DE PIRAMIDE

GRATIS MEE TE NEMEN!

jaargang 7 nummer 1

Deze editie is ontworpen & geproduceerd door team R.I.G.H.T.!

Een interview met *Shirley Christiaanen*

Laat je inspireren door de kunst van *Margaretha Hulters*

Een kijkje bij Werken & Leren leerwerk project R.I.G.H.T.

Cees & Margot over de beweging 'Samen Beslissen'

Samen

De redactie van de Piramide biedt je graag de eerste editie van 2023 aan. We hopen ook dit jaar weer een aantal mooie Piramides voor jullie te maken in samenwerking met team R.I.G.H.T. die voor het eerst de hele vormgeving heeft verzorgd!

COLOFON
REDACTIE DE PIRAMIDE

JOHN JONGEJAN
CLIËNTERVARINGSDESKUNDIGE

NIEK VAN HAASTEREN
FAMILIE-ERVARINGSDESKUNDIGE

SUZANNE OORD
CLIËNTONDERSTEUNER & FOTOGRAFIE

ADDY BAKX
LEVENSVERHALENSCHRIJVER

MARIJ DE ROOS
BELEIDSMEDEWERKER

HENNY VAN DALEN
REDACTIELID

HANS STORM
REDACTIELID

DIANA NOOIJEN
REDACTIELID

STAN DE LAAT
MEDEWERKER FAMEUS
& COMMUNICATIE

INDI THEEUWES, IRIS VAN DIEST, NICOLE WAARTS & KJELD DE JONG
VORMGEVING

BIRGIT VAN OVERLOOP
TEKSTCORRECTIES

NICOLE WAARTS
OPMAAK

TEAM R.I.G.H.T.
PRODUCTIE

INLEIDING

Samen is het thema dat centraal staat in de strategische koers van GGz Breburg. Het belang elkaar op te zoeken en samen te werken. In de triade, in een resourcegroep, binnen de onderdelen van GGz Breburg, in netwerken, met ketenpartners. Samen zijn, iets samen doen, samen eten, goed samenwerken, je door anderen gesteund voelen. Hoe belangrijk is dat voor jou?

In dit nummer willen we alle kanten van het thema Samen belichten. De positieve kracht ervan, maar ook hoe moeilijk het kan zijn om echt verbinding te maken. De drempels die we ervaren. Ook belichten we allerlei initiatieven die kunnen helpen om contact en samenzijn te bevorderen. Om met Loesje te spreken: "Waarom moeilijk doen als het samen kan."

Marij de Roos

"Waarom moeilijk doen als het samen kan".

6 Hansku
7 Gedicht leegte
8 Prikkeldraad
10 Samenspel
12 Pauze
14 De kunst van: Margaretha Hulters
16 Het Runenschrift
17 Samen zijn bij het Kiemuur van RIBW
18 De Boekenplank: Rigolettohof

20 De Familieraad
22 Positieve partijdigheid
23 Opbloeien door creativiteit
24 Familievertrouwenspersoon is er voor alle naasten
26 Samen regie: Zo zijn onze manieren
28 R.I.G.H.T. is all right
30 Steunpunt Lotgenotencontact: met Shirley Christiaanen
32 Wat betekent Samen voor jou?
34 Samen Beslissen

HANSKU

Een Hansku is een vrije interpretatie
van een Haiku van Hans Storm

De een zoekt,
de ander ook
Als ze elkaar vinden
dan zijn ze samen

door ANNELOES HENDRIX

Leegte

Met gevoelloze vingers
Tast ik in het duister.
Wat doet het meest zeer
Mijn hart of mijn ziel?
Mijn gelaat voelt warm en klam
Door de gepasseerde tranen.
De poort van het leven
Waardoor ik ben gelopen
Bleek een val van eenzaamheid
Van verdriet en gemis.
Niemand die het merkt
En niemand kan het zien
Alleen de zwarte ruimte
Gevuld met onzichtbare pijn,
Verdiet en eenzaamheid
Die verstopt zit
In de kille leegte
Van mijn leven

PRIKKEL(D)RAAD

door JOHN JONGEJAN

Hé jij daar. Hoe is het met jou? Mag ik even met je praten want ik moet je iets vertellen wat belangrijk is voor jou en mij. Al lijkt je strijd wat eenzaam en alleen: blijf vechten. Het wordt beter!

Luister maar…
Het lijkt allemaal leuk om ervaringsdeskundige te zijn maar ondertussen is het hard werken geweest. Zo deed ik toch maar even twee studies (mbo en hbo)! Natuurlijk had ik mensen die mij steunden en stimuleerden in mijn ontwikkeling tot ervaringsdeskundige. Ik ging als ervaringsdeskundige maar ook nog als mens met een aandoening over drempels heen en vaak voorbij mijn grenzen om iets te bereiken. Gelukkig was er altijd mijn familie en mijn vrienden die een rustplek voor mij waren en waar ik op terug kon en mocht vallen. Ook collega's sleepten mij er doorheen, je doet dit werk immers samen om het beste voor de cliënt voor mekaar te krijgen.

Je doet het dus nooit helemaal alleen. Als ik opgenomen was, had ik allerlei maatjes en kameraden op de afdeling die mij hielpen. Ze zorgden voor een sigaret, snoep of een strippenkaart om naar de stad te kunnen om iets belangrijks te regelen. Hoewel we allemaal in een heftige situatie zaten, konden we er toch voor elkaar zijn. Wanneer ik in de isoleercel zat, leek ik alleen. Toch waren er mijn maatjes en kameraden, die later precies wisten te vertellen wat de verpleegkundigen onderling hadden gezegd over mijn toestand. Achteraf een beetje vreemd en op dat moment akelig voor mij. Het was ook een geruststelling dat de cliënten op de afdeling naar elkaar omkeken en de boel in de gaten hielden. Het maakte mijn situatie van opgesloten te hebben gezeten normaler als anderen vertelden hoe de situatie er omheen was. Het maakte hulpverleners maar gewone mensen en de medecliënten daarbij begaan met mijn lot. Het was een stukje van de puzzel die ik nodig had in mijn herstel. Daarom maakte ik later toen ik weer thuis was een wilsverklaring met de psychiater. Ik legde vast dat ik bij opname liever niet in de isoleercel werd geplaatst en dat ik dan eigenlijk andere hulpverlening nodig had. Het beschrijven van wat ik wel en wat ik niet nodig had bij een crisis gaf eigenheid terug. Ja, het was toen nog veel oude psychiatrie met veel medicatie en veel dwang en lange opnames. Er zijn lessen te leren van de psychiatrie toen en nu. Een terugval hoeft niet het einde te zijn.

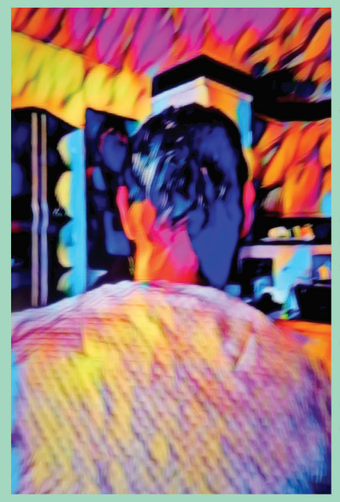
Nu is er de HIC waar er sprake is van een kortere opname met minder medicatie en minder dwang. Als iemand na een korte opname weer thuiskomt, zijn er wel veel scherven op te ruimen na de verwardheid. Het beeld dat mensen van zichzelf hebben is vaak negatief veranderd. Het kan pijnlijk zijn om je te realiseren wat je allemaal bent kwijtgeraakt doordat je verward was. Mensen worden dan vaak geconfronteerd met schulden, uithuiszetting, verlies van relaties en gebroken vriendschappen. Men komt dan veel stigma in de maatschappij tegen. Daar staat iemand dan weer alleen. Die persoon moet over drempels heen en verlies incasseren. Eenzaamheid en verdriet voelen op zo'n moment intens maar er zijn zeker kleine en grote succeservaringen. Zoals zelf weer koken of boodschappen doen. Reizen naar familie of vrienden. Een sport weer oppakken. Je flat opruimen.

