



NIEUWSBRIEF GGZ BERAAD

OVERIJSSEL *** DECEMBER 2021 ***

*Stichting GGZ Beraad Overijssel (2011) is een **onafhankelijk** regionaal verbindend platform voor en door inwoners met een psychische kwetsbaarheid. Het Beraad richt zich op actieve cliënten, ervaringsdeskundigen en bondgenoten. Het GGZ Beraad jaagt aan, informeert & emancipeert. Ons directe werkgebied is de Kop van Overijssel, Zwolle-Kampen en het Vechtdal. Het Beraad werkt zonder subsidie en bestaat uit een bestuur en sympathisanten. De Nieuwsbrief verschijnt elke maand. Deze editie telt 6 pagina's.*

BESTUUR MEDIANT HEEFT NIEUW GEZICHT

Mediant heeft sinds september een nieuwe voorzitter van de *Raad van Bestuur*: Martin Bijker. Martin heeft ervaring als manager binnen GGZ-organisaties en hij kent de regio Twente goed. De *Raad van Toezicht* van Mediant is dan ook blij met de aanstelling. Volgens voorzitter Bart Verpalen is Martin 'geknipt' voor de functie. Bijker is de opvolger van Peter Turpijn, die 12,5 jaar leiding heeft gegeven aan de Twentse GGZ-organisatie en nu met pensioen gaat. Verpalen kijkt tevreden terug op de inzet van Turpijn: "Onder zijn bevlogen leiding is Mediant weer een financieel gezonde organisatie geworden."

DI 14 DEC, ENSCHEDE: REFERAAT OVER TRANSGENDER & GGZ

Mediant organiseert op dinsdag 14 december een referaat (= serie lezingen) over *Psychiatrie en genderdysforie*. Aanleiding is het groeiend aantal mensen dat zoekt naar de sekse & identiteit die bij hen past. Het referaat heeft daarom als ondertitel 'Niet omdat ik anders wil zijn, maar omdat ik mezelf wil zijn.' De bijeenkomst begint om 16.30 uur en eindigt om 18.00 uur.

De diverse sprekers – waaronder een transvrouw - staan stil bij herkenning van genderdysforie en hoe daar mee om te gaan. Welke eigen ideeën, kennis en normen hebben hulpverleners? Waar staan 'de letters' in de regenbooggemeenschap voor? En welke rol speelt de genderdysforie wanneer een cliënt de ggz binnenkomt?

De sprekers zijn live te zien in het Helmertheater, waar 50 bezoekers aanwezig mogen zijn. Daarnaast kun je het referaat ook digitaal volgen via een livestream.

Meer info over het programma vind je op www.mediant.nl >>> over mediant >>> referaten-mediant. Via de mail referaat@mediant.nl kun je aanmelden voor een stoel in het Helmertheater.

VACATURE BIJ IXTA NOA ENSCHEDE

Ixta Noa in Enschede heeft een vacature voor medewerker Praktijkhuis. Ixta Noa zoekt een ervaren ervaringsdeskundige die kan coördineren, oog heeft voor kwaliteit, goed in een team werkt en een eigen specialisme inbrengt.

Reageren kan tot 19 december via ellenvoogsgeerd@ixtanoa.nl

ZWOLLENAAR SCHRIJFT ZICH AUTO-BIO

Dick Hoedeman noemt zichzelf een blijde schrijver die verheugd is om zijn nieuwe boek aan te kondigen. De Zwollenaar vertelt: “Het is mijn derde boek, een E-boek dat onlangs is verschenen. Ik beschrijf een serie nieuwe avonturen en ondeugende streken. Ook geef ik een inkijkje in leven met autisme. Het scherp formuleren gaat mij steeds beter af. Het boek leest gemakkelijk weg.”

Wie de vorderingen van Dick wil meebeleven, kan het boekje *Auti Bio verhalen, deel 2* voor vijf euro aanvragen bij de webshop boekenbestellen.nl.

De Zwolse schrijver heeft ook een eigen website www.Filosofie-en-verhalen.nl

INGEZONDEN: HERSTEL-VERHAAL ‘EIGEN OPLOSSINGEN’

Voor een herstel-training was ik bezig mijn *eigen oplossingen* in kaart te brengen bij het leren omgaan met *mijn* psychische aandoening.

Was er maar 1 oplossing, zoals het oplossen van 1 som of het doen van 1 taak en het dan ‘klaar’ was.

De psychische aandoening is echter zo complex dat zij op allerlei levensgebieden best wel een ravage heeft aangericht, en elke schade vraagt zo zijn eigen manier van herstel. Ik heb gemerkt dat er meerdere invalshoeken nodig zijn bij het werken aan mijn herstel.

