



Denkraam

www.denkraam.info

dáhrás
pgb

Colofon

Hoofdredactie: Jesse Budding,
j.budding@denkraam.info, 010 750 21 23

Eindredactie: Ernest Smit, Martin Luycx,
Bas van Bellen, Karen Groen, Michiel van Gog
en Jesse Budding.

Redactie: Koos Bijlholt, Abdellah Azaoum,
Carolien Boersma, Jan W. Bijl, Niek Huijgen,
Angelique Meijlink en Jennifer Vetter.

Correspondenten: Jan Bijl, Niek Huijgen, Ernest Smit,
Bas van Bellen, Abdellah Azaoum, Jesse Budding,
Michaja Langelaan en José Bonouvrier.

Fotografie: Michiel van Gog, Bas van Bellen,
Jesse Budding en Niek Huijgen.

Cover: 'De buurman', door Jesse Budding

Achterkant: Boris Dumfries, door Bas van Bellen

Vormgeving en druk: Argus, Rotterdam.

Distributie: Postdienst Vredenhof, Rotterdam.

Verspreidingsgebied: Regio Rijnmond, Nieuwe Water-
weg Noord en de Zuid-Hollandse Eilanden.

Oplage: 2800 exemplaren.

Redactieadres: (ook voor een gratis abonnement)
Denkraam
p/a Zorgbelang Zuid-Holland afdeling Basisberaad
Westblaak 5a
3012 KC Rotterdam
Tel : 010-4665962
Fax: 010 - 4652600
e-mail: redactie@denkraam.info
website: www.denkraam.info

Deadline nummer 50: 31 juli 2011
Verschijsning nummer 50: augustus 2011

'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.

Geen van de in deze uitgave opgenomen artikelen mogen 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

Inhoud juli 2011

5. Bezoek aan Tiengemeten
Door Jan Bijl

6. PGB en de voorgenomen bezuinigingen

8. Actualiteit

12. Stichting FVP
Door Jan Bijl

14. Lithium en de bijwerkingen
Door Jesse Budding

13. Even voorstellen: Boris Dumfries

17. Eten met Niek
Door Niek Huigen

En verder

- 4. Zin en onzin
- 6. Kabinet wil fors bezuinigen
- 9. Riagg Rijnmond wint rechtszaak
- 13. Langdurigheidtoeslag
- 19. Recept

*da's is
pgb*

[van de redactie]

Integriteit kent geen tijd

Enige tijd geleden ging ik op zoek naar een jobcoach. Via via kwam ik terecht bij Gisela van de Kerkhof. De gesprekken met haar verliepen redelijk prettig. Wat mij betreft dan. Want na een stuk of tien consulten bleek het van haar kant gezien geheel anders te liggen. “Je komt niet tot de kern van het probleem,” zei ze opeens. Perplex liep ik naar huis. Wat kon ik nu meer doen dan open en eerlijk vertellen waar ik tegenaan was gelopen?

Precies die vraag stelde ik dan ook in het volgende gesprek. Vervolgens begon Van de Kerkhof alles te doen om me de deur uit te werken. En dat terwijl we hadden afgesproken er een derde bij te halen, mocht er ooit een kink in de kabel komen. “Jammer genoeg is zij er vandaag niet”, zei ze quasi teleurgesteld. Alsof het allemaal diezelfde dag opgelost moest zijn. Tja... “Als jij er geen meer in hebt, heb ik er ook geen zin meer in,” dacht ik en nam beleefd afscheid.

Wel besloot ik een klacht in te dienen bij de directeur, die me helaas vertelde dat ik de uitspraken van Gisela allemaal verkeerd had uitgelegd. En dat terwijl ze niet eens bij het gesprek aanwezig was geweest... Ik had het toch allemaal verkeerd geïnterpreteerd? Waarom kwam er dan geen uitnodiging voor een vervolggesprek? En wat had het alles nog te maken met het feit dat ik niet tot de kern van mijn problemen gekomen zou zijn? Niets dus.

Enfin, op zoek naar een opvolger dus. Het werd ene Charles Tan. Het eerste gesprek vertelde hij dat aan zijn tarief voor PGB-houders een maximum was gesteld van 62 euro per uur. Daarom vroeg hij of ik ermee akkoord ging dat hij een kwartier voor het schrijven rekende. Flexibel als ik ben ging ik natuurlijk akkoord.

Maanden later had ik tot mijn verbazing nog geen factuur ontvangen. Toen ik erom vroeg, kreeg ik ze eindelijk. Tan bleek echter een half uur schrijven voor een gesprek van een uur te hebben gerekend in plaats van een kwartier! Tan beweerde bij hoog en bij laag dat we dit ook hadden afgesproken.

Pas na dreigen met een klachtencommissie en de pers bleek hij bereid conform afspraak te factureren. Ook moest ik diverse keren vragen om de verslagen van de gesprekken. Wat bleek? Drie, vier regels per gesprek. En daar had hij een half uur over gedaan?! Dyslexie in de derde graad vrees ik. Charles Tan ... mm, misschien had ik toch beter moeten nadenken.

Eerlijkheid is gewoon een randvoorwaarde in de hulpverlening. Want als je je behandelaar niet eens kunt vertrouwen, wie dan wel?

Namens Denkraam

Jesse Budding
j.budding@denkraam.info

PS: Namen in dit artikel zijn gefingeerd.

Zin



Hoofdredacteur Jesse vertelt vol trots dat hij vorige week voor het eerst in de metro van Rotterdam heeft gestaan. Bas is helemaal verbaasd als hij het hoort: “ben je dan nog nooit eerder hier in de metro geweest?” Navraag leert echter dat Jesse doelt op een artikel van hem dat verschenen is in de gratis krant de Metro.

Nog meer verwarring rond de Rotterdamse Metro. “Sta ik dan echt met het artikel in de Metro? Toch niet met een foto erbij?” aldus een van de redactieleden. Michiel vraagt zich echter af welke metro: “de gewone metro of de Randstad-rail?”

Angelique kan maar geen SMS versturen naar Bas. “Contactgegevens onjuist”, zo geeft de telefoon aan. Maar Angelique komt er zelf achter wat er fout zit: “Het is Bas met een Z!” Baz is er zeer blij mee.

Worden er binnen de redactie wel eens flauwe grappen gemaakt? Het antwoord is volmondig ja!

Jesse: “Het leven is een groot feest, je moet alleen zelf je hulpverlener ophangen.”

Michiel: “Hoe pleegt een psychiater zelfmoord? Hij gooit zich van drie hoog in de groep.”

Ernest heeft het zo druk, heeft hij nog wel eens tijd voor zichzelf? “Op een vrijdag wilde ik uitslapen, er was toch geen redactievergadering, word ik toch nog om 9.50 uur wakker gebeld door de hoofdredacteur met de mededeling dat er geen redactievergadering is!”

En hoe druk heeft Frank het eigenlijk? “Ik heb zo veel afspraken thuis, en toch werk ik drie dagen. Werk past eigenlijk niet in mijn agenda.” Hoort het niet andersom te zijn?

“Wat is die zware shag toch eigenlijk zwaar?”

“Er is maar een soort mensen dat nog erger is dan Brabanders, en dat zijn Limburgers,” aldus onze stagiaire.....uit Tilburg!

Schoenen, hoe zit het daarmee? Tijdens een gezellig onderonsje komen de aanwezigen er achter dat het verstandig is om meerdere paren schoenen te hebben, zodat je af en toe kan wisselen. Dat is wel zo goed voor je voeten. Berletta is echter heel verbaasd: “Je kan toch niet zomaar van schoenen wisselen? Je rechterschoen past toch niet op je linkervoet en andersom?” Gelukkig is Berletta geen schoenenverkoopster.

Uit de mail:

“Afgelopen woensdag 4 mei 2011 heeft Niek de camera en dicteerapparaat van Denkraam meegenomen.”

“Gelukkig heeft Niek dit niet op 4 of 5 mei gebruikt om richting de koningin te gooien :-)”

“Hahaha, of het bekende waxinelichtje.”

Reden om niet in de Zin en Onzin te komen:

“Nou ja, ik zeg het altijd bewust verkeerd. Dit doe ik om te kijken of jullie wel opletten.” (Stephanie....jawel, uit Tilburg!)

GGzplaza u kent ons toch?

Laten we ons toch maar even voorstellen. GGzplaza is een computerproject (van de afdeling Basisberaad) en heeft tot doel de computerkennis bij gebruikers van de geestelijke gezondheidszorg te vergroten.

GGzplaza organiseert sinds 2003 computercursussen voor cliënten die gebruik maken van de zorg. De cursussen van GGzplaza hebben een lage drempel, beginners kunnen het snel oppakken. Je kunt de eerste stappen achter de computer in eigen tempo volgen. We beginnen met een muistrainer, keyboardtrainer en typecursus waarmee je blind kan leren typen. Als je er aan toe bent, stappen we over naar kopiëren, knippen, plakken en opslaan, de basis van Windows, zoeken op internet en Word. De lessen bij GGzplaza zijn klassikaal. Met een beamer (projector) geven we voorbeelden en gaan we daarmee aan de slag. In de cursus werken we soms ook individueel. Om vertrouwd te raken met de computer is het noodzakelijk dat je er tijd in stopt. Je leert het niet door alleen aandachtig te luisteren, je moet het doen en problemen tegenkomen. Juist in het zoeken naar oplossingen leer je het meest. Als je er niet uitkomt, dan zijn wij er om te helpen. Ook is er bij de lessen ruimte om zelf vragen te stellen of dingen in te brengen. Vragen en zaken over computers en apparaten waar je bijvoorbeeld thuis tegen aanloopt.