Luister, het is allemaal niet gemakkelijk… Besef dat het leven sowieso een gevecht is. Je hoeft het zeker niet alleen te doen. Zoek kameraden en maatjes op de inlopen van de ggz. Meld je aan als vrijwilliger bij het project R.I.G.H.T. Of zoek nieuwe vrienden via de website: Durfjijmetmij.nl
Ga eens kijken bij het Recovery College van FAMEUS. Zoek ander werk of een andere studie met een regeling van het UWV. Kijk naar dagbesteding via een indicatie van de Wmo. Het gaat je lukken, want je kunt het! Al lijkt het nog zo'n moeilijk of zwaar gevecht: je kunt het. Hoe zwaar het ook is. Stap over drempels heen en ga af en toe voorbij grenzen. Ja, dat is hard werken om verder te komen, maar het is de enige manier!

SAMENSPEL

door DIANA NOOIJEN

Samenspel kun je zien
Misschien
In bloemen die samen groeien
En mooi opbloeien
In prachtige kleuren
En die heerlijk geuren
Samen kun je genieten van mooie dingen om je heen
Samen kun je vaak meer bereiken dan alleen
Dat kun je in de natuur terugzien
Misschien
In een regenboog
Aan de hemel heel hoog
Die zich aftekent met meerdere kleuren
Doet een mens opfleuren
Met meer dan één, dus samen, is niet alleen
Kun je meerdere kanten heen
Kun je meer mogelijkheden zien
Misschien
Kun je ontdekken
Mooie, natuurlijke plekken
Waar alles samenvalt in één geheel.



Die gekte zit in ons allemaal

John Jongejan is ervaringsdeskundige bij een FACT-team van GGZ Breburg. Dit werk doet hij al vele jaren en hij heeft een mbo en hbo diploma als ervaringsdeskundige én als professioneel hulpverlener. In dit werk begeleidt hij groepen en heeft hij individuele contacten met cliënten. Dit doet John Jongejan vanuit de herstelvisie waarin het leren omgaan met de aandoening in het leven middenin de samenleving voorop staat. Ook werkt hij met herstelondersteunende zorg waarbij het eigen verhaal en regie van de cliënt centraal staat. John Jongejan heeft verschillende dichtbundels en verhalen uitgebracht over ervaringen in de psychiatrie. “Die gekte zit in ons allemaal” bevat autobiografische elementen en persoonlijke ervaringen. Een persoonlijk verhaal schrijven over individuele ervaringen in de GGZ is voor velen een kans te laten zien dat ze van de diepste dalen en hoogte pieken geleerd hebben. Dit verhaal met als kern de coming-out van de psychiatrische patiënt is er een van. Het leven met psychische uitdagingen is een strijd die door anderen vaak niet begrepen wordt of als dwaas wordt aangemerkt. Totdat de persoon zelf als gek en afwijkend wordt bestempeld en dat is vreemd want die gekte zit in ons allemaal.

MT UITGEVERIJ

ISBN 9789493130166

John Jongejan

Die gekte zit in ons allemaal

PAUZE

door VERA

Samen

Het is warm in de kamer van de therapeut.
Mijn ogen zijn dicht.
‘*Hoe zullen we het afsluiten?*’ vraagt ze.
In gedachten zie ik mijn broers, zus en mijzelf als kind.
De therapeut heeft een beangstigende situatie stopgezet en mijn moeder met vastberaden stem duidelijk gemaakt dat wat ze doet heel schadelijk is voor mij en ook voor de andere kinderen.
Geleid door de vragen van de therapeut heeft mijn volwassen zelf bedacht dat mijn ouders hulp nodig hebben.
Mijn moeder krijgt zorg in een psychiatrische kliniek en komt pas terug als ze beter is.
Voor mijn vader is er hulp voor zijn trauma’s uit de twee oorlogen die hij meemaakte.
Mijn lieve oom komt samen met zijn vriendin bij ons in huis om voor ons te zorgen.
In een imaginatie kan alles.

‘*We gaan naar het park om een ijsje te eten en te schommelen*’,
antwoord ik en meteen zie ik het voor me.
‘*Waar zitten we?*’
‘*Onder een grote, oude beuk, met een heel wijd bladerdak.*
Op het gras.’

‘*Is er nog iets nodig? Is er nog een los eindje?*’
Ik blijf bij het beeld.
We zijn in het park en lachen om de grapjes van mijn oom.
Mijn broertjes rennen uitgelaten rond en mijn zusje bestudeert een insect in het gras.
Ik zit op een schommel, die aan een tak van de boom hangt.

‘*Mag ik mijn ouders bellen als ik dat wil?*’ vraag ik.
‘*Je mag altijd bellen. Je mag ook op bezoek als je daaraan toe bent. En je zusje en broertjes ook.*’
‘*En als het even niet zo goed gaat, of als er vragen zijn, dan zijn wij* er altijd.*
Wij zorgen voor je.
Je kunt altijd bij ons terecht.
En je broertjes en zusje ook.’

Ik zucht diep.
De spanning uit mijn schouders en benen ebt weg.

‘*Dan wil ik je nu vragen het beeld in het park even stil te zetten en in gedachten een foto te maken.*
Heb je hem?
Doe hem dan nu in je denkbeeldige doosje, bij de andere blije foto’s. Je kunt altijd bij dat doosje, want je hebt het altijd bij je.’

‘*Als je eraan toe bent mag je je ogen open doen.*
En terugkomen naar Tilburg.
Op deze warme dag in juli, aan de Korvelseweg.’

Ik zucht nog een keer en open langzaam mijn ogen.
Ze dwalen over de tafel en kijken dan in de grote, zachte ogen van mijn therapeut.
Ze glimlacht.
Ik ben weer in het hier en nu.

‘*Dank je wel.*’
‘*Jij ook bedankt!*’
‘*Je doet steeds meer zelf in de imaginaties, merk je dat? Mijn rol wordt steeds kleiner.*’

Ja dat merk ik.
Ik kan steeds beter voelen wat mijn kleine, bange ik nodig heeft.
Of nodig had gehad in het verleden.
Een verleden dat niet voorbij is, maar op elk moment weer actueel kan worden, als ik iets meemaak dat eraan doet denken.

Wonderlijk rustig van binnen loop ik terug naar de trein.
Ik denk dat ik het straks zelf kan:
het kleine bange meisje, dat nog steeds in mij zit, kalmeren en helpen stevig en blij te zijn.

De volgende ochtend blaas ik bellen uit het slaapkamerraam.
Ze dansen alle kanten uit, naar alle buren.

Ik ben niet alleen.
Ik hoor erbij.

* wij: in de imaginaties bij ImRs, Imaginary Rescripting, hebben de therapeut en de volwassen cliënt de leiding. Zij bieden bescherming aan het kind dat de cliënt vroeger was.

DE KUNST VAN... MARGARETHA HULTERS

door SUZANNE OORD

Deze keer bekijken we de kunst van Margaretha Hulters. Zij kwam in 2012 terecht in de kapeltuin in de Haagse Beemden in Breda. Daar verzorgde zij de bloemen en de tuin.

Maar ook tekenen en schilderen. Het is haar passie, ze wil er eigenlijk beroemd in worden. Ze heeft in de maand februari geëxposeerd in de Bastionstraat, en wil dat binnenkort doen in de Oude Veste in Breda.

Vincent van Gogh is haar inspirator. Niet alleen omdat ze zijn kunst mooi vindt, en zijn kleuren, maar ook omdat ze dezelfde ziekte heeft, zo zegt ze zelf.

Ze werkt met potloden, waterverf, aquarelverf, acrylverf, stiften en fineliners. Ze gebruikt diverse technieken door elkaar.

Vincent van Gogh is haar inspirator

HET RUNENSCHRIFT

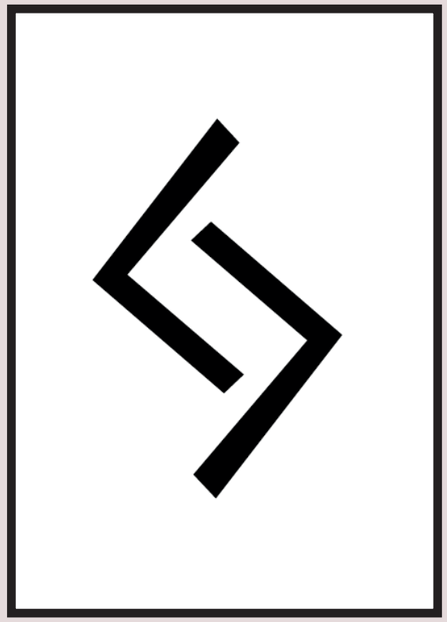
door HANS STORM

Het Runenschrift (kortweg runen) is het oudste bekendste schrift gebruikt door de Germaanse volkeren van Noord Europa, Groot Brittannië, Scandinavië en IJsland vanaf de 2e of de 3e eeuw tot en met de 19e eeuw. Het omvat 25 lettertekens waar een magische of voorspellende betekenis aan verbonden werd. Elke editie van de Piramide lichten we één letterteken toe.

