

Nieuwsbrief 2

Sinds 1 januari 2018 werken vijf partijen samen in het organiseren van herstelactiviteiten binnen de Gooi en Vechtstreek. GGZ Centraal, Jellinek, Kwintes, MEE/Infocentrum GGZ en Versa Welzijn zijn enthousiast om deze opgave samen te realiseren. Via deze nieuwsbrief houden wij, als team, je op de hoogte van de ontwikkelingen.

Mogen wij ons even voorstellen?

Wij zijn Nikey Puper (GGZ Centraal), Ahmet Turkmen (Kwintes) en Annelies Hoefsloot (Kwintes) en vormen sinds september 2018 het team Herstelnetwerk Gooi & Vechtstreek.

Sinds kort geven wij op verschillende locaties trainingen en cursussen rondom Herstel, Empowerment en Ervaringsdeskundigheid in de Gooi & Vechtstreek. In deze Nieuwsbrief vind je daar meer informatie over. Wilma Beltman is projectleider van het Herstelnetwerk.

Wil je bij ons aanhaken? Dat kan! Door cursussen of trainingen te volgen of deze eventueel te (helpen) verzorgen. Je kan ook als vrijwilliger helpen bij het onderhouden van onze Facebookpagina (start binnenkort), het vormgeven van deze nieuwsbrief of ter ondersteuning bij andere activiteiten, zoals het geven van voorlichting of advies. Het Herstelnetwerk wil zich graag samen met jou ontwikkelen.

Wij werken allemaal vanuit hun eigen ervaringen met psychische kwetsbaarheid, verslaving en/of psychosociale problematiek. Dit maakt het Herstelnetwerk 100% 'runned by Peers'.

Neem gerust contact op met een van ons. Je bent van harte welkom!

Nikey Puper

Ahmet Turkmen

Annelies Hoefsloot



Wilma Beltman	wilma.beltman@gmail.com	06-47029359
Nikey Puper	n.puper@ggzcentraal.nl	06-43028879
Ahmet Turkmen	ahmet.turkmen@kwintes.nl	06-30102992
Annelies Hoefsloot	a.hoefsloot@kwintes.nl	06-54698907

Waarom?

Onze opdracht is om vanuit één visie zowel dagbesteding als herstel vorm te geven in de hele regio. Het is de bedoeling dat herstelcentra worden gevormd in de lokale buurthuizen van Versa Welzijn. Daar kunnen mensen met een psychische kwetsbaarheid, met verslavings- en/of psychosociale problematiek alsmede professionals en

naastbetrokkenen cursussen, trainingen en activiteiten volgen rondom herstel. Maar zij kunnen ook in samenwerking met het Herstelnetwerk zelf activiteiten of evenementen ontwikkelen. Wil je meer weten over de term 'herstel' en waarom die zo wordt gebruikt? Kijk dan *hier* voor wat meer uitleg.

Nieuwsbrief 2

Noteer vast in je agenda: bijeenkomst voor familie/ naasten/jou op maandagavond 11 februari

In de dagelijkse praktijk blijkt dat het voor familie en naasten lastig is om het juiste aanbod te vinden in hun zoektocht naar hulp en ondersteuning. Daar gaat het Herstelnetwerk iets aan doen. Wij nodigen je dan ook graag uit voor de startbijeenkomst voor Familie en Naasten in de regio Gooi & Vechtstreek. Verschillende organisaties presenteren die avond hun aanbod van (herstel) activiteiten. Eén van de doelen van deze bijeenkomst is om samen met de aanwezigen te onderzoeken hoe een passend aanbod voor familie en naasten eruit moet zien en/of verbeterd kan worden. Aan het begin van de avond is er een (voorbeeld van een triade-) gesprek tussen een cliënt, familielid/naaste en een behandelaar. Het definitieve programma van deze bijeenkomst volgt binnenkort. Mail gerust naar Martha voor verdere informatie.

- Datum:
- Maandag 11 februari 2019
- Locatie:
- Wijkcentrum Lopes Dias,
- Lopes Diaslaan 213,
- Hilversum
- Tijd:
- 19.00-21.30 uur
- toegang is gratis
- Info en aanmelden bij:
- mboer@mee-ugv.nl
- (Martha Boer)

We zijn op zoek naar:

