

*Tweemaandelijke nieuwsbrief van de cliëntenraad GGZ Rivierduinen, Duin- en Bollenstreek/Leiden. September-oktober 2018.*

---

**In deze nieuwsbrief:**

- Voorwoord
  - We gaan kantelen!
  - Verkocht!
  - Galerie Beeldschoon exposeert in Rijnveste
  - Kijk- en leeshoek: Van *DAAR* naar *NU*: beter contact tussen geweldslachtoffers en naasten
  - App store: Beter app
  - In de kijker: Saturnus
  - Column door Richard: De papieren ik
  - Geproefd: Kipdijfilet met broccoli en blauwe kaas
  - Agenda
  - Nieuwtjes
  - Contact
- 

**Voorwoord**



Wanneer u deze nieuwsbrief leest, is alles waarschijnlijk weer teruggekeerd naar het “normale” - voor zover dat bestaat ☺: de scholen zijn weer begonnen, iedereen heeft er een hopelijk deugddoende vakantie op zitten en de meeste mensen zijn weer aan het werk. Wij van de Cliëntenraad Duin en Bollen/Leiden hebben ook een

klein beetje vakantie gehouden, en gaan nu weer verder daar waar we gebleven waren, namelijk ons inzetten voor de cliënten van Rivierduinen.

U hebt er misschien niets van gemerkt, maar er is de afgelopen tijd behoorlijk wat veranderd in de organisatie van Rivierduinen. Voor u hoeft dat niet noodzakelijk gevolgen te hebben, maar we willen u er toch graag iets over vertellen, mede omdat deze kanteling mogelijk ook gevolgen zal hebben voor de organisatie van onze Cliëntenraad. Lees meer over de kanteling in ons eerste artikel. In de komende tijd willen wij ons ook gaan profileren binnen en buiten Rivierduinen. We willen met name gehoor geven aan de noodzaak om stigma te bestrijden en zijn dan ook van plan om in september of oktober een anti-stigma avond te organiseren. Helaas kunnen wij u op dit moment geen concrete datum meedelen. Houd de borden met mededelingen op Rijnveste en de overige poliklinieken goed in de gaten!

## **We gaan kantelen!!**

Beste lezer, hopelijk merkt u niet eens hoe hard er bij Rivierduinen achter de schermen wordt gewerkt om het mogelijk te maken dat er een vriendelijk gezicht achter de balie zit, de koffie vrijelijk stroomt en uw behandelaar alle tijd voor u heeft. Maar u begrijpt dat het een hele operatie is om jaarlijks bijna 23.000 cliënten met complexe problemen te helpen, in een groot gebied: van Hillegom tot Wassenaar en landinwaarts tot ver achter Gouda. GGZ Rivierduinen is voortdurend bezig om de zorg meer efficiënt in te richten en tegelijk inhoudelijk te verbeteren. Vaak gaat dat met kleine stapjes, maar soms is een grote ingreep nodig. We zitten nu midden in zo'n grote ingreep: de zorg wordt binnenkort niet meer per centrum georganiseerd, maar per doelgroep.



Rivierduinen onderscheidt vier doelgroepen.

**“Acuut”** Als eerste de mensen die zo ernstig ziek zijn dat ze niet meer weten wat nu echt is en wat alleen in hun hoofd bestaat. Ze kunnen daardoor een gevaar voor zichzelf of voor anderen vormen. Deze mensen worden vaak met spoed opgenomen en vormen de doelgroep “acuut”.

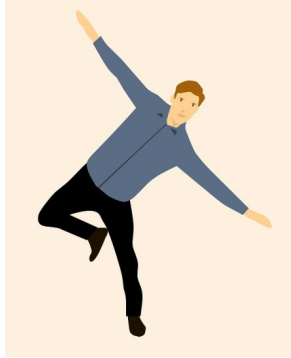
**“Poli”** Dan zijn er de mensen die wel ziek zijn, maar zoals een gebroken heup: het is heftig, gooit je leven door elkaar en kan best lang duren, maar iedereen verwacht dat het weer goed komt. Deze cliënten komen regelmatig naar de kliniek voor therapie, maar hebben verder niet veel begeleiding nodig. Ruim driekwart van alle cliënten valt in de doelgroep Poliklinische psychiatrie.

