deze training leert je om weer in contact te komen met je emoties en om je eigen emoties en gevoelens (opnieuw) te herkennen. Als je op tijd in de gaten hebt hoe je je voelt, zie je (emotionele) risicosituaties sneller en eerder aankomen. Dit helpt om niet terug te vallen.

Veel van ons hebben in onveilige situaties geleerd dat er geen ruimte mag zijn voor hun emoties en gevoelens. Het was daarvoor te onveilig. Of je wou ze niet voelen. Het weer leren erkennen en accepteren van je gevoelens en emoties is een vaardigheid waar we veel aandacht aan zullen besteden tijdens deze training. Deze cursus vindt 2 keer per jaar plaats en heeft 6 bijeenkomsten van 2 uur.

*"Al tijden liep ik rond met lichamelijke klachten. In de cursus ontdekte ik dat ze onderdeel uitmaakten van een burn-out. De cursus heeft me geleerd om af te remmen, het heeft me bewuster gemaakt."*

- deelnemer aan Herstellen Doe Je Zelf

### Cursus Mindfulness inzetten bij Herstel

Mindfulness gaat over het met aandacht stilstaan bij jezelf en je bewust zijn van wat zich afspeelt in je hoofd, je hart en je lijf. Dit kan je leren door regelmatig mindfulness oefeningen te doen. Mindfulness helpt je om datgene wat je ervaart - hoe moeilijk en ellendig ook - te verdragen. Door stil te staan, geef je jezelf ruimte, tijd en vrijheid om andere keuzes te maken dan je gewend bent. Keuzes die beter bij jou passen. Mindfulness is een krachtige tool om in te zetten: je kunt het altijd en overal toepassen. Deze cursus vindt 1 keer per jaar plaats en heeft 8 bijeenkomsten van 2 uur.

### Cursus Honest Open & Proud

De cursus Honest Open & Proud (HOP) gaat over openheid met betrekking tot psychische kwetsbaarheid. Je hebt namelijk een keuze of en in welke mate je open bent over je kwetsbaarheid. In deze cursus ontdek je hoe je eerlijk, open en met trots kunt praten over je kwetsbaarheid. Deze cursus vindt 2 keer per jaar plaats en heeft 4 bijeenkomsten van 3 uur.

### Cursus Foto Met Een Verhaal

Bij Foto Met Een Verhaal ga je inzoomen op je eigen herstelproces en hierover in gesprek. Je maakt foto's van hetgeen dat in jouw leven betekenis geeft. Je ontdekt door het maken van een fotoverhaal hoe je om kunt gaan met kwetsbaarheid en hoe je zin kunt geven aan je leven.

Het maken van foto's kan helpen om je verhaal onder woorden te brengen. Voor de cursus is het fijn als je een digitale fotocamera of mobiele telefoon met camerafunctie meeneemt. Deze cursus vindt 1 keer per jaar plaats en heeft 8 bijeenkomsten van 1,5 uur.

### Cursus Werken Met Eigen Ervaring

In de cursus Werken Met Eigen Ervaring (WMEE) leren deelnemers hun herstelervaring in te zetten om anderen vooruit te helpen. Deze cursus is bedoeld

voor mensen die in zorg zijn geweest in de ggz en/ of verslavingszorg en zich willen oriënteren op het werken als ervaringsdeskundige. Deelnemers leren hun ervaringen met het ziekteproces en herstel om te zetten in ervaringsdeskundigheid. Je maakt kennis met de verschillende manieren waarop ervaringsdeskundigheid kan worden ingezet in het werkveld. De cursus bestaat uit drie blokken:

- Blok 1: Uitwisselen van het eigen ervaringsverhaal
- Blok 2: Oriënteren op werksituaties
- Blok 3: Ontwikkelen en oefenen van vaardigheden

Deze cursus vindt 2 keer per jaar plaats en heeft 12 bijeenkomsten van 2 uur. Om aan deze cursus te kunnen deelnemen is de richtlijn dat je minimaal twee andere cursussen uit deze brochure hebt gevolgd waarvan één in ieder geval HDJZ of WRAP is.

### Cursus Leren Faciliteren

Tijdens de cursus Leren Faciliteren krijgen deelnemers de basisvaardigheden aangereikt om binnen de zelfregiecentra van Vriendendiensten een herstelcursus te gaan geven of een lotgenotengroep op te starten en te begeleiden. Deze cursus is vooral bedoeld voor mensen die al actief zijn binnen onze zelfregiecentra in Deventer, Olst-Wijhe en Raalte en die er aan toe zijn om zich verder te ontwikkelen. Wie nog niet actief is binnen het zelfregiecentrum, maar wel geïnteresseerd is, kan contact opnemen met het zelfregiecentrum om daar samen te kijken naar de mogelijkheden. Deze cursus vindt 1 keer per jaar plaats en heeft 12 bijeenkomsten van 2 uur.

### Jongerencafé

Ook willen we (nogmaals) het jongerencafé benoemen. Deze is iedere woensdag in het zelfregiecentrum in Deventer van 16.00-20.00u voor jongeren tussen de 17-30 jaar. Afgelopen week mochten we 40 jongeren ontvangen die met elkaar in gesprek gingen over mentale gezondheid, spelletjes speelden, creatieve activiteiten deden en uiteraard gezamenlijk (kosteloos) hebben gegeten. Ken jij jongeren die hier baat bij zouden kunnen hebben? Stuur de flyer gerust door. Mocht je de maandelijkse planning van het jongerencafé willen ontvangen? Laat het ons dan weten, dan zetten we je op de lijst!