- Zo volg ik bijvoorbeeld diverse herstel-trainingen samen met lotgenoten, waarbij ik langzaam leer om wat te durven delen over mijn ervaringen. Dat delen was ik in de loop van de tijd ‘afgeleerd’ door alle pijnlijke en bagatelliserende reacties. Ik vind troost en spiegeling als ik anderen hoor over hun worstelingen;
- Ik lees veel over psychische aandoeningen en wat kan werken voor welk deel van mijn klachten;
- Ook ben ik ervan overtuigd dat er een logica zit in een psychische aandoening; dat ze te herleiden is, maar dat het een hele klus is om die logica te gaan zien. Mijn negatieve zelfbeeld was er niet *opeens*, maar is langzaam zo gegroeid door allerlei ervaringen. De grote **angst** die ik ervaar heeft ook allerlei oorzaken, net als het **somber** zijn;
- Ook op praktisch dagelijks niveau zijn er dingen die helpen, zoals bij voorkeur maar 1 afspraak per dag inplannen en de tijd nemen om extra bij te slapen. En in een speellijst van *Spotify* heb ik allerlei nummers verzameld die mij hoop geven of wat vrolijker maken, terwijl soms hele sombere muziek juist weer helpt. Verder neem ik af en toe een moment om terug te kijken op de dag, om bewust stil te staan bij de indrukken die ik heb gekregen, zodat het in mijn hoofd niet in 1 grote chaos wordt;
- Therapie is ook 1 van de oplossingen. Zowel praat-therapie, als EMDR, als meer lichaamsgerichte vormen;
- Ik geloof ook dat er nog veel potentie voor mij zit in beter slapen, gezonder eten en meer bewegen, als ook in creatief bezig zijn en meer ontspannen. Soms lukt dat even, maar dat wordt dan toch weer doorkruist door de klachten. Als ik bijvoorbeeld op tijd naar bed ga en zorg voor weinig prikkels voorafgaand, word ik overvallen door de nachtmerries en wordt weer uitgeput wakker. Of als ik een relatief gezond ontbijt en avondeten heb, zijn er toch momenten tussendoor dat ik gestrest ben die ik probeer weg te eten met allerlei koek- en snoepgoed.

Verder vind ik het prettig om te denken in metaforen.

Zoals dat ik, net als een computer, op een bepaalde manier geprogrammeerd ben.

Het programmeren is niet begonnen bij mijn geboorte bijna 38 jaar geleden, maar ook al generaties daarvoor. Wat er precies geprogrammeerd is, kan ik niet zomaar inzien. Maar door mezelf – met hulp - op allerlei manieren te observeren probeer ik hier zicht op te krijgen. En als het nodig is probeer ik bepaalde programmeerregels, zoals negatieve overtuigingen, stapje voor stapje te overschrijven

Ook lijken bepaalde bestanden extra beveiligd te zijn, waarbij er wel een 10-staps verificatie nodig lijkt om erbij te komen. Niet alleen je wachtwoord en een bevestiging die je via mail of sms krijgt, maar nog meer, zoals het verstrijken van een bepaalde tijd of het ontmoeten van een bepaald persoon.

Maar als zo'n bestand eenmaal geopend kan worden, is er wel ineens meer inzicht.

Er zitten ook allerlei *bugs* in mijn systeem, die tegenstrijdige opdrachten geven, waardoor mijn systeem telkens crasht, oftewel, ik klachten ervaar. Er is bijvoorbeeld een behoefte om me te uiten, maar tegelijkertijd een intern verbod en enorme angst daarvoor, dus, hop, crash, onrust.

Of Trojaanse paarden die de boel voor me verzieken.

In de loop van de tijd leer ik gelukkig steeds meer over hoe mijn programma's draaien, oftewel, wat mijn patronen zijn. Hopelijk gaat dit zo door en weet ik de foutmeldingen steeds wat sneller op te lossen.

Zodat ik niet alleen bezig hoef te zijn het systeem enigszins draaiende te houden, maar ook kan kijken wat er verder in het leven te beleven is.

Claartje (38) komt uit Zwolle, en schrijft nog niet onder haar eigen naam.

Reageren kan via info@ggzberaad.nl

INGEZONDEN: GEDICHT 'UIT HET OOG, UIT HET HART?'

Ik voel een connectie,

Niet zomaar een connectie maar iets wat daar nog tussen in zit.

Een aura, een geest.

Ik zie de persoon zelf,

maar ik voel zijn of haar ziel.

Het is een moment van een seconde, en wanneer die ene seconde in mij is opgenomen, zal mijn hart zich openslaan en ben je welkom in een wereld vol warme herinneringen, momenten en onvoorwaardelijke liefde en vriendschap.

Ja, herinneringen, het klinkt mooi, en dat is het ook. Maar nu ben je weg, terwijl je er eigenlijk nog wel bent.

Je bent een herinnering, een moment.

