

## Thema: De GGz-vrijwilliger





Het CBB is een onafhankelijke stichting die zich vanuit ervaring van cliënten inzet voor verbetering van de positie en kennis van (ex-) cliënten van de Geestelijke Gezondheidszorg (GGz).

InDruk is het blad dat het CBB vier keer per jaar uitgegeven heeft. InDruk biedt een platform waarin (ex-) GGz-clieuten en betrokkenen hun ervaringen kunnen uitwisselen. InDruk informeert over ontwikkelingen in de GGz en de mogelijkheden van cliënten om zich verder te ontwikkelen. Op de website van het CBB kunt u alle nummers van InDruk vinden.

#### **Bereikbaarheid CBB**

Kilwijkstraat 5, 3311 WN Dordrecht, 078-6132507  
e-mail: [info@clienbenbelangenbureau.nl](mailto:info@clienbenbelangenbureau.nl)  
<http://www.clienbenbelangenbureau.nl>

Voor informatie, advies en individuele ondersteuning kunt u bellen met onze medewerkers. Zij zijn bereikbaar via hetzelfde telefoonnummer. Gesprekken op afspraak. Onze telefoon is doorgaans bemand van 9:00 tot 16:30 uur. Daarbuiten kunt u een boodschap inspreken. Doordat wij op de Kilwijkstraat geen trainingsruimte meer hebben, zijn onze medewerkers regelmatig op een andere locatie. Hierdoor kunt u vaker het antwoordapparaat krijgen.

#### **Directeur**

Irene Voorbij, e-mail: [irenevoorbij@clienbenbelangenbureau.nl](mailto:irenevoorbij@clienbenbelangenbureau.nl)

#### **Trainer / Coach**

Kees Oomen, e-mail: [k.oomen@clienbenbelangenbureau.nl](mailto:k.oomen@clienbenbelangenbureau.nl)  
Shahin Mol, e-mail: [s.mol@clienbenbelangenbureau.nl](mailto:s.mol@clienbenbelangenbureau.nl)

#### **Kunstuitleen 'Kunstig Bekeken'**

Contactpersoon: Elly Schenkel  
Bereikbaar: donderdag en vrijdag van 13.00 tot 17.00 uur  
website: [www.kunstigbekeken.nl](http://www.kunstigbekeken.nl)  
e-mail: [kunstigbekeken@clienbenbelangenbureau.nl](mailto:kunstigbekeken@clienbenbelangenbureau.nl)

#### **Verzendhuis/Informatiewinkel**

Contactpersoon: Kees de Gelder  
Bereikbaar: maandag en donderdag van 10.00 tot 14.00 uur  
e-mail: [infowinkel@clienbenbelangenbureau.nl](mailto:infowinkel@clienbenbelangenbureau.nl)

#### **PVP consulent (Patiënten Vertrouwens Persoon)**

Contactpersoon: Ton Lammers  
Bereikbaar na telefonische afspraak via 06-27402963

## Colofon

### Colofon

Eindredactie: Irene Voorbij.

Redactie: Kees de Gelder, Shahin Mol, Kees Oomen, Elly Schenkel en Rieke van Valen.

Lay-out omslag, opmaak en productiebegeleiding: Jelle Olsman en Shahin Mol.

In dit nummer bijdragen van: Zorgbelang Zuid-Holland, Auke, Vicky, Wilma en Anouk, Margriet Stellaard, Von Fleppenstein, Koos Dortmund, Marjan van der Teen, Ben Kura en Yourck Brand.

De illustraties op pag. 13 en 15 zijn van Joop Bouwens.

Omslag voorzijde: "mees" van Flora van Erp, acryl, ca. 60x35 cm. Achterzijde: "eekhoortje" van Flora van Erp, acryl, ca. 25x35 cm. De illustraties op pag. 19 zijn ook van Flora van Erp: 'Rotterdam', acryl, ca. 35x25, en 'gele roos', pen/potlood, 50x60 cm. Deze werken komen uit de Kunstuitleen Kunstig Bekeken.

Oplage: 1200.



# Redactioneel

Irene Voorbij

In deze laatste uitgave staat de GGz-vrijwilliger centraal. Wij dragen deze mensen dan ook een warm hart toe.

Met enigszins een bedroefd gevoel, besef ik dat we het laatste nummer van Indruk uit gaan brengen.

Vijf jaargangen lang, vier maal per jaar heeft u getuige kunnen zijn van ons blad. Doorzettingsvermogen, geduld en passie zijn nodig geweest om dit te realiseren.

Zoals u eerder heeft kunnen lezen, zijn wij dit jaar bezig geweest met de voorbereidingen van een samenwerking met drie andere partners tot een organisatie voor lichte maatschappelijke ondersteuning. We waren er als organisatie klaar voor om door te stromen naar de DOMO-organisatie. Aan het eind van het liedje bleek dat je de uitkomst van zo'n proces niet kan forceren. Financiële argumenten bleken de hoofdreden te zijn dat deze nieuwe organisatie voor 1 januari 2010 nog geen feit mag worden. Ondanks deze omstandigheden zijn wij met Opmaat in gesprek om onze diensten bij hen onder te brengen. Wij zijn van mening dat we beter tot ons recht komen als we met een grotere organisatie mee kunnen liften. We hopen op

deze manier onze diensten aan te kunnen blijven bieden en het liefst voor een grotere doelgroep. De functies, het geven van informatie en advies en het geven van individuele cliëntenondersteuning, plus ons trainingsaanbod betreft herstel, empowerment en ervaringsdeskundigheid zullen wij behouden. Op pag 4 kunt u hier uitgebreid over lezen.

Het CBB kiest ervoor om de collectieve belangenbehartiging onder te brengen bij de collega-instelling "zorgbelang". U kunt met hen kennis maken op pagina 5. Dit laatste nummer is dan ook een gezamenlijke uitgave van Zorgbelang en het CBB.

Inmiddels ben ik zelf heel content met de nieuwe overstap naar Opmaat. Het CBB krijgt op deze manier een prachtige kans om zijn visie te delen vanuit de organisatie Opmaat. Wij zien met vertrouwen de toekomst in en hopen u onderweg te ontmoeten.

Dank aan iedereen die in de loop der jaren een bijdrage heeft geleverd aan InDruk.

## Inhoudsopgave

Themanummer 'De GGz-vrijwilliger'

### Interviews en ervaringsverhalen

- 4 Terugblik en Toekomst CBB
- 5 Toekomst collectieve belangenbehartiging (Zorgbelang)
- 6-7 Werken met je eigen ervaring – Auke, Vicky, Wilma en Anouk
- 8 Ik besloot mijn droom na te jagen – interview met Sabine Eichhorn
- 9 Een leven met inhoud – Margriet Stellaard
- 10 Arbeid lastig? (werkgeverbedrijf 'De Werf')
- 10-11 Interview met Stefan van den Hout
- 12 Babysteps – interview met Annemiek Visser
- 13 Je overstijgt jezelf – interview met Don Yin Roemers
- 15 Dansen – Marjan van der Teen
- 16-17 Rennen tot je er van opknaapt – Ben Kura
- 18 Disfunctionele perceptie syndroom, de nieuwe naam voor schizofrenie?
- 19 Puur lol dat ik het kan – interview met Flora van Erp
- 20-21 Artikelen van het Verzendhuis
- 21 Ceramstraat's langstwonende bewoner "100 jaar" – Yourck Brand

### Vaste rubrieken

- 3 Redactioneel
- 7 Vrijwilligersportret
- 14 Kierewiet – Von Fleppenstein
- 15 Uit de oude doos van het DAC – Koos Dortmund
- 23-24 Activiteiten overzicht 2010



# Terugblik en Toekomst CBB

Irene Voorbij en Daphne Wiersma

Zoals we u eerder dit jaar hebben laten weten, hebben we met drie andere organisaties (De Dordtse Welzijnsorganisatie DWO, De Stromen Opmaat Groep en MEE) onderzocht of we samen tot een nieuwe dienstverlenende organisatie konden komen. Dit is op initiatief van de gemeente Dordrecht gebeurd die één organisatie wil voor lichte maatschappelijke ondersteuning voor een brede doelgroep, namelijk jongeren, volwassenen en ouderen, met specifieke aandacht voor mensen met een beperking. Het gaat om informatie en advies, waaronder sociaal juridische- en administratieve dienstverlening begeleiding en ondersteuning bij zelfredzaamheid.

De gemeente Dordrecht zag het CBB duidelijk als een partner binnen deze nieuwe organisatie. Het bestuur vond ook dat onze diensten voor de doelgroep er goed in passen, maar worstelde met vragen als: hoe blijven we onafhankelijk en laagdrempelig voor cliënten? Hoe organiseren we de collectieve belangenbehartiging? Kunnen we naast deze nieuwe organisatie als Stichting blijven bestaan?

Door gesprekken met de medewerkers en vrijwilligers, met de gemeente en toekomstige samenwerkingspartners heeft het bestuur de nieuwe organisatie als kansrijk gezien voor informatie en advies. En het CBB vond in Zorgbelang een partij die de diensten voor de collectieve belangenbehartiging kon overnemen. Bij collectieve belangenbehartiging kunt u denken aan ontwikkelingen rond de AWBZ en de pakketmaatregel, het opzetten van de crisiskaart, het ondersteunen van GGz-vertegenwoordigers in WMO-raden, etc.

Met ondersteuning van een externe adviseur, Jaap Kemkes, heeft het CBB er alles op ingezet om per 1 januari 2010 over te gaan naar de nieuwe situatie. In de praktijk blijkt het opzetten van zo'n nieuwe organisatie nog een hele klus te zijn. Er is meer tijd nodig om inhoud en voorwaarden uit te werken. De formele start wordt later.

Toch gaan we als CBB vanaf 1 januari 2010 niet verder als zelfstandige organisatie. De reden hiervoor is dat de financiële middelen behoorlijk zijn teruggelopen en dat de kosten voor bureau en de medewerkers in verhouding te hoog zijn.

Voor de diensten voor collectieve belangenbehartiging neemt Zorgbelang de verantwoordelijkheid. De individuele ondersteuning, informatie & advies en de begeleiding voor herstel, empowerment en ervaringsdeskundigheid blijven we voortzetten onder de vlag Opmaat/CBB.

## Wat verandert er voor u?

In eerste instantie niet zo veel. We blijven tot 1 mei 2010 met ons kantoor op de Kilwijkstraat 5. U kunt ons voorlopig via de website van het CBB blijven vinden.

Daarna hopen we onze huisvesting bij Opmaat te hebben. We zullen u hier te zijner tijd over informeren. De trainingen vinden plaats op één van de locaties van Opmaat.

Het jaar 2010 zal voor ons een overgangsjaar worden, zodat we op een goede manier kunnen integreren met Opmaat en in de toekomst mogelijk met de twee andere organisaties.