Jera

Jera betekent jaar en duidt daarmee op de universele cyclische beweging die in alles aanwezig is. Jera verwijst ook naar de oogst, naar de resultaten van je handelingen uit het verleden. *'Wat je zaait, zul je ook oogsten'*
Over het algemeen is deze rune positief. Je zaait, je verzorgt het zaad op de juiste manier, je laat het groeien en dan komt er een tijd van oogsten. Alles heeft zijn tijd nodig, probeer de dingen niet te overhaasten, maar wanneer je de juiste handelingen hebt verricht, is het resultaat zeker.

Jera is de rune van de hoop en belichaamt het idee dat er morgen weer een dag is. Niets staat stil, er is altijd een betere toekomst mogelijk. Het is mogelijk dat deze rune ook met reïncarnatie te maken had. Het idee van reïncarnatie was niet vreemd aan de Germanen want de mythen verhalen dat zowel Balder als Hoder na Ragnarok zullen terugkeren uit de dood om een nieuwe hemel te scheppen.



'Wat je zaait, zul je ook oogsten'

SAMEN ZIJN BIJ HET KIEMUUR VAN RIBW

Laagdrempelige inloop, lokaal en voor iedereen.

door SUZANNE OORD

Ik spreek met Anika van den Broek, sinds 2020 ervaringsdeskundige bij RIBW. Elf jaar geleden verloor zij plotseling haar man door suïcide. Een heftige periode waarin zij onverwacht werd geconfronteerd met rouw en verlies. Zij miste toen ook gelijkgestemden, lotgenoten of mensen waar ze haar verhaal bij kwijt kon. Later is zij vanuit die behoefte de opleiding tot ervaringsdeskundige gaan doen en heeft ze een Kiemuur opgezet voor naasten van iemand met een kwetsbaarheid.

Anika: *"Het kwam destijds onverwacht, ik wist niet dat mijn man ergens mee worstelde. Achteraf gezien waren er misschien wel signalen, maar die heb ik nooit opgemerkt en hij praatte er nooit over. Toen hij een einde aan zijn leven maakte, raakte ik ook uit balans. Een heel proces om daar weer bovenop te komen en van te herstellen. Uiteindelijk heb ik de keuze gemaakt mijn werk bij een zorgverzekeraar op te zeggen en te gaan werken als ervaringsdeskundige, waar ik iets wilde betekenen voor anderen die iets soortgelijks hadden meegemaakt. In mijn werk als ervaringsdeskundige, ook tijdens de Kiemuren, merk ik hoe belangrijk het is om met gelijkgestemden en/of lotgenoten gehoord te kunnen worden. Dat geeft veel voldoening."*

Kwetsbaar of niet

De Kiemuren zijn laagdrempelige inlopen op lokale plekken in de wijk in Tilburg, Goirle, Hilvarenbeek, Oisterwijk en Loon op zand. Er zijn er twee online, en zestien fysiek in de wijken. Een Kiemuur is dus nooit ver weg.
Iedereen is welkom, kwetsbaar of niet. Je hebt geen verwijzing nodig en er zijn geen wachtlijsten. Anika: *"We zien wel veel mensen met een kwetsbaarheid, mede door wat zij hebben meegemaakt. Bij de Kiemuren werken we met een acht-wekelijkse cyclus waarin we diverse thema's behandelen zoals sociale contacten, persoonlijke ontwikkeling, herstel- en ervaringsdeskundigheid. Op deze manier proberen we op een laagdrempelige wijze te praten over herstel. We doen dit op verschillende manieren: soms hebben we kaartjes met vragen erop, spelen we een spel of de ervaringsdeskundige bereidt iets voor om samen over te praten."* Elke Kiemuur wordt begeleid door een ervaringsdeskundige en een vrijwilliger.

Naasten Kiemuur

Eens per maand is er ook een Kiemuur speciaal voor naasten. *"Dat zijn vooral mensen, die naast iemand staan die een (psychische) kwetsbaarheid heeft, iemand verloren zijn of in hun omgeving te maken hebben met mensen die kampen met verslaving of psychische problematiek. Het kan erg breed zijn. Juist omdat vaak de meeste aandacht uitgaat naar de cliënt zelf, is het fijn als de naaste ook ergens gehoord kan worden"*, zegt Anika.
Daarnaast coacht Anika vrijwilligers, geeft ze lichte ondersteuning bij MSS (Maatschappelijk Steunsysteem), organiseert ze evenementen en thema-avonden.
"De Kiemuren geeft mij veel voldoening. Het gaat er niet om 'wat' iemand heeft en er wordt ook niet speciaal naar gevraagd. Belangrijk is dat er ruimte is om erover te praten, een luisterend oor en contact met gelijkgestemden. Daar komen soms de mooiste contacten uit voort. En vinden mensen de weg naar herstel. Dat is mooi om te zien."

DE BOEKENPLANK

'Rigolettohof' door Erik Jan Harmens (uitgeverij Lebowski 2021)

door ADDY BAKX

De schietpartij op 9 april 2011 in de Rigolettohof in Alphen aan de Rijn was landelijk in het nieuws. Voor schrijver Erik Jan Harmens vormde die de aanleiding voor zijn boek.

In de roman "Rigolettohof' neemt hij ons mee naar de plek waar hij opgroeide. Daarin wordt verteld hoe het is om als autistisch persoon de realiteit anders te beleven. Zelf zegt hij in plaats van rechte lijnen cirkels te zien. In die vorm is het boek ook geschreven. Dat leest heel apart. Gebeurtenissen blijven zich in concentrische cirkels herhalen.

Bij de terugblik op zijn jeugd neemt zijn familie een bijzondere plaats in. Het vertrek van zijn vader kan hij niet bevatten. Zijn moeder blijft alleen achter met hem en zijn oudere broer en zus. Wanhopig grijpt hij zijn vaders been vast als die voor het laatst naar de voordeur gaat. Erik Jan zegt dat zijn ouders niet goed voor hem gezorgd hebben. '*Noch mijn vader noch mijn moeder heeft me ooit iets geleerd. Dat is hard om te zeggen maar het is waar.*' Zijn ouders waren op hun beurt ook grootgebracht met niets en hebben dat als een lege doos doorgegeven. Zijn oma was alcoholist; zijn moeder kon niet voor zichzelf opkomen en daardoor ook niet voor haar kinderen.

In het verhaal wil hij de schutter op de Rigolettohof die ook zichzelf dood schoot weer levend maken. Voordat die schutter deed wat hij deed werd hij behandeld in een GGZ instelling omdat hij stemmen hoorde. Zowel letterlijk als figuurlijk gaat de schrijver terug naar de plek des onheils. Zo parkeert hij op een nacht zijn auto in de straat schuin tegenover het huis waar hij is opgegroeid. Vanuit die positie spreekt hij als vijftigjarige de kleine jongen toe die hij was. Hij vormt zich een beeld van wat schutter bezield moet hebben. Elimineren geeft rust. Dat doet hij zelf ook, maar dan alleen in gedachten.

Als kind blijf je altijd aan je ouders vastzitten. De relatie met zijn moeder heeft een eigen plaats in het verhaal. In het dorp waar zij opgroeide werd zij 'gekke Prien' genoemd. Na het vertrek van zijn vader was zij vaker wel dan niet permanent in paniek. De drie kinderen moesten dat opvangen. Niemand keek naar hen om. Zijn broer en zus gingen het huis uit en als jongste werd hij voor zijn moeder de stand-in van zijn vader. Bij het uitruimen van de kastjes na haar overlijden vindt hij een klassenfoto terug die alles zegt over hoe hij zich als kind gevoeld heeft: 'Zie mij'.

Eenmaal volwassen willen hij en zijn broer en zus geen lege dozen doorgeven aan hun kinderen. Ze willen die vullen. De band die Erik Jan met hen heeft is voor hem van levensbelang. Het boek is dan ook aan hen opgedragen: 'Voor Ido en Paulien. Voor altijd'.

