

de stem van de familie



Foto: Rahi Rezvani

Jaargang 17
Nummer 8
september 2019

Iris Hond



GGNet

INHOUD



BIJ DIT NUMMER	3	GEDICHT	
VAN DE REDACTIE	4	- Voorbij de bocht in de weg, Fernando Pessoa	17
NIEUWS VAN DE FAMILIERAAD		LEVEN IN DE GGZ	
- Conny is geslaagd!	5	- 33 nieuwe parels nummer 30	18
NIEUWS VAN GGNET		BOEK VAN DE MAAND	
- Ontroerend & intiem concert Iris Hond	6	- De schaduw van de zwarte hond, Bert van den Bergh	19
- Naastbetrokkenenavond bij De Buurse	7	AGENDA	
- Nieuwe plek voor BAS collega's in Apeldoorn	7	- Korak – Herstelplein Oost-Veluwe	19
- Verslag Wielercafé Tournesol	8	- Welcom Steunpunt Mantelzorg	20
- Ervaringsdeskundigen op bezoek bij Wilma	10	VASTE ACTIVITEITEN	21
ALGEMEEN NIEUWS		BESTUUR FAMILIERAAD GGNET	23
- EMDR: de oplossing voor mensen met een trauma	11		
- Hoe deze maatschappij eenzame individuen creëert	12		
- De kracht van ervaring	14		
- Goede voorbeelden gevraagd ihkv depressiepreventie	14		
- Laatste informatie- en discussiebijeenkomst Wet verplichte ggz	15		
- Ypsilon: basis voor gezonde mantelzorg GGZ ontbreekt	15		
- Jonge ervaringsdeskundigen lanceren MIND Young Studio	16		

De Familieraad van GGNet wil een stem geven aan de familieleden en andere direct betrokkenen van patiënten van GGNet. Uitgangspunt hierbij is dat zij deel uitmaken van de leefomgeving van patiënten en een wezenlijke rol (kunnen) spelen in hun herstel. Wij streven daarom naar een actieve en vanzelfsprekende betrokkenheid van familie bij de behandeling en begeleiding van patiënten. Als pleitbezorger van de versterking van familiebetrokkenheid binnen GGNet willen wij vooral laten zien dat samenwerking tussen de patiënt, de familie en ook de hulpverlener (de Triade) ten goede komt.

Colofon

De nieuwsbrief is een uitgave van de Familieraad GGNet.

Redactie: Jan Peet - hoofdredacteur, Guus Wiegerinck, Donald Wever, Aleike Wisselink, Natasja Hartelman, Ineke Esselink

Opmaak en Druk: Bijbeeld

Adres: Familieraad GGNet

Postbus 2003

7230 GC WARNSVELD

Telefoon: 088 9333150

E-mail: familieraad@ggnet.nl



Daar zit muziek in!

Hopelijk hebt u de foto op de voorzijde van dit septembernummer gezien: Iris Hond. Zij verzorgt een muzikale middag in de Vredeskapel op het terrein in Warnsveld. Iris is niet zomaar iemand die van jongs af aan de droom had concertpianiste te worden. Haar levensweg ging niet over rozen, maar ze nam de raad van haar vader ter harte: "Je kunt twee dingen doen met je verdriet: er in blijven zitten of het omzetten in iets moois." Ze koos het laatste en het lukte uiteindelijk. Niet dat het toen van een leien dakje ging, integendeel, er werden haar verschrikkelijke dingen aangedaan maar van daklozen leerde ze: "Je bent nooit echt alleen." Een typisch voorbeeld van herstel: gebruik maken van waar je goed in bent en wat je kracht geeft en daarmee een zinvol leven ontdekken ondanks je handicaps en littekens op je ziel. Een leven waar muziek in zit, soms in majeure, soms in mineur, maar het is muziek. Meer over haar leest u verderop in dit nummer.

Wat daarvoor ook belangrijk is, is om de muziek in je leven die nu reeds klinkt, te horen en er naar te luisteren. Dat is ook het centrale motief van mindfulness: stilstaan bij en aandacht geven aan wat nu is. Het nu is meer dan zomaar een moment, nu kan een moment vol betekenis zijn, een moment van blijdschap, een moment dat je verdrietig of weemoedig maakt; een moment van beslissing, een moment dat er een beroep op je wordt gedaan. Behandel elk moment met aandacht, zou de heilige Benedictus¹ hebben kunnen zeggen, want het kan zomaar een moment zijn waarin God (of de zin van je leven) zich openbaart. Deze aandacht voor de waarde van het hier en nu klinkt ook door in het gedicht van Fernando Pessoa "Voorbij de bocht in de weg".

Er zijn mensen die alsmaar vooruitkijken en vergeten te genieten van het hier en nu: "Later, als ik tijd heb ...; later, als ik met pensioen ga ...; later, als ik beter ben ..." enzovoort. En voordat je het weet, is je tijd voorbij, en heb je je kansen gemist. Geniet dus van het moment van nu, doe nu wat je van plan bent. Want de dag van morgen heeft genoeg aan zijn eigen leed. Of in de woorden van Pessoa: "Laten we ons houden bij de plaats waar we zijn". Want er is genoeg te zien en te horen en te ruiken om van te genieten in de berm van de weg waar je nu loopt. Het zou zonde zijn daar aan voorbij te lopen.

Guus Wiegerinck

[1]De heilige Benedictus van Nursia (480-547) wordt algemeen beschouwd als vader van het kloosterleven in West-Europa. Hij is vooral bekend vanwege de regel van Benedictus. Deze is in het hele kloosterleven een belangrijk uitgangspunt geworden, ook buiten de benedictijner kloosters. Het is een leven van het gemeenschappelijk delen van alle bezittingen. Centraal staat het werken voor de gemeenschap en spirituele verdieping.





VAN DE REDACTIE



Hier is dan het september-nummer. In de zomer hebt u het misschien gemist, maar in augustus brengen wij geen nummer uit. Tot en met november zijn we er elke maand weer. Wij hopen dat u een fijne vakantie hebt gehad, “zu Hause” of “chez vous” wellicht, of misschien met vele landgenoten de grens over. Voor patiënten is met vakantie gaan misschien niet zo vanzelfsprekend vanwege de onrust en spanning die vakantiedagen met zich mee kunnen brengen. En wat, als zich plotseling een crisis aandient? Is het dan allemaal goed geregeld zodat geen ongelukken gebeuren? Wij hopen dat zich niets ernstigs heeft voor gedaan. Ook wij pakken de draad met frisse zin weer op.

Met een muzikale ouverture op de voorpagina en een ode aan het hier en nu, om te genieten van de dag van vandaag. De dag van morgen heeft genoeg immers aan zijn eigen leed. Veel aandacht ook aan de vraag hoe het toch komt dat vandaag de dag zoveel mensen lijden aan depressies? Of eenzaam zijn? Is het zo dat elke maatschappij zijn eigen aandoeningen scheidt? Als keerzijde van oplossingen voor problemen die om een oplossing vroegen. Paul Verhaeghe schrijft daarover in het artikel ‘Hoe deze maatschappij eenzame individuen creëert’. Het boek van de maand ‘De schaduw van de zwarte hond’ sluit daarbij aan. Stof genoeg om over na te denken, nietwaar?





Eerste gediplomeerde Familie-ervaringsdeskundige GGNet: Conny Kalker!

Op 27 juni jl. kreeg een blije en opgeluchte Conny haar diploma in handen tijdens de uitreiking in Saxion Enschede. Dit na meer dan een jaar pionieren in deze eerste cursus binnen Saxion die draaide als pilot en ook volop in ontwikkeling is. Voorafgaand heeft Conny een aantal maanden aan een voorbereidend traject bij SIZ deel genomen waarin ze veel heeft geleerd over (haar eigen) herstel.

Conny vertelt: Iedere familie die te maken krijgt met een familielid met psychiatrische problematiek komt in een eigen proces terecht waarbij men vaak naast mantelzorgtaken ook om moet leren gaan met het zorgsysteem waar het familielid mee te maken krijgt. Je stapt in een wereld die nieuw is en waar je je draai moet zien te vinden. Soms is de situatie complex en loop je jezelf voorbij. Soms wordt men als familie onvoldoende betrokken bij het behandelproces, maar wordt er wel van je verwacht dat je er bent voor jouw familielid met psychiatrische problematiek. De opnames zijn tegenwoordig kort, iemand moet in zijn eigen omgeving herstellen. Dit vraagt veel van het netwerk. Als men dan ook niet weet wat de behandeling inhoudt en hoe je als familie daar vorm (of juist niet) aan moet geven, is dat zowel voor de patiënt als de familie verwarrend en kan er toe leiden dat er spanningen ontstaan die voor niemand goed zijn.

Conny haar wens is om als familie-ervaringsdeskundige met de teams samen te werken om samen de familie beter toe te rusten bij hun zorg voor hun familielid. Zij hoopt dat collega's oog krijgen voor de familie van de patiënt. Vraag eens hoe het met hen gaat en wat zij nodig hebben om het vol te houden. Betrek hen bij de behandeling zodat zowel patiënt als familie daar baat bij hebben. Wees op de hoogte van de voorzieningen waar men heen kan verwijzen voordat de familie er zelf aan

onder door gaat. Daarnaast wil Conny graag een luisterend oor voor familie zijn en meedenken en kijken waar de familie behoefte aan heeft en hen ondersteunen in hun proces.