Bij GGzplaza komen mensen voor de cursus, maar vinden ook de gratis koffie en thee lekker. Ze ontmoeten andere cursisten en kunnen hun verhaal kwijt. GGzplaza heeft dus ook een sociale functie. De cursus tijd is ongeveer twee uur en we houden tussendoor pauze van een kwartier.

Ook heeft GGzplaza een website; www.ggzplaza.nl. Op de website is, naast actueel GGz nieuws en informatie, ook een agenda en forum te vinden. Het is ook mogelijk om zelf een bericht te plaatsen op GGzplaza. Dan moet je even lid worden op de site, het is makkelijk en gratis. De redactie kijkt het artikel na en na goedkeuring wordt het op de site geplaatst. De site is in rubrieken ingedeeld, zo bevat het tabblad artikelen actueel nieuws. Als je lid bent geworden, dan kan je ook op het forum een reactie achterlaten. Bekijk ook eens weblog.ggzplaza.nl. GGzplaza is ook te vinden op Facebook en Hyves.



[profiel]



Tiengemeten, wat wil je weten

Veertienhonderdgemeten moet het eigenlijk heten. Een gemet is een halve hectare en de zandplaat die later boerenland werd was oorspronkelijk maar vijf hectare groot.

Een eiland in het Haringvliet dat met veel Hollands doorzettingsvermogen in drie fasen is ingepolderd, drooggemalen en tot 700 hectare landbouwgebied is omgezet. Tot Natuurmonumenten de eigenaar werd, de boeren uitkocht, de dijken doorstak en er weer een natuurgebied van maakte. Er is nu een bezoekerscentrum in de Margueritahoeve, waarin ook een museum gewijd aan wijlen Rien Poortvliet, een Landbouwmuseum in de Helenaschuur, een kampeer gelegenheid met herberg en een paar boerderijen en een woning die omgebouwd zijn tot logeergelegenheid voor natuurminnende toeristen.

Ook Bavo/Reakt (dagbesteding) is er neergestreken. De Idahoeve, een kapitale boerderij aan de westpunt van het eiland is geheel omgebouwd tot een verblijf voor mensen die aan hun herintrede in de maatschappij willen werken door werk in de tuin, de huishouding of in het

onderhoud van de natuur op het eiland. Jan Kustner, de sterke tuinman van de NAS aan de Couwenburg gaat er ook elke week op vrijdag heen. Reden voor de NAS om met zijn tieners naar Tiengemeten te gaan. Met zijn allen in de auto en met de aanwijzingen van mevrouw Gee Pejes via Barendrecht naar de Hoekse Waard en daar in het dorp Nieuwendijk met de pont over het Hitsertse- of Vuile Gat naar Tiengemeten. En daar zat zowaar Rinus, trouwe bezoeker van de Plenaire Vergadering van het Basisbeeraad ons op te wachten om ieder een fiets te verschaffen om over het eiland te toeren. Eerst met Janneman voorop naar de westpunt. Hier heerst de natuur en vormt er een natte wildernis. Er is een grote kreek gegraven en met eb en vloed stroomt het water in en uit door een gat in de dijk. Rode koeien uit de Schotse Hooglanden grazen in de ruigtes. Je ziet een kiekendief jagen, achtervolgd door luid roepende vogels die zijn bezoek niet op prijs stellen. Af en toe hoor je het diepe basgeluid van de roerdomp in het rietmoeras. Of je hoort de tureluur en moet je oppassen dat je niet weer tureluurs wordt. Lepelaars vliegen over om ergens een plek te zoeken waar ze in het ondiepe water naar eten kunnen lepelen. Hier en daar staat een 'hufferproof' vogelkijkpost van roestend staal waar je de vogels kunt bekijken zonder ze te sto-

ren. Je hoort er de karekieten zingen en futen duiken er naar vis.

Daarna weer naar de oostpunt waar de mensen van de Ida hoeve ons een heerlijke lunch bereid hadden en ons ook nog rondleidden in het gebouw. In de enorme boerenschuur waren drie etage's voor de bewoners ingericht. Bij mijn laatste bezoek was het nog een lege ruimte en kon je alleen aan de nieuwe ramen die in het rietendak gemaakt waren zien wat de bedoeling was. Janneman nam ons mee naar de kruiden en groentetuin voor de Idahoeve en ook verder naar de laatste stukken akkerland in de oudste polder van het eiland. Hier wordt onder begeleiding van een echte agrarisch deskundige allerlei gewassen geteeld waaronder ook oude rassen die je tegenwoordig bij de commerciële boeren en tuinders niet meer ziet. Helaas speelde het droge voorjaar niet mee in deze teelten. Maar er was des te meer werk om het onkruid te wieden en de planten zo nodig water te geven.

De zware werkpaarden die op de dijken grazen stralen alleen maar rust en kracht uit. Dat is wat de geplaagde stadsbewoners ook op het eiland komen zoeken. Nieuwe energie om het drukke stadsleven weer aan te kunnen. Ook na op het eiland afgekickt te zijn van een verslaving of tot rust gekomen te zijn na opname en behandelingen.

Jan Bijl
j.bijl@denkraam.info





Kabinet wil fors bezuinigen Meeste patiënten verliezen persoonlijke zorgbudget

Het kabinet gaat flink snijden in het persoonsgebonden budget (pgb). Slechts tien procent van de 130.000 mensen die nu een persoonsgebonden budget ontvangen om zelf zorg in te kopen, mogen dat budget behouden. Belangenverenigingen waarschuwen dat er voor veel patiënten geen alternatieven zijn. Aldus meldt Catrien Spijkerman op de site Psy.nl.

Het kabinetsplan om het aantal pgb's te decimeren lekte maandag 30 mei uit in De Telegraaf. Bijna 120.000 mensen zouden hun pgb verliezen. "Een groot deel van hen bestaat uit psychiatrische patiënten", zegt Marlies Kamperman, beleidsmedewerker van Per Saldo, de belangenvereniging van pgb-houders. Zij vormen ongeveer eenderde van alle mensen die een pgb ontvangen. Dat aandeel groeit bovendien. "Iedere maand vragen ongeveer 1500 mensen een pgb aan, veertig procent hiervan betreft jongeren of kinderen uit de jeugd-ggz." Volgens het voorstel zouden alleen de mensen met een zogenoemde 'langdurige verblijfsindicatie' aanspraak mogen blijven maken op hun budget. Dit zijn de mensen die direct toezicht of een therapeutische leefomgeving nodig hebben. Volgens Kamperman zijn dat er onder psychiatrische patiënten niet veel. "Het gaat dan vooral om mensen die behalve hun psychiatrische problemen ook andere aandoeningen of ziekten hebben."

Geen alternatief

Volgens Per Saldo is er voor veertig procent van de mensen die hun budget mogelijk verliest, geen alternatieve zorg. Balans, de landelijke vereniging voor ouders met een kind met gedragsproblemen zoals autisme of ADHD, maakt zich dan ook grote zorgen, zegt woordvoerder Jolie Luijckx. "Het aanbod in de ggz is

simpelweg niet toereikend. Veel ouders zijn dus afhankelijk van particuliere initiatieven, die zij kunnen bekostigen door het pgb. Ik zou niet weten waar de kinderen anders heen moeten." Luijckx noemt de woensdagmiddagopvang als één van de vele voorbeelden waar de reguliere ggz niet aan de vraag tegemoet kan komen. "Voor autistische kinderen is woensdagmiddagopvang soms de enige mogelijkheid om contact te hebben met andere kinderen, ze kunnen immers niet zomaar met een 'vriendje' afspreken. Een groot deel van hun sociale leven speelt zich op die opvang af."

Wachlijsten

Het Landelijk Platform GGz, de koepelorganisatie van cliënten- en familieorganisaties, noemt het 'bijzonder jammer' als de plannen van het kabinet door zouden gaan. "Of er nu veel of weinig op bezuinigd wordt, onze patiënten zullen in de kou komen te staan", zegt Wim Brunenberg, directeur zorg en innovatie. "Meer nog dan andere patiëntengroepen kunnen ggz-patiënten vaak nergens anders terecht. Kijk maar eens naar de enorme wachtlijsten in de jeugdzorg. Of wat dacht je van al die patiënten die op zichzelf kunnen wonen doordat ze particuliere begeleiding krijgen?" Het platform zegt politiek te lobbyen, en overweegt eventueel andere acties. "Maar dat is wat ingewikkelder. Veel belangenverenigingen

worden gekort in hun subsidies en hebben daardoor minder mankracht. Het is lastiger protestacties te organiseren", aldus Brunenberg.