'Zelf zegt hij in plaats van rechte lijnen cirkels te zien. In die vorm is het boek ook geschreven.'

DENKT U GRAAG MEE OVER HET BELEID VAN GGz BREBURG?

De familieraad zoekt nieuwe leden

Familie en naasten van mensen, die hulp zoeken bij GGz Breburg, zijn vaak nauw betrokken. Zij maken zich zorgen, ondersteunen waar kan of denken graag mee. Uit onderzoek blijkt dat betrokkenheid van naasten een positieve invloed heeft op herstel. Vaak kunnen naasten ook zelf de nodige steun gebruiken. Naast een cliëntenraad hecht GGz Breburg daarom ook belang aan overleg met een familieraad.

Sinds kort werkt GGz Breburg met een nieuw model voor de familieraad.

De familieraad overlegt met de directie van een zorgeenheid. Zij kunnen zo meer gericht meepraten en -denken over thema's die daar spelen. Enkele keren per jaar overlegt de familieraad met de raad van bestuur over overstijgende thema's.

Ten behoeve van een sterk vertegenwoordigde familieraad zoeken we nog leden.

Op de website zijn een folder en film-pje beschikbaar (zie **www.ggzbreburg.nl/over-ons/familie-raad/).**

Bent u geïnteresseerd? Dan kunt u zich melden bij Marij de Roos **(M.deRoos@ggzbreburg.nl)**

Familieraad

Informatie voor cliënten en naasten

GGz Breburg

POSITIEVE PARTIJDIGHEID

door ADDY BAKX

Patiëntenrechten in de psychiatrie hebben al decennia de aandacht van Ronald de Koster. Dat is al zo sinds hij eind zeventiger jaren een abonnement had op de Gekkenkrant en de beweging van de anti-psychiatrie actief volgde. Patiëntenrechten zoals nu waren er toen eigenlijk niet: de psychiater besliste alles. Na jaren van werken in onder meer de acute psychiatrie en maatschappelijk werk zet Ronald zich al twintig jaar in als patiëntenvertrouwenspersoon (PVP'er) in de ggz om patiëntenrechten te waarborgen. In die functie is hij onafhankelijk maar wel partijdig aan de zijde van de patiënt.

In dienst van de Stichting PVP werkt Ronald als vervangend PVP'er door het hele land. Momenteel werkt Ronald binnen alle vestigingen van GGz Breburg. Eind dit jaar komt er voor Breda en Etten-Leur een vaste PVP. Voor Tilburg en Dongen blijft hij vervanger.

Ronald: *"Als PVP'er vind ik het volgen van de regels uit de diverse wetten ontzettend belangrijk, omdat dat getuigt van respect voor de cliënt. Mijn idee is: probeer als hulpverlener en cliënt eerst om er samen uit te komen. Dat is ook een centraal uitgangspunt van de Wvggz. Als dat niet kan of niet lukt, kan er dwang om de hoek komen kijken.*

Een verplichte opname, behandeling of gebruik van medicatie is enorm ingrijpend voor de cliënt. Dat wens je niemand toe. Het blijft verschrikkelijk om dat mee te moeten maken. Juist als er sprake is van dwang dient het ingrijpen volgens de regels zoals die in de wet zijn vastgelegd te gebeuren. Een mooi voorbeeld van dwang voorkomen vind ik als een psychiater meegaat in de wens van de cliënt, ook als dat medisch gezien niet de beste oplossing is. Puur om de relatie met de cliënt in stand te houden en de cliënt een kans te geven zijn oplossing te laten slagen. Als de cliënt en de psychiater samen voor een oplossing kiezen, gebeurt er iets belangrijks in de relatie. Er wordt een vertrouwensband opgebouwd. Immers: hoeveel vertrouwen moet je als cliënt wel niet hebben in een psychiater, wanneer je in je hoofd zeker weet dat er met jou niets aan de hand is? Sterker nog: dat anderen de oorzaak zijn van je problemen. Hoeveel vertrouwen moet je hebben om dan toch je medicijnen te slikken?

Samen iets opbouwen met je hulpverlener is niet altijd makkelijk. Tegenwoordig is de gang van zaken zo dat cliënten in de klinische langdurige zorg nogal eens wisselen van behandelaar. Ik heb weleens een cliënt gesproken die te maken heeft gehad met dertig verschillende behandelaren, die hij telkens opnieuw moest leren kennen en vertrouwen. Dat is nogal wat. Cliënten die langdurig in de ggz zijn opgenomen hebben vaak veel moeite gehad om een vertrouwensband met hun hulpverlener op te bouwen. Als er een gevoel van 'samen' is ontstaan, is het belangrijk om dat te behouden. Bij telkens wisselende hulpverleners is dat niet goed mogelijk.
De meest kwetsbare cliënten die nooit zullen genezen krijgen vaak de minste aandacht. Toch is het belangrijk dat ook zij aandacht krijgen, juist vanwege hun kwetsbare en afhankelijke positie. Gelukkig zie ik op afdelingen voor langdurige behandeling ook mooie initiatieven.

Een hulpverleningsrelatie is een andere relatie dan die met een vriend. Als het om samen naar een oplossing zoeken gaat, zou de relatie daar wel op moeten lijken, in die zin dat er sprake moet zijn van compassie naar de cliënt toe."

"Mijn boodschap is: 'Blijf de mens zien: een mens is meer dan zijn ziekte.'"

OPBLOEIEN DOOR CREATIVITEIT

door DIANA NOOIJEN & HENNY VAN DALEN

Jenneke Thijssen is per 01-12-2022 al 25 jaar in dienst bij GGz Breburg te Breda. Ze werkt als participatiecoach. We gaan met haar in gesprek.

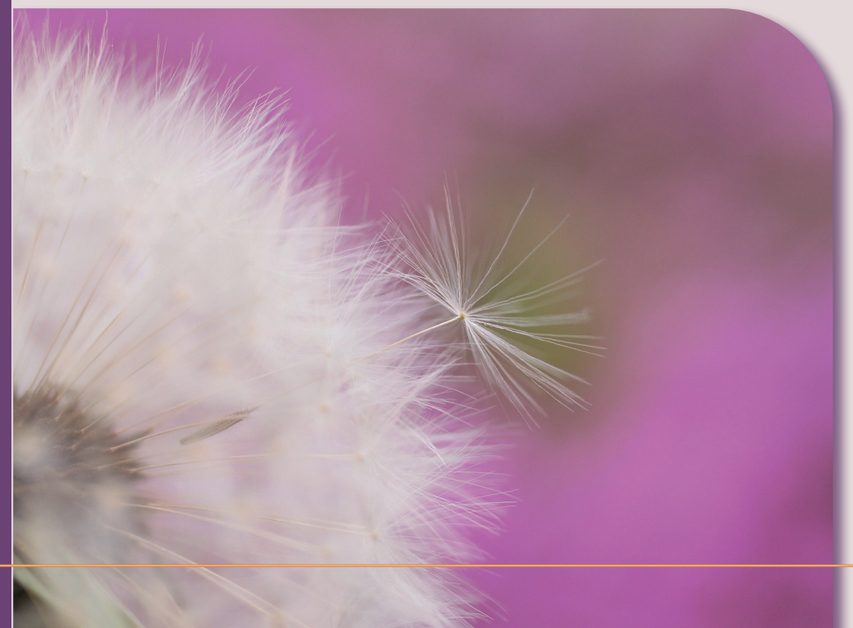
Jenneke heeft de kunstacademie gedaan en had een eigen atelier waar ze tekende en schilderde. Ze had destijds een uitkering waar ze door middel van kunst uit wilde komen. Maar het is moeilijk om van je kunst te leven. Ook voelde zij zich niet thuis in de kunstwereld. Jenneke besloot op zoek te gaan naar iets anders. Via het arbeidsbureau kon ze omscholing krijgen. Jenneke solliciteerde op de vacature van assistent-projectleider bij GGz Breburg. Ze werd aangenomen en ging werken op de timmermanwerkplaats, waar ze het fijn vond omdat ze onder de mensen was en creatief bezig kon zijn. Het was de perfecte baan voor haar, omdat ze graag met mensen werkt.

