

Secretariaat : Pastoriestraat 147
5612 EK Eindhoven
Redactie : BergerOlgaM@cs.com
Belangenbehartiging : 06-2397 92 41



Nieuwsbrief juni 2019

Ypsilon afd. Eindhoven & de Kempen 11 juni **Ledencontactavond**
Aanvangstijd 19.30 uur, Inspiratiecentrum, Grote Beekstraat 8, Eindhoven.

Thema- en contactavonden 2019 Regio Eindhoven & de Kempen

xx	xx	10 september
xx	11 juni	8 oktober
xx	9 juli	12 november
xx	13 augustus	10 december

(iedere 2^e dinsdag van de maand om 19.30 uur)

Inleveren kopij voor het volgende regionieuws; voor 21 augustus 2019 BergerOlgaM@cs.com

Uitnodiging 11 juni, 9 juli en 13 augustus

Locatie: Inspiratiecentrum: Grote Beekstraat 8,
 Landgoed de Grote Beek, hoofdingang aan de Boshdijk te Eindhoven.

Parkeren: De richting naar parkeerplaats P6 en het Inspiratiecentrum wordt met Ypsilonbordjes
 aangegeven.

Aanvang: 19.30 uur

Thema: Ledencontactavond

Voorzitter: Olga Berger

In de maand juli komt er geen nieuwsbrief. Eind augustus/ begin september verschijnt er weer een regionieuws. Noteer dus alle drie bovengenoemde data in je agenda.

Op 11 juni draaien we onze jaarlijkse film, deze keer 'The Lady in the Van'. Het waargebeurde verhaal van Miss Shepherd gespeeld door Maggie Smith, een excentrieke en koppige vrouw van onbekende afkomst die 'tijdelijk' haar oude busje parkeerde op de oprit van schrijver Alan Bennett (Alex Jennings) in Londen... en er vervolgens vijftien jaar lang bleef wonen. Gebaseerd op het gelijknamige boek en toneelstuk. Het klinkt dramatisch, maar er valt heel wat te lachen.

Op 9 juli en 13 augustus zijn er contactavonden. Als het mooi weer is, maken we een wandeling over het GGzE terrein met als gids Jan Wouters.

De contactavonden zijn bij uitstek de gelegenheid om je verhaal te doen en tips en adviezen van lotgenoten te krijgen. Vind je het moeilijk om de weg te vinden in GGZ-land, dan zijn er mensen aanwezig die je de weg kunnen wijzen.

Olga Berger

Jongvolwassenengroep op de gespreksavond

Voor de gespreksgroepen-/contactavonden gaat een extra uitnodiging uit naar jongvolwassenen.

Een gespreksgroepenavond beleeft ieder weer anders, maar als je je eigen verhaal vertelt en naar anderen weet te luisteren ben je toch in staat elkaar te helpen. Dat werkt bevrijdend!

Wij nodigen jullie daarom hartelijk uit voor de gespreksgroepen-/contactavonden van 9 juli en 13 augustus om mee te doen in de gespreksgroep voor:

Kinderen van....., indien je bent opgegroeid in een gezin waar vader, of moeder psychiatrische problemen had en daardoor onvoldoende ruimte heb gekregen om je gevoelens te uiten.

Broer-zus van....., indien je bent opgegroeid in een gezin waar een broer, of zus aan een geestelijke stoornis leed.

'Kinderen van...' en 'Broers en zusters van.....' ervaren eigen problemen; andere dan die van 'ouders van....' of 'partners van...', ook al zijn er problemen, die door alle gezinsleden gemeenschappelijk worden gevoeld; maar toch...! Als je in een gezin bent opgegroeid, waar je nooit eens gezellig een vriend, of vriendin mee naar huis kon nemen, waar je nooit eens gewoon uitgelaten jong kon zijn en blij was als de vakantie voorbij was; kortom, als je in een gezin leefde waarop een druk lag en waarin je voor je gevoel op het tweede plan kwam, dan ben je tekort gekomen.

Kom er over praten met lotgenoten!

Doen !!! Deze zomer ben je van harte welkom !

Olga Berger

Verslag van de regioavond 14 mei 2019.

Jan Wouters is de avondvoorzitter en heet onze bezoekers en gasten van harte welkom.

De spreekster van deze avond is Jenneke van der Plas, klinisch psycholoog van De Kleine Beek, De Dieze. Na haar universitaire opleiding heeft zij een tweejarige opleiding bij de GGzE gevolgd om de BIG (Beroepen in de Individuele Gezondheidszorg) -registratie te krijgen.

Het onderwerp van vanavond **De buitenwereld**. Hoe ga je om met de reacties van anderen. Met behulp van een PowerPoint presentatie wordt het onderwerp behandeld.

Als je een naaste hebt met een psychische kwetsbaarheid, worden door allerlei mensen vragen gesteld. Als je erover praat heeft dat het voordeel dat het ware verhaal naar buiten gebracht wordt en dat je naaste niet via via een ander verhaal te horen krijgt. Mogelijk tast je wel de privacy aan. Je omgeving kan ook wel schrikken. Op dit moment staat de psychische kwetsbaarheid extra in de belangstelling naar aanleiding van een aantal extreem-droevige gebeurtenissen. Hulp verlenen is niet meer zo gemakkelijk als vroeger. Men moet nu een gevaar voor zichzelf of een ander zijn alvorens hulp verleend wordt. Er is wel veel meer openheid dan vroeger. Er wordt meer aandacht in de media besteed aan verwardheid. Een taboe wordt doorbroken.