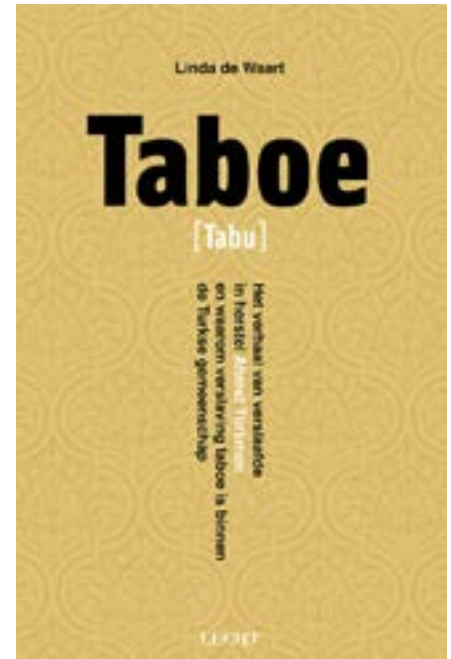
1. Iemand die het leuk vindt te helpen bij het maken (lay out) van deze Nieuwsbrief.
2. Iemand die wil helpen bij het ontwikkelen/bijhouden van een Facebookgroep die we binnenkort starten.

Lijkt een van deze taken je wel iets om te doen? Stuur een mail naar: wilma.beltman@gmail.com en zij neemt contact met je op.

Kunstig silhouet van stadhuis Hilversum



Herken je het silhouet van het stadhuis van Dudok in Hilversum? Het werk is van de hand van Maria van Eijden. Zij heeft met veel geduld deze collage gemaakt van honderden krantensnippers. Van dichtbij zijn de teksten op de knipsels goed te lezen: de woorden 'vervoer' 'Hilversum' 'belangen' of 'Gooi en Vecht' geven een actuele toets aan de collage. Het resultaat mag er zijn. Daarom delen we het graag.



Het boek Taboe van Ahmet Turkmen: een aanrader

'Onze' teammedewerker Ahmet Turkmen vertelt in *Taboe* over zijn leven met een verslaving binnen de Turkse gemeenschap. De verslaving hield hem in z'n greep tot hij letterlijk alleen op straat stond; zijn enige bezittingen in twee vuilniszakken. Zijn gevecht tegen de heroïneverslaving leek uitzichtloos, maar hij weet zich aan zijn verslaving te ontworstelen. Hij laat zich opnemen in een verslavingskliniek, wordt eindelijk écht helemaal clean, mag zijn kinderen weer zien, lost zijn schulden af en vindt een nieuwe liefde. Zijn leven is weer van hem. Ahmet werkt nu in de Gooi en Vechtstreek voor Kwintes en voor Team Herstelnetwerk. Het boek kost 20 Euro, *Uitgeverij Lucht. Geschreven door Linda de Waard.*

Nieuwsbrief 2

Gluren bij de Buren op donderdag 17 januari.

GGZ Centraal organiseert 17 januari een meekijkdag Hersteltrainingen voor collega's in de Mauritzhof te Bussum. Het programma start om 10 uur in de ochtend. Door mee te doen krijg je een beeld van de hersteltrainingen en kun je de nodige vragen stellen. Wil jij, als medewerker of als cliënt meedoen? Dat kan! Geef je op bij Fenna of Nikey: f.koopmans@ggzcentraal.nl of n.puper@ggzcentraal.nl Wil je tijdens de lunch meedoen met een themagesprek laat dit dan voor woensdag 16 januari weten dan houden zij hier rekening mee.

- •
- Programma
- 10.00 Koffie met een vleugje herstel in de kliniek
- 10.45 Informatie over herstelnetwerk
- 11.15 Kennis maken met herstel
- 12.30 Lunch met een themagesprek; Stigma
- 13.30 - 15:30 WRAP in samenwerking met het Herstelnetwerk.
- 15.45- 16:45 Schrijf je verhaal
- •

TIP: afwisselende (ggz-) activiteiten op de website van MEEDOENGOOISEMEREN

De website geeft informatie over allerhande activiteiten, die wellicht ook interessant zijn voor jou? Naast thema-avonden en cursussen vind je informatie over sportactiviteiten. Ook kun je dansen, jamsessies volgen,

samen-eten en/of koffiedrinken tijdens Koffie en Co. Hieronder vind je 2 voorbeelden. Kijk voor meer informatie op de website: www.meedoengooisemeren.nl

1. De thema-avond: "Om gek van te worden! Omgaan met emotionele triggers" op dinsdag 12 februari van 14 tot 16 uur in de Uit-Wijk in Bussum

[Link](#)

Ken je van die momenten dat je je ineens boos, verdrietig, onzeker of aangevallen voelt? Bijvoorbeeld omdat iemand iets zegt of doet waardoor je enorm wordt geraakt? Wat gebeurt er dan precies? En kun je leren omgaan met emotionele triggers? Als je hier graag meer over wilt weten ben je van harte welkom.

