

Denkraam

www.denkraam.info

Geestelijke Gezondheidszorg Maatschappelijke Opvang Verslavingszorg

gratis magazine voor en door cliënten in de regio Rijnmond

nummer 41 - maart 2010

Colofon

Redactie: Koos Bijlholt, Jan W. Bijl, Rabia de Graav, Niek Huijgen, Angélique Meijlink en Ricardo Mekken

Eindredactie: Ernest Smit, Martin Luycx, Bas van Bellen, Karen Groen, Peter Hersmus en Michiel van Gog

Correspondenten: José Bonouvrier, Ricardo Mekken, Bas van Bellen, Carla Berkhof, Ronald Oosterhof, Peter Hersmus, Ed de Rooij, Angélique Meijlink, Rene Kragten, Fransisca, Irmlinda de Vries en Christiaan Dogterom f.

Fotografie: Michiel van Gog en Edwin Rosenquist

Cover: Onno van Wieringen

Vormgeving en druk: Argus, Rotterdam.

Distributie: Postdienst Vrededhof, Rotterdam.

Verspreidingsgebied: Regio Rijnmond, de Hoekse Waard, Voorne-Putten en de Zuid Hollandse Eilanden.

Oplage: 2800 exemplaren.

Redactieadres (ook voor een gratis abonnement):

Denkraam
p/a Zorgbelang Zuid Holland afdeling Basisberaad
Zomerhofstraat 82
3032 AB Rotterdam
tel: 010-7502123 / 010-4665962
e-mail: redactie@denkraam.info
website: www.denkraam.info

Deadline nummer 42: 29 maart 2010
Versijning: april

Projectondersteuning:

Teus van Wijk, Zorgbelang Zuid Holland
afdeling Basisberaad
(hoofdredacteur)
Tel: 010 - 7502123 / 010 - 4665962
Fax: 010 - 4660070
E-mail: redactie@denkraam.info

'Denkraam' is een onafhankelijk magazine. Het is een product van de gezamenlijke cliëntenraden uit de GGz, Maatschappelijke Opvang en Verslavingszorg uit regio Rijnmond in samenwerking met Zorgbelang Zuid Holland afdeling Basisberaad.

Aan de totstandkoming van deze uitgave is de uiterste zorg besteed. Voor informatie die desondanks onvolledig of onjuist is opgenomen aanvaardt de redactie geen aansprakelijkheid.

Alle in deze uitgave opgenomen artikelen mogen niet worden overgenomen zonder toestemming van de opsteller.

De redactie kan besluiten ingezonden bijdragen zonder opgave van reden niet te plaatsen, in te korten en/of taalkundig te bewerken.

Publiceren onder pseudoniem mag, mits naam en adres bij de redactie bekend zijn.

ISSN: 1876-6854

Denkraam

Inhoud maart 2010

5. **Netwerkborrel: het Basisberaad alive and kicking**
Door Bas van Bellen
8. **Niemand hoeft buiten te slapen in de kou**
Door Peter Hersmus
9. **Hoop en zingeving in het herstelproces**
Door Angélique Meijlink
12. **In our own voice**
Door Peter Hersmus
15. **Mijn herstel**
Door Ed de Rooij
18. **Bijzondere bijstand in uw gemeente**
Door Ricardo Mekken



En verder:

4. Zin en onzin
14. Oproepen
17. Pillen voor de geest:
Week van de Psychiatrie 2010
19. recept.

[van de redactie]

Tussen de sneeuwbuien door heeft de redactie weer een nieuw nummer in elkaar gedraaid. Het is een wat dunner nummer dan voorgaande uitgaven van Denkraam, maar verder in het jaar maken we dat zeker weer goed.

Op 28 januari trapte de afdeling Basisberaad af met een netwerkborrel, om zich in haar nieuwe hoedanigheid te presenteren aan 'de buitenwereld'. Centraal stond dan ook de vraag: wat is eigenlijk het bestaansrecht van een onafhankelijke regionale cliëntenorganisatie? Adriaan Spaans benadrukt dat bijvoorbeeld voor een crisiskaart een onafhankelijke organisatie noodzakelijk is: "Wat als er geen onafhankelijke organisatie is? Iemand die een crisiskaart opstelt, maakt soms gebruik van meerdere instellingen. Bij een crisiskaart moet je alle partijen kunnen betrekken. En wat als een crisiskaart niet goed nageleefd wordt? Je moet dan een driegesprek kunnen organiseren, hiervoor moet je als consulent onafhankelijk zijn." Niet alle facetten van het Basisberaad kwamen aan bod, maar het gaf wel een kijkje in de keuken van het Basisberaad. De bijeenkomst werd dan ook afgesloten door Matthé Ribbens, manager van deze afdeling, met de woorden: "het Basisberaad is alive en kicking."

Rond herstel en zingeving is eind vorig jaar een congres geweest. Twee ervaringsverhalen die zijn voorgedragen op dit congres, zijn opgetekend in Denkraam. "Het openstaan voor groei, bewustwording en verandering van houding bleek een van de belangrijkste pijlers in mijn herstelproces. Hoop is voor mij de drijfveer geweest om het proces aan te gaan en hierin te kunnen volharden," aldus Angelique Meijlink in haar bijdrage. "Mijn herstel van dat leven is geweest dat ik, behalve het oplossen van de praktische belemmeringen, vooral eerst vrienden moet zien te worden met mezelf," zo concludeert Ed de Rooij.

Op 18 januari werd door de Pamijer een bijeenkomst gehouden rond 'Empowerment'. Zo werd er ook de DVD 'In our own voice' getoond, waarin drie cliënten aan het woord komen en vertellen over hun ervaringen. Een delegatie van de redactie was aanwezig, in dit nummer wordt verslag gedaan van deze avond.

Wanneer je een laag inkomen hebt, kun je in sommige gevallen aanspraak maken op bijzondere bijstand, wanneer je hoge of extra kosten hebt. Zo zijn er mogelijkheden als woonkostentoeslag, bijdragen in de extra kosten vanwege ziekte of handicap, verhuis en (her)inrichtingskosten etc. Ricardo Mekken heeft in dit nummer een kort overzicht gemaakt van de mogelijkheden van de bijzondere bijstand.

Verder staat eind maart weer de jaarlijkse Week van de Psychiatrie voor de deur. Op diverse locaties in Rijnmond worden activiteiten georganiseerd door de afdeling Basisberaad in samenwerking met verschillende cliëntenraden en organisaties. Thema dit jaar is: "Pillen voor de Geest?! De (on) zin van het gebruik van medicatie bij psychische en psychiatrische problemen." Meer informatie hierover leest u verderop in Denkraam. Zowel Denkraam als de werkgroep Week van de Psychiatrie zijn op zoek naar ervaringen rond medicatiegebruik, zowel positief als negatief. Als u uw ervaringen wilt delen, kunt u contact opnemen met Denkraam via 010 7502123.

De redactie wenst u veel leesplezier toe.

[nummer 41]

Openbare redactie- vergadering Denkraam

Datum: vrijdag ??????????????????

Tijd: 10.00 – 12.00 uur

Locatie: p/a Zorgbelang,
afdeling Basisberaad
Zomerhofstraat 80 -86
(2e etage)
Rotterdam
Tel: 010 – 7502123

E-mail: redactie@denkraam.info

De redactie nodigt de lezers van Denkraam van harte uit om deze vergadering bij te wonen. Thema van de bijeenkomst is het magazine Denkraam zelf: wat vindt u van Denkraam?

**Kom langs op
vrijdag ?????????????????!**



zinen

Hoe neemt onze liefvallige secretaresse José de telefoon op? “Goedemorgen, Basisberaad Rijnmond .. oh nee.. Basisberaad afdeling Zorgbelang ... oh nee...Zorgberaad? Ik weet het niet meer...Goedemorgen.” Gelukkig is José al door haar proeftijd heen.

“Heb ik je deze papieren al gegeven, Ernest?” Hoe kan je de papieren gegeven hebben als je ze nog in je handen hebt, Teus?

“Ik kom even mijn neus laten zien.”
“Ja Angelique, je hebt een mooie neus.”

Hoe maakt Arie notulen? “Ik vergeet altijd aantekeningen te maken tijdens de vergadering. Bij het uitwerken van het verslag denk ik meestal: ‘goh, dat zou wel eens gezegd kunnen zijn.’”

Feestdagen bij Denkraam

“Ga ik terug om het kerstcadeautje op te halen bij het Basisberaad, was alles al dicht. Ik dacht: ik ga toch nog even naar binnen. Loop ik in de draaideur, valt het pinnetje in het slot. Zit ik toch vast in de draaideur terwijl er niemand is. Zou ik toch bijna tot Nieuwjaar vastzitten zeg! Maar gelukkig kan ik hard duwen, anders had ik er nog gestaan. En van het kerstcadeautje heb ik niet kunnen genieten” (Niet te had lachen Matthé, jij hebt ook vast gestaan in de draaideur.)

“Geef ik mijn kerstcadeautje weg, staat het nog hier op het Basisberaad. Ondankbaar zeg! Oh wat zeg je, heb je vastgezet in de draaideur?”

“Wil ik vuurwerk afsteken, lukt dat niet! Ik nog vuur bij die vuurpijlen houden, maar het werkte niet. Totdat iemand zei dat ik dat rode veiligheidsstripje er af

moest halen.”

“Had ik ook eens. Haalde ik het rode veiligheidsstripje er af, nam ik de hele lont mee. Toen maar de vuurpijlen door het midden gebroken en zo aangestoken.” (Wees gerust, Osama Bin Luycx heeft al zijn ledenmaten nog)

Martin, onze talenexpert: “ik spreek ook een woordje Portugees: Boezemweg.” De volgende woorden om te leren zijn ‘Zomerhofstraat’ en ‘GGzPlaza’.

Hoe duidelijk kan Teus zijn? “We hebben daar een meergaatjesding.” Bedoelt ie misschien een perforator?

Waarom stormt Bas de gang op? “Ja eh, ik dacht dat ik de bel hoorde.” Hij heeft dan ook niet voor niets ‘Van Bellen’.