“Familie-ervaringsdeskundigheid (FED) is geen vervanger voor het betrekken van familie door hulpverleners maar een toevoeging. De FED vraagt: hebben jullie wel aan de familie gedacht?”

Binnen GGNet zijn bij de start van de VIP teams direct familie-ervaringsdeskundigen aangesteld; Jan Peet bij VIP Doetinchem en Renee Hartwig bij VIP Apeldoorn. Renee is nog steeds betrokken en werkzaam waar Jan zijn familie-ervaringsdeskundigheid vooral inzet als voorzitter van de Familieraad.

Familie-ervaringsdeskundigheid is een nieuw beroep, een beroep waar voor geknokt moet worden om dit gepositioneerd te krijgen binnen de teams, en ook om het declarabel te krijgen.

“Ervaring kun je niet googelen” het is nieuwe kennis die veel toevoegt naast de wetenschappelijke en professionele kennis.

Wil je meer weten over de cursus FED bij Saxion:
<https://shop.saxion.nl/nl/Cursussen/Familie-ervaringsdeskundigheid/p/XCFE>

Wil je meer weten over de Leergang FED bij Windesheim:
<https://www.windesheim.nl/werk-en-studie/opleidingen-en-cursussen/gezondheid-en-welzijn/familie-ervaringsdeskundigheid-voor-zorgprofessionals>

Heb je belangstelling voor het delen van je eigen (familie-) ervaringen en wil je hier over bijgepraat worden neem contact op met Ingrid Bogert.





Ontroerend & intiem concert Iris Hond

‘Het verhaal dat ik jullie vandaag wil vertellen met mijn muziek, begint als ik ongeveer elf jaar oud ben’... Met deze eerste woorden nam concertpianiste Iris Hond op 7 juni in de Vredeskapel een kleine veertig patiënten mee in haar levensverhaal.

Als klein meisje had ze een grote droom: ze zou concertpianiste worden! Haar droom werd werkelijkheid, maar de weg daar naartoe bleek bezaaid met pijn en obstakels. ‘Mijn beste vriendinnetje overleed plotseling. Ik was er kapot van. Toen leerde mijn vader mij een levensles. Hij zei: ‘Je kan twee dingen doen met dit verdriet. Of je gaat erin zitten en dan wordt het steeds erger. Of je gaat het gebruiken, het omzetten in een creatie.’ ‘Ik kon me toen niet voorstellen hoe ik deze verschrikkelijke pijn kon omzetten in iets moois. Maar die nacht gebeurde het.’

Geen huis

In de jaren die volgden zou ze deze les nog vaak toe moeten passen. Op haar veertiende werd ze al toegelaten tot het conservatorium in Den Haag. Vanwege haar leeftijd was ze aangewezen op een gastgezin. Wat een veilig tweede thuis moest zijn bleek echter een plek van seksueel misbruik. Ze vluchtte en belandde op straat. ‘Niemand mocht het weten en terug naar mijn ouders in Harderwijk wilde ik ook niet. Vanuit huis kon ik nooit mijn studie afmaken dacht ik. Mensen zagen wel dat ik erg mager werd en vermoeid was. Ik zei dan dat dit kwam door het vele studeren. In werkelijkheid had ik vaak niets te eten en geen slaapplek.’ De waarde van een thuis weerklonk in het nummer ‘Home’ dat Iris vervolgens speelde.

Nooit echt alleen

Het waren de daklozen van Den Haag die zich over haar ontfermden. ‘Op een dag vertelde ik één van hen, Martin, over mijn situatie. Hij vroeg me te blijven wachten tot hij terug kwam. Uren heb ik daar gestaan. Hij kwam terug met

broekzakken vol geld. De hele dag had hij op straat gebedeld zodat ik eten kon kopen. Van hem leerde ik de tweede levensles die ik jullie vandaag ook mee wil geven. Hij zei: ‘Iris, Je bent nooit echt alleen.’

Lief zijn

Het doel concertpianiste te worden hield haar van de drank en de drugs. Ze benadrukt daarom het belang om iets te hebben dat het waard is om voor te gaan. ‘Dat heeft mij er doorheen geholpen. Maar ik heb wel moeten leren goed voor mezelf te zorgen en anderen te vertrouwen. Hoe sterk ik ook ben, nog altijd ken ik eenzame momenten waarop ik er helemaal doorheen zit. Vorige week nog belde ik mijn beste vriend omdat het echt niet goed met me ging. Ik heb geleerd dat slechte tijden er gewoon bij horen, maar dat je juist dan lief mag zijn voor jezelf.’

Na een samen gezongen ‘Hallelujah’ van Leonard Cohen, sloot Iris Hond af met het stuk dat ze als elfjarige schreef. Daarna nodigde Iris iedereen uit met haar na te praten en ervaringen te delen. Hier werd door veel mensen gebruik van gemaakt.

High tea

Tijdens het concert hebben Nancy, Britt en Ineke een fantastische high tea in elkaar gezet van al het lekkers wat bij elkaar is gebracht door onze collega’s die in Ruimzicht werken. Fruitsalades, smoothies, chocolade, appeltaart, bonbons, heerlijke koekjes en nog veel meer heerlijkjes maakten een gezellige en lekkere nazit mogelijk voor de concertgangers.

Met dank aan deze collega’s, Iris, de Dokter Wittenbergstichting en diaconieën van verschillende kerken, kijken we met veel plezier terug op deze bijzondere mooie muzikale middag!

Jan Willem Hengeveld (Dienst Geestelijke Verzorging) & Ingrid Bogert (Herstelcentrum)





Naastbetrokkenenavond bij De Buurse op 24 juni 2019

Als naastbetrokkene van iemand die in een behandeltraject komt of zit, heb je vaak veel vragen. Wat gebeurt er, wat gebeurt er in de behandeling en waar kan ik heen met mijn vragen...

Want: Hoe is het nou met jÓu.

Op maandag 24 juni 2019 hebben wij in Apeldoorn de tweede naastbetrokkenen-/lotgenotenavond georganiseerd voor De Buurse in Apeldoorn. Ook dit keer was de avond een succes. Het met elkaar in gesprek gaan over hoe een ieder de opname van naastbetrokkene ervaart, was zeer helpend. Daarnaast is er besproken wat naastbetrokkenen missen in het contact met GGNet aangaande hun naastbetrokkene.

Op deze avond was Aleike Wisselink, bestuurslid van de Familieraad, aanwezig. Zij vertelde over wat de Familieraad inhoudt en wat zij willen betekenen voor naastbetrokkenen.

Namens Preventie vertelde Emmy Braam over het aanbod van GGNet om naastbetrokkenen/partners en gezinnen te ondersteunen.

Maatschappelijk werker Maarten Dunhof vertelde onder andere over privacy beleid en gaf antwoord op diverse vragen.

Nathalie Kamp, verpleegkundige op de HIC, vertelde over de HIC en hun werkwijze.

Janet Klaverdijk, ervaringsdeskundige, was aanwezig om haar verhaal mee te nemen in de vragen die gesteld werden door naastbetrokkenen.

Er is gewezen op het feit dat GGNet ook een familie-ervaringsdeskundige heeft.

Aan het eind van de avond kreeg iedereen een tasje mee met informatie van verschillende stichtingen en informatiepunten.

Zoals al eerder genoemd, was de avond een succes voor zowel het aanwezige team als de naastbetrokkenen.

30 september 2019 zal de volgende naastbetrokkenenavond plaatsvinden bij De Buurse in Apeldoorn.

Verslag van Janet Klaverdijk, ervaringsdeskundige

Nieuwe plek voor BAS collega's in Apeldoorn

De GGNet locatie Stationsstraat in Apeldoorn wordt verbouwd. Dat is hard nodig om meer ruimte te creëren voor alle collega's en om te moderniseren. De begane grond is inmiddels klaar en daar zit sinds half juni het team van Bas. Ze zijn verhuisd vanuit het RGC Apeldoorn, eerst tijdelijk naar de derde etage aan de Stationsstraat, maar inmiddels dus echt een eigen plek midden in de stad verbonden met GGNet.

Het team heeft in nauwe samenwerking met Services en Vastgoed het ontwerp, de inrichting en de uitstraling bepaald. Veel licht, wat zorgt voor een gastvrije uitstraling. Een combinatie van duurzaam meubilair zoals sta-zit tafels, maar ook meubels van de Kringloop voor het gevoel van een kleinschalige praktijk. Een plek waar samen met cliënten gewerkt wordt aan herstel vanuit het specialisme kortdurend behandelen.

De verbouwing van de Stationsstraat 47a is nog in volle gang. De overige verdiepingen worden één voor één aangepakt. De duidelijke nieuwe raambestickering maakt goed zichtbaar dat zowel Bas als GGNet gevestigd zijn in dit pand.

"Ik ben apetrots op dit resultaat. Dat maar heel veel cliënten de weg naar ons kunnen vinden en prettig en goed geholpen kunnen worden."