### Inloop mentale gezondheid - in Twello

In Twello organiseren we op donderdag van 13.30-16.00u wekelijkse activiteiten of themagesprekken rondom 'herstel' en mentale gezondheid. Iedereen is welkom om hieraan mee te doen: om anderen te ontmoeten, samen ervaringen te delen, elkaar tot steun te zijn en van elkaar te leren. De aanwezige ervaringsdeskundige (iemand die weet hoe het is) vanuit Vriendendiensten maakt graag kennis. Maandelijks versturen we een mailing met de activiteiten die er georganiseerd worden, wil je deze mailing ontvangen dan horen we het graag!

### Cursus: Kracht Langs de Lijn

Daarnaast willen wij bij jullie de cursus 'Kracht Langs de Lijn' onder de aandacht brengen, gericht op familie en naasten en ook gegeven door een familie-ervaringsdeskundige. Zie bijlage voor meer informatie.

### Lotgenotengroep 'Safe and Sound'

Safe and Sound is een lotgenotengroep voor mensen die ervaring hebben met seksueel overschrijdend gedrag. Het is een veilige plek waar ieder zijn verhaal kan delen over dit thema. Delen is niet verplicht. De groep komt eens per 2 weken op zondag om 19:30 uur bij elkaar. Wil je meer weten of je meteen aanmelden? Neem dan contact op via 06 - 16 94 37 20, plusdeventer@gmail.com of Hannah@mddeventer.nl.

### Verzendlijst whatsapp

Wij maken gebruik van een verzendlijst op whatsapp (naast dit soort mailingen die we een paar keer per jaar doen) om herstelactiviteiten, lotgenotengroepen en cursussen onder de aandacht te brengen. Wil je deze appjes ontvangen (gemiddeld 1x per week), stuur dan een appje naar: 06-13958035.



## Jongerencafé

Worstel jij soms net als veel andere jongeren ook met (beginnende) mentale klachten? Zoals slecht slapen, piekeren, veel stress of zorgen ervaren, je eenzaam, angstig of somber voelen? Weet dan dat je er niet alleen voor staat en dat je altijd ergens terecht kunt! Het maakt niet uit hoe groot of klein je 'issue' is.

Je vindt bij ons een fijne, ondersteunde omgeving waar je jezelf kunt zijn. Je ontmoet leeftijdsgenoten en je kunt geheel kosteloos meedoen aan allerlei activiteiten: samen koken, samen eten, spelletjes spelen, een themagesprek of een (creatieve) workshop organiseren. Je maakt kennis met (jonge) ervaringsdeskundigen die je waar nodig kunnen ondersteunen. En je kunt hulp krijgen bij praktische problemen zoals formulieren invullen, samen nadenken over huisvesting, studie, werk of financiën. Wil je je mentale veerkracht vergroten? Dan kun je ook meedoen aan (korte) cursussen.

**We ontmoeten je graag!**  
Kom een keertje langs om de 'gastvrije community' te ervaren! Je vindt hier steun, (h)erkenning, praktische handvatten en een plek om ervaringen uit te wisselen. Alle jongeren (17-30 jaar) uit Deventer en omgeving zijn van harte welkom!

**Jongerencafé**  
Lange Zandstraat 15 in Deventer  
Elke woensdag van 16.00 tot 20.00 uur

Je kunt ons mailen, bellen of appen via  
zelfregie@vriendendienstendeventer.nl  
0570 - 61 25 15 | 06 - 20 17 47 43

*Tussen je kracht en je kwetsbaarheid  
liggen jouw mogelijkheden*



## Even voorstellen Rudger van Calker

Coach/adviseur medezeggenschap

Voorstellen



Hallo allemaal!

**Mijn naam is Rudger van Calker en sinds september ben ik de nieuwe ondersteuner van het Team Ondersteuning Clientmedezeggenschap. Een paar maanden geleden zou ik op fietsvakantie naar Finland gaan, maar in plaatst daarvan ben ik gaan samenwonen met mijn vriendin en heb ik een superleuke baan gevonden bij het Team Ondersteuning Clientmedezeggenschap!**

Ik ben heel goed opgevangen door mijn collega's en de verschillende cliëntenraden en heb heel veel zin om me in te zetten om cliëntmedezeggenschap een alomtegenwoordigere rol te zien krijgen, niet alleen binnen de organisatie, maar ook daarbuiten.

Ik verricht secretariële taken ter ondersteuning van de cliëntenraden, ben een vraagbaak en bied ondersteuning waar nodig, maar hoop me vooral te kunnen onderscheiden in de coaching van zowel de cliëntenraden als individuele raadsleden om het beste uit zichzelf te kunnen halen. Er komt een boel kijken bij werken voor de cliëntenraad en het is zeker geen makkelijke taak, maar het is enorm waardevol. Sterke clientmedezeggenschap, daar heeft de

hele organisatie wat aan en zeker de cliënten voor wiens belangen de cliëntenraad opkomt! Daar zet ik me graag voor in.

Al jaren probeer ik zoveel mogelijk door de organisatie te bewegen en kennis te maken met haar mensen. De bedoeling is dat dit alleen maar meer wordt. Heb je vragen, opmerkingen, noem maar op voor me, schroom niet me te mailen, bellen of me aan de jas te trekken en me uit te nodigen voor een kop koffie!

Voor ik hier begon was ik werkzaam als pedagogisch begeleider bij OBA (Ontwikkelingsgerichte Behandeling Autisme), waar ik met veel plezier werkte met autistische jongeren. Hiernaast zat ik in het bestuur van vakgroep VAST en zat ik in de Ondernemingsraad van Stichting Dimence. En nog langer geleden was ik teamleider bij een organisatie gericht op zelfregie en herstel, Stichting Focus in Zwolle.