Onze missie blijft van kracht: wij zijn met hart en ziel betrokken bij hen die op psycho-sociaal en maatschappelijk gebied minder kansen, mogelijkheden en contacten hebben. Via ons trainingsaanbod, persoonlijke aandacht door ervaringsdeskundigen en de producten van het CBB, laten wij mensen contact maken met zichzelf, waardoor ze de balans in het leven kunnen herstellen, zelf de regie kunnen nemen, leren omgaan met omgevingsdruk, zichzelf en anderen helpen en de eigen competenties leren kennen en inzetten.

Irene Voorbij (directeur) en Daphne Wiersma (voorzitter bestuur)



# Toekomst collectieve belangenbehartiging GGZ, MO en OGGZ in de regio Zuid-Holland Zuid

Door de keuzes die het CBB heeft gemaakt is er per 1 januari 2010 geen zelfstandige cliëntenorganisatie in de GGZ, MO en OGGZ verzorgt. In het wegvallen van het CBB in de collectieve belangenbehartiging zien we een uitdaging. Zorgbelang Zuid-Holland is een brede belangenorganisatie voor zorgvragers en mantelzorgers in Zuid-Holland. In dit artikel willen we u meer vertellen over hoe we de collectieve belangenbehartiging in de regio willen oppakken. Na wat algemene informatie over Zorgbelang Zuid-Holland, gaan we in op de collectieve belangenbehartiging in de regio voor de doelgroep.

## **Zorgbelang Zuid-Holland**

Zorgbelang Zuid-Holland is een provinciale organisatie die de belangen behartigt van zorgvragers en mantelzorgers. Daarnaast ondersteunt Zorgbelang cliëntenraden, Wmo-adviesraden en organisaties van ouderen en mensen met een lichamelijke, verstandelijke of psychosociale beperking. Ook heeft Zorgbelang een afdeling Informatie en Klachtopvang, waar individuele burgers terecht kunnen met vragen of klachten over zorg en welzijn. Zorgbelang Zuid-Holland werkt vanuit vier regio's met kantoren in Rijswijk, Leiderdorp, Rotterdam en Dordrecht. Het provinciale kantoor (directie en staf) is gevestigd in Gouda. Vanaf de zomer van 2009 is er ook een afdeling Basisberaad waarin een groot deel van de activiteiten van het voormalige Basisberaad worden voortgezet.

Zorgbelang is een onafhankelijke organisatie die zich richt op het brede zorgveld, zorg die onder de zorgverzekeringswet, de Wmo en de AWBZ valt. Vanaf 2010 gaat ook de belangenbehartiging voor de doelgroep jeugd tot de taken behoren. Individuele belangenbehartiging/dienstverlening richt zich op burgers die vastlopen in de zorg en ondersteuning nodig hebben bij klacht- en beroepsprocedures.

Zorgbelang heeft veel kennis en ervaring op het gebied van raadpleging van cliënten, het ophalen van ervaringen, het vertalen ervan in standpunten en het beïnvloeden van beleid. Zorgbelang bindt en verbindt en wil de dialoog aangaan met cliënten, overheid, verzekeraars en aanbieders met als doel kwaliteitsverbetering van zorg, versterking van de positie van cliënten en het mee kunnen doen in de samenleving. Ook bij cliënten in GGZ, MO en OGGZ is dit laatste, het meedoen in de samenleving, van groot belang. Deze doelgroep heeft meer dan veel andere doelgroepen een achterstand, vooral ook omdat er rond hen vaak een negatieve beeldvorming heerst.

## **De collectieve belangenbehartiging**

Hoe we de collectieve belangenbehartiging in de toekomst vorm kunnen geven hangt af van de financiële mogelijkheden. Hierover zal de komende tijd helderheid moeten komen. Wat Zorgbelang Zuid-Holland in ieder geval zal doen is het meenemen van de belangen van de doelgroep in de bestaande contacten en algemene activiteiten. Een voorbeeld

hiervan is de inbreng die we hebben bij het Zorgkantoor. Verder willen in ieder geval twee functies oppakken ter ondersteuning en versterking van de collectieve belangenbehartiging, namelijk de platformfunctie en de ondersteuning van een netwerk van lokale belangenbehartigers in de Wmo.



## **Platformfunctie**

We willen frequent platformbijeenkomsten organiseren die openstaan voor iedereen, zowel cliënten als werkers in de zorg, die betrokken is bij de GGZ, MO en OGGZ in de regio. De vergadering, naar analogie van de plenaire vergadering van de afdeling Basisberaad, is een denktank en inspirator voor de organisatie. Tijdens deze bijeenkomsten kunnen belangrijke knelpunten in de regio worden gesignaleerd en zoeken we naar oplossingen om deze knelpunten aan te pakken. Behandeling van thema's in de bijeenkomsten kan uitmonden in werkgroepen die concreet verder aan de slag gaan met een thema. Thema's waar we voor het komend jaar aan denken zijn onder meer:

- Bezuinigingen in de AWBZ;
- Drang en dwang;
- De crisiskaart;
- Patiëntenrechten;
- Bejegening van cliënten bij Wmo loketten;
- Familiebeleid mantelzorg.

## **Ondersteuning lokale belangenbehartigers**

In veel gemeenten zijn er Wmo-adviesraden. In deze raden zitten vertegenwoordigers voor de doelgroep GGZ, MO en OGGZ. Deze vertegenwoordigers hebben ondersteuning nodig om hun werk goed te kunnen doen. We willen de mensen die in de verschillende gemeenten namens de doelgroep in de Wmo-adviesraad zitten regelmatig gezamenlijk uitnodigen. Ervaringen kunnen dan uitgewisseld worden en ondersteuning kan dan gezamenlijk worden geboden.

## **Samen verder**

Zorgbelang Zuid-Holland wil zich inzetten voor de collectieve belangen van de cliënten in de GGZ, MO en OGGZ. Daarbij is inbreng vanuit ervaringsdeskundigheid noodzakelijk. We werken dan ook graag samen met de cliënten en met de mensen die de individuele belangenbehartiging vormgeven. We hopen zo ook voldoende input te krijgen voor de belangenbehartiging.

Een belangrijk aspect in de belangenbehartiging is de informatievoorziening. Helaas hebben we geen mogelijkheden om Indruk in de huidige vorm voor te zetten. Wel zoeken we een vorm waarin we alle abonnees goed op de hoogte kunnen houden. In ieder geval ontvangt u van ons in het nieuwe jaar een nieuwsbrief waarin we meer vertellen over de ontwikkelingen.

# Werken met je eigen ervaring

Auke, Vicky, Wilma en Anouk

Op 22 september begonnen wij, Auke, Wilma, Vicky en Anouk aan de cursus Werken met je eigen ervaring. Deze cursus is ontwikkeld om mogelijk als ervaringsdeskundige aan de slag te gaan. De cursus wordt begeleid door Kees en Margriet en wordt georganiseerd vanuit het CBB. Het is nu nog een beetje vroeg om een goed beeld te schetsen van de cursus. Toch willen we alvast een korte indruk geven van hoe dit is bevallen.

De cursus richt zich op vier thema's: persoonlijke vorming tot ervaringsdeskundige, sociale vaardigheden, presentatie- en adviesvaardigheden en de rol van ervaringsdeskundige. In de afgelopen periode hebben we een aantal trainingen gedaan. Eerst was er de kennismaking en gingen we elkaar interviewen. Dat maakte veel indruk. Het was confronterend om elkaars verhalen te horen en goede vragen te stellen. De verhalen waren heel verschillend van karakter. Toch was er een gevoel van wederzijds begrip. Het was leerzaam om elkaar te interviewen en reactie te krijgen op je gedrag. Het was een pittige start in een sportieve omgeving (kantine sportvereniging Hercules).

## Empowerment

Tijdens de volgende bijeenkomst stond 'Empowerment' centraal. In onze woorden betekent dit zoiets als de krachtontwikkeling uit je herstelproces leren kennen en inzetten. Het betekent ook dat je verantwoordelijkheid neemt voor je eigen leven. Voordat je dit bereikt, ben je wel door heel wat fasen heengegaan. In de bijeenkomst werd helder waar iedereen individueel staat. Waar je feitelijk staat is niet belangrijk. Het is wel van belang om te weten waar iemand is, zodat je hiermee rekening kan houden. In de derde bijeenkomst zijn we bezig geweest met negatieve gedachten. Het bleek dat bij de meeste van ons deze nogal eens opkwamen. Door elkaar vragen te stellen over een negatieve gedachte krijg je meer licht op de gedachte zelf. Vaak blijkt dan dat de negatieve gedachte ontkracht wordt. Dit brengt je weer een stukje verder. In de bijeenkomsten daarna zijn we naast de oefeningen vooral bezig geweest met meer praktisch werk.

## Gastlessen

Zelf anderen gaan helpen door ervaringen te delen en in te zetten. Het lijkt goed te werken. Wij zijn op pad gegaan om praktische dingen te doen. Door Vicky, Margriet en Kees zijn er gastlessen gegeven aan een MBO-opleiding gericht op psychiatrie. Vicky: "Voor mij was het de eerste keer dat ik

meeding om als ervaringsdeskundige mijn verhaal te vertellen voor een groep scholieren. Het moeilijkste vond ik om mijn verhaal zo te vertellen dat zij er wat aan hebben in de praktijk". "Mijn ervaringen omzetten in deskundigheid is voor mij een



hele uitdaging. Het ging over separatie en bejegening, hoe ik het als cliënt ervaren heb om geïsoleerd te worden en hoe ze met mij omgingen in een instelling. Door mijn verhaal voor deze groep te vertellen, kon ik een stem zijn voor diegenen die nu nog cliënt zijn in een zorginstelling. Ik voelde dat ik mijn ervaringen van het verleden positief kon omzetten en inzetten; hierbij voelde ik een enorme 'drive' en kracht in mij stromen. Het gaf mij een soort kick.....en ik wist meteen.....dit is wat ik wil blijven doen....dit past bij mij. Ik dacht aan het verleden, dat ik moest vluchten van Canada naar Amerika over een smokkelbrug bij Niagara Falls, en dat ik over de hekken van een militair kamp moest klimmen. Ik klom over het prikkeldraad en ik had geen schram....ik voelde toen zo'n enorme power. Ik had het gered d.m.v. mijn eigen kracht. Nu voelde ik dat weer....die enorme kracht....in mijzelf. Ik voel hoe het verleden positief wordt omgezet en de empowerment van wat het is om als ervaringsdeskundige mijn ervaringen te delen zodat anderen ervan kunnen leren."

### Woongroep

Wilma en Auke hebben samen met Kees en Margriet contact gemaakt met een woongroep. Wij hebben overlegd hoe door ons kon worden meegewerkt aan een herstelprogramma. De komende weken mogen wij een inloop voor de bewoners begeleiden. We krijgen dan steun van het CBB, maar gaan het zelf doen. Het is heel erg spannend en een belangrijk leerproces. Er wordt enthousiast gereageerd. Wij weten nu nog niet waar de behoeften van de bewoners liggen. Het is ook heel goed mogelijk dat je als bewoner allang blij bent als de dag gaat zoals het gaat.