Chantal Koopmans, directeur Bas





Verlag Wielercafé Tournesol

Op zondag 16 juni vond er bij fietsspecialist Goossens in Borculo een Wielercafé plaats. Een event dat in het teken stond van het project 'Tournesol – Overwin de klim'. De deelnemers, samen met hun naasten, oud-deelnemers, medewerkers en vrijwilligers van GGNet, sponsors en andere supporters van het project waren aanwezig. Allen genoten van een mooie middag met een lach en een traan. Aan het eind van de dag ging iedereen met meer kennis en inspiratie naar huis. Een terugblik op dit succesvolle event hieronder.

Ontmoetingen

Voor het eerst kwam iedereen elkaar dit jaar tegen zonder fietskleding en racefiets. Sommige mensen herkenden elkaar soms gewoon even niet. Dit zorgde voor mooie, soms nieuwe, ontmoetingen en andere gesprekken voordat het Wielercafé daadwerkelijk van start ging.

Jochanan Huijser

Bestuurder en psychiater van GGNet, Jochanan Huijser, opende om 13:30 uur officieel het Wielercafé. Hij is een aantal jaren, mede vanwege de mooie (fiets)omgeving, naar het oosten verhuisd.

Bas Steman

Schrijver, dichter, regisseur, presentator én oud-wielrenner Bas Steman nam de microfoon over en wist alle gasten tot mooie verhalen te verleiden. Hij weet als ex fietstprof hoe slopend het fietsen kan zijn en droeg daarover voor uit zijn boek 'De Aankomst'. Zie <https://bit.ly/2F4wtAz>

Jelle Nijdam

Dertien jaar lang was hij prof en won meer dan honderd wedstrijden, waaronder klassiekers als de Amstel Gold Race, Parijs-Tours en Ronde van Nederland. "Ik voel me klein naast deze Tournesol groep", zei Jelle na afloop. "Wat een onwijze knappe prestatie gaat dit worden!".

De snelste burgemeester van Nederland

De burgemeester van Gemeente Berkelland, Joost van Oostrum, wist maar liefst zevenmaal de titel 'De snelste burgemeester van Nederland' te winnen. Zelf beklom hij ook de Mont Ventoux en deelde over het fantastische moment boven aan de top van de kale berg: "Het was een ommekeer in mijn leven, daarna kan je op een andere manier naar dingen kijken". Na afloop gaf hij aan onder de indruk te zijn van de verhalen van de deelnemers en het mooie project van GGNet.

Deelnemer Igo

Eén van de deelnemers dit jaar is Igo. Zijn eerste fiets was een zelfbouwsetje van de Praxis ... hij heeft altijd veel gefietst in zijn leven, voornamelijk om veel stress hanteerbaar te maken. Nu is hij volop aan het toeren om goed in conditie te zijn en waardeert vooral ook de gezelligheid rondom Tournesol. Een gezellige prater!

Jan Willem Hengeveld

Collega Jan Willem Hengeveld, Dienst Geestelijke Verzorging, is zelf een fanatieke sporter. Hij heeft er al veel fysieke uitdagingen op zitten in zijn leven. Uit ervaring waarschuwt hij dan ook voor de periode na het behalen van zo'n groot doel; hoe ga je verder ... waar leg je de focus voor jezelf dan? Hij haalde prachtige teksten aan uit het boek 'God heeft ook een fiets'.

Collega & deelnemer Sietse Oukes

Werkzaam als ervaringsdeskundige op de Meent, vele kilo's afgevallen en inmiddels al vele kilometers op de fiets afgelegd ter voorbereiding op de klim. Sietse Oukes gaat namelijk ook de uitdaging aan nu hij zijn behandeling heeft afgerond. Hij deelde hierover in alle openheid en uiteraard mocht zijn nummer 'Geloof in eigen kracht' niet ontbreken.



Jochanan Huijser



NIEUWS VAN GGNET



Leerzame workshops

Na een korte pauze was het tijd voor de workshops. De specialisten van Goossens hadden er vier voorbereid om de wielrenliefhebbers de ins-and-outs te vertellen over voeding, kleding, bikefitting en klein technisch onderhoud.

Het was geweldig hoe gastvrij Goossens was, vooraf en tijdens het Wielercafé. En met de workshops hebben ze iedereen veel tips en goede raad mee kunnen geven.

Op naar de klim

Het Wielercafé werd door Gert Aberson (oud-deelnemer) en Jos van der Leur (medewerker GGNet, lid adviesteam) afgesloten met het spel petje-op, petje-af. Nadat de winnaar een door Jelle Nijdam gesigeneerd fietsshirt in ontvangst had genomen was er nog een laatste officieel moment: de onthulling van het wielertenuue van Tournesol 2019. Enthousiast en geïnspireerd dronk iedereen nog een drankje en keerde, met een goed gevulde goodiebag van Goossens en GGNet, tevreden huiswaarts.

Herstelcentrum



Sietse Oukes



Ervaringsdeskundigen op bezoek bij Wilma

De zomervakantie is in aantocht en dat is traditiegetrouw een reden voor de ervaringsdeskundigen om samen te komen. Alle ervaringsdeskundigen werkzaam bij GGNet, gingen naar Gorssel voor een bijzonder etentje. Nicole Schalken, ervaringsdeskundige bij FACT Apeldoorn en tijdelijk ondersteunend medewerker op het Herstelcentrum, organiseerde de geslaagde 'seizoensafsluiting'.

Nicole: "Mijn gastvrije collega Wilma Reesink bracht mij op een idee. In haar vrije tijd heeft ze van haar hobby werk gemaakt door een huiskamerrestaurant te beginnen. Een prachtige plek in Lochem waar gasten zelf samen het eten moeten bereiden, voordat er aangeschoven kan worden. Dit leverde mooie gesprekken op tijdens het snijden van het fruit, het braden van het vlees en het pellen van pistachenoten. Bovendien vertelde Wilma ons ondertussen met veel passie en bevlogenheid over de producten, de maaltijden en de wijze waarop alles klaar werd gemaakt. Onder andere de zalm die werd gerookt in de achtertuin; niet te versmaden, zo lekker!"

Krachtige groep mensen

De groep ervaringsdeskundigen bestaat inmiddels uit ruim twintig mensen die zich met hun eigen opgedane kennis in de hulpverlening inzetten voor de patiënten van GGNet. Ook wordt de ervaringskennis ingezet binnen behandelteams en zijn ervaringsdeskundigen eenmalig of tijdelijk inzetbaar op diverse expertisegebieden.

"We hebben een mooie groep mensen bij elkaar die met passie en overtuiging hun eigen ervaringskennis inzetten om niet alleen de patiënten te ondersteunen en begeleiden. Ook proberen ze teams te begeleiden en versterken bij het herstelgerichte gedachtengoed. En steeds meer wordt de ervaringskennis uitgebreid door onder andere zorgprofessionals met ervaring en familie-ervaringsdeskundigen", vertelt Nicole die trots is om deel uit te mogen maken van een mooie krachtige groep mensen die groeiende blijft.

Contact

Ervaringskennis komt bijeen in het Herstelcentrum in Warnsveld. Voor vragen, ideeën, opmerkingen en/of wensen over herstel in de zorg en ervaringsdeskundigheid kan contact opgenomen worden met Ingrid Bogert of Marnix Alblas. Ze staan altijd klaar, samen met de ervaringsdeskundigen, om te luisteren, te adviseren en ondersteunen!

Ingrid Bogert, Marnix Alblas, Nicole Schalken & Manon Oosting



Wilma Reesink



Nicole Schalken





EMDR: de oplossing voor mensen met een trauma

Heel vaak kijk ik niet naar Pauw (NPO 1 23:00) maar afgelopen dinsdag (25 juni) wel om te zien wat de onderwerpen waren. En zo hoorde ik hem zeggen dat EMDR op het programma stond. Ho! Dat wilde ik dus zien, kijken of ik nog iets nieuws hoorde want ik weet er wel iets van. Het onderwerp heeft al een keer eerder in De Stem van de Familie gestaan, en wel in het juli-nummer van 2016.

EMDR staat voor 'Eye Movement Desensitization and Reprocessing' en kan een doeltreffende therapie zijn voor mensen met een trauma. Het wordt steeds vaker gebruikt, zo ook door drie mensen die EMDR hebben ondergaan en die deze avond aan tafel zaten met specialist Sjef Berendsen, psycholoog en bestuurslid van de EMDR-vereniging. Berendsen legde uit hoe EMDR werkt en waarom het werkt. Tijdens de sessie wordt aan de patiënt gevraagd zich een nare herinnering voor de geest te halen - Berendsen noemde dat "in het werkgeheugen laden". De patiënt geeft aan hoeveel (geestelijke) pijn hij/zij daar aan beleeft en hoe hij/zij dat in haar/zijn lichaam voelt. Daarna wordt de aandacht van de patiënt van de herinnering afgeleid door bijvoorbeeld een balk met schuivende lichten, tikgeluiden, zelf met de voet tikken op de grond, enzovoort. Na een aantal sessies op deze manier gedaan te hebben - hoeveel sessies nodig zijn en welke afleidingen er ingezet worden, is per patiënt verschillend - blijkt de hoeveelheid pijn gezakt te zijn tot minimaal, zijn de lichamelijke gewaarwordingen weg en heeft de patiënt geen last meer van herbe-

levingen. De nare herinneringen worden - zo "vertaal" ik het voor mijzelf - tijdens de sessie bewerkt zoals je een Word-bestand ophaalt vanaf de harddisk en daarna bewerkt en daarna weer opslaat. Zo zijn van de nare herinneringen de scherpe kanten in het werkgeheugen er af geslepen wanneer de sessie wordt beëindigd. Gevolg: het verleden heeft zijn greep op het leven van de patiënt verloren.