Ik vind het lastig om mezelf te omschrijven, maar ik ben een enthousiast en gedreven, zeker geen doorsnee meneertje van 45 dat zich graag inzet voor de goede zaak! Daarnaast houd ik dus van moeilijke fietstochten over erbarmelijke wegen, waar ik me dan vervolgens de hele tijd aan stoor, al gaan ze de laatste jaren geregeld niet door. En dat is ook goed, want ik kan ook prima luieren en een beetje knutselen en bouwen in en rond huis.

**Gegroet en wie weet tot binnenkort!**

## Actueel Adviesraad Cliëntenbelangen WMO-divisie en Jeugd ggz.

Artikel



**Kom bij ons  
pizza eten.  
En praat mee!**

**De Adviesraad is 2024 voortvarend van start gegaan. Vooral om te laten zien dat we er zijn en we graag willen dat meer mensen met ons in contact willen komen. Als mogelijk lid van de Adviesraad of als klankbord voor onderwerpen die op onze agenda komen.**

Medewerkers van de WMO-divisie informeren over de Adviesraad en wat we doen maar zeker niet minder belangrijk rechtstreeks contact met cliënten en deelnemers aan activiteiten.

We hebben in Kampen een presentatie gegeven voor de medewerkers van WijZ en daarna voor de medewerkers van De Kern. Met behulp van een PowerPoint presentatie hebben we kort uitgelegd waarom belangenbehartiging van cliënten niet alleen belangrijk is maar voor de organisatie noodzakelijk. Daarom is het nodig dat behandelaars een actieve bijdrage leveren. Leerzame bijeenkomsten. Voor ons en gezien de belangstelling ook voor de medewerkers. We rekenen erop dat dit een positief vervolg kan krijgen door aanmelding van belangstellenden voor het werk van de Adviesraad. Dus als je dit leest, neem contact op met ons. Dat kan via: [adviesraad@clientenbelangen.nl](mailto:adviesraad@clientenbelangen.nl)

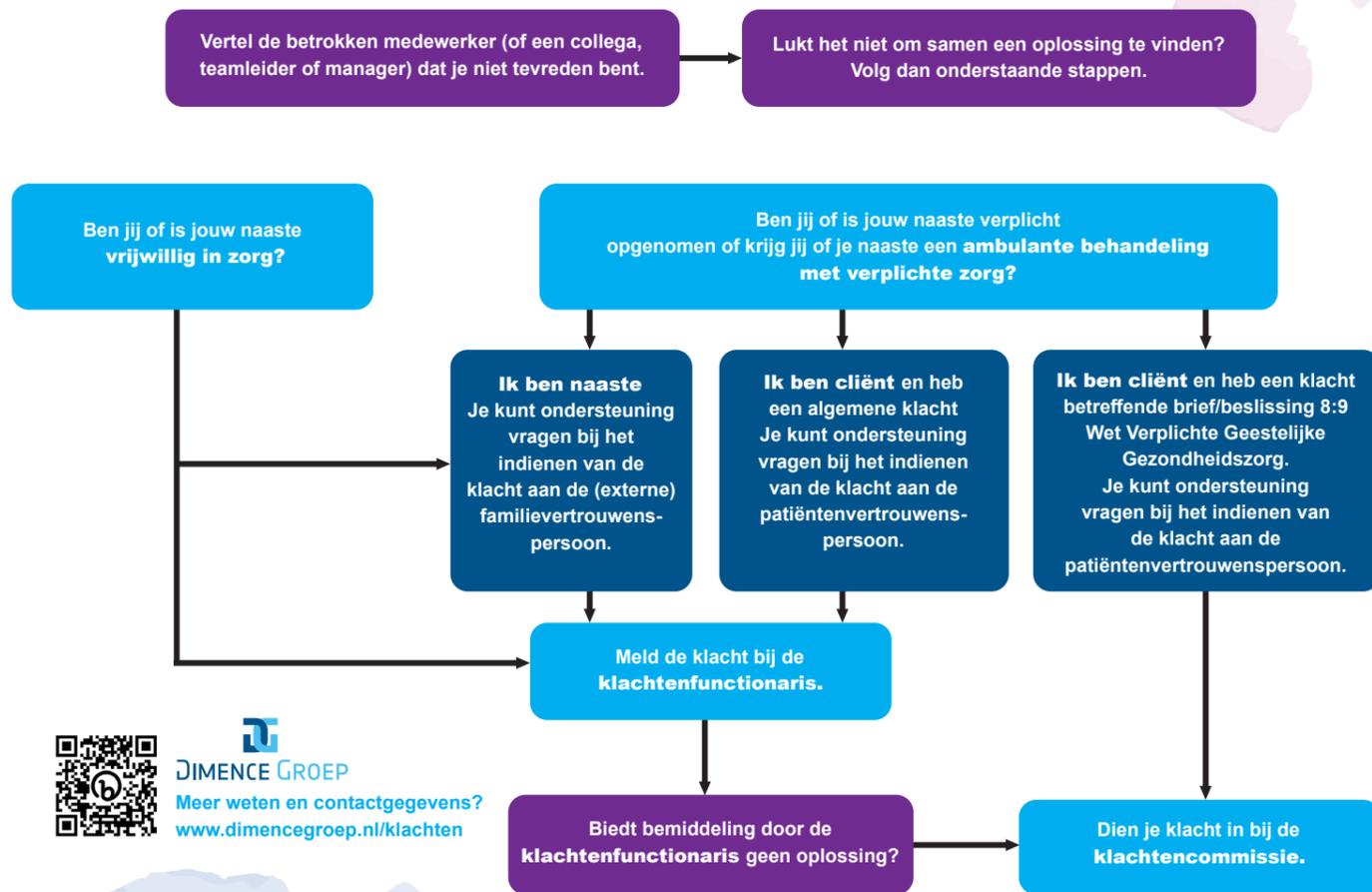
We gaan ook een inloopbijeenkomst organiseren voor cliënten. In Harderwijk. Die is bedoeld voor de cliënten van Jeugd ggz in de regio Harderwijk. Samen met enkele medewerkers bereiden we dit voor. Iedereen wordt persoonlijk uitgenodigd en we maken een poster en flyer om bekendheid te geven aan de bijeenkomst. Doel is om in elk geval met elkaar te spreken. En daarbij een hapje en drankje te nuttigen. Dit is een eerste opzet. We zijn van plan dit in andere regio's een vervolg te geven. Even kijken hoe goed het bevalt.