Boos

Per Saldo zegt 'ontzettend boos' te zijn over het kabinetsbesluit. Kamperman: "We weten dat er bezuinigd moet worden, en dat dit ook ons zal raken. Daarom hebben we steeds met het Ministerie van Volksgezondheid overlegd over mogelijke scenario's. Er is totaal niet naar ons geluisterd", zegt Kamperman. "Dit plan overvalt ons." Op zijn website roept Per Saldo pgb-houders op hun persoonlijke verhaal op te sturen naar staatssecretaris Veldhuijzen van Zanten-Hyllner. De belangenvereniging wil bovendien 'alles op alles' zetten om de Tweede Kamer ertoe te bewegen het plan te dwarsbomen.

Per saldo slechter af?

Mensen met een AWBZ-indicatie voor verblijf, kunnen kiezen tussen of zorg van een instelling (opname) of zelf hun zorg thuis regelen met een pgb, aldus de site van Per Saldo. "Het aantal AWBZ-indicaties is enorm gestegen, met name voor mensen met een pgb. Tot een jaar terug vond men dit een goede ontwikkeling. Het idee was immers dat extramurale zorg moest worden gestimuleerd, zorg buiten de instelling, in plaats van intramurale zorg, zorg in een instelling. Het geld dat mensen gemiddeld met een pgb besteden is lager. De kosten per persoon in zorg in natura stijgen sterk."

Fleur Agema in Knevel & Van den Brink "De PVV wil fors investeren in de zorg. Die investering komt er ook. Je hebt een pot voor de AWBZ en daarnaast een pot voor de pgb's. Ieder jaar weer was daar een overschrijding, ieder jaar weer een

pgb-stop, werden de tarieven verlaagd. Die onzekerheid ontstond omdat er steeds meer mensen gebruik van gingen maken. Er is een enorme overschrijding in de toekomst. Die is er nu nog niet. Wat we nu doen is geen bezuiniging op het huidige budget, het gaat om een bezuiniging op de uitloop die de komende jaren zou zijn ontstaan.”

De misleiding

De keuze voor een pgb is gegroeid. Dat deze groei beteugeld moet worden is onontkoombaar, vindt ook Per Saldo. “Uit recent onderzoek van het Sociaal Cultureel Planbureau (SCP) komen interessante cijfers aan het licht. Hieruit blijkt dat 20 procent van de gebruikers in de AWBZ een pgb heeft en zij 10 procent van het totale bedrag van de AWBZ besteden. Het blijkt dat de kosten per persoon in de naturazorg flink stijgen. Daar staat tegenover dat het aantal budgethouders weliswaar toeneemt, maar het bedrag dat zij per persoon besteden niet stijgt en zij per persoon lager uitkomen dan zorg in natura. Een pgb is ongeveer 70 procent van de kosten die iemand zou maken in zorg in natura. Bij overheveling van 90 procent van de budgethouders naar zorg in natura dient er rekening gehouden te worden met een forse kostenstijging.

Protest tegen de bezuiniging op het PGB

Woensdag 15 juni 2011 hadden we ons verzameld bij het CDA kantoor in den Haag. Een tiental ouders met gehandicapte kinderen, allen met een persoonsgebonden budget (pgb), samen met werknemers van Per Saldo (belangenvereniging voor mensen met een persoonsgebonden budget). In alle vroegte hadden we ons verzameld om actie te voeren tegen de afbraak van het pgb.

Oké, oké, het was om half drie in de middag. De bedoeling was dat we binnen zouden komen om een open brief te overhandigen en de door ruim 11000 mensen getekende petitie. We wilden de kinderen met wat muziekinstrumenten naar binnen gaan, zodat ze konden meemaken hoe het is. Maar in werkelijkheid was alleen het binnenkomen al een probleem. Afgezien van het feit dat ze ons in eerste instantie niet binnen wilden laten (waarbij een gehandicapte jongen aan zijn kraag naar buiten werd getrokken), was er ook een trap van enkele treden naar de deur. Uiteindelijk werden we om 3 uur toch nog binnen gelaten en konden we onze ogen uitkijken in het prachtige kantoor. Een groot en duidelijk duur gebouw veel mooie en dure spullen. Met daarbinnen een lift! Nou vraag ik je: hoe komt iemand die die lift nodig heeft dat gebouw binnen?

Na het overhandigen van de brief en de petitie vroegen we of ze even een uurtje op de kinderen konden passen. Maar we werden afgescheept met: “ik zou graag willen, maar ik heb hier ook gewoon mijn werk te doen.” Maar hoe wij straks ons werk moeten doen als de pgb weg valt, daar wordt voor het gemak maar even niet aan gedacht. Kort daarna werd ons ‘vriendelijk’ verzocht het pand te verlaten. Dus na gebruik te hebben gemaakt van het (jawel) gehandicapten toilet zijn we vertrokken. We zijn tijdens het hele gebeuren gevolgd en geïnterviewd door mensen van SBS6 en kwamen ‘s avonds op hart van Nederland. Al liep het niet zoals gepland, het was een geslaagde actie. We hebben ons laten horen. Ik wil graag iedereen bedanken voor de steun.

Loyce van den Berg.

Vanaf 1 januari 2012 worden nieuwe pgb's in de AWBZ alleen toegankelijk aan personen met een verblijfsindicatie. Dit leidt tot de volgende effecten en drie groepen:

Groep 1: budgethouders met een AWBZ-indicatie met verblijf

Zij behouden het pgb zoals ze dat nu kennen.

Het pgb-tarief, net als bij de zorg in natura, wordt per 1 januari 2012 met 5% verhoogd. Het recht op een pgb wordt voor deze groep per 1 januari 2014 wettelijk vastgelegd.

Groep 2: budgethouders met een indicatie zonder verblijf: persoonlijke verzorging en/of verpleging

Zij behouden hun pgb tot 1 januari 2014, ook wanneer zij voor die tijd geherindiceerd worden. Vanaf 1 januari 2014 komt het pgb te vervallen.

Vanaf 1 januari 2014 wordt de benodigde persoonlijke verzorging en verpleging wordt de zorg in natura gegeven. Dat wil zeggen dat de zorg wordt verleend door zorginstellingen en/of personen die een contract hebben bij de zorgverzekeraar.

Met ingang van 2012 is het aanvragen van nieuwe pgb's op basis van de AWBZ-indicatie verpleging en/of persoonlijke verzorging niet meer mogelijk. Het recht op AWBZ-zorg voor nieuwe indicaties blijft bestaan, maar dan alleen in de vorm van zorg geleverd in natura.

Groep 3: budgethouders met een indicatie zonder verblijf: voor begeleiding

Als hun indicatie doorloopt tot in 2014 behouden zij het pgb tot 1 januari 2014. Vanaf 2014 wordt de ondersteuning voor begeleiding overgenomen door de gemeente. Dat kan in de vorm van zorg in natura of een geldbedrag. In het laatste geval wordt een pgb verstrekt door de gemeente.

Bron: ministerie van VWS



[demonstratie]

‘Daklozen moeten weer op straat slapen’

In Rotterdam zullen zo'n zestig daklozen binnenkort weer 's nachts gaan zwerven op straat., aldus dominee Couvé van de Pauluskerk. De nachtopvang in de Waalhaven wordt namelijk gesloten vanwege bezuinigingen door de gemeente Rotterdam, zo staat te lezen in de nieuwsbrief van RoSAI, de Rotterdamse Sociale Alliantie.

Voor de daklozen met een Nederlands paspoort wordt er een alternatief geregeld. Voor ongeveer zestig daklozen zonder Nederlands identiteitsbewijs is er geen plaats.

De mensen van de Pauluskerk, die zorgen voor de opvang, zijn erg ongerust. Op 22 juni demonstreerden zij, samen met de daklozen, voor het stadhuis .



RIAGG Rijnmond wint rechtszaak over subsidie

De gemeente Rotterdam heeft RIAGG Rijnmond ten onrechte drie subsidies geweigerd. Zo luidt de uitspraak van de rechter. Rotterdam mag de subsidie niet weigeren omdat de RIAGG de meldcode huiselijk geweld niet wil ondertekenen, aldus Psy.nl.

In 2009 vroeg RIAGG Rijnmond bij de gemeente Rotterdam subsidie aan voor drie preventieprojecten. In totaal ging het om een bedrag van 370.000 euro. De gemeente wilde de subsidies alleen verstrekken als RIAGG Rijnmond de meldcode huiselijk geweld en kindermishandeling zou ondertekenen. Dat weigerde RIAGG-directeur Jos Lamé en hij ging in beroep tegen de beslissing van de gemeente.

Veel bombarie

Eerder liet Lamé aan Psy weten waarom hij tegen invoering van een meldcode is. “Hulpverleners hebben allerlei methodieken ontwikkeld om goed te kunnen interveniëren in situaties waar geweld wordt gebruikt. Deze professionals passen hun kennis en ervaring toe in complexe omstandigheden, die telkens weer net anders zijn. En dan komt daar dwars doorheen

RIAGG Rijnmond dient klacht in over psychiater

RIAGG Rijnmond heeft na vijf meldingen van grensoverschrijdend gedrag van een voormalig behandelaar de Inspectie voor de Gezondheidszorg ingelicht en de klachten voorgelegd aan het Regionaal Tuchtcollege, aldus Psy.nl.