Wat we hopen is dat uit onze aanwezigheid iets voort bloeit. Dat het simpele feit dat wij daar op die inloop gaan zitten, iets vertrouwd wordt. Om ideeën te krijgen over activiteiten die je samen zou kunnen doen, zijn wij naar een activiteitscentrum geweest. Er zijn genoeg mogelijkheden om bij hun programma aan te sluiten.

Doel van de bewoners is om weer verder te gaan en mogelijk een volgende stap te zetten. Wij kunnen ondersteunen bij het ondernemen van activiteiten, uitgaande van de mogelijkheden en niet van de onmogelijkheden. Wij zullen daar gewoon

zijn als iemand van buiten de woongroep met de mogelijkheid om ervaringen te delen. Het klinkt misschien simpel, maar zo vanzelfsprekend is dat niet.

### Ervaringsdeskundig

Voor ons is de cursus bij het CBB een goede stap om de individuele ervaring om te zetten en iets te ondernemen in de maatschappij. Het is leerzaam om de theorie te verbinden met praktische dingen. In de relatief korte tijd hebben we al een goede indruk van wat ervaringsdeskundig betekent. Wij kijken uit naar het vervolg van de cursus.



## Vrijwilligersportret

**U bent eraan gewend op deze plaats een portret aan te treffen van één van onze vrijwilligers. Nu is deze plaats leeg. Dat is niet omdat al onze vrijwilligers al geportretteerd zijn. Ook niet omdat er geen vrijwilligers meer werken bij het CBB. Deze plaats is leeg om extra te benadrukken dat we graag een werkplek willen blijven bieden aan mensen die behoefte hebben aan een veilige plek om een begin te maken met hun reïntegratie. Hoe de toekomst van het CBB er ook uit zal gaan zien: het werken met vrijwilligers blijft een kern van het CBB.**



# Ik besloot mijn droom na te jagen

Interview met Sabine Eichhorn

Sabine Eichhorn is 41, gehuwd en heeft een zoontje van 6. Vroeger heeft ze gewerkt in een tuincentrum. Daarna heeft ze een secretaresseopleiding gevolgd en enige jaren gewerkt als secretaresse. Na de bevalling (2003) werd ze ziek, in 2006 is ze een poos opgenomen geweest.

## **Hoe kwam je in contact met het CBB?**

“Tijdens mijn opname heb ik de InDruk gelezen. Dat was het themanummer over Geld. Omdat ik mijn administratie niet goed op orde had, wat onrust gaf, besloot ik de training ‘Budgetplanning, omgaan geld & gevoel’ te gaan volgen. Daarna ging ik bij het CBB verder met de cursus persoonlijke groei, vooral om iets aan communicatie te doen.”

## **Wat leverden deze cursussen je op?**

“Het is prettig dat het laagdrempelige cursussen zijn. Ik kreeg inzicht in waar ik zelf stond. Ik kreeg tips en handvatten om mijn problemen aan te pakken. Door betere communicatie was ik in staat om diepgaander contact met mensen te maken. Ik durfde te praten, mezelf laten zien. Mijn assertiviteit groeide. Ik keek uit naar de woensdagmiddaggroep. Ik werd daar aan het denken gezet over wat ik wilde doen met mijn leven, mijn dromen.” Sabine vervolgt: “Het ging steeds beter met me, daarom ging ik op zoek naar vrijwilligerswerk. Bij het CBB werd ik gevraagd de bestuursvergaderingen te notuleren. Dat gaf me een goed gevoel, ik was opbouwend bezig richting maatschappij. Daarna deed ik ook administratief werk voor het CBB.”

## **Wat leverde het vrijwilligerswerk je op?**

“Ik ben uit een zwart gat gekrabbeld. Door weer actief bezig te zijn, verdween mijn gevoel van hulpeloosheid. Voorheen was ik met mijn aandacht bij alle problemen, bij mijn ziekte. In gedachten zag ik allerlei problemen die er zouden kunnen komen. Nu had ik een voldaan gevoel na het werk. Ik had mezelf nuttig gemaakt buiten mijn eigen cirkeltje. Het vrijwilligerswerk was voor mij een baan in het klein. Gelukkig was het gestructureerd werk en kreeg ik de tijd om mijn werk rustig te organiseren. Ook leuke dingen van het werk kwamen erbij:



een dagje uit met z'n allen, waardering, kleine attenties als ik onverwacht extra moest werken.”

## **Je gaat nu stoppen met vrijwilligerswerk, hoezo?**

“Ik ben een cursus Medisch Secretaresse gaan doen. Dit idee kwam naar boven door vragen in de woensdagmiddaggroep. Eigenlijk was dat al mijn droom toen ik in het tuincentrum werkte. Mijn man stimuleerde het idee, hij vond het belangrijk dat ik mijn droom ging najagen. Door die cursus ben ik een tijdje niet op woensdagmiddag geweest. Daarna ben ik nog een keer naar de groep gegaan. Toen kwam ik er achter dat ik de groep ontgroeid was. In juli 2009 heb ik mijn diploma Medisch Secretaresse gehaald. Na de vakantie heb ik gesolliciteerd, met vermelding van mijn vrijwilligerswerk. Bij de eerste sollicitatie, in het ziekenhuis, werd ik aangenomen. Volgende week begin ik mijn nieuwe (betaalde) baan. Ik heb mijn droom waargemaakt”.

# Een leven met inhoud

Margriet Strellaard

Ik ben Margriet, 44 jaar en de trotse eigenaar van een lekker eigenwijs hondje. Zo'n 18 jaar geleden werd ik psychisch ziek en in die jaren ben ik verschillende keren (langdurig) opgenomen geweest, heb ik deelgenomen aan dagbehandelinggroepen en kreeg ik individuele begeleiding. In al die jaren heb ik veel geleerd over mezelf en mijn ziekte en heb ik veel handvatten aangereikt gekregen om hier mee om te gaan.

Toch was het leven dat voor mij erg moeilijk en was ik alleen maar aan het overleven. Ik wilde het liefst dood. Dit resulteerde in een gedwongen opname. Tijdens die opname kreeg ik geen behandelplan, omdat men vond dat ik uitbehandeld was, mijn medicijnen waren gestopt en ik kreeg niets anders.

Dit alles maakte me erg boos en voor het eerst in mijn leven kwam ik voor mezelf op en ben ik eisen gaan stellen. Ik besefte dat als ik een leefbaarder leven wilde, ik dat zelf moest doen maar dat ik wel recht had op begeleiding die bij mij paste. Ik was altijd bang om voor mezelf op te komen en iets voor mezelf te vragen, bang voor afwijzing. Maar niets bleek minder waar, er werd naar me geluisterd en ik werd serieus

genomen en het plan dat ik voor mezelf had gemaakt, is ook praktisch geworden met als resultaat dat ik met vallen en opstaan meer begon te leven in plaats van overleven.

Ik ben vrijwilligerswerk gaan doen bij de inloop van een GGZ-zorginstelling. Het CBB gaf ons een cursus ter voorbereiding hierop. Helaas is dat project vrij snel weer stopgezet. Ik ben toen als ervaringsdeskundige bij het CBB gaan werken. Ik heb meegewerkt aan diverse trainingen/gastlessen over bejegening voor medewerkers van de GGZ, gastlessen voor HBO-V en MBO-V studenten. Voor cliënten hebben we een theaterbingo bedacht, tussen de bingo door doen we kleine sketches over sociale vaardigheden. Op deze manier proberen we op een speelse manier mensen bewust te maken dat ze dingen kunnen veranderen. Verder is er op het CBB Het Groot Positieve Patronen Spel gemaakt en aan de productie heb ik ook mijn steentje bijgedragen.

Ik doe dit werk nu 2 jaar met veel plezier en wat nog belangrijker is dat ik heel veel ruimte krijg om te groeien en om meer zelfvertrouwen te krijgen. Ik kan de negatieve ervaringen van al die jaren omzetten in iets positiefs. Ik ben hier Margriet, er wordt niet gekeken naar wat ik mankeer(de), maar wie ik ben en wat ik kan. Natuurlijk heb ik de ervaringen van de zieke Margriet nodig om als ervaringsdeskundige te werken, maar ik kan laten zien dat er een leven na de ziekte is.

Ben ik nu vanzelf een gelukkig mens? Nee, het blijft knokken, maar het verschil is dat mijn leven weer inhoud heeft!

## Het Groot Positieve Patronen Spel

### Doel van het spel

Het Groot Positieve Patronen Spel is een spel dat de spelers uitdaagt denkdoelen, negatieve gedachten en denkpatronen op het spel te komen en ze om te brengen naar positief en constructief.

Het spel is ontwikkeld tijdens de herstel- en empowermenttrainingen die het CliëntenBelangenBureau organiseert voor (ex-)cliënten van de GGZ, maar kan ook veel breder worden ingezet.

Een krachtige component in het spel is dat deelnemers elkaar om beurt uitdagen deze gedachten en patronen te veranderen door het stellen van hulpvragen. Door dit op een intentionele en speelse wijze te doen, leren zij deze vragen ook aan zichzelf te stellen. Door deze opzet ontstaat er een onspannen en positieve groepsdynamiek.

Het Groot Positieve Patronen spel kunt u inzetten bij:

- trainingen die als doel hebben vaardigheden te ontwikkelen om negatieve gedachtepatronen en gedachteschema's te ontkrachten en om te zetten in helpende gedachten
- cognitieve gedragstherapie
- vaardigheidstraining en sociale regulatiestoornis (VRS)
- zelfhulpgroepen van cliënten van de GGZ
- opleidingen voor hulpverleners, activiteitenbegeleiders e.d.



### Informatie en bestellen

U kunt het spel los aanschaffen. De prijs bedraagt € 89 (exclusief eventuele verzendkosten). U kunt het spel ook laten spelen onder begeleiding van de ervaren CBB-trainers. De mogelijkheid bestaat dat zij voor uw hulpverleners een train-the-trainers dagdeel verzorgen. Bij deze laatste mogelijkheden werken wij op offerte-basis.

Voor overige informatie en het bestellen van het Groot Positieve Patronen spel, kunt u contact opnemen met het CBB, Kilijkstraat 5, 3311 WN Dordrecht, 078-6132507

Het CliëntenBelangenBureau is met hart en ziel betrokken bij hen die op psychisch en maatschappelijk gebied minder kans, mogelijkheden en zijn gebaseerd op vragen, ideeën en ervaringen van (ex-)cliënten van de GGZ. De uitvoering van deze projecten is zoveel mogelijk in hun handen.