Naast deze "promotie" activiteiten zijn er nogal wat ontwikkelingen binnen de organisatie die onze aandacht vragen. Samen met de Centrale Cliëntenraad zijn we betrokken bij de voorgenomen wijziging van de stichtingsstructuur. We bereiden ons daarop voor door inzicht te geven wat de Dimence Groep allemaal aan zorg verleent, welke stichtingen en in welke plaatsen en regio's. Ook hiervoor is een Power Point gemaakt zodat duidelijk in beeld is wat er allemaal gebeurt. Het blijkt dat we zelf ook nog steeds verrast worden door de omvang van het werkgebied, de verschillende soorten hulpverlening en de veelheid aan (welzijns)activiteiten.

Het belooft een boeiend jaar te worden. Als je met ons mee wilt doen dan graag. **Meld je aan.**

# Stroomschema klachtenbehandeling

Ben je cliënt of naaste bij (één van de stichtingen) van de Dimence Groep en ben je niet tevreden over de behandeling, een medewerker of de organisatie? Bespreek het met ons, dan kunnen wij er mogelijk iets aan doen!



**DIMENCE GROEP**  
Meer weten en contactgegevens?  
[www.dimencegroep.nl/klachten](http://www.dimencegroep.nl/klachten)

## Belangrijke adressen

**Centrale Cliëntenraad**  
centralectantenraad@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  
Coach/adviseur: Huub te Braake  
06 139 467 31

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

**Patiëntenraad Transfore**  
patientenraad@transfore.nl  
Coach/adviseur: Huub te Braake  
06 139 467 31

*Cliëntenraad Dimence bestaande uit:*  
**beleidscommissie**  
beleidscommissie@dimence.nl  
Coach/adviseur: Rudger van Calker  
06 123 117 56

**basiscommissie Almelo en omstreken**  
basiscommissiealmelo@dimence.nl  
Coach/adviseur: Rudger van Calker  
06 123 117 56

**basiscommissie Deventer en omstreken**  
basiscommissiedeventer@dimence.nl  
Coach/adviseur: Rudger van Calker  
06 123 117 56

**basiscommissie Toprefrerente GGz**  
basiscommissietop@dimence.nl  
Coach/adviseur: Angela Vorstenbosch  
06 120 569 28

**basiscommissie Zwolle en omstreken**  
basiscommissiezwolle@dimence.nl  
Coach/adviseur: Rudger van Calker  
06 123 117 56

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

**Algemeen**  
secretariaatclientmedezeggenschap@dimencegroep.nl

## Boeiend boek: Ik ben omdat wij zijn!

Zo'n twee jaar geleden verscheen in Diverce een artikel over mijn eerste boek 'Omarm het leven; de titanenstrijd van een als leerling seksueel misbruikte man'. Geschreven als onderdeel van mijn therapie.

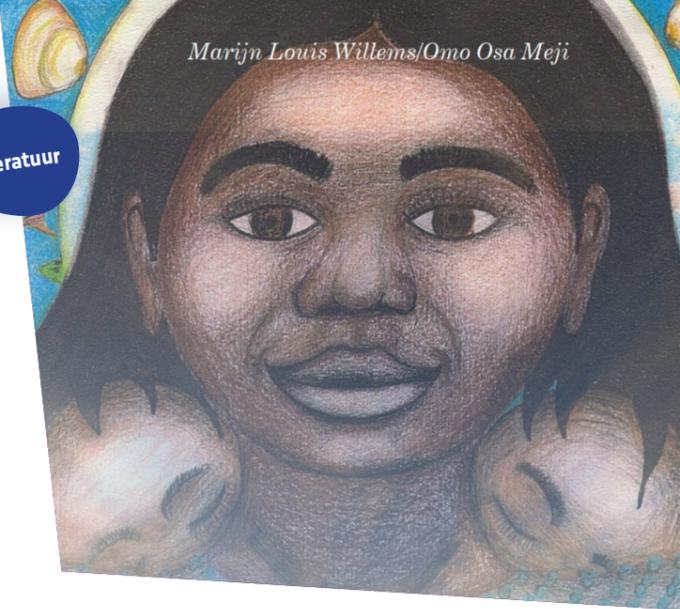
Ik heb niet stilgezeten en er is een tweede boek verschenen met de titel 'Ik ben omdat wij zijn'. Ook ontstaan tijdens mijn therapie. Om het landschap van mijn ziel in kaart te brengen zo ook de indringers een naam te geven en zo mijn 'persoonlijke mythologie' onder woorden te brengen.