RIAGG Rijnmond kreeg in maart dit jaar klachten van vijf cliënten over het gedrag van een psychiater die tot een half jaar geleden in dienst was van de RIAGG. Beleidspsychiater Daniël van der Meer noemt het gedrag van de behandelaar desgevraagd ‘grensoverschrijdend, ook in de zin van iedere gedragscode die hulpverleners horen te respecteren’. Op de vraag of het gedrag seksueel van aard is, zegt hij: “Dat is het ook. De meldingen betreffen een veelvoud van fysiek en verbaal ongewenst en ongepast gedrag.”

Intern onderzoek

De psychiater in kwestie werkte tweeënhalf jaar bij RIAGG Rijnmond en verliet de organisatie een half jaar geleden om verder te gaan met zijn eigen praktijk. De instelling is tijdens zijn dienstverband niks opgevallen. “De meldingen zijn echter zo ernstig dat wij ons nu afvragen of we iets gemist hebben. Hadden we dit zelf eerder moeten zien? Misschien is er in zijn algemeenheid iets waar we onvoldoende alert op zijn. De eerste stap van het bestuur was dan ook om een onderzoekscommissie dat intern te laten uitzoeken. We hebben de betreffende

de politiek die met veel bombarie de meldcode oplegt. Daarmee maakt zij het werk van de professionals onmogelijk. De meldcode bevat richtlijnen die veel te grof zijn voor deze ingewikkelde situaties. Bovendien is met de code weer onnodige bureaucratie gecreëerd.”

In strijd met de wet

De rechtbank stelt de RIAGG nu in het gelijk. De gemeente Rotterdam mag geen bijzondere voorwaarden stellen. Er is te weinig verband tussen de wijze waarop de RIAGG de preventieactiviteiten wil uitvoeren en de meldcode. De bijzondere subsidievoorwaarden zijn daarom in strijd met de wet. De gemeente zal opnieuw een besluit moeten nemen over de subsidieaanvraag van RIAGG Rijnmond.

Wel verplicht

In een extra overweging stelt de rechtbank dat de gemeente Rotterdam weliswaar aanvoerde dat de meldcode niet verplicht tot melden, maar dat uit de letterlijke tekst van de meldcode valt op te maken dat in geval van ernstig huiselijk geweld of kindermishandeling de hulpverlenende instantie weldegelijk verplicht wordt om daar melding van te maken.

Michaja Langelaan

patiënten gesproken en alle medewerkers van de afdeling waar hij werkzaam was. We hebben tevens al zijn patiënten een brief gestuurd waarin wordt gevraagd of zij ook klachten hebben. Dat heeft tot nu toe niet tot nog meer meldingen geleid. Het onderzoek gaat naderhand naar de inspectie.”

Tuchtcollege

RIAGG Rijnmond legt als organisatie de klachten daarnaast voor aan het Regionaal Tuchtcollege. De vrouwen in kwestie kunnen dit zelf ook nog doen, waarbij ze juridische steun kunnen krijgen van de instelling. Ze zijn alle vijf nog in behandeling bij RIAGG Rijnmond, waar de behandelaars zowel aandacht besteden aan de oorspronkelijke klachten als aan dit trauma, zoals Van der Meer het noemt. “We zijn als organisatie en als beroepsgroep zeker geschaad, maar het stelt ons in ieder geval enigszins gerust dat de betreffende patiënten voldoende vertrouwen in ons hebben om bij ons in behandeling te blijven.”

Publiek belang

De organisatie bracht de meldingen deze week zelf naar buiten in een persbericht. Van der Meer: “Er gebeurt natuurlijk overal wel eens wat, maar dit is te groot en te ernstig om het binnen de eigen muren te houden. Dit moest bekend worden omdat het haast van publiek belang is. Dit soort dingen gebeuren in het verborgene en dat is juist wat ons en de patiënten zo schaadt.”





[middelpunt]

Voetbalteam
Week van de Psychiatrie

Stichting Familievertrouwenspersoon in Rijnmond

Juanita Slengard is de kartertrekker van de Stichting Familievertrouwenspersoon.

Aanvankelijk werkte zij voor Ypsilon (www.ypsilon.org) Deze organisatie is opgericht in 1984 door Ria van de Heijden als vereniging van familie en betrokkenen van mensen die met een psychotische storing in hun gedrag te kampen hebben. Voor hen bestaat ook de vereniging Anoixsis (www.anoixsis.nl) die op 16 februari 1993 is opgericht met de steun van Ypsilon. Zij stimuleren vooral het lotgenotencontact.

Ook in Suriname is een vereniging Ypsilon opgericht. Dit was nadat Juanita Slengard in haar moederland in 1997 voor de televisie werd geïnterviewd. Zij had toen ook de documentaire van psychiater Detlef Petry 'Uitbehandeld, maar niet opgegeven' meegenomen, die daar ook voor de televisie werd vertoond. Dit jaar is ook een boek van Detlef Petry uitgekomen met die titel. In heel Suriname is maar één psychiatrisch ziekenhuis in Paramaribo en zijn er maar zes psychiaters werkzaam in het land. Juanita is dan ook met haar zoon naar Nederland verhuisd toen bij hem zich de symptomen van een psychische storing begonnen te vertonen om zeker te zijn van een goede hulp voor haar kind.

De stichting familievertrouwenspersoon is in januari 2009 opgericht met een groot netwerk in de GGZ Rijnmond en dan ook vooral bedoeld voor deze regio. Maar via de website komen er steeds meer hulpvragen uit het hele land, zelfs uit Suriname! In het bestuur van de stichting zit ook Sofia Rocha, bij het Basisberaad goed bekend als de kartertrekker van Apoio. Dit project bood voor het faillissement van het Basisberaad vooral hulp aan Kaap Verdiërs die de weg zochten in de doolhof van de geestelijke gezondheidszorg. Sofia is nu de secretaris van de stichting FVP. Verder zit in het bestuur Itala Lamsberg uit Curacao en



Jennifer Ferrol uit Suriname. Allemaal Nederlanders, maar de enige autochtoon is de penningmeester Han Potgiesser. De stichting komt op voor de belangen van familie en andere betrokkenen van mensen met een psychiatrische problematiek. Zij kan een betere toegangspoort vormen tot de wereld van de GGz, ook voor mensen met een achtergrond buiten Nederland. Het doel is informatie te geven en te bemiddelen met de zorginstellingen zodat een betere hulp aan de cliënten wordt bereikt. Het gaat er om vragen en problemen waar deze mantelzorgers mee zitten te beantwoorden,

Een familievertrouwenspersoon:

- Geeft informatie over de (regionale) GGz;
- Verwijst naar instanties, lotgenotengroepen / organisaties, cursussen en bijeenkomsten;
- Adviseert over het omgaan met de hulpverlening;
- Adviseert over het omgaan met de cliënt;
- biedt een luisterend oor voor het verhaal van de familie en naastbetrokkenen;
- behartigt de belangen o.a. met ondersteuning in gesprekken met hulpverleners en hun leidinggevendenden;
- bemiddelt tussen naasten en hulpverleners van de zorginstelling;
- adviseert en ondersteunt bij het indienen van een klacht;
- signaleert problematiek bij familie en naastbetrokkenen, en brengt dit onder de aandacht bij de GGz;
- adviseert de GGz over het te voeren beleid met betrekking tot familie en naastbetrokkenen.

problemen op te lossen door te bemiddelen met de zorgverleners en ook om mogelijkheden tot verbetering in die zorg te signaleren vooral ook door de mantelzorger een betere positie te geven in de zorg aan de patienten.

Juanita Slengard is dagelijks bij Zorgbelang afdeling Basisberaad te vinden. Telefoon 06 16 03 64 50; e-mail: juanita@stichting-fvp.nl

Jan Bijl

Contactadvertentie

ik hoorde bij het volk van Israël
wij stonden bevend om de Sinai
het donderde, de regen gutste fel
het donderde, een en al magie

de bergtop spuwde rook en een bevel
beklim deze berg niet in rebellie
wil mij niet zien, maar ook geen overspel
geen ander, maar ook geen jaloezie

na eeuwen hoor ik bij het kaaskopvolk
ik sta onzeker voor de Euromast
ik durf te stijgen naar de uitzichtwolk

hoger nog, geboden zijn maar last
mijn hoogtevrees doorsnijdt mij als een dolk
naijverige minnaar, houd mij vast

Uit: Invocatie, door Karel Kramer

Landurigheidstoelage

De landurigheidstoelage is een bijdrage van de gemeente voor mensen die lange tijd een minimum inkomen ontvangen en geen betaalde werk kunnen vinden. De gemeente bepaalt zelf wie hiervoor in aanmerking komen en hoe hoog de toelage is. De landurigheidstoelage is een extraatje en u kunt het een keer per jaar krijgen. Het geld wordt niet op uw uitkering ingehouden en u mag zelf bepalen waar u het geld aan geeft.

