

de stem van de familie



Jaargang 17
Nummer 9
oktober 2019

In het dal kan het
ook heel mooi zijn



GGNet

INHOUD

VAN DE REDACTIE	3	- Nieuwe brochure 'Help! Psychose in de familie'	13
BIJ DIT NUMMER		- Derde editie van Last Man Standing raakt jong en oud	14
- "In het dal kan het ook heel mooi zijn"	4	- Hoe steun je vrienden met een depressie? De Abi app biedt tips	14
NIEUWS VAN GGNET		- Psychiater Dirk De Wachter: "We leven in tijden van veel gekakel"	15
- Vanaf 4 oktober kerkdiensten in de Vredeskapel op vrijdag!	5	GEDICHT	
- Dagbesteding bij Zelf & Gemaakt	6	- Die momenten, Ester Alake-Tuenter	16
- Wat houdt Post Zutphen in?	6	LEVEN IN DE GGZ	
- Ouderen verhuisd van Terborg naar RGC Doetinchem	7	- 33 nieuwe parels nummer 30	17
ALGEMEEN NIEUWS		KERKDIENSTEN	
- Aanpak wachttijden ggz levert onvoldoende op, kentering blijft uit	8	- Vanaf 4 oktober 2019 kerkdiensten in de Vredeskapel op vrijdag	18
- Wlz ook toegankelijk voor mensen met psychische problemen	9	EXTRA	
- Cliëntenraden beschermd wonen willen garanties voor langdurige zorg	9	- Mantelzorgcomplimenten 2019	19
- Meer tijd voor overgang beschermd wonen naar alle gemeenten	10	VASTE ACTIVITEITEN	25
- Provocatieve therapie daagt patiënten uit	11	BESTUUR FAMILIERAAD GGNET	27
- Slapeloosheid onderschat	12		
- Geef jij wel eens een gastles over een ggz-onderwerp en wil je je meer leren over effectief gastdocentschap?	13		

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

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

Opmaak en Druk: Bijbeeld

*Adres: Familieraad GGNet
Postbus 2003
7230 GC WARNSVELD*

Telefoon: 088 9333150

E-mail: familieraad@ggnet.nl



Het oktober nummer

Het piept en kraakt in de GGZ meldden enkele kranten eind augustus. Een aantal medewerkers van GGNet trokken aan de bel en uitten hun ongenoegen over wachtlijsten, beddenafbouw en ambulantisering. Een probleem dat al veel langer en landelijk speelt. Slaat u vorige nummers van De Stem van de Familie er maar op na, ook in dit nummer ontkomt u niet aan dit en andere zaken die niet soepel lopen.

Maar er zijn ook lichtpuntjes.

Het eerste is dat GGNet is gekomen met een overzicht van de huidige wachttijden bij GGNet. In het juli-augustusnummer van De Stem van de Familie van dit jaar (op pag 13) beloofden we al dat u van ons zou horen als van de kant van GGNet iets gemeld werd inzake de wachttijden. En ja, dat doen we. U vindt de hoofdlijnen van de wachttijden bij GGNet in dit nummer, details kunt u vinden op de website van GGNet.

Het tweede lichtpuntje is dat na lang aandringen de politiek het eindelijk goed gevonden heeft dat ook psychische patiënten worden toegelaten tot de Wet Langdurige Zorg (wlz). Daarmee worden ze op gelijke voet gezet met somatische patiënten. Prima.

De serie beschrijvingen van behandelmethoden wordt in dit nummer uitgebreid met een nieuwe loot aan de stam: de provocatieve therapie, die uitgaat van het idee dat humor soms beter werkt dan zakelijkheid. Het is even wennen, maar als het werkt ...

Tot slot vragen we uw aandacht voor wat Dirk De Wachter, psychiater uit Vlaanderen, ons te zeggen heeft over geluk en verdriet. Meer verklappen we niet.





BIJ DIT NUMMER



“In het dal kan het ook heel mooi zijn”

Het valt me op. Elke keer als ik op tv een psychiater van Vlaamse huize geïnterviewd zie, krijg ik het gevoel: “Die hebben iets.” Ze zijn meer filosofisch dan medisch-behandelend, in hun verhaal zit meer aandacht voor leidende levenswaarden en zingeving dan ik hun Nederlandse collega’s hoor vertellen. Alsof ik die laatste meer hoor vertellen over behandelen en medicijnen.

Ik kan me vergissen, hoor, bijvoorbeeld omdat vooral die bepaalde Vlaamse psychiaters in beeld worden gebracht waardoor mijn beeld eenzijdig wordt gevormd. Maar dan is er toch iets bij die psychiaters wat de tv-programmamakers triggert, iets dat opvalt en speciaal is.

Op 19 augustus jl. was Dirk de Wachter te gast bij Jinek (NPO1). Hij vertelde hoe in zijn praktijk als psychiater veel mensen bij hem aanklopten om oplossingen te zoeken voor hun verdriet en sores. En dat terwijl wij in Nederland en België doorgaan voor zeer gelukkig met een cijfer van ruim 7. Er is vanuit de samenleving en de media (Facebook, Instagram etc.) een enorme druk om vooral gelukkig te zijn en de top te bereiken. Maar we vergeten dat we ook weer naar beneden moeten naar het dal waar het ook heel mooi kan zijn. In de media worden ons alleen de toppunten en de mooie kanten voorgespiegeld alsof dat de werkelijkheid en norm is, maar dat is niet zo; dat is een schijnwerkelijkheid. Het leven speelt zich niet altijd op de toppen af, er zijn ook dalen. Ook tijdens vakanties, waarin je toch supergelukkig zou moeten zijn - zo zegt of verwacht men - kun je ruzie hebben of slecht weer of pech met de auto. Kerstmis is ook zo’n moment; het moet een dag van vrede en gezelligheid zijn, maar de verwachtingen zijn soms zo torenhoog dat iedereen stijf staat van de stress en een conflict op de loer ligt. Is dat dan de gezelligste tijd van het jaar???

Hoe komt het nou dat zoveel mensen aankloppen bij de psychiater omdat ze ongelukkig zijn, vraagt De Wachter zich af. Hebben we verleerd om met verdriet en ongeluk om te gaan?

Hebben we verleerd het uit te houden als we ongelukkig zijn. We denken dat je geluk kunt maken, en als we dat niet zijn, doen we iets fout, denken we, en dan is er een grote voorraad aan zelfhulpboeken en -tijdschriften (bijv. Happinez) om ons weer op weg te helpen. Ik moet erg denken aan de gedachte dat ziekte en rampen een straf van God zijn omdat we een zonde hebben begaan. Maar hoewel de meeste mensen God hebben weggedaan uit hun leven, is er nog wel het idee dat we ons geluk zelf kunnen maken - meer nog: móeten maken; je moet zelf de slingers ophangen - dat ongelukkig zijn dus onze eigen schuld is. Geluk kun je echter niet maken, geluk is gewoon iets dat je als toegift erbij krijgt. Daarom pleit De Wachter voor contact met anderen, met familie of burens of mensen van wie je houdt om met hen te praten over wat je bezig houdt.

Wat hij vertelt, doet me sterk denken wat Awee Prins vertelde (zie Stem van de Familie jrg 17 nr 3 (maart 2019) en jrg 17 nr 4 (april 2019)) over herstel in relatie tot de broosheid van ons bestaan. Hij pleit voor stimuleren van “onmogelijkheidszin”, het uithouden van wat ons in het leven overkomt aan ups en downs. Het idee dat je de regie over je leven in eigen hand kunt nemen is onzin, dat kan niemand. Herstel in de zin van weer de oude worden, weer alles kunnen, dat is onmogelijk, want het past niet bij de broosheid van het leven. Het enige wat kan is uithouden. Ik vraag me af wat dat dan betekent voor de herstel-gedachte, die in de GGZ leidend geworden is.

Waar Prins voor pleit is nabijheid van mensen die weet hebben van wat het is wat je doormaakt. Het meeste baat had hij gehad van ervaringsdeskundigen, en minder van de professionele deskundigen. Eigenlijk zou elke therapeut en psychiater óók ervaringsdeskundige moeten zijn, mensen die de broosheid van hun eigen bestaan hebben doorleefd. Pas dan kunnen ze echt naast de patiënt staan en mee optrekken.