Er zaten drie dames aan tafel die EMDR hadden ondergaan. Twee hadden last van een PTSS-trauma als gevolg van o.a. seksueel geweld en misbruik. De een had zich helemaal teruggetrokken in zichzelf, deed geen luchtige kleding meer aan en durfde ook niet meer naar buiten. Nu zat ze daar frank en vrij te praten over wat haar overkomen was, met een zomers jurkje aan. De ander had een soortgelijk verhaal van jarenlang misbruik en verwaarlozing, had allerlei opnames gehad en behandelingen, en wilde eigenlijk alleen maar dood. Ze was het zat dat ze telkens alleen maar behandeld werd tegen de symptomen van de PTSS. Ze wilde dat ze geholpen werd om uit het leven te kunnen stappen. Ze zag allerlei mensen opknappen, maar bij haar leek niets te helpen, totdat ze ineens lichter werd in haar hoofd en lijf. Dankzij de EMDR.

De derde had geen trauma maar was met EMDR behandeld tegen faalangst: elke keer bij examens en tentamens al vanaf de basisschool (cito-toets), als het er op aan kwam, sloeg ze dicht. Dankzij een paar sessies was ze er over heen. Dit laatste was nieuw voor mij, dat EMDR

ook ingezet kan worden voor andere klachten dan van een trauma. Berendsen benadrukte dat mensen het wel aan moeten durven hun herinneringen echt onder ogen te zien. Als iemand dat niet durft, helpen al die afleidingen niet. Het is geen toverkunstje, het is voor de patiënt keihard werken.

Een groot voordeel van EMDR is dat het niet talig is. Daardoor is het ook geschikt voor kinderen die al heel jong een trauma hebben opgelopen. Ze hebben de woorden niet, kunnen het daardoor niet vertellen, maar ze hebben wel de beelden. En EMDR begint bij de beelden die mensen hebben. Het is dus niet erg als je niet aan de therapeut kunt vertellen wat er precies gebeurd is, gelukkig heb je de beelden nog. EMDR komt op een plek waar geen taal bestaat, zo zei een van de dames het.

De uitzending is nog te zien via internet:

- <https://pauw.bnnvara.nl/media/690681>
- <https://pauw.bnnvara.nl/nieuws/vanavond-bij-pauw-342>
- <https://www.facebook.com/watch/?v=2286939371523705>
- <https://twitter.com/pauwnl/status/1143636896901287936>

Voor meer over EMDR:
<https://www.emdr.nl/>

Guus Wiegerinck





Hoe deze maatschappij eenzame individuen creëert

Paul Verhaeghe is psychoanalyticus en hoogleraar psychodiagnostiek aan de universiteit van Gent. De afgelopen decennia heeft hij zijn vakgebied drastisch zien veranderen. ‘Elke maatschappij creëert zijn eigen aandoeningen. Een samenleving die steunt op individualisering en competitiedrift ziet een stijging in mensen die kampen met sociale angst en depressies.’

Wat is er precies veranderd?

‘Grosso modo kun je zeggen dat er een volledige verschuiving is gekomen op het vlak van de stoornissen, van de klachten waar mensen mee kampen. Ik ben opgeleid in een tijd waarin we ervan uitgingen dat psychiatrische stoornissen een gevolg waren van een al te gefrustreerde opvoeding op het gebied van seksualiteit, man en vrouw-verhoudingen, een al te autoritaire omgeving, dat soort zaken. Dan ontwikkelde je klachten als histerie, dwangneurosen en allerlei fobieën.’

‘Vanaf het begin van deze eeuw veranderde dat, kregen we een stortvloed aan persoonlijkheidsstoornissen. Dat is iets anders dan de klassieke neurosen. We kregen ook een ander behandelmodel. De nadruk kwam te liggen op een soort verplichte psychotherapie, waarmee we mensen probeerden te helpen om hun persoonlijkheid weer op een rijtje te krijgen en hun impulsen te controleren.’

‘Een andere, nog belangrijkere verandering, is dat er een enorme stijging kwam op het vlak van angst en depressie, en dat die anders waren dan voorheen. Dat opende mijn ogen. Zo’n twintig jaar geleden werkte ik mee aan een onderzoek naar mensen met een depressie. We wilden weten wat de context van die depressies was. We hadden daar wel verwachtingen over, die gebaseerd waren op de klassieke theorie: gezinstoestand, seksuele problematiek, dat soort zaken. Wat bleek? In een significant aantal gevallen werd de depressie veroorzaakt door arbeidsomstandigheden, door de situatie op de werkvloer. Toen ben ik het

verband beginnen te leggen tussen een veranderde maatschappelijke omgeving, veranderende mentale stoornissen en een veranderend behandelmodel.’

Elke maatschappij creëert zijn eigen stoornissen?

‘Elke samenleving creëert zijn eigen aandoeningen. Dat is onvermijdelijk. Een maatschappij schuift een eigen ideaal naar voren. Zo ziet de ideale man eruit, zo de ideale vrouw, zo ziet de ideale relatie eruit, noem maar op. Dat betekent dat elke maatschappij volgens diezelfde principes ook afwijkingen gaat definiëren. Er zal een groep zijn die niet aan het ideaal voldoet. Ook dat is onvermijdelijk. En het gaat nog verder. De maatschappij zal ook haar leden gaan opvoeden, in de brede zin van het woord, naar dat ideaal toe. Daarmee wordt zo’n ideaal ook een self fulfilling prophecy.’

“Een samenleving die steunt op individualisering en competitiedrift ziet een stijging in mensen die kampen met sociale angst en depressies.”

Wat is het huidige ideaal?

‘Dat is onderdeel van een ruimere ontwikkeling. Sinds de jaren 60, 70 van de vorige eeuw is er sprake van een toenemende mate van individualisering. Dat was in eerste instantie een heel gunstige evolutie. De maatschappij van voor 1960 was extreem verzuild. Iedereen moest tot een bepaalde groep behoren en je diende je conform die groep te gedragen. Daar zijn we tegen in opstand gekomen met z’n allen. Denk aan de anti-autoritaire opvoeding, emancipatie, seksuele vrijheid, bevrijdingstheologie, de protesten van mei ‘68.’

‘Dat zijn allemaal aspecten van een ruimere beweging die opkwam voor het individu, voor individuele rechten, voor het individuele verlangen. Heel terecht, want die traditionele maatschappij, daar wil je echt niet naartoe terug. Maar we zijn erin doorgeslagen. Een halve eeuw later bevinden we ons aan de andere kant van het spectrum. We zijn niet meer

zozeer individu, maar heel eenzame individuen. We mogen dan 240 vrienden op Facebook hebben en een heel sterk sociaal netwerk, toch voelen we ons erg eenzaam. En ja, dat draagt bij aan het ontstaan van die stoornissen, zeker als het gaat om depressie en angst.’

Waar komt die eenzaamheid vandaan?

‘Die eenzaamheid is een effect van de veralgemeende, verplichte competitie in onze samenleving. We zijn zo met andere mensen in competitie gekomen, dat de ander ervaren wordt als iemand die je nooit helemaal zult kunnen vertrouwen. We hebben het idee dat we continue moeten opletten, omdat die ander van ons zal profiteren. In zo’n maatschappelijk klimaat functioneert iedereen in zijn eentje, het sociaal vertrouwen is heel laag geworden. Het onvermijdelijke gevolg daarvan is eenzaamheid.’

Competitie, dus.

‘Ja. Het gerechtvaardigd streven naar individualisering is op een gegeven moment gekoppeld aan een competitief streven dat vanuit het bedrijfsleven de maatschappij in is gekomen. Dat bovendien uitgaat van the winner takes it all. Het is een zero-sum game. Er is niets mis met competitie, maar als het betekent dat er maar één iemand kan winnen en dat de ander sowieso verliest, dan ondergraaft dat de natuurlijke verbondenheid tussen mensen. De mens is van nature én een competitief wezen én een sociaal wezen. Wat het neoliberalisme heeft gedaan, is dat eerste aspect benadrukken en het tweede ontkennen. Die combinatie van individualisering en competitiedrift heeft ons de das omgedaan.’

‘Er is een mooi onderzoek dat ik hier graag wil noemen. In de jaren 50 heeft de Turks-Amerikaanse psycholoog Muzafer Sherif een experiment gedaan met elfjarige jongens. Zij werden in twee groepen gedropt in een natuurpark in Oklahoma, Amerika. Ze mochten alles doen wat ze wilden, mits de veiligheid maar niet in het geding kwam. Het doet denken aan het boek *Lord of the Flies*, van William Golding. De onderzoekers



waren benieuwd wat er zou gebeuren als de twee groepen jongens met elkaar in contact zouden komen. En wat bleek? Ze werkten in eerste instantie heel goed samen. Pas nadat het experiment werd gemanipuleerd door de onderzoekers, lukte het om de groepen tegen elkaar op te zetten. Daar was flink wat werk voor nodig, onder andere een competitief element waarvan de resultaten gemanipuleerd werden naar een zero-sum game.'

