



een uitgave voor cliënten en medewerkers rondom de HEE-activiteiten in **Meerkanten**, nummer 4, oktober 2009

Uitgave: Stuurgroep HEE,
p.a. Centrale Cliëntenraad
Tel.: 0341 - 566 411
E-mail:
heeteam@meerkanten.nl
Website:
www.clientenraad-meerkanten.nl

Coördinatie en **aanmeldingen HEE-projecten:**
Heidi Maarseveen (BAR)
Tel.: 06 100 11 576, e-mail:
hmaarseveen@meerkanten.nl

Terugblik

HEE-weekend 2009

12 en 13 september was het zover. Het HEE-weekend was weer voor ons, het landelijke HEE-team (wat zijn standplaats bij het Trimbosinstituut in Utrecht heeft) georganiseerd. Net als de vorige keren waren we ook deze keer te gast in Conferentiecentrum de Holthurnsche Hof in Berg en Dal, prachtig gelegen in het zevenheuvelengebied rondom Nijmegen.

Het thema van het weekend was **“Kracht”**.

We werden ontvangen met koffie en thee waarna we om 11.00 uur begonnen met een workshop van Marjo Brenters. Zij had speciaal voor ons een workshop gemaakt om in een grote groep te ontdekken wat je met je stem kunt: zingen/geluid

In de volgende krant het hele verhaal van dit weekend...

Sinds 2007 investeert Meerkanten GGz onder deskundige begeleiding van het Trimbosinstituut in de thema's Herstel, Empowerment en Ervaringsdeskundigheid (HEE). Gestart als project van de Centrale Cliëntenraad en nu ingebed in de instelling. Dit wordt bereikt door het gericht bevorderen van herstelactiviteiten en het inzetten van ervaringsdeskundigheid in de breedte van de organisatie. De middelen die hiervoor worden ingezet zijn onder andere scholing en voorlichting aan teams en cliënten. Vanwege de uitbreiding van de activiteiten en het verder professionaliseren van de herstelactiviteiten binnen Meerkanten zoeken wij op korte termijn een energieke

Coördinator herstelactiviteiten en ervaringsdeskundigheid

20 uur p/w

De functie:

Je coördineert en bevordert de herstelactiviteiten en geeft voorlichting en scholing over deze activiteiten binnen Meerkanten. Je bent de spil en drijvende kracht in de organisatie als het gaat om de planning, voortgang en bevordering van de herstelactiviteiten. Je weet goed te communiceren met ervaringsdeskundigen en medewerkers binnen de organisatie met als doel de kwaliteit van de herstelactiviteiten te bevorderen. Je bent een netwerker die goed kan samenwerken, plannen en organiseren. Je hebt zowel oog voor de belangen van de cliënt als van de collega's binnen de instelling.

Plaats in de organisatie:

Je ontvangt hiërarchisch leiding en legt verantwoording af aan het Hoofd Activiteitendienst. Operationeel en functioneel ontvang je leiding van de (voorzitter van) de stuurgroep HEE. Als Coördinator geef je functioneel en operationeel leiding aan (aspirant) ervaringsdeskundigen.

De eisen:

Je bent een energiek persoon, die de benodigde ervaringskennis heeft opgedaan als cliënt binnen de GGz, aangevuld met een relevante opleiding op het gebied van ervaringsdeskundigheid. Van nature beschik je over leidinggevende competenties, vooral op het gebied van organiseren, plannen en evalueren.

Je beschikt over kennis van de GGz en je vindt het een uitdaging om je deskundigheid op peil te houden door het volgen van ontwikkelingen binnen het werkerterrein op landelijk en regionaal niveau. Verder ben je gewend om met groepen om te gaan en zorg je dat je ervaringskennis wordt gedeeld met cliënten en medewerkers.

Je beschikt over voldoende sociale vaardigheden vooral op het gebied van motiverende gespreksvoering.

Het aanbod:

De arbeidsvoorwaarden van Meerkanten zijn conform de CAO-GGz, FWG 45 / 50. Het betreft een vast dienstverband voor 20 uur per week exclusief een bijdrage in tijd van Meerkanten aan verdere scholing. Wij bieden verder een fietsregeling en prima secundaire arbeidsvoorwaarden.

Informatie:

Voor informatie over de functie kun je contact opnemen met dhr. Jelle van de Kraats, tel. 0342-411550 of met dhr. Wolf Kayser, tel. 0341-566411.

Solliciteren:

Deze vacature is vooralsnog alleen opengesteld voor **interne** kandidaten van Meerkanten. Heb je belangstelling voor deze vacature, dan kun je een sollicitatiebrief sturen naar het personeelsservicecentrum van Meerkanten t.a.v. mw. S. Wittebrood.