Manager Basisberaad vertrekt

Onder het genot van een hapje en een drankje heeft David Itaar afscheid genomen als manager van het Basisberaad, de cliëntenorganisatie die Den Haag uitsteekt. Kort na het faillissement kwam David puinruimen en met succes: het Basisberaad is weer een financieel gezonde organisatie, ook al is dat tegenwoordig onder de paraplu van Zorgbelang. We zijn er weer helemaal voor GGZ-cliënten, daklozen en verslaafden. "Ik heb het erg naar mijn zin gehad hier", sprak David op de afscheid receptie. En dat genoeg was wederzijds. Tegenwoordig mag hij zich directeur noemen bij Commuon van LSG-Rentray, een jeugdzorgorganisatie in het oosten des lands. David, het ga je goed!



Boris Dumfries Manager afdeling Basisberaad

Om maar met wat feiten te beginnen: ik ben 46 jaar, getrouwd met Marleen en wij hebben vier kinderen. Ik heb diverse functies bekleed, zowel in de profit als non-profit sector.

Mijn passie ligt daar waar mensen elkaar nodig hebben om dingen voor elkaar te krijgen.

Ik geloof dan ook in de maakbaarheid van de samenleving; en soms ook weer niet.

Mensen boeien mij. Ik ben ook altijd op zoek naar het positieve, naar verbanden, naar samenwerking. Mijn ambitie is om de afdeling Basisberaad beter en meer op de kaart te zetten in het Rotterdamse. Een flinke en mooie klus, waar ik heel veel zin in heb.

Voorwaarden

De landurigheidstoelage is onder bepaalde voorwaarden bedoeld voor mensen van 21 jaar tot 65 jaar. Mensen die ouder zijn dan 65 jaar hebben geen recht op landurigheidstoelage. Wel als iemand 65 jaar of ouder is, maar zijn eventuele partner niet, dan heeft de jongere partner er recht op. U hebt recht op de landurigheidstoelage als u [en uw eventuele partner] aan de volgende voorwaarden voldoet:

- U bent 21 jaar of ouder maar nog jonger dan 65 jaar.
- U hebt de afgelopen 60 maanden [5 jaar] ononderbroken in Nederland moeten rondkomen van een inkomen op bijstandsniveau.
- Uw vermogen is [en was in deze periode] lager dan de vermogensgrens.

Hoe kan ik de landurigheidstoelage aanvragen?

Als u aan de voorwaarden voldoet en u wilt in aanmerking komen voor de landurigheidstoelage dan kunt u het aanvraagformulier bij de gemeente aanvragen en invullen. Of anders kunt u via de website www.rotterdam.nl/rondkomen een aanvraagformulier downloaden, u heeft de inloggegevens van uw DigiD nodig voor het invullen van het formulier. U kunt het ingevulde formulier opsturen naar het werkplein bij u in de buurt. Als u een uitkering bij de sociale dienst krijgt dan krijgt u van uw klantmanager een brief om landurigheidstoelage aan te vragen. Als u geen klantmanager heeft dan gaat u naar het werkplein bij u in de buurt.

De gemeente is wettelijk verplicht om u een aantal gegevens te vragen. Hieronder kunt u lezen welke gegevens belangrijk zijn om uw aanvraag in behandeling te nemen:

- een volledig ingevuld en ondertekend aanvraagformulier.
- bewijsstukken van uw inkomen over de laatste 3 jaar, bijvoorbeeld jaaropgaven,

uitkeringspecificaties, toekenningsbeschikkingen, bewijzen van kwijtschelding van gemeentelijke belasting, belastingaanslagen, enz.

- kopie van uw legitimatiebewijs [ook van uw eventuele partner].
- kopie van uw verblijfsvergunning als u de Nederlandse nationaliteit niet hebt.
- kopieën van spaarrekeningen, kentekenbewijs, waardepapieren, gegevens caravan/boot, overige vermogens [indien van toepassing].
- kopieën van schuldbewijzen [indien van toepassing].

De aanvraagformulier, inclusief alle gevraagde gegevens, kunt u sturen naar de gemeente. Binnen 8 weken nadat u uw aanvraag heeft ingediend, ontvangt u bericht van de gemeente over uw aanvraag. Als na controle blijkt dat u aan alle voorwaarden voldoet, krijgt u de bijdrage op uw rekening gestort.

Bezwaarschrift

Als u na 8 weken niets gehoord heeft over uw aanvraag voor landurigheidstoelage, dan kunt u een bezwaarschrift indienen bij: **College van burgemeester en wethouders, t.a.v. de Algemene Bezwaarschriften commissie Postbus 1011, 3000 BA Rotterdam**

Het desbetreffende bestuursorgaan bekijkt de zaak dan opnieuw en neemt een besluit op het bezwaarschrift. Indien u niet eens bent met het besluit van het bestuursorgaan, kunt u bezwaar maken bij dat bestuursorgaan. In Rotterdam zijn er 3 mogelijkheden:

- 1- bij de burgemeester en wethouders, Gemeenteraad, Burgemeester of de leerplichtambtenaar.
- 2- bij het dagelijkse bestuur van de gemeente.
- 3- bij Gemeentebelastingen Rotterdam [GBR].

De regels voor bezwaar tegen een beslissing van een bestuursorgaan staan in de Algemene Wet Bestuursrecht [Awb]

Lithium: alles over de bijwerkingen

Als men zich houdt aan de regels, is lithiumgebruik veilig voor vrijwel iedereen. Bij bijwerkingen willen patiënten soms met de lithiumbehandeling stoppen en dat is best begrijpelijk, vindt spreekuurhuis.nl. De bijwerkingen geven je immers dagelijks last, terwijl je het werkzame effect vaak niet zo merkt.



Daar lithium een zout is, houden de hoeveelheid lithium en het gewone (keuken)zout in het bloed elkaar in evenwicht, aldus E-psiater. Wanneer het gewone zout (en vocht) middels zweten verloren gaat, stijgt de hoeveelheid lithium in het bloed. Vandaar dat mensen die lithium gebruiken en veel zweten (vanwege lichamelijke inspanning of warm weer) vocht en zout moeten aanvullen. Wie lithium gebruikt, vaak sport en dus vocht en zout verliest door zweten, moet ervoor zorgen voldoende te drinken en zoute spijzen te eten. Hetzelfde geldt tijdens hete dagen.

Bloedspiegelbepaling

De bloedspiegelbepaling bij lithium is essentieel. Het lithiumgehalte in het bloed dient in het begin van de behandeling frequent te worden bepaald, vaak eenmaal per week. Wanneer een goede

dosering is gevonden en de behandeling gericht is op het voorkomen van nieuwe episodes, kan een bloedspiegelbepaling vaak een keer per maand en later zelfs minder frequent geschieden.

Patiënten met een verminderde nierfunctie of met stoornissen in het hartritme kunnen beter geen lithium gebruiken. Voor behandeling worden, naast het gebruikelijke lichamelijke onderzoek, nierfunctie, hartfunctie (middels een elektrocardiogram, hartfilmpje) schildklierfunctie en - zo nodig - een zwangerschapstest verricht.

Bijwerkingen bij normale hoeveelheden

De meest voorkomende bijwerkingen zijn misselijkheid, diarree, gewichtstoename, trillen van de handen en problemen met concentreren. De misselijkheid en diarree die door lithium wordt veroorzaakt, treedt met name op kort na innamen van de tabletten. Deze kunnen verminderd worden door tabletten te gebruiken waar lithium langzaam uit vrijkomt of door het lithium in kleine porties frequent over de dag te verdelen. Lithiumtabletten samen met de maaltijd innemen helpt ook.

Gewichtstoename kan optreden aangezien lithium vocht vasthoudt. Deze bijwerking kan moeilijk te vermijden zijn; soms is het nodig om plastabletten te gebruiken. Ook kan lithium dorstig maken, waardoor veel wordt gedronken en dientengevolge geürineerd. Een andere, lastige, bijwerking is dat lithium soms leidt tot een fijne trilbeweging van de vingers die het schrijven, schenken en eten bemoeilijkt. Indien verlagings van de dosering niet mogelijk is of niet helpt, kan het trillen worden tegengegaan door lage doseringen (10-

40 mg driemaal daags) te gebruiken van een middel dat in hogere doseringen wordt gebruikt voor de behandeling van verhoogde bloeddruk, de bètablokker Inderal (propranolol).

Een vaak onderschatte bijwerking van lithium is dat het tot concentratieproblemen kan leiden. Deze verschijnselen zijn zo lastig dat ze de belangrijkste reden vormen waarom mensen lithium niet meer willen gebruiken. De beste manier deze bijwerking tegen te gaan of te voorkomen, is een verlaging van de lithiumdosering.

Ten slotte kan lithium bepaalde huidafwijkingen, zoals acné (jeugdpuistjes) en psoriasis verergeren. Meestal is overleg met een huidarts dan noodzakelijk.

De bovengenoemde bijwerkingen kunnen optreden bij doseringen van lithium die nodig zijn ter behandeling en voorkoming van manisch-depressieve beelden (de 'therapeutische dosis'). Ze zijn derhalve soms moeilijk te vermijden. De beste manier om de bijwerkingen te verminderen, is zo weinig mogelijk lithium te gebruiken. Indien een lagere dosering echter leidt tot het hernieuwd optreden van verschijnselen van manie of depressie moeten soms andere medicijnen, zoals plaspillen of propranolol (Inderal), worden toegevoegd om de bijwerkingen tegen te gaan.