Het CBB is bereikbaar op maandag t/m donderdag van 09.00 tot 16.30 uur en vrijdag van 09.00 tot 13.00 uur

**CliëntenBelangenBureau**  
Kilijkstraat 5  
3311 WN Dordrecht  
Telefoon: 078-6132507  
Internet: [www.clietenbelangenbureau.nl](http://www.clietenbelangenbureau.nl)  
Email: [info@clietenbelangenbureau.nl](mailto:info@clietenbelangenbureau.nl)



het groot positieve  
patronen spel



Van Het Groot Positieve Patronen Spel is een folder gemaakt, waarin alle informatie staat over het spel. Deze folder is via het CBB verkrijgbaar en staat ook op onze site.

## Arbeid lastig? Wel eens geprobeerd thuis te zitten?

Werkleerbedrijf 'De Werf' is de paraplu waar een aantal arbeidsprojecten onder vallen voor cliënten van de Grote Rivieren uit het circuit Langdurende Zorg en Behandeling. Veel cliënten hebben een grote afstand tot de arbeidsmarkt. Op het Werkleerbedrijf kunnen zij werken aan werk. De individuele vraag en de motivatie van de cliënt bepalen welk arbeidstraject hij/zij gezamenlijk met de trajectbegeleiding van het Werkleerbedrijf kiest en of hij wordt begeleid richting een reguliere vrijwilligersplek, sociale werkplaats of re-integratiebureau.

In de regio Dordrecht zijn een aantal arbeidsprojecten: Eetcafé 'Het Tweede Honk', Administratieproject, Klusdienst 'Samen Werken', Onze Buren, Tuinproject, Winkel in 2e hands kleding 'De Parlevinker', Zorgboerderij 'De Zuidpunt', Keramiekatelier 'Glanz', en in regio Gorinchem Theehuis Gorinchem en een samenwerking met het Wellantcollege voor vrijwilligersplekken.

In een arbeidstraject gaat de cliënt aan het werk, volgt trainingen en krijgt ondersteuning op de werkvloer.

Hij/zij wordt daarin begeleid door een trajectbegeleider en een coach. Een belangrijk uitgangspunt is dat ieder mens kwaliteiten heeft. Vanuit die kwaliteiten wordt de zoektocht naar werk gestart.

Aanmelden voor begeleiding bij het Werkleerbedrijf gaat als volgt: de behandelaar van de cliënt bij De Grote Rivieren moet de aanmelding doen voor Arbeidstrajectbegeleiding bij de cliëntstroomcoördinator van het circuit Langdurende zorg.

## Als je je bezighoudt met de problemen van anderen, wordt er voor jouw problemen gezorgd

Rieke van Valen

De naam Stefan van den Hout klinkt een aantal mensen wellicht bekend in de oren. Stefan levert schilderijen voor Kunstuitleen 'Kunstig Bekeken. Ook werkte hij mee aan het boekje 'Ik wil door niemand gestoord worden', uitgegeven door het CBB.

Op zijn 22e kwam Stefan in de GGz terecht toen hij aan psychoses begon te lijden. Deze hebben een aantal jaren van zijn leven in beslag genomen. Jaren waarin hij leefde met het geloof dat hij hele bijzondere dingen meemaakte. Uiteindelijk lukte het hem de psychoses onder bedwang te krijgen. Maar wat nu? 'De waan was weg, maar verder was er niks meer.

'Ik zat op de bank in mijn huis en de muren kwamen op me af. Ik was een lange tijd alleen maar met mijn eigen ego bezig geweest. Ik dacht: ik wil wat doen! En als je iets echt wilt, komen er vanzelf dingen op je pad. Het eerste was het buurtcomité van de Vogelbuurt. Ik ging daar dingen organiseren voor de buurt, zoals een kerstmarkt, een straat-speeldag voor de kinderen, een ontmoet-je-buren-dag.' Het werken in het buurtcomité had een constructieve uitwerking op Stefan. Het werken voor en met anderen hield hem in de realiteit. Hij kon zijn eigen problemen meer relativieren.



Langzaam breidde Stefan zijn werkzaamheden uit. Zijn betrokkenheid bij het milieu leverde hem een aantal vrijwilligersbanen op. Via de vrijwilligersvacaturebank startte hij bij het WereldNatuurfonds, waar hij o.a. activiteiten voor kinderen organiseerde om ze in contact te brengen met de natuur. In 2000 werd hij hoofdredacteur bij het blaadje 'De Vliegende Hollander', dat bedrijven probeert te bewegen hun producten milieuvriendelijker te maken.

Maar vooral in het project 'Samen Delen', waar Stefan sinds .....? aan verbonden is, kan hij zijn idealen verwerkelijken. Dit is een wereldwijde organisatie die de ideeën van wereldleraar Maitrea wil realiseren, namelijk rechtvaardigheid en vrede door middel van het samen delen van opbrengsten, grondstoffen en diensten van de aarde.



Stefan deelt hiervoor onder andere krantjes uit en heeft onlangs een inleiding gegeven voor de Dordtse PVDA-fractie. Stefan's gevoel een 'wereldburger'te zijn, maakt dat hij zich betrokken voelt bij deze organisatie en dat hij verder kijkt dan zijn eigen leefwereld.

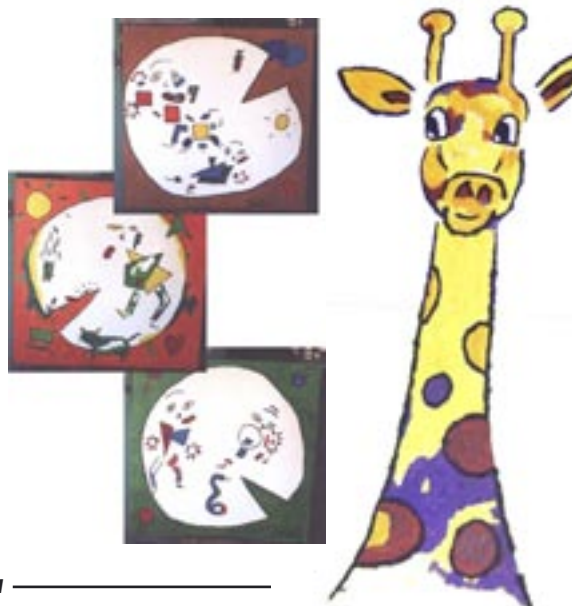
Om balans te brengen in zijn werkzaamheden, die voornamelijk uit 'hoofdwerk' bestaan, is Stefan

op de zorgboerderij gaan werken. Door het lichamelijk bezig zijn, voelt Stefan zich energieke. 'Na een dag werken voel ik me kiplekker en heb ik nog energie over om andere dingen te doen, zoals de vaat die anders zou blijven staan.' Zorgboerderij 'De Zuidpunt' is een werkleerbedrijf van de Grote Rivieren. Stefan krijgt begeleiding van een coach van het werkleerbedrijf, maar ook werkbegeleiding op de boerderij zelf. Voor anderen kan dit een opstap zijn naar betaald werk, maar Stefan heeft die ambitie niet: 'ik ben er alleen voor de recreatie' zegt hij lachend.

Als hij terugkijkt op de periode van werken als vrijwilliger, wat heeft Stefan dat dan gebracht? 'Voor mij is vrijwilligerswerk wat werken voor een ander is. Als ik op de bank was blijven zitten, had ik een hoop ervaringen gemist. Ik zou eerlijk gezegd niet weten wat ik zonder zou moeten. Als je je bezighoudt met de problemen van anderen, wordt er voor jouw problemen gezorgd.'

## KUNST VAN STEFAN VAN DEN HOUT

Stefan van den Hout is naast betrokken wereldburger ook kunstenaar. Hier een aantal van zijn werken. Wil je meer werk van Stefan bekijken, dan kan dat op: [www.stefanvandenhout.nl](http://www.stefanvandenhout.nl)



# Baby-steps

Interview met Annemiek de Visser

Rieke van Valen



Jarenlang werkte ze in het bedrijfsleven. Ze maakte lange dagen en boekte successen, maar er kwam een moment dat ze niet meer verder kon. Annemiek de Visser moest diep gaan om te zien waar het leven om draait. 'Ik ging regelmatig over mijn grenzen heen, was perfectionistisch...' Annemiek was op en zocht professionele hulp. Om weer op krachten te komen, begon ze met creatieve activiteiten op het DAC, later kwam daar wat kantoorwerk bij. Langzaam krabbelde ze weer op. Begin 2008 deed ze de training Terugkeer naar Werk bij het re-integratiebureau ServicePunt Arbeid. Ze leerde onder andere om assertief te zijn en haar grenzen te bewaken.



Sinds juli 2008 werkt Annemiek op het Werkleerbedrijf De Werf van De Grote Rivieren, bij het administratieproject. Dit project is een spel in het gehele Werkleerbedrijf, waar wordt samengewerkt om uiteenlopende administratieve opdrachten te doen. Annemiek werkt één dagdeel in de week en soms ook thuis om het werk af te krijgen. Er zijn klussen voor diverse afdelingen van De Grote Rivieren, zoals de administratie van de vrijwilligerscontracten. Annemiek werkt nu vooral aan een opdracht van het Centraal Bureau voor de Genealogie. Ze voert hiervoor familie-advertenties vanaf het jaar 1750 in op het Internet. 'Geschiedenis heeft altijd mijn interesse gewekt en me bezighouden met familielijnen vind ik daarom heel leuk.' Binnenkort gaat Annemiek een cursus geven voor mensen die receptie-werk gaan doen. Hiervoor kan ze haar achtergrond HBO-communicatie goed gebruiken.

## ***Ik mag falen***

Bij haar werk krijgt Annemiek begeleiding van een coach. Die begeleiding is heel individueel gericht, wat ze als prettig ervaart. Zo leert ze haar assertieve vaardigheden tijdens het werk in de praktijk te brengen. Werken blijft ze belangrijk vinden, maar nu gaat het niet meer om het presteren. Ze heeft geleerd om zich meer te ontspannen. 'Het hoeft niet meer perfect. In het bedrijfsleven mocht ik niet falen, nu mag ik dat wel.'

De ervaringsverhalen uit InDruk vond Annemiek altijd heel inspirerend. Ze wil anderen ook iets meegeven van wat het leven haar geleerd heeft: 'Wees niet bang om te falen in je herstelproces. Geef niet op, ook al krijg je een terugval. Er is hoop. Met baby-steps kom je er ook.'

Annemiek de Visser. Foto: E-Motief fotografie.