Ik ben getrouwd met een Afrikaanse vrouw en in o.a. Afrikaanse natuurculturen worden psychotische ervaringen niet louter als ziekte gezien, maar ook als reis en contact met andere werelden. Ik heb veel aan deze visie gehad om zodoende mijn leven weer op te kunnen bouwen. Mijn therapeute wilde graag dat ik dit verhaal zou vertellen in de vorm van een podcast via Intalk. Echter daar ik geen foto wilde bij de podcast ging dat feest niet door. Toen besloot ik dit verhaal zelf op te schrijven, omdat ik het toch wilde vertellen en het schrijven mij weer hielp alles in kaart te brengen en zodoende er vat op te krijgen en mijn regie te versterken.

### Lezers zeggen in louter 5 sterren reviews:

“Ook dit tweede boek van Marijn Louis Willems is zeer de moeite waard. Het is een vervolg op zijn persoonlijke verhaal over het misbruik in zijn jeugd, maar hier laat hij zien wat de spirituele bronnen zijn om de wonden van zijn jeugd te aanvaarden en te helen. Heel bijzonder dat hij zich als sjamaan zo verbonden heeft met de Afrikaanse spiritualiteit; zijn strijd met het kwaad doet denken aan de strijd die de oude woestijnmonniken voerden met hun 'demonen'.”

Literatuur



Marijn Louis Willems/Omo Osa Meji

Op 17 februari 2023 zag mijn tweede boek het licht bij Uitgeverij Boekscout, met als titel: 'Ik ben omdat wij zijn\*'; de odyssee van een hedendaagse Nederlandse sjamaan ingewijd in een Afrikaanse natuurreligie' (\*een Ubuntu Zulu spreekwoord). In dit boek beschrijf ik op openhartige wijze mijn verhaal hierover ingebed in een cultuurhistorische context. Die context heeft mij ook erg goed gedaan daar ik daardoor mijn eigen verhaal kon plaatsen in een veel groter en herkenbaar en objectief geheel. Het boek komt met een voorwoord van Drs. Ko Vos Ph.D. gespecialiseerd in dieptepsychologie van psycholoog en psychiater Carl Gustav Jung en Afrikaanse filosofie.

### Op de achterflap van dit boek schrijft hij het volgende:

'Vanuit een levende mythische erfenis van het grootse Afrikaanse continent brengt dit verhaal de betovering terug in onze moderne en onttoverde wereld. Moge de Yoruba goden en het licht van gene zijde de lezer zegenen!'

Mocht je interesse hebben in het boek, het is zowel bij Bol.com als bij Uitgeverij Boekscout.nl te bestellen. Zo ook gewoon bij de Boekhandel. Ook is het te leen bij de bieb.

Hartelijke groet en prettige dag,

**Marijn Louis Willems**

[MarijnLouisWillems.auteursblog.nl](http://MarijnLouisWillems.auteursblog.nl)

“Dit bijzondere boek geeft allereerst een rijk beeld van de Afrikaanse godenwereld. Door de persoonlijke manier waarop Marijn deze beschrijft, zijn deze goden geen buitenaardse wezens, maar staan ze voor kwaliteiten die je in je eigen leven kunt ervaren. Deze beschrijving gaat daardoor bijna naadloos over in de ervaringen die Marijn in zijn werk als sjamaan met deze goden heeft opgedaan. Waar Marijn de lezer in zijn eerste boek 'Omarm het leven' meenam in de wereld van de ziel, schetst hij in 'Ik ben omdat wij zijn' een beeld van hoe ook de geestelijke wereld een concrete werkelijkheid kan worden. De worsteling om zich in vrijheid met deze goden uiteen te zetten, vond ik erg indrukwekkend.”

## Geestelijke verzorging

# Op zoek naar ruimte om verder te gaan

Soms loop je rond met vragen en gedachten, dieniet zomaar weggaan. Die je misschien zelfs belemmeren in je dagelijkse leven, zodat je niet verder kunt. Dan is het fijn om met iemand te praten, die naar je luistert en met je meedenkt. Jekrijgt nieuwe inspiratie en je voelt ruimte om jevragen en gedachten op een andere manier te bekijken. Een geestelijk verzorger kan je hierbij helpen en gaat met jou op zoek naar dat wat jou kracht geeft. Pasklare antwoorden zijn er niet, maar al pratend kan er ruimte ontstaan, waardoor je verder kunt.

### Hoe werken wij

Geestelijk verzorgers helpen jouw levensverhaal teverbinden aan (levensbeschouwelijke) krachtbronnen. Dit doen we samen met jou, soms in een groep en soms individueel. Je kunt denken aan krachtbronnen zoals natuur, religie, kunst, poëzie, muziek en relaties.

## Wat kan je van ons verwachten?



Groepsgesprekken



Persoonlijke gesprekken



Rituelen



Bijeenkomsten



## Column 'bestaanszekerheid'

Column



In onze gespreksgroep 'op zoek naar zin' komt mevrouw van Weiland (\*niet haar eigen naam) steevast een kwartier te vroeg. Met grote ogen en een onrustig lijf scant ze de ruimte, voor haar een manier om de wereld een beetje beter te begrijpen. Ze kijkt angstig om zich heen en lijkt uit te stralen: "wie is er, ken ik iedereen wel, kan ik hier zijn, mag ik hier zijn, zijn deze mensen te vertrouwen". Soms stelt ze de vragen letterlijk, maar vaker is het haar lichamelijke onrust die spreekt; ze staat een paar keer op, loopt heen en weer, wiebelt op haar stoel en kijkt onrustig rond, voor ze echt gaat zitten.