Even voorstellen.

Hallo allemaal. Ik ben Marja Okkema en nieuw lid van de redactie van de HEE-Krant.

Ik ben 44 jaar, heb 3 kinderen en 2 katten en woon in Nijkerk. Ik heb een uitgebreid psychiatrisch verleden en toen ik in 2008 in behandeling was op de Ganzenhof in Putten kwam ik in aanraking met HEE.

Ik heb daar de cursus Begin maken met herstel gevolgd, de zogenaamde BmmH en toen was ik meteen verkocht. Ik wilde mijn herstel ook in eigen hand nemen en ben me hiervoor gaan inzetten.

Begin 2009 ben ik begonnen in een herstelwerkgroep in Putten en daar werd ik al gauw co-kartrekker.

Mijn "carrière" bij HEE was begonnen. Ik draai nu inmiddels ook een herstelwerkgroep in Ermelo en heb een BmmH in Nunspeet gedraaid en er zit er nog één aan te komen.

Ik ben nu dus HEE-er in opleiding en ik moet zeggen, ik ben het afgelopen jaar enorm gegroeid én hersteld; ik heb me de laatste jaren nog nooit zo goed gevoeld.

Ik kan weer veel dingen aan, heb zin om van alles te ondernemen en heb zelfs plezier in het leven.

Ik zal niet zeggen dat ik alles te danken heb aan HEE, maar het heeft een grote rol gespeeld in mijn herstelproces en ik hoop als ervaringsdeskundige in de toekomst nog veel mensen een zetje in de goede richting te kunnen geven.

Marja

OPROEP OPROEP OPROEP OPROEP OPROEP

WIE O WIE KOMT ONZE REDACTIE VERSTERKEN?

Wij zoeken nog minimaal 2 redactieleden die bereid zijn hun creativiteit in te zetten om zo'n 4 tot 6-maal per jaar een leuke HEE-krant te kunnen laten verschijnen.

We verwachten van je dat je iets met HEE hebt, dat je een beetje kunt schrijven en het liefst ook een beetje met de computer overweg kunt.

Ben je enthousiast en lijkt het je leuk in een klein team te werken, neem dan contact op met:

**Marja Okkema: 06-25132099 of
Anja Straakenbroek 06-45276545.**

Wat is een Herstelwerkgroep?

Wat is het niet? Het is geen therapiegroep zoals sommigen denken. Er komt geen hulpverlener aan te pas. Wat is het dan wel?

Het is een zelfhulpgroep. De groep wordt wel geleid door twee zogenaamde "kartrekkers" waarvan één met ervaring en een aspirant kartrekker.

Ze vervullen de rol van voorzitter en notulist. Na elke bijeenkomst krijgen de groepsleden de notulen thuis gestuurd, zodat ze nog eens kunnen nalezen wat er besproken is.

De kartrekkers zijn ervaringsdeskundigen vanwege hun eigen traject in de psychiatrie. De kartrekkers zijn opgeleid binnen het HEE-team wat staat voor Herstel, Empowerment (Eigen kracht) en Ervaringsdeskundigheid.

De herstelwerkgroep bestaat uit hooguit tien leden inclusief de twee kartrekkers, die tevens groepsleden zijn. Twee keer per maand komen de groepsleden bij elkaar gedurende twee uur.

De bijeenkomst bestaat uit twee delen met een korte pauze ertussen en we werken met een agenda, die de groepsleden ook thuis gestuurd krijgen.

Het eerste deel bestaat voornamelijk uit praktische mededelingen, maar er is ook ruimte voor persoonlijke mededelingen. Daarin kun je bijvoorbeeld vertellen hoe je erbij zit en wat je op dat moment bezig houdt.

Na de pauze gaan we aan de slag met een thema en dat zijn er heel wat. Een voorbeeld is het thema "Bronnen van steun" waarbij het de bedoeling is dat ieder een voorwerp meebrengt wat voor hem of haar symbool staat voor een bron van steun en dat voorwerp kan van alles zijn (foto, boek, knuffel etc.) vervolgens vertelt ieder daarover en waarom het een bron van steun is. Daarop kunnen dan vragen komen van de groepsleden en soms ontstaat er dan een interessante discussie. Belangrijk is dat er naar elkaar geluisterd wordt, maar ook dat er tips uitgewisseld worden en zo kunnen de groepsleden van en aan elkaar leren.

Nog belangrijker is vertrouwen hebben in elkaar en mijn ervaring is dat, als dat er eenmaal is, er ook een band ontstaat in de groep en dat daardoor de groepsleden zich vrijer voelen om over zichzelf te praten. En dat is de bedoeling van de herstelwerkgroep. En soms is de groep een kweekvijver voor nieuw talent, dan is er een groepslid die bijvoorbeeld ook voor het HEE-team wil gaan werken en dat is natuurlijk heel mooi, maar het is geen must.