## Je overstijgt jezelf

Shahin Mol

**Op aanraden van een bezoeker van Het Tweede Honk neem ik contact op met Don Yin Roemers, die daar als vrijwilliger werkt. In een prettig gesprek vertelt hij over zichzelf.**

Zo'n vijf jaar geleden begon Don Yin zijn vrijwilligerswerk bij het DAC (dagactiviteitencentrum) aan de Vrieseweg. Tegenwoordig is hij te vinden in de keuken van Het Tweede Honk aan het Kasperspad. Hij maakt daar op werkdagen de lunch voor zo'n 25 personen: twee broodjes per persoon, soep, melk, koffie of thee. 's Avonds maakt hij de warme maaltijd voor wie zich aangemeld heeft; per week wordt het dagelijks wisselend menu vastgesteld. Zijn klanten zijn cliënten van de afdeling Langdurige Zorg van De Grote Rivieren, die de lunch gratis kunnen nuttigen en voor de warme maaltijd maar € 3,- betalen.

Don Yin vertelt enthousiast over zijn werk: 'Bij de verhuizing naar het Kasperspad werd er een professioneel horecamanager aangetrokken. Van hem leerde ik hoe je alles klaarmaakt, van tosti's en uitsmijters tot patat, maar ook over de regels rondom voedsel en hygiëne, zodat ik professioneel kan werken.'

Dat Don Yin nu als vrijwilliger een full-time baan heeft van 11.00 tot 18.30, is niet vanzelfsprekend. Vanuit een begeleide woonvorm kwam Don Yin in aanraking met vrijwilligerswerk binnen de GGz. Hij heeft een lange weg afgelegd. 'Door medicijngebruik was bijvoorbeeld opstaan en naar het werk gaan vaak erg moeilijk. Eenmaal op het werk ging het dan wel. Ik heb bewust een aantal keuzes gemaakt, zoals trouw medicatie innemen, sporten, stoppen met roken en drinken, om goed te kunnen functioneren.'

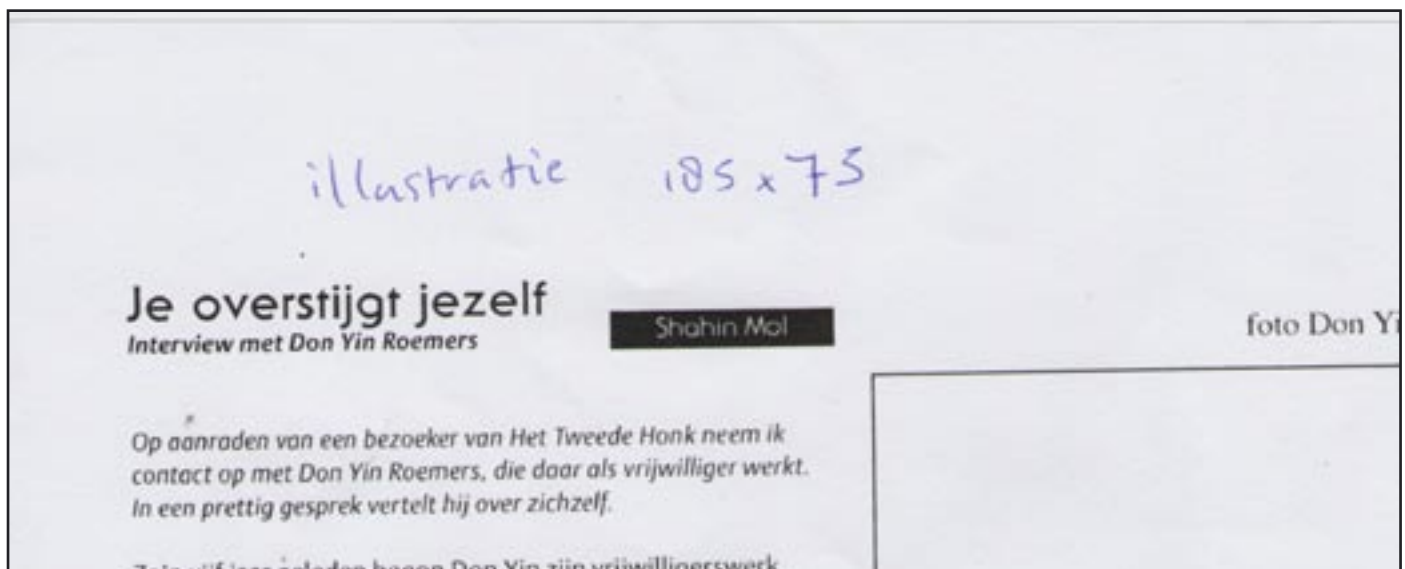
Aan de andere kant levert vrijwilligerswerk hem ook veel op. Hierover zegt hij: 'Op deze plek is er begrip en saamhorigheid. Ik put kracht uit het lotgenotencontact, daardoor overstijg je jezelf. Het werk geeft me een dagritme en de structuur die ik nodig heb. Het is één van de dingen die me stabiel houden. Ook heb ik door dit werk een vangnet, wat me helpt



Don Yin Roemers overstijgt zichzelf

om door te gaan in moeilijke tijden.' Zijn geloof is ook iets waar Don Yin kracht uit put. Hij is vrijwilliger binnen de RK-kerk en hij zingt in koren.

Don Yin is een bescheiden mens, die aangeeft blij te zijn met kleine dingen. Contact met vrienden en familie is belangrijk voor hem. Bij complimenten over zijn werk laat hij daar steeds collega's in delen. Het is duidelijk waarom sommige cliënten hem als inspirerend voorbeeld zien.



# KIEREWIET

DOKTER, IK VOEL ME DE LAATSTE TIJD ZO DEPRI. IK ZIE HET NIET MEER ZITTEN. NIETS LUKT ME MEER...

OH NEE!

IK KAN DIT ER NU EVEN HELEMAAL NIET BIJHEBBEN, DOOR DE KREDIETKRISIS BEN IK AL MIJN SPAARCENTEN VERLOREN. VERDAMPT IN ISLAND...

HMMM, HMMM, GA VERDER. IK BEN ERVARINGSDESKUNDIG.

OP HET WERK IS HET OOK STRESSSEN. DE ENE FUSIE NA DE ANDERE. EN DAN AL DIE ADMINISTRATIEVE ROMPSLOMP. IK BEN OPGELEID VOOR PSYCHIATER, NIET VOOR BOEKHOUDER. IK WORD ER GEK VAN.

WAS DAT HET, DOKTER?

IK HEB HET GEVOEL DAT ER U NOG IETS DWARS ZIT. GOOI HET ERUIT!

PEINS PEINS

EEH, M'N VROUW IS ER VANDOOR!

HET HOGE WOORD IS ERUIT! WAT ZOU U NU OP DIT MOMENT HELPEN?

WAAR MOET IK BEGINNEN?

MET VRIJWILLIGERSWERK BEN JE ONDER DE MENSEN. JE DOET NIEUWE CONTACTEN OP EN JE KRIJGT STRUCTUUR IN JE LEVEN. IN EEN CURSUS BUDGETBEHEER LEER JE OMGAAN MET WEINIG GELD EN LEER JE JE ADMINISTRATIE OP ORDE TE KRIJGEN. EN IN EEN TRAINING PERSOONLIJKE GROEI KRIJG JE WEER ZELFVERTROUWEN.

KLINKT GOED. IK GA HET AANPAKKEN. KAN IK NOG IETS VOOR U DOEN?

EEH..., NOU, EIGENLIJK NIET. IK VOEL ME AL EEN STUK BETER. BLIS DAT IK EEN MENS IN NOOD HEB KUNNEN HELPEN

JG

# Uit de oude doos van het DAC

Koos Dormont

Zoals u in de vorige aflevering gelezen hebt, die over tekenen en schilderen ging, waren er nog meer activiteiten te doen op het DAC. We startten toen het project dakpannen.

Deze moeten eerst schoongemaakt worden, anders houdt de verf niet, dus schoonmaken en drogen. Dan behandelen met de eerste verf, weer drogen en dan de eindafwerking met speciale verf. Je kunt er ook zelf figuren op plakken naar gelang eigen keuze. Je kan je fantasie gebruiken door er met plakkaatverf iets uit je vakantie op aan te brengen bijvoorbeeld prachtige bergen met eeuwige sneeuw uit Oostenrijk.

Feestavonden werden er ook georganiseerd. Op zo'n avond werden er ook stukjes toneel opgevoerd, nu dat bracht de nodige hilariteit met zich mee. Eens ben ik in zo'n stukje getrouwd geweest, ik was die avond in jacket, ook wel smoking genoemd. We hadden zelf ook trouwringen gemaakt, we hadden veel pret die avond. We genoten van dit soort avonden waar niet alleen hapjes waren, maar ook mochten we een pilsje drinken. Niet meer dan twee hoor, want we waren allemaal patiënten die medicijnen gebruikten. Maar ook met jus d'orange en 7-up kan de avond niet meer stuk.

Soms was er een zangavond georganiseerd met microfoon, zo'n karaoke-avond, u begrijpt dat wel, dat waren wel de avonden waarvan je uit je dac ging. Dan gaf je je helemaal, er

werd van alles gezongen: Tom Jones, Ai love Corina, liedjes van Andre Hazes. Ze werden natuurlijk vergezeld van een voordrachtje. Het was ontspannen en lachen, je had weer voor tijden genoeg.

Het is in de verleden tijd geschreven, het DAC is er niet meer. Maar we vormden toen een grote familie. Het deed je heel goed en je steunde elkaar. Het was ook niet altijd lol, het ging ook niet altijd van een leien dakje, er was ook verdriet, maar je pepte elkaar dan weer op. Al deze gebeurtenissen zitten in mijn geheugen als ex-patiënt gegrift. Ik zal ook nooit vergeten dat ik patiënt geweest ben.

Hiermee eindigen dan de stukjes van het DagActiviteiten-Centrum.

Heb het goed en houd het goed, veel liefde en gezondheid.



Koos Dormont

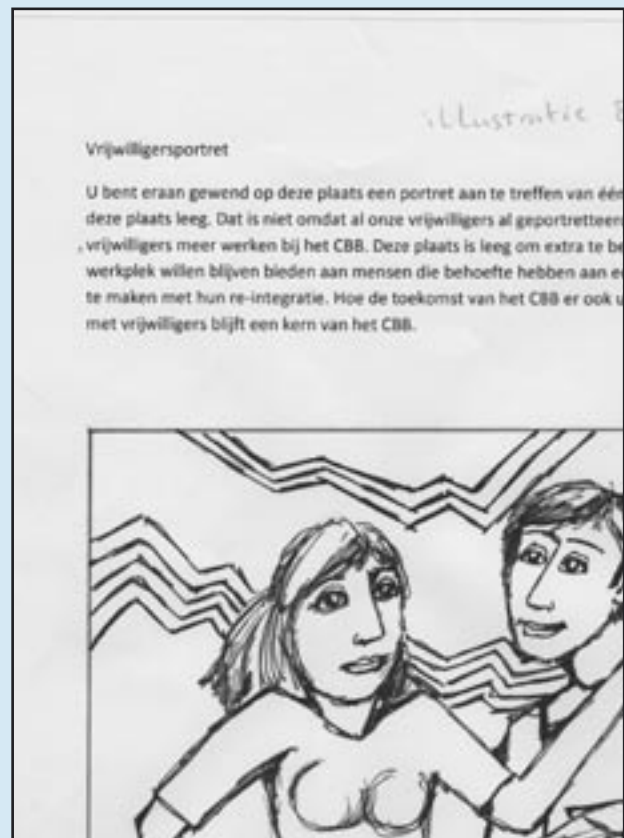
## Dansen

Ik zal mij even voorstellen: mijn naam is Marjan van der Teen. Ik ben 55 jaar oud of jong, zo je wilt. Oudere Dordtenaren zullen mijn naam nog wel kennen, omdat wij vroeger van vaderskant een dansschool Van der Teen hadden. Ik ben ook een Teentje, vandaar dat ik gek ben op dansen. Na 14 jaar ben ik laatst opgenomen, gelukkig maar voor vier weken. Ik ben er goed geholpen en neem mijn petje af voor de verpleging.