**“Wijk”** Een andere groep cliënten heeft een hardnekkige, onregelende ziekte en daardoor thuis ook veel hulp nodig. Bijvoorbeeld om de moed erin te houden, de medicatie op tijd in te nemen, de administratie te doen of om goed contact met de burens te houden. Voor hen zijn speciale psychiatrische wijkteams in het leven geroepen die naar behoefte een aantal keer per week of maand bij de mensen thuiskomen.

**“HOP”** En dan is er nog een groep cliënten die niet alleen overdag, maar ook 's nachts zorg en ondersteuning nodig heeft. Deze mensen wonen bij Rivierduinen. Vroeger dacht iedereen dat deze mensen hun hele leven zo hulpbehoevend zouden blijven, maar tegenwoordig zijn de verwachtingen positiever. De stap zal heel groot zijn, maar ook van deze cliënten wordt verwacht dat ze op termijn weer zelfstandig kunnen wonen. “Herstelondersteunende Psychiatrie”, zo noemen ze deze groep bij Rivierduinen, afgekort: “HOP”.

Is dit aansturen op doelgroepen een nieuw idee? Nee en ja. Rivierduinen weet al heel lang dat cliënten niet allemaal dezelfde behandeling nodig hebben en de zorg wordt al langere tijd in doelgroepen uitgesplitst. Maar tot voor kort waren er nauwelijks contacten tussen de verschillende centra van Rivierduinen. Dus de Wijk-behandelaren in Voorhout hadden vooral contact met hun Poli, HOP- en Acuut-collega's in Voorhout en maar weinig contact met hun Wijk-collega's in Leiden of Zoetermeer. En dat is natuurlijk

jammer, want de verschillende wijkteams zouden veel van elkaars aanpak kunnen leren en zo de zorg voor cliënten kunnen verbeteren. Die verbeterslag is nu wel ingezet en alle behandelaren van een bepaalde doelgroep uit heel Rivierduinen overleggen nu regelmatig met elkaar. En hun baas is niet meer iemand in Voorhout of in Alphen, maar een doelgroep-directeur. Deze verandering is veelomvattend en ingrijpend, maar het is geen revolutie: Rivierduinen noemt het daarom een **kanteling**.



Wat gaat de cliënt hiervan merken? Als het goed is alleen maar positieve dingen. De bedoeling is immers dat de zorg beter wordt, dat er minder versnippering is, dat de zorgadministratie efficiënter kan werken, dat de doorstroming verbetert en de wachtlijsten worden weggewerkt.

Maar alle verandering brengt ook afscheid van het oude met zich mee en niet iedereen springt even makkelijk in het onbekende diepe. Dus als uw behandelaar de komende tijd wat scheef naar u kijkt, denk dan: Aha! Zij is aan het kantelen.

NB: Rivierduinen spreekt niet over doelgroepen, maar over Zorgfuncties. Waarom? Geen idee!

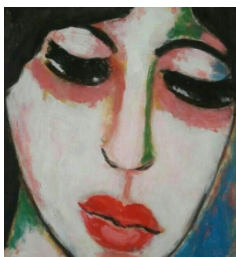
---

### **Verkocht!**



Het Sint Bavo terrein in Noordwijkerhout en de leegstaande gebouwen rond Kasteel Endegeest zijn verkocht. Mensen worden steeds minder lang opgenomen en grote psychiatrische ziekenhuizen met honderden bedden zijn iets van het verleden. Op beide terreinen zullen woningen worden gebouwd met aandacht voor duurzaamheid. Deels ook voor

doelgroepen uit de zorg, dus gelukkig geen winkelcentra of industrie. Op terrein Endegeest heeft Rivierduinen nog vier moderne klinieken voor langdurige zorg, met samen zo'n 150 cliënten en in Noordwijkerhout wonen nog 80 cliënten in de woonzorgwijk. De cliëntenraad is er vaak aanwezig om de cliënten te vertellen over de komende veranderingen.



### **Galerie Beeldschoon exposeert in Rijnveste**

In de vorige nieuwsbrief berichtten we over de opening van deze expositie. Voor wie niet in Leiden woont, is hij nu ook digitaal te bewonderen:

<http://galeriebeeldschoon.nl/expositie%20rijnveste.html>

## Kijk- en leeshoek: Van DAAR naar NU: beter contact tussen geweldslachtoffers en naasten

Dit is een heel bijzonder boek, geschreven door psychiater Fedia Jacobs. Hij is gespecialiseerd in de behandeling van psychotrauma ten gevolge van “man-made disasters”. Daarmee worden situaties bedoeld waarin de ene mens de ander geweld aandoet; denk aan oorlog, incest, ontvoeringen. Sommige mensen maken de meest vreselijke dingen mee en zien op een of andere manier toch kans om een normaal bestaan op te bouwen, voor anderen is het lastiger om zich los te maken van het gebeurde. Bij hen blijft de gebeurtenis doorwerken in de relaties die zij later met anderen aangaan en we spreken dan van iemand met Post-Traumatisch Stress Syndroom (PTSS).