Veel voelen is iets moois wat je kan gebruiken om de ander onvoorwaardelijke liefde te geven en te omarmen met vriendschap.

Maar tegelijkertijd is het je eigen valkuil, waar je behoorlijk hard en diep in kunt vallen.

Ik zag je, ik voelde je, we deelde, en nu ben je verdwenen.

Roy Schoonderbeek

"Gek zijn in een gestoorde wereld is geen gekte. Dat is gezond verstand."

Spirituele wijsheden en spitsvondigheden. Die kenmerken het werk van de startende schrijver Roy Schoonderbeek (27) uit Harderwijk. Zijn levensmotto is: "Wie van het kleine geniet, zal tot grote ontdekkingen komen."

INGEZONDEN: GEDICHT 'EEN PSYCHOSE'

Ik ging naar de arts voor een diagnose,
deze zei; *je zit midden in een psychose.*
Je kunt de werkelijkheid niet onderscheiden,
we moeten die symptomen gaan bestrijden!

Je wordt opgenomen in een kliniek,
want in je hoofd ben je een beetje ziek.
Daar geven ze je aandacht en medicijnen,
en dan zullen de klachten wel verdwijnen.

Je bent gewoon in je hoofd een beetje ziek,
dat hebben er wel meer hoor, dat is niet uniek.
Je zult er heel veel over moeten praten,
en je zult de hulp echt moeten toelaten!

Zo gezegd zo gedaan, ik ben er heen gegaan,
toen zei de psychiater; *wat scheelt er aan?*
Psychiater, ik zie allemaal boze beren,
en ik kan uren over de dood fantaseren!

Ik vind mijn leven gewoon niks meer aan,
eigenlijk heb ik maar een rotbestaan.
Ik voel me alleen en kan me niet binden,
ik kan het in dit leven niet meer vinden!

Ik ben totaal helemaal de weg kwijt,
ik leef mijn leven niet met kwaliteit.
Praten en medicijnen, en hulp voorgeschreven,
toch zijn vele angsten nog gebleven!

Toch, als ik die hulp niet had gekregen,
dan had ik al lang onder de grond gelegen.
Het is niet makkelijk leven met psychose,
maar de psychiater zei; *dat is je diagnose!*

WANDER

Wander Botter is een bekende Zwollenaar aan het worden. Hij is al 150 keer te gast geweest op Radio3 FM. Elke zondag om 12.20 uur lees hij een gedicht voor in het programma van Rob Jansen. Wander heeft een eigen website www.wander1401.nl Hij noemt zichzelf Levenskunstenaar

Reageren, kopij? Mail info@ggzberaad.nl of secretaris: s.hofstra@ggzberaad.nl (Sibrand) Website www.ggzberaad.nl
Postadres stichting GGZ Beraad: Postbus 473, 8000 AL Zwolle. Rek.nr: NL52RAB00136732259 Rabobank Enschede

INTERVIEW: 10 VRAGEN AAN DIRK-JAN VAN DIJK

‘ONS DOEL? DAT IN 2025 ALLE MEDEWERKERS VAN DIMENCE PROFESSIONELE VRIJDENKERS ZIJN OP HET GEBIED VAN GENDER EN GEAARDHEID’

Op 11 oktober lanceerde Dimence een eigen Regenboog Alliantie. Wij stelden 10 vragen aan projectleider Dirk-Jan van Dijk. Hij zet zich in voor de LHBTI-gemeenschap.

Info vooraf: die letterreeks staat voor L = lesbisch, H = homo, B = biseksueel, T = transgender, I = intersekse, Q = queer. En de + staat voor alle andere mogelijke manieren waarop mensen zichzelf, dus hun gender of seksualiteit kunnen benoemen.

1. Wat was de aanleiding van het initiatief?

“Het idee is op de werkvloer ontstaan. Ik werk met mensen met een vorm van autisme. Bij hen komen opvallend vaak LHBTIQ+- issues voor. Dat er een link is, blijkt ook uit onderzoek. Uit interesse hebben mijn partner Will Stevens en ik in het voorjaar een informatieavond bijgewoond van de NVA in Zwolle over ASS & Genderdysforie. Daar gaven veel cliënten en hun naasten aan dat behandelaars over weinig kennis beschikken. Ook kennen de professionals de organisaties niet die deze kennis wél hebben. Hierdoor is de doorverwijzing beperkt.

Cliënten en naasten lopen vast in hun behandeling. Ze vinden het echt nodig dat zorg-professionals meer aandacht hebben voor LHBTIQ+. Mijn partner – die werkt bij Mindfit - en ik zijn toen opgestaan en hebben de aanwezigen de belofte gedaan om binnen onze eigen organisatie er serieus werk van te gaan maken. Dus eigenlijk is die belofte aan LHBTIQ+ cliënten en hun naasten de start geweest van de Regenboog Alliantie Dimence Groep, kortweg RAD.”