Ik heb de kans gekregen om aan medepatiënten wat afleiding te bezorgen door jazzballet te geven. Jazzballet is een soort dans met een warming-up dansje en een cooling down. Het was erg leuk. Jazzballet doe je op moderne muziek, bijvoorbeeld musicals zoals West Side Story. Ik hoop de kans te krijgen dit vaker met cliënten te doen. Wellicht kan het CBB mij hierbij helpen.

Mocht je geïnteresseerd zijn, dan kun je het mij (eventueel via het CBB) laten weten.

**Marjan van der Teen**



# Rennen... tot je er van opknapt !!!

Ben Kura

**De Grote Rivieren heeft een hardloopteam die al vele, vele jaren actief is. De groep is in principe toegankelijk voor iedereen die onder behandeling is bij een hulpverlener van de Grote Rivieren. Je moet je dan wel aanmelden en bereid zijn elke keer te komen, als dat maar enigszins mogelijk is. Tevens moet je de bereidheid hebben je maximaal in te zetten! De groep wordt geleid door twee psychologen die zelf ook zeer graag hardlopen.**

Hoe gaat het er aan toe bij deze 'renpaardenclub'? Elke donderdagmiddag komen we samen op de atletiekbaan van Hercules aan de Noordendijk, bij de nieuwe sporthal, waar we ons omkleeden en na afloop ook douchen. Er zijn een aparte kleed/douche ruimtes voor dames en heren.



We beginnen met één of twee rondjes rustig inlopen op de 400 meter baan, een echte atletiekbaan waar je met minimale belasting voor knieën en enkels kan lopen. Vervolgens doen we verschillende loopoefeningen en daarna meerdere grondoefeningen in een grote kring. Dit alles om de spieren op temperatuur te krijgen en zodoende voor de rest van de middag de rollators aan de kant te kunnen laten staan! Zijn we opgewarmd, dan gaan we beginnen met het echte lopen. Dit doen we nogal gevarieerd. Vele mogelijkheden zijn er die er voor zorgen dat het elke keer weer anders is, zij het dat de algehele opbouw van het programma de rode draad blijft.

## **Coopertest**

Eenmaal per maand doen we een Coopertest. Dit is een loop van 12 minuten, en dan kijken welke afstand je kan afleggen. Afhankelijk van het feit of je je maximaal wil inzetten (dat bepaal je zelf!) kan dit heel zwaar zijn. De vorige Coopertest liep ik zelf, ondanks mijn 115 kg, 2030 meter. Na het gehele programma gaan we nog zittend en liggend uitvoerige oefeningen doen (vanwaar de naam: hardloopteam? What's in a name!), ook weer in een grote kring. Dat doen we buiten als het weer dat goed vindt en anders binnen in de sporthal. Dit onderdeel kan ik persoonlijk minder waarderen, maar dat komt waarschijnlijk doordat ik zo lenig en soepel ben als een betonnen paal met stalen wapening... Iedereen doet mee naar zijn/haar mogelijkheden en nivo, daarom kan bijna iedereen met twee

benen meedoen! Talent speelt geen rol; het nuttig effect dat je wilt behalen staat voorop.

Waarom een loopteam? Het is gebleken, dat de hersens tijdens een sportief/fysieke inspanning stoffen aanmaken, waardoor je je beter gaat voelen en wat je een algehele stemmingsverbetering geeft, waardoor je beter met de dagelijkse problemen kan omgaan. Dit geldt voor mensen in het algemeen, maar ook -en zeker- voor mensen met een psychologische en/of psychiatrische problematiek of aandoening.

Het is een activiteit met een totaalpakket, zou je kunnen zeggen: je traint je lichaam, waar je overduidelijk profijt van hebt, en op sociaal vlak heeft het ook duidelijke voordelen! Het is absoluut waar dat je op deze wijze je fysieke staat permanent op een hoger nivo houdt!

## **Iedereen kan meedoen**

De hardloopteam is zo opgezet, dat iedereen, onverschillig welk nivo, deel kan nemen, met de inzet die je zelf kan bepalen! Dus: van raspaarden tot en met kreupele ezels! Ook al heb je nooit wat aan sport gedaan, dan nog kun je meedoen, en langzaam maar zeker een conditie gaan opbouwen, en dat levert nog wel eens verrassende resultaten op. Er lopen dus vogels van divers pluimage mee; van strompelaar tot rastippelaar die zijn/haar schaduw voorbijloopt... Maar voor iedereen geldt: na het lopen en zeker de volgende dag ben je veel fitter en heb je merkbaar veel meer lucht als je diep adem haalt!

Maar de hardloopteam is meer! Het is zeker ook een belangrijke ontmoeting elke week, en voor velen een belangrijke 'uitlaatklep'! Het element sociale ontmoeting is zeker ook een heel belangrijke factor. Ook maken we veel grappen en liggen we geregeld in een deuk! Ook de beide leiders, ruwe bolsters met zwarte pit, zijn af en toe middelpunt van hilariteit! Enige jaren terug, toen ik er juist die keer niet bij was, jammer genoeg, is



één van hen de sloot in geduwd door een vrouw! Dit was overigens in een naburig park, waar we een heel enkele keer naar toe gaan. Ook is één van hen nogal bang voor koud water, dus wordt hij geregeld te grazen genomen met een vorstelijke plons ijskoud nat, hetgeen ijzelijke kreten oplevert! Hij lijkt dan wel een gillende keukenmeid! Na douchen/omkleden, blijven een aantal nog een poosje aan de bar zitten waar je een drankje en dergelijke kunt bestellen, tijdens een babbel. Met de kerst hebben we een etentje gehad, wat heel leuk was. We hebben wel maanden nodig gehad om het gestegen gewicht er weer van af te krijgen. Dus wil jij ook van vetkwabben en een krakkemikkige conditie worden verlost? Meld je aan, en gaan met die banaan!

## De loper

*Zie daar de loper*

*Hij rent in een spoor van koper*

*Zie de blije voeten*

*Elke meter begroeten.*

*De knieën kraken*

*Spiere verzaken*

*Amechtig gehijg en kreunen*

*Beurtelings op één been steunen.*

*Het rennen, heel leep*

*Alles gericht op de streep.*

*Nog even rap een versnelling*

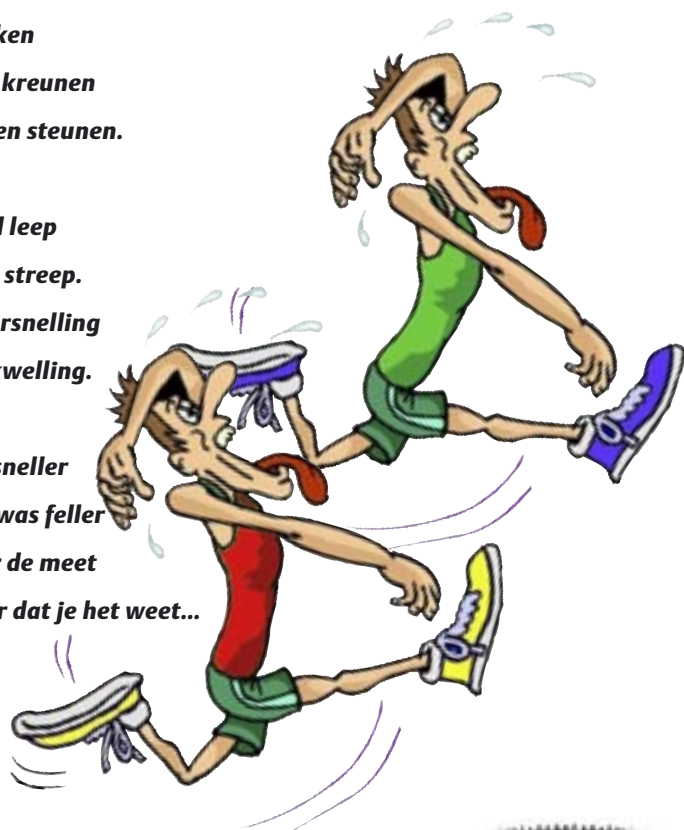
*En gedaan met de kwelling.*

*Maar het moest sneller*

*Er was er eentje die was feller*

*Die was eerder over de meet*

*Dus harder trainen; 't is maar dat je het weet...*



Ben Kura

# 'Disfunctionele perceptie syndroom', de nieuwe naam voor schizofrenie?

Shahin Mol

In de vorige InDruk vertelden wij u over een wedstrijd die door de patiëntenvereniging Anoiksis was uitgeschreven om een nieuwe naam voor schizofrenie te bedenken.. De nieuwe naam moest acceptabel, begrijpelijk, eerlijk en dekend zijn. De nieuwe naam, **disfunctionele perceptie syndroom**, afgekort **DSP**, voldoet hieraan het beste, aldus de jury. De uitslag is zaterdag 3 oktober bekend gemaakt.

De bedenker van de nieuwe naam is Elisabeth van Aken-van Breda. Zij wint een reis naar Gent voor twee personen en een beeldje - de gouden Bleuler - dat voor deze gelegenheid gemaakt werd door Rick Bovendeert. Psychiater Bleuler was ruim honderd jaar geleden degene die het woord schizofrenie in omloop bracht. De term schizofrenie heeft in de loop van de tijd een negatieve klank gekregen en werd in het dagelijks taalgebruik veelvuldig verkeerd gebruikt. De oude naam werd vaak ten onrechte in verband gebracht met een gespleten persoonlijkheid. "Vereniging Anoiksis zette met deze prijsvraag een eerste stap in een nieuwe campagne voor een eerlijkere beeldvorming rond mensen met een psychotische vatbaarheid. De komende jaren zal de vereniging zich verder inzetten de bekendheid bij het algemene publiek van wat de psychiatrische diagnose 'schizofrenie' nu echt betekent, te vergroten. De nieuwe naam zal daarbij een belangrijke rol spelen," aldus het persbericht van Anoiksis.

