

Alles over de cliëntenraden

Uitgave 20, jaargang 8, winter 2023



“Ik miste de mogelijkheid om hier in de avond samen te eten”

In een oud bankgebouw, midden in de winkelstraat in IJmuiden heeft Reakt sinds twee jaar een inloop. Richard komt hier vaak. Hij merkte dat sommige deelnemers in de avond niet altijd warm aten, terwijl ze dit wel zouden willen. Vroeger at hij wel eens warm bij buurthuizen. Het leek hem een goed idee als dit ook bij Reakt zou kunnen. Dus zette hij zich ervoor in om dit voor elkaar te krijgen.

In het begin was het erg rustig bij de nieuwe inloop. Dat kwam ook door Corona. Nu weten de mensen de inloop van Reakt steeds beter te vinden. Het Sociaal Wijkteam en de stichting BuitenGewoon hebben hier ook een loket. Elke dag is er een inloop. Er kan geluncht worden en er is arbeidsmatige dagbesteding. Iedereen kan binnenlopen. Voor de inloop, de lunch of een kopje koffie. Naast horeca van Reakt is er ook andere horeca. De deelnemers

zijn blij dat ze hier welkom zijn en de sfeer in de groep is erg goed. Verjaardagen worden bijvoorbeeld vaak samen gevierd met een lekker stukje taart.

Goed idee

Je zou denken dat er niets meer te wensen is. Daar dacht Richard anders over. Hij miste de mogelijkheid om hier in de avond te eten. De deelnemers vonden dit ook een goed idee. Dus ging Richard hierover in gesprek met de medewerkers. “Die vonden het idee meteen goed, maar zagen nog wel wat uitdagingen. Waar haal je extra personeel vandaan? Hoe zorg je dat het avondeten niet ten koste gaat van het bestaande aanbod en van de bestaande uren? De mogelijkheid om in de avond te eten, betekende immers ook dat er medewerkers moesten zijn.” Gelukkig werd via de stichting BuitenGewoon een potje gevonden om een deel van de kosten te betalen. Hierdoor werd het mogelijk

vervolg op pagina 2

Voorwoord

Luisteren. Naar elkaar. Gehoord en gezien worden. Heel diep van binnen wil iedereen hetzelfde. Tijdens de feestdagen en ook de rest van het jaar. Hoe fijn is het als je merkt dat er rekening met je wordt gehouden?! Ook in dit nummer van Woorden & Daden zien we dat terug. De deelnemers van de inloop in IJmuiden die graag een warme maaltijd wilden. De cliënten in Poortugaal die merken dat er naar ze geluisterd wordt. En de leden van de cliëntenraden die zich al jarenlang inzetten om de stem van de cliënten te laten horen. Met oog en oor voor elkaar wordt de wereld een stukje mooier. Dus kijk ook tijdens de feestdagen om naar elkaar en maak er samen wat moois van. De redactie van Woorden & Daden wenst je een fijne decembermaand toe en een gezond en gelukkig nieuw jaar!

Heb jij een onderwerp voor een van de volgende nummers?

Laat het ons weten via clientenraad@reakt.nl of benader een van de cliëntenraadsleden op de locatie waar je regelmatig komt.

Karim, Ruud & Annemieke



om voor maximaal 15 deelnemers een maaltijd voor 3,50 euro per persoon aan te bieden. Omdat dit een verandering was van het bestaande aanbod, werd een adviesaanvraag ingediend bij de Cliëntenraad van Reakt. Toen de Cliëntenraad las dat dit idee van de deelnemers zelf kwam, gaf zij natuurlijk een positief advies.

Samen

Er is nu drie keer een diner geweest en iedereen is volgens Richard erg tevreden. “Wie mee wil eten, moet zich voor 11 uur opgeven en een klein bedrag betalen. De deelnemers regelen alles zoveel mogelijk zelf. Zij helpen ook met de voorbereidingen, ze dekken de tafel en ruimen af.

En samen kijken ze wat er voor de volgende week op het menu kan komen. Ik heb goede contacten met de deelnemers. Regelmatig vertel ik het personeel hoe het eten bevalt. Gelukkig is iedereen erg blij met de extra mogelijkheid. En de medewerkers zijn erg blij met mijn inbreng.”

“Er wordt goed naar ons geluisterd”

Hoe gaat het bij de verschillende activiteiten? Is er voldoende werk en zijn de mensen tevreden over de leiding? Kees de Wit spreekt veel mensen en kijkt wat er anders of beter zou kunnen. Sinds 2005 zit hij in een klankbordgroep voor cliënten van de dagbesteding in Poortugaal. Samen met acht andere cliënten adviseert hij de leiding van het Werk- en Activiteitencentrum en de regionale cliëntenraad van Reakt.