2. Hoe ben je te werk gegaan om draagvlak te krijgen?

“We hebben contact opgenomen met de directie, die onze ideeën toejuichte. We kregen alle mogelijke support om verder te gaan. Op mijn initiatief organiseerden we tegen de zomer een succesvolle refereermiddag over ASS en Genderproblematiek. Ook hier bleek weer de behoefte aan meer aandacht voor en kennis over het onderwerp.

Vervolgens kwam er op intranet een oproep voorbij van een collega. Zij vroeg of iemand mensen kende die zich bezighouden met LHBTIQ+ . Hier heb ik direct op geantwoord en al snel ontstond het idee voor een Regenboog Alliantie. Deze bestaat inmiddels uit tien kerngroep-leden waarbij bijna alle onderdelen vanuit de Dimence zijn vertegenwoordigd.”

3. Wat is het doel van het initiatief?

“Met De Regenboog Alliantie Dimence Groep beogen we dat cliënten, naasten maar zeker ook medewerkers zich veilig en erkend voelen in een vriendelijk zorgklimaat. We maken werk van gelijkheid en emancipatie. Doel is dat alle zorgmedewerkers binnen de Dimence Groep in 2025 het belang inzien van genderidentiteit en seksuele geaardheid. En dat onze collega's kennis en aandacht laten zien in hun bejegening, behandeling en begeleiding. Daar hoort een zichtbare gender-neutrale opstelling bij van onze GGZ-instelling, zodat iedere cliënt en medewerker zich veilig en thuis voelt binnen onze organisatie.”

4. Op welke dag was de lancering en wat is er toen gebeurd?

“Op *Coming Out* dag 11 oktober is de groep officieel gelanceerd door de directie met een filmpje op Intranet. Zij hadden T- shirts aan met het logo van de Alliantie. Daarnaast heeft de Alliantie van de directie een startbudget gekregen. Hiervan hebben we een aantal hele grote vlaggen aangeschaft die tijdens de lancering al hebben gewapperd. Een aantal openbare toiletten op diverse locaties zijn inmiddels voorzien van gender-neutrale toiletaanduidingen.”

5. *Welke reacties kreeg je te horen binnen en buiten Dimence?*

“We hebben tot nu toe heel erg veel mooie en positieve reacties ontvangen van collega’s, maar ook van mensen buiten de Dimence Groep. Door onze zichtbaarheid hebben we ook een bedrag van 1250 euro ontvangen vanuit de interne Beweging van Overvloed. Ook heeft de Regenboog Alliantie de prijs *Zwols Duimpje* in ontvangst mogen nemen voor de inzet voor de LHBTIQ+ gemeenschap. Dat duimpje is een ludieke waarderingprijs van het COC Zwolle en Club T.”

6. *Wat viel je mee en wat viel je tegen?*

“De steun vanuit directie is overweldigend en hartverwarmend, de reacties van cliënten en collega’s zijn uitsluitend positief en ook de betrokkenheid van alle Kerngroep-leden is enorm. Wat teleurstellend is zijn de hoge kosten voor het behalen van het Roze Loper certificaat per locatie.”

7. *Wat zijn de plannen vanuit het netwerk?*

“Zichtbaar zijn op Intranet en social media. Het coachen van teams bij LHBTIQ+ issues en behalen van Roze Loper certificaat. Daarnaast bijeenkomsten organiseren voor zorgprofessionals, cliënten en naastbetrokkenen. Verder willen we graag een digitaal Kenniscentrum inrichten met informatie over LHBTIQ+ binnen de zorg. Ook onderhouden we contacten met organisaties als COC Nederland, Auti-Roze, Regenboogfestival en Pride. We willen betrokken zijn bij dit soort evenementen en verder gaan met genderneutrale aanduidingen op bijvoorbeeld wc’s en formulieren.”

8. *Wat houdt je werk in als projectleider?*

“Ik krijg vanuit de directie een paar uur per week om als projectleider de RAD zowel binnen de organisatie als ook daarbuiten op de kaart te zetten.”

9. *Wat is jouw hoop voor de toekomst?*

“Mijn hoop voor de toekomst is dat de Regenboog Alliantie over een aantal jaar niet meer nodig blijkt te zijn omdat acceptatie en respect voor ieder individu dan een vanzelfsprekendheid is.”

10. *Kunnen roze of transgender hulpverleners volgens jou ook een meerwaarde hebben in de hulpverlening?*

“Absoluut een enorme meerwaarde; hoe meer ervaringsdeskundige collega’s op diverse gebieden hoe beter! Laagdrempelige benadering vanuit een roze collega werpt nu al zijn vruchten af.”

Wil je in contact komen met Dirk-Jan en de kerngroep, mail dan naar regenboogalliantie@dimencegroep.nl