Op de nieuwe naam zijn veel reacties gekomen, zowel positieve als negatieve. "Ik vind het overigens een zeer slechte naam, stigmatiserend en puur gebaseerd op de mening van een ander zo van: "wat jij denkt, voelt of ziet is dysfunctioneel", aldus Arjan op het forum van Psy. "Absoluut een goede benaming. Het dekt de lading mooi, zonder dat er een negatieve ondertoon aan zit, aldus een ander op hetzelfde forum. Veel voors en tegens, dus maar even gesproken met één van onze regelmatige bezoekers, Bill George. Shahin Mol sprak hem.

Bill George is 72 jaar jong en heeft de diagnose schizofrenie. In zijn jeugd begonnen zijn klachten; hij slikt al zo'n 50 jaar medicatie. In het 3e jaar van zijn studie filosofie deed hij zijn examens vanuit een psychiatrische inrichting. Toch lukte het hem zijn studie te voltooien en later ook nog af te studeren in psychologie. Bill is nu gepensioneerd en zet zich als vrijwilliger actief in om het stigma voor mensen met schizofrenie te bestrijden. Hoe voelt de nieuw gekozen naam voor hem?

Disfunctionele perceptie syndroom, bent u blij met die naam? 'Voor mij is dit nog niet de nieuwe naam voor schizofrenie. Als cliënt verzet ik me tegen een naam die een negatieve lading in zich draagt. "Disfunctioneel" is een woord met een ongunstige betekenis. Ik denk niet dat dit een naam is waar cliënten blij mee zijn. Gelukkig zijn er alternatieven. Ik heb een maandenlang contact gehad met Jim van Os, psychiater, die de naam "Salience Dysregulation Syndrome" voorstelde. Het woord "disregulatie" is ook negatief. Inmiddels heeft Van Os zijn voorstel bijgesteld

naar "Salience Syndrome", dat is een term waar ik mee kan leven.' Oorspronkelijk zat Jim van Os in de jury, maar hij heeft zich teruggetrokken, omdat hijzelf een voorstel had ingediend.

## **Salience Syndrome, wat betekent dat dan?**

Zoals Jim van Os het uitlegt: 'De menselijke geest heeft de mogelijkheid om de aandacht te richten op iets wat saillant is, wat eruit springt. Daar zijn we dan op gefocust. Bij sommige mensen is deze functie verstoord en krijgt alles een enorme betekenis. Ze gaan bijvoorbeeld denken dat een televisieprogramma over hen gaat of dat mensen die gewoon op straat voorbij lopen het op hen voorzien hebben. Onderzoek wijst uit dat dit onder invloed van drugs iedereen kan overkomen, ook gezonde mensen. Het woord syndroom geeft aan dat het om een cluster van symptomen gaat. En niet om een duidelijk afgebakende ziekte.' Bill: 'Ik vind het een heerlijke neutrale naam. Een cliënt en een psychiater kunnen er allebei hun eigen invulling aan geven, maar niemand heeft er bij voorbaat negatieve associaties bij.'

## **Stigma**

'Cliënten kunnen zichzelf gaan stigmatiseren. Bijvoorbeeld denken: "Ik ga niet solliciteren, want als ze horen welke diagnose ik heb, krijg ik de baan toch niet", of: "Ik maak geen contact met die persoon want hij zal me toch wel afwijzen." Soms is het voor mij moeilijk om te weten of anderen stigmatiseren of dat ik dat denk door mijn achterdocht, onderdeel van mijn ziekte. Waarom komen burens niet bij mij op de koffie en word ik niet bij hen uitgenodigd? Waarom kwam iemand niet opdagen op een afspraak? Andere keren is het stigma duidelijker, zoals wanneer ik in de kroeg vertel over mijn ziekte en ik daarna anders, onvriendelijker bejegend word.'

## **Hoe nu verder?**

'De nieuwe naam voor schizofrenie is een middel, niet het doel. Wij willen een discussie starten en mensen laten nadenken. Het is een bewustwordingsproces. Internationaal moet zo'n nieuwe naam ook draagvlak vinden. Niet alleen onder medische professionals, maar ook onder cliënten. Dat proces is amper begonnen. Ik blijf me inzetten voor een neutrale naam, een naam die geen ongunstige betekenis in zich draagt.'



Gouden Bleuler

# Puur lol dat ik het kan

Interview met Flora van Erp

Shahin Mol

## Wie ben je?

Ik ben Flora van Erp, 52 jaar jong. De afgelopen 20 jaar heb ik geïsoleerd geleefd door chronische hoofdpijn en straatvrees. Ik kon weinig doen en was tot weinig in staat. De laatste tijd ben ik langzaam aan steeds meer aan het ondernemen. Eerst volgde ik creatieve cursussen, zoals tekenen en creatief proza, bij ToBe. Op een gegeven moment had ik geen zin meer om alleen, in m'n eentje, creatief bezig te zijn. Ik wilde meer onder de mensen zijn.

## Wat doe je voor vrijwilligerswerk?

Als gast kwam ik bij Warm Aanbevolen. Ik vond het daar gezellig en op een gegeven moment besloot ik dat ik daar wel wilde helpen. Vanaf zomer 2009 werk ik er als vrijwilliger, op woensdag en vrijdag. Mijn taken zijn heel divers: groente snijden, serveren, afrekenen, afwassen, opruimen. Eerst was ik bang dat ik bepaalde dingen niet zou kunnen. Het was een uitdaging om het toch te proberen, een overwinning op mezelf. Het is puur lol dat ik het kan!

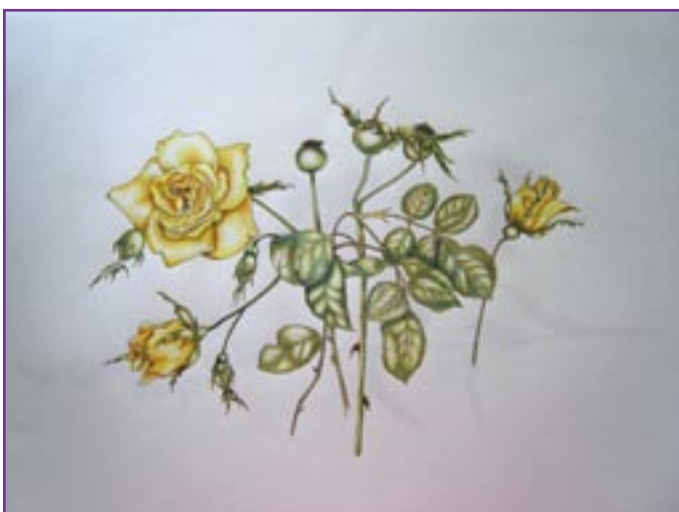
Bij Warm Aanbevolen heerst een prettige sfeer. De begeleiding is goed, stimulerend en bevestigend. Waar nodig krijg ik uitleg en word ik op weg geholpen. Ik kan in mijn eigen tempo werken en heb veel vrijheid. Het samenwerken met anderen vind ik prettig.

## Wat levert het je op?

Van het vrijwilligerswerk ben ik opgeknapt, merk ik. Het geeft me structuur en sociale contacten. De moeilijke tijd ligt achter me, ik kan en mag nu dingen doen waar ik plezier in heb.



Mijn humeur is verbeterd, ik ben opgewekter. Soms kreeg ik een terugval wanneer ik een tijdlang niets te doen had. Ik krijg waardering voor mijn werk. Het is fijn om complimenten te krijgen voor wat ik doe. Ik merk dat ik meer zelfvertrouwen heb gekregen, dat werkt door in alle aspecten van mijn leven.



Een tweetal creatieve uitingen van Flora. Ook de schilderijen op de omslag heeft zij gemaakt.



# Artikelen van het Verzendhuis

Kees de Gelder



## Dvd Pieter Overduin

Het verhaal hoe hij omgaat met zijn manisch-depressiviteit. Prijs € 13.



## Dvd Separatie

Een onderwerp wat veel gevoelens oproept. Te zien is waar de separatie geven commentaar. Er zijn verwerkingsvragen aan toegevoegd. De dvd



plaatsvindt. Cliënten kost € 30.



## Brochure Separatie

Een prachtig uitgevoerd boekje waarin kritisch het separeerbeleid besproken wordt. Maar door cliënten van het CBB worden ook alternatieven aangedragen. De prijs van deze brochure is € 2,50

## Boek 'Ik wil niet gestoord worden' (nog enkel ex)

Een bundel verhalen van cliënten die iets van hun herstel willen vertellen. Dit boek kost € 12



## Spel

Het Groot Positieve Patronen Spel, de verkoop is net begonnen. De bedoeling is negatieve gedachten om te zetten in positieve. Aan de hand van kaartjes worden negatieve gevoelens en gedachten in een groep besproken. De prijs van dit, door het CBB geproduceerde spel is € 89.





### **Geld & Gevoel spel**

'Je staat in de winkel bij de kassa. Er staat een lange rij achter je. Je pint en er kan niets afgeschreven worden. Hoe los je deze situatie op en wat betekent het voor je?' Dit is één van de speelkaarten van het Geld & Gevoel spel, een nieuwe uitgave van het CBB. In dit spel worden deelnemers uitgedaagd penibele financiële situaties op te lossen en gevoelens en gedachtes over geld uit te dagen. Het doel van het spel is dat de deelnemers (maximaal 12) aan de hand van de speelkaarten met elkaar in gesprek komen over de gevoelens en gedachten die wij met geld verbinden.



Het spel kent aan het eind geen overwinnaar, maar de deelnemers hebben gewonnen als zij meer zicht hebben gekregen over hoe zij met geld omgaan en hun, vaak verborgen, opvattingen, waarden en normen over geld beter begrijpen.

Het spel bevat 90 speelkaarten in zes categorieën, een spelbord een handleiding. Het spel is verpakt in een leuke blikken doos. Het spel is bedoeld om te gebruiken in trainingen budgetbeheer, maar ook aan de huiskamertafel kan het worden gespeeld. Het spel is voor € 35,- verkrijgbaar bij het CBB.

## **Ceramstraat's langstwonende bewoner "100 jaar"**

Yourck Brand

**Bij groep 8o van de Ceramstraat, een Begeleid Wonen afdeling van De Grote Rivieren, is het feest. De oudste bewoner is maar liefst "100 jaar" geworden en woont nu al 14 jaar op groep 8o. Dat is heel bijzonder, want normaal mag iemand er maximaal 5 jaar wonen. Maar het gaat hier om een speciale bewoner.**

De kat Bas, die ooit als klein kitten door een begeleider is meegenomen naar de afdeling, verwacht toch deze week zeker een bezoekje van de burgemeester voor zijn prestatie: omgerekend naar mensenleeftijd is hij 100 jaar. Het is niet altijd even makkelijk geweest voor hem, want wie is nu zijn baasje, als mensen komen en mensen gaan. Zo heeft onze Snorkel (Bas) wel veel levenservaring opgedaan. Denk nou niet dat die Opa van ons, zoals Bas ook genoemd wordt, achter de geraniums zit. Integendeel, hij is nog elke dag op pad in de tuinen rondom, om zijn territorium te verdedigen.