Poortugaal ligt vlakbij Rotterdam. Hier is een groot terrein met allemaal klinieken voor geestelijke gezondheidszorg en een werk- en activiteitencentrum (WAC). Het terrein is van Antes. Ongeveer twee jaar geleden ging het WAC over naar Reakt. Cliënten kunnen hier bijvoorbeeld werken bij de lichte industrie, de boekenservice, bij educatie, de fietsenmakerij of de houtbewerking. Voor de activiteiten had Antes hier op het terrein een speciale cliëntenraad. Bij de overgang naar Reakt bleef deze groep bestaan en werd het de WAC-klankbordgroep. De leden van deze klankbordgroep weten precies wat er allemaal speelt op het terrein. Daardoor kunnen ze goede adviezen geven aan de leiding van het WAC en aan de regionale cliëntenraad, de RRCCR-Rijnmond. Ze bespreken ook adviesaanvragen die bij de RRCCR-Rijnmond binnenkomen. Kees zit namens de klankbordgroep in de RRCCR-Rijnmond.

Advies geven

Sinds Kees in 1992 op het terrein kwam te wonen, heeft hij veel verschillende activiteiten gedaan. Hij werkte bijvoorbeeld lange tijd in de kas en als hovenier. Inmiddels woont hij op zichzelf in Hoogvliet. Maar hij is nog steeds regelmatig op het terrein te vinden en hij spreekt er veel mensen. “De klankbordgroep komt ongeveer eens in de zes weken samen”, legt Kees uit. “We vergaderen meestal een uur en spreken daarna met de leidinggevende van het WAC, Reina Pfeffer. We denken mee over veel verschillende onder-

werpen. Als klankbordgroep zijn we geen echte cliëntenraad. Onze adviezen lopen altijd via de regionale cliëntenraad van Reakt.” Als voorbeeld noemt hij de sporthal op het terrein die moest worden afgebroken. “De ruimte waar de technische dienst zat, zou tijdelijk worden ingericht als sporthal. Toen we daar gingen kijken, zagen we dat er een open trap naar de eerste etage ging. Dat vinden veel mensen eng. Op ons advies is die trap toen dichtgemaakt. Er wordt goed naar ons geluisterd.”

Verschillende onderwerpen

Omdat het huidige WAC-gebouw verzakt is, moet er een ander gebouw komen. Eerst zou het leegstaande keukengebouw opnieuw ingericht worden “We hebben de tekeningen gezien en erop gereageerd”, vertelt Kees. “Inmiddels is besloten dat er een heel nieuw gebouw komt.” De adviezen kunnen ook over hele andere onderwerpen gaan. “Marianka is net nieuw in de klankbordgroep. Zij werkt bij de boekenservice en heeft aangegeven dat er op die afdeling nieuwe computers nodig zijn. De leiding liet ons weten dat daaraan gewerkt wordt. Chris zit al langer in de klankbordgroep en werkt bij de lichte industrie. Zij voert gesprekken met nieuwe medewerkers om te kijken of ze geschikt zijn. Ook hierin hebben we geen officieel adviesrecht, maar we kunnen wel onze mening geven.” De lokale klankbordgroep werkt zo goed, dat gekeken wordt of er ook op andere plekken van Reakt zo gewerkt kan worden.

“Op weg naar een rookvrij leven”



Stoppen met roken. Dat is het doel van Petra de Wit, cliënten-raadslid bij de RRCCR-Den Haag. Om dit voor elkaar te krijgen volgt ze de ‘Voel Je Vrij! Stoppen met Roken & Leefstijltraining’. “Ik rookte 29 jaar, met een korte pauze van 3,5 jaar”, vertelt ze. “Dat ik toen kon stoppen, geeft mij het vertrouwen dat ik het nu ook kan.”

Alle GGZ-organisaties moeten in 2025 volledig rookvrij zijn. Cliënten en medewerkers mogen hier dan niet meer roken. De overheid ziet dit als een belangrijke stap naar een gezondere toekomst voor mensen met psychische problemen in Nederland. Alle zorgorganisaties maken hun eigen plannen om dit doel te bereiken. In 2022 stemde de Reakt Centrale Cliëntenraad in met het rookbeleid binnen Reakt. De cliëntenraad adviseerde wel om met cliënten in gesprek te gaan over (stoppen met) roken. Een ander advies was het aanbieden van ‘stoppen-met-roken-trainingen’ voor cliënten. De cliëntenraad adviseerde dat deelname aan deze trainingen vrijwillig en kosteloos moet zijn. Ook zouden deze trainingen op diverse Reakt-locaties moeten plaatsvinden.