Niet ingezonden, maar wel gehoord:

“Leuk, die nieuwe Denkraam, wat ruikt ie lekker.”

“Wanneer is de vergadering van de Week van de Psychiatrie?”

“Nu!”

“Wat ga ik nu ook alweer doen?” Je was op weg naar huis, Angelique! Twee minuten later komt ze terug: “nu ben ik vergeten wat ik ben vergeten mee te nemen.”

“Ik ben mijn aansteker kwijt,” aldus Teus, die wil gaan roken. Al zijn zakken afgezocht, het hele bureau, maar waar is die aansteker nou gebleven? Gewoon in zijn hand.

Cursus pakketje inpakken volgens José. Laat een collega het pakketje in te pak-

ken. Bedenk, als het pakketje keurig is ingepakt, dat er nog een begeleidende brief bij hoort. Uitpakken dus, en weer inpakken, nu met de begeleidende brief. Klaar is Kees, maar nee hoor. Vervolgens moet het adres er op, en waar is dat te vinden? Juist ja, op de begeleidende brief die net is ingepakt. Dus weer overnieuw beginnen. We hopen dat het pakketje voldoende is gefrankeerd en is aangekomen op de plaats van bestemming.

“Ik heb een bril, maar daar moet je door heen kijken.” Goed zo, Peter!

Maandagochtend kijkt Peter zeer raar op als hij op de fiets wil vertrekken richting Denkraam. “Kwam ik mijn schuur binnen, stond daar opeens een extra fiets. Ik weet echt niet hoe en wanneer ik die fiets daar heb neergezet.” Ja ja Peter, hoeveel bier had je in het weekend gedronken? “Ik heb echt maar drie bier-tjes op.”

“Bavo? Het is toch Pavo? Oh nee, dat is Pabo.” Het is maar met welk brilletje je kijkt, Peter!

“Mag ik een shaggie draaien?” Natuurlijk Martin, het is je eigen shag!

“Is dat een stempelkussen?” Nee Niek, dat is een DVD.

De PC van Teus loopt vast bij het opstarten met de melding “netwerkinstellingen toepassen”. En wat is de diagnose van ‘deskundige’ Bas: “nou, dat is stom!”

Netwerkborrel: het Basisberaad alive en kicking!

Het nieuws dat het Basisberaad Rijnmond vorig jaar failliet is gegaan en later haar deuren weer heeft geopend, zal u niet ontgaan zijn. De door de gemeente gefinancierde projecten (straatadvocaten, doelgroepambassadeurs, Denkraam, GGzPlaza, Kwaliteit, de cursussen en de platformfunctie van het Basisberaad) zijn ondergebracht in een aparte afdeling als onderdeel van Zorgbelang Zuid Holland. Ook is in januari het project Crisiskaart weer van start gegaan, zij het in afgeslankte vorm. Toch was het van belang om de 'buitenwereld' te laten zien dat het (voormalige) Basisberaad nog bestaat. Op 28 januari 2010 werd een netwerkborrel gehouden: de 'kick off' van de afdeling Basisberaad.

Het bestaansrecht van een regionale cliëntenorganisatie

De aftrap van de goed bezochte bijeenkomst wordt gedaan door Matthé Ribbens, die door Zorgbelang Zuid Holland is aangesteld als manager van de afdeling Basisberaad. Ribbens benadrukt in zijn inleiding dat, daar waar Zorgbelang zich richt op collectieve



belangenbehartiging, het Basisberaad ook projecten heeft voor individuele belangenbehartiging, als voedingsbodem voor collectieve belangenbehartiging. De crisiskaart, de cursussen en de straatadvocaten zijn hier voorbeelden van. Ook wordt de gemeente Rotterdam bedankt voor haar inzet om de projecten te laten doorstarten. Een aantal projecten heeft het niet gered: Apoio (migrantensteunpunt) en Clip (cliënten infowinkel). Gelukkig kan Sophia Rocha (voorheen werkzaam voor Apoio) haar werkzaamheden weer gedeeltelijk voortzetten via de Pauluskerk. Voor de crisiskaart wordt nu nog hard gezocht naar structurele financiering.

Een faillissement drukt je met de neus op de feiten. Dat onderstreept ook Adriaan Spaans, consulent Crisiskaart bij de afdeling Basisberaad. "Na het faillissement van het Basisberaad ben ik goed te rade gegaan. Je gaat nadenken over het nut van de crisiskaart. Het is een voorbeeld van een product dat moeilijk gemist kan worden. Maar kan het

ook door een instelling gedaan worden, in plaats van een onafhankelijke cliëntenorganisatie?"

Een crisiskaart is een kaart waarop staat wat er moet gebeuren als iemand in crisis raakt, of dreigt te raken. Een crisisplan wordt door de cliënt zelf opgesteld, in samenwerking met de consulent en eventueel anderen in de omgeving. Een crisiskaart is een samenvatting van een uitgebreide crisisplan. Adriaan Spaans benadrukt dat het opstellen van een crisisplan op individueel niveau moet worden gehouden. "Het is belangrijk om iemands vertrouwen te winnen. Dit kan door onafhankelijk en vanuit cliëntenperspectief te werken. Het gaat er om de

**Je handen die krommen
De beide ruggen zijn gericht
naar het Gezicht van de
aarde
naar de grond en het felle
licht**

**Twee levende kommen
onder de kin geplaatst
Twee kuiltjes met tranen
evenredig veel namen, ogen
en haken. Het verleden ver-
zonnen
behuild, geproefd en geslikt
De vergissing loslaten.**

Irmlinda de Vries

[gedicht]



wensen van de persoon op papier te zetten. Een crisiskaart opstellen kost dan ook tijd.” Daarbij komen mensen soms bij meerdere instellingen. Je moet dan alle instellingen betrekken. En bij het opstellen van een crisiskaart zijn vaak ook meerdere partijen betrokken, zoals huisarts, familie. Een crisiskaart wordt dan ook getekend door alle betrokken partijen. “En wat als er geen onafhankelijke organisatie zou zijn?” zo vraagt Adriaan Spaans zich af, “het wordt dan lastig om alle partijen te betrekken. Maar een crisiskaart moet ook nageleefd worden. Als dat niet lukt, wordt er een drie-gesprek georganiseerd. Hiervoor moet je dan ook onafhankelijk zijn, zoals het Basisberaad.”

Ook wordt de PV (Plenaire Vergadering) genoemd als de ‘basis’ van het Basisberaad. Al meer dan 25 jaar wordt deze georganiseerd, tegenwoordig elke eerste maandag van de maand. Dit is de plek waar cliënten, hulpverleners en belangstellenden bijeenkomen, thema’s worden besproken en ideeën worden aangedragen. Hieruit worden werkgroepen opgesteld, visie ontwikkeld etc. Een aantal projecten van het Basisberaad is dan ook ontstaan vanuit de PV. Adriaan Spaans roept de hulpverlening dan ook op om het Basisberaad te benutten: “zo ben ik in 1994 als hulpverlener betrokken geraakt bij het Basisberaad en er later in dienst getreden. Zaken waar je tegenaan loopt als hulpverlener en knelpunten in de zorg (zoals bureaucrativering van de zorg) kan je aandragen bij het Basisberaad.”

Matthé Ribbens stipt aan dat gemeenten

soms bijna geen boodschap hebben aan het Basisberaad. “Met de WMO heeft het Basisberaad meer te maken met de gemeenten. Er is vanuit gemeenten vaak weinig zicht op wat er achter de voordeuren gebeurt: daar zitten mensen met psychische of psychiatrische problematiek. Niet alles is ‘opgenomen zijn’. Soms wordt ook dakloosheid door gemeenten ‘weggepraat’. Met een van de WMO panels wordt onderzocht welke gemeenten nou eigenlijk de beste WMO gemeenten zijn: hoe is het bestuur? Eigenlijk zou dit gewoon moeten worden.”

Dit alles is een pleidooi voor het behoud van een regionale cliëntenorganisatie, alhoewel niet alle projecten en activiteiten van het Basisberaad aan bod zijn gekomen. Eigenlijk wel jammer, het had de veelzijdigheid van een organisatie als het Basisberaad kunnen laten zien, het werk dat er verricht wordt en nog verricht moet worden, en hoe de verschillende projecten en activiteiten elkaar kunnen versterken: nog meer pleidooi voor het behoud van het Basisberaad als onafhankelijke organisatie.

Sketch: herindicatie in de AWBZ

Met een luchtige sketch brengen Marring van der Werf (training ‘Cliënten trainen hulpverleners’) en René Kragten (project-medewerker Kwaliteit) de herindicatie ter sprake. Drie mensen worden uit het publiek genomen, krijgen een rol als ‘cliënt’ en vragen van ‘indicatiesteller’ René Kragten. De boodschap is duidelijk: voor een aantal voorzieningen uit de AWBZ (Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten)

geldt dat in 2010 er strengere regels zijn ingevoerd, bijvoorbeeld op het gebied van ‘ondersteunende begeleiding’ en ‘activerende begeleiding’. Hierdoor wordt bij een groep van circa 2500 mensen die gebruik maken van dergelijke voorzieningen opnieuw bekeken of ze daar recht op hebben (een zogeheten ‘herindicatie’). De vrees is dat door de strengere indicatie er minder aanspraak kan worden gemaakt op voorzieningen, waardoor mensen buiten de boot dreigen te vallen en bijvoorbeeld vereenzaming dreigt. Het krijgt bijval uit het publiek. Er wordt opgemerkt dat mensen al indicatie mislopen, en dat door de invoering van de eigen bijdrage mensen weg (dreigen te) vallen.

Discussie: kleren maken de man?

Robert Boersma, directeur van Zorgbelang Zuid Holland, wil in gesprek met de zaal over het bestaansrecht van het Basisberaad: is het Basisberaad nodig om de belangen te behartigen? Wat is de waarde van het Basisberaad? Alhoewel het aanwezige gezelschap bestaat uit een mix van belangstellenden, wil Boersma het gesprek graag voeren met beleidsmakers en politiek. Boersma, zelf keurig gekleed in pak, geeft aan aan de kleren te kunnen zien wie er tot de ‘cliënten’ behoort, en wie tot de beleidsmakers. Een gelukkige start van het gesprek is het niet, er kwam dan ook weerstand vanuit de zaal, een dergelijke opmerking draagt dan ook zeker niet bij aan de beeldvorming rond de groep mensen waarvoor het Basisberaad werkt.