Guus Wiegierinck





Vanaf 4 oktober 2019 kerkdiensten in de Vredeskapel op vrijdag!

Als Dienst Geestelijke Verzorging willen wij een bijdrage leveren aan herstelondersteunende zorg. De vraag daarbij was: waar doen we dat al en waar kunnen we dat versterken. Daarbij kwamen ook de kapeldiensten ter sprake. Om een lang verhaal kort te maken kwamen we tot de volgende conclusies:

- Cliënten ervaren de kapeldiensten als waardevol, die moeten blijven bestaan.
- De Vredeskapel is een plek waar verbinding plaatsvindt tussen de wereld binnen GGNet en die daarbuiten. Dat zou nog verder versterkt kunnen worden.
- Het zou herstelondersteunend zijn als cliënten (meer) aansluiting vonden bij geloofsgemeenschappen in de directe omgeving. Het zou sociale contacten kunnen opleveren en bijdragen aan het vormgeven van hun geloof/levensovertuiging. Wanneer men terugkeert naar huis of begeleid gaat wonen, helpt het als men al ergens een vertrouwde/bekende plek en contacten heeft.
- De betrokkenheid van omliggende gemeenten is nu niet heel sterk al zijn er zeer waardevolle contacten. Dit zou versterkt moeten worden.

We gaan daarom het volgende doen:

- Cliënten worden gestimuleerd (en indien nodig geholpen) op zondag kerkdiensten te bezoeken in de omgeving die aansluiten bij hun eigen geloofsbeleving en/of traditie.
- De kerkdiensten in de Vredeskapel worden per 4 oktober verplaatst van zondagochtend naar vrijdagmiddag 16:00 uur. De kerkdiensten blijven dus bestaan. Dat is zeker van belang voor wie niet in staat is ergens anders naar de kerk te gaan.
- Voorgangers die verbonden zijn aan kerken in de directe omgeving gaan deelnemen aan deze vrijdagse kerkdiensten. Zij hebben een brugfunctie tussen 'binnen en buiten'.

- Jan Willem Hengeveld zal de helft van de diensten op vrijdag voorgeaan. Dit vergroot de herkenbaarheid en vertrouwde met de DGV binnen GGNet. Op de zondagen waarop hij normaal gesproken voor zou gaan in de Vredeskapel, zal hij nu voorgeaan in kerken in de directe omgeving als ambassadeur van GGNet. Zo vervult hij ook een brugfunctie tussen 'binnen en buiten'.
- Cliënten blijven actief betrokken bij het vormgeven van de vrijdagse kerkdiensten.

Naast de kerkdiensten behouden we ook de humanistische bezinningsbijeenkomst. Deze zal plaats blijven vinden op de laatste zondag van de maand om 10:30 uur. Voor niet-kerkelijke cliënten is het namelijk minder eenvoudig een plek van bezinning te vinden in de omgeving. Daarom willen we voor hen op dit geschikte tijdstip die gelegenheid blijven bieden. Ook kerkelijke cliënten blijven hierbij natuurlijk van harte welkom! Samen zorgen we ervoor dat de Vredeskapel voor cliënten, collega's, naasten en andere gasten, blijvend een plek zal zijn van inspiratie en bezinning.

We beseffen dat hiermee een einde komt aan een waardevolle traditie binnen GGNet. Dit betekent ook dat er mensen zijn voor wie dit een verlies betekent. Vooral voor de vrijwilligers die al zoveel jaar trouw verbonden zijn aan de kapel en de cliënten is dat het geval. Ook voor sommige cliënten die erg hechten aan een zondagse dienst, zal het erg wennen zijn.

Toch geloven wij dat dit een waardevolle ontwikkeling is die bij kan dragen aan het herstel van cliënten en een meer duurzame verbinding met de omgeving. Want voor beide geldt: Er is een wereld te winnen!



Dagbesteding bij Zelf & Gemaakt

Met ingang van 1 augustus 2019 draaien wij als dagbesteding Post Zutphen een pilot in een winkel in Zutphen.

Deze winkel "Zelf & Gemaakt" zit aan de Nieuwstad 19 te Zutphen. In deze winkel vindt u cadeaus afgestemd op seizoenen en feestdagen.

Op deze plek bieden we op een aantal dagen/dagdelen arbeidsmatige dagbesteding aan. Patiënten kunnen er verschillende vaardigheden leren onder andere:

- kassawerkzaamheden (boekhouding)
- leren omgaan met geld
- onderhoud & verzorging winkel
- winkelproducten maken onder begeleiding
- sociale contacten & presentatie van zichzelf
- omgaan met verantwoordelijkheden
- werken aan eigenwaarde

Wij zijn op zoek naar cliënten die het bovenstaande aanspreekt en daarin actief zouden willen zijn onder

begeleiding van activiteitenbegeleiders. U kunt ons bereiken via Dagbesteding Post Zutphen 06-1122 7538 of via Jolanda van Batavia (j.vanbatavia@ggnet.nl) en Geertje Radius (g.radius@ggnet.nl).

Team dagbesteding Post Zutphen

t Zutphen 06-1122 7538 of via Jolanda van Batavia (j.vanbatavia@ggnet.nl) en Geertje Radius (g.radius@ggnet.nl).

Team dagbesteding Post Zutphen



Wat houdt Post Zutphen in?

Wij bieden een veilige, stimulerende dagbesteding waarbij wij samen kijken naar jouw ontwikkelingsmogelijkheden voor een zinnvolle rol in de maatschappij. Denk hierbij aan arbeidsmatige dagbesteding, vrijwilligerswerk of een leer- werkplek.

Samen met jou gaan wij op zoek naar een passende daginvulling en begeleiden wij je bij terugkeer naar de maatschappij!

Waar onderscheiden wij ons in?

Individuele begeleiding door activiteitenbegeleiders (aan de hand van samen opgestelde doelen);

Ondersteuning op verschillende gebieden:

- Computertraining en budgettering;
- Houtbewerking/Klussenbedrijf;
- Kleding-herstel-werk;
- Winkel "Zelf & Gemaakt";
- Sociale contacten;
- Hobbyontwikkeling;
- Beweging;
- Integratie bij werkervaringsplek.

MAANDAG, DINSDAG, DONDERDAG & VRIJDAGOGHTEND

Ochtend: 9.00 uur -12.30 uur Middag: 12.30 uur - 16.00 uur
Eén keer in de week wordt er samen gekookt en kun je tussen de middag mee-eten.

WINKEL - WOENSDAG, VRIJDAGMIDDAG & ZATERDAG

Is Post Zutphen misschien wat voor jou? Neem gerust contact met ons op of kom een kijkje nemen, wij gaan graag met je in gesprek!

LET OP: aanmelding kan via begeleider of behandelaar, financiering gaat via DBC of Wmo.



Ouderen verhuisd van Terborg naar RGC Doetinchem

Eind juli verhuisde de afdeling voortgezette behandeling ouderen van locatie Terborg (naast Doetinchem) naar het RGC Doetinchem. Er verblijven 23 mensen binnen een half open afdeling, onderverdeeld in vier verschillende groepen. Na wat aarzeling, werkte het team heel hard om van de verhuizing een succes te maken. Dat is gelukt! De afdeling is mooi ruim en licht geworden door aanpassingen met wanden en glas. Patiënten die ik sprak, zijn zeer tevreden. Collega's vonden een mooie werkplek in Doetinchem. De High Intensive Care, die ook in het RGC zit, heeft ons warm ontvangen.

We zitten nu dichtbij de opname afdeling van ouderen. Daarom gaan we nadenken hoe we beter en efficiënter met elkaar kunnen samenwerken.

Bijzonder veel dank aan de collega's Vastgoed en Services. Zij zorgden er mede voor dat we een mooie nieuwe afdeling konden neerzetten. Complimenten aan iedereen die heeft meegewerkt!