Voordelen van stoppen met roken

De trainingen zijn inmiddels gestart. Petra volgde al 3 van de 20 bijeenkomsten van de ‘Voel Je Vrij! Stoppen met Roken & Leefstijltraining!’ “Ik heb drie belangrijke redenen om te stoppen”, vertelt ze. “Ik wil mijn gezondheid verbeteren, omdat ik merk dat ik minder zuurstof heb wanneer ik mij inspan. Ik leerde dat mijn ademhaling na 72 uur zonder roken al makkelijker wordt. Een andere reden om te stoppen is dat ik de belofte aan mijn zieke moeder wil nakomen. Zij vindt mijn gezondheid belangrijk en ik beloofde haar om te stoppen met roken. Verder wil ik geld besparen. Sigaretten worden steeds duurder. Dat geld geef ik liever aan andere dingen uit.” Stoppen met roken heeft nog veel meer voordelen. Je hebt bijvoorbeeld minder last van een nare geur, je hebt geen ochtendhoest, minder onrust, een betere huid, geen schaamte en je veroudert minder snel.

Tips om te stoppen

Tijdens de training werkt Petra samen met de groep uit een werkboek met oefeningen. De wekelijkse opdrachten worden bijgehouden in een schema. “We voeren bijvoorbeeld elke week een blaastest uit om te zien of de gifstoffen zijn afgenomen”, vertelt Petra. “Dat is heel motiverend. Bij de derde training deelden we tips om te stoppen met roken.

Zoals:

- Weet in welke situatie je het liefst rookt en bedenk alvast hoe je met die situatie om wilt gaan. Neem in plaats van een sigaret na het eten, bijvoorbeeld voortaan fruit of maak een wandelingetje.
- Ruim alles op wat je aan roken herinnert.
- Beloon jezelf met het geld dat je uitspaart. Ga leuke dingen doen.
- Zorg voor lichamelijke ontspanning, zoals wandelen, zwemmen en fietsen.

Ik weet uit ervaring dat stoppen met roken zonder de hulp van een training of andere deelnemers zwaar kan zijn.

Ik ben heel blij met de groepstraining, want we kunnen elkaar ondersteunen en begrijpen. En er is een WhatsApp-groep, zodat we elkaar zelfs kunnen steunen als we niet bij elkaar zijn.”

Vertrouwen

Petra is vastbesloten om definitief te stoppen met roken. Met hulp van de trainer, steun van de mededeelnemers, goede tips, voorlichting over de effecten van roken, het werkboek om haar vooruitgang bij te houden en natuurlijk haar eigen wilskracht. Ze heeft er vertrouwen in dat het haar gaat lukken!

Wil jij ook een training volgen voor een rookvrij leven? Bel dan met Marian Jansen, trainer van ‘Voel Je Vrij! Stoppen met Roken & Leefstijltraining!’: 06 10 43 54 23.



‘Beste’ vriendin

Drie jaar geleden werd Leentje aangereden door een auto. Sindsdien is lopen pijnlijk. Haar man overleed afgelopen nieuwjaarsavond aan een hartaanval. Ze waren 31 jaar getrouwd geweest. Naar haar enige zoon stuurt ze elke dag een berichtje, maar die heeft het altijd zo druk. Haar beste vriendin woont op vijf minuten afstand lopen van haar. Afgelopen weekend spraken ze af om - zoals elk

jaar - samen naar de kerstmarkt te gaan bij de Grote Kerk. Maar gisteravond liet die beste vriendin haar weten dat ze toch andere plannen heeft. Met een andere vriendin. Leentje hoopt nu dat ze bij het kerstdiner op de Platinaweg nieuwe contacten kan leggen en toch nog kan genieten van de kerstsfeer.

D.A. Doedens

“Als cliëntenraadslid moet je goed kunnen luisteren.”

“Ik geef niet snel op. Anders was ik er allang mee gestopt”, zegt Kitty Bloemheuvel. Ze zit al 4 jaar in de regionale cliëntenraad van Reakt voor de vestiging in Zoetermeer. Sinds 1 november is ze een van de drie nieuwe leden in de centrale cliëntenraad van Reakt. Samen met Jacqueline Roelse en Bob Mammen vervangt zij collega's die uit de centrale cliëntenraad zijn weggegaan.