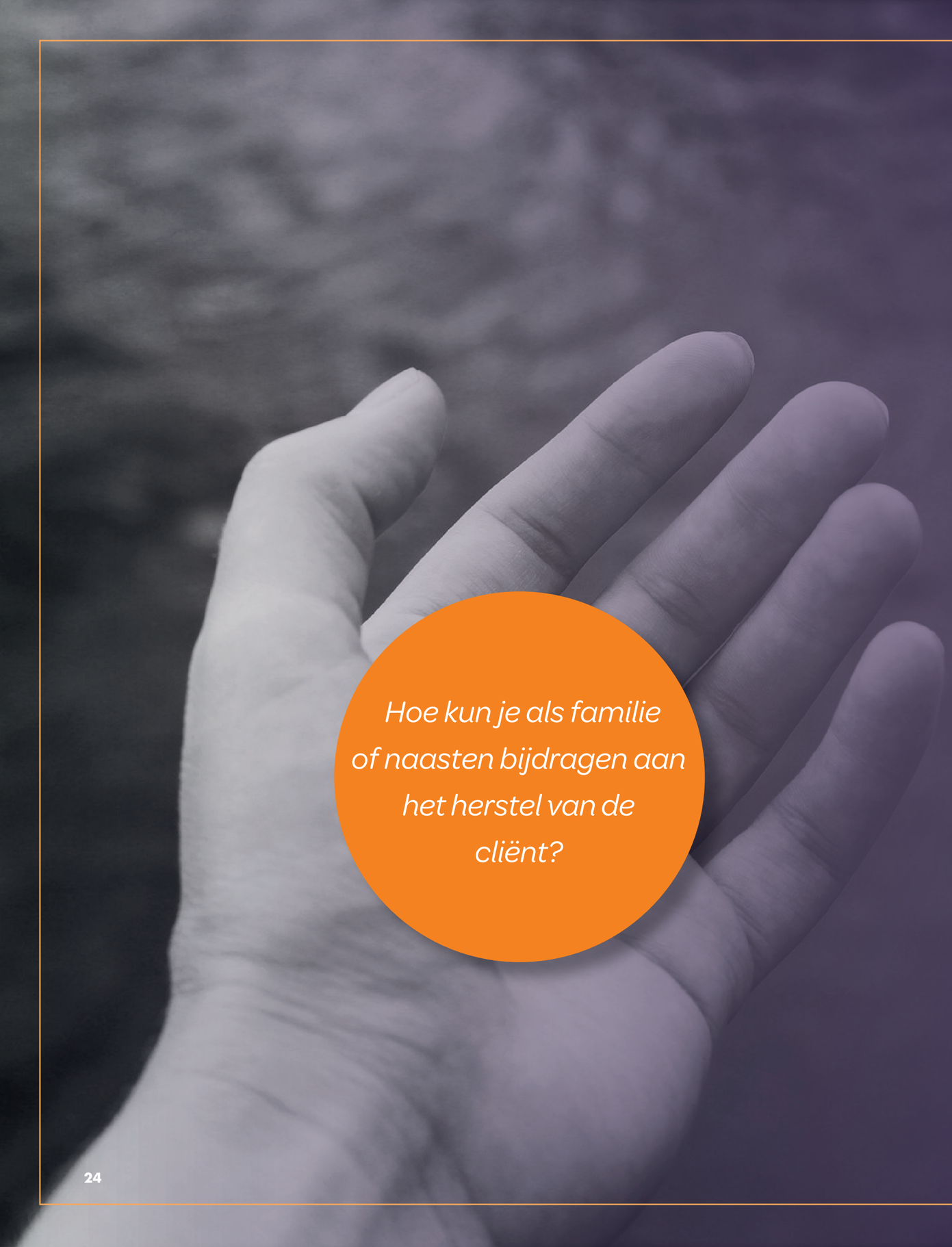
Het werk dat ze nu doet, het begeleiden van een groep mensen met creatieve activiteiten, vindt ze erg leuk. Het groeiproces van mensen is mooi en interessant om te zien. Jenneke vindt het een uitdaging om daarin een rol te spelen. De activiteiten hebben een functie en een doel. Het is fijn om een stukje ondersteuning te bieden naar een volgende stap. Wanneer een cliënt voor het eerst binnenkomt, is die vaak onzeker. Als ze meer gewend zijn en zich meer veilig en vertrouwd voelen in de groep, laten ze stukje bij beetje meer van zichzelf zien. Naarmate men langer in de groep aanwezig is, bloeien mensen als een bloem open. Dat vindt Jenneke een mooie ontwikkeling.

Jenneke: *"Het is belangrijk dat je met de activiteit een soort veilige bedding creëert, zodat deelnemers zich veilig voelen om hun ontwikkeling aan te gaan, om met kleine stapjes en met steeds meer vertrouwen zichzelf te laten zien. Daardoor kunnen zij gaan ervaren dat ze er gewoon mogen zijn zoals ze zijn. Zo krijgen ze ook meer zelfvertrouwen. Ik hoor vaak, wanneer ze binnenkomen, dat ze zich afvragen wat de anderen van hen zullen denken. Als je dan de activiteit mag gaan doen en gaat ontdekken dat je niet de enige bent, merk je dat je gewoon mag zijn zoals je bent. De activiteiten die ik begeleid zijn: hobby, boekbinden, mindful tekenen en de steungroep. De steungroep is opgericht en wordt begeleid door Shirley.*

Ik val weleens voor haar in. Aan de hand van kaartjes worden er onderwerpen besproken. Doordat je je ervaringen deelt, inspireer en ondersteun je elkaar, is er herkenning en leer je op een andere manier naar een situatie kijken. In de groep is een grote mate van saamhorigheid. Men is geïnteresseerd in elkaar en helpt elkaar. De deelnemers werken bijvoorbeeld met boekbinden aan een project. De een doet dit, de ander dat en ik werk mee aan de opdrachten door bijvoorbeeld de voorkant op het boek te leggen, nadat een deelnemer die heeft voorgelijmd. Maar we hebben ook een horeca- en administratieproject en een textielactiviteit, lees- en wandelgroep. Ook bij Frits in Baarle Nassau bieden we verschillende activiteiten.

Het doel van de activiteiten is de deelnemers steunen in het herstelproces. Samen met hen werk ik ook aan de doelen die ze hebben. Je gaat hierover met elkaar in gesprek, meestal samen met een leer-werkcoach erbij. In dat gesprek kunnen deelnemers aangeven wat ze moeilijk vinden, waar ze naar toe willen werken en wat ze hiervoor nodig hebben. Tijdens de evaluatie wordt besproken hoe diegene de activiteiten ervaart en hoe het gaat. Zo kun je inspelen op hoe je iemand kan ondersteunen in het herstelproces. Binnen de groep werk je ook samen, ondersteunen doe je dus op verschillende vlakken. Een keer in de maand hebben we een gezamenlijke lunch. Het is fijner om samen te eten dan in je eentje. Er ontstaan vriendschappen en er worden afspraken gemaakt onder cliënten om een spelletje te doen of te lunchen. Het is mooi om te zien dat dit gebeurt."





Hoe kun je als familie of naasten bijdragen aan het herstel van de cliënt?

FAMILIEVERTROUWENSPERSOON IS ER VOOR ALLE NAASTEN

door ADDY BAKX

Voor naasten van ggz-cliënten vervult de familievertrouwenspersoon (FVP) een belangrijke functie. Krachtens de Wvggz (Wet verplichte geestelijke gezondheidszorg) bieden zij, onafhankelijk van de ggz-instelling, familie en naasten ondersteuning.

Els Dietvorst en Judith van Nimwegen vervullen deze functie voor GGz Breburg. Zij zijn in dienst bij de Landelijke Stichting Familievertrouwenspersonen (LSFVP). Door verandering in de wetgeving kwam in januari 2022 de ondersteuning voor een deel van de naasten op de tocht te staan. Alleen naasten van cliënten met verplichte zorg konden nog bij hen terecht.
Gelukkig is het tij gekeerd. De LSFVP heeft met het ministerie van VWS nieuwe afspraken kunnen maken en kon daardoor aan ggz-instellingen een nieuw contract aanbieden. Zo'n nieuw contract is inmiddels ondertekend door GGz Breburg.
Els en Judith vinden dit heel fijn, omdat ze nu alle naasten die daar behoefte aan hebben kunnen ondersteunen.
Voor alle GGz Breburg-vestigingen is er altijd een FVP'er beschikbaar, die ingeschakeld kan worden.