Tijdens onze gespreksgroep bespreken we thema's die te maken hebben met zingeving, zonder dat woord te gebruiken. Vaak is dat woord veel te ingewikkeld, mensen begrijpen het niet, associëren het met de kerk of denken ten onrechte dat dat niks voor hen is. Dus gebruiken we alledaagse thema's zoals de seizoenen, de zintuigen, herinneringen en bijzondere levensgebeurtenissen zoals verjaardagen, om zingevingsthema's te bespreken. Via de verhalen van mensen komen we bijna vanzelf op zingeving uit; wat is van waarde voor je, hoe kijk je aan tegen jeugdherinneringen, wie zijn belangrijk voor je, wat zie je als je even de tijd neemt om écht om je heen te kijken? Vragen die een diepere laag aanspreken zonder dat het moeilijke woord zingeving aan bod komt.

Voor mevrouw van Weiland lijkt het leven te bestaan uit onzekerheid. De meest belangrijke vraag die ze stelt is "mag ik hier wel zijn?" en die vraag is voor de goede verstaander op twee niveaus te begrijpen. Op alledaags niveau (zit ik hier goed, is dit de activiteit waar ik voor ben opgegeven, klopt het dat er hier een kopje koffie voor me klaarstaat) moet haar directe onzekerheid beteugeld worden met een welkome blik, een geruststellend gebaar, een herkenbare omgeving en mensen die vertrouwen uitstralen. Op existentieel niveau gaat het om een heel ander soort geruststellen; een bevestiging dat zij van waarde is voor de groep, dat we blij zijn met haar aanwezigheid en haar licht in de wereld en de erkenning dat zij er, met alles wat ze meebrengt, er helemaal mag zijn.

Bestaanszekerheid is voor mevrouw van Weiland niet vanzelfsprekend. Een paar dingen maken het onzekere bestaan zekerder. Bijvoorbeeld haar dagelijkse rituelen die helpen om de wereld begrijpelijker te maken. De fiets op dezelfde plek neerzetten, op dezelfde stoel zitten, steevast een klein beetje suiker morsen op de tafel en daar sorry voor zeggen. Haar jas pas uittrekken, als ze voelt dat ze veilig is. En ondanks dat zij aangeeft niet gelovig te zijn, steekt ze altijd een kaarsje aan in de kapel. Een oud ritueel waarin de hoop verscholen ligt dat ze ertoe doet. Het kaarsje steekt ze altijd aan voor een ander, nooit voor zichzelf. "Misschien helpt het", zegt ze er dan bij.

Het meest indrukwekkend in deze groepen vind ik de reacties van de groepsgenoten. Zij geven mevrouw van Weiland een welkom gevoel. Soms komen ze met spontane complimenten over haar originele bijdrage aan het gesprek: "Kijk, zo heb ik het nog nooit gezien", zeggen ze dan. Op een goede dag, als haar jas uitgaat, zie je mevrouw ontspannen, haar blik verzachten en haar woorden zekerder worden. Op die dagen vallen zingeving in het gesprek, en mijn eigen zingeving als geestelijk verzorger, zomaar ineens samen.

**Brechtje Hallo,**  
geestelijk verzorger.

*mijn moeder is mijn naam vergeten,  
mijn kind weet nog niet hoe ik heet.  
hoe moet ik mij geborgen weten?*

*noem mij, bevestig mijn bestaan,  
laat mijn naam zijn als een keten.  
noem mij, noem mij, spreek mij aan,  
o, noem mij bij mijn diepste naam.  
voor wie ik liefheb wil ik heten.*

**Neeltje Maria Min**

### Wie zijn wij?

**Jaelle Wisse:**

Geestelijk verzorger



**Brechtje Hallo**

Geestelijk verzorger en  
gespreksleider Moreel Beraad



**Kitty Nijboer**

Geestelijk verzorger en  
gespreksleider Moreel Beraad



**Lydi de Bruin**

Ervaringsdeskundig  
geestelijk verzorger en  
gespreksleider Moreel Beraad



**Marjanne Dijk**

Geestelijk verzorger en  
gespreksleider Moreel Beraad



Wil je met ons in gesprek, dan kan je via de mail of telefoon contact met ons opnemen:  
geestelijkeverzorging@dimence.nl  
0570 639 863

## Zorg = bestaanszekerheid.. maar, wat als je geen helemaal zorg wil?

Artikel



**In Nederland heeft vrijwel iedereen heeft recht op zorg. Dat vindt men een belangrijk onderdeel van onze bestaanszekerheid. Maar soms zit je daar zelf helemaal niet op te wachten. Anderen vinden dan dat je zorg nodig hebt, bijvoorbeeld omdat ze vinden dat je psychische problemen hebt. Dan kan het verplicht worden.**

Sinds vier jaar is er een nieuwe wet die regelt dat mensen verplichte zorg kunnen krijgen, ook als zij die zorg niet vrijwillig willen.

Dat is de Wet verplichte ggz (Wvvggz). Je krijgt dan een crisismaatregel of een zorgmachtiging. Je krijgt bijvoorbeeld medicatie terwijl je dat zelf niet nodig vindt. Of je moet hulpverleners in je huis toelaten, die komen kijken hoe het met je gaat.

Omdat het heftig is dat je zorg krijgt opgelegd waar je niet op zit te wachten, heb je gelukkig ook veel rechten.

De patiëntenvertrouwenspersoon (pvp) kan je vertellen welke rechten dat zijn. Ook kan hij/zij kan helpen bij het begrijpen van die verplichte zorg. Bijvoorbeeld door samen met jou op te schrijven welke wensen je hebt voor verplichte zorg. Welke medicatie wil je wel nemen? Welke liever niet? Hoeveel dan?

Dat komt in de zorgkaart te staan.