Vaak kun je er niet met familieleden over praten en besluit je maar om het onderwerp te mijden. Oudere mensen hebben vaak een verminderd incasseringsvermogen en ontwijken het onderwerp. En de omgeving gaat zich er mee bemoeien. Heb je dit wel gedaan? Zo moet je het doen! Enzovoort. Men weet het vaker beter dan jezelf. Houd de regie in eigen hand.

Gebruik een vriendelijke woordkeuze: de verwarde mens in plaats van een psychotisch of schizofreen iemand. Ervaringsverhalen halen vaak vooroordelen weg. Laat een ervaringsdeskundige zijn verhaal eens vertellen. Bezoek FaceBook van de GGzE eens.

Vergroot de kennis in jouw omgeving over dit onderwerp. Heb begrip voor het onbegrip van de ander. Het is een moeilijk onderwerp.

De betekenis van stigma is: schandvlek of brandmerk. Bij een associatief stigma wordt ook de naaste gestigmatiseerd. Zie ook de website www.samensterkzonderstigma.nl

Het was een heel intense avond waarbij vele verhalen verteld werden over onze eigen ervaringen. Misschien moeten wij er nog een keer op terugkomen in een toekomstige regioavond.

Jan bedankt onze spreekster en ons voor de aanwezigheid en bijdragen aan deze avond en sluit de bijeenkomst.

Hans van den Hoek

Diensten FACT-teams.

Er is een centraal telefoonnummer gekomen voor alle FACT-teams, zodat de teams worden ontlast en meer tijd hebben voor cliënten.

Alle FACT-teams zijn van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 17.00 uur bereikbaar op telefoonnummer 040-410 04 51.

In de weekenden kan er bij een dreigende crisis tussen 11.00 en 13.00 uur gebeld worden. Als het FACT-team niet bereikbaar is, kan in geval van nood contact opgenomen worden met de huisarts of spoeddienst. (Is het tijdens de week al duidelijk geworden dat er een crisis dreigt, dan krijg je als naaste een noodtelefoonnummer).

Om meer crisissen te voorkomen werken de FACT-teams in het weekend enige uren door en bezoeken cliënten die in crisis dreigen te raken, zodat wat er door de week is bereikt om de crisis te voorkomen, tijdens het weekend niet verloren gaat.

Zie: blad 4.

Presentie.

Vrijdag 11 april was ik bij het 50 jarig jubileum van de Vrijwillige Hulpdienst Eindhoven, waaraan een groot aantal vrijwilligers verbonden zijn. Waar ik in het bijzonder voor kwam was de presentatie door prof. dr. Andries Baart. Een jaar of 5 geleden heeft hij grote indruk op me gemaakt met “presentie” .

Hij heeft talloze boeken hierover geschreven, hieronder volgt een korte impressie van die middag.

Wat is presentie? **Goede, nabije, afgestemde zorg die professioneel met liefde wordt gegeven.**

Kenmerken

- **Mét en vóór de ander** = samen
- **Aansluitend** in taal, tempo, verhaal en de persoon van de ander
- **Relatie gestuurd** Doen wat de ander jou te kennen geeft als passend, als nodig.
- **Effectieve bekommernis** Doen wat de ander werkelijk helpt en baat.
- **Erkennend en bevestigend** De ander respecteren ook in het anders zijn.
- **Ruimte geven** Het beste van de ander tevoorschijn halen en de ander nooit afschrijven.

Een treffende beeldspraak van de dhr. Baart

Als je met een winkelwagentje gevuld met kennis en vaardigheden contact maakt met de ander staat dat winkelwagentje tussen jou en de ander.

Doe je dezelfde kennis en vaardigheden in een rugzak dan staat jullie contact centraal. Pak alleen uit je rugzak wat op dit moment nodig is voor de ander.

Risico's voor vrijwilligers;

- Teveel over zichzelf praten
- De hulp aan de ander is hulp aan jezelf. De eigen wond wordt behandeld tijdens het contact.
- Doelen nastreven die te hoog gegrepen zijn. De ander willen redden.
- Verantwoordelijkheden aanvaarden die je niet aankunt.
- Als het contact niet lukt wordt dan niet boos, teleurgesteld of venijnig op de ander.

Slotconclusies over vrijwilligerswerk en presentie:

1. Presentiebenadering is nodig en realiseert belangrijke, zeldzame waarden, die vaak aansluiten bij vrijwilligerswerk.
2. Presentiebenadering is on-modisch, erg lastig maar vrijwilligers kunnen een aandeel leveren en doen dat vaak ook.
3. Presentie laat zien dat waarde van veel hulp draait om **aandacht** en **relaties**, meer dan om grote werken, aanpakkeritis en ferme probleemoplossingen.
4. Wat veel vrijwilligers hoogachten, brengt hen in de buurt van de presentiebenadering
5. Hun motieven zijn bovendien sterk!
6. Bepaalde invullingen van het vrijwilligerswerk moeten dan wel vermeden worden: ik heb willen bijdragen aan het kritisch nadenken erover.
7. Zorg ervoor dat vrijwilligers niet door opleiding of scholing gaan lijken op professionals.
8. Accentueer de **eigen mogelijkheden, kwaliteiten** en **vrijheden** van de vrijwilliger
9. Sluit aan bij hun bronnen, motieven en potenties.

Voor meer informatie over “presentie” <http://www.presentie.nl/wat-is-presentie>

Voor meer info over de Vrijwillige Hulpdienst Eindhoven <https://www.maasje040.nl/>

Piet van der Linden

Uitnodiging. Hopelijk nog op tijd

Tijdens de vorige regioavond kon ik jullie niet persoonlijk uitnodigen voor de boekpresentatie van mijn nieuwe boek ‘Uitgewist’. Natuurlijk zijn jullie van harte welkom op donderdag 6 juni om 20.00 uur in de bibliotheek van Geldrop, Heuvel 94, 5664 HN.

Olga Berger