>>>

In eerste instantie zit je er voor jezelf om verder te werken aan je eigen herstelproces en het verder ontwikkelen van je eigen kracht, die in ieder (verborgen) zit.

Er zijn geen kosten verbonden aan deelname.

Het leuke is juist dat je er financieel voor beloond wordt en de eventuele reiskosten worden vergoed. Dus wat let je, meld je aan en ervaar hoe fijn het kan zijn om met lotgenoten te praten.

Zelf ben ik al twee jaar kartrekker en vind het nog steeds heel fijn om te zien hoe mensen groeien in de herstelwerkgroep en ik leer er ook nog steeds van plus dat het me energie geeft.

Saya

Bent u al lang opgenomen? Wilt u herstellen van alles wat u hebt meegemaakt als genezen niet meer kan? Ga dan op avontuur. Ga naar HEE.

Op avontuur

Stel dat je door je eigen lichaam kunt reizen, (in zekere zin kan dit sinds 14 maart van dit jaar in Oegstgeest, nabij Leiden, waar het Corpus museum staat) dan kun je kennis nemen van alles wat en waar in het lichaam gebeurt. Hieraan moest ik denken toen ik in de Nieuwsbrief van HEE (Herstel, Empowerment en Ervaringsdeskundigheid) een stukje las van de hand van de heer Bas Schreuder, voorzitter van de Raad van Bestuur.

Hij vergelijkt het herstelproces met het genezingsproces van een wond: de reactie van het lichaam op een verstoring van de normale huid. In de wond is de beschermende functie van de huid tijdelijk kapot.

Op die plek is de huid dan ook kwetsbaar. Witte bloedlichaampjes worden dan opgetrommeld om eventuele ziektekiemen aan te vallen. Gezonde huidcellen doen de rest, zodat de wond weer geneest!

Bij een psychiatrische ziekte - je zou kunnen zeggen een psychische, niet lichamelijke, wond - is er een verstoring van het evenwicht. De balans tussen de draagkracht en de draaglast is uit evenwicht. Hierdoor ben je extra kwetsbaar door alle indrukken van buiten.

Samen met anderen kun je in een open sfeer bij een HEE-groep verwoorden wat je dwars zit. Interesse in een avontuurlijke reis naar wie je echt bent? Meld je dan aan via Heidi Maarseveen!

Voor de HEE-herstelwerkgroep, Jan Drijver.

Even voorstellen...

Na mijn studie Maatschappelijk Werk en Dienstverlening ben ik aan de slag gegaan bij Bureau Arbeidsrehabilitatie van Meerkanten. In mijn werk geef ik advies, bemiddeling en begeleiding bij het zoeken naar passend werk.

Ik vind het uitdagend om met iedereen samen te kijken naar de capaciteiten en hoe deze het beste ingezet kunnen worden.

Naast mijn werkzaamheden als consulent arbeidsrehabilitatie ben ik al een tijdje actief als ondersteuner van het HEE-project binnen Meerkanten GGz. Vooral houd ik me bezig met planning en organisatie van de herstelactiviteiten. Aanmeldingen voor de verschillende trainingen komen bij mij binnen en bij voldoende aanmeldingen kunnen we een training of activiteit gaan plannen. Dit gaat in overleg met het Trimbos-instituut, die tot nu toe de docenten voor de trainingen 'levert'. Verder ben ik aanwezig bij de verschillende overlegmomenten over de ontwikkelingen op HEE-gebied binnen Meerkanten. Al met al een leuke en afwisselende functie binnen een mooie en snel ontwikkelende beweging.

Heidi

Deens bezoek

In de eerste week van november bezoekt een groep Denen ons land en meer in het bijzonder de Veluwe. Het gaat om een mix van cliënten en professionals van de Deense psychiatrie.

Ze hebben gevraagd om kennismaking met HEE en de praktijken van HEE. Daartoe is samenwerking tussen HEE en Meerkanten gezocht.

Op dinsdag 3 en woensdag 4 november bieden we hen een programma aan in de Lukaskerk op Veldwijk.



Beide dagen starten we om half elf, de eerste dag met een officieel welkomswoord, en laten we hen via onderdelen en elementen van het HEE aanbod kennis maken met herstelwerk in Nederland.

Even voorstellen

Mijn ouders hebben destijds besloten mij Anja te noemen en mijn achternaam kreeg ik er gratis bij: Straakenbroek. Als kind vond ik dat maar niks, zo'n lange achternaam, maar inmiddels vind ik 'm wel mooi, zelfs een beetje speciaal, omdat ie zo weinig voorkomt.