Contactpersoon:
Jeanette van Remmen,
Werkgroep MeeDoen in Gooise Meren
jeanettevanremmen@maatjesprojectgooi.nl
tel: 06-20384913

2. Ook start opnieuw de cursus "Mindfulness voor mensen met een kleine beurs" in de Uit-Wijk in Bussum

[Link](#)

Heb jij chronische last van stress? Kan je niet stoppen met piekeren? Voel je je vaak angstig of somber? Schrijf je dan in voor 1 van de 2 introductieworkshops 'Mindfulness' op de maandagen 4 of 11 maart van 13.30 tot 15.30 uur. Je leert de trainer alvast

kennen en ervaart wat de cursus inhoudt. De cursus zelf start op maandag 18 maart op hetzelfde tijdstip.

Geef je op bij info@lesinmindfulness.nl of bel: 06-24593632

De Herstelcursussen die door ons als team worden gegeven: waar/wanneer/wat

- Weetjes over alle cursussen
- Herstel gaat over het leren en leven met aanhoudende psychische klachten/verslavingsachtergrond of een blijvende kwetsbaarheid.
 - Alle cursussen en trainingen worden begeleid door trainers die ervaringsdeskundig zijn. Af en toe nodigen wij een interessante gastdocent uit.
 - De cursus zelf en koffie/thee zijn gratis.
 - Je ontvangt een certificaat als je een cursus of training hebt gevolgd.
 - Wil je co-trainer worden? Wij vragen wel van je, dat je zelf eerst de cursus(sen) hebt gevolgd. Je moet namelijk met afstand kunnen kijken naar je eigen problematiek en kunnen reflecteren op je eigen herstelproces.
 - Inschrijven kan bij de trainer. Bij voorkeur per mail. De mailadressen vind je onder de betreffende cursus.
 - Na je aanmelding word je gebeld om kennis te maken en zaken af te stemmen.
 - De cursussen starten bij voldoende aanmeldingen.

Nieuwsbrief 2

1. Begin Maken met Herstel

Ben jij nieuwsgierig naar de betekenis van Herstel? Dan is deze cursus misschien iets voor jou. In 5 bijeenkomsten van 2 uur maak je in een kleine groep kennis met herstel en wat dat voor jou kan betekenen. Je leert over mogelijke steun, de valkuilen en de rol van begeleiders bij je herstel. In de laatste bijeenkomst is er ruimte voor een evaluatie en informatie over de mogelijkheden om verder te gaan met een andere cursus, als vervolg op deze cursus. De bijeenkomsten hebben een vaste structuur: een introductie, een presentatie of uitleg en er is ruimte voor vragen en oefeningen. Er worden geen rollenspelen gedaan.

- Waar:
- St. Joseph (wijkcentrum van Versa) in Hilversum
- Deze cursus start medio februari 2019 bij genoeg aanmeldingen.
- Woensdag: 14.00 tot 16.00
- Door;
- Ahmet Turkmen en een co-trainer.
- Opgeven voor deze cursus kan bij ahmet.turkmen@kwintes.nl

- Waar:
- De Uit-Wijk (wijkcentrum van Versa) in Bussum.
- Deze cursus start medio maart 2019 bij genoeg aanmeldingen.
- Dinsdag; 14.00 tot 16.00
- Door:
- Nikey Puper en een co trainer
- Opgeven voor deze cursus kan bij n.puper@ggzcentraal.nl

2. Werken Met Eigen Ervaring

Wil je leren wat herstel- en ervaringskennis voor jou en voor anderen kan betekenen? Dan is deze cursus iets voor jou. Met jouw bijzondere kennis kun je anderen ondersteunen. Je gaat met medecursisten onderzoeken wat het betekent om je ervaring in te zetten. Wat voor rol past bij jou? Wat is er nodig om met je ervaring aan de slag te gaan? Ervaringen worden verteld en gedeeld. Je ontdekt wat er gemeenschappelijk is en welk individuele verschillen er zijn. We oefenen hoe en wanneer jij je eigen ervaringen inbrengt in je werk, wat valkuilen zijn en ook wanneer je ervoor kiest om je ervaringen niet in te brengen. Je oefent met gespreksvaardigheden. Deze cursus is nadrukkelijk bedoeld als oriëntatie en niet als opleiding ervaringsdeskundigheid. De groep start bij minimaal 8 aanmeldingen.