Ook kan je samen met je behandelaar je zorgplan opstellen, en na een tijdje het plan opnieuw bekijken. Ben je het nog eens met wat erin staat? De pvp kan je daar ook bij helpen. Samengevat: de pvp kan ondersteuning bieden bij alles wat met verplichte zorg te maken heeft. Ook zorgt hij/zij dat je rechten dan beschermd worden.

De pvp is onafhankelijk, dus niet in dienst van Dimence. De pvp houdt geheim wat hij/zij samen met jou bespreekt. Heb je een vraag over je rechten en heb je te maken met verplichte zorg? Bel dan de pvp uit jouw regio. Hun namen en telefoonnummers staan hieronder.

**Arianne de Geus**

## Hee, PVP!

Ben je het ergens niet mee eens? Of heb je een vraag over je behandeling bij Dimence? De patiëntenvertrouwenspersoon (PVP) kan je adviseren en ondersteunen.

### 10 weetjes over de PVP-en:

1. Ze zijn onafhankelijk.
2. Ze zijn namelijk in dienst van de Stichting PVP in Utrecht.
3. Er zijn er drie voor cliënten van Dimence. Wie? Dat zie je onderaan deze bladzijde.
4. De PVP heeft gedragsregels, Zo zijn jouw gesprekken met de PVP vertrouwelijk.
5. De PVP doet niets zonder je toestemming.
6. De PVP is er voor mensen die zijn opgenomen en voor mensen die ambulante verplicht behandeld worden.
7. Ben je vrijwillig ambulant? Dan verwijzen we je naar de klachtenfunctionaris.
8. De PVP kan je meer vertellen over je rechten als cliënt.
9. De ondersteuning van de PVP is gratis.
10. Is bellen te duur? Dan kan de PVP je altijd terugbellen.

### Hoe bereik ik de PVP?

Je kunt de pvp bellen, appen en mailen. Chatten kan ook van maandag tot en met donderdag tussen 19.00 uur en 21.00 uur via [www.pvp.nl](http://www.pvp.nl)



### Wie zijn wij en waar zitten we?

**Gerina Lameris**

Zwolle, Kampen, Steenwijk  
g.lameris@pvp.nl  
06-82254322



**Roy Smolders**

FPK Veldzicht  
r.smolders@pvp.nl  
06-82974077



**Arianne de Geus**

Deventer, Almelo en omstreken  
06 291 101 20  
a.de.geus@pvp.nl



En kijk eens op [www.pvp.nl](http://www.pvp.nl)  
voor meer informatie

## De Groene Bokaal... de jury heeft een mededeling!

Artikel



**DuurSaam\*, wat valt onder Duursaam? Alleen bewust met groen doen, of ook zuinig met jouw eigen psychosociale energie? Duursaam Dimence Groep geeft aan dat het gaat over: mobiliteit, gebruik van energie en grondstoffen, voeding, medicatie, natuur als co-begeleider, vergroenen in gebouwen, omgaan met klimaatverandering en natuur/terreinonderhoud. Eigenlijk op vele gebieden bewust en zuinig, zodat we met elkaar deze wereld fitter maken en houden, dus ook jouw lijf en psyche!**

We hebben vijf aanmeldingen gekregen voor de Groen Bokaal: de opstart van een leefstijlgroep van het Psychose Team Zwolle. Twee actuele acties rond het verbod op wegwerpbekers, omdat die per januari 2024 verboden zijn. Het alternatief is stenen mokken; die zijn gebracht respectievelijk door de goedheiligman in Steenwijk en de ander door de kerstman bij Lorna Wing in Deventer.

Er komen meer meer goeie berichten uit Steenwijk. Marinda Kors vroeg zich af of er tweedehands meubels zijn binnen de Dimence Groep die zij kan gebruiken voor het inrichten van een behandelkamer.

Team Gastvrij Verblijf heeft een DuurSame-actie bedacht: zij bieden de DG afdelingen het wasmiddel 'Ecolab Taxat Clean' eenmaal gratis aan. Zij vragen daarbij of de afdeling uit duurzaamheidsoverweging dit wasmiddel in het vervolg te wil gebruiken.

### Team Gastvrij verblijf is de winnaar

Omdat zij vanuit zichzelf zijn gaan zoeken naar een duurzaam wasmiddel en dit ook actief onder de aandacht brengen bij alle afdelingen van de DG. Ze maken gebruik van een slim lokkertje, dat de eerste keer gratis is, hoe goed is dat! Ze hebben voor dat gratis lokkertje een aanvraag gedaan bij Duursaam, en gekregen (dubbel goed & slim bezig).

De Groene Bokaal is 20 februari overhandigd aan Maureen Zwart, manager van Gastvrij Verblijf DG.

Groene Groet,  
**Susan** Adviesraad &  
**Joan** OR.

*\* Bij de Dimence Groep hebben we duurzaam vertaald naar DuurSaam, omdat we het samen moeten doen!*

## Vierkante ogen



**Ooit gehoord van 'generatie z'? Dat zijn mensen tussen de 13 en 30 jaar oud. De GGZ kent een grote toeloop van mensen met die leeftijd. Smart phones (mobieltjes) spelen hierbij een grote rol. Het gebruik van mobieltjes leidt tot minder slaap, meer eenzaamheid en een lager zelfbeeld.**

Jonathan Haidt heeft er een boek over geschreven met als titel 'the anxious generation'. Centraal in deze problematiek is het verschil tussen de (vertrouwde) fysieke wereld en de digitale wereld. In de fysieke wereld worden jongeren overbeschermd, in de digitale wereld is bescherming geheel afwezig. Bovendien gelden er geheel verschillende sociale codes.