“Je kan je rechten halen, bijvoorbeeld bij



verslag

de straatadvocaten,” zo luidt een van de aanwezigen het gesprek in, “zo ben ik zelf bezig om een schorsing ongedaan te maken.”

Dit is een voorbeeld van wat het Basisberaad kan betekenen. Zo kan het Basisberaad bijvoorbeeld de dagactiviteitencentra aanspreken op hun schorsingsbeleid.

Een ander belangrijk punt is de inzet van ervaringsdeskundigheid, dit is de meerwaarde van het Basisberaad. Bij de afdeling Basisberaad werken professionals waarvan het merendeel ook ervaringsdeskundig is. Ervaringsdeskundig houdt in dat iemand ervaringskennis heeft opgebouwd door de eigen ervaringen als cliënt zijnde en ervaringen van andere mensen met cliëntervaring en geleerd heeft deze ervaringskennis functioneel in te zetten.

Al eerder genoemd is de maandelijkse Plenaire Vergadering. “Ik werk nu twintig jaar in de psychiatrie,” aldus Marianne van Duin (bestuurder bij Bavo Euro-poort), “ik raakte al snel betrokken bij het Basisberaad. Ik draag het een warm hart toe, ik heb ook in het bestuur van het Basisberaad gezeten. De PV was vroeger een discussie tussen cliënten, hulpverleners en familie. Dit lijkt nu wat minder, maar het is wel zeer waardevol. Het was wel af en toe knokken, maar zaken kwamen wel op tafel. Wat bijzonder is, is dat we kunnen kijken vanuit een ander perspectief: praat met elkaar!”

Ron Kiela is werkzaam bij de GGD, en vanuit die hoedanigheid was hij ook betrokken bij de herstart van het Basisberaad na het faillissement. “De gemeen-

te vindt het Basisberaad zeer belangrijk, het Basisberaad kent een lange geschiedenis in Rotterdam. Belangrijk is dat het Basisberaad vanuit ervaringsdeskundigheid dingen mee kunnen geven, initiatieven kunnen aandragen. Dat doe je niet vanuit de tekentafel, maar vanuit ervaringsdeskundigheid. Een goed voorbeeld hiervan is de Crisiskaart. De gemeente Rotterdam ziet het gedachtegoed van het Basisberaad graag voortbestaan.” Robert Boersma reageert hierop door pleidooi te houden aan de gemeente om het werk van het Basisberaad mogelijk te blijven maken. Het Basisberaad dient dan ook als ‘feedback’ voor de gemeente, met onder andere het kapstokoverleg, de straatadvocaten en de doelgroepambassadeurs.

Voor veel mensen betekent het Basisberaad ook persoonlijk herstel. Een persoon reageert: “door het Basisberaad hoef ik niet achter de geraniums te zitten.” Het uit eigen kracht weer oppakken van dingen is belangrijk. De verschillende activiteiten van het Basisberaad, waaronder de cursus ‘Werken met eigen ervaring’, dragen hier zeker aan bij.

Het Basisberaad is een van de oudste cliëntenorganisaties in Nederland. Er is veel expertise en gedrevenheid onder de medewerkers. Vanuit het Basisberaad wordt ook samengewerkt met andere cliëntenorganisaties, zoals bijvoorbeeld via Como G4 (overleg van cliëntenorganisaties maatschappelijke opvang in de grote vier steden). Binnen de regio is er een samenwerkingsverband met diverse cliëntenraden van GGz instellingen. Ook

hiervandaan worden dingen ontwikkeld.

Blijf het goede behouden!

Het Basisberaad is begin jaren tachtig ontstaan vanuit actiegroepen. Zo is er actie gevoerd tegen onder andere de elektroshock. Er wordt meegegeven dit ook te blijven doen: blijf actie voeren, blijf de luis in de pels.

Tenslotte wordt er nog gekeken naar de toekomst. Welk jasje krijgt het Basisberaad aangemeten? Robert Boersma licht toe dat afgelopen zomer de uitdaging is aangepakt om het Basisberaad een herstart te geven door de gefinancierde activiteiten op te pakken. In de loop van het jaar wordt er de tijd genomen hoe verder te gaan: worden de activiteiten van het Basisberaad opgenomen in de organisatie van Zorgbelang of blijft het een aparte afdeling? Er is een overlap tussen het Basisberaad en Zorgbelang, maar een uitgewerkt plaatje is er nog niet. Er wordt nog gezocht naar een goede structuur, waarbij in ieder geval de platformfunctie en de inzet van ervaringsdeskundigheid wordt behouden. Boersma heeft in ieder geval het enthousiasme van de mensen geproefd.

Matthé Ribbens sluit de bijeenkomst af. “Het Basisberaad is alive en kicking,” zo luidt de conclusie. Dit wordt door allen gedeeld. Een folder met de visie en missie van het Basisberaad wordt gepresenteerd. Deze folder, alsmede meer informatie over het Basisberaad, is te zien op de website: www.basisberaad.nl

Bas van Bellen

Fotografie: Michiel van Gog

Niemand hoeft buiten te slapen in de kou

Wie slaapt er buiten in de kou? Kiezen mensen daarvoor? Is er misschien geen opvang? Is het een keus of weet men door persoonlijke omstandigheden niet meer wat kiezen is? Men zegt immers vaak dat iemand er voor kiest om buiten te slapen.



Voorals sinds de crisis zijn er meer daklozen bijgekomen die noodgedwongen soms op straat slapen. Met of zonder kinderen en door de situatie zodanig in de war dat men van de regen in de drup eindigt. Dan zijn er nog Poolse en andere oost Europeanen die niet eens binnen kunnen komen in de nachtopvang door regelgevingen binnen de wet.

Dan zijn er de verslaafde daklozen die zodanig met gebruiken, diefstal en andere dingen bezig zijn dat ze vaak niet eens in de nachtopvang willen of kunnen slapen. Toch zijn er plaatsen genoeg in Rotterdam waar je de nacht kunt doorbrengen. Zo hebben we de diverse locaties van het Leger des Heils, de Pauluskerk, Havenzicht en anderen.

Internet heeft hier veel informatie over en dat is voor iedereen bereikbaar.

In de tijd dat ikzelf dakloos was wilde ik niet binnen slapen, alleen tijdens extreme kou. Ik was een paar keer opgepakt voor diefstal, totdat ik er achter kwam dat met gedichten vertellen of het zogenaamde free-style rap-

pen ook geld voor mijn drugsgebruik te verdienen was. Met een beetje een Vlaamse tongval kreeg ik de mensen nog aan het lachen ook. (behalve de mensen die het ondervonden als lastig-vallen)

In ieder geval groeide er een soort van zelfrespect, omdat ik nu geen slachtoffers meer maakte (behalve mijzelf dan en de ongezonde levensstijl). Bij koude dagen of wanneer ik gezien werd op het museum (mijn slaappleats). Dan kwam de politie me van het dak van de N.A.I. afhalen en verplichtte mij om ergens ondergebracht te worden. Dit omdat het anders niet veilig zou zijn. Of als de kou mij het leven had kunnen kosten. Het ging zelfs zover dat ik een politieagente als 'pleegmoeder' kreeg toegewezen, dat had te maken met het 'plan van aanpak' door gemeente en dienders.

Dat is nu ongeveer zes jaar geleden en ik was van 1999 tot eind 2004 dakloos. Tot die tijd luisterde ik niet naar de zogenaamde straatwerkers die mij wilden helpen. De enige hulp die ik wilde was een warm bakkie van het Leger des Heils, of soms een maaltijd in de Pauluskerk,

destijds nog aan de Mauritsweg. Bovendien kon je binnen in de kerk in speciale ruimtes je drugs kopen en gebruiken. Mijn geluk was dat er ondanks mijn verslaving veel mensen met me begaan waren. Fysiek trok ik het echter niet meer. Geen diefstal betekent geen 'stop' zoals af en toe opgepakt worden voor strafbare feiten en in een bajes herstellen. Een mens kan maar zó veel aan, bij mij begaf mijn rug het gewoon. Zakte door mijn benen omdat een disc in de rug kapot was. Een arts in Havenzicht wees mij een plek op de ziekenzaal, regelde een legitimatie en meldde me aan bij het centrum van dienstverlening (CvD). Die kwamen naar mij toe en kreeg een intake gesprek om te zorgen dat ik ergens ondergebracht kon worden.

Na een periode een verblijf van ongeveer 5 maanden ben ik geplaatst op een locatie en had weer onderdak. Vast van plan om mijn leven en de verslaving aan te pakken. Het begint met jezelf opnieuw activeren, zoals gezondheid, tandarts. Zijn er nog boetes dan moet je naar de deurwaarder en eventueel naar de kredietbank om een schuldregeling te treffen. Voor aanmelding bij het GKB moeten wél eerst de boetes betaald zijn. Dan ben je dus weer een jaar of wat verder.

Van een kamer ging ik in 2005 naar een eigen huis, in verband met schulden nog op naam van het CVD. Dit om de bewoner te beschermen tegen externe invloeden zoals deurwaarders en andere schuldeisers. In 2006 begon mijn Marathontraining en was vrijwilliger bij een onderdeel van het CVD op zuid. Vooral schoonmaken en zo. Toen kwam er een aanbod dat ik niet af wilde slaan. Ik deed een cursus voor Doelgroepambassadeur met nog vijf andere mannen. In het kader van herstel en empowerment kreeg ik een aanbod om de New York marathon te gaan lopen. Dit was een jaar ná de tsunamie, dus liep ik mee om geld te verzamelen voor de slachtoffers.