Monique Reinders
Manager Ouderen Achterhoek





Aanpak wachttijden ggz levert onvoldoende op, kentering blijft uit

Staatssecretaris Blokhuis is hoopvol gestemd naar aanleiding van recente publicatie van cijfers van de wachttijden in de ggz, zo gaf hij begin juli aan in een brief aan de Tweede Kamer. MIND is echter teleurgesteld over deze cijfers, want de echte kentering die noodzakelijk is om mensen tijdig de zorg te bieden die zij nodig hebben, lijkt nog heel ver weg.

Uit de cijfers blijkt bijvoorbeeld dat de aanmeldwachttijden nog veel te lang zijn. Bij de gespecialiseerde-ggz krijgt bijna de helft van de mensen die zich aanmelden geen eerste intake binnen de Treeknorm (die stelt dat binnen vier weken de intake plaatsvindt). Zowel de Nederlandse Zorgautoriteit (NZa) als de staatssecretaris gaan daar niet op in. Het is positief dat de staatssecretaris in zijn brief extra aandacht vraagt voor de wachttijd bij pervasieve stoornissen en persoonlijkheidsstoornissen. Maar zijn oproep tot actie zou óók moeten gelden voor andere stoornissen, zoals eetstoornissen en trauma. Hiervan is bekend dat in sommige individuele gevallen mensen een half jaar tot een jaar moeten wachten.

Om de wachttijden terug te dringen is een regionale aanpak ontwikkeld. MIND ondersteunt deze aanpak, maar er is nog te weinig eigenaarschap en commitment in sommige regio's. Dat is zeer zorgelijk en vereist extra aandacht van GGZ Nederland, Zorgverzekeraars Nederland en zeker ook de staatssecretaris. De staatssecretaris zet in op contractering en goed toezicht door NZa en de Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd (IGJ). Dat is een goede keuze, maar moet stevig worden opgepakt. Het is dan ook belangrijk dat alle regio's goed worden gevolgd, met name de regio's die het slecht doen en die (daarom) ook niet in aanmerking komen voor het versnellingsprogramma. MIND pleit ervoor dat alle mogelijkheden worden benut om achterblijvende regio's te beïnvloeden en te motiveren,

inclusief 'een telefoontje van de staatssecretaris', als dat nodig blijkt.

Er is ook een eenzijdige focus op het samenspel tussen zorgaanbieder en zorgverzekeraar. De NZa reduceert in de gepubliceerde Informatiekaart de hele regionale aanpak zelfs tot samenwerking tussen zorgaanbieders en zorgverzekeraars. Cliëntenorganisaties worden niet genoemd. Belangrijke actoren als gemeenten en huisartsen evenmin.

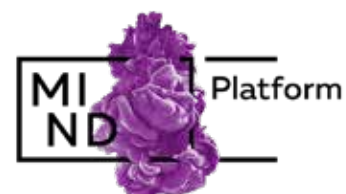
De samenwerking van ggz-instellingen met het sociale domein en de huisartsen is cruciaal.

Goede samenwerking tussen instellingen en huisartsen is belangrijk voor de instroom en uitstroom van cliënten. Goed contact tussen de eerste en tweede lijn, bijvoorbeeld goed contact tussen huisarts en psychiater, geeft betere kwaliteit van verwijzingen.

Bij de uitstroom is goede samenwerking ook belangrijk. De huisarts moet goed geïnformeerd zijn om de zorg weer over te nemen en er moeten goede afspraken zijn in geval van terugval. Een cliënt die terugvalt moet direct kunnen terugkomen en niet onderaan de lijst worden geplaatst. Ook moet er verbinding worden gelegd met het sociaal domein, zodat cliënten zo goed mogelijk kunnen worden ondersteund en terugkeren in de maatschappij.

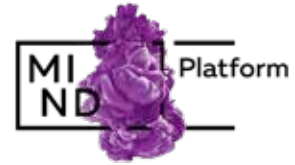
MIND roept de staatssecretaris op toe te zien dat deze (nieuwe) samenwerkingen tot stand komen en daarmee een integrale aanpak waarbij alle partijen worden betrokken. MIND wil dat alle partijen, nationaal en regionaal, worden aangesproken op hun verantwoordelijkheid bij het terugdringen van de wachttijden.

Bron: MIND Nieuwsbrief juli 2019





Wlz ook toegankelijk voor mensen met psychische problemen



De Wet langdurige zorg (Wlz) wordt definitief toegankelijk voor mensen met psychische problemen die 24 uur per dag toezicht of zorg in de nabijheid nodig hebben. Ook steunt een Kamermeerderheid het voorstel van Vera Bergkamp (D66) om jeugdigen toegang te geven tot de Wlz. Als aan een aantal voorwaarden is voldaan, zal dit voorstel door het kabinet worden overgenomen, heeft staatssecretaris Paul Blokhuis vandaag toegezegd. Daarmee is de lobby die MIND en Ypsilon zes jaar geleden startten tot een klinkend succes gebracht. "Misschien halen we niet de voorpagina's, maar wat we vandaag besluiten is een mijlpaal", aldus Bergkamp. De staatssecretaris sloot zich daarbij aan.

Zodra de Wlz als opvolger van de Awbz op de Haagse agenda stond, hebben Ypsilon en MIND zich verzet tegen uitsluiting van mensen met ggz-problematiek. "Pure discriminatie", noemden ze het destijds. Het protest kreeg aanvankelijk geen bijval. De redenering was dat de Wlz er moest zijn voor mensen met 'blijvende' problematiek en dat dat nooit kon worden gezegd van mensen met psychische aandoeningen. Maar daarmee ging de

politiek voorbij aan het feit dat mensen soms levenslang in een psychiatrisch ziekenhuis zaten, vonden MIND en Ypsilon.

Kamerlid Bergkamp ging om na een werkbezoek dat Ypsilon organiseerde bij de afdeling Inforsa, onderdeel van Arkin, vertelde ze vandaag in de Kamer. Sindsdien maakte ze zich eerst hard voor de toegang voor volwassenen met een ggz-aandoening en later ook voor jeugdigen. De toegang voor de eerste groep bleek vandaag een gelopen race en stond niet meer ter discussie. De toegang voor jeugd domineerde daarom het debat.

Echt spannend werd het echter niet meer omdat Bergkamp in haar voorstel al voorwaarden had opgenomen die andere partijen noodzakelijk vonden: De jeugd krijgt pas toegang als er zicht is op de omvang en samenstelling van de groep en op de uitvoerbaarheid. Het idee is verder dat er geen extra kosten mee zijn gemoeid. Is dat wel zo, dan is het aan de Kamer om daarin een nieuwe afweging te maken. Geeft ze groen licht, dan krijgt de jeugd toegang per 1 januari 2023, tegenover 1 januari 2021 voor volwassenen met psychische aandoeningen. Eerder kan volgens Blokhuis niet, vanwege het

onderzoek dat komende maand al start, maar ook omdat er extra personeel bij het CIZ moet worden aangenomen om de indicaties te verzorgen. Ook de zorginkoop vergt tijd.

Op vragen uit de Kamer kwam de staatssecretaris ook met de toezegging dat goed zal worden bekeken hoe wooninitiatieven van ouders het best met de nieuwe toegang kunnen omgaan. Bijvoorbeeld omdat een deel van hun bewoners straks wel en een ander deel niet in aanmerking komt voor Wlz. Uitgangspunt is dat de cliënt zelf kan blijven wonen waar hij woont en er zo min mogelijk van merkt.

Aanvulling van de redactie:

In de Tweede Kamer is het voorstel om de wet Wlz in genoemde zin te wijzigen op 2 juli met algemene stemmen aangenomen. De Eerste Kamer heeft het voorstel op 9 juli als hamerstuk afgedaan. Het is dus voor elkaar, ook mensen met langdurige psychische problemen hebben voortaan toegang tot de wet Wlz.

Bronnen:

MIND Nieuwsbrief juli 2019
www.eerstekamer.nl

Cliëntenraden beschermd wonen willen garanties voor langdurige zorg

Begin juli ging de kogel door de kerk: ggz-cliënten krijgen vanaf 2021 toegang tot de Wet langdurige zorg (Wlz). Dat is een groot succes, want hiermee krijgen mensen met zware psychische problematiek eindelijk het recht op levenslange en levensbrede zorg.