Wanneer is de koppeling tussen individualisering en competitie ontstaan?

'Het is niet zo dat een kwade genius dat heeft uitgedacht. Dat is stap voor stap gegaan, ook het verleggen van die competitie naar domeinen buiten de industrie. Het begon met het Amerikaanse energiebedrijf Enron. Daar werd gedacht dat competitie tussen werknemers, de productiviteit en daarmee de winst van het bedrijf zou vergroten. Als je kunt zien hoeveel een collega produceert en dat vergelijkt met jouw eigen output, dan zal dat de productiviteit vergroten, zo was het idee. Dat bleek inderdaad het geval, maar het effect was minder groot dan verwacht. En dus werd er een nieuwe factor ingebracht: de factor angst. Dan wordt het minder moreel. Er werd een jaarlijkse rangschikking ingevoerd en één op de vijf mensen, zij die het minst hadden geproduceerd, werd ontslagen.'

'Wat er vervolgens gebeurde was dat mensen cijfers gingen vervalsen, om beter voor de dag te komen. Er ontstond paranoia op de werkvloer.

Het gaat immers om je boterham. Als jij minder produceert dan je buurman, ben jij het die je baan verliest. Probeer dan maar eens samen te werken. Einde verhaal ging Enron failliet. En dan zul je misschien denken dat we daar een les uit geleerd hebben, maar dat blijkt niet het geval. Het Enron-model werd niet alleen de standaard voor veel bedrijven, maar besmette ook het onderwijs. Je volgt geen opleiding meer in het kader van zoiets als Bildung, maar in het kader van professioneel succes.'

'Iedereen werd ondernemer-van-zichzelf, verantwoordelijk voor zijn eigen succes. De competitie bleef niet beperkt tot onderwijs en arbeidsmarkt, maar breidde

zich verder uit over het maatschappelijk leven. Zo is ook de zorg ondertussen een product geworden. Met als gevolg dat een verpleegkundige afgemeten wordt aan het aantal minuten dat hij of zij nodig heeft om een bejaarde man te wassen. Dan zitten we heel ver verwijderd van een menselijke samenleving.'

En zo ontstaat een klimaat voor depressie en angst?

'Het is belangrijk om te weten dat de belangrijkste angst tegenwoordig sociale angst is. De klassieke fobieën, zoals spinnenfobie en vliegengast, die zie je nog wel, maar de meest voorkomende angst is sociale angst. De angst voor de ander. Ik vermoed, maar dat kan ik nooit bewijzen, dat daar ook de toename in diagnose autisme vandaan komt. Dat zijn mensen die zich terugtrekken uit het sociaal verkeer. Die sociale angst is opvallend.' 'Nederland en België zijn twee van de meest veilige landen ter wereld. En toch zijn we bang voor de ander. En dat gaat veel verder dan bang zijn voor bijvoorbeeld migranten. De angst voor de ander is een basisgevoel geworden in deze competitieve maatschappij. We maken die angst hanteerbaar door hem toe te schrijven aan een bepaalde groep. Dan is oud bang voor jong, vrouwen voor mannen en omgekeerd, autochtoon bang voor allochtoon. Dat is een manier om die angst te kanaliseren. Maar de angst zit veel dieper.'

Wat is de onderliggende angst?

'De grootste bedreiging wordt ervaren op het gebied van sociale rangorde. We zijn continue aan het vergelijken. Niet alleen met anderen, maar ook met onszelf. 'Hoeveel likes heb ik op Facebook gekregen voor mijn vakantiefoto's van dit jaar? Hoeveel waren het er vorig jaar? Oei, het zijn er minder.' Men gaat zelfs met zichzelf in competitie treden, hoe gek dat ook moge klinken. We genieten ons te pletter, en eigenlijk is niemand nog tevreden, heb ik wel eens gezegd.' 'We zetten ons geluk continu af tegen dat van een ander. Ook zijn we de laatste twintig jaar geobsedeerd geraakt met succes.

Dat succes moet zich dan bij voorkeur materieel uitdrukken, en materieel is hier financieel. Vanaf het moment dat geld het criterium voor geluk of het goede leven wordt, dan is het nooit genoeg, omdat er

geen intrinsiek criterium is. Dat laten Robert en Edward Skidelsky ook mooi zien in Hoeveel is genoeg? Wanneer is genoeg genoeg als het om geld gaat? Nooit. Als dat je levensdoel is, heb je de beste remedie voor ongeluk.'

Op zoek naar intrinsieke motivatie, dus?

'Fundamenteel nog, we moeten een aantal organisaties, van arbeids- tot bredere maatschappelijke organisaties, weer gaan definiëren in termen van samenwerking in plaats van competitie. Ik heb het dan over autonomie in verbondenheid. Je met anderen verbinden zonder je autonomie te verliezen. Nadat de onderzoekers van Sherif de elfjarige jongens tegen elkaar opgezet hadden, probeerden ze de groepen weer bij elkaar te brengen. Samen film kijken of een maaltijd delen bleek niet genoeg; de vooroordelen over de ander bleven bestaan.'

'Toen de onderzoekers de gemeenschappelijke watertoedoevoer naar de kampen blokkeerden, was er wel succes. In de samenwerking om het gedeelde probleem op te lossen, werd het positieve contact tussen de groepen hersteld. En problemen zijn er tegenwoordig voldoende: luchtverontreiniging, files, werkloosheid, kinderopvang, ga zo maar door.

Er zijn genoeg lokale initiatieven die mensen samenbrengen. Als je mij vraagt wat je als individu kunt doen, dan zeg ik: 'Verbind je met anderen.'

Meer weten?

Paul Verhaeghe is auteur van het boek Identiteit, dat in Nederland bij De Bezige Bij wordt uitgegeven.

Bron: www.brainwash.nl

Datum: 1 jaar geleden



Paul Verhaeghe
Psychoanalyticus en
hoogleraar psychodiagnostie

De kracht van ervaring

Wat inzet van ervaringsdeskundigheid in sociale wijkteams en centra te weeg kan brengen.

De kwaliteit van leven van mensen met ernstige psychische problematiek blijft fors achter in vergelijking tot de algemene bevolking. De maatschappelijke participatiegraad is laag en de eenzaamheidsproblematiek groot, terwijl er wel behoefte is aan een sociaal actiever leven en de ervaring om mee tellen in de maatschappij.

Kunnen werken aan herstel is van belang voor mensen met ernstige psychische problematiek, om zo weer mogelijkheden en talenten te ontdekken en in te zetten. Herstel gaat over 'het geven van betekenis aan wat het ook is waardoor je overweldigd bent en de moed opvatten om onder ogen te zien wat er in je leven aan de hand is en accepteren dat er werk op je bord ligt. Het betekent durven vertrouwen op je eigen veerkracht en je eigen weg'. Herstel is nauw verbonden met empowerment of 'in kracht komen'. Bij empowerment gaat het om de ontwikkeling van het vermogen van mensen om zich uit (schijnbaar) hopeloze situaties te worstelen en nieuwe wegen te vinden in het leven. Herstel en empowerment zijn onlosmakelijk verbonden met de inzet van ervaringsdeskundigheid. Ervaringsdeskundigheid kan omschreven worden als het vermogen om op grond van de eigen herstelervaring voor anderen ruimte te maken voor herstel. Ervaringsdeskundigen werken vanuit een breed perspectief en een open houding. Zij motiveren anderen om de regie te pakken en kansen te grijpen. Op die manier bieden zij hoop en perspectief. Juist omdat ze dat vanuit hun eigen ervaringsdeskundigheid doen, heeft dat vaak een grote waarde voor anderen.

De laatste jaren is binnen het sociaal domein sprake van een opkomst van sociale wijkteams en herstel- en zelfregiecentra. Doelstelling van de sociale wijkteams is het ondersteunen van kwetsbare burgers, waarbij de precieze organisatiestructuur en activiteiten van de teams per gemeente kunnen verschillen. Herstel- en zelfregiecentra beogen mensen met een (psychische) kwetsbaarheid die binnen algemene voorzieningen geen aansluiting vinden, de ruimte te bieden om vanuit eigen regie hun leven weer op te pakken. Sociale wijkteams en herstel- en zelfregiecentra hebben elk hun eigen methoden en strategieën. Wat ze gemeenschappelijk hebben is hun doel om (psychische) gezondheid, participatie en empowerment te verbeteren, waarbij zij zich niet alleen richten op individuen maar vooral ook op hun sociale omgeving.