Niet iedere zorgmedewerker heeft weet van het bestaan van de FVP'ers. Om de bekendheid hiermee te vergroten wordt er door Judith en Els voorlichting gegeven in de teams. Familie en naasten hebben hun rol in het triadisch werken. Als zij vragen hebben over de zorg voor hun kind of partner of wanneer er problemen zijn in het contact met de hulpverlener of behandelaar kunnen ze terecht bij de FVP'er. Het is voor naasten van belang dat de zorgmedewerker en de FVP'er de samenwerking zoeken. Daarmee wordt onderkend hoe belangrijk de rol van naasten in het herstelproces is.
Els: *"We geven informatie over hoe de zorg werkt en wat daarin de rol van naasten is. Hoe kun je als familie of naasten bijdragen aan het herstel van de cliënt? Samen met de naasten worden knelpunten en oplossingen op een rijtje gezet.*
Op het moment dat er bij zorgmedewerkers te weinig tijd is voor naasten, kunnen wij daarop inspelen. Wij kunnen de tijd nemen om familie en naasten aan te horen, om te luisteren naar hun verhaal en het verdriet te horen over de situatie van hun dierbare. Ouders en/of partners kunnen verdrietig zijn door het feit dat hun kind en/of partner ziek of in de war is. Als familievertrouwenspersoon proberen we hen hulp te bieden. Als een naaste behoefte heeft aan bemiddeling kunnen we rechtstreeks contact opnemen met een behandelaar.
Een naaste kan bijstand krijgen bij het indienen van een klacht. Ook als er geen sprake is van een conflict kan er een beroep op ons worden gedaan, bijvoorbeeld in de voorbereiding van een zorgafstemmingsgesprek.

Wij werken samen met de familie-ervaringsdeskundigen binnen GGz Breburg. Wij verwijzen naasten naar elkaar door.
Bij de ontwikkeling van familiebeleid binnen GGz Breburg kan ons advies gevraagd worden."

SAMEN REGIE: ZO ZIJN ONZE MANIEREN

door ADDY BAKX

“Samen regie is niet zozeer iets wat je uitlegt maar wat je doet” zo vertelt Ingrid Willems. “Het is de manier waarop we binnen GGz Breburg met elkaar met de patiënten en de omgeving omgaan.” Samen met Gloria Gribling heeft Ingrid het projectleiderschap over Samen regie.

Samen regie is de manier van met elkaar omgaan en dat is het fundament van de strategische koers van GGz Breburg. De wijze waarop Samen regie vorm krijgt is via de vier leidende principes:

Als we hier met elkaar vorm aan geven ongeacht of je in de zorg of op een stafafdeling werkt dan weet je nog beter hoe jij vanuit jouw professie waarde kan toevoegen aan de missie van GGz Breburg namelijk dat de cliënt zijn leven de baas blijft. Dat klinkt heel ver weg, maar is tegelijk dichtbij. Bijvoorbeeld als je ziet dat een cliënt ook zorg vanuit een ander team nodig heeft kun je een collega van dat team bellen en samen de behandeling verzorgen in plaats van de cliënt intern te verwijzen, zeg maar door te sturen alsof het een pakketje is.
Samen regie gaat dan ook hand in hand met Samen beslissen. De professional brengt zijn professionele expertise in, de cliënt zijn ervaringsexpertise om samen tot een goede behandeling te komen.

Samen regie is onder andere begonnen omdat bevlogen professionals last hadden van schotten tussen afdelingen. Ze hadden het idee toestemming te moeten krijgen voordat ze iets kunnen doen en zaten op elkaar te wachten. Daar is verandering in gekomen
In Samen regie zijn eerdere initiatieven samengevoegd: clinical leadership van de medische staf, veilig en gezond werken vanuit en in samenwerking met CZ, ontmoeten vanuit de managers.
De Task Force Samen regie wordt gevormd door de vertegenwoordiging van de staven en de VAR en de vertegenwoordigers van de drie eerdere initiatieven. Zij dragen het idee van werken volgens de vier leidende principes verder uit in de organisatie.

We zijn al een eind op streek met de nieuwe werkwijze. Met medewerkers en managers zijn we op verschillende manieren bezig met oefenen: de medewerkers via de verschillende staven en de managers via werkgroepen.
In sommige delen van de organisatie begint het al aardig te landen, op andere plekken wat minder maar het is in beweging, al zijn we er nog niet.
Het gaat om cultuurverandering. Dat is spannend en duurt ook een tijd omdat je werkwijzen moet loslaten of het anders gaan doen. Natuurlijk gaat dat soms niet goed. Dat is niet erg, je kunt oefenen.

Wat merkt de cliënt ervan? Voorheen had de cliënt ook last van onze schotten. We willen dat dit in het behandeltraject niet meer zo zal zijn. Of de cliënt het verschil opmerkt is moeilijk te zeggen, maar wanneer er een andere behandeling nodig is kwam hij voorheen op een wachtlijst voor een ander team terwijl nu de behandelaar zelf het contact legt met dat andere team.

Voorbeelden van gaan voor zinnig en radicaal simpel zijn de initiatieven waarbij de zorgprofessionals samen over de teams heen de psychodiagnostiek georganiseerd hebben, evenals een aanbod voor traumabehandeling.

Bij de stafafdeling wordt gewerkt aan de vereenvoudiging van systemen om de administratieve belasting te verminderen en het werkplezier te verhogen. De afdeling communicatie ontwikkelt een ‘onboarding boek’ voor nieuwe medewerkers om hen welkom te heten en ze te helpen hun weg te vinden in GGz Breburg. Ingrid gelooft in samen doen en wil met Samen regie haar bijdrage aan de cultuuromslag leveren.

R.I.G.H.T. IS ALL RIGHT

door ADDY BAKX

**“Maak er een bruisende plek van” was de opdracht die Michiel Joosen kreeg bij de start van het project R.I.G.H.T. in 2020 op de locatie Bastionstraat Breda die toen nog de Infobalie heette.
Iedereen die er binnenkomt zal ervaren dat dit sinds de start begin 2020 is gelukt. Michiel en Pascale van den Heiligenberg vertellen over de arbeidsmatige dagbesteding die zij hier als participatiecoach samen met Shirley Christiaanen begeleiden. Twee vrijwilligers completeren het team.**

R.I.G.H.T. omvat allerlei ondersteunende werkzaamheden voor Repro, Infobalie, Gastheerschap, Horeca en Tuin ten behoeve van al het personeel, deelnemers en cliënten van GGz Breburg op de locatie Bastionstraat.

Michiel en Pascale: *“Alle vormen van arbeidsmatige activiteiten zetten we in als middel. Je bent niet je diagnose. Op deze plek kun je ontdekken wat je leuk vindt en wat je mogelijkheden zijn voor je eigen herstelproces. De diversiteit aan werkzaamheden maakt dat er een herstelproces op maat kan worden aangeboden. Iemand die thuis is op het gebied van administratie kan er veel aan hebben om voor iets heel anders te kiezen, bijvoorbeeld werken in de tuin. Ontdekken wat je buiten je comfortzone kunt kan juist goed werken. Deelnemers kunnen doorgroeien naar vrijwilligersfuncties. Zo kan iemand die hier deelneemt aan de horeca activiteiten vrijwilliger worden bij het bedrijfsrestaurant op alle GGz Breburg locaties.”*

Het magazine

Alle opdrachten

Michiel: *“We doen hier alles samen. We hebben geen geheimen voor elkaar. We bespreken alle werk gerelateerde vragen op de werkvloer. Als iemand niet lekker in z’n vel zit wordt dat gedeeld. Zo ontstaat er onderlinge verbinding. Soms zijn je collega’s de beste hulpverlener.”*

Iedere dag start 's morgens met een korte bijeenkomst van het team en de deelnemers. Hoe zit je erbij, zijn er dingen die je vandaag van collega's nodig hebt, waar anderen rekening mee moeten houden? Per dag kun je bespreken welke werkzaamheden bij R.I.G.H.T. passend zijn voor jou.

In de Repro worden alle folders en andere infomateriaal voor de hele organisatie van Ggz Breburg geprint en afgewerkt.

Bij de Infobalie hoort het ontvangen en wegwijs maken van gasten. Daarnaast een divers assortiment van werkzaamheden zoals het mailboxverkeer, werkopdrachten maken en verwerken, factureren, ontwerpen van flyers en printen van GGz Breburg boekjes.