In het boek legt Jacobs uit hoe met Playmobil-achtige poppetjes de situatie waarin de slachtoffers verkeren aanschouwelijk kan worden gemaakt. Door de poppetjes te laten zitten of liggen, hoofdje weg te draaien of arm omhoog te doen etc. en ze op verschillende manieren te groeperen kan een verrassende veelheid aan emoties, relaties en situaties worden verbeeld. Er is altijd een verleden waarin de traumatische gebeurtenis plaats vond: het *Daar-en-Toen*. En deze opstelling wordt op de tafel slechts door een lijn gescheiden van het *Daar-en-Nu*: de huidige situatie waarin het trauma doorwerkt. Indien nodig kunnen meer situaties en traumamomenten worden toegevoegd, bijv. het eigen traumaverleden van een partner, of juist perioden waarin het beter ging. Jacobs stelt dat slachtoffer én naasten veel beter kunnen begrijpen wat er aan de hand is als ze de situatie voor zich uitgebeeld te zien.



Veteranenvrouw Riek stelt zich effectiever op

Het boek begint met een uitleg van de werkwijze en illustreert die daarna met meer dan dertig casussen. Het verhaal van de casus wordt als een droog feitenrelaas verteld. Dan volgt een grote kleurige foto van de situatie zoals die met de poppetjes kan worden uitgewerkt. Daaronder staat uitvoerig uit gelegd hoe het trauma-verhaal te herkennen is in de opstelling. Tenslotte wordt kort weergegeven wat de uitkomst van de behandeling was.

Ik vond het grote contrast tussen het vrolijk gekleurde kinderspeelgoed en al het geweld dat in het boek wordt beschreven heel verwarrend. Al lezende realiseerde ik mij bovendien met schaamte hoeveel mensen echt afschuwelijke dingen meemaken. Als Joodse Nederlander heeft Jacobs zijn eigen traumaverleden en benadrukt hij hoe belangrijk het is om de daders niet te laten ‘winnen’ door ze iemands hele leven (en dat van zijn naasten) kapot te laten maken. Jacobs zelf lijkt daarin te zijn geslaagd, want

alleen iemand die koppig weigert om geweld het laatste woord te laten hebben, kan op het idee komen om deze vrolijke poppetjes gewoon als een handig instrument zien om de meest vreselijke situaties mee uit te beelden. Het boek van Fedia Jacobs stemt daarom tot nadenken. Ik denk dat hulpverleners er goede ideeën in zullen vinden voor hun praktijk, maar of het boek ook cliënten en hun naasten een handvat kan bieden, zoals de bedoeling van de auteur lijkt te zijn? Tot op het eind van het boek kon ik de uitgebeelde scènes niet zonder uitleg “lezen”, maar misschien is dat voor slachtoffers van trauma anders en vinden zij hun eigen situatie haarscherp op een van de pagina’s terug. Hoe het ook zij, *Van Daar naar Nu* is een zeer lezenswaardig boek voor ieder die wat meer van trauma wil begrijpen.

Fedia Jacobs. 2017. *Van Daar naar Nu*. ISBN 9789491683299.



---

### **App Store: BETER**

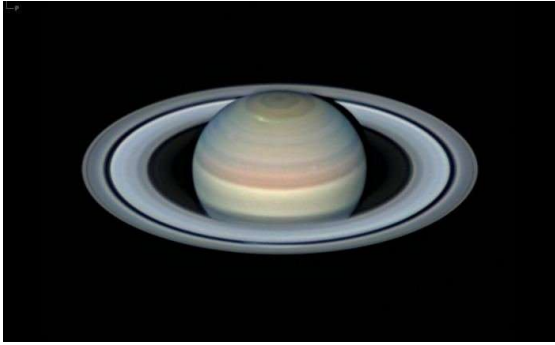
De BETER app is een app die je kan helpen om doelen en activiteiten in te stellen om je gezondheid te verbeteren. In de app kun je bepaalde doelen vastleggen en kun je bijhouden in hoeverre je erin slaagt om je aan je doelen te houden. Bovendien kun je familie, vrienden of hulpverleners toegang geven tot jouw doelen zodat deze jouw doelen kunnen monitoren en kunnen zien in welke mate je vooruitgang maakt in jouw vooropgestelde doelen. Ik vind het jammer dat er een maximum aantal doelen van zes is vastgelegd in de app. Het maximum van zes is misschien veel voor bepaalde mensen, maar ik heb wel meer doelen op een dag. Voor mij is op tijd opstaan een belangrijk doel, alsook sporten, studeren en activiteiten ter ontspanning. Ik ben niet helemaal wild van deze app, maar hoor van vrienden andere verhalen. Ik denk wel dat deze hulp van nut kan zijn bij mensen die wat meer structuur in hun leven willen aanbrengen met behulp van een kort overzicht per dag.