- Data:
- 11 januari, 18 januari, 25 januari, 1 februari, 8 februari, 15 februari, 22 februari, 1 maart, 8 maart, 15 maart, 22 maart, 29 maart 2019 (12x)
- Tijdstip:
- vrijdagen van 11.00 tot 14.00 uur.
- Deze training is VOL, je kan je wel alvast inschrijven voor de volgende training deze start medio juni 2019.
- Waar:
- de Uit- Wijk (buurtcentrum van Versa) aan de dr. Schaepmanlaan 10 Bussum

- Door:
- Ahmet Turkmen en
- Nikey Puper
- Stuur een mail naar:
- n.puper@ggzcentraal.nl

3. WRAP

WRAP staat voor: Wellness Recovery Action Plan. De WRAP is een hulpmiddel om je leven te richten met wat jou goed doet. Je bundelt de kennis die je al hebt en zoekt naar nieuwe mogelijkheden. Je wisselt ervaringen uit met anderen en leert hoe je de regie over je leven meer in de hand kan nemen. Die kennis ga je systematisch ordenen door het maken van actieplannen die je gericht gaat toepassen.

Deze groep start bij 10 aanmeldingen.

- Data:
- 31 januari, 7 februari, 14 februari, 21 februari, 28 maart, 7 maart, 14 maart en 21 maart 2019 (8x)
- Tijdstip:
- donderdagen van 13.30 tot 16.00 uur
- Waar:
- Mauritzhof
- Hoofltaan 26 – 30, Bussum
- Door:
- Annelies Hoefsloot (Herstelnetwerk) en
- Fenna Koopman (GGZ Centraal).
- Stuur een mail naar Fenna:
- f.koopmans@ggzcentraal.nl

Nieuwsbrief 2

4. Kwartier maken als maatje

Een tandemmaatje trekt samen op met een hulpvrager. Op basis van gelijkwaardigheid ondersteun je het maatje op zoek naar een passende invulling van activiteiten, waarbij hij zijn/haar talenten kan (her-) ontdekken en ontwikkelen. Deze training is een initiatief van Gooise Meren. Als tandemmaatje zet jij je eigen kennis en ervaring in voor een ander. Je hebt toegevoegde waarde door iemand te ondersteunen die wat extra inspiratie of steun kan gebruiken in zijn/haar herstel. De hulpvrager voelt zich gehoord en begrepen; een belangrijk onderdeel in het herstelproces. Jij wordt als maatje ondersteund door een professional van het Tandemmaatjesproject. Ook intervisie helpt daarbij. De groep start bij minimaal 6 aanmeldingen.

- Deze training start medio april 2019 als er minimaal 6 deelnemers zijn.
- Deze training kan je volgen nadat je succesvol de WMEE hebt afgerond
- Waar:
 - de Uit-wijk (buurtcentrum van Versa) aan de dr. Schaepmanlaan 10 Bussum
- Door:
 - Ahmet Turkmen en Nikey Puper
- Stuur een mail naar:
 - info@maatjesproject.nl

5. Fotovoice; een beeld zegt meer dan duizend woorden.

Tijdens deze cursus ga je onderzoeken welke stigma's jij tegengekomen bent en welke impact die hebben (gehad) op jouw leven. Ook ga je onderzoeken welke kwaliteiten jij ontwikkeld hebt, mogelijk dankzij je kwetsbaarheid. Je gaat een stigma en een kwaliteit verbeelden met een zelfgemaakte foto. Daarbij schrijf je een kort ervaringsverhaaltje. Deze cursus wordt afgesloten met een expositie op een plek die de deelnemers samen kiezen.

- Deze cursus start medio mei 2019, de locatie is nog niet bekend.
- Door: Annelies Hoefsloot en Ahmet Turkmen.
- Als je belangstelling hebt mail naar Annelies:
 - a.hoefsloot@kwintes.nl

6. Schrijf je verhaal: introductie, basis, of verdieping.

Als je altijd al je (herstel)verhaal hebt willen schrijven, grijp dan nu je kans. Er worden namelijk verschillende schrijfcursussen gegeven in de Mauritzhof in Bussum. Ze zijn zowel geschikt voor beginners als voor gevorderden. Je hoeft niet een groot schrijftalent te zijn gedurende de verschillende cursussen ga je stap voor stap

werken om jouw herstelverhaal compleet te maken en misschien wel uiteindelijk voor te dragen. Heb je belangstelling? Mail om mee te doen met Fenna Koopmans: f.koopmans@ggzcentraal.nl

Deze groep start bij minimaal 5 aanmeldingen

- Data:
 - 7 februari, 14 februari,
 - 21 februari, 28 februari,
 - 7 maart 2019
- Locatie:
 - Mauritzhof gebouw A, Bussum
- Donderdag: 13:30 - 15.30
- Trainers: Nikey & Jacky
- Data:
 - 21 maart, 28 maart, 4 april,
 - 11 april, 18 april 2019
- Basis "Schrijf je verhaal"
- Locatie:
 - Mauritzhof gebouw A, Bussum
- Donderdag; 13:30 - 15.30
- Trainers:
 - Nikey & Jacky