Bijwerkingen bij te grote hoeveelheden

Wanneer de lithium dosis té hoog is, dat wil zeggen hoger dan noodzakelijk (meestal hoger dan 1,5 mg/l) treden ernstige bijwerkingen op. Deze verschijnselen worden 'toxisch' (giftig) genoemd. Toxische verschijnselen van lithium:

- trillen aan handen wordt erger
- duizeligheid
- problemen met evenwicht
- 'dronkemansloop'
- onduidelijk praten
- dubbelzien
- verwardheid
- bewusteloosheid

Bij stijging van de hoeveelheid lithium in het bloed doen de toxische effecten

zich voor in de hierboven weergegeven volgorde. Aanvankelijk heeft de persoon het gevoel op watten te lopen, het evenwicht gemakkelijk te verliezen, alsof hij ieder moment kan omvallen. De omgeving ziet vaak aan de patiënt dat hij een 'dronkemansloop' heeft. Wanneer de lithiumhoeveelheid in het bloed verder stijgt, treedt dubbelzien en onduidelijk praten op. Ten slotte wordt de patiënt verward en raakt hij bewusteloos. Vanzelfsprekend dient in deze situaties een arts te worden gewaarschuwd. De behandeling zal in eerste instantie bestaan uit het (tijdelijk) staken van het lithium totdat weer een normale hoeveelheid in het bloed is bereikt. Wanneer het lithiumgehalte veel te hoog is en de persoon ernstige bijverschijnselen vertoont, zoals bewusteloosheid, is tijdelijk nierdialyse nodig.



Bijwerkingen op lange termijn

Na jarenlang gebruik kunnen effecten optreden die met name betrekking hebben op nier- en schildklierfunctie. Deze zijn te voorkomen door lithium zorgvuldig en regelmatig in te nemen en door geregeld te (laten) controleren of het lithiumgehalte in het bloed niet te hoog is.

De effecten op de nieren komen in 20 tot 25% van de langdurig behandelde patiënten voor. Dit uit zich voornamelijk in het veelvuldig moeten plassen. Een verbetering is (tegenstrijdig genoeg) vaak te bereiken door het gebruik van plastabletten. Desondanks is het onwaarschijnlijk dat lithium leidt tot ernstige nierbeschadiging.

Langdurig lithiumgebruik kan ook leiden tot een verminderde schildklierfunctie. Dit komt voor bij ongeveer een derde van de patiënten die langdurig lithium gebruikt. Het is het te behandelen door schildklierhormoon te gebruiken. Regel-

matige controle van de nier- en schildklierfunctie is derhalve algemeen gebruik bij patiënten die langdurig lithium gebruiken.

Delta

Onregelmatige hartslag, nieraan- doeningen, hoge bloeddruk of ver- stoorde schildklierwerking kunnen aanleiding zijn tot een aangepaste lithiumbehandeling, aldus de site van het Delta Psychiatrisch Cen- trum. Na een recent hartinfarct en bij acuut nierfalen mag lithium alleen gegeven worden in overleg met de internist, cardioloog of nierspecialist. Een verstoorde verhouding van zout en vocht in het lichaam, bij- voorbeeld bij braken, diarree of heftig transpireren, kan een reden zijn (tijdelijk) met lithium te stoppen wegens vergifti- gingsgevaar.

Ook combinaties met bepaalde medicij- nen en diëten vereisen extra aandacht. Zwangerschap of een hoge leeftijd hoe- ven geen bezwaar te zijn voor lithiumge- bruik, als er maar gericht gecontroleerd wordt en het middel wordt voorgeschre- ven in aangepaste doses.

Alle gebruikers moeten bereid en in staat zijn regelmatig contact te hebben met de voorschrijvende arts en zich aan de afspraken over het gebruik te houden. Lithium moet dagelijks en meestal lang- durig gebruikt worden. Regelmatig wordt bloed afgenomen voor bepalingen van de lithiumspiegel. De voorschrijvende arts, meestal een psychiater, moet erva- ring hebben met deze behandeling en goed bereikbaar zijn voor de lithiumge- bruiker.

Bijwerkingen bedreigen, naast de kwa- liteit van leven, ook de betrouwbaarheid waarmee het medicijn wordt inge- nomen. Daarom proberen we van alles om de bijwerkingen zoveel mogelijk te redu- ceren en draaglijk te maken. Aangezien lithium overal in het lichaam te vinden is, en waarschijnlijk een heel basale rol vervult, zullen eventuele bijwerkingen divers en op verschillende orgaansyste- men gericht zijn.

Het middel moet natuurlijk niet erger zijn dan de kwaal. Vaak kun je samen met de behandelaar de bijwerkingen

[medisch]

draaglijker maken. Het gaat dan meestal om medicatieaanpassin- gen, dosisverlagingen etcetera. Een dosisverlaging kan de kans op terugval echter vergroten. De meeste bijwerkingen van lithium zijn gelukkig niet ernstig en gaan soms helemaal over door de dosis iets aan te passen. De balans tus- sen effectiviteit van de medicatie en de bijwerkingen kan soms al gevonden worden in een kleine aanpassing van de dosis.



Dorst

Vrijwel iedereen heeft bij het gebruik van lithium last van dorst, vooral in het begin van de behandeling. Bij dorst en droge mond hebben veel patiënten per- manent een kan met ijswater (eventueel met uitgeknepen citroen) in de koelkast staan. Ze gebruiken zure producten (citraen, komkommer en kwark) en ook ijsthee is populair. Een droge mond, die overigens nog kan worden verergerd door het gebruik van antidepressiva, kan ook cariës tot gevolg hebben. Alhoewel het soms als erg vies spul wordt ervaren, worden sommige patiënten goed gehol- pen met zogenaamd kunstspeeksel (Sali- va Orthana).

Lithium kan ook de smaak beïnvloeden. Veel patiënten klagen over een metaal- smaak. De uitscheiding van lithium in speeksel kan hiervan de oorzaak zijn, of het omhulsel van de tablet. Dan is veran- deren van preparaat (en dan bij voorkeur in een merkpreparaat) soms een oplos- sing.

Maag- en darmklachten

Aanvankelijk zijn er vaak ook lichte maag- of darmklachten (misselijkheid en diarree), die echter vrijwel altijd weer verdwijnen. Soms helpt een middel tegen misselijkheid en/of diarree. Af en toe treden ook slikklachten op. Een ander preparaat, capsules of een drankje met lithium kan de oplossing zijn als deze klachten niet spontaan verdwijnen. Een enkele keer vermindert de eetlust. Zeer zelden is er sprake van braken. Door andere toediening of tijdelijke dosisvermindering verdwijnen de klachten vaak. Ook pap of yoghurt en vooraf wat eten helpen vaak.

Trillende handen

Sommige mensen hebben last van trillende handen. Het minderen van alcohol- en koffiegebruik kan dan een gunstige werking hebben. Dit kan echter best ingewikkeld uitpakken; de cafeïne in de koffie kan de lithiumspiegel iets verlagen. Stoppen met cafeïne verhoogt dus de lithiumspiegel, waardoor het beven juist weer kan toenemen. Beven kan ook een gevolg zijn van emoties. Soms blijkt het voorschrijven van propranolol een oplossing te bieden.

Veel plassen

Door toegenomen dorst gaat de lithiumgebruiker doorgaans meer drinken. Als nog meer wordt gedronken dan het dorstgevoel ons aangeeft, wordt er in verhouding nog meer geplast. Veel drinken is soms een soort gewenning. Bewust niet drinken is echter gevaarlijk en dus altijd af te raden. Het is wel van belang veel plassen goed in de gaten te houden. Is de hoeveelheid geproduceer-

de urine in 24 uur minder dan 3 liter, dan wordt dat nog gezien als onschadelijk en 'normaal'. Bij grotere hoeveelheden dient er nader onderzoek en indien mogelijk behandeling te volgen. Plas op tijdstip T. Gooi die urine weg. Die is immers voor dit tijdstip geproduceerd. Meet de hoeveelheid urine die vanaf dat moment geplast wordt. Plas uit op tijdstip T + 24 uur. Meet die hoeveelheid mee. Die is immers in die tijd door de nieren geproduceerd.

Gewichtstoename

De helft van de patiënten die lithium gebruiken, heeft last van gewichtstoename. Vaak is dat een gevolg van de combinatie met andere medicijnen. Dat neemt niet weg dat lithium ook gewichtstoename in de hand werkt, onder meer doordat stemmingsverbetering ook tot een toegenomen eetlust kan leiden. Daarnaast heeft lithium een direct effect op de verwerking van koolhydraten. De grotere dorst kan bovendien leiden tot het drinken van grote hoeveelheden hoogcalorische dranken. Ten slotte kan lithiumgebruik leiden tot een trager werkende schildklier en dit kan ook zorgen voor gewichtstoename. Bij gewichtstoename is de belangrijkste maatregel het verminderen van de calorie-inname en sporten. Een diëtiste die zich heeft geschoold in deze speciale problematiek, kan hierbij behulpzaam zijn.