De bundeling van krachten van sociale wijkteams en zelfregiecentra is de inzet van het project Empowerment in de wijk. Een verslag hiervan (een zogenaamd factsheet) kunt u gratis downloaden vanaf <https://www.trimbos.nl/?act=winkeldl.download&prod=1113>

Bron: Mind Nieuwsbrief juni 2019

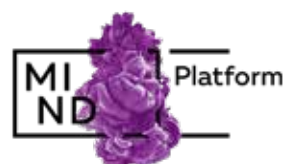


Goede voorbeelden gevraagd in het kader van depressiepreventie

Niet alle mensen die somber of depressief zijn, gaan naar de huisarts. Maar het is wel belangrijk dat huisartsen en praktijkondersteuners goed op de hoogte zijn van alle mogelijkheden om depressie (of terugval) te voorkomen. Bijvoorbeeld lotgenotengroepen, inzet van (familie)ervaringsdeskundigen of preventieve activiteiten voor cliënten en hun familie, zoals cursussen. Werkt jouw lokale of regionale organisatie samen met huisartsen of praktijkondersteuners ggz in de regio?

Ben je betrokken bij samenwerkingsprojecten of ken je die? Laat het ons dan s.v.p. weten via een mail aan Debora. Korporaal@wijzijnmind.nl of Christien.vanderHoeven@wijzijnmind.nl.

Bron: Nieuwsbrief Mind 6 juni 2019



Laatste informatie- en discussiebijeenkomst Wet verplichte ggz

Wellicht hebt u de aankondigingen hierover al wel gezien bij bezoek aan een van de locaties van GGNet.

Op 1 januari 2020 wordt de Wet Verplichte Geestelijke Gezondheidszorg (Wvvggz) van kracht. Deze vervangt de huidige Wet Bopz. De bedoeling van de nieuwe wet is om de rechtspositie van burgers te verbeteren als er sprake is van een gevaar voor jezelf of voor de omgeving vanwege psychische problemen. De persoon zelf en zijn naasten krijgen meer mogelijkheden om mee te denken over de wijze waarop het gevaar afgewend kan worden. Het streven is om het gebruik van dwang, bijvoorbeeld in de vorm van gedwongen opnames, terug te dringen.

Meer informatie over deze wet vind je op onze themapagina: <https://mindplatform.nl/thema/wet-verplichte-ggz>

Laatste informatie- en discussiebijeenkomst

Om je zo goed mogelijk te informeren over deze wet organiseert MIND, samen met de Stichting PVP en de Landelijke LSFVP, een drietal informatie- en discussiebijeenkomsten over de Wet Verplichte ggz onder de titel "Verplicht, maar niet onmondig!"

De derde en laatste keer dat er zo'n bijeenkomst gehouden wordt, is maandag 23 september 2019 van 13.00-16.00 uur bij MIND in Amersfoort.

Onderwerp is: Kan ik verplichte zorg voorkomen met een eigen plan van aanpak? Ambulante dwang; waar gaat het over?

Toegang

De bijeenkomsten zijn gratis toegankelijk voor cliënten, naasten, ervaringsdeskundigen, geïnteresseerden en belanghebbende burgers in het algemeen.

Aanmelden

Via <http://tinyurl.com/y5yt3nc8> kun je je aanmelden voor één of meerdere van de bijeenkomsten.

Bron: Nieuwsbrief Mind 15 mei 2019



Ypsilon: basis voor gezonde mantelzorg GGZ ontbreekt

Nederland leunt op mantelzorg. Dat is prima, want ook in de ggz hebben we intussen veel kennis en ervaring over omgaan met mensen met psychosegevoeligheid. Maar de ondersteuning van mantelzorgers ggz is ver onder de maat en de gevolgen van steeds zwaardere belasting zijn groot. Bijna de helft van de familieleden heeft nooit (!) een moment dat ze de mantelzorg kan laten liggen. 1 op de 3 voelt zich eenzaam of geïsoleerd. En bij 1 op de 3 breekt de mantelzorg hen echt op.

In een brief doet MIND Ypsilon vandaag (26 juni 2019) daarom een dringend appel op de politiek om aandacht te hebben voor de positie van familie en naasten in de ggz. Vandaag debatteert de Tweede Kamer over de Wet maatschappelijke ondersteuning die oog zou moeten hebben voor deze groep.

In de brief vraagt Ypsilon de minister om aan te geven wat hij concreet gaat doen om te voorkomen dat mantelzorgers GGz te zwaar belast worden? En hoe zit het met de onafhankelijke cliëntondersteuning? Op welke wijze wordt deze voor familie en naasten van mensen met GGz problematiek gerealiseerd in alle gemeenten? Hoe worden ze toegerust om ook familie en naasten van mensen met GGz problematiek te ondersteunen? En hoe worden familie en naasten al bij 'de toegang' geïnformeerd over de mogelijkheden daarin? En hoe gaat hij ervoor zorgen dat er respijthulp GGz beschikbaar is in alle gemeenten?

Bron: Ypsilon – Nieuwsbulletin



Jonge ervaringsdeskundigen lanceren MIND Young Studio

Video's en posts op Youtube en Instagram over psychische klachten

Vier jongeren die zelf te maken hebben (gehad) met psychische problemen lanceerden in juni 2019 het online platform MIND Young Studio. Hun bedoeling ermee is om andere jongeren te helpen om te gaan met hun psychische problemen en het taboe hierop te doorbreken. De jongeren, die zelf ervaring hebben met onder meer depressie, angst en burn-out, publiceren series op Youtube en Instagram om jongeren bijvoorbeeld te vertellen wat er nu écht waar is over psychische klachten. Ook duiken ze in hun eigen verleden en praten over hun ervaringen. Met behulp van andere jongeren, psychologen, psychiaters en BN-ers doorbreken ze het taboe rond psychische problemen door jongeren te stimuleren erover te praten. Ze leggen uit wat wel en niet waar is over psychische problemen. Een verslag van het MIND event is te zien op <http://www.lastmanstanding.nl/>.

MIND vindt het belangrijk om niet alleen vóór jongeren te werken, maar vooral ook samen mét jongeren, omdat zij weten waar hun leeftijdgenoten behoefte aan hebben en waar ze vragen over hebben. Romy (18) heeft onder meer ervaring met pesten, burn-out, depressie en faalangst. Zij werkte dit jaar mee aan de campagne "Hey, het is oké" van het ministerie van VWS en is voor haar problemen opgenomen geweest in een kliniek. Eva (21) heeft ervaring met eetstoornisproblematiek, depressie en zelfbeschadiging. Ook zij is meerdere keren opgenomen geweest in een kliniek. Nynke (19) vertelde in april tijdens de "#openup-week" van MIND en 3FM voor het eerst in het openbaar over haar angst- en depressieklachten. Zij is actief in de paardenwereld en heeft een grote schare jonge volgers

die erg tegen haar opkijken en niet wisten dat zij met deze klachten worstelde. Jesse (17) heeft van dichtbij meegemaakt wat psychische klachten met je omgeving kunnen doen en wat dit voor effect op hemzelf heeft gehad. Met zijn vieren weten ze op creatieve en open wijze andere jongeren aan de MIND Young Studio te binden en hen te motiveren vooral te praten over hun psychische problemen, en hulp en informatie te zoeken.

VU Amsterdam gaat effectiviteit MIND Young Studio onderzoeken

Onderzoekers van de Vrije Universiteit Amsterdam gaan de komende tijd onderzoeken of de MIND Young Studio inderdaad jongeren op de juiste manier en via de juiste kanalen bereikt. Middels gesprekken met jongeren wordt een beeld gevormd van de impact van de video's op jongeren.

MIND vindt het belangrijk om psychische problemen bij jongeren zo snel mogelijk te signaleren en hulp en informatie te bieden, zodat klachten niet hoeven te verergeren en jongeren in de ggz terecht komen. Dit doet zij niet alleen via de MIND Young Studio, maar ook onder meer met de MIND Young Academy (in samenwerking met Diversion), dat bestaat uit lessen op scholen over psychische problematiek.

Meer informatie over de jongeren en over MIND Young Studio is te vinden op Instagram en op Youtube:
<http://tinyurl.com/yyvn63m3>

Bron: Nieuwsbrief Mind 6 juni 2019





GEDICHT



Vorbij de bocht in de weg

Vorbij de bocht in de weg
Ligt misschien een plas, en misschien een kasteel,
En misschien alleen de voortzetting van de weg.
Ik weet het niet en vraag het niet.

Zolang ik op de weg loop voor de bocht
Kijk ik naar de weg slechts voor de bocht,
Want ik kan niet anders zien dan de weg voor de bocht.
Ik zou er niets aan hebben naar een andere kant te kijken
En naar dat wat ik niet zie.
Laten we ons houden bij de plaats waar we zijn.
Er is schoonheid genoeg in hier zijn en nergens anders.

Als er mensen zijn voorbij de bocht in de weg,
Laten die zich dan maar bemoeien met wat er is voorbij de bocht in de weg.
Die weg is voor hen de weg.

Mochten we daar ooit komen, dan zien we wel als we daar komen.
Voorlopig weten we alleen dat we daar niet zijn.
Hier is slechts de weg voor de bocht, en voor de bocht
Is er de weg zonder enige bocht.

(Fernando Pessoa 1888-1935)



33 Nieuwe parels nummer 30

VOOR HET TE LAAT IS

Galerijflats zijn de laatste jaren bijna synoniem geworden voor ongerief. Mensen met de laagste inkomens door werkeloosheid, scheidingen, schulden, of ernstige psychische problemen vonden daar een toevluchtsoord. De huren zijn er relatief laag, de huurders gemêleerd, de sociale cohesie gering.