[ervaring[en]

Samen met een 'begeleider', Henk en het fijne gezelschap van de mensen van RTV Rijnmond vertrokken we eind oktober naar 'the Big Apple' om de marathon van 2007 te volbrengen. (dit was nadat ik de marathons van Rotterdam en Amsterdam eerder dat jaar had gelopen)

Weer een finish en de nieuwe levensstijl werpen haar vruchten af. Vervolgens ben ik gaan schrijven voor Denkraam, help nu ook mee bij de voedselbank en bemoei me nu met de dingetjes in mijn woonomgeving. Noem het maar integreren in het normale leven zoals het hoort te zijn. De familiebanden zijn inmiddels ook weer op normaal niveau. Terugvallen mág, maar niet in drugsgebruik.

Dus naar mijn mening hoeft er niemand in de kou te slapen. De voorzieningen zijn er en het is vooral een kwestie van wilskracht en je laten helpen. Het doen moet je toch zelf! Het zou goed zijn als mensen hier een les uit trekken. Geef niet op, loop dapper door, en vooral... laat jezelf niet in de kou staan!

Peter Hersmus.



Hoop en zingeving in het herstelproces

Toen ik op een ochtend in 1993 na een verslavingsperiode van 17 jaar de deur achter mij dichttrok om naar een afkickcentrum te gaan bezat ik niet veel, zeg maar bijna niets. In mijn ene hand hield ik een vuilniszak met wat T-shirts en spijkerbroeken. In mijn andere hand de andere vuilniszak met ongeopende rekeningen, mijn legitimatie, ziekenfonds en een verfrommeld papiertje met het adres van de kliniek. Ik had zonder legitimatie en ziekenfondsbewijs zeer zeker de kliniek niet binnen gekomen. Maar er was iets wat misschien eigenlijk nog belangrijker was dan die legitimatie, voor mij dan. Het was iets waar niemand echt om vroeg als je binnenkwam maar wat je wel hard nodig kan hebben. Dat was hoop, de hoop op een ander leven, een normaal leven, een leven zoals de meeste andere mensen. Een leven zonder drugs om te beginnen. Een leven waarvan ik eigenlijk voor lange tijd had geacht dat dat voor mij niet meer mogelijk was.

Die weg naar dat andere leven, is voor mij een lange, moeilijke en ook wel zware weg geweest.

Het was vooral ook een proces van vallen en vooral steeds maar weer opstaan. Het openstaan voor groei, bewustwording en verandering van houding bleek een van de belangrijkste pijlers in mijn herstelproces. Hoop is voor mij de drijfveer geweest om het proces aan te gaan en hierin te kunnen volharden. Het gevoel van zingeving kwam pas veel later. Goede ondersteuning op het gebied van bewustwording, groei en zingeving heb ik tijdens mijn opnameduur niet als voldoende ervaren.

Over het algemeen genomen was de aandacht tijdens mijn herstelperiode vooral op uiterlijkheden gericht, zoals het niet gebruiken, medicatie, een dagbesteding en op jezelf wonen. En het weer zo snel mogelijk functioneren in de maatschappij. Het teveel en eenzijdig richten op uiterlijke zaken heeft als gevolg voor mij dat ik dan in een leven

gestopt wordt wat nog niet bij mij past. Ik ben dan meer iets aan het 'doen' in plaats van dat ik me ontwikkel en er echt een wezenlijke fundamentele verandering plaatsvindt. Mijn hoop en zingeving verdwijnt dan steeds meer naar de achtergrond, het klopt niet, en ik blijf eigenlijk verslaafd, ook al gebruik ik niet meer.

Dan krijg je te maken met craving, een constante ruis op de achtergrond van hunkering naar iets wat er niet is. Een hel en vaak een kwestie van tijd dat de bom barst en je terug grijpt naar het middel om even uit de hel verlost te zijn. Kenmerkend dat je het gaat ervaren alsof je moet volhouden clean te zijn, terugval is dan vaak een kwestie van tijd. In het nu komende gedeelte heb ik beschreven hoe het kan gaan de eerste dagen van opname. Het is gebaseerd op zowel mijn eigen ervaring als die van sommige van mijn medecliënten.

Stel je voor je bent jarenlang verslaafd geweest, en net 2 dagen opgenomen in de kliniek. Alles is nog nieuw en vreemd. Je bent al iets helderder dan gisteren en het lijkt wel alsof je steeds scherper gaat zien waar je nu eigenlijk terecht gekomen bent. Gisteren heb je je drie plastic tasje op bed leeg gegooit en in je kast zo netjes mogelijk neergelegd. Je hebt al twee nachten niet echt goed geslapen, dat plastic over je matras ligt ook niet echt lekker, vanavond kan je eens kijken of je het eraf kan halen misschien slaap je dan wat beter.

Gisteren kreeg je het even te kwaad, ben je op je bed gaan zitten en moest je plotseling vreselijk huilen. Het kleine kamertje, het voelde allemaal zo steriel aan, zo koud, zo kil. Voelde je je zo onwennig en alleen, even wist je niet hoe het nou allemaal verder moest. De eerste nachten in de kliniek kunnen best confronterend zijn weet je nu. Ineens kan je je dan met een klap realiseren wat er van je terechtgekomen is.

En daar zit je nu dan alleen in de woonkamer, het is ondertussen middag en je hebt niets te doen. De eenzaamheid en leegte overvalt je weer en je staart naar je kop koffie en je sigaret. Je gaat

weer denken, achter je ligt een en al chaos, pijn en gebeurtenissen waar je toch maar liever niet aan herinnerd wordt... Kom op nou, weg met dat rotgevoel. Je hoopt maar dat de tijd snel voorbij gaat, volhouden, kom op.. want volhouden zal je..deze keer wel..

Je zou wel een praatje willen maken, maar je ziet niemand, De meeste van je medecliënten liggen tot etenstijd op bed om vooral de tijd te verdrijven, de tijd te doden zoals ze dat hier ook wel noemen. Jij hebt de rust niet om op bed te liggen. Je loopt maar eens door de gang, misschien kom je iemand tegen, een beetje van gedachten wisselen kan altijd wat helpen denk je bij jezelf. De verpleging heeft het druk, ze zitten met elkaar in het kamertje verderop. Eigenlijk weet je ook niet precies wat ze daar nou zitten te doen. Nou ja het zal wel goed zijn, en je loopt maar weer terug naar de groepskamer. Je neemt je zoveelste bak koffie en sigaret en gaat weer zitten. Je voelt de drang te ontsnappen en de hunkering naar de dope steeds iets krachtiger worden.

De zingeving waarom je hier nou eigenlijk bent is langzaam aan het verdwijnen, een innerlijke dialoog moet je binnen zien te houden. Je gaat je steeds ellendiger en eenzamer voelen, nog maar een bak koffie. De gedachte, ach wat heeft het voort zin wordt steeds krachtiger. Het is als een innerlijk gevecht wat vaak in stilte gestreden wordt maar even zovaak ook verloren. Dan wordt het als een krachtige rivier die door de toch al broze verdediging heen breekt en waar geen houden meer aan is. Je loopt nog maar eens door de gang, de verpleging heeft het nog steeds druk. Mijn god wat doe ik hier wat is dit zinloos. En je begint langzaam misselijk te worden van de koffie. Dan nog maar een sigaret.

Dan neem je de beslissing. Ik ga. Je pakt je spullen, om overhaast te vertrekken, ondanks je goede voornemens. Alsof de duivel je op de hielen zit. En ja, misschien had je het bij het echte eind, en zat hij je inderdaad op de hielen, maar dan vermomd in de vorm van hopeloosheid, opgelegde regels en gevoelens die je nog niet kon hanteren. Je hebt gefaald. Alweer en je weet het. Maar laat eens even kijken

je hebt nog 20 euro in je zak, genoeg voor 2 balletjes om het onaangename gevoel weg te werken. Je loopt met rustige pas, dan steeds iets sneller, je nieuwe nog niet eens echt begonnen leventje uit en snel je oude vertrouwde leven weer in.

Ik heb het stukje in de kliniek beschreven om te laten zien hoe belangrijk hoop is in het afkickproces, hoe belangrijk het is aandacht hiervoor te hebben. Ik wil hiermee duidelijk te maken hoe hoop en zingeving zonder goede ondersteuning kan verdwijnen en de gevolgen daarvan. Belangrijk vind ik op te merken dat het voor mij niet herstelbevorderend is wanneer de verpleging te weinig kennis heeft van het proces dat ik doormaak, en teveel met elkaar afgezonderd zit en te weinig tijd voor me kan vrijmaken. Ook is het naar mijn mening niet herstelbevorderend wanneer je als cliënt in de kliniek zit met een houding van "als ik het hier maar kan volhouden, mijn tijd uit zit dan wordt ik vanzelf clean."

Wat is dan wel herstelbevorderend?

Herstelbevorderend is voor mij een hulpverlener die mij bijstaat als mens, die mij wil leren kennen als mens. Een contract wat niet beperkt wordt door hardnekkige beeldvorming, het is een junk. Zoals de wolken de zon soms kan bedekken, wil het niet zeggen dat de zon ooit weg was. Zo is het ook met mijn mens zijn. Junk of gebruiker zijn, zie ik vooral als een symptoom, een signaal van de hoogste orde dat er iets aan de hand is, dat er iets schreeuwt om verandering.

Het voordeel van het mij willen leren kennen als mens zal er voor kunnen zorgen dat je me niet in een keurslijf wilt persen. Dat ik moet worden wat de ander of het programma van de kliniek voorschrijft. Het is killing voor mij als ik niet gezien mag worden voor wie ik ben. Het is persoonlijk een van de redenen waarom ik in de valkuil genaamd verslaving ben gestapt.

Er hoeft me eigenlijk niet te vaak verteld te worden dat drugsgebruik niet goed is. Natuurlijk weet ik dat ook wel. Ondersteun me liever op mijn weg mijzelf te

ontdekken. Hieronder versta ik ook in gesprek gaan over het anders richten van mijn wil, en innerlijke houding. Het anders richten en kijken naar mijn wil/houding is oa belangrijk omdat voor jaren ik alleen gericht ben geweest op me goed voelen. Het is noodzakelijk dat ik hierin een ommezwaai ga maken, dat ik me ervan bewust wordt dat ik een keuze moet gaan maken en ook kan maken.