---

### **In de kijker: Saturnus**

In deze rubriek zijn al een aantal planeten aan de orde gekomen. Echter, nu is het tijd om de echte “*Lord of the rings*” (heer der ringen) aan te kondigen, namelijk Saturnus, de geringde planeet. Ik wil daarmee niet zeggen dat andere planeten geen ringen hebben. Ook Jupiter en Uranus hebben één of meerdere ringen, maar die zijn niet zichtbaar vanop Aarde.



Qua grootte is Saturnus de op één na grootste planeet. Alleen Jupiter gaat hem nog voor. Ondanks zijn grootte is Saturnus toch niet zo opvallend aan de avondhemel. Hij is wel degelijk zichtbaar, maar door de enorme afstand is hij slechts zichtbaar als een gemiddelde “ster”. Venus en Jupiter zijn uitschieters aan het firmament qua helderheid, Saturnus vergt even wat meer

oefening om teruggevonden te worden tussen de talrijke sterren. Bovendien staat Saturnus op dit moment erg laag, in het sterrenbeeld Boogschutter. Een sterrenkaartje of een deskundige kan je de weg wijzen naar de geringde planeet. Saturnus is met name in het eerste deel van de nacht goed te zien, laag in het zuiden.

Er is niet veel apparatuur voor nodig om de ringen te zien. Al met een eenvoudige verrekijker is duidelijk zichtbaar dat er “iets” in het verlengde van de planeet ligt. Een kleine telescoop toont duidelijk de ringen. Een grotere kijker toont ook de Cassinischeiding, dat is een leegte tussen de twee grootste ringen. Een iets grotere kijker toont ook een beetje structuur op de planeet in de vorm van wolkenbanden zoals we die kennen op Jupiter, alleen zijn ze veel subtieler op Saturnus en dus niet zo prominent aanwezig als op Jupiter het geval is. De ringen bestaan eigenlijk uit allemaal kleine rots- en stofdeeltjes die door de zwaartekracht in een baan rond Saturnus gebracht zijn.

Net zoals Jupiter heeft Saturnus ook een groot aantal maantjes. De grootste is Titan en het is bewezen dat deze maan een atmosfeer heeft. Titan is met een amateurtelescoop ook al te zien. Deze maan is groter dan onze eigen Maan. De Cassini-Huygens missie heeft een paar jaar geleden succesvol onderzoek gedaan, ook op het oppervlak van Titan.

Het loont zeker de moeite om Saturnus door een telescoop te bekijken. Meestal staan de mensen versteld van de pracht van de ringen. Saturnus en zijn ringen zullen bij goed weer zichtbaar zijn tijdens de Nacht van de Nacht op zaterdag 27 oktober in de lokale sterrenwachten, waaronder de Leidse Sterrewacht en Sterrenwacht Foucault in De Zilk. Noteer deze datum in je agenda!

---

### ***De papieren ik***

De afgelopen maanden ben ik bezig geweest met het kopen van een huis. Het heeft heel wat voeten in de aarde gehad, een huis kan je nou eenmaal niet zomaar kopen. Het grootste project was misschien wel het aanvragen van een hypotheek. De bank wil natuurlijk weten wie ik ben, of ik geld heb, of ik geld zal blijven verdienen, en of ik niet een bedrieger ben die de bank wil oplichten. Ik heb geprobeerd de bank eerlijk te vertellen dat ik eerlijk ben, en dat ik heus wel zal blijven betalen, maar ze waren onverbiddeijk: ze wilden mijn papieren hebben.