Om een aantal verschillen te benoemen:

- Afwijkende sociale vaardigheden
- Fysiek contact mist in de digitale wereld
- Games zorgen voor onmiddellijke beloning
- Digitaal is het leven betekenislozer ( zorgt voor angst en depressie)
- Afwijkende sociale codes: je doet er digitaal pas toe als je mooi en beter bent
- Sociale media zijn de cocaïne voor het beloningssysteem en leiden tot eenzaamheid en suïcidaliteit
- Sociale media worden aangestuurd door technologische grootmachten

De ontwikkelingen van deze problematiek is schrikbarend. Er is sprake van een 'hockey-stick' grafiek. De online ontwikkelingen hebben ons overspoeld. Bij meisjes is sprake van depressies en kwetsbaarheid in de digitale wereld. Daarentegen is bij jongens meer verslaving aan porno en games aan de orde. Daar waar de pubertijd een belangrijke socialisatie-fase is, wordt het fysieke contact in de digitale wereld uitgebannen en is sprake van een vrijwillige 'lock down'.

Men kan spreken van een wereldwijde epidemie van psychische klachten. Een en ander heeft ertoe geleid dat Frankrijk op 30 april een 'schermverbod voor jeugd' heeft ingesteld. Een belangrijk doel is dat kinderen, samen met hun ouders, zelfsturend worden in het gebruik van sociale media. Hoe dan ook: de problematiek is heel reëel!

De Nederlandse vertaling van het boek van Jonathan Haidt wordt in juni verwacht.

**Heico Klumpen**

# Focus opent Zelfregiecentrum Kampen

Vrijdagmiddag 26 april opent Focus een nieuw zelfregiecentrum! In een culturele broedplaats in de voormalige Eeka-fabriek in IJsselmuiden tussen beeldend kunstenaars en andere creatievelingen huren we twee ateliers voor sociale, creatieve en andere activiteiten gericht op ontmoeting, persoonlijke ontwikkeling en herstel. De nieuwe coördinator, Richard, heeft met hulp van collega's en vrijwilligers van de Doe Mee groep de ruimtes ingericht.

als je  
**niet**  
tevreden bent

**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@stdekern.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

F O C U S  
K A M P E N  
CENTRUM VOOR ZELFREGIE

De opening was vrijdag 26 april. Het adres is Trekvaart 61 in IJsselmuiden. Iedereen is van harte welkom!

Focus is ontstaan in 1995, toen patiënten en familieleden een informatiecentrum openden in de Franciscushof Raalte. Begin deze eeuw zijn we verhuisd naar Zwolle en een zelfstandige stichting geworden, waarna we zijn uitgegroeid tot een breed zelfregie- en herstelinitiatief. Met Focus Kampen maken we voor het eerst weer een stap buiten de gemeentegrenzen.

Focus Kampen is geopend op werkdagen van 13:00 tot 17:00 uur. De eerste activiteit is al begonnen: op de donderdagmiddagen organiseert Judith er het Schrijfcafé. Twee hersteltrainingen zijn in voorbereiding. Uiteraard gaan we deelnemen aan het Full Color Festival. **We zijn bereikbaar via [info@focuskampen.nl](mailto:info@focuskampen.nl) of 06 57415085.**

**Helpdesk Stichting Patiënten  
Vertrouwenpersonen (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](http://www.pvp.nl) maandag t/m  
donderdag – 19.00 – 21.00 uur

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

## ~~Koken~~ Drinken met Jaap

### 3 voorjaars smoothies

Culinair



#### Ingrediënten

##### Chinese bosbessen smoothie

- 1 sinaasappel
- 1 ananas
- 1 banaan
- 300 g blauwe bessen
- 50 g gember
- Mespuntje five-spice kruiden

##### Mango basilicum smoothie

- 4 rode appels
- 2 rijpe mango's
- 2 partjes limoen
- 2 takjes basilicum

##### Marokkaanse spinazie smoothie

- 4 groene appels
- 200 g spinazie
- 120 g dadels zonder pit
- 800 ml amandelmelk
- Scheutje honing
- Snufje gemalen nootmuskaat

#### Chinese bosbessen smoothie

##### Bereidingswijze

- Maak al het fruit schoon, en snij het in grove stukken.
- Stop al het fruit tegelijk in de blender, draai alles fijn tot dat er een mooie gladde massa ontstaat.
- Voeg als laatste een mespuntje five-spice kruiden toe en zet de blender nog 1 keer aan om dit er goed door te vermengen.
- Giet de smoothie in een glas en serveer het.

#### Mango basilicum smoothie

##### Bereidingswijze

- Maak de mango schoon.
- Maak de appels schoon en snij deze in stukken.
- Pers de limoen partjes boven de blender kom uit.
- Voeg de mango en appel toe.
- Draai het geheel fijn en voeg de basilicum toe.
- Draai het geheel nog heel even tot dat de basilicum mooi in kleine groene stukjes zichtbaar is in de smoothie.

#### Marokkaanse spinazie smoothie

##### Bereidingswijze

- Maak alle ingrediënten schoon.
- Snij bij de appel het klokhuis er uit.
- Stop alle ingrediënten in de blender en mix tot een gladde massa.
- Voeg op het einde een snufje nootmuskaat toe en mix het geheel nog 1x door.

Eet of beter 'drink' smakelijk

#### Jaap Kolk

bron: [www.sligro.nl/recepten/2023/02/voorjaars-smoothie.html](http://www.sligro.nl/recepten/2023/02/voorjaars-smoothie.html)



# Jouw mening telt!

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

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

Volg  
ons op



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