Het helpt mij als je vertrouwen kunt hebben in mijn eigenwijsheid, die heb ik zeer zeker ook net als jij. Al lijkt het soms van niet het is er wel. Met mijn eigenwijsheid zal ik het straks als je weg bent moeten gaan doen. Perk het niet in, maar maak het liever in me wakker en nee me serieus. Daar word ik krachtiger van. Ik vind het prettig als ik met een hulpverlener te maken heb die kan kijken naar zijn eigen houding en intenties, die zich ook kwetsbaar kan opstellen. Dat ik niet het gevoel krijg alsof ik van een andere planeet kom en menselijke problemen heb die hemof /haar vreemd zijn. Een hulpverlener die respect kan opbrengen voor het zware werk wat gedaan moet worden. Dat de hulp en het contact niet gespeeld is, niet mechanisch is of alleen uit een boekje komt. Dat voelen gebruikers vrijwel meteen, de meeste van ons zijn erin getraind dat snel te voelen. Als een hulpverlener zich "verdekt opstelt" zal er geen echt contact ontstaan, zal ook ik me niet echt openen, zal er weinig gebeuren.

Ik ben gewend mijn gevoel en emoties te onderdrukken met allerlei middelen. Eigenlijk ken ik geen andere manier, ik moet me dat nog eigen maken, dat nog leren. Tijdens mijn afkickperiode zullen er momenten zijn dat ik mijn emoties niet meer in de hand heb, de grenzen niet meer kan voelen. Mijn emoties zijn er niet voor niets, graag wil ik ondersteuning bij wat mijn emoties te vertellen hebben, ik heb nog nooit echt naar ze geluisterd. Ook dit is essentieel om het leven weer als zinvol te gaan ervaren.

Te snel medicatie of een te lange periode van medicatie hiervoor zal onder andere als voordeel geven dat ik voor de omge-



ving makkelijker te hanteren ben. Het nadeel zal kunnen zijn dat de wereld voor mij doffer en grijzer gaat lijken, ik minder groei zal doormaken en het dus een aanslag zal doen op mijn gevoel voor blijdschap, uitdaging en zingeving. Het is voor mijzelf jaren geleden dat ik de keuze heb gemaakt te stoppen met drugs. Het is een lange weg geweest, mede door het zoeken naar hulp voor de onderliggende problematiek. Doordat er lange tijd geen passende hulp voor mij was heeft het jaren van mijn leven, frustratie en een hoop geld gekost voordat ik ergens terecht kon waar ik die hulp wel kon krijgen. Niet alleen frustratie en een gevoel van hopeloosheid van mijn kant als ook wel van de hulpverlening. Ik heb na jaren dwalen in de hulpverlening toch mijn plek gevonden en ben nog steeds bezig met mijn herstel. Nog steeds heb ik mijn beperkingen, woon ik nog in een beschermde woonvorm en kan nog steeds niet alle dingen die ik eigenlijk zou willen. Of waar ik op momenten nog wel eens van kan dromen.

Maar dat het leven, en in dit geval mijn leven zinvol is daar kan ik volmondig ja op zeggen. Ik ervaar het leven zinvol omdat ik het zie als een mogelijkheid tot groei en verandering, dat elk moment een leermoment kan zijn als ik bereid ben dat te willen zien. Dat is mijn herstel, dat is mijn zingeving. Leven is ont-wikkelen en ont-wikkelen is voor mij leven. Ont-wikkelen zegt mij dat er iets tevoorschijn komt. Iets wat er altijd al was, maar verscholen.

Tot slot kan ik wat mijzelf betreft zeggen, alleen dan wanneer de factoren innerlijk werk, hoop en zingeving meegenomen worden in mijn herstelproces, pas dan en alleen zal ik echt kunnen herstellen. Niet alleen afgekickt zijn maar ook het verleden meer en meer achter me kunnen laten, en de toekomst met vertrouwen tegemoet zien.

Angelique Meijlink

In our own Voice

Maandag 18 januari '10 was er een informatie avond bij de Pameijer in Rotterdam zuid. Locatie Kapelbrug. We gingen er met zijn vieren naar toe om de avond bij te wonen. Teus, José, Michiel en ondergetekende.



De avond stond in het teken van Empowerment. De avond begon met een voorwoord over de inhoud van de avond. Er werd een film vertoond over 3 cliënten van Pameijer. In de film lieten zij zien hoe er met behulp van de Pameijer, door eigen kracht een ommekeer in hun leven had plaats gevonden.

Het zelf inzien van deze mensen dat het zó niet langer konden doorgaan met de manier waarop zij leefden. Drie filmpjes van mensen die besloten om hun leven meer inhoud te geven. En door middel van hun eigen wilskracht in actie te komen voor meer diepte en tevredenheid in hun leven. Drie mensen die inzag dat het leven tot nu toe wel zin had, doch dat er nu de vruchten van te plukken zijn, immers, ooit kom je erachter dat alles wat je overkomt of overkwam, je uiteindelijk toch nog een volwaardig leven kan leiden met alle beperkingen die wij als mens hebben.

De filmsterren zijn Marijke, M'hamed en Willem. Willem kon

helaas niet aanwezig zijn doordat hij ernstig ziek is. Wij van Denkraam wensden hem dan ook via deze weg veel beterschap toe! Super hoe jij op de hogeschool mensen kan leren met mensen uit diverse doelgroepen om te gaan. Marijke, M'hamed en Willem vertelden ieder op hun eigen manier in het kort hun levensverhaal.

Over wat hen was overkomen en in het bijzonder wat hun motivatie was om het

tij te doen keren. Na moeilijke wegen zijn deze mensen er zeker van dat zij zichzelf nu wél serieus genomen voelen, dit was vroeger niet zo! Mijn ervaring is dat indien je jezelf niet serieus neemt, een ander dat ook niet zal doen. Dus is er ook een punt in het leven van vele mensen dat zij zich éindelijk serieus gaan nemen. Laten we even reëel denken, beseffen dat hoe ouder je bent, des te moeilijker het blijkt te zijn om te veranderen.!

Iedereen is na het zien van de 3 filmpjes behoorlijk onder de indruk. Het is immers dapper én erg knap wanneer je vanuit een moeilijk leven toch nog je eigen steentje kan gaan bijdragen voor een betere samenleving en een volwaardiger 'zijn'. Na een kort nawoord van Marijke namen we pauze en genoten van het vele lekkers dat ons werd aangeboden door de mensen van 'De Kapel'. Drinken kon je zelf pakken en de hapjes werden rondgebracht door aardige gastheren.

We kregen als publiek een opdracht. We konden aan tafel met cliënten. Zij leidden de gesprekken met de mensen (ook een soort empowerment) Doel is inzicht, begrip en kennis delen. Vragen op een lijst die ondergebracht waren vanuit een nummering. Elk nummer betekende een andere vraag.



profiel]

DAC Lombardijen *The place to be*

Aan onze tafel, onder andere Miriam Hopmans, Angélique en directeur Jan Alblas van de Pameijer (één van de directeuren). Andere mensen aan tafel vanuit alle sociale groepen. Opvallend - vond ik persoonlijk - dat er veel meer vrouwen dan mannen aanwezig waren. Dat is trouwens niets nieuws in de hulpverlening.

Vragen zoals; wat was de grootste verandering in je leven? Bij deze dame was dit haar scheiding, bij een ex-verslaafde was dit het stoppen met drugs. Wat is de wet WMO? (wet maatschappelijke ondersteuning) enzovoorts. Heel interessant dit alles, vond men. Daarna nog een keer van tafel wisselen met weer andere mensen en andere vragen. Zo ging het over verslaving, ADHD, tunnelvisie (te veel focus op een ding bijvoorbeeld). En natuurlijk ging het over de rol die de cliënten binnen Pameijer hebben, vanuit eigen kracht, samen met anderen. Herstel, genezing en voortgang. Toch vooral met het accent op de cliënt gestuurde dac's en het daarin krijgen van eigen verantwoordelijkheden.

Rond 21.45 was er een afsluiting, geleid door Miriam Hopmans met extra informatie en De Kracht vanuit Jezelf, Empowerment. Op 6 februari gaat een aantal cliënten en medewerkers van Pameijer naar the big Apple op studiereis (wat een voorrecht).

Mensen die meer informatie willen over Empowerment en New York City kunnen terecht op

<http://pameijernyc2010.blogspot.com/>
Verder is er op 18 maart 2010 een Dag van Empowerment. Locatie het Brouwershuis, Crooswijkse singel 66 te Rotterdam. Voor verdere informatie: miriam.hopmans@pameijer.nl (tel. 06-51846904) of lenneke.elfers-quak@pameijer.nl tel.06-10947235)

Wij van Denkraam willen Pameijer, de cliënten, het publiek, de catering bedanken voor een fijne bijeenkomst en de informatie die we allen konden voelen en absorberen.

Peter Hersmus.

DAC Lombardijen heeft nog ruimte voor nieuwe deelnemers. Mogelijk zijn wij de plek voor jou. Daarom in het kort wie we zijn en wat je bij ons kan verwachten.



DAC Lombardijen is bedoeld voor mensen met een psychiatrische achtergrond. Die een zinvolle besteding aan hun dag willen geven.

Er zijn diverse activiteiten zoals: knutselen, kaarten maken, biljarten, binnenkort ook weer houtbewerking en gips gieten. Er zijn een aantal computers waar gebruik van kan worden gemaakt. We hebben een beauty ochtend waar je een gezichtsbehandeling kunt krijgen. Een keer in de maand kan je

haar geknipt worden voor maar twee euro. We hebben kookactiviteiten. Er is een mogelijkheid om te zwemmen en twee keer per week bewegen onder begeleiding van een fysiotherapeut.

Maar vooral de gezelligheid die we bieden staat voorop. We horen vaak dat we een heel gezellig DAC zijn waar je jezelf kunt zijn. Er is koffie en thee, gratis. En we hebben regelmatig een feestje waarvan Halloween wel de topper is. Daarvoor wordt een kleine bijdrage gevraagd van twee euro.