Zonder de papieren kon ik niks beginnen. Ik begon met het vragen van een werkgeversverklaring. Van de afdeling Personeelszaken kreeg ik een mooi papiertje

waarop stond dat ik echt bij ze werkte en dat ik geld verdiende. Mooi! Maar toen ze vertelden dat ik er zuinig op moest zijn, besepte ik mij dat zonder dit dunne blaadje papier met inkt ik geen hypotheek zou kunnen krijgen, en ook geen huis zou kunnen kopen. Dat A4'tje was belangrijker dan ikzelf!

Uiteindelijk is het goed gekomen. Alle papieren bewezen wie ik was, en waarom ik een huis zou mogen kopen. Eigenlijk heb ikzelf geen huis gekocht, maar mijn papieren ik. Ik kan hem maar beter te vriend houden.

---

### **Geproefd: Kipdijfilet met broccoli en blauwe kaas**

Benodigheden voor twee personen:

250gr kipdijfilet

1 stronk broccoli van zo'n 5 ons

Pittige Blauwe kaas: 150gr. (Danablue, Gorgonzola, o.i.d)

Versgemalen zwarte peper

Snij de kipdijfilet in dobbelsteentjes van 3 cm. Snij de roosjes van de stronk van de Broccoli en maak ze klein (zo'n 3 á 4 cm). Snij de stronk in stukken. Snij de kaas in stukjes. Peper over de kip, eventueel andere kruiden. Bak de kip totdat de dobbelsteentjes bruin zijn en gaar.

Gooi de roosjes van de broccoli in kruim kokend water, blancheer ze 4 minuten (niet meer). Haal ze uit het water, met koud water besproeien totdat ze afgekoeld zijn. Kook de stronk totdat de stukken gaar zijn en pureer hem dan (staafmixer of stevige vork). Voeg de broccoli puree toe aan de kip en roer goed door, voeg de roosjes toe, voorzigt erdoorheen mengen. En leg de blauwe kaas over het gerecht. Deksel op de pan, nog 3 minuten garen, totdat de blauwe kaas enigszins gesmolten is.

Eet smakelijk!!

(WT)

---

### **Agenda**

#### **Stemmenhoorders opgelet!**

Het internationale stemmenhoorders congres wordt dit jaar in Den Haag gehouden. Op 15 september is de publieksdag, met o.a. de uitvoering van het toneelstuk "Ik hoor wat jij niet hoort".

Meer info: <http://www.stichtingweerklink.nl/het-10e-wereld-congres-stemmen-horen/>



## Nieuwtjes

Multifunctioneel Herstelcentrum het Kruispunt op terrein Endegeest, Oegstgeest

**Inloop:** Iedere vrijdagmiddag van 13.00-16.00 kunt u terecht in het Kruispunt voor een kopje koffie of thee, een koekje en een vlotte babbel.

**Weggeefwinkel:** Iedere eerste en derde zaterdag van de maand (10u tot 12u) opent de Weggeefwinkel in het Kruispunt zijn deuren voor (ex-)ggz cliënten met een krappe beurs. Hebt u maar weinig kledij en kunt u best wel wat extra's gebruiken? Kom kijken of er misschien iets voor u bij zit!



**Schaken:** Om de week (even weken) kunt u op woensdagmiddag van 14.00-16.00 terecht in het Kruispunt voor een partijtje schaken. Deze bijeenkomsten zijn zowel geschikt voor beginners als voor (ver)gevorderden. Leer schaken van of schaak tegen de nummer 500 van Nederland!

**Herstel voor beginners: Persoonlijke Groeicursus.** Samen met lotgenoten werken aan je herstel. Heel laagdrempelig, géén behandeling. Om de week (even weken) op dinsdag van 14.00-16.00u. Aanmelden: Annelies Dorrenboom, tel: 06 28 32 40 12.

---

## CONTACT

Wilt u contact opnemen met ons, dan kan dat!

Cliëntenraad GGZ Duin- en Bollenstreek/Leiden  
Sandiforddreef 19, 2333 ZZ Leiden, kamer A0.18  
telefoon: 071-8907649  
e-mail: [clienraad.leiden@rivierduinen.nl](mailto:clienraad.leiden@rivierduinen.nl)

Wilt u deze nieuwsbrief in uw mailbox ontvangen? Meldt u dan aan op bovenstaand mailadres.

## COLOFON

Deze nieuwsbrief is een tweemaandelijks uitgave van GGZ Rivierduinen Duin- en Bollenstreek/Leiden. De volgende nieuwsbrief verschijnt begin november 2018.