Toch zijn er naast alle vreugde ook nog zorgen over de uitvoering. Cliëntenraden beschermd wonen stuurden hierover een brief naar minister De Jonge en staatssecretaris Blokhuis. De cliëntenraad van Leviaan nam het voortouw voor de brief; elf andere cliëntenraden hebben de brief meteen ondersteund.

De cliëntenraden willen allereerst een garantie dat hun instellingen ook gecontracteerd worden om de Wlz uit te

voeren. Anders dreigen gedwongen verhuizing en wisseling van begeleiders voor veel cliënten. Daarnaast willen de cliëntenraden garanties voor vrije keuze van behandelaar. Instellingen die straks vanuit de Wlz beschermd wonen bieden worden ook verantwoordelijk voor de psychiatrische behandeling. Het is belangrijk dat cliënten die behandelaar vrij kunnen kiezen en dat ze hun huidige behandelaar ook kunnen houden. Ten slotte willen de cliëntenraden betere voorlichting en meer inspraak bij alle voorbereidingen op de toegang tot de Wlz. MIND heeft al contact met de cliëntenraden en de RIBW-Alliantie om hiervoor een aantal bijeenkomsten te organiseren.

Bron: MIND Nieuwsbrief juli 2019



Meer tijd voor overgang beschermd wonen naar alle gemeenten

Er komt meer tijd voor de overgang van beschermd wonen van centrumgemeenten naar alle gemeenten. De overheveling start pas in 2022 en er wordt tien jaar de tijd voor genomen. Die tijd is nodig om alle voorwaarden voor een goede overgang te realiseren: een breed aanbod aan woonvoorzieningen, mogelijkheden voor participatie, langdurende zorg en ondersteuning in de thuissituatie. Of ook de maatschappelijke opvang naar alle gemeenten zal gaan is nog onzeker. Dat hangt af van een evaluatie die over vier jaar zal plaatsvinden.

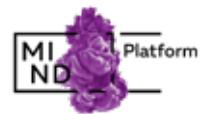
De commissie Dannenberg bracht enkele jaren geleden het advies uit om alle gemeenten verantwoordelijk te maken voor beschermd wonen en ook het geld over alle gemeenten te verdelen. De commissie noemde wel een lange reeks voorwaarden en wilde 15 jaar tijd om die te realiseren. Het Rijk en de Vereniging Nederlandse Gemeenten (VNG) namen het voorstel over, maar wilden alles sneller doen. De overheveling moest al in 2021 plaatsvinden. Nu is men tot bezinning gekomen en neemt men veel meer tijd. Ten eerste start de overheveling pas in 2022. Centrumgemeenten blijven dan nog verantwoordelijk voor bestaande cliënten; nieuwe cliënten vallen dan onder de verantwoordelijkheid van hun eigen gemeente. De overgang naar een nieuw financieel verdeelmodel wordt uitgesmeerd over tien jaar: van een historische verdeling

over centrumgemeenten naar een realistische verdeling over alle gemeenten. Tegelijk wordt regionale samenwerking verplicht gesteld. Gemeenten moeten hun beleid met andere gemeenten in de regio afstemmen.

Voor de maatschappelijke opvang verandert voorlopig niets. De centrumgemeenten blijven daar in ieder geval de komende vier jaar nog verantwoordelijk voor. Dan wordt op basis van een evaluatie bepaald hoe het verder gaat.

MIND vindt het een goede zaak dat de inhoud nu voorop wordt gesteld. Eerst moeten de voorwaarden voor een 'beschermd thuis' worden gerealiseerd: voldoende woningen, een variatie aan (kleinschalige) woonvoorzieningen, kansen op herstel en participatie, langdurige en flexibele zorg, versterking van ervaringsdeskundigheid en informele zorg, enzovoort. Dan volgt de nieuwe verdeling van het geld. Andersom mag uitstel van een nieuw verdeelmodel er niet toe leiden dat men nu rustig aan gaat doen met de inhoudelijke voorwaarden. Er moet juist meer druk gezet worden op regionale plannen voor voldoende woningen, goede zorg en participatie.

Bron: MIND Nieuwsbrief juli 2019





Provocatieve therapie daagt patiënten uit

Een tijd geleden stonden er in De Stem diverse behandelmethoden beschreven onder het kopje 'Voorbeeld uit de behandelpraktijk' (zie De Stem van de Familie nummers jrg 14 nr 3 (maart 2016) t/m jrg 15 nr 2 (februari 2017), en in het vorige nummer kwamen we terug op één van die beschreven methoden, nl. de EMDR. Tot mijn verbazing stond er in het Z-magazine van De Gelderlander van zaterdag 17 augustus een nieuwe loot aan de stam der methoden beschreven: de provocatieve therapie. Even lezen dus en kijken of het interessant is om er een stukje aan te wijden voor onze onvolprezen nieuwsbrief De Stem van de Familie.

Aan het woord is Freek Sarink, schrijver van het boek Provocatieve Psychologie. De coach als advocaat van de duivel. Hij daagt zijn patiënten uit, bijvoorbeeld door de voordelen van een depressie te benoemen zoals "Fijn dat je nu rustig aan kunt doen." Dat daagt patiënten uit om tegen hem in te gaan en met argumenten, ervaringen of oplossingen te komen. Het werkt soms beter dan therapeuten die voorzichtig en met zachte handschoenen de patiënt benaderen. "Veel therapeuten zijn bang hun cliënten te kwetsen, maar mensen lachen veel sneller dan we denken." zegt hij.

Provocatieve therapie is niet nieuw of door hem uitgevonden. Wie googelt op 'provocatieve psychologie' krijgt een groot aantal hits. De krant schrijft dat deze aanpak in 1970 werd bedacht door de Amerikaan Frank Farrelly en in Nederland verder is ontwikkeld door Jaap Hollander en Jeffrey Wijnberg. En dat provocatieve technieken zoals confronteren en uitvergroten ook in andere behandelmethoden worden toegepast. Op zich doet dat geen afbreuk aan deze aanpak, je ziet wel vaker bepaalde technieken of inzichten in verschillende methoden terugkomen.

Sarink is ervan overtuigd dat de provocatieve methode voordelen heeft boven het volgen van protocollen. Behandelaren moeten echter wel het lef hebben om buiten de lijntjes te durven kleuren. Met humor kom je sneller tot de kern, waardoor mensen verder kunnen. Humor is een tegengif tegen verdriet en druk die we ervaren in het leven. Deze aanpak is niet voor elk type patiënten geschikt, waarschuwt Sarink. Autisten of mensen met een verstandelijke beperking snappen de humor niet en kunnen de uitdagingen letterlijk opvatten. Dan werkt het niet. En ook voor wie in een psychose zit, is deze aanpak niet zo geschikt. En bij patiënten die nog niet stabiel zijn, kun je beter nog even wachten. Deze aanpak werkt namelijk destabiliserend, mensen zitten vaak vast in patronen en raken van hun stuk door deze methode. Daar moeten ze dan wel mee om kunnen gaan.

Guus Wiegerinck

Het boek



Uitg. Boom Amsterdam 2019
ISBN 9789024426621

'Provocatieve psychologie en coaching' is anders, tegendraads en helpt door uit te dagen. De meeste mensen hebben al vele malen bedacht wat ze anders en beter zouden kunnen doen. Maar het daadwerkelijk doen, blijkt vaak erg moeilijk. Provocatieve psychologie en coaching is een mooie mix van goed contact, veel humor en uitdaging. De cliënt gaat snel naar de echte kern van zijn problemen en krijgt de kans om binnen een paar sessies zijn kwaliteiten naar boven te halen. Bovendien is het een werkwijze waarin je als coach voor jezelf kunt zorgen door een evenwicht te bewaren tussen professionaliteit en plezier in je werk.

Dit boek werkt de provocatieve basis-aanname uit, die bepalen vanuit welke denkbeelden je handelt. Ook gaat het in op een aantal van de belangrijkste provocatieve technieken. Samen met de uitgewerkte casuïstiek krijg je niet alleen een duidelijk beeld van hoe de provocatieve stijl in de praktijk werkt, ook krijg je genoeg inzichten om zelf de eerste provocatieve stappen te zetten.