We bieden 's ochtends een ontbijt aan, we lunchen gezamenlijk en we gaan tussen vijf en zes uur een warme maaltijd aanbieden.

Voor deelname aan de activiteiten heb je een CIZ indicatie nodig die je kunt krijgen van bijvoorbeeld je huisarts of je behandelaar. (psychiater)

Er worden ook regelmatig uitjes georganiseerd.

Vanaf 1 februari krijgen we andere openingstijden. Ook dit om meer deelnemers tegemoet te komen want veel mensen met een psychische klacht hebben moeite met opstarten.

De openingstijden worden:

Maandag van 10 uur tot 6 uur
Dinsdag van 10 uur tot 9 uur
Woensdag van 10 uur tot 6 uur
Donderdag van 10 uur tot 9 uur
Vrijdag van 10 uur tot 6 uur

Het ontbijt is van 10 uur tot half 11 en de lunch van 13,00 uur tot 14,00 uur. Je kunt een aantal dingen kopen zoals brood en hartig beleg, zoetigheid is gratis. Met de lunch elke dag tosti's, dinsdag frituren, woensdag uitsmijter, donderdag broodje van de week. Vrijdag soep van de dag. En natuurlijk snacks en limonade, dit allemaal tegen een kleine vergoeding.

Als het je wat lijkt, kun je in ieder geval eens een keer een kijkje komen nemen.

DAC Lombardijen, Aesopusplaats 2, 0102919785

Gek Op Werk

Gek Op Werk: Nu ook via de Chat!

Gek Op Werk, reïntegratiebureau voor mensen met een psychiatrische achtergrond, biedt haar diensten nu ook aan via de Chat. Gek Op Werk is uniek vanwege de inzet van ervaringsdeskundigen als jobcoach.

Stichting Gek Op Werk helpt al enige tijd mensen met een psychiatrisch verleden aan een baan in de omgeving van Rotterdam. Dit gebeurt aan de hand van persoonlijk (face-to-face) contact, waar-

bij in overleg met de klant een plan wordt opgesteld dat leidt naar passend en duurzaam werk. Door deze service via de Chat aan te bieden kunnen sinds kort klanten uit heel Nederland geholpen worden.

“Voor zover ik weet is dit een unicum” aldus Ronald Oosterhof, directeur en jobcoach van stichting Gek Op Werk. “De reden dat we dit aanbieden is dat we al enkele jaren merken dat er uit alle delen van het land vraag is naar onze werkwijze. Veel mensen met een psychiatrische achtergrond blijken het te waarderen om een ervaringsdeskundige als jobcoach te hebben: het maakt het gesprek een stuk makkelijker, er is meer vertrouwen, minder schaamte en het laat zien dat herstel en terugkeer naar werk gewoon mogelijk is.”

“De eerste klanten hebben zich gemeld. Die zijn zeer enthousiast. Wat wij doen is gezamenlijk met de klant vaststellen wat een goede strategie is om weer aan de slag te gaan. Vervolgens begeleiden

wij dat proces, waarbij de zelfredzaamheid van de klant voorop staat. We benaderen dat altijd individueel. We kijken daarbij ook naar de overige leefgebieden, zoals het leefritme, de sociale omstandigheden, eventuele schulden en de kwaliteit van de hulpverlening. Er zijn veel factoren die het psychisch functioneren van een mens beïnvloeden, en dus ook het functioneren op het werk. De ziekte is daar maar een onderdeel van.”

“Werk heeft sowieso een positieve invloed op het herstelproces na een psychische ziekte.”

Geïnteresseerden kunnen via chat@gekopwerk.nl een afspraak maken voor een intake. Gek Op Werk heeft 5 ervaringsdeskundige jobcoaches in dienst. Er is in totaal plaats voor 60 klanten die via deze service naar werk begeleid worden.

www.gekopwerk.nl

Contactpersoon: Ronald Oosterhof
0610964416 / ronald@gekopwerk.nl

Bijeenkomsten voor en door mensen met depressie

Wat mij geholpen heeft toen ik een depressie had: op tijd naar bed. Dagstructuur is heel belangrijk, niet toegeven aan de verleiding om laat naar bed te gaan of heel lang in bed te liggen. Ik zet de wekker elke dag dezelfde tijd.

Sociale contacten zijn belangrijk. Dus regelmatig bellen, ik bel als ik in paniek ben een vriend die weet wat een depressie is, daar heb ik veel aan.

Ik heb allerlei soorten medicatie geprobeerd maar ik kon maar niet wennen aan de bijwerkingen. Uiteindelijk heb ik een heel goed advies gehad over medicatie van een psychiater. Toch ben ik wel 7 maanden bezig geweest voordat ik de juiste deskundige en de juiste medicijnen had gevonden.

Tot zover enkele fragmenten uit een gesprek over ervaringen met een depressie. Heeft u ook een depressie (of meerdere) meegemaakt? Wilt u iets vertellen wat u heeft geholpen of juist niet heeft geholpen?

Wij hebben uw ervaringen nodig! Wij organiseren bijeenkomsten waarbij we met mensen in gesprek gaan over hun ervaringen met depressie(s), wat goed heeft gewerkt, wat beter kan, wat helemaal niet goed werkt. Anderen kunnen daar veel aan hebben.

De bijeenkomsten bestaan uit maximaal 12 personen. Mensen die meedoen aan de bijeenkomsten krijgen per keer een vergoeding van 15 euro in de vorm van een cadeaubon. Ook worden de reiskosten betaald.

Door mee te doen aan deze bijeenkomsten werk je mee aan het opstellen van de zorgstandaard depressie. In de zorgstandaard depressie wordt beschreven hoe écht goede zorg voor mensen met een depressie eruit moet zien. Uw stem is daarbij van groot belang.

De bijeenkomsten worden gehouden op het Basisberaad, Zomerhofstraat 82 in Rotterdam. De eerste bijeenkomst vindt plaats eind februari. U ontvangt hierover bericht als u zich opgeeft.

Heeft u belangstelling? Neem dan contact op met René Kragten
Telefoon 010 466 59 62 / Email rkragten@zorgbelang-zuidholland.nl

Mijn herstel

Mijn naam is Ed de Rooij en ik werk als ambulante woonbegeleider in de sociale psychiatrie in de regio Schiedam. Ik heb getwijfeld of ik hier kon volstaan met uitleggen wat ondersteunend heeft gewerkt bij mijn herstel, maar zonder eerst met u te delen **waarvân** ik moest herstellen was het niet compleet.

Na een studie van bijna vijf decennia aan “de hogeschool des levens” heb ik geleerd dat het leven:

*niet fijn kan zijn als het ook niet eens erg naar is,
je niet werkelijk blij kan zijn als je ook niet werkelijk verdrietig kan zijn
je niet gelukkig kan zijn zonder ongeluk te kennen*

Vanaf mijn meest prille herinneringen was er ruzie. Voor mij hebben ruzies altijd een alarmfunctie gehad. Alles wat daar maar in de verste verte op leek diende vermeden te worden want er kwam alleen narigheid van.

Ik was niet populair op school. Ik ging op paardrijles om bij de meisjes in de smaak te vallen en de jongens daarmee jaloers te maken. Natuurlijk had dit niet het gewenste effect. Talent had ik niet en toen al vond ik jongens interessanter dan meisjes. Mijn ouders betrapten mij eens met een vriendje in de schuur. Ik geloof dat ik zei dat hij buikpijn had en keek ik of ik iets kon doen. Ik kreeg van alle kanten de ondubbelzinnige boodschap dat ik niet normaal was en niet deugde. Ik werd door iedereen veroordeeld en ik durf te stellen dat, dat een bijdrage heeft geleverd aan mijn zelfbeeld.

Ik herinner me niet dat ik me toen ongelukkig voelde, de tegenpool van ongelukkig zijn kende ik niet. In die tijd, ik zal toen inmiddels elf of twaalf geweest zijn, ontdekte ik Pikeurtje, de bessenever van mijn moeder. Dát was lekker! Met vriendjes gráág deze ervaringen gedeeld en daar zaten vriendjes tussen die dronken maar ook rookten, wel eens een jointje opstaken en die

wel eens een snuifje speed namen. Die combinatie deed het nog beter.

Een paar jaar later: Ik was een jaar of 14. Mijn broers waren toen al het huis uitgevlucht, mijn ouders godzijdank gescheiden. Mijn moeder was depressief en aan de medicijnen verslaafd. Ik was haar toevlucht in haar onuitgesproken ongeluk en onvrijwillig deelgenoot van haar eenzaamheid en verdriet. Wat later leerde mijn moeder een man kennen waarmee ze vrij snel in het huwelijk trad en we verhuisden naar Veenendaal.

Ik rookte, blowde, dronk en snoof me suf, maar niemand die het leek te zien. Vlak voor mijn examen stopte ik met school. Ging op mezelf wonen en ging in de voetsporen van mijn vader, werken als leerling tandtechnicus. Ik gebruikte steeds meer speed, alcohol en hasj, kon doen en laten wat ik wilde en met mij was ogenschijnlijk en wat mij betreft niets aan de hand. Op mijn werk ging het echter niet zo goed en ik werd ontslagen. Ik betaalde de huur niet meer en moest mijn huis uit maar kon bij vrienden thuis komen wonen. Ik was niet te handhaven, deed wat ik wilde, hield me niet aan afspraken en betaalde minder geregeld mijn kostgeld. Ook hier moest ik vertrekken.

Ik ging hoofdzakelijk met mensen om die al wat ouder waren dan ik en bij oprecht lieve mensen, net zwanger van hun eerste kindje, kwam ik voor het eerst in aanraking met heroïne. Binnen een jaar had ik alles wat ik bezat verkocht, was dakloos geworden, zwierf rond, woonde in sloop- en kraakpanden en gebruikte dagelijks een paar gram heroïne (bruin) en inmiddels ook cocaïne (wit).

Twee/driehonderd gulden per dag was daar al gauw voor nodig.

Er volgden jaren van meer doen dan wat god ons afraadt om aan mijn geld te komen en kwam voor het eerst in aanraking met justitie. Ik kwam er nog gunstig vanaf met een hoop reclasseringsrapporten en waarschuwingen: op mijn 22e, in de bloei van mijn leven, ga ik voor vier maanden de jeugdgevangenis in. Een eigen kamer, veel sporten, één keer in de week een groepsgesprek, weekendverlof, drugs en drank voorhanden.