De medewerkers van Achter de Voordeur in Veenendaal werken vanuit een galerijflat die woningstichting Patrimonium in 2011 ter beschikking heeft gesteld. Daardoor zijn ze de burens van al die andere mensen die in de honderden woningen in het zogenoemde JES-gebied wonen. Meer dan 1.000 huishoudens hebben de medewerkers van het project al bezocht. En dat loont. Er zijn al heel wat huisuitzettingen voorkomen en schuldhulpverleningstrajecten gestart. Dat loont ook letterlijk euro's.

“Ha, buurman ...!”

Men ging van deur tot deur. Niet dwingend, maar geïnteresseerd. Niet gericht op de wellicht grote problemen van de bewoners, maar op de mensen zelf. Op hun verhalen en achtergronden. Op hun dromen, hoezeer die ook niet waren uitgekomen.

Zo ontstond vertrouwen, en vertelden bewoners hoe zij zelf oplossingen zochten voor problemen waar ze tegenaan liepen. En konden de mensen van het team tips geven. En bewoners met elkaar in contact brengen; ze wijzen op alle activiteiten die in de buurt plaatsvinden. Medewerkers uit het welzijnswerk, de verstandelijk gehandicaptenzorg, verslavingszorg en geestelijke gezondheidszorg werken broederlijk samen om problemen in de wijk snel en effectief aan te



33 nieuwe parels die wonen, werken, leren, dagbesteden, sporten en samenleven voor velen verrijken

pakken. Dat ze zich daarbij als buurman opstellen en bereikbaar zijn, helpt bij de bereidwilligheid van bewoners om actief mee te werken aan verbeteringen. Niet alleen verbeteringen in de persoonlijke levenssfeer, maar ook verbeteringen in het sociale leven in de wijk. Dat er een groot, modern en goed gerund buurthuis Panorama midden in de buurt staat helpt daarbij enorm.

Partners in Achter de Voordeur zijn Vitra/CMD, Abrona, Kwintes, Victas, Participe en Hogeschool Ede; naast natuurlijk Patrimonium en de Gemeente Veenendaal. Door de nauwe samenwerking met de Hogeschool in

Ede is er veel onderzoek gedaan naar de effecten van de aanpak van het Achterde-voordeur-team. Inmiddels zijn er heel wat stagiaires van deze hogeschool bij het team aan de slag gegaan en hebben zij hun scriptie aan het werk van het team gewijd. Gemeente, zorginstellingen en woonstichtingen blijven enthousiast. En de bewoners zijn blij dat ze met uiteenlopende vragen bij het team terecht kunnen.

De schaduw van de zwarte hond

Auteur: Bert van den Bergh
Uitgever: Boom uitgevers Amsterdam, 2019
ISBN: 9789024402960



Samenvatting

Hoeveel we ook over depressie praten, toch hebben we nog amper grip op deze stoornis. In De schaduw van de zwarte hond gaat filosoof Bert van den Bergh in op de vraag wat er écht schuilgaat achter depressie.

We benaderen depressie als een hersenziekte of een hersenaandoening, maar gaan voorbij aan de culturele en maatschappelijke oorsprong van dit

lijden. Volgens Van den Bergh is er te veel, kan er te veel en moet er te veel in onze laatmoderne samenleving. Waartoe leidt de duivelse mix van overruime keuzevrijheid,

persoonlijke verantwoordelijkheid, groeiende onzekerheid, intense competitiviteit en onontkoombare zichtbaarheid? Depressie is geen stemmingsstoornis.

Het is een afstemmingsstoornis die zich manifesteert als een allesoverheersend gevoel van isolement. Het is het gevolg van een te grote kloof tussen hoe wij werkelijk zijn en hoe we ons (moeten) laten zien.

Dit fascinerende boek is een aanrader voor iedereen die kampt met een burn-out, depressie of quarterlifecrisis, voor ggz-professionals en voor al degenen die zich afvragen waar het huidige massale 'onbehagen in de cultuur' vandaan komt.

Filosoof en psycholoog Bert van den Bergh promoveerde aan de Erasmus Universiteit, met zijn proefschrift De gestolen stoornis. Een cultuurfilosofische duiding van de 'depressie-epidemie'. Hij is docent en onderzoeker aan De Haagse Hogeschool.

AGENDA

KORAK – HERSTELPLEIN OOST-VELUWE

**Jouw verhaal bemoedigt een ander!
En een ander zijn verhaal kan jou ook bemoedigen. Deel daarom je ervaringen bij en met ons.**

Bij Korak komen mensen met ervaring met psychische problemen, verslavingsproblemen en andere moeilijkheden waar mensen in het leven mee te maken hebben. Zij komen op eigen initiatief om zich verder te ontwikkelen en verder te leren in hun herstel. Korak biedt een lerende omgeving waar het gaat om: sterker worden, meer inzicht verwerven, persoonlijke ontwikkeling en het groeien van vertrouwen en zelfvertrouwen.

Het uitgangspunt van Korak is dat een deelnemer zelf het heft in handen neemt, het normaal vindt om zelf de regie te houden over zijn of haar leven en dit deelt met anderen. We gaan namelijk uit van de kracht van peer support.

Dit wil zeggen dat Korak vrijwel geheel draait op mensen met ervaring met ontwrichtende problematiek en hun familie en naasten. Zij ontwikkelen zelf herstelgerichte activiteiten en geven dit door. Naast deze activiteiten is het kunnen volgen, ontwikkelen en het geven van trainingen een essentieel onderdeel van het programma-aanbod.

Korak wil een stigmavrije omgeving bieden waar wederkerigheid de 'normaalste zaak' is. Er zijn geen professionele hulpverleners en indicatie of diagnose zijn hier niet van belang. Het gaat hier namelijk over persoonlijk herstel, over sociaal en maatschappelijk herstel vanuit persoonlijk initiatief. Maar bovenal gaat het bij Korak over innerlijke kracht, over wensen en passie en over plezier hebben. Korak biedt een uitgebreid aanbod van trainingen en activiteiten en nodigt mensen uit dit programma gezamenlijk

verder te ontwikkelen. Voor meer informatie hierover bezoek onze website of nog veel beter, kom gewoon langs, drink een kop koffie en maak kennis met ons.
www.korak.nl

Facebook: Korak
Instagram: Korak.herstelplein
LinkedIn: Korak - Herstelplein Oost-Veluwe Jean Monnetpark 77
7336 BB Apeldoorn
info@korak.nl





AGENDA



Programma aanbod Korak

'Herstellen doe je Zelf' door trainer Rick Kamphuis & co-trainer Marco Smit
Start eind augustus

'Maak je eigen Herstelquote' door Margot Otten
Elke eerste maandag van de maand van 13.30u tot 16.30u

'Open Atelier' door Hugo Thijssen
Elke woensdag van 13.00u tot 14.30u

Thema-avond door Wilma de Vries & Leyla Dogan & Linde Koetsenruyter
Maandelijks op de tweede woensdagavond van de maand van 18.30u tot 21.00 u

'Theateratelier'

Elke vrijdag van 09.30u tot 14.00u

'Filmavond'

Elke eerste zaterdag van de maand vanaf 19.30u

Voor meer informatie over het aanbod ga je naar onze website; www.korak.nl of stuur je een mail naar info@korak.nl
Daar kan je je inschrijven voor de activiteiten en onze nieuwsbrief, maar ook kan je daar de sociale media kanalen vinden.



WELCOM Steunpunt Mantelzorg



Vaak vinden mantelzorgers het vanzelfsprekend om een helpende hand te bieden als hun naaste ziek is. Ook de overheid gaat ervan uit dat mensen een beroep kunnen doen op hun familie, vrienden en burens om voor hen te

zorgen. Dit betekent echter niet dat het zorgen voor een ander altijd vanzelf gaat. Vaak begint mantelzorg met het verlenen van kleine hand- en spandiensten. In veel gevallen wordt de mantelzorg stilaan meer en meer en kan het geven van mantelzorg een enorme invloed op iemands leven krijgen. Het Steunpunt Mantelzorg van Welcom biedt gratis informatie, advies en ondersteuning aan mantelzorgers in de gemeente Montferland. In de **Mantelzorgsalon** wordt elke twee maanden een activiteit georganiseerd in het kader van ontmoeting, ontspanning en ondersteuning. De activiteiten worden in de derde week van de maand gehouden. Alle activiteiten worden ruim van tevoren gepubliceerd in de plaatselijke krant.

Thema-avond

DONDERDAG 19 september 2019

Dementie & domotica

Hoe kunt u er voor zorgen dat u met slimme woon-oplossingen uw leven in balans houdt? Hoe zorgt u voor een veilige maar ook comfortabele woning? Zlimthuis neemt u mee in de wereld van domotica en praktische oplossingen.

Aanvang: 13:30 – 16:00 uur
Locatie: Albertusgebouw
Raadhuisstraat 3
Didam
Kosten: gratis
Aanmelden: Niet nodig.
Overig: Voor koffie en thee wordt gezorgd.