Slapeloosheid onderschat GEVOLGEN ZIJN GROOT

In het Z-magazine bij De Gelderlander van 3 augustus jl. stond een artikel over slapeloosheid, geschreven door Arno Gelder. Hij heeft een gesprek gehad met hoogleraar Eus van Someren die het tot zijn levensmissie heeft gemaakt: slapeloosheid doorgronden. Zelfs als hij daarvoor nachtrust zou moeten inleveren.

Van Someren maakt onderscheid tussen te weinig slapen en slecht slapen. Te weinig slapen daar heb je zelf de hand in, vindt hij, bijvoorbeeld als je het belangrijker vindt om 's avonds nog langer door te werken in plaats van op tijd naar bed te gaan. Slapeloosheid is wat anders, daar is sprake van als je netjes naar bed gaat van 23.00 tot 07.00 uur maar toch een brakke nacht hebt gehad. Veel wakker liggen met een malend hoofd bijvoorbeeld. Of slecht in slaap kunnen komen of veel te vroeg wakker worden maar niet meer kunnen slapen. Dat valt allemaal onder 'slecht slapen' of 'slapeloosheid'. Dat je dan ook overdag waardeloos en brak bent moge duidelijk zijn. En het is gevaarlijk óók, als je bijvoorbeeld piloot of treinmachinist bent.

Niet tussen de oren

Slapeloosheid is niet iets van 'tussen de oren' of louter psychisch. Nee, er is écht iets aan de hand, iets wat in het Slaaplaboratorium van het Nederlands Herseninstituut geconstateerd wordt. Het blijkt uit EEG-metingen van de hersenactiviteit dat mensen die lijden aan slapeloosheid telkens even slapen, dan even een staat van bewustzijn bereiken, dan weer wegzakken, dan weer wakker worden. Alsof de slaper op zijn qui-vive blijft, de oren gespitst houdt, alert op mogelijk dreigend gevaar, en daarom zich niet over kan geven aan echte diepe slaap. 'Rusteloze slaap' noemen ze dat in het laboratorium waar van Someren werkt.

Behalve dat je je door de slapeloosheid brak voelt overdag en soms eigenlijk niet in staat bent je werk goed te doen, is er ook een grote kans op andere stoornissen zoals bijvoorbeeld een

depressie. Mensen die lijden aan een depressie kunnen moeilijk slapen. Konden ze maar beter slapen dan zou het ook beter gaan met hun psychische gezondheid.

Helaas weten we nog veel te weinig van slapeloosheid, vindt Van Someren. En dat terwijl het zo belangrijk is dat mensen een goede nachtrust kunnen genieten en daardoor beter in hun vel gaan zitten.

Kans op slapeloosheid

Slapeloosheid is voor een deel genetisch bepaald, zo blijkt uit de onderzoeken waar Van Someren deel van uitmaakt. Maar zolang we kind zijn, hebben we daar niet zo'n last van. "Kinderen zijn verschrikkelijk goede slapers" zegt Van Someren verwijzend naar autoriteiten met de kinderen op de achterbank. Maar als we ouder worden, wordt onze slaap brozer en heb je dan aanleg tot slapeloosheid, dan gaat het mis. Eerder naar bed gaan 's avonds, uitslapen en slaap inhalen, dat helpt allemaal niks. Met korter naar bed gaan echter is wél winst te behalen, al vraagt dat volhouden.

Loop je als kind een trauma op, bijvoorbeeld omdat het thuis geen

veilige omgeving is, ook dan heb je op latere leeftijd een grotere kans op slapeloosheid. Want door die slapeloosheid lukt het dan niet te herstellen en de boel psychisch op te ruimen. Je hebt immers als kind "geleerd" om op je qui-vive te zijn. Je geest staat ingesteld op gevaar en je bent klaar om te vechten, te vluchten of te bevriezen. In je jonge jaren werkt dat om alle spanningen en angst het hoofd te bieden, als kind lukt dat slapen nog wel, maar ben je ouder geworden en is je slaapvermogen zwakker geworden, dan staan je hersenen nog steeds op scherp. Voor ouderen is het namelijk niet zo gemakkelijk meer om de voortdurende alarmstand van je brein uit te zetten. Gevolg: slapeloosheid, niet uitgerust raken, een neerwaartse spiraal.

Om deze en vele andere redenen wil Van Someren zo graag ontrafelen wat er in de zenuwcellen van slapelozen gebeurt en betere behandelingen vinden.

Guus Wiegerinck

Bron: De Gelderlander 3 augustus 2019



Ik zou willen dat ik overdag
last had van slapeloosheid.





ALGEMEEN NIEUWS

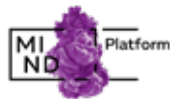


GEEF JIJ WEL EENS EEN GASTLES OVER EEN GGZ-ONDERWERP EN WIL JE JE MEER LEREN OVER EFFECTIEF GASTDOCENTSCHAP?

Organisaties en individuen die aangesloten zijn bij MIND ondernemen veel om (aanstormende) professionals in de sector zorg en welzijn voor te lichten over thema's die voor hen belangrijk zijn, bijvoorbeeld over psychoses, zelfbeschadiging, eetproblemen, maar ook herstel of het samenwerken met naasten. Dit gebeurt vaak via gastlessen. Niet iedereen weet hoe je zo'n gastles geeft of hoe je daarmee een verschil kan maken.

MIND biedt daarom in samenwerking met PGO Support de cursus 'Meer impact met je gastles' aan. Deze cursus duurt twee hele dagen en er is een terugkommiddag. De eerst volgende ronde is op het moment dat u deze "Stem van de Familie" leest, al geweest. Maar begin 2020 is er weer een nieuwe ronde. Geïnteresseerd om mee te doen? Stuur dan een e-mail naar moniek.reckman@wijzijnmind.nl, onder vermelding van 'cursus Meer impact met je gastles'. Vol is vol, maar bij voldoende interesse gaan we wellicht deze cursus vaker organiseren.

Bron: MIND Nieuwsbrief juli 2019



Nieuwe brochure 'Help! Psychose in de familie'

Als een familielid, partner of vriend een psychose krijgt, heeft dat grote gevolgen. Niet alleen voor hem of haar, maar ook voor familie en naasten. 'Help! Psychose in de familie', de nieuwe online brochure van MIND Ypsilon, geeft antwoord op veel vragen. Over de aandoening en het zorgaanbod, maar vooral over wat familie en naasten kunnen doen. Hoe ga ik om met mijn partner of zoon, met zijn hulpverlener en hoe blijf ik zelf overeind?

De brochure is gratis te downloaden via:
<https://www.ypsilon.org/psychose>.

Een geprint exemplaar is - zolang de voorraad strekt – gratis verkrijgbaar via de <https://www.ypsilon.org/webwinkel>

Bron: MIND Nieuwsbrief juli 2019



Derde editie van Last Man Standing raakt jong en oud

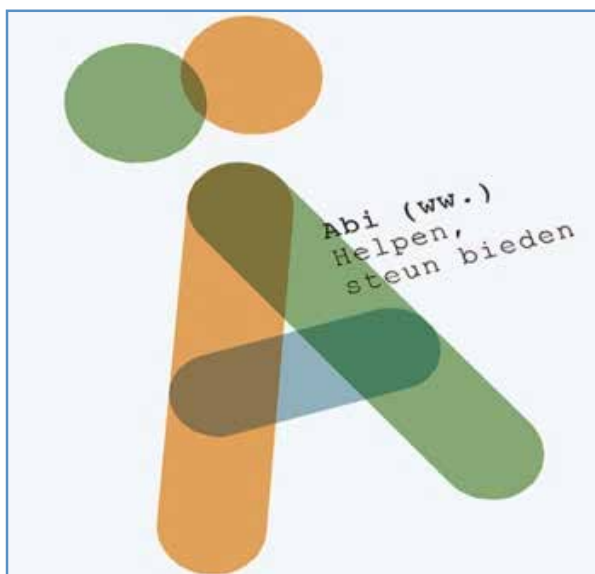
Het was weer een geweldige editie van Last Man Standing dit jaar! Er was zon, een lach en een traan, muziek, een fantastisch publiek, maar bovenal waren er 300 helden die op de houten palen in het water stonden om een statement te maken. Want met zijn allen willen wij psychische problemen bij jongeren voorkomen en openheid over psychische problemen bevorderen. Deze dag (her)beleven? Bekijk hier de aftermovie! (<http://tinyurl.com/y2f67wah>)

Je kunt je daar ook al aanmelden voor de Last Man Standing 2020

Bron: Mind Nieuwsbrief juli 2019



HOE STEUN JE VRIENDEN MET EEN DEPRESSIE? DE ABI APP BIEDT TIPS



Als iemand een depressie heeft, vindt de omgeving het vaak lastig om de juiste steun te bieden: wat kun je beter wel of niet doen en zeggen? De Abi-app (<https://app.abi-helpt.nl/wat-is-abi/>) geeft tips en informatie over hoe je ervoor kunt zorgen dat iemand met een depressie zich gehoord en gezien voelt. De Abi app is er dankzij de steun van honderden lopers van de MIND Blue Monday run en hun supporters. Zij liepen op 21 januari 2019, de zogenaamde 'Blue Monday', hard om geld op te halen voor de Abi app.