Op 19 november 2009 word ik alweer 48 jaar en de tijd vliegt! Ik heb twee fijne kinderen en een hond en kat. Dat de tijd nu vliegt is een heel verschil met een tijd geleden, toen gingen de dagen maar niet om en kwam er niks uit mijn handen.

Toen ik in aanraking kwam met de psychiatrie, ben ik eigenlijk heel erg geschrokken, van de manier waarop mensen (hulpverleners of cliënten, dat maakt niet uit) met elkaar om of juist niet omgingen.

Ook de pijn, die het kan geven, als mensen niet begrepen worden. Hulpverleners, die met hun handen in het haar, ook niet meer weten waar ze goed aan doen, en cliënten die gewoon werkelijk de weg kwijt zijn en denken dat ze alleen nog maar een ziekte zijn.

Het heeft mij niet meer losgelaten en ik droomde ervan, dat ik misschien ooit eens een steentje zou mogen bijdragen aan een positieve verandering binnen de psychiatrie en ook hopelijk naar buiten toe, in die maatschappij. Welnu, de eerste kleine stapjes heb ik inmiddels gezet. Tijdens een kick-off vorig jaar bij Meerkanten kwam ik met Wilma Boevink in contact en gingen mijn ogen open.

Dát was het, Herstel, Empowerment en Ervaringsdeskundigheid. Het gedachtegoed sprak mij enorm aan, daar wilde ik mij voor in zetten!

Momenteel word ik opgeleid in het landelijke HEE-team van het Trimbos-Instituut te Utrecht en met veel plezier en enthousiasme mag ik een aantal "karren trekken" van herstelwerkgroepen in Putten, Ermelo, Gouda en Amersfoort en inmiddels docent "Begin maken met Herstel". De aankomende tijd word ik opgeleid om de "Herstel Ondersteunende Zorg"-cursus aan hulpverleners te kunnen gaan geven. Tevens is hieruit voortgevloeid, dat ik momenteel de post-HBO opleiding Individuele Rehabilitatie Benadering volg te Utrecht.

Mijn stage hiervoor vindt ook binnen Meerkanten plaats. Da's wel zo makkelijk, want ik woon ook in Ermelo!

En zo heeft mijn leven een positieve wending gekregen, die op elk gebied van mijn leven merkbaar is en ik ben benieuwd wat het leven nog meer voor mij in petto heeft!

Anja

Wat gaan we volgend jaar doen?

Er zijn inmiddels een aantal **herstelwerkgroepen** volop bezig in Ermelo, Putten en Lelystad en deze zullen deels ook volgend jaar verdere doorgang vinden.

Tevens zullen er een aantal nieuwe **herstelwerkgroepen** opgestart worden en daarvoor kun je je nu al opgeven. Deze groepen kunnen ook in een andere plaats gestart worden, bijvoorbeeld in Barneveld, Harderwijk of Nunspeet. Dit hangt af van waar de meeste deelnemers vandaan komen.

De cursus **Begin maken met Herstel** zal volgend jaar ook weer gegeven worden. Dit is een korte cursus van vijf keer twee uur om kennis te maken met de begrippen Herstel, Empowerment en Ervaringsdeskundigheid en daarna kun je, als het je is bevallen, door gaan in een herstelwerkgroep.

De **studiedag Herstel** voor koppels (hulpverlener + cliënt) wordt zowel door de hulpverlener als door de cliënt als zeer verrijkend ervaren, dus deze houden we er ook in!

De cursus **Herstel Ondersteunende Zorg** zal volgend jaar, meer team-gericht gegeven gaan worden, aangezien hulpverleners er veel eye-openers door krijgen. Schrijf je in als hulpverleners-team!

Voor al deze cursussen en groepen kun je nu al je belangstelling kenbaar maken en Heidi Maarseveen bellen of mailen.

Verder zullen we blijven voorlichten op de diverse afdelingen en staat er vast nog meer op stapel!

Stichting Rehabilitatie '92 organiseert in samenwerking met het HEE-team en met medewerking van het Kenniscentrum Rehabilitatie en van het Lectoraat Rehabilitatie van de Hanzehogeschool Groningen op dinsdag 8 december 2009 in de Jaarbeurs te Utrecht het symposium

"Herstelondersteunende zorg, de nieuwe uitdaging"

Herstellen doe je zelf. Herstellen doe je als de persoon die je bent, maar tegelijk als de patiënt van een psychiater of als cliënt van de GGz. Wat kunnen hulpverleners aan herstel bijdragen? Het beantwoorden van die vraag is een grote en inspirerende uitdaging voor de komende jaren. Kom dus ook naar Utrecht! 1

s t i c h t i n g
Rehabilitatie '92