Meer informatie en contact

Wilt u meer informatie of hebt u een vraag over mantelzorgondersteuning, dan kunt u terecht bij de mantelzorgconsulenten Marja Lukassen of Elize Navis.

Bereikbaarheid

Marja Lukassen 06-23 49 84 21
m.lukassen@welcommail.nl
Elize Navis 06-20 25 73 92
e.navis@welcommail.nl
Of via de medewerkers van de Welzijnslijn: 0316-29 28 28 (bereikbaar op werkdagen tussen 9.00-12.00 uur.)

Inlooppreekuren

- Maandag, 9.00 - 10.00 uur. Barghse Huus 's-Heerenberg, Willem van den Berghstraat 1.
- Donderdag, 9.00 - 10.00 uur. Albertusgebouw Didam, Raadhuisstraat 3.

Meer informatie? www.iedereenwelcom.nl



VASTE ACTIVITEITEN



FAMILIE VERTROUWENS PERSOON (FVP)

Als familie of naaste bent u meestal begaan met degene die psychiatrische problemen heeft. U wilt vaak ook tijdens opname of ambulante behandeling betrokken zijn en samenwerken met patiënt en behandelaar. Ook kan het gebeuren dat u als mantelzorger zelf veel belasting ervaart en/of ondersteuning zoekt. Gaat dat niet naar wens of zoekt u daarbij ondersteuning, dan kan de Familievertrouwenspersoon u mogelijk helpen. Hij luistert naar u, geeft advies en informatie, kan u verwijzen. Ook kan hij u ondersteunen bij het bespreekbaar maken van uw ongenoegen of probleem met de hulpverlener. De FVP is in dienst van de Landelijke Stichting voor Familie Vertrouwens Personen (LSFVP) en is dus onafhankelijk van GGNet.

De FVP (Jan-Gerard Ahout) is bereikbaar van maandag t/m donderdag op 06 21339707.

Mailen kan naar jg.ahout@lsfvp.nl

U kunt bij afwezigheid ook contact opnemen met de Landelijke advies- en hulplijn: telefoon 0900 3332222 of via de website www.lsfvp.nl

PATIËNTEN VERTROUWENS PERSOON (PVP)

De PVP verleent patiënten die zijn opgenomen in een psychiatrisch ziekenhuis, advies en bijstand bij de handhaving van hun rechten. Hij is onafhankelijk van het ziekenhuis en stelt zich op aan de kant van de patiënt. De PVP is onafhankelijk van de instelling en is in dienst van de Stichting Patiëntenvertrouwenspersoon in Utrecht.

De PVP regio Apeldoorn, Winterswijk/Groenlo en Doetinchem/Zevenaar is Arianne de Geus:

telefoon 088 933 2269 of 06 29110120

e-mail: a.de.geus@pvp.nl

De PVP regio Zutphen/Warnsveld is mevrouw Epie van Buuren:

telefoon 088 933 1545 of 06 15566906

e-mail: e.van.buuren@pvp.nl

Ambulante patiënten kunnen terecht bij de Helpdesk PVP **telefoon** 0900 4448888.

Deze helpdesk is bereikbaar van 10.00-16.00 uur op werkdagen en van 13.00 tot 16.00 uur op zaterdagmiddag.

BEREIKBAARHEID FAMILIERAAD

De Familieraad GGNet is maandag t/m donderdag bereikbaar op het centrale telefoonnummer 088 933 3150.

Buiten kantoor tijden kunt u bellen met Sensoor: 0900 0767 (5 cent per minuut).

KLACHTENFUNCTIONARIS

De klachtenfunctionaris (Helga van Silfhout) is het eerste meldpunt als u een klacht hebt of overweegt een klacht in te dienen.

De functionaris velt geen oordeel over de klacht, maar bemiddelt tussen u en degene over wie u een klacht hebt.

De klachtenfunctionaris is onafhankelijk van GGNet.

De klachtenfunctionaris is bereikbaar op 088 933 4869.

Mailadres: klacht@ggnet.nl

PREVENTIE

Wanneer iemand last heeft van psychische problemen, dan heeft dit vaak impact op de omgeving. Door onbekendheid met de problematiek weten familieleden soms niet goed hoe zij op het gedrag van hun naaste moeten reageren. Relaties kunnen onder druk komen te staan en erover praten met anderen is vaak moeilijk. Uit angst voor escalatie gaan familieleden soms ver in de zorg voor de ander. Het vinden van een goede balans tussen het bieden van zorg en het leiden van een eigen leven valt soms niet mee, wat kan leiden tot overbelasting. Familieleden van mensen met psychische problemen kunnen bij Preventie terecht voor een steuntje in de rug in de vorm van individuele gesprekken, een cursus of gespreksgroep, of ondersteuning via internet. Ook richt Preventie zich op kinderen/jongeren die opgroeien in een gezin waarbij een ouder of broer/zus een stoornis of beperking heeft. Voor een volledig overzicht van het preventieaanbod voor familieleden verwijzen we u naar de site www.ggnet.nl/preventie.

Voor meer informatie en/of aanmelding kunt u contact opnemen met het secretariaat van GGNet Preventie, tel. 088 9331180.

ZELFMOORDPREVENTIE 113

Denk je weleens: 'Ik stop er gewoon mee?' Praten helpt.

Bel 0900-0113 of chat via www.113.nl

Anoniem, vertrouwelijk en 24/7.

DIENST GEESTELIJKE VERZORGING

Geconfronteerd worden met psychiatrische problematiek van uzelf of van uw naasten, is een indringende ervaring die heel veel vragen bij u kan oproepen. Vanzelfsprekendheden vallen dan veelal weg.

Voor alles wat u hierin bezighoudt - uw levens- en geloofsvragen, uw hoop of wanhoop, geloof en ongeloof, uw zoeken naar een nieuwe levensbezieling - kunt u een beroep doen op de Dienst Geestelijke Verzorging (DGV).

Coördinatie:

Jan Willem Hengeveld

Bezoekadres: Vordenseweg 12, 7231 PA Warnsveld

Postadres: Postbus 2003, 7230 GC Warnsveld

Telefoon: 088 933 5166.



VASTE ACTIVITEITEN



Aanmeldingsformulier

Mocht u vrienden, familie, kennissen, buren of geïnteresseerden kennen die graag de nieuwsbrief maandelijks gratis willen ontvangen dan kunnen ze zich met onderstaand formulier opgeven

.....
Naam:
Adres:
Postcode en woonplaats:
Telefoonnummer:
Mailadres:

Doorgeven van adreswijziging

.....
Naam:
Oud adres
Adres:
Postcode en woonplaats:
Nieuw adres
Adres:
Postcode en woonplaats:

.....
Wij zorgen ervoor dat uw gegevens alleen worden gebruikt voor de bovenstaande doeleinden. Uiteraard ontvangt u alles geheel vrijblijvend en zonder verdere verplichtingen uwerzijds. Het formulier kunt u opsturen naar:

Bureau Familieraad GGNet
Antwoordnummer 7513
7230ZX Warnsveld
(postzegel is niet nodig)

Familieraad
Ons telefoonnummer is 088 - 9333150
of e-mail: familieraad@ggnet.nl



FAMILIERAAD GGNET



Jan Peet
Voorzitter
j.peet@ggnet.nl
Eindredacteur nieuws-
brief



Francien Labeur
Bestuurslid
f.labeur@ggnet.nl
Penningmeester/
secretaris



Conny Kalker
Bestuurslid
c.kalker@ggnet.nl



Aleike Wisselink
Bestuurslid
a.wisselink@ggnet.nl



Donald Wever
Adviseur Familieraad
d.wever@ggnet.nl



Ineke Esselink
Secretaresse
familieraad@ggnet.nl
☎ 088 933 3150

Disclaimer

De Stem van de Familie is een onafhankelijk maandblad zonder winstoogmerk, van en voor familieleden. De Familieraad van GGNet wil een stem geven aan de familieleden en andere direct betrokkenen van patiënten van GGNet. Via ons maandblad bieden wij allerlei relevante artikelen aan. Daarbij verwerken wij privacygevoelige informatie, ook wel persoonsgegevens genoemd. Het betreft hier adressen van familieleden en andere betrokkenen die aangeven een exemplaar te willen ontvangen. In sommige gevallen werken wij bij de uitvoering van onze uitgave samen met GGNet.

De Stem van de Familie houdt rekening met het gebruik van foto's. Alle herkenbare personen wordt gevraagd om toestemming.

Bij het plaatsen van bestaande artikelen is er sprake van bronvermelding. Persoonsgegevens worden door ons zorgvuldig verwerkt en beveiligd. Daarbij houden wij ons aan de eisen uit de privacywetgeving. De Stem van de Familie respecteert de privacy van alle genoemden in dit blad en stelt de bescherming van hun privacy te allen tijde voorop. De Stem van de Familie gaat dan ook zo zorgvuldig mogelijk om met persoonsgegevens en houdt zich uiteraard aan alle wettelijke voorschriften op dit gebied, met name de Wet bescherming persoonsgegevens. De Stem van de Familie gebruikt alle persoonlijke informatie die aan haar wordt verstrekt alleen voor de doeleinden zoals die in dit Privacy Statement zijn omschreven.

familieraad



GGNet