In het verlengde van de infobalie is het de taak van het Gastheerschap om bij de koffiemomenten deelnemers te verwelkomen en gasten te ontvangen en wegwijs te maken in het gebouw.

De Horeca bereidt verse lunches voor cliënten en medewerkers van de locaties Bastionstraat en Teteringsedijk.

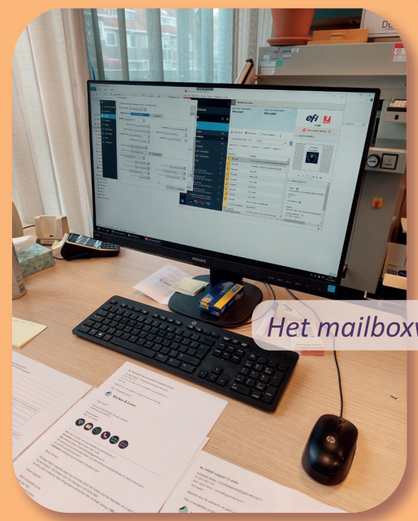
De Tuin krijgt een metamorfose. Er komt een kweekhoekje om zelf groenten op te kweken voor gebruik in de horeca. Het is mogelijk om vanuit hier door te groeien naar de locatie Baarle-Nassau, Frits en Fruitig.

De grote variatie in werkzaamheden maakt de Locatie Bastionstraat tot een dynamische en aantrekkelijke werkplek

Repro, administratie

Horeca

Flyers ontwerpen



Het mailboxverkeer

STEUNPUNT LOTGENOTENCONTACT: EEN INTERVIEW MET SHIRLEY CHRISTIAANEN

door DIANA NOOIJEN & JOHN JONGEJAN

Shirley Christiaanen is 31 jaar en werkt in Breda bij de afdeling Werken en Leren van GGz Breburg. Shirley heeft de opleiding sociaal werk gevolgd. Ze heeft werkervaring als jongerenwerker, praktijkdocent en helpende zorg en welzijn. Shirley heeft als vrijwilligster gewerkt in Bosnië met straatjongeren en bij het RIBW in Tilburg. Ze kon qua baan kiezen tussen het RIBW en GGz Breburg en heeft voor het laatste gekozen.

De lotgenotengroep bestaat uit zes tot acht deelnemers en vindt plaats op de locatie van buurthuis ONS op donderdagochtend van 10:00 tot 12:00 uur, in samenwerking met Pleun Geurts vrijwilliger en herstelmedewerker Emma du Pree. De lotgenoten ondervinden steun bij elkaar vanuit ervaringen met psychische kwetsbaarheid en doen dat op verschillende manieren. De groep deelt ervaringen en de deelnemers ondervinden dat ze er niet altijd alleen voor hoeven te staan. Ze gaan weleens mindful wandelen. Daarbij maakt Shirley de vergelijking met touwtrekken. Zo van: loop je achter de groep aan of loop je met de groep mee.
Zo nu en dan vervangt Jenneke Theissen haar bij de groep.

Shirley: ***"Het werken met de lotgenotengroep is heel fijn. Het is ook heel vertrouwd. Ik voelde me in het verleden weleens down. Ik kan mijn eigen ervaringen tot op zekere hoogte in de lotgenotengroep gebruiken. In het contact probeer ik alles niet te zwaar te zien, maar dat alles gedeeld mag worden."***

De kracht van de lotgenotengroep is het samen zijn en het samen delen.

Shirley ziet mogelijkheden voor meer deelnemers. Zoals samenwerking met Fameus om met behulp van de cursussen die daar gegeven worden een overstap te maken. Ook wil ze tijdens feestdagen activiteiten organiseren.

Het houden van bijeenkomsten van de lotgenotengroep is prettig geregeld bij buurthuis ONS: er is een goede ruimte beschikbaar en de omgeving is vertrouwd voor cliënten. Zij komen daar ook al voor andere activiteiten.

Het motto van Shirley is: *'Niet opgeven en in verbinding blijven'.*

Een enthousiaste deelnemer van het Steunpunt Lotgenotencontact vertelt:

"Elke keer worden aan het begin een aantal regels uit een format voorgelezen waaraan eenieder zich tijdens de gesprekken houdt. Zoals bijvoorbeeld dat het niet de bedoeling is om te discussiëren of om het geloof te verkondigen. We luisteren naar elkaar met respect en alles wat gezegd wordt, blijft in de groep. Door de kaartjes met vragen of bepaalde onderwerpen word je aangezet om stil te staan bij en na te denken over jezelf. Het kan moeilijk zijn om jezelf te verwoorden, vooral omdat door het onder woorden brengen van emoties en gedachten je geraakt kan worden door hoe je er zelf op dat moment in staat.

Het is interessant om te horen dat anderen eenzelfde vraag of onderwerp soms heel anders benaderen. Hierdoor kun je je gedachten letterlijk verzetten en proberen je voor te stellen hoe iets ook anders kan zijn. Heel vaak zijn de opmerkingen van anderen verhelderend en zeker werken ze verruimend. Het is belangrijk om echt stil te staan bij ware gevoelens en ook bij dingen die heel klein lijken. Het maakt niet uit met welk gevoel je erbij zit, want er wordt onder alle omstandigheden naar iedereen om de beurt heel goed geluisterd. Vaak blijken gedachten of gevoelens waarvan je denkt dat jij die alleen hebt, helemaal niet zo vreemd maar herkenbaar te zijn.

Het is bijzonder verrijkend dat de groepsleidster zelf ook meepraat over de onderwerpen die aan bod komen."

Lotgenotengroep

Heb je behoefte om samen te komen met lotgenoten?
Vind je het prettig om je ervaringen te delen en anderen te ondersteunen waar nodig is?

Onder het genot van een kopje koffie/thee gaan we tijdens dit samenzijn door middel van kletspotten/voorleeskaarten in gesprek met elkaar.

Het is vooral een informeel, gezellig samenzijn!

Meer weten en/of aanmelden?
Mail of bel met Shirley Christiaanen

Buurthuis ONS
Evert Spoorwaterstraat 41
4827 LI Breda

Contact
S.christiaanen@ggzbreburg.nl
06-82118416

Wanneer
Elke donderdag van 10.15u -12.00u

WAT BETEKENT SAMEN VOOR JOU?

door SUZANNE OORD & HENNY VAN DALEN

We zijn te gast bij het bezinningsuur van Thea Sprangers en Tom van der Bruin, waarin elke keer een thema besproken wordt waarover mensen van gedachten kunnen wisselen. Het bezinningsuur is vier keer per jaar en iedereen is welkom om mee te praten of luisteren. Vandaag bespreken we wat 'samen' voor eenieder kan betekenen.

We luisteren naar de diverse deelnemers die vertellen wat samen voor hen betekent.
Jan: *"Samen is niet alleen. Als ik bijvoorbeeld naar de supermarkt ga ben ik ook met mensen. Dat is voor mij ook samen. Zeker na Corona waarbij je soms dagen alleen thuis zat."*
Martijn: *"Samen is voor mij interactie, vertrouwen en het onbekende wegnemen. Als je samen bent is er altijd een onzekere factor omdat je nooit zeker weet wat de ander gaat doen of zeggen."*
Marieke: *"Ik heb echt andere mensen nodig in mijn leven. Als ik alleen ben ga ik alleen maar nadenken en voel ik me eenzaam."*
Martijn: *"Samen is soms niet makkelijk en niet vanzelfsprekend."*
Anne: *"Samen is dingen delen of samen dingen ondernemen."*
Thea: *"Het is wonderlijk hoeveel verschillende antwoorden, gedachten en ervaringen er nu al naar voren komen. Iedereen beleeft het op een andere manier. Mooi!"*

Soms kan het zo zijn dat iemand zich een buitenstaander voelt, anders dan anderen en niet behorend tot een groep. Terwijl de groep dat niet zo ervaart maar diegene gewoon als mens ziet. Het gaat dan ook om de beleving die iemand heeft. Je kan je alleen voelen in een groep. Dat heeft dan meer te maken met de aansluiting die je niet voelt.
Andere mensen vinden het juist fijn om als het ware anoniem in een groep op te gaan en niet speciaal iemand te kennen maar zich toch onderdeel van de groep te voelen.
Martijn: *"Soms is het hard werken om een echt contact aan te gaan met iemand. Dan moet je 'Investeren'. Dan moet je misschien concessies doen, of even aanpassen, maar dan levert het altijd wat op."*

Als je alleen bent heb je alleen je eigen gedachten en je eigen mening. Niemand die daaraan tornt of er tegenin gaat. Als je met iemand samen bent heb je dat wel. Dat is voor sommigen al een hele stap, zeker als je gewend bent om lang alleen te zijn.