In de web-app staan ongeveer 30 tips die je direct kan uitvoeren. De tips zijn ontstaan uit vele gesprekken met de doelgroep en geschreven in samenwerking met een psycholoog.

Abi is gerealiseerd in samenwerking met MIND.

Bron: MIND Nieuwsbrief 2019





Psychiater Dirk De Wachter: “We leven in tijden van veel gekakel”

De Vlaamse psychiater Dirk De Wachter vertelt aan tafel bij Jinek (19 aug. 2019) dat het soms best een beetje minder mag. Er is vanuit de samenleving en de media (FaceBook, Instagram, etc.) een enorme druk om vooral gelukkig te zijn en de top te bereiken. “Iedereen wil naar de top, maar in het dal kan het ook heel mooi zijn”, aldus De Wachter.

En als we dat niet zijn, doen we iets fout en hebben we een grote voorraad aan zelfhulpboeken en -tijdschriften (bijvoorbeeld Hapinez). Ik moet erg denken aan de gedachte dat ziekte en rampen een straf van God zijn omdat we een zonde hebben begaan. Maar ondanks dat de meeste mensen God hebben weggedaan uit hun leven, is er nog wel het idee dat we ons geluk zelf kunnen maken. En lukt het niet, dan deden we het niet goed. Hebben we verlerd om met verdriet en ongeluk om te gaan, we denken dat je geluk kunt afdwingen, maar het meeste geluk is gewoon iets dat je als toegift erbij krijgt. Geluk is niet maakbaar, je krijgt het erbij terwijl je gewoon bezig was met dingen die gewoon zijn.

Daarom pleit hij voor contact met anderen, met familie of burens of mensen van wie je houdt om met hen te praten over wat je



bezig houdt. Doe niet de luiken voor de ramen en verstop je je achter het scherm van je mobiel of laptop om te “praten” met mensen die er niet zijn. Maar voor iedereen geldende recepten bestaan niet, het is voor iedereen anders.

Bron: <https://evajinek.kro-ncrv.nl/fragmenten/psychiater-dirk-de-wachter-we-leven-in-tijden-van-veel-gekakel>

BOEK



Verschijningsdatum oktober 2019
Uitgever Lannoo Campus
Isbn 9789401463584

Samenvatting

Onze samenleving is er een geworden van de hoogste pieken, van het steeds beter, verder en hoger. Wat erger is: we staan er bijna niet meer bij stil dat die pieken de laagtes niet opvullen. We zien geen onderscheid tussen wat ons heel even gelukkig maakt en wat het leven echt zin geeft.

Maar hoe kunnen we dat onderscheid weer leren maken, als we niet kunnen rekenen op likes of online populariteit? Wat kunnen we winnen uit een meer eerlijke omgang met de ups en downs van het leven, en met elkaar? En wat betekent dat eigenlijk precies, 'gelukkig zijn'?

In De kunst van het ongelukkig zijn gaat Dirk De Wachter in op grote vraagstukken in onze maatschappij die ons leven bepalen, sturen of veranderen, maar die ons vooral in contact brengen met de ander of met onszelf. Vanuit een constante verwondering leert het ons om na te denken over wat gelukkig zijn echt kan betekenen.



GEDICHT



Die momenten

Die momenten van totale helderheid

dat er geen vroeger of later
lijkt te bestaan
alleen een nu
Er geen wij en zij meer is
alleen een samen

dat het gras groener lijkt dan waar ook
de lucht huppelt,
dartelt als een lam

Men zonder aarzeling viert, lacht, liefheeft

Die momenten van eenvoudig geluk

Ester Alake-Tuenter
in: Veertig gedichten





33 Nieuwe parels nummer 31 'ZONDER VERBINDING GEEN BEHANDELING'

MoleMannTielens is een kleinschalig behandelcentrum in een oude brouwerij aan de rand van het centrum van Amsterdam. Van de ongeveer 170 mensen die als cliënt betrokken zijn bij het centrum wordt verwacht dat ze iets terug doen voor wat ze ontvangen.

In plaats van het consumeren van zorg zijn de cliënten actief waar ze kunnen. In de keuken waar inmiddels hoogstaand wordt gekookt, in de muziekstudio, met schilderen, in de formulierenbrigade, met de garage-sale, met yoga, fietsen, zwemmen, of in de moestuin verderop in de wijk, die door burgers in de buurt is geadopteerd en door de vrijwilligers van het centrum zal worden onderhouden. Een opmerkelijke activiteit is de 'mad-studies'-groep, die boeken over psychiatrie en over stigma met elkaar bespreken.

'Hier ben je in de eerste plaats mens!' zegt een van de deelnemers die ons een verrukkelijke lunch serveert, 'en dat helpt om de draad van het leven weer op te pakken, ondanks psychoses die zich af en toe aandienen.'

In de Brouwerij werken nu twee psychiaters, een psycholoog, drie sociaalpsychiatrisch verpleegkundigen



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

en een wijkverpleegkundige van buurtzorg Nederland. Zij bestrijken met de 25 vrijwilligers de meeste levensgebieden waar de cliënten hun vragen hebben.

Familieleden, vrienden en andere naastbetrokkenen worden daarbij als onmisbaar beschouwd.

KERKDIENTEN

Kerkdiensten en Bezinningsbijeenkomsten



OKTOBER

Vanaf 4 oktober 2019 kerkdiensten in de Vredeskapel op vrijdag!

Datum		Voorganger	Warnsveld	Dienst
Vrijdag 4 oktober	13.00 uur	Reçep Canel	Binnenboog	Islamitisch vrijdaggebed
Vrijdag 4 oktober	16.15 uur	Jan Willem Hengeveld en Riekje Rijk	kapel	kerkdienst
Vrijdag 11 oktober	16.15 uur	Rien Baauw	kapel	kerkdienst
Vrijdag 18 oktober	13.00 uur	Reçep Canel	Binnenboog	Islamitisch vrijdaggebed
Vrijdag 18 oktober	16.15 uur	Theo van Driel	kapel	kerkdienst
Vrijdag 25 oktober	16.15 uur	Jan Willem Hengeveld	kapel	kerkdienst
Zondag 27 oktober	10.30 uur	Jodie Ras	kapel	humanistische Bezinningsbijeenkomst

Bij de kerkdiensten bent u welkom vanaf 16.00 uur.



Mantelzorgcompliment 2019

REGELING IN DIVERSE GEMEENTEN IN WERKGEBIED GGNET


Stand van zaken d.d. 10 september 2019

Met het Mantelzorgcompliment, ook wel Mantelzorgwaardering genoemd, wil de overheid laten zien dat zij het werk van de mantelzorgers waardeert. Ooit is dit door het Rijk bedacht, sinds januari 2015 is het mantelzorgcompliment een taak van de gemeenten. Om in aanmerking te komen voor het mantelzorgcompliment kunnen mantelzorgers worden voorgedragen door degene die mantelzorg krijgt.