“Als cliëntenraadslid moet je goed kunnen luisteren naar cliënten en in de vergaderingen”, vertelt Kitty. “Dat vind ik belangrijk. Als cliëntenraadslid hoor je wat er speelt. Doordat cliënten in Zoetermeer mij kennen, komen ze ook zelf naar mij toe als ze vragen hebben.” Reakt heeft vier regionale cliëntenraden en een centrale raad. Vanuit iedere regionale cliëntenraad zitten twee leden ook in de centrale raad. Toen haar collega Jacques Demouge na vele jaren stopte als cliëntenraadslid van de regionale raad ‘Haagrand/midden Holland’, was er ook een nieuw lid voor de centrale cliëntenraad nodig.

Regionaal en centraal

“Ik ben gevraagd en heb ja gezegd”, vertelt Kitty. Er zijn wel verschillen tussen het werk voor de regionale en de centrale cliëntenraad. Iedere regionale cliëntenraad behartigt de belangen van de cliënten op regionaal niveau. Onderwerpen die hier spelen zijn bijvoorbeeld de openingstijden of het aanbod van activiteiten op een locatie. De centrale cliëntenraad beoordeelt onder meer nieuwe ontwikkelingen voor heel Reakt. Zoals de begroting en de jaarcijfers. Wel adviseren alle cliëntenraden van Reakt over wat voor cliënten belangrijk is.

Zin in deze nieuwe stap

Kitty blijft haar werk in de regionale cliëntenraad gewoon doen. En daar komt nu dus het werk voor de centrale cliëntenraad bij. Gelukkig heeft zij al ervaring met vergaderingen. Kitty heeft zin in deze nieuwe stap: “Helaas kun je niet alle zaken die je als cliëntenraadslid tegenkomt, gebruiken in de regionale cliëntenraad. Bijvoorbeeld omdat het over een regeling voor heel Reakt gaat. In de centrale cliëntenraad kan ik wel de mening van de regionale cliëntenraad bespreken. In de medezeggenschapsregeling en de wet is vastgelegd voor welke onderwerpen dat geldt. Kitty wil dit werk met net zoveel inzet gaan doen als het werk voor de regionale cliëntenraad. Bob en Jacqueline hebben dezelfde passie als Kitty. Ook zij willen meedenken in de centrale cliëntenraad van Reakt.

Veel succes alle drie bij deze nieuwe functie!



Kitty Bloemheuvel

Colofon

Deze nieuwsbrief is een uitgave voor de cliënten van Reakt. Reakt is onderdeel van de Parnassia Groep. De nieuwsbrief verschijnt drie keer per jaar digitaal en op papier. Deze wordt per e-mail verspreid en op de website reakt.nl gepubliceerd.

Redactie nieuwsbrief cliëntenraden
Reakt
Platinaweg 20,
2544 EZ Den Haag

Contactadres cliëntenraden
cliëntenraad@reakt.nl

Telefonisch spreekuur cliëntenraden
Maandag en donderdag van 14.00-15.00 uur. Buiten deze tijden kunt u de voicemail inspreken.

- Noord-Holland:
Karin Neve 06 10 82 48 46
- Den Haag:
Annemieke Claproth 06 51 47 09 13
- Overige regio's:
Ruud Dorlas 06 12 79 63 26 en
Anneke Heijdra 06 51 71 78 89.

Redactie
Ruud Dorlas, AbdilKarim Douiri,
Annemieke Claproth, Pascale Warners

Tekst
Annemieke Claproth, Ruud Dorlas,
AbdilKarim Douiri, Daan Doedens,
Karin Neve, Pascale Warners

Beeld
Alfredo Groot

Vormgeving
Idexx Vormgeving en Communicatie

Reakt
Monsterseweg 93
2553 RJ Den Haag
T 088 357 76 00

WORD JIJ LID VAN DE CLIËNTENRAAD?

Voor vier regionale cliëntenraden zoeken we nieuwe cliëntenraadsliden:

- Regionale Cliëntenraad Rijnmond: voor de locaties Bouplaats, Nesserdijk, Boszoom;
- Regionale Cliëntenraad Den-Haag: voor Sterhuis, Community de Post, de Haagse zaak;
- Regionale Cliëntenraad Noord-Holland: voor meerdere locaties;
- Regionale Cliëntenraad Haagrand/

midden Holland: voor de locaties Voorburg en Gouda.

Kun je goed luisteren en wil je de wