

InDruk

jaargang 2, nummer 3
juli 2006

Thema: Ervaringsdeskundigheid



CBB
CliëntenBelangenBureau
geestelijkegezondheidszorg
CBB Zuid-Holland Zuid-Oost
Papeterspad 56, 3311 WT Dordrecht
☎ 078 – 6132507



Het CliëntenBelangenBureau (CBB) is een organisatie die zich vanuit ervaring van cliënten inzet voor verbetering van de positie en kennis van cliënten in de Geestelijke GezondheidsZorg (GGZ).

InDruk is het blad dat vanuit het CBB voorlopig vier keer per jaar uitkomt. InDruk wil contact leggen, informatie geven en laten zien wat er voor (ex-) psychiatrische cliënten allemaal mogelijk is op het gebied van activiteiten, workshops en cursussen. InDruk staat ook op de website van het CBB.

Adres

Papeterspad 56
3311 WT Dordrecht
078-6132507
info@clientenbelangenbureau.nl
www.clientenbelangenbureau.nl

Directeur

Irene Voorbij
Bereikbaar:
maandag, dinsdag, woensdag en donderdag
van 09.00-15.00 uur.

Secretariaat

Nellie van den Berg
Bereikbaar:
maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag
van 09.00 tot 16.30 uur.
Voor vragen en aanmeldingen voor
workshops en themagroepen.

PVP consulent (Patiënten Vertrouwens Persoon)

Ton Lammers
Bereikbaar:
woensdagmiddag na telefonische afspraak:
06-27402963.

Creagroep

Contactpersoon: Anja Schuttert
Bereikbaar via secretariaat.

Coach Ervaringsdeskundige

Anton Lagendijk
Bereikbaar:
maandag, dinsdag, woensdag, donderdag
van 09.00 tot 16.30 uur;

Inlooppreekuur

Ervaringsdeskundigen
Bereikbaar:
woensdag van 13.00 tot 16.00 uur.
U kunt er terecht met vragen, voor
informatie, o.a. over het persoonsgebonden
budget, en een luisterend oor.



Foto:
Shahin Mol, stagiaire
ervaringsdeskundige.

Kunstuitleen “Kunstig Bekeken”

Contactpersonen:
Elly Schenkel
Bereikbaar:
donderdag en vrijdag van 13.00 tot 16.00.

Open Atelier

Contactpersoon: Anja Schuttert
Bereikbaar via secretariaat.

Themagroepen

Contactpersoon: Anton Lagendijk
Bereikbaar via secretariaat.

Redactioneel

door Irene Voorbij

In dit nummer staat het thema "ervaringsdeskundigheid" centraal. Het woord wordt snel gebruikt zonder dat er stil gestaan wordt bij de betekenis en de manier waarop deskundigheid gebruikt kan worden. De redactie is zowel intern als extern op zoek gegaan naar input over vormen van deskundigheid.

Op blz. 4 is er een stuk theorie over te vinden. De omkaderde stukjes door het blad heen zijn bijdragen van deelnemers van onze denktank.

We hebben onderzoek gedaan door telefonische enquêtes af te nemen over de eventuele meerwaarde van werken vanuit ervaringsdeskundigheid en over ons aanbod en de tevredenheid van onze achterban.

Wat opvalt, is dat ervaringskennis nog blijkt te lijden onder een gebrek aan (h)erkenning.

Hier zouden we als CBB graag verandering in willen brengen. Ervaringskennis kan een schat aan inzicht geven die voor meerdere doelen en doelgroepen van waarde kan zijn, mits er oog is voor kwaliteit van deze kennis. Van belang is dat het overbrengen van ervaringskennis zorgvuldig aangepakt wordt.

Er hebben zich in de afgelopen maanden een aantal ontwikkelingen binnen het CBB voorgedaan:

Allereerst willen we Anton en Anja in het zonnetje zetten, want ze zijn inmiddels gediplomeerde, geprofessionaliseerde ervaringsdeskundigen!

Shahin, onze allround vrijwilligster, gaat ook de sprong in het diepe wagen, door de opleiding aan het Zadkine te gaan volgen. Wij willen haar welkom heten als stagiaire.

Leontine kampt helaas al enige tijd met een hernia. Daar komt bij dat haar dienstverband ten einde loopt. Dit houdt in dat Leontine ons gaat verlaten. We willen haar bedanken voor haar enthousiasme en inzet.

De kunstuitleen van het CBB is versterkt door Mirjam. Zij zorgt ervoor dat de folder een nieuw jasje krijgt. Verder is de kunstuitleen druk bezig met een nieuwe website, zodat binnenkort vanaf thuis kunst bekeken en besteld kan worden.

Het bestuur heeft besloten mij tot directeur te benoemen, het takenpakket is uitgebreid.

Met enige collega's zijn we afgelopen tijd de regio in getrokken om meer in contact te komen met onze achterban. Enkele van deze bijeenkomsten zijn goed bezocht door enthousiaste mensen, en op andere locaties hebben we contact gehad met nieuwsgierige hulpverleners. Onze ervaring is dat verbinding leggen een meerwaarde geeft: we zijn geen club meer op afstand, we krijgen hierdoor een gezicht. We zien in dat er in dit opzicht nog veel werk verricht moet worden. We doen het graag en hopen dat gemeente ons in financieel opzicht wil blijven ondersteunen.

Wat de WMO-platforms betreft: als CBB proberen we op dit gebied actief te zijn. In de verschillende gemeenten werven we personen die mogelijk willen deelnemen aan een WMO-platform. Hebt u interesse, bel of mail ons !

Voor onze vrijwilligers/ervaringsdeskundigen en medewerkers organiseerden we een dag waarbij deskundigheidsbevordering centraal stond. Tijdens dit samenzijn stonden we stil bij onze eigen communicatieve vaardigheden en samenwerking. Voor de deelnemers een kans om verdieping te geven aan hun functie.

De zomer staat voor de deur. Dit betekent dat de groepsactiviteiten op een laag pitje komen te staan. Wel bieden we een luchtig activiteiten programma en hopen we onze bereikbaarheid in de zomer optimaal te organiseren. Ik wens u een hele luchtige zomer!

Colofon

Vaste redactieleden:

Kees de Gelder, Jehanne Hulsman, Stefan Meijer, Shahin Mol, Anja Schuttert en Irene Voorbij.

In dit nummer bijdragen van:

Henri Dahlem, Koos Dordmont, Fien den Hartog, Joris Versteeg

Illustraties van Joop Bouwens (blz. 5, 7, 8, 10, 13).

Foto voorkant: "Granny", foto van Willemijn Gort
Foto achterkant: "Boom in blauw" door Elly Schenkel, Acrylverf, 40 x 50 cm.

Deze werken komen uit de Kunstuitleen.

Reacties of bijdragen naar: Redactie InDruk,
Papeterspad 56, 3311 WT Dordrecht, of:
info@clientenbelangenbureau.nl

De redactie behoudt zich het recht voor artikelen te bewerken, in te korten of te weigeren. Gedichten worden geplaatst als er ruimte voor is.

Oplage: 700.

Ervaringsdeskundigheid

door Irene Voorbij

Ervaring is een bron van kennis.

Verskillende ervaringen kunnen een bron van kennis zijn. Ervaringen zoals leven met een chronische ziekte, verslaafd zijn, armoede of het leven met een psychische, verstandelijke en/of lichamelijke chronische aandoening of functiebeperkingen.

Je kunt kennis opdelen in twee bronnen.

1. Kennis en deskundigheid verworven door een *opleiding*.
2. Kennis en deskundigheid verworven door *ervaring*.

De eerste, die kortweg *opleidingskennis* genoemd wordt, kan op allerlei manieren zijn opgedaan: door zelfstudie, een training, een bijscholingscursus of deskundigheidsbevordering of door het volgen van een reguliere opleiding of door een combinatie van verschillende onderdelen van dit rijtje. Mensen die op basis van opleidingskennis werken noemen we doorgaans professionals en wetenschappers.

De tweede soort kennis wordt **ervaringskennis** genoemd. De ervaring die opgedaan wordt door van dag tot dag te functioneren, te zijn en te handelen in een bepaalde situatie. Door de ervaringen bewust te bekijken, te spiegelen aan anderen, te bundelen en te doorwerken ontstaat ervaringskennis.

Ervaringskennis over leven met een bepaalde functiebeperking of chronische aandoening ontstaat vanuit de dagelijkse ervaringen in het leven met vallen en opstaan. Het is kennis van binnenuit. Mensen die op basis van ervaringskennis werken noemen we *ervaringsdeskundigen*.

De inhoud van de ervaringskennis die verschillende personen hebben is per persoon anders, afhankelijk van sociale, culturele, psychische, fysieke en politieke factoren. Het is natuurlijk niet een standaard pakket dat iedereen op dezelfde manier in huis heeft.

Je kunt kennis hebben over hoe om te gaan met beperkte energie of pijn, hoe je bezigheden te plannen bij wisselende mogelijkheden, hoe om te gaan met depressie in het dagelijkse leven en met meer dan gemiddelde kwetsbaarheid.

Het gaat over hoe je weer toekomst kan ontdekken als je met een chronische aandoening wordt geconfronteerd, welke bronnen daarbij helpen.

Het omvat kennis over hoe dagelijkse regie te krijgen en behouden over je eigen leven bij gebruik van zorg of ondersteuning. Over hoe je het onderwerp beperkingen bespreekbaar kunt houden en hoe je om kunt gaan met reacties van je omgeving.

Ervaringskennis gaat over hoe je externe en interne hindernissen kunt tegenkomen en hoe daar mee om te gaan. Het gaat over hoe je realistisch kunt kijken naar je leven en kansen en mogelijkheden kunt zien, over hoe je een gevoel van eigenwaarde kunt opbouwen, ook als anderen alleen beperkingen lijken te zien. Dat doe je in de praktijk van je leven met de mensen om je heen.

Bronnen:

- ❖ “Cliëntenparticipatie” van H.P.M. van Haastee
- ❖ “Ervaringsdeskundige”, van Agnes van Wijnen

Wat is voor mij ervaringsdeskundigheid?
Door eigen ervaring weet je hoe iets voelt en is. Dit kun je niet leren uit boeken en is alleen te ervaren. Omdat je weet hoe het voelt en is, kun jij je verplaatsen in de problematiek van de ander. Dit noem ik herkenning.

De ander voelt dit omdat deze zich begrepen voelt. Daarom lopen de zelfhulpgroepen op natuurlijke wijze, omdat lotgenoten elkaars problemen herkennen.

Een ervaringsdeskundige heeft een manier gevonden om met de eigen problematiek te leven. Een ervaringsdeskundige maakt zich los van eigen emoties en zet ervaringen op de achtergrond en gebruikt deze enkel om zich in de ander te verplaatsen. Hij zet de ander centraal en heeft een luisterend oor en legt vooral eigen achtergrond niet op aan de ander.

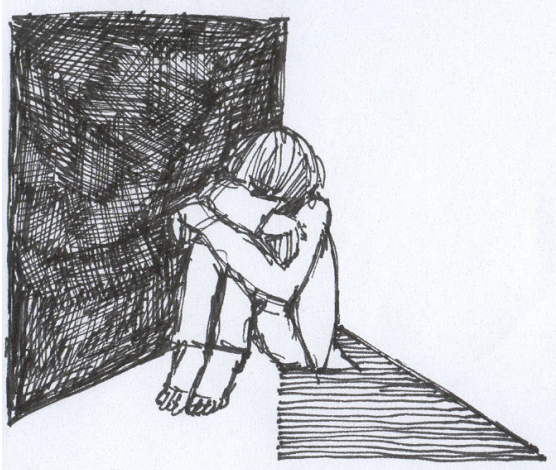
Joris

Uitgeverij CBB

door Kees de Gelder

De hoofdtaak van het CBB is het geven van informatie en voorlichting. Je kunt dit doen door vragen en verzoeken van mensen te beantwoorden. Je kunt ook zelf zonder verzoeken informatie de wereld in sturen. Deze krant is daar een voorbeeld van. Maar je noemt je toch nog geen uitgever als je een krantje publiceert? Dat klopt. Sinds eind mei staat het CBB toch in de lijst met uitgevers. We hebben al een dvd uitgegeven en binnenkort geven we een boek over de GGZ uit.

Op dit moment wordt de dvd '*Je denkt dat je vergeten wordt*' goed verkocht. Hierin wordt behandeld hoe cliënten het separeren (oftewel verblijf in een isoleercel) in instellingen ervaren.



Het opmerkelijke van deze dvd is dat hij helemaal door mensen van het CBB gemaakt is en goede recensies krijgt in vakbladen. Veel GGZ-instellingen en scholen die opleidingen hebben in de gezondheidszorg schaffen deze dvd aan.

Waar ook hard aan gewerkt wordt, is aan een boek met verhalen. Persoonlijke verhalen van mensen die hun ervaring met ziekte door willen geven. Er staan ook kritische bijdragen in, maar bij de overtuiging dat het beter moet, is er de hoop dat het beter kan.

Vorig jaar herfst is er een oproep geweest in de CBB-kring en daarbuiten om verhalen of gedichten in te leveren.

Er kwamen veel reacties. Ook zijn mensen opgezocht die door interviews hun meningen aan het papier hebben toevertrouwd.

Juist vandaag kreeg ik de inhoudsopgave met bijbehorende schrijvers onder ogen. Het is een bonte stoet van mensen: cliënten (of zijn het patiënten?), familieleden van, psychiaters, en ook onze directeur. Onder de auteurs zijn ook dichters. Hun opgenomen gedichten geven het boek een diepzinnige dimensie.

Door het boek loopt een rode draad. De mens staat centraal. Het begint bij de zieke mens, volgt hem bij het beleven en behandelen en volgt hem langs allerlei wegen naar tekenen van herstel.

Het boek verschijnt september/oktober. Via het CBB zult u er meer van horen!

Het boek zal in iedere boekhandel te koop zijn; het ISBN is 90-810823-1-0.

Na 1 januari 2007 wordt dit een 13-cijferig nummer: 978-90-810823-1-0.

Ook de dvd heeft een ISBN: 90-810823-2-9, met 13 cijfers: 978-90-810823-2-7.

Mijn visie op ervaringsdeskundigheid wil ik illustreren met een voorbeeld. Stel, je bent een kettengroter en wilt stoppen. Daar zijn tegenwoordig allerlei methodes voor en hulpmiddelen bij. Wie kan jou het beste adviseren over de voor- en nadelen van de verschillende opties en je helpen te kiezen wat het beste bij je past? Wie kan je wijzen op de valkuilen? Wie kan je steunen als je gestopt bent en het even niet meer ziet zitten? Wie heeft begrip voor wat je doormaakt en kan je uit eigen ervaring vertellen hoe je erdoor heen kunt komen? Zou je voor steun aankloppen bij iemand die nog nooit gerookt heeft, of juist bij een persoon die zelf dit proces doorgemaakt heeft en waarbij je (h)erkenning en begrip vindt, een "ervaringsdeskundige"?

De "professionals" binnen de GGZ zorgen voor het aanbod van hulpmiddelen en methodieken, de ervaringsdeskundige helpt jou om daar zo goed mogelijk gebruik van te maken. Een aanvulling die heel waardevol kan zijn en soms zelfs het verschil kan maken tussen slagen of niet.

Shahin

Communicatie op maat

door Shahin Mol

Hieronder een verslag van de CBB-training “Communicatie” voor mensen met borderline kenmerken. De training van 8 wekelijkse bijeenkomsten is bedoeld als voorbereiding op het starten van een zelfhulpgroep voor “borderliners”.

De training was verdeeld in drie delen: luisteren, vertellen en feedback (kritiek geven en ontvangen). Het cursusmateriaal was duidelijk uitgezocht voor de doelgroep: aspecten waar borderliners moeite mee hebben, werden uitgebreid belicht. Aan de andere kant werd niet te diep op zaken ingegaan om het niet te zwaar te maken.

De deelnemers vertellen over hun ervaringen tijdens en na de cursus:

“Gebeurtenissen binnen de groep tijdens de cursus werden als voorbeeld bij de lesstof gebruikt. Dat maakte alles inzichtelijk en herkenbaar. Zo’n situatie was voor ons vaak een eyeopener: “ik zeg iets wat goed bedoeld is, waarom reageert de ander dan zo?” De trainer wist goed te benoemen wat er gebeurde binnen de groep en hoe we met een kleine wijziging een ander resultaat konden krijgen.”

“Een leerzame ervaring was de omgang met conflicten. Tijdens de introductie-bijeenkomst liepen de emoties hoog op. Twee deelnemers liepen boos weg. Voor mij voelde dat als het einde van de groep. Met de overgebleven deelnemers werd besproken wat er gebeurd was, zodat de introductie goed werd afgesloten. Beide deelnemers die weggingen, zijn later weer teruggekomen. Uiteindelijk is één van hen later wel afgehaakt. Toch bijzonder voor mij om als borderliner uit ervaring te weten: er is leven na een conflict! “

“Deze cursus heeft héél veel met me gedaan! Wat ik er van moest verwachten wist ik niet, na jarenlange ervaring met het Riagg durfde ik niets te verwachten. De cursus heeft mij ontzettende rijkdom gebracht in de vorm van mezelf trainen en ontdekken in wat ik daadwerkelijk wel blijkt te kunnen. Het overtrof en oversteeg mijn stiekeme verwachtingen.”

“Eén van mijn problemen is, dat ik vaak de theorie wel weet, maar het niet toe kan passen in de praktijk. In deze cursus werden kleine stapjes aangegeven, waar ik wel iets mee kon. Aan het begin van iedere les werd besproken, hoe het de afgelopen periode gegaan was met wat er al behandeld was. Naar aanleiding van praktijksituaties werd gekeken wat al goed ging en wat nog verbeterd kon worden. Voorbeelden: Bij luisteren: Heb ik begrepen wat de boodschap van de ander was? Heb ik verduidelijking gevraagd? Was ik zelf al aan het invullen? Bij vertellen: Heb ik de ander gevraagd of het nu een goed moment is om iets te bespreken? Gebruikte ik de ik-boodschap? Was ik duidelijk en concreet? Heb ik gelet op de reactie van de ander? Bij kritiek: Heb ik een concrete situatie benoemd? Vertelde ik wat het deed met mij? Door niet meteen alles tegelijk te willen veranderen, maar me te richten op steeds één aspect, ben ik in korte tijd hier een heel stuk verder mee gekomen.”

“Doordat mijn partner en ik beiden moeite hebben met emoties, communiceren en denkpatronen, escaleerde het thuis regelmatig. Vaak extreme situaties. Doordat ik mijn reacties heb kunnen bijstellen tijdens deze cursus, loopt het thuis nu minder uit de hand.”

“Van grote waarde was de feedback van de andere cursisten. Dat heeft zeker geholpen om mijn zelfbeeld op een aantal punten positief bij te stellen. Ik let meestal teveel op wat ik niet kan of fout doe, en zie niet wat er al goed gaat. Doordat anderen concreet benoemen wat ze aan positieve

punten zien of ervaren, neem ik dat weer mee in mijn zelfbeeld.”

“Voor de cursus kon ik enorm van streek zijn van kritiek. Met mijn verstand kon ik wel relativerende gedachten bedenken, maar mijn gevoel was zo overstelpend, daar kon ik niets mee. Hierin ben ik veranderd, door een combinatie van dingen die ik tijdens de cursus geleerd heb, zoals luisteren en verduidelijking vragen.”

“Het was voor mij te merken in de lesstof en tijdens de les, dat de trainer ervaringsdeskundige is. Geen houding van: ‘ik zal jullie eens vertellen hoe het moet’, maar erkenning van de beperkingen en respect voor ons als mens. Dat maakt al dat de stof beter binnenkomt. Daarnaast duidelijke handvaten om anders met dingen om te gaan en als het nodig was een confrontatie met ons eigen gedrag.”

“De cursus heeft veel bij me losgemaakt, waardoor ik veel in de cursus heb besproken, waardoor ik gegroeid ben.”

“Door te oefenen in een rollenspel kon ik ervaren, hoe anderen reageren op mijn gedrag of op de manier waarop ik iets zeg. Dat heeft bij mij iets veranderd, zodat ik het nu in dagelijkse situaties anders kan aanpakken. Vroeger vertelde ik wat de ander fout deed, en ging die ander in de verdediging en vond mij lastig, vervelend, een zeur. Nu benoem ik mijn gevoel, waardoor de ander mij serieus neemt, wat respect van de ander oplevert. Tegelijkertijd geeft het de ander de ruimte om zichzelf te zijn en ook zijn/haar gevoel te bespreken. Het is soms of ik in een andere wereld leef, heerlijk.”

“Het heeft zeer duidelijk bijgedragen aan mijn kunnen functioneren in de praktijk. Ik heb nog oefeningen nodig en onderhouden van wat ik geleerd heb. Ik hoop dat voor dat onderhoud nog vervoltrainingen gegeven kunnen en mogen worden.”

Ervaringsdeskundige, de naam zegt het al. Kundig zijn in je ervaringen wat naar mijn mening wil zeggen dat je op een positieve manier om kan gaan met je ervaringen en dat ze een plaatsje in jezelf moeten hebben.

Ervaringen hoeven niet altijd positief te zijn geweest, maar je moet wel weten waar en hoe je ze kunt gebruiken als je met cliënten wil werken. Immers sommige ervaringen zijn niet leuk, maar hebben er wel toe gediend dat je een weg hebt kunnen vinden naar herstel. Sommige negatieve ervaringen zijn nodig om te ervaren en om inzicht te krijgen hoe een genezingsproces verloopt.

Binnen het werk moet je weten wanneer je jouw ervaringen prijsgeeft en wanneer je daarmee een ander helpen kan. Mijn inziens is daar een opleiding voor nodig of een training. Je moet inzicht hebben in overdracht en tegenoverdracht, in nabijheid en afstand, in groepsprocessen en begeleiding. Niet iedereen is daar klaar voor.

Om kundig te worden heb je de moed nodig om dicht bij je gevoel te staan en de ondersteuning om daarmee te leren omgaan. Want je komt jezelf steeds weer tegen, waar dan ook en in welk werk dan ook. Ervaringsdeskundigen zijn mensen die aan hun werk een meerwaarde toevoegen, namelijk kunnen invoelen en begrijpen. Juist daardoor weten ze wanneer ze wel of niet met emoties moeten meegaan.

Anja



(

De Fuut

natuurstukje van Koos Dordmont

Het is een leuke en mooie vogel met een rode kuif in de zomer, die zo'n beetje rechtop staat en doorloopt in zijn nek, daar wordt het dan wat donkerder. Er zijn vinnen, die zijn ook gekleurd, in de herfst wat meer grijs. 's Zomers zijn zij op hun mooist, met die mooie bonte kleuren. Dat is een genot om naar te kijken en om van te genieten.

Weet u dat de fuut levenslang bij elkaar blijft als partners? Ieder jaar komen zij terug naar de groter vijver bij ons in het Reeland.

Een keer heb ik drie eieren gezien in het nest, waarvan één kuiken in leven is gebleven. Dat komt door snoeken en rovers die op eieren uit zijn.

Ook reigers vreten die op, ze pikken de schil stuk en hap weg is het, in de krop. Zo doet de natuur zijn werk en alles blijft in evenwicht.



Als de tijd rijp is in het voorjaar om te paren, zie je futen de gekste dingen doen om indruk op elkaar te maken. Dat doen ze ondanks het partnerschap. Ik heb zeker vier paren gezien, wel van veraf.

Wat leuk is: als het kuiken op de rug van de moeder zit, dan gaat het mannetje duiken en komt even later met een klein visje in zijn bek naar boven. Hij slaat dat tegen de rand van het nest dood, Het wordt in stukjes aan het kuiken gevoerd.

Is de kleine groot genoeg om rond te zwemmen, dan is dat wel vlak bij de moeder. Vader houdt hem goed in de gaten, zodat er niets gebeuren kan. Zo wordt hij beschermd.



Wat betekent "ervaringsdeskundigheid" voor mij? Ervaringskennis wil niet zeggen hier deskundig in zijn. Deskundig zijn betekent voor mij: de opgedane ervaringen omtrent (in dit geval) psychische problematiek, kunnen relativiseren en weten te achterhalen waar de problematiek zijn grondslag heeft. Het kundig omgaan met eigen ervaringen, inzicht, en lering trekken uit de ontregeling die hier toe heeft geleid. Inzicht in eigen valkuilen en hoe hier mee om te gaan. Weten en aanvaarden dat eigen belevingen voor de ander geen gegeven zijn en hier adequaat op reageren. Ontdekken dat hard werken en confrontatie de opening biedt tot zelfbeschikking. Beseffen dat we de ander niet kunnen helpen, hooguit ondersteunen in zijn of haar weg tot zelfkennis.

Een ervaringsdeskundige kan zich inleven in andermans problematiek, maar valt er niet mee samen. De kracht van een ervaringsdeskundige schuilt niet in veel woorden, maar in de wijze waarop hij of zij in het leven staat.

Wil een ervaringsdeskundige zijn of haar kennis benutten en dienstbaar maken, dan is een behoorlijke mate van bescheidenheid op zijn plaats, willen we niet in dezelfde valkuil belanden als menig hulpverlener of goed bedoelde raadgever die weet wat "de ander" nodig heeft teneinde te herstellen.

Een ervaringsdeskundige houdt rekening met zijn of haar eigen gevoeligheid en weet onderscheid te maken tussen wat van hem of haarzelf is wat betreft waarneming ten opzichte van de ander (subjectief/objectief).

Fien

Jouw Toekomst

door Henri Dahlem

Afgelopen twee jaar heeft het kabinet vergaande beslissingen genomen over de geestelijke gezondheidszorg. Onder andere over bepaalde verworvenheden voor de GGZ-cliënt. In het kort houdt dat in dat de landelijke overheid heel wat zaken voor de GGZ-cliënt aan de plaatselijke gemeente overdraagt. Dit betekent dat vroegere subsidies niet meer automatisch bij cliëntenorganisaties terechtkomen. Cliënten moeten in de toekomst voor hun eigen belangen opkomen.

Het gaat om de Wet Maatschappelijke Ondersteuning die er eigenlijk op neerkomt dat allerlei belangenorganisaties bij hun eigen gemeenten moeten gaan aankloppen. Juist de cliëntenorganisaties hebben daar geen tradities in, omdat ze tot nu toe geld van de landelijke overheid kregen, terwijl ouderenorganisaties of de verstandelijke gehandicaptenzorg al sinds jaar en dag over subsidie contact hebben met de lokale overheden.

De staatssecretaris heeft gelukkig geld opzij gezet voor de GGZ-cliënt. Het budget van plusminus vijf miljoen euro, wordt gebruikt om de achterstand van de GGZ-cliënt weg te werken. Via verschillende congressen voor de provincies worden regionale initiatiefgroepen opgezet, die het beleid en de activiteiten in hun regio uitwerken. Het Landelijk GGZ Platform beoordeelt de plannen van de initiatiefgroepen en financiert de uitvoering ervan. Er gaat dus geen geld naar aparte organisaties. Wel bijvoorbeeld naar het geven van scholing en ondersteuning aan degenen die de GGZ cliënten gaan vertegenwoordigen in WMO adviesraden.

Afgelopen week werden het CBB en het OOC (Overkoepelend Overleg Cliëntenraden van De Grote Rivieren) uitgenodigd voor een tweedaagse conferentie over de WMO. Zowel het CBB als de OOC wisten niet wat hen op deze conferentie te wachten stond. Er waren deelnemers uit Zeeland en Zuid-Holland (Rotterdam, Den Haag, Gouda, Dordrecht). Namens het CBB waren Anton Lagendijk en Shahin Mol aanwezig en namens het OOC André de Heer en Henri Dahlem.

Was de eerste dag vooral theoretisch, de tweede dag werd praktisch en concreet omdat deelnemers hun eigen ervaringen rond de WMO konden uitwisselen. En wat bleek?

De regio Zuid-Holland Zuid-Oost was het meest actief bezig met de WMO, zowel het CBB als het OOC. Op de conferentie in Hoeven werden de deelnemers uitgenodigd om een initiatiefgroep voor hun regio te vormen. Het CBB en het OOC nemen deze taak op voor Zuid-Holland Zuid-Oost en sloegen de handen in één door concrete plannen systematisch op papier te zetten.

Op korte termijn stellen het OOC en het CBB zich ten doel ieder uit eigen gelederen drie personen te zoeken die zich gaan inzetten voor de WMO. Deze zes personen krijgen, net als anderen die aan de initiatiefgroep gaan deelnemen, voor hun werk een gedegen cursus communicatie en belangenbehartiging, plus een onkostenvergoeding. Van deze zes hopen we dat er eind van het jaar op z'n minst drie actief zijn in de WMO adviesraden.

Ons voorstel om andere GGZ cliëntenorganisaties te betrekken bij het WMO project voor het einde van 2006, werd in ieder geval toegejuicht. Wij schatten in dat er zo'n twintig organisaties zijn in de regio die we nog dit jaar willen benaderen en informeren. We hopen dat 14 daarvan een vertegenwoordiger sturen naar de initiatiefgroep. Een brede basis is nodig om alle GGZ-clients goed te kunnen vertegenwoordigen. Er zal veel geïnvesteerd worden in onderlinge samenwerking.

Daarnaast willen we voor eind dit jaar inventariseren, welke informatie er al is over GGZ-problematiek. Op basis daarvan willen we kijken hoe we gemeentes en ambtenaren hierover kunnen informeren, maar ook aangeven hoe cliënten met de juiste ondersteuning goed kunnen functioneren. Zo is het nodig dat ambtenaren het belang en nut van Inlopen en Begeleid Wonen beseffen om deze projecten veilig te stellen.

Het CBB en het OOC hebben de ambitie dat op langere termijn, plusminus twee jaar, in acht van de zestien gemeenten in de regio Zuid-Holland Zuid-Oost, vertegenwoordigers actief zijn voor de toekomst van de GGZ-cliënt. In principe komt er voor onze regio een eigen projectleider die de cliëntenorganisaties bijstaat bij het ontwikkelen van de juiste strategie rond de WMO. Rond half juli horen wij of onze plannen zijn goedgekeurd.

We zoeken enthousiaste cliënten die voor het gezamenlijk belang van de GGZ-clients willen opkomen. Voor meer informatie, neem contact op met Shahin Mol.

Opleiding Ervaringsdeskundige

Sinds 2½ jaar is er een officiële opleiding voor ervaringsdeskundige op het Zadkine College te Rotterdam: “Begeleider GGZ met ervaringsdeskundigheid”. Het is een erkende opleiding met niveau SPW-4 (Sociaal Pedagogisch Werk).

De opleiding is bedoeld voor hen die meer willen met hun ervaring binnen de GGZ (Geestelijke Gezondheids Zorg) en die daar professioneel mee aan het werk willen. Dit jaar gaat deze opleiding ook van start in o.a. Eindhoven en Apeldoorn.



De opleiding duur 2 jaar. Je loopt 19 uur stage in de week op een erkende stageplek en gaat 1 dag per week naar school. Daarnaast heb je groepsopdrachten, huiswerk, supervisie en opdrachten die je tijdens je stage moet doen.

Er wordt gewerkt met thema's met als afsluiting een praktijkgerichte toets. Op de stageplek vinden regelmatig beoordelingen plaats.

Aan het eind van het eerste jaar kies je welke kant je op wilt: activiteiten of woonbegeleiding. Je stageplek moet aansluiten bij de keuze die je maakt.

Van de groepen die op het Zadkine afgezwaid zijn, is slechts 30% geslaagd. Van de overige 70% is een deel afgehaakt tijdens de opleiding en een deel doet er langer over of haalt een lager niveau.

Heb je een uitkering en wil je de opleiding gaan volgen, dan is toestemming nodig van de uitkerende instantie zoals Sociale Dienst of UWV.

De opleiding past ook in een reïntegratietraject. Zo heeft het Service Punt Arbeid (SPA) in Dordrecht al enkele leerlingen begeleid naar en tijdens deze opleiding.

Aandachtspunten van het SPA hierbij komen ook terug in de intake van Zadkine: Heb je voldoende structuur in je leven? Heb je een netwerk van mensen die je kunnen steunen en/of opvangen? Ben je in staat om zowel het werk als de studie vol te houden? Bereid je ook voor op vragen van het Zadkine: Hoe ga je om met kritiek? Kan je voldoende afstand nemen van je eigen problemen?

Heb je interesse in de opleiding, dan kan je informatie vragen bij Zadkine (☎ 010-2433499) of eens een gesprek hebben met mensen die de opleiding al gevolgd hebben.

Ervaringsdeskundig. Ik zou het woord willen splitsen in ervaren en deskundig.

Iedereen heeft ervaringen, maar ben je ook deskundig en voor wie? Voor jezelf? Voor een ander? Wat bedoelen we met deskundig? Ik zou willen stellen als het van betekenis is voor jezelf of een ander en dit eventueel overgebracht kan worden. De manier waarop is van ondergeschikt belang. Dat kan gesproken woord zijn of bijvoorbeeld een video of een geschreven tekst enz.

Mijn conceptdefinitie voor ervaringsdeskundigheid: Als iemands ervaring van betekenis is voor een ander of zichzelf en iemand deze betekenis duidelijk kan maken en op waarde kan schatten door het in het juiste perspectief te plaatsen (met hier dus onafhankelijkheid van de keuze van het onderwerp).

Voorlopig onderscheid ik twee soorten kwaliteiten voor het CBB:

- 1) Als deelnemer in een groep, waar je de kern van jouw ervaring weet over te brengen op anderen.
- 2) Als gever van een workshop, hier zijn extra kwaliteiten nodig om leiding aan één of meerdere personen te kunnen geven.

Stefan

Gedichten in (de) Vrijheid

door Fien den Hartog

Alweer voor de tweede maal werd er door het CBB een gedichtenavond georganiseerd. Het aanbod was verrassend en zeer gevarieerd. Na de opening door Irene stonden dichters en woordkunstenaars te popelen hun gedachten en woorden ten gehore te brengen.

Mooi om te kunnen en mogen delen in wat de deelnemers zo al bezig houdt. Woordspelingen in allerlei varianten.

De één citeerde prachtige proza van bekende kopstukken, de ander liet zijn gedachtenstroom vol passie passeren.

Jehanne zong en speelde het geheel met gevoelige chansons aan elkaar, omlijst met de nodige humor die haar zo eigen is.

Wat ook nu weer zo opvallend was: dat er zoveel talent in ieder aanwezig is, ieder op zijn of haar eigen wijze. Fantastisch dat er op deze avond ruimte werd gecreëerd voor ieder die wat in wilde brengen. Hierdoor was er een enorme variatie: persoonlijke verhalen, literaire hoogstandjes, kinderverhalen, aforismen, metaforen en voordrachten doorweven met culturele verschillen en politieke verwijzingen.

Na het vooraf vastliggende programma werd er nog een kans geboden iets extra's ten gehore te brengen, Welnu, dit was niet tegen dovemansoren gezegd. Menig toehoorder maakte van deze gelegenheid gebruik, wederom in de "spotlights" te gaan staan en wat nog opborrelde te delen met het publiek.

Na een inspirerende en gezellige avond werden de dichters met een warm applaus en een gloedvolle donkerrode roos bedankt voor hun bijdrage.

En soms gebeurt er iets zomaar spontaan....
Een beeld wat vraagt om benoemd te worden

Jehanne

*Stem en snaren zoeken de koelte
van de avondschemer
Stevig op de pedalen,
fietst zij de nacht tegemoet...
Het ritme brengt een melodie
die haar huiswaarts voert.*



De foto hiernaast laat een aantal aanwezigen zien op de gedichtenavond in De Vrijheid.

Hieronder de tekst van een gedicht dat op deze avond in twee talen werd voorgedragen. U leest de Nederlandse versie, maar vooral de voordracht in het Papiemento zorgde voor grote hilariteit onder de aanwezigen.

Verdonk maak uw rekening op

*Verdonk maak uw rekening op.
Vandaag zijn de bakens verzet.
U hebt uw gezicht verloren.*

*U balkt als een ezel.
Een ezel stoot zich meestal geen twee keer
aan dezelfde steen.
U zet de één tegen de ander op.*

*Verdonk, neem uw ontslag,
in plaats van onze jonge criminelen
terug te sturen naar Curaçao.*

*U offert als democraat de democratie op.
U doet een aanslag op het gewoonterecht
U verkracht artikel één van de grondwet.*

*Verdonk, neem uw ontslag,
in plaats van onze jonge criminelen
terug te sturen naar Curaçao.*

Ton Henneke

Wat is er mooier dan het overdragen van je passie

Interview door Shahin Mol

Steven Wouters, voordrachtskunstenaar, heeft met zijn 29 jaar al heel wat levenservaring. Na het behalen van zijn diploma VWO (Voorbereidend Wetenschappelijk Onderwijs) werkte hij een half jaar in Brazilië als cowboy. Daarna bracht hij een zomer in een hotel in Noorwegen als barman, verkoper en tuinman. Zo spaarde hij geld om te kunnen studeren. Zijn Noorse vriendin ging in Engeland een euritmie opleiding volgen. Steven ging kijken en hoorde in een aangrenzende zaal hoorde mensen bezig met spraak-oefeningen. “Ze spraken zo mooi, dat ik dacht, dat wil ik ook kunnen.”

In Engeland begon Steven aan een studie spraakvorming. Omdat hij open stond voor indrukken, 's nachts werkte en te weinig rust nam, kreeg hij last van paranoïde verschijnselen. Hij ging terug naar Nederland en kreeg een administratieve baan bij een APZ (Algemeen Psychiatrisch Ziekenhuis). Hij herkende veel in de stukken die hij onder ogen kreeg, dat versterkte zijn paranoia. Uiteindelijk werd bij Steven een schizofrenie geconstateerd of zoals hij zelf zegt: “een gevoeligheid voor het krijgen van psychoses”.

Zelf wilde hij blijven werken, maar dat ging niet. Zijn oudere zus regelde een opname. Dat was het begin van enkele jaren opnames, verblijf in een therapeutische leef- en werkgemeenschap en begeleid wonen. Tussendoor probeerde hij de studie spraakvorming op te pakken, maar dat lukte niet.

Uiteindelijk lukte het Steven om weer zelfstandig te wonen met behulp van ondersteunende begeleiding (bij o.a.

koken, schoonmaken, gaan naar Tai Chi lessen), Hij ging vrijwilligerswerk doen bij o.a. de Wereldwinkel. Vanuit zijn PGB (persoonsgebonden budget) kon hij zorgen voor begeleiding bij het reizen naar de lessen spraakvorming regelen. Zo kon hij de studie wel volhouden: één dag per week naar school, waar hij steeds nieuwe oefeningen kreeg, en de rest van de week thuis zelfstandig oefenen.

“Begeisterd”, dat woord beschrijft hoe Steven vol enthousiasme vertelt over de *Kunst van het Spreken*. Hij laat horen (en voelen), hoe je klank kunt gebruiken, hoe je hetzelfde woord op verschillende manieren kunt uitspreken. Steven laat voorbeelden horen van de zes basisvormen van spraak: snijdend, volrond, vibrerend, antipathisch, sympathisch en abrupt. Hij vertelt hoe de je door resonantie van spraak je organen kan beïnvloeden. “Je spreekt met je hele lichaam, het is een klankbord van de spraak die je naar buiten brengt.”

Vol passie vertelt Steven over gebruik van ritme en cadans, ademoefeningen, de houding bij het reciteren, en meer. Hij betreurt het dat de *Kunst van het Spreken* nog zo weinig beoefend wordt.

Onze huidige musicals en toneelstukken moeten het vooral hebben van kostuums, decors en effecten.

Een andere passie van Steven is het schrijven van verhalen en gedichten. Veel inspiratie deed hij op tijdens zijn psychoses. Hoewel de medicatie zijn inspiratie afvlakt, heeft hij nog genoeg “voorraad” uit eerdere psychoses. Zijn schrijftalent gebruikt hij ook ten goede: “Het heeft meerwaarde om me te kunnen uiten. Als ik in de war raak schrijf ik het op. Dan staat het op papier, het is manifest gemaakt. Daarmee laat ik het los, ik ga er niet meer over malen. Schrijven is mijn uitlaatklep.”



Na zijn eerste gedichtenbundel 'Dichter bij het vuur', is nu de tweede, 'Droomkamers' net uitgegeven (voor € 10 plus porto te bestellen bij pierout@planet.nl).

Voor begin 2007 staat publicatie van een verhalenbundel op de planning. Steven wil zijn passies gaan combineren, door zijn eigen gedichten te gaan voordragen.

Beperkingen heeft Steven ook, onder meer door medicatiegebruik: "Ik kan niet alles wat ik wil. Wel ervaar ik gebeurtenissen in mijn leven als een kado." Zo kan hij zijn ziekte positief zien: "Het geeft mij de ruimte om hart en passie te volgen. Bovendien zijn psychoses voor mij inspiratievol". De laatste psychose was drie jaar geleden. Steven vertelt: "Ik kan steeds meer aan. Mijn capaciteit is gegroeid. De helft van mijn gezondheid heeft te maken met wat ik aan spraak doe." Hij legt uit: "Bij spraakvorming maak je je iets eigen, daarmee keer je naar binnen. Vervolgens breng je het naar buiten, dat werkt therapeutisch."

In oktober 2006 gaat Steven zijn kennis over spraakkunst uitdragen via een korte cursus bij de Volksuniversiteit in Dordrecht. "Ik wilde een groep mensen lesgeven, want wat is er mooier dan het doorgeven van je passie." Steven is niet commercieel, wel een idealist. De cursusprijs van de Volksuniversiteit vond hij te hoog. Door afstand te doen van een deel van zijn vergoeding, kon hij de bijdrage voor de cursisten verlagen.

Al duurt nog even tot de cursus begint, Steven is blij dat hij dit bereikt heeft: "Ik ben trots op mezelf, dat ik dit zelfstandig in de wereld heb kunnen zetten."

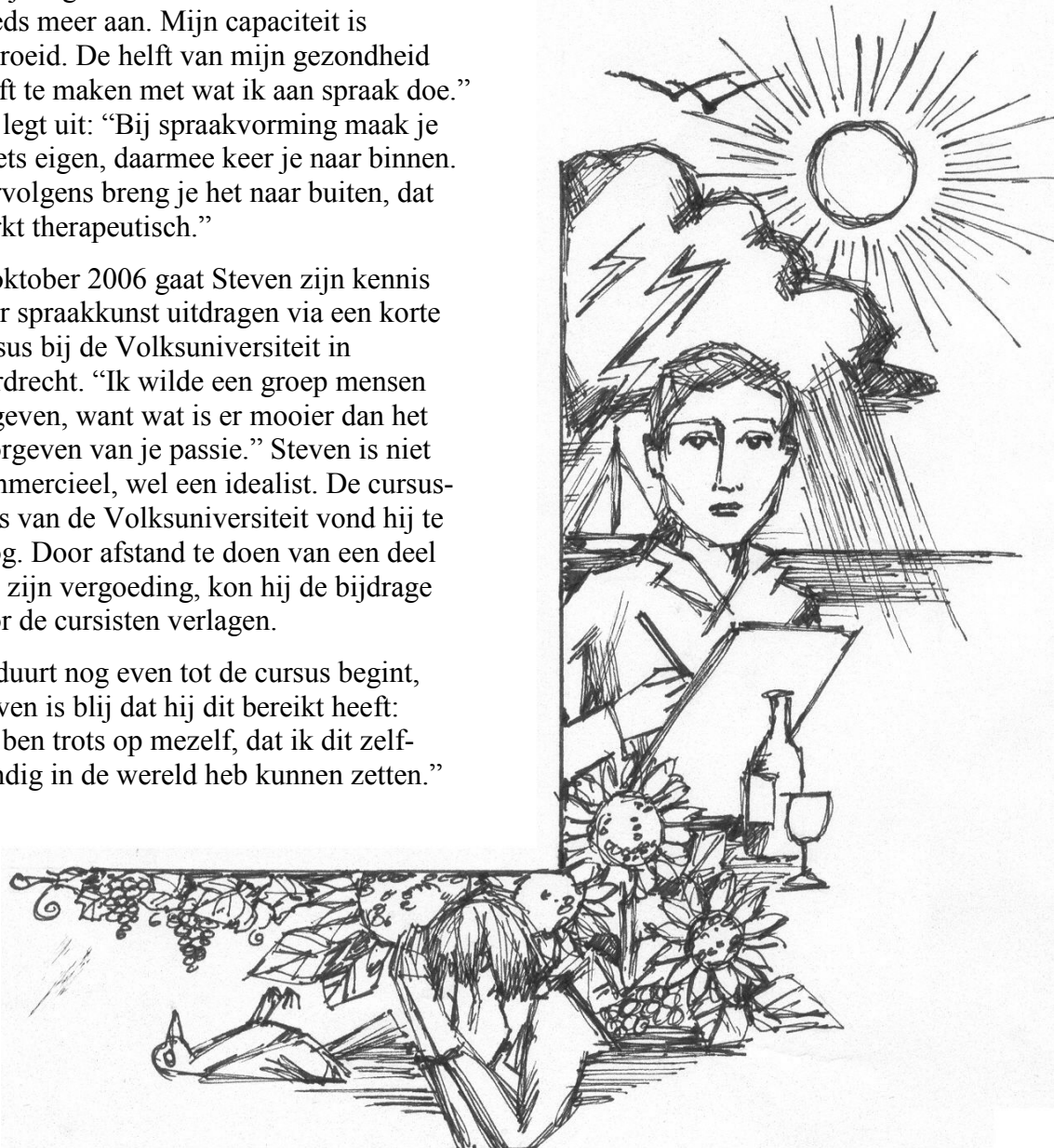
Cursus Voordrachtskunsten, Volksuniversiteit, Dordrecht

Beginnend op 2 oktober 2006 gaat Steven Wouters in 9 lessen met cursisten "het oppervlak van de spraak ontrafelen", gebaseerd op de "Sprachgestaltung" van Rudolf Steiner.

Eenvoudige oefeningen leiden tot het reciteren van een aantal voorgeselecteerde gedichten. Je kunt een eigen gedicht inbrengen van maximaal 10 regels.

Tijd : maandag avond van 19.00 - 20.30 uur.
Prijs: 48 euro voor 9 lessen inclusief lesmateriaal.
Locatie: Noordendijk 268 (Da Vinci college)

Inschrijven: stuur een mail met uw personalia naar Steven Wouters op pierout@planet.nl. De eerste 8 personen komen aanmerking voor de cursus (minimum leeftijd is 16 jaar). Bij veel aanmeldingen wordt gekeken wanneer een volgende groep kan starten.



ALLERLEI

Deze pagina is bestemd voor oproepen en berichten van zowel het CBB als van onze lezers, u dus. Hebt u een bijdrage voor deze rubriek, stuur het naar de redactie of bel met Anja Schuttert.

Zomercursus Creatief met Taal

Op een speelse manier maak je kennis met verschillende onderdelen en niveaus van taal en leer je taal gebruiken als uiting van creativiteit. Iedereen kan meedoen, kennis van grammatica of spelling of spelling is niet nodig. De cursus wordt gegeven bij het CBB op donderdag 3, 10, 17 en 24 augustus van 10.00-12.00 uur. Wel vooraf aanmelden.

Oproep Denktank

Wil je meedenken of je mening geven ? Dan is de Denktank van het CBB wellicht iets voor jou. We brainstormen over uiteenlopende onderwerpen. Soms is hiervoor een directe aanleiding, zoals de Symposium over Herstel bij De Grote Rivieren of vragen uit het WMO overleg. Deelname aan extra activiteiten die hieruit voortvloeien is op vrijwillige basis. We komen regelmatig bijeen, maximaal eens in de 2 weken. Je reiskosten worden vergoed.

Ontspan! Je bent goed genoeg

door Cecilia Palermo

Aan een tot rust gekomen geest openbaart zich een heel universum (spreuk)

Wat ik ervaren heb en graag met je wil delen is dat er door middel van eenvoudige oefeningen en een aandachtige ademhaling, een hoop innerlijke ruimte en een zekere geestelijke en lichamelijke flexibiliteit kan worden bereikt. Ik heb ervaren dat je er rustig en helder van wordt. Je wordt ontspannen, maar alert. Ook word je met zuivere energie geladen.

In mijn lessen bij het CBB op woensdagochtend werken we met oefeningen uit yoga, tai chi, chi kung, creatieve visualisatie en zen meditatie. Ze komen voort uit wat ik geleerd heb in vele workshops, lessen en boeken die ik gelezen heb. Van mensen die regelmatig naar de lessen komen heb ik gehoord dat zij er baat bij hebben, wat me erg blij maakt en wat ik beschouw als een compliment. Ze hebben er baat bij zoals ik zelf er baat bij heb (en geloof me, ik ben een echte onzekere stress-kip).

Jij bent ook van harte uitgenodigd om mee te doen, al kom uit nieuwsgierigheid. Wie weet werken de oefeningen heel inspirerend voor je of ontdek je een andere manier om met het leven om te gaan: wat speelser, zonder kritiek en vooroordelen, meer aangenaam, vlotter...

Als je oefent in innerlijke stilte is goed mogelijk dat je de wijze stem van je ziel ontdekt, je innerlijke meester die alle juiste antwoorden voor jou heeft, Want jij bent goed genoeg, alle rijkdom, intelligentie en goedheid zit binnen in je als deel van een overvloedig universum.

Hopelijk is je interesse gewekt. Je bent altijd welkom: hoe meer zielen, hoe meer vreugde. Ik neem afscheid met een korte oefening die je altijd kunt gebruiken als je moe of gespannen bent, voor een moeilijke beslissing staat of even bij je beste vriend(in) wilt zijn: jezelf.

Ga zitten met een rechte rug, je voeten plat op de grond. Laat je lichaam ontspannen, zwaar worden, je schouders laag. Adem diep in, zo laag mogelijk in je buik alsof je een ballon wilt opblazen in het gebied van je navel. Adem diep in en volg je ademhaling met je aandacht, hoe die via de neusgaten binnenkomt en volg de weg naar de longen tot diep, diep in je buik. Houd je aandacht bij de hele weg van je adem als je langzaam en rustig uitademt.

Herhaal dit een paar keer terwijl je alle spanningen uitademt en los laat. Nu zeg je tegen jezelf terwijl je inademt: "Ik vul me met goddelijk licht"(dat ter beschikking is in het hele universum), Als je uitademt zeg je: "en creatieve energie". Herhaal dit zo veel je wilt en vertrouw erop dat je inderdaad gevuld wordt met genezend goddelijk licht en creatieve kracht. Kijk voor en na de oefening eens in de spiegel en let op je ogen !

Ga na deze oefening gewoon door met je dagelijkse bezigheden. Doe dat met liefde, aandacht en plezier. Vergeet niet dat je de architect en bouwmeester bent van je eigen leven. Ik hoop je gauw te zien. Heb vreugde ! Je bent goed genoeg !!

Gelezen in het blad Psy, nummer 6 van 12 mei 2006: Gratis cursus om ervaringsdeskundige te worden, 12 x 3 uur, te Rotterdam. Het geleerde kan in diverse functies ingezet worden: advisering (consulentfunctie), het geven van voorlichting of trainingen, het opzetten van cliëntgestuurde initiatieven en deelnemen aan een cliëntenraad. Meer info op www.basisberaad.nl.

Agenda Activiteiten CBB

Standaard activiteiten zijn:

Dinsdagavond van 19.30 tot 21.30 uur
Creagroep

Woensdagochtend van 10.00 tot 11.30 uur
Ontspanningsles (niet op 7 en 13 september)

Aktiviteiten in juli, augustus en september

Dinsdag 4 juli, 10.00-12.00 uur
Inloop. Voor koffie/thee, gezelligheid en/of een luisterend oor.

Dinsdag 11 juli, 10.00-12.00 uur
Inloop. Voor koffie/thee, gezelligheid en/of een luisterend oor.

Woensdag 12 juli vanaf 10.00 uur fietstocht
Verzamelen bij het CBB. Neem zelf een lunchpakket mee. Onderweg iets drinken op eigen kosten. Bij slecht weer stellen we de tocht een week uit.

Vrijdag 14 juli, 9.30-12.00 uur
Fotograferen op locatie. Per keer een thema.

Dinsdag 18 juli, 10.00-12.00 uur
Inloop. Voor koffie/thee, gezelligheid en/of een luisterend oor.

Vrijdag 21 juli, 9.30-12.00 uur
Fotograferen op locatie. Per keer een thema.

Dinsdag 25 juli, 10.00-12.00 uur
Inloop. Voor koffie/thee, gezelligheid en/of een luisterend oor.

Vrijdag 28 juli, 9.30-12.00 uur
Fotograferen op locatie. Per keer een thema.

Dinsdag 1 augustus, 10.00-12.00 uur
Inloop. Voor koffie/thee, gezelligheid en/of een luisterend oor.

Donderdag 3, 10, 17 en 24 augustus van 10.00 tot 12.00 uur
Cursus "Creatief met taal". Vanwege de opbouw in de cursus is het alleen mogelijk de hele cursus mee te doen. Vooraf aanmelden.

Vrijdag 4 augustus, 9.30-12.00 uur
Fotograferen op locatie. Per keer een thema.

Dinsdag 8 augustus, 10.00-12.00 uur
Inloop. Voor koffie/thee, gezelligheid en/of een luisterend oor.

Vrijdag 11 augustus, 9.30-12.00 uur
Fotograferen op locatie. Per keer een thema.

Vrijdag 11 augustus, 10.00-12.00 uur
Spirituele bijeenkomst: "Leer in het NU te zijn"

Dinsdag 15 augustus, 10.00-12.00 uur
Thema bijeenkomst: "Contact maken"

Vrijdag 18 augustus, 9.30-12.00 uur
Fotograferen op locatie. Per keer een thema.

Vrijdag 18 augustus, 10.00-12.00 uur
Spirituele bijeenkomst: "Contact maken met jezelf"

Dinsdag 22 augustus, 10.00-12.00 uur
Thema bijeenkomst: "Omgaan met lastige gewoontes, gericht op boosheid"

Dinsdag 29 augustus, 10.00-12.00 uur
Gespreksbijeenkomst: "Als het voor jouw gevoel niet loopt met de hulpverlening"

Donderdag 7 september, 10.00-12.00 uur
Spirituele bijeenkomst: "Klanken ervaren"

Dinsdag 12 september, 10.00-12.00 uur
Gespreksbijeenkomst: "Denkpatronen"

Donderdag 14 september, 10.00-12.00 uur
Een **CRISISKAART**. Wat is het? Hoe gebruik je het? Wij leggen het uit en leren je hoe jij jouw persoonlijke crisiskaart maakt.

Donderdag 28 september, 10.00-12.00 uur
Spirituele bijeenkomst:
"De mogelijkheden van je ademhaling"

Op andere locaties:

Donderdag 20 juli, 13.30-15.30 uur
"Positief denken".
Gorinchem, Arkelse Onderweg 4

Dinsdag 19 september, 10.00-12.00 uur
"Het omgaan met lastige gewoontes".
Gorinchem, Arkelse Onderweg 4

Dinsdag 26 september, 10.00-12.00 uur
"Denkpatronen"
Gorinchem, Arkelse Onderweg 4

Nieuwe zelfhulpgroepen

Deelnemers nodigen we eerst uit voor een intake gesprek. Lopende groepen zijn:

- ❖ ADHD, 1x per 3 weken op maandagavond
- ❖ Borderline-problemen, 1x per 2 weken op woensdagochtend. Bij voldoende interesse is een nieuwe groep 's avonds mogelijk.

Aanmelden cursussen, bijeenkomsten en zelfhulpgroepen:

CBB, Papeterspad 56, 3311 WT Dordrecht
078 – 6132507

e-mail: info@clientenbelangenbureau.nl

U kunt zich ook online aanmelden via de website