Samen is soms wijselijk je mond houden omdat je weet dat het de ander kan kwetsen. Of jouw bijdrage is zo klein dat je het niet hoeft te benoemen. Soms draagt wat je zegt niet echt bij. Samen zijn is ook respect voor elkaar hebben.

Als je voor samen gaat, investeer je ook altijd voor 50% in jezelf.

Alleen of samen

Marieke: *"Soms ben ik liever alleen. Dan ben ik overprikkeld en heb ik tijd voor mezelf nodig. Soms voel ik dat samen te veel is, maar kan ik niet weg. Of wil ik voldoen aan verwachtingen. Als ik dan niet wegga stel ik anderen niet teleur, maar ga ik wel over mijn eigen grenzen. Om erbij te horen, of ertussen te passen."*

Jan: *"Op sommige momenten voel je je extra alleen, bijvoorbeeld met Kerst of Oud en Nieuw. Dan denk je: iedereen zit nu gezellig bij elkaar, met vrienden en familie. Soms voelt alleen ook als niet begrepen worden."*

Sommigen zeggen: *"Je moet eerst van jezelf houden voordat je van een ander kunt houden."* Oftewel: je moet het eerst leuk hebben met jezelf voordat je het leuk kan hebben met anderen. Maar is dat zo? Je kan ook zelfwaardering halen uit een contact met een ander. Soms kan samen een begin zijn van meer zelfvertrouwen en herstel.
In de bezinningsgroep is er een gevoel van saamhorigheid, verbondenheid en veiligheid. Alles kan besproken worden, maar alles kan ook bij jezelf blijven.

"Samen is voor mij interactie, vertrouwen en het onbekende wegnemen."

- Martijn-

Mocht je belangstelling hebben voor deze groep, of voor meer informatie, graag contact opnemen met:
Thea Sprangers
t.sprangers@ggzbreburg.nl
Tom van der Bruin
tjwbr27037@gmail.com

SAMEN BESLISSEN

door SUZANNE OORD

Margot Metz is senior-onderzoeker en verpleegkundige bij GGz Breburg. Zij promoveerde op het onderwerp Samen Beslissen en nu is dit bij GGz Breburg een belangrijk item. En niet alleen bij GGz Breburg, ook landelijk is het een onderwerp waar veel organisaties mee aan de slag zijn. Cees van Gils is ervaringsdeskundige en actief lid van diverse cliëntenraden en projectgroepen.

Wat is Samen Beslissen?

Het zegt het natuurlijk al, maar voor een cliënt betekent Samen Beslissen dat er samen met hemzelf, de behandelaar en naasten wordt gesproken over de juiste keuzes. Ieders ervaring en kennis wordt hierin meegenomen. Dat kan gaan over behandeling, doelen, activiteiten, communicatie en nog veel meer. Eigenlijk alles wat belangrijk kan zijn voor een cliënt.

Cees van Gils is vanaf het begin af aan betrokken bij Samen Beslissen. Hij vindt dit een belangrijk thema. *"Jarenlang was het min of meer normaal dat de hulpverlening bepaalde voor de cliënt wat goed was, en welke behandeling er werd ingezet. Inmiddels zijn we daar wel van afgestapt (herstelgericht werken, positieve gezondheid etc) maar Samen Beslissen gaat echt nog verder dan dat.*
Bij Samen Beslissen ga je echt samen kijken naar wat wil de cliënt, en vanuit welke vraagstukken komt dat, welke behoeftes heeft iemand. Uit diverse richtingen komt daarin ook naar voren dat openheid, eerlijkheid heel erg belangrijk zijn. Het begint al met een uitvoerig verkennend gesprek, zoals dat in de nieuwe Mentale Gezondheidscentra wordt gedaan. Investeer je daar goed in het in beeld brengen van wat de behoeftes en (zorg)vragen van een cliënt zijn, dan verdient zich dat later terug."

"We hebben er ook veel tools en trainingsmateriaal voor ontwikkeld die op Tilda (intranet van GGz Breburg) en de Breburg academie beschikbaar zijn", legt Margot uit. Op de website van GGz Breburg zijn informatie en een filmpje te vinden voor cliënten en naasten:
www.ggzbreburg.nl/thema-paginas/samen-beslissen/
Voor cliënten en naasten en ook voor hulpverleners. Samen Beslissen is geen afgebakend project, maar een beweging, een manier van werken die je op alle niveaus in de organisatie terug wilt zien. Inmiddels wordt (inter)nationaal veel praktijkgericht onderzoek gedaan naar Samen Beslissen. Zo komen we meer te weten over wat belangrijk is bij de verbetering ervan. Want het blijkt toch uit onderzoek dat cliënten minder merken van het Samen Beslissen dan behandelaren vaak denken. We willen het graag goed toepassen, maar zo eenvoudig is dat in de praktijk niet altijd"

Klaar

Wanneer ben je met zoiets klaar? Volgens Margot en Cees is het eigenlijk nooit klaar, maar een stromend proces, als een rivier. Margot: *"We gaan de goede kant op, leren van feedback en ontwikkelen onze aanpak verder door. We sluiten aan bij wat er speelt in het veld, denk bijvoorbeeld aan: de herstelgedachte en positieve gezondheid als basis voor Samen Beslissen, de aanpak in de mentale gezondheidscentra die Samen Beslissen verder kan bevorderen, ART en FACT waarbij herstelgericht en triadisch werken belangrijke aspecten zijn om samen met cliënt en netwerk samen te beslissen over het herstel "*
Cees: *"Het gaat heel erg over 'wat heb ik van jou nodig', en 'welke rol wil je aannemen', en 'wie neemt de regie'. En deze dingen dan Samen Beslissen. Dat is volgens mij een blijvend proces."*

Herstellen van én in de Triade

Wat er ook mee te maken heeft, en wat Margot toch ook graag even wil vernoemen, is het project Herstellen van én in de triade. Dit initiatief gaat om het versterken van het triadisch werken en Samen Beslissen als onderdeel van ART, dus het contact en de dialoog met de naaste(n) bij de behandeling en het herstelproces van de cliënt.
Vaak is het contact van cliënten met familie en/of naasten verslechterd door wat er is gebeurd. Dan is het belangrijk hier energie in te steken om die relatie weer te verbeteren voordat naasten weer een rol kunnen innemen bij het hersteltraject van de cliënt. Daar hebben we ook hulpmiddelen voor ontwikkeld die de triade kan gebruiken, denk aan een filmpje (zie QR code hieronder) een gespreksondersteuner behulpzaam tijdens een zorgafstemmingsgesprek (ZAG). Ook dit hoort bij Samen Beslissen.

• Mentale Gezondheidscentra: Een lokaal centrum waar mensen zich kunnen melden met een zorgvraag waar door middel van een verkennend gesprek wordt gekeken waar en hoe iemand het beste geholpen kan worden.
• ART Active Recovery Triade vertaald is dat actief herstel in de triade. Triade is de driehoek van cliënt, hulpverlener en familie en/of naaste.

Loena Tic

Loena vind een vriend

Vlognes een oznrdeeok op een Eglnese uvinretsiet mkaat het neit uit in wlkee vloogdre de ltteers in een wrood saatn, het einge wat blegnaijrk is is dat de ereste en de ltaatse ltteer op de jiutse patals saatn. De rset van de ltteers mgoen wellikueirg gpletaast wdoren en je knut vrel-vogens gwoeon lzeen wat er saatt. Dat kmot odmat we neit ekle ltteer op zcih lzeen maar het wrood als gheeel.

In de Primadie saatn ook wlenees wat futoen. Glukkieg knut u de tkest tcoh bgreijepn.☺

VOEL JE VRIJ OM...

... ook zelf een artikel voor dit blad in te sturen.
Of laat je interviewen als je iets wilt delen.

Ons mailadres is:
depiramide@ggzbreburg.nl

DE PIRAMIDE