Geen druk, geen sturing en vooral geen ontluikende bewustwording dat er wellicht iets aan de hand was.

Tijdens mijn detentie was ik er van overtuigd dat het nu wel klaar was met die harddope, want zo’n bajes is toch niet hetzelfde als buiten. Dezelfde dag dat ik vrij kwam ben ik weer naar mijn dealer gegaan.

Ik was een veelpleger, recidivist bij uitstek. Na zo’n veertien jaar, vier detenties van in totaal zo’n 36 maanden kwam ik voor het eerst op de DVA, de drugsvrije afdeling van het huis van bewaring terecht. Vrijwillig verblijf op die afdeling betekende deelname aan een relatief laagdrempelig programma: Verantwoordelijkheden voor de eigen groep en afdeling, corveediensten, sporten, eten en drinken uitdelen, urine controles, arbeid, twee keer per week een praatgroep en geen drugs! Deed je met het programma mee en gebruikte je niets, dan kon je meer privileges verdienen, zo niet dan kon je terug naar de andere afdelingen. Op de DVA kreeg je verantwoordelijkheden en werd het gewaardeerd wat je deed, ik heb daar voor het eerst het gevoel gekend iemand te zijn.

Wekelijks kwamen er op de DVA medewerkers, maar ook bewoners van verslavingsprojecten voorlichting geven over de diverse mogelijkheden om iets aan je problemen te doen. De eerste stap van mijn herstelwandeling is daar begonnen, clean, weliswaar gedwongen, maar juist dáárdoor, eindelijk eens clean in het

hoofd, begon er een kwartje te rollen richting de rand:

Ergens, ooit moet er een en ander fout gelopen zijn waar ik niet goed mee om wist te gaan. Kom daar achter! Leer er op een andere, betere en eigen manier mee omgaan en pas dán kan er wellicht sprake zijn van een keuze om drugsvrij te leven!

Na acht maanden, twee derde van mijn gevangenisstraf mocht ik op artikel 47 naar een 24 uren behandelcentrum, een therapeutische gemeenschap. Met 35 mensen van de straat in één huis, een hoge drukpan.

Na het verstrijken van mijn artikeldatum, een eeuwigheid van vier maanden later, verklaarde ik mijzelf genezen en vertrok. Er stond minimaal een jaar voor het programma. De tijd die daarop volgde was de meest heftige in mijn leven. In die tijd begon ik ook te spuiten maar dat heb ik niet lang vol gehouden.

Op het moment dat ik de tafel en vloer moest bedekken met kranten tegen de

bloedspatten van het misprikken ben ik daar mee gestopt. Ik stond aan het randje, mijn beste vriend, die vroeger bij ons thuis over de vloer kwam stapte over het randje heen. Hij overleed met de naald nog in zijn arm. Op zijn begrafenis stond ik naast mijn moeder. Ik woog toen nog 48 kilo, nu weeg ik er 76 en het is nog niet veel. De volgende zou ik wel eens kunnen zijn, dachten we denk ik beiden.

Ik werd korte tijd daarna weer opgepakt. Voor de rechtbank kreeg ik het voor elkaar om op schorsing van tenuitvoerlegging van mijn voorwaardelijke gevangenisstraf, terug te mogen gaan naar de T.G (therapeutische gemeenschap) waar ik het programma opnieuw en volledig in 11 maanden gedaan heb. Leren voelen, daar draaide het bij mij en velen met mij allemaal om. Eerst geforceerd omdat het emoties waren die heel erg lang grotereels onder de tafel waren gehouden, schijnbaar afwezig door onwetendheid, angst, besefeloosheid, en gedempt

door drugs. Later in het programma durfde ik de put echt open te laten gaan. De spreekwoordelijke emmer mocht eindelijk overlopen en die emoties kwamen ongecontroleerd en onge-reemd.

Mensen die in deze “open gepelde” fase het hazenpad kozen waren niet meer in staat om tegen de pijn op te gebruiken, het was te veel, te hevig, te aanwezig maar gelukkig was ik te laf (of inmiddels te verstandig?) om voor de tweede keer weg te lopen. Dit is mijn redding geweest.

In 1989 verliet ik de TG.

Ik was nu 28 jaar, ik had veel schulden, geen opleiding, geen diploma, geen baan, geen netwerk.

Het stabiele leven dat voor me lag te wachten om geleefd te worden, bestaande uit misschien ooit een baan, een huis, boom, beest en één keer per jaar een vakantie stond symbool voor een niet voor te stellen dodelijke saaiheid.

Daarna heb ik nóg eens drie maanden gebruikt. Ik moest toen blijkbaar tóch nog een volledig autonome beslissing maken om er zelf helemaal mee te stoppen. Niet gedwongen door de rechter of mijn ouders, maar alleen door mijn eigen hinder van het gebruik en belangrijker nog: Het besef dat gebruiken niet meer werkte voor de mogelijke redenen waarom ik er ooit mee begonnen was.

Toen ben ik uit mezelf gestopt.

Mijn herstel van dat leven is geweest dat ik, behalve het oplossen van de praktische belemmeringen, vooral eerst vriendjes moest zien te worden met mezelf. Wat mij daarbij geholpen heeft, was een keiharde methode van Regels en sancties, confrontaties en maatregelen, toegepast in een tegelijkertijd ontzettend warme en liefdevolle omgeving. En hoe is het nu met mij? Ik heb twee handen vol echte vrienden, een afgeronde opleiding, een interessante baan met fijne collega's, een groeiend aantal interessante nevenfuncties, huis, boom, hond, een mooie oude Amerikaanse auto. En ik heb dit jaar mijn “20 jaar van de straat” feestje gevierd.

[gedicht]

Waar het bijt, waar het spijt,
waar ongelijkheden, traditie's vermeden
verglijden naar het heden,
laat zonder rechten de plicht
zich opsplitsen, 't sticht
een gesprek onder de gedachten
die ik zijdelings wek

Waar het splijt, ben ik een ideeëngang kwijt,
Als vertreden paden de kwaden
Laten herdenken onder de rechtvaardigen
Wanneer een log lichaam zich verplaatst,
Het zijn vaste patronen op een bewustzijn terugkaatst,

Geven ledematen over afdrukken
hun weerklanken, de ranken de kritieken,
hun vrucht een schot in een gerucht
die naar Kamperfoelie mogen rieken,
zal verandering zich ook in werkelijkheid mogen uitdrukken.
Ik frons mijn wenkbrauwen, voor consequenties beducht.

Christiaan Dogterom

Ed de Rooij

Pillen voor de Geest?!

Week van de Psychiatrie

22-27 maart

Programma

De (on)zin van het gebruik van medicatie bij psychische en psychiatrische problemen.

Van 22 t/m 27 maart wordt op diverse locaties in Rotterdam – Rijnmond de Week van de Psychiatrie georganiseerd. De Week van de Psychiatrie is een jaarlijks terugkerende activiteit, in de regio Rijnmond georganiseerd door Zorgbelang Zuid Holland – afdeling Basisberaad in samenwerking met diverse cliëntenraden en organisaties in de regio.

Het gebruik van medicijnen in verband met psychische klachten is in zeven jaar tijd verdubbeld. In ons land bijvoorbeeld slikken bijna één miljoen mensen antidepressiva. Er zijn kritische geluiden rond het gebruik van psychofarmaca. Zijn de bijwerkingen van psychofarmaca soms sterker dan de bedoelde werking? Is het middel wel effectief? Wordt er verantwoord voorgeschreven? Soms lijkt het er op dat de werking 'toeval' is. En zijn er alternatieven voor medicijngebruik? Anderzijds zijn er ook positieve geluiden te horen rond psychofarmaca. Mensen geven aan baat te hebben bij medicatie en soms ook niet zonder te kunnen. En door onderzoek komt er ook betere medicatie en wordt er steeds meer bekend over de werking er van. Tijdens diverse bijeenkomsten in Rotterdam – Rijnmond wordt ingegaan op de zin en onzin van het gebruik van medicatie. Ook wordt er ingegaan op alternatieven voor medicatie, zoals bijvoorbeeld sport, beweging, ontspanning en meditatie. Ook kunnen alternatieve benaderingen beter werken dan medicatie.

Een greep uit de activiteiten in Rotterdam – Rijnmond (alles nog onder voorbehoud):

Dinsdag 23 maart, manifestatie met toneel

Ergens in het centrum van Rotterdam wordt een manifestatie gehouden rond ervaringen met medicijngebruik. Wilt u uw ervaring delen? Neem contact op met de werkgroep Week van de Psychiatrie.

24 en 25 maart: discussie en debat

In centrum DJOJ vindt op woensdag 24 maart een bijeenkomst plaats rond alternatieven voor medicatie. Op 25 maart vindt bij de Hogeschool een debat plaats rond voor- en nadelen van medicijngebruik.

24 maart; Djoj, Anthony Kuyplaan 5-7 Rotterdam

25 maart: Hogeschool Rotterdam

24 maart: Filmfestival

Op 24 maart wordt een filmfestival 'Pillen voor de geest' georganiseerd door Formaat, een filmfestival voor en door mensen met een achtergrond in de ggz, maatschappelijke opvang of verslavingszorg. Maak een filmpje en stuur deze in! Inzendingen worden door een jury met bekende Rotterdammers beoordeeld. De jury kiest de beste vijf films, het publiek kiest de winnaars. In het middagprogramma worden alle films getoond, 's avonds worden de winnaars bekend gemaakt.

Lokatie: Formaat, werkplaats voor participatief drama, Westzeedijk 513, Rotterdam

26 maart: Slotfeest

Vrijdagavond wordt de feestelijke slotmanifestatie gehouden, de locatie is nog niet bekend. In ieder geval met muziek, een drankje en een hapje en een open podium.