Bent u mantelzorger en wilt u in aanmerking komen voor mantelzorgwaardering? Neem dan contact op met het WMO-loket in de gemeente van degene voor wie u zorgt of bekijk hun website om te weten hoe zij dit heeft geregeld. De gemeente legt in haar verordening vast hoe zij de waardering vormgeeft. Dit kan bijvoorbeeld door een financiële tegemoetkoming zijn, een mantelzorgpas die korting geeft, waardebonnen te besteden bij lokale ondernemers of activiteiten voor mantelzorgers.

Veel gemeenten hebben de organisatie en uitvoering van de regeling uitbesteed aan een welzijnsorganisatie. Info over het mantelzorgcompliment is dan ook vaak op de websites van die organisatie te vinden. In een aantal gevallen is de informatie dáár zelfs actueler dan die op de website van de gemeente zelf. Hoe het geregeld is en hoe het mantelzorgcompliment er concreet uitziet verschilt per gemeente. Zie hiervoor onderstaand overzicht.

Ook constateren we dat gemeentelijke budgetten onder druk staan en dat dat terug is te zien in de hoogte van de mantelzorgwaarderingen. In enkele gemeenten zijn die verlaagd t.o.v. 2018 of zelfs afgeschaft en is er sprake van plannen om te verlagen.

VIT-hulp bij mantelzorg biedt ook een overzicht van de informatie die bekend is van verschillende Oost Gelderse gemeenten: zie  <https://www.vithulpbijmantelzorg.nl/mantelzorgwaardering/>

GEMEENTE AALTEN

Wat?

Een waardebon van € 50,00 en de uitnodiging voor een verwenactiviteit.

Aanmelden

Tot 16 oktober 2019 bij VIT

Hoe aanmelden

Mensen die door VIT al zijn geregistreerd als mantelzorger, hoeven zich niet opnieuw aan te melden voor de mantelzorgwaardering. Zij ontvangen automatisch bericht.

Mantelzorgers die nog niet bij VIT bekend zijn, kunnen tot 16 oktober 2019 rechtstreeks bij VIT-hulp bij mantelzorg worden aangemeld via telefoon (0544) 820000.

Aanmeldformulier is te vinden via:

<https://www.vithulpbijmantelzorg.nl/mantelzorgwaardering/aanmeldingsformulier-mantelzorgwaardering-aalten/>

Bijzonderheden

Per zorgvrager kan één mantelzorger worden aangemeld.

Ook jonge mantelzorgers (van 8 t/m 24 jaar) ontvangen de mantelzorgwaardering. Per zorgvrager kunnen meerdere jonge mantelzorgers uit een gezin worden aangemeld. Zij ontvangen een waardebon van € 25,00 en voor hen wordt een leuke activiteit georganiseerd.

GEMEENTE APELDOORN

Wat?

Een bedrag van € 75,00

Aanmelden

Van 1 september tot 31 oktober 2019



VERVOLG GEMEENTE APELDOORN

Hoe aanmelden

U kunt de mantelzorgwaardering aanvragen via De Kap: www.dekap.nl/mantelzorgwaardering.

Degenen die geen internet hebben kunnen bellen met De Kap, telefoon 055-5767998. Zij worden dan teruggebeld en geholpen met invullen van het formulier

Bijzonderheden

De Kap voert de regeling van de mantelzorgwaardering uit.

Vragen? Stuur een mail naar mzw@dekap.nl.

In 2020 en 2021 wordt het bedrag verlaagd tot € 50,00.

GEMEENTE BERKELLAND

Wat?

Een bedrag van € 100,00

Aanmelden

Tot 31 december 2019

Hoe aanmelden

Ga naar https://www.gemeenteberkelland.nl/Inwoners/Zorg_en_inkomen/Mantelzorgwaardering. Daar vindt u de "knop" om naar het aanmeldingsformulier te gaan.

GEMEENTE BRONCKHORST

Wat?

Een bedrag van € 100,00

Aanmelden

Tot en met 31 december 2019

Hoe aanmelden

Het aanvraagformulier vindt u op <https://www.bronckhorst.nl/mantelzorg>

Bijzonderheden

Meer info vindt u op www.bronckhorst.nl/mantelzorg

GEMEENTE DOESBURG

OP DIT MOMENT IS NOG NIET BEKEND HOE DE GEMEENTE DOESBURG HET MANTELZORGCOMPLIMENT 2019 GAAT REGELEN.

Wilt u op de hoogte blijven, kijk dan regelmatig op de website van VIT:

<https://www.vithulpbijmantelzorg.nl/mantelzorgwaardering/>

GEMEENTE DOETINCHEM

Wat?

VVV-bonnen ter waarde van € 50,00

Aanmelden

Tot uiterlijk 1 december 2019



VERVOLG GEMEENTE DOETINCHEM

Hoe aanmelden

VIT-hulp bij mantelzorg benadert actief de mantelzorgers die bij haar staan ingeschreven. Zij hoeven zich dus niet aan te melden. Men kan dit als mantelzorger zelf of via de mantelzorgontvanger telefonisch, per brief of per mail doen bij VIT-hulp bij mantelzorg.

Bijzonderheden

Meer info vindt u op <https://www.vithulpbijmantelzorg.nl/mantelzorgwaardering/informatie-mantelzorgwaardering-oost-gelre/>
Wanneer er sprake is van meerdere mantelzorgers per mantelzorgontvanger, ontvangen de mantelzorgers gezamenlijk maximaal € 100,00 aan VVV-bonnen.

GEMEENTE DUIVEN

Wat?

Een bedrag van € 100,00

Aanmelden

Tot 31 december 2019

Hoe aanmelden

Het aanvraagformulier online invullen. Ga daarvoor naar <https://www.duiven.nl/mantelzorgcompliment-2019-aanvragen/formulier>
Stuur het formulier vóór 31 december 2019 naar loketwwz@1stroom.nl of naar gemeente Duiven, postbus 6, 6920 AA Duiven.
Dit geldt ook voor zorgvragers uit Westervoort.

Bijzonderheden

Desgewenst kan men het mantelzorgcompliment verdelen over meerdere mantelzorgers.
Voor vragen bellen naar het Loket WWZ: 0900-2791111 op werkdagen tussen 8.30 en 12.30 uur.

GEMEENTE LOCHEM

Wat?

Een bedrag van € 100,00

Rond 10 november diverse activiteiten in het kader van de dag van de mantelzorg. Zie website www.welzijnlochem.nl
Voor jonge mantelzorgers (4-24 jaar) is een cadeaubon t.w.v. € 25,00. Aanvragen kan per mail: jmz@welzijnlochem.nl. Naast de cadeaubon ontvang je een uitnodiging voor een grote FUN-dag.

Aanmelden

Vóór 31 december 2019

Voor jonge mantelzorgers van 1 juni – 31 december 2019

Wie al bekend is bij WelzijnLochem hoeft niet een aanvraag te doen maar ontvangt automatisch bericht. Wie nog niet bekend is, kan het beste bellen naar 0573-297000.

Voor jonge mantelzorgers Aanvragen kan per mail: jmz@welzijnlochem.nl. Naast de cadeaubon ontvangen zij een uitnodiging voor een grote FUN-dag.

Hoe aanmelden

Het aanvraagformulier online invullen. Ga daarvoor naar <https://www.duiven.nl/mantelzorgcompliment-2019-aanvragen/formulier>
Stuur het formulier vóór 31 december 2019 naar loketwwz@1stroom.nl of naar gemeente Duiven, postbus 6, 6920 AA Duiven.
Dit geldt ook voor zorgvragers uit Westervoort.

Bijzonderheden

Per adres wordt maximaal 1 Mantelzorgcompliment uitgedeeld.

Voor vragen over het mantelzorgcompliment of over de voorwaarden? Kijk dan op de website: www.welzijnlochem.nl of neem contact op met het Knooppunt Mantelzorg: mantelzorg@welzijnlochem.nl of telefoonnummer: 0573-297000.



GEMEENTE MONTFERLAND

Wat?

10 LOKO-bonnen ter waarde van totaal € 100,00, in te wisselen bij lokale ondernemers

Aanmelden

Vanaf 1 september t/m 31 december 2019. Houd berichten op www.montferland.info/mantelzorgcompliment in de gaten.