Andere mogelijke bijwerkingen

Lithium kan acne en psoriasis uitlokken of verergeren. Meld deze klachten aan uw behandelaar. In het algemeen zal de arts u graag doorverwijzen naar een dermatoloog.

Allergische reacties op lithium zijn wel beschreven, maar komen zelden voor. Vaker gaat het dan om de bijgevoegde stoffen in de tabletten.

Ook haaruitval kan bij gebruik van lithium een probleem zijn, zij het zelden en dan meestal bij vrouwen. Een enkele keer wordt dit veroorzaakt door het optreden van schildklierproblemen, maar het kan ook ontstaan door het gebruik van lithium of andere medicijnen. Nauwkeurige observatie van de haaruitval door een huidarts, terwijl de lithiumbehandeling wordt voortgezet, is hier een mogelijkheid. Spontaan herstel komt dan regelmatig voor. Als dat allemaal niet helpt, adviseren we de dosis te verminderen. In het uiterste geval kunnen men een alternatief proberen.

Meestal zijn de bijwerkingen afhankelijk van de lithiumplasmaspiegel, maar dat geldt zeker niet voor alle bijwerkingen. Zo werkt lithium op de zenuwcellen en die bevinden zich in het hele lichaam. Bij gevoelige mensen kan lithium daardoor een heel scala aan neurologische verschijnselen geven. Sommige patiënten klagen over lusteloosheid en spierzwakte en anderen over een vlakke stemming. Ook de concentratie en het geheugen kunnen in sommige gevallen minder zijn. Praat daarover ook met de behandelaar. Meestal is dosisaanpassing voldoende om deze klachten te verbeteren. Ondanks deze opsomming van mogelijke bijwerkingen, willen we hier benadrukken dat lithium over het algemeen goed verdragen wordt en de bijwerkingen acceptabel zijn.

Jesse Budding
j.budding@denkraam.info



OPROEP

De redactie van Denkraam is op zoek naar mensen die een arbeidsongeval hebben meegemaakt en daaraan psychische klachten hebben overgehouden. Graag zouden we u hierover willen interviewen. Als u interesse heeft, mail ons dan onder redactie@denkraam.info, of bel naar de redactie: 010 7502123
Bij voorbaat hartelijk dank voor uw medewerking!



Eten met Niek

Voordat ik begin over de eetgelegenheid wil ik u graag eerst iets vertellen over de stichting waar deze onderdeel van is. Remar is een relatief jonge christelijke welzijns organisatie, die in 1982 in Spanje is opgericht. In de begintijd was de hulp vooral gericht op de vele heroïne verslaafden die Europa had. Inmiddels is Remar uitgegroeid tot een organisatie die actief is in 58 landen. Wat Remar kenmerkt en ook deels debet is aan de snelle groei is dat een deel van de mensen die door de hulp gerehabiliteerd zijn bij Remar blijven. Om zo op hun beurt anderen te helpen. Het merendeel van de hulpverleners werkt op vrijwillige basis. Zij vinden vooral vanuit hun geloofsovertuiging de motivatie voor het werk.

De hulp die Remar aanbiedt is heel divers. Zo wordt er voedselhulp geboden aan derde wereld landen, zijn er huisvestingsprojecten, educatieve programma's. En zijn er ook nog steeds revalidatieprogramma's voor mensen met een verslaving. In Nederland is een afdeling van Remar in Rotterdam. Deze heeft twee projecten. Op de Zaagmolendrift 32 hebben ze een kringloopwinkel. Ongeveer 200 meter verder op de Zaagmolenstraat 112 zit de eetlocatie. Deze eetgelegenheid is uiteraard waar dit artikel over gaat.

Bij aankomst op het eerder genoemde adres viel direct op hoe rustig het was. Er was een gast aanwezig en drie vrijwilligers. Ik was wat later in de middag gekomen. Er werd me door Alberto, een van de vrijwilligers, verteld dat het meestal rond de opening om een uur 's middag wel erg druk is.

De binnenruimte bestaat uit een langwerpige kamer die is opgedeeld in drie gedeeltes. Namelijk de eetruimte, een zitgedeelte en achterin de keuken. In de

eetruimte staan twee lange tafels in elkaars verlengde tegen elkaar aan. Deze bieden plek voor ongeveer 20 personen. De tafel is gedekt. Er staan kannen water op tafel. Als je als gast aanschuift dan wordt het eten opgediend door een van de vrijwilligers.

Helaas moet ik bekennen dat ik zelf niet een maaltijd heb kunnen nuttigen. Dit omdat ik elders een afspraak had om mee te eten kort na mijn bezoek hier. Alberto vertelde dat er altijd een warme maaltijd is. Een groot deel van de ingrediënten komt vanuit de Parijse afdeling, waar ze het vers invriezen. Met vriescontainers worden de ingrediënten vervoerd, onder andere naar Rotterdam. Er werd me trouwens ook een pizzapunt aangeboden, deze heb ik niet afgeslagen. Mijn maag had genoeg ruimte om deze lekkernij te verorberen vlak voordat ik mee zou eten op de eerder genoemde afspraak.

Er komt een heel divers publiek eten. Zo komen er veel Oost-Europeanen, daklozen en verslaafden. Mijn indruk is dat veel van de gasten die hier mee eten erg weinig of niets te besteden hebben. En deze eetgelegenheid dan ook echt nodig hebben om überhaupt iets te kunnen eten. Het kost dan ook niets om hier te eten.

Stichting Remar

Zaagmolenstraat 112
Rotterdam
010-4661717 06-3920009
Nederland@remar.org
www.remar.org

Dinsdag van 13:00 tot 15:00

Van 16:00 tot 18:00

Woensdag van 13:00 tot 15:00

Van 16:00 tot 18:00

Donderdag van 13:00 tot 15:00

Van 16:00 tot 18:00

Als u nog een gratis of betaalbare eetgelegenheid weet dan kunt u dat mailen naar Niek Huijgen:
n.huijgen@denkraam.info

Betaalbare eetgelegenheden

DAC Bijna alles

Baan 52
3011 cc Rotterdam
010-4124182
info@bijna-alles.nl

ma 17:00 uur maaltijd voor drie euro
di 17:00 uur maaltijd voor drie euro
woe 17:00 maaltijd voor drie euro
Don 17:00 soep voor twee euro
Vrij 12:00 stampot voor drie euro
De eetgelegenheid is voornamelijk voor bezoekers en er moet een dag van te voren voor het eten worden ingeschreven.

DAC Het nieuwe spoor

1e pijnackerstraat 100B
3035 gv Rotterdam
010-4674130
<http://www.hetnieuwespoor.nl>

maandag lunch 11.30/14.30 uur
dinsdag lunch 11.30/14.30 uur /
warme maaltijd 18.00 uur kosten 2,50 euro
woensdag lunch 11.30/14.30 uur /
warme maaltijd 18.00 uur kosten 2,50 euro
donderdag lunch 11.00/14.30 uur /
warme maaltijd 17.30 uur kosten 2,50 euro
vrijdag warme maaltijd 12.00 uur
kosten 2,50 euro / om 17.00 pannenkoeken kosten 0,75 euro
zaterdag verse soep om 17.00 uur
kosten 1,00 euro

Bezoekers die langs willen komen op DAC Het Nieuwe Spoor worden ingeschreven en krijgen dan een bezoekerspas.

[verslag]

Landelijk Platform GGZ:

‘Eigen bijdrage AWBZ strop voor ggz-cliënt’

Als iemand een geestelijke beperking heeft dan krijgt hij of zij, hier in Nederland, te maken met twee verschillende wetten: de ZVW (de Zorgverzekeringswet) en/of de AWBZ (de Algemene wet bijzondere ziektekosten).

De ZVW

Wanneer de cliënt lichte of matig ernstige psychische problemen heeft dan wordt meestal de zorg verleend door de eerstelijns psychologen of wat ook eerstelijns psychologische zorg wordt genoemd. Als de cliënt ernstige, complexe psychische problemen heeft dan heeft hij of zij specialistische geestelijke gezondheidszorg nodig en die wordt door de tweedelijns zorgverleners geboden. Wanneer de cliënt opgenomen is en dus behandeling nodig heeft die korter duurt dan een jaar in bijvoorbeeld een psychiatrisch ziekenhuis of in een verslavingsinstelling, dan valt dit verblijf en de bijbehorende zorg onder de zorgverzekeringswet (ZVW).

De AWBZ

Wanneer iemand een psychiatrische beperking heeft waarvoor hij of zij niet meer behandeld wordt, dan kan hij of zij aanspraak maken op AWBZ-zorg. Het gaat hierbij dan om niet-geneeskundige zorg die niet gericht is op behandeling zoals persoonlijke verzorging, verpleging, ondersteunende begeleiding, activerende begeleiding of verblijf in een regionale instelling voor beschermd wonen. Ook het voortgezet verblijf valt onder de AWBZ. Dit is verblijf in een ggz-instelling na een jaar waarbij er nog sprake is van behandeling.