Companion Bastion, zoals Bas voluit heet, heeft door de jaren heen veel koosnaampjes gekregen van de cliënten, maar naar "Basje eten" luistert hij toch wel het beste. Na de maaltijd ploft hij neer op de bank om uit te buiken en is dan niet te beroerd om zich over zijn buikje te laten aaien. Zijn versnaperingen en lekkernijen worden door cliënten gehaald bij een dierspecialzaak aan de Krommedijk, waar onze Bas het liefst zelf zou gaan shoppen.

Bent u benieuwd geworden wie nu precies Bas is, u kunt hem bewonderen op YouTube onder 'Basje Ceramstraat'. Voor wie die mogelijkheid niet heeft, hierbij ook een foto van Bas.

## Trainingen en cursussen

Onderstaand een overzicht van de trainingen en cursussen, die het CBB in 2010 aanbiedt. U kunt zich aanmelden via telefoonnummer 078-6132507 of per email: [info@clientenbelangenbureau.nl](mailto:info@clientenbelangenbureau.nl). Zodra er voldoende deelnemers zijn, krijgen zij bericht waar en wanneer de groep begint.

### Geld en gevoel

Omgaan met geld heeft veel te maken met gevoel. Denk aan impulsaankopen, schaamtegevoelens over schulden, troostaankopen en grenzen stellen aan uw eigen uitgaven of die van uw kinderen.



Daarnaast kunnen formulieren en rekeningen die u tegenkomt wanneer u uw administratie op orde gaat brengen, emoties oproepen. Of u merkt dat het moeilijk is voor u om hulp te vragen bij uw administratie of geldzaken.

In deze cursus is er aandacht voor de emotionele kant van geldzaken. Bespreekbaar maken van gevoelens kan ruimte en inzicht geven. U kunt advies vragen en tips uitwisselen. Daarnaast krijgt u tips en praktische handvatten over het bijhouden van uw administratie en over omgaan met geld. U maakt een overzicht van uw inkomsten en vaste lasten, zodat u weet wat u te besteden hebt. Dit kan inzicht en uitzicht geven.

Deze training duurt 4 bijeenkomsten van elk 2 uur.

### Trainingen en cursussen in het kader van empowerment Effectief communiceren

In deze training leert u:

- met een ander in gesprek gaan, in gesprek zijn en in gesprek blijven,
- je uiten,
- goed luisteren,
- een gesprek aanknopen
- iets bespreken,
- feedback geven,
- kritiek geven en ontvangen,
- een conflict uitpraten

Deze training duurt 6 bijeenkomsten van elk twee uur.

### Emotionele chantage

In deze cursus leert u:

- Wat emotionele chantage is,
- Hoe je emotionele chantage herkent,
- Wat je er tegen kunt doen.

Deze cursus is twee bijeenkomsten van elk twee uur.

### Anders denken

Gevoelens volgen je gedachten. Positieve gedachten geven je een positief gevoel. Negatieve gedachten geven je een negatief gevoel, dat je vervolgens somberheid, angst of spanningsklachten bezorgt. Wie vaak te heftig reageert op problemen en situaties of juist blokkeert, zal dat als een probleem ervaren. Op de lange termijn kan dit gevolgen hebben, zoals blijven piekeren, blokkades in contact, machteloos voelen en, na enige tijd, overmatige stress, somberheid, depressie of angst. Deze cursus is er voor bedoeld dit te voorkomen.

Het doel is meer inzicht te krijgen in de eigen gedachten en manier van denken. De cursus geeft meer grip op uw denkpatronen. U leert in deze cursus uw gedachten en dus ook uw gevoelens te sturen.

Onderwerpen die aan bod komen, zijn o.a. zicht krijgen op de eigen manier van denken en reageren, verminderen van negatieve gedachten, vermeerderen van positieve gedachten, opbouwen van positieve ankers.

De cursus bestaat uit 5 bijeenkomsten van 2 uur.

### Omgaan met schuldgevoelens

Schuldgevoelens zijn echte energievreters, omdat ze gebaseerd zijn op allerlei dingen die je moet. In deze cursus onderzoekt u uw schuldgevoelens, door na te gaan op welke waarden, normen, overtuigingen en veronderstellingen ze berusten en of dat hier en nu nog bij u past of goed voor u is. De cursus beslaat 2 bijeenkomsten van elk 2 uur.

### Trainingen herstel, empowerment en ervaringsdeskundigheid

#### Op eigen kracht vooruit, herstellen doe jezelf

Deze training is bedoeld voor GGZ-cliënten die aan het begin van het herstelproces staan.

Via deze training bieden we de cliënt de gelegenheid om:

- kennis en begrip over herstel te vergroten;
- herstellervaringen met anderen te delen en herkenning, erkenning en steun te ervaren;
- meer grip te krijgen op de eigen situatie en toekomst door het opdoen van vaardigheden en het hervinden van kracht;
- weerbaarder te worden;
- zicht te krijgen op en invloed nemen in het behandelplan en wat je er zelf aan kunt doen.

Aan deze doelen wordt in kleine stapjes gewerkt. Elke vooruitgang, ook al lijkt deze nog zo klein, zien we als een overwinning en een stap op weg naar herstel.

In de training wordt gebruik gemaakt van een werkboek. De deelnemer ontvangt dat bij de aanvang van de training. De training wordt gegeven door ervaringsdeskundige begeleiders.

Aantal deelnemers: 8 tot 10

Aantal bijeenkomsten: 12 keer 2 uur.

## Empowerment

De doelstelling van de empowermenttraining is om het zelfvertrouwen van de deelnemer te vergroten zodat hij/zij weer regisseur van zijn/haar leven en verder herstelproces wordt. De empowermenttraining is een vervolg op de training 'op eigen kracht vooruit.'

### Inhoud

Afhankelijk van de vraag van de deelnemer wordt uit onderstaande onderwerpen een selectie gemaakt:

- bewustwording van sterke en zwakke eigenschappen t.a.v. een door de deelnemers te bepalen onderwerp als wonen of werk,
- analyse van het zelfbeeld en versterking van het zelfvertrouwen,
- uitbreiding van sociale en communicatieve vaardigheden,
- ombuigen van negatieve gevoelens en gedachten t.a.v. een door de deelnemers te bepalen onderwerp als wonen of werk,
- grenzen stellen en bewaken,
- ontwikkelen van een krachtige en realistische persoonlijke presentatie,
- in kaart brengen van doelen, vaardigheden, interesses en ervaring t.a.v. een door de deelnemers te bepalen onderwerp als wonen of werk,
- vergroten van het persoonlijk netwerk,
- vergroten van het verantwoordelijkheidsgevoel bij het nemen van beslissingen,
- aanbrengen van structuur.

### Werkwijze

De empowermenttraining is een groepstraining voor 8 tot 10 deelnemers. De trainer belicht kort alle bovengenoemde onderwerpen en vervolgens gaat de deelnemer er tijdens de bijeenkomsten in de vorm van oefeningen mee aan de slag. Opdrachten zijn heel divers en praktisch van aard. Ze hebben tot doel de deelnemer uit te dagen om op een andere, constructieve wijze naar zijn/haar probleem te kijken. Ervaringen uitwisselen met lotgenoten heeft een positief effect op dit proces. De deelnemer krijgt ook huiswerkopdrachten die tijdens de bijeenkomsten besproken worden.

### Duur

Voorafgaand aan de training vindt een intake plaats. De training bestaat uit 6-9 wekelijkse bijeenkomsten van 2-3 uur. Aantal deelnemers: 8 tot 10

## Werken met je eigen ervaring

Deze training is bedoeld voor mensen die zover hersteld zijn dat zij met hun (herstel)ervaring anderen willen helpen.

### Doelstelling

Na deze training is de deelnemer in staat om

- als co-trainer te participeren in CBB trainingen
- zelfstandig als trekker van herstelwerkgroepen te functioneren
- als ervaringsdeskundige (ex-) GGz-cliënt vrijwilligerswerk doen in de GGz
- soepel in te stromen in de SPW-BGE opleiding

### Inhoud

De training omvat de volgende onderdelen:

1. Persoonlijke vorming tot ervaringsdeskundige
  - 1.1. Empowerment
  - 1.2. Kernkwaliteiten
  - 1.3. Omgaan met emoties over eigen ervaring
  - 1.4. Eigen ervaring zien in het perspectief van de kwaliteit van je leven
  - 1.5. Conclusies trekken uit eigen en andermans ervaring als cliënt
2. Sociale vaardigheden
  - 2.1. Actief luisteren naar ervaringen van anderen
  - 2.2. Reflecteren
  - 2.3. Stellen van stimulerende en helpende vragen
3. Presentatie- en adviesvaardigheden
  - 3.1. Je verhaal vertellen in een groep
  - 3.2. Reageren op reacties
  - 3.3. Doelgericht leiding geven aan een bijeenkomst
  - 3.4. Reageren op een hulpvraag
  - 3.5. Helpend adviseren
4. De rol van ervaringsdeskundige
  - 4.1. De plaats van de ervaringsdeskundige in de zorg en de CBB activiteiten
  - 4.2. Taken, bevoegdheden en verantwoordelijkheden

### Duur

1. Persoonlijke vorming tot ervaringsdeskundige - 6 dagdelen
  2. Sociale vaardigheden - 4 dagdelen
  3. Presentatievaardigheden - 3 dagdelen
  4. De rol van ervaringsdeskundige - 1 dagdeel
- Intake, tussen- en eindevaluatie in totaal - 1 dagdeel

### Voorwaarden

Aan de training gaat een intakegesprek vooraf, na onderdeel twee volgt een persoonlijke tussenevaluatie. De deelnemer is bereid een dagdeel per week voor de training en gemiddeld een dagdeel voor het doen van huiswerk te investeren.

De training wordt afgesloten met een praktijktoets. Bij goed gevolg wordt een certificaat uitgereikt.

Voor deelname aan de gehele training wordt een eigen bijdrage verwacht van € 50,-.

## Zelfhulpgroep VMDB

Naast genoemde trainingen is er een maandelijkse zelfhulpgroep in samenwerking met de VMDB, de Vereniging voor Manisch Depressieven en Betrokkenen. Iedere derde maandag van de maand komt deze groep 's avonds bijeen.

Meer informatie hierover bij het CBB of bij Anneke Brobbel, tel. 078-6180802.



CBB Zuid-Holland Zuid-Oost  
Kilwijkstraat 5  
3311 WN Dordrecht  
[info@clientsbelangenbureau.nl](mailto:info@clientsbelangenbureau.nl)