27 maart: Voetbal als medicijn

Voetbal als medicijn, en het helpt ook! Zestien teams van zes tegen zes spelen tegen elkaar. Verder heeft elk team als gastspeler een politicus, een bekende Rotterdammer of een buurtgenoot, dit alles in het kader van: voetbal brengt mensen bij elkaar!

Tijd en locatie: zaterdag 27 maart van 10.00 – 17.00 uur, Lloyd Multiplein in Rotterdam.

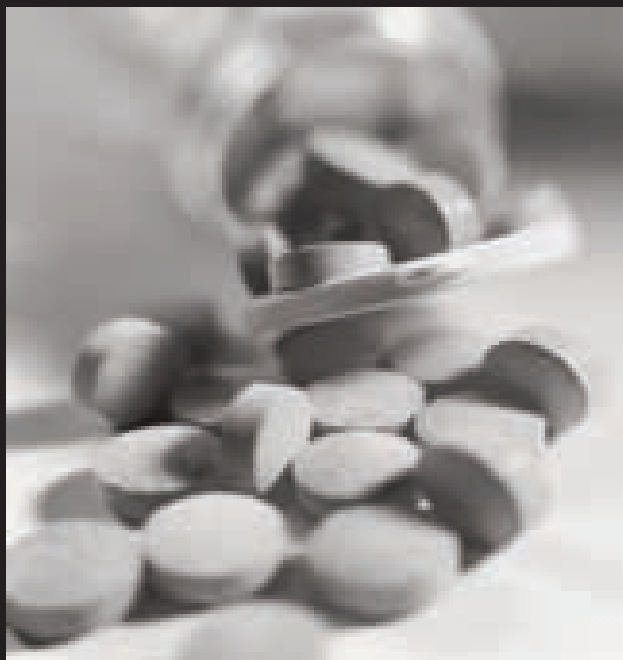
Meer informatie via Raymond van Dijk, p/a 010 4665962 (Basisberaad)

Voor meer actuele informatie over de Week van de Psychiatrie en voor een definitief programma, volg de ontwikkelingen via de website van het Basisberaad: www.basisberaad.nl, of neem contact op via weekvandeopsychiatrie@zorgbelang-zuidholland.nl of telefonisch: 010 4665962.

Medicatie: zin of onzin?

Medicatie wordt steeds vaker voorgeschreven. Toch zijn er kritische geluiden: soms is de werking van medicatie niet duidelijk, of zijn de bijwerkingen erger dan de kwaal. En zijn er alternatieven? Ook zijn er positieve geluiden: mensen hebben er baat bij, medicatie wordt ook steeds beter. Graag wil de redactie ervaringen met medicatie, positief of negatief. Wij zijn geïnteresseerd in de gevolgen, processen, de voor en de nadelen. Uw verhalen willen verzamelen voor Denkraam.

Dus stuur uw ervaringen en kennis naar: (e-mail) redactie@denkraam.info of naar Denkraam, Postbus 21078, 3001 AB Rotterdam. Voor meer informatie kunt u ook bellen naar de redactie via 010 7502123



(Her)indicatie en pakket maatregelen in de AWBZ



Bijzondere bijstand in uw Gemeente. Bijzondere bijstand is een uitkering waarmee je extra of hoge kosten kunt betalen. Als je een laag inkomen hebt of in een beschermde woonvorm woont of geen werk hebt. Kortom als je tot de minima behoort kun je er gebruik van maken. Ben je afhankelijk van bijstand, weet dan dat je soms recht hebt op bijzondere bijstand. Zo zijn er allerlei mogelijkheden zoals woonkostentoeslag, bijdrage in de extra kosten vanwege ziekte of handicap, verhuis- en (her)inrichtingskosten, rechtshulp, toeslag eigen bijdrage medische kosten en huishoudelijke verzorging, langdurigheidstoeslag en vergoeding voor overige noodzakelijke uitgaven.

Medische kosten: Brillen, contactlenzen, dieetkosten, fysiotherapie en oefentherapie, orthopedische schoenen, psychotherapie, stookkosten, tandartskosten, waskosten en zelfzorgmiddelen bij een chronische aandoening.

Woonkosten: Eerste maand huur en administratiekosten, huur, hypotheek, inrichtingskosten, stookkosten, verhuiskosten en een wasmachine, koelkast etc. (duurzame gebruiksgoederen).

Reiskosten: Reiskosten i.v.m. bezoek aan het UWV werkbedrijf en een ziek of gedeïntendeerd familielid, reiskosten woon-werkverkeer of reiskosten i.v.m. een studie.

Kosten i.v.m. kinderen: Babyuitzet, LBIO-bijdrage, schoolkosten van uw kinderen en kosten kinderopvang

Overige Kosten: begravenis of crematie, bewindvoering, schuldhulpverlening, studiekosten, rechtshulp, onder curateleenstelling, legeskosten verblijfsvergunning

en naturalisatie en een afloeraanvulling.

Deze Bijzondere bijstand moet je wel zelf aanvragen. De uitkerende instanties komen er niet zelf mee. Sommige kun je elk jaar opnieuw aanvragen zoals langdurigheidstoeslag en sport en cultuurfonds. Vaak merk ik dat sommige mensen dit niet eens weten en er geen gebruik van maken en dat terwijl ze dit heel erg hard kunnen gebruiken. Ook als je hoger zit dan de bijstandsnorm (€863,86) kun je soms in aanmerking komen voor - Onderhoudsverplichtingen ten behoeve van (ex)echtgenote en kinderen.- Kosten van studie en opleiding van kinderen. - Eigen bijdrage AWBZ in sommige situaties. Zo kun je ook Bijstand in natura krijgen. Dan krijgt je rechtstreeks een product of dienst. Zo kan de gemeente bijvoorbeeld een verzekering voor je afsluiten of bepaalde goederen verstrekken. Als je bijzondere bijstand in natura ontvangt, krijgt je geen geld. De gemeente kan besluiten bijzondere bijstand in natura te verstrek-

‘Werken met eigen ervaring’, voorjaar 2010

In maart 2010 start het Basisberaad Rijnmond weer een cursus ‘werken met eigen ervaring’ in Rotterdam.

De cursus is bedoeld voor (ex-)cliënten van de geestelijke gezondheidszorg, verslavingszorg of maatschappelijke opvang om eigen ervaringen met herstel te leren gebruiken bij activiteiten met en voor cliënten. De cursus bestaat uit twaalf lessen van drie uur en wordt in maart 2010 op woensdagmiddag gegeven. De cursus wordt begeleid door twee ervaringsdeskundige docenten. Er zijn nog plaatsen open.

Interesse? Neem contact op met Astrid van Bruggen, tel. (010) 7502108 of (06) 30182614. email; avanbruggen@zorgbelang-zuidholland.nl of: Marrig v/d Werf tel. (010) 7502135 of (06) 50601176. email; mvanderwerf@zorgbelang-zuidholland.nl zie ook www.basisberaad.nl



ken als je bijvoorbeeld dakloos bent of grote schulden hebt. Wel moet je ook aan verplichtingen voldoen als je bijzondere bijstand aanvraagt zoals de legitimatieplicht (je identiteit tonen wanneer de gemeente dit vraagt) Inlichtingenplicht (je moet de gegevens overhandigen die nodig zijn) medewerkingplicht (voor als er een onderzoek komt achteraf) en normaal gedrag (normaal gedragen tegenover werknemers die de aanvraag behandelen).



bezwaarschrift, als bijvoorbeeld zaken nog niet duidelijk zijn. Je kunt ook iemand machtigen die dan met je mee gaat. Dat kan dan familie, vriend of een hulpverlener zijn. Tot tien dagen voor de hoorzitting kun je nog stukken bij de gemeente indienen. Het is slim om niet de originele stukken te geven maar kopieën van je stukken. De gemeente moet binnen zes weken na indienen van het bezwaarschrift een beslissing nemen. Als je het dan nog niet eens bent met de beslissing kun je in beroep gaan bij de rechtbank. Je kunt ook een klacht indienen bij de ombudsman of bij je gemeente. Je kunt ook contact opnemen met de cliëntenraad van je gemeente, deze kan adviezen geven aan de gemeente. Dus wees slim en neem de moeite om bijzondere bijstand en toeslagen aan te vragen, en als je er niet uit komt kun je altijd hulp vragen aan een vriend, hulpverlener en of maatschappelijkwerk.

Ricardo Mekken

Als je aanvraag wordt afgewezen en je bent het er niet mee eens, of je vindt dat je niet correct bent behandeld. Dan kun je verschillende dingen doen. Je hebt namelijk ook rechten naast de plichten. Zo kun je een bezwaarschrift indienen bij je gemeente dan volgt er een hoorzitting. Tijdens deze hoorzitting krijg je de kans om mondeling je bezwaarschrift toe te lichten. Er kunnen ook vragen gesteld worden door de gemeente over je



[recept]

Spitskoolstamppot

Je hebt nodig voor vier personen:

- 1 Spitskool
- 2 kilo aardappelen
- Masala
- Sambal
- Knoflook
- Ketjap
- Zout

Snijdt de spitskool in vieren en haal de ‘harde kern’ eruit. Daarna de spitskool heel fijn snijden.

Schil de aardappelen en laat ze in hun eigen sop gaar koken.

Doe in een wok een scheut olie en bak de spitskool met de masala, knoflook, zout en de sambal (alles natuurlijk naar eigen smaak) tot het gaar is. Doe er als de kool bijna gaar is een scheut ketjap bij.

Wanneer de aardappelen en de kool gaar zijn kun je ze door elkaar stampen.

Tip: dit is heerlijk met pittige gehaktballetjes.

Eet smakelijk!



Willem

[gedicht]

Na jaren van vechten, met het
gevoel in de juiste stroming te
zitten, begint zowaar je
gezondheid weer te vitten..

Je bent educatief en goed
bezig vanuit je eigen ervaring...
en zodra jij je het leven weer
eigen hebt gemaakt,
loopt er tóch ergens iets weer
spaak..

Het staken van de strijd is geen
optie,
ook als je soms tegen een
ander pad opziet..
Het ga je goed in gezondheid
en met alles in je leven,
Jij hebt nog altijd genoeg aan
een ieder te geven.

Peter Hersmus