De eerste acht zittingen eerstelijns psychologische zorg worden via de basisverzekering vergoed. Psychologische zorg

valt onder het eigen risico in de zorgverzekeringswet.

De kosten van eigen bijdrage voor eerstelijns psychologische zorg bedragen € 10,- per zitting. Voor tweedelijns psychologische zorg (psychotherapie) wordt er geen eigen bijdrage betaald. Voor andere behandelingen in de tweedelijns psychologische zorg betaalt de cliënt mogelijk wel een eigen bijdrage. Informeer bij uw verzekeraar welke behandelvormen worden vergoed en onder welke voorwaarden. Via een aanvullende verzekering is het soms mogelijk om (een deel van) deze eigen bijdrage terug te krijgen. Ook komt u mogelijk in aanmerking voor een vergoeding van meer dan acht zittingen eerstelijns psychologische zorg op grond van uw aanvullende verzekering. Kijk hiervoor in de polisvoorwaarden van uw aanvullende verzekering.

Eigen bijdrage AWBZ voor begeleiding en dagbesteding

Op 9 december 2009 werd officieel bekend gemaakt dat ggz-cliënten begin 2010 een eigen bijdrage voor de AWBZ-dagbesteding en begeleiding moeten betalen. Budgethouders (PGB) betaalden vanaf 1 januari 2010 een eigen bijdrage en ggz-cliënten met zorg in natura vanaf 21 juni 2010. Het Landelijk Platform GGZ vindt dat de maatregel eigen bijdrage AWBZ voor begeleiding en dagbesteding onvoldoende is doordacht op mogelijke gevolgen voor ggz-cliënten. Het moeten betalen van een eigen bijdrage AWBZ

heeft nare gevolgen voor ggz-cliënten als zij noodgedwongen met begeleiding en dagbesteding moeten stoppen. De invoering van deze eigen bijdrage AWBZ baart zorgen over de maatschappelijke en de persoonlijke gevolgen van deze toch al kwetsbare mensen. Deze maatregel stimuleert zorgmijdend gedrag bij ggz-cliënten. Er werd een besparing ingeschat van € 11,5 miljoen in het jaar 2010 en € 23 miljoen in het jaar 2011, omdat de maatregel een remmend effect op de zorgvraag zou hebben.

Schokkende cijfers

Het Landelijk Platform GGZ hield een enquête over deze kwestie van eigen bijdrage. Hoewel veel ggz-cliënten niet over internet beschikken en dus moeilijk digitaal te ontsluiten zijn, komt uit de reacties van meer dan vijfhonderd van hen het volgende beeld naar voren:

- bijna de helft komt door de maatregel in financiële problemen;
- ruim een derde weet dit nog niet zeker, maar verwacht dat wel;
- de informatie heeft cliënten niet tijdig bereikt;
- de meerderheid vond de informatie onduidelijk;
- twee derde weet niet hoe hoog de eigen bijdrage wordt;
- slechts 4% kreeg een definitieve beschikking van het CAK;
- ruim een vijfde gaat de begeleiding stopzetten;
- nog eens een vijfde overweegt dat te gaan doen.

Slotsommetjes van het Landelijk Platform GGZ

“Bespottelijk dat ik een eigen bijdrage moet betalen om te mogen werken op het DAC.”

“Ik moet 13 keer per jaar € 106,52 gaan betalen volgens de rekenmodule van CAK en dat voor 2 uur beschermde werkplek, 1 uur les en een halfuur handenarbeid per week.”

“Ik hou geen cent per maand over, dus ik stop er mee.”

“Ik bezuinig echt op *alles!*”

Desiderata Erratum

Als je niet regelmatig bij de redactievergaderingen aanwezig bent, ontgaat je wel eens wat. Zo ook deze keer. De in de vorige Denkraam gepubliceerde tekst 'Desiderata' is ons al eerder aangeboden, en wel in augustus 2008. Destijds deed ik er een klein onderzoekje naar, want: een tekst uit 1692? Daar moest ik het mijne van weten! Even googelen op 'Desiderata' leverde een zee aan websites op (destijds reden om de tekst niet te publiceren). Een deel daarvan houdt de mythe in stand, maar bij verder zoeken bleek het verhaal een 'broodje aap'. De tekst heeft wel degelijk een auteur: hij is in 1927 geschreven door Max Ehrmann (1872 -1945), een dichter die zijn geld verdiende als advocaat, en is bij zijn leven onopgemerkt gebleven. Na zijn dood bracht zijn weduwe zijn verzamelde gedichten uit. De predikant van Saint Paul's church in Baltimore heeft de tekst in 1956 gekopieerd op briefpapier van de kerk, met de stichtingsdatum: 1692 (de kerk is van later datum). Een latere kopiist heeft deze datum aangezien voor de ontstaansdatum van het gedicht, en zo de mythe de wereld in geholpen. Grote bekendheid kreeg de tekst toen een van deze foutief gedateerde kopieën werd aangetroffen in het huis van Adlai Stevenson, na zijn dood in 1965. Hij had de tekst willen gebruiken voor zijn kerstkaarten. Adlai Stevenson was de presidentskandidaat voor de Democraten in 1952 en 1956 (kansloos tegen de Republikein Dwight Eisenhower), en was ambassadeur bij de Verenigde Naties tijdens de Cubaanse raketten crisis in oktober 1962. (interessant weetje: de president in Stanley Kubrik's film 'Dr. Strangelove', een van de drie rollen van Peter Sellers in deze film, is op hem gebaseerd. De president is de enige Amerikaan met gezond verstand in deze satire...). Het gedicht werd in brede kring populair, van christenen tot hippies. Dit leidde tot media aandacht, waarna ware toedracht (en daarmee de auteur) gevonden werd, in 1968. Maar tot op de dag van vandaag duiken er versies op met de verkeerde datering. Of deze correctie dat tijt weet te keren is dus nog maar de vraag!

Ernest Smit

Is hij nog steeds je maat?

Je werkt jezelf uit de naad,
Ja, u weet wel hoe dat gaat,
Na jaren arbeid word je ziek,
Dan is uw werkgever meestal niet meer zo sympathiek,
Want er word gemeten met zijn maat.

Michiel van Gog

[gedicht]

Schrijf gedichten voor Denkraam!

Onder onze lezers bevinden zich er volgens ons heel wat met poëtisch talent. Welnu, vanaf heden kunt u ons verblijden met uw gedichten. Als we uw 'rijm' plaatsen, ontvangt u behalve deze eeuwige roem ook vijf euro.

Dus: stuur vanaf nu uw rijmwerk in naar redactie@denkraam.info.

O ja, de gedichten moeten uiteraard wel betrekking hebben op geestelijke gezondheidszorg, maatschappelijke zorg of verslavingszorg!

**Horstmakreel met koriander pesto****Je hebt nodig:**

- 2 bosjes koriander
- 20 olijven zonder pit
- 2 theelepels Franse mosterd
- 1 ons pijnboompitten
- 8 ansjovisfilets
- Chilipoeder
- 6 tenen knoflook
- 3 eetlepels Olijfolie
- Bloem
- 1 kilo kleine Horstmakreel

Bereiden:

Maak de Horstmakreel schoon en haal de kop eraf en het graat eruit. Vouw de visjes open en spoel ze af en dep ze droog met keukenpapier.

Doe in een maatkan alle ingrediënten op de bloem, de makreel na en pureer alles tot een gladde massa. Je kunt het natuurlijk ook in een keukenmachine of een blender tot een pesto maken. Kijk uit met de chilipoeder en de knoflook doe dit naar eigensmaak. 9-6-2011

Doe op een plat bord bloem en doe daar zout en peper doorheen.

Je kunt nu de vis op twee manieren bakken. Je kunt de visjes vullen door ze open te leggen de pesto erop en dan eentje erbovenop daarna door de bloem aan beide kanten en dan bakken in zonnebloemolie.


Of

Haal de vis er een voor een door de bloem aan allebei de kanten en bak ze zo in de olie. Dan kun je de pesto erop smeren op het moment dat je gaat eten.

Lekker met Turks brood of bulgur en salade. De pesto is ook heerlijk op brood met tomaat of met jonge kaas.

De horstmakreel kun je ook vervangen door sardines.

Eet smakelijk! Groetjes van José

A portrait of Boris Dumfries, a man with glasses, wearing a dark suit jacket over a white shirt. He is standing in front of a large, abstract painting with a prominent red circular shape containing a white handprint and other symbols. The background is a light-colored wall with a horizontal line.

De afdeling Basisberaad heeft een nieuwe manager: Boris Dumfries.

Vanaf 6 juni 2011 hebben we een nieuwe manager voor de afdeling Basisberaad: Boris Dumfries. Boris werkt 20 uur per week als manager. De selectiecommissie was unaniem in haar keus. We zijn blij dat we zo snel een nieuwe manager hebben kunnen vinden, die per direct beschikbaar was. Naast zijn werkzaamheden als manager bij de afdeling Basisberaad heeft Boris een eigen bureau op het gebied van HRM, verandermanagement, diversiteitsmanagement, organisatieontwikkeling en maatschappelijke vraagstukken. www.basisberaad.nl