Hoe aanmelden

Kijk op https://www.montferland.info/wonen-en-leven/mantelzorgcompliment-een-waardering-voor-onze-mantelzorgers_44522/
Of formulier ophalen bij de balie van het gemeentehuis in Didam, bij de balie in Gouden Handen in 's-Heerenberg of bij de steunpunten van Welcom.

Voor vragen kunt u terecht bij het Steunpunt Mantelzorg dat is ondergebracht bij Welcom (0316-223520).

Eén compliment per mantelzorgontvanger.

Bijzonderheden

Op www.lokobon.nl vindt u meer informatie over de LOKO-cadeaubonnen.

Verder organiseert de gemeente Montferland samen met Welcom in november 2019 de jaarlijkse Dag van de Mantelzorg waar mantelzorgers in het zonnetje gezet worden. Daarnaast zijn er de Mantelzorgsalons waar mantelzorgers elkaar kunnen ontmoeten en kunnen ontspannen.

GEMEENTE OOST GELRE

Wat?

Een VVV-bon van € 25,00. Deze sturen we in de eerste helft van november op.

Plus een leuke activiteit rondom de Dag van de Mantelzorg op 10 november. Wat dat is, hangt af of het gaat om jonge mantelzorgers (tot 18 jaar) of om volwassen mantelzorgers.

Aanmelden

Vóór 16 oktober 2019

Hoe aanmelden

Aanmelden kan bij VIT tel. (0544) 820000 of met het formulier via de website van VIT:

<https://www.vithulpbijmantelzorg.nl/mantelzorgwaardering/informatie-mantelzorgwaardering-oost-gelre/>

Bijzonderheden

Elke zorgvrager kan één mantelzorgers aanmelden. Maar zijn er in het gezin meerdere jonge mantelzorgers (tot 18 jaar)? Dan kunt u ze allemaal aanmelden.

GEMEENTE OUDE IJSELSTREEK

OP DIT MOMENT IS NOG NIET BEKEND HOE DE GEMEENTE OUDE IJSELSTREEK HET MANTELZORGCOMPLIMENT 2019 GAAT REGELEN.

Wilt u op de hoogte blijven, kijk dan regelmatig op de website van VIT:

<https://www.vithulpbijmantelzorg.nl/mantelzorgwaardering/>

GEMEENTE VOORST

Wat?

Verschillende cadeaubonnen te besteden bij lokale winkeliers. Op het aanvraagformulier staan de verschillende mogelijkheden opgesomd. Men kan een keuze maken uit de cadeaubonnen tot een maximale waarde van € 100,00, voor jonge mantelzorgers tot € 25,00.



VERVOLG GEMEENTE VOORST

Aanmelden

Wie vorige jaren reeds een mantelzorgcompliment heeft ontvangen, krijgt automatisch een brief.

Wie “nieuw” is en in het verleden dus geen compliment heeft ontvangen maar wel in aanmerking wil komen, kan zich alsnog aanmelden. Vanaf wanneer men zich kan aanmelden wordt bekend gemaakt in “Het Voorster Nieuws” en op de nieuwspagina van de website van Mens en Welzijn Voorst: <http://www.mensenwelzijn.nl/news>. Dit zal zijn vanaf medio oktober.

Hoe aanmelden

Contact opnemen met Mw Annet Reimert van “Mens en Welzijn Voorst”, tel. 0571-287752 (doorkiesnr).

Bijzonderheden

Er kan maar één mantelzorgwaardering per adres worden uitgekeerd, nl. € 100,00. Wanneer er ook een jonge mantelzorg bij betrokken is, dan is het € 125,00. Uitvoering en verwerking van de mantelzorgwaardering ligt bij het Steunpunt Mantelzorg van Mens en Welzijn Voorst. Voor meer info kunt u contact opnemen met Mw Annet Reimert tel. 0571-287752 (doorkiesnr).

GEMEENTE WESTERVOORT

Wat?

Een bedrag van € 100,00.

Aanmelden

Vanaf 2 september t/m 31 december 2019

Hoe aanmelden

Het aanvraagformulier online invullen. Ga daarvoor naar <https://www.westervoort.nl/mantelzorgcompliment-aanvragen/formulier> Stuur het formulier vóór 31 december 2019 naar loketwwz@1stroom.nl of naar de gemeente Duiven: Postbus 6, 6920 AA Duiven.

Dit geldt ook voor zorgvragers uit Westervoort.

Info vindt u ook op www.westervoort.nl/mantelzorg.

Bijzonderheden

Voor vragen, bel Loket WWZ: 0900-2791111

Per huishouden kunt u slechts één mantelzorgcompliment aanvragen.

LET OP: in 2020 gaat het mantelzorgcompliment veranderen.

GEMEENTE WINTERSWIJK

Wat?

Een cadeaukaart van € 50,00, voor jonge mantelzorgers een van € 25,00.

Op zaterdag 9 november 2019 een verwenmiddag georganiseerd in Theater De Storm. Dan is er een gevarieerd programma voor alle mantelzorgers en kunnen ze tevens hun cadeaukaart in ontvangst nemen. Nadere informatie volgt, onder andere in dit gemeentenieuws en op de websites van VIT-hulp bij mantelzorg (www.vithulpbijmantelzorg.nl) en De Post (www.depostwinterswijk.nl).

Aanmelden

Tot 14 oktober 2019

Hoe aanmelden

Om in aanmerking te komen voor de mantelzorgwaardering moet de mantelzorg bekend zijn bij VIT-hulp bij mantelzorg.

Zo niet, dan aanmelden kan bij VIT tel. (0544) 820000 of met het formulier via de website van VIT:

<https://www.vithulpbijmantelzorg.nl/mantelzorgwaardering/informatie-mantelzorgwaardering-winterswijk/>



GEMEENTE ZEVENAAR

Wat?

Er wordt geen mantelzorgcompliment meer uitgereikt in de vorm van een geldbedrag of cadeaubonnen. In plaats daarvan is een loket gekomen waar mantelzorgers terecht kunnen voor begeleiding of als ze met vragen zitten: <https://mantelzorgzevenaar.nl/>

E-mail of telefoon.

Het algemene e-mailadres voor mantelzorg: info@mantelzorgzevenaar.nl Telefoon(0316)-44 10 28
mantelzorg@caleidoz.nl Telefoon (0316)-24 32 94

Bijzonderheden

Bloemetjesactie

Op 10 november is de dag van de mantelzorg. Mensen die mantelzorg ontvangen kunnen jaarlijks als dank, bij Caleidoz een bloemetje aanvragen voor hun mantelzorg. De bloemetjes worden door vrijwilligers in de gemeente Zevenaar bezorgd. De start van deze actie staat in de krant en op de website.

GEMEENTE ZUTPHEN

Wat?

Een bedrag van € 65,00.

Voor jonge mantelzorgers tot 25 jaar een waardebon.

Aanmelden

Tot 10 november 2019

Hoe aanmelden

Als u als mantelzorgger geregistreerd staat bij de Vrijwilligerscentrale ontvangt u automatisch het aanvraagformulier.

Ook kunt u het formulier downloaden vanaf <http://tinyurl.com/yxcwkka7>.

U kunt het volledig ingevulde en ondertekende formulier uiterlijk 10 november inleveren bij de Vrijwilligerscentrale (Oude Bornhof 47a te Zutphen), per post naar Antwoordnummer 276, 7200 VB Zutphen of mailen naar mantelzorg@perspectiefzutphen.nl (liefst pdf formaat). De Vrijwilligerscentrale is geopend op maandag t/m donderdag van 09.00-15.00 uur en vrijdag van 09.00-13.00 uur.

Als de waardering wordt toegekend, zal dit bedrag uiterlijk 25 december 2019 aan u worden uitgekeerd.

Jonge mantelzorgers kunnen worden aangemeld via mantelzorg@perspectiefzutphen.nl

Bijzonderheden

De mantelzorgwaardering kan aangevraagd worden voor maximaal 1 mantelzorgger rond de persoon die hulp ontvangt.

De hulpvrager dient woonachtig te zijn in de gemeente Zutphen.

Meer info vindt u op <http://tinyurl.com/yxje74n2>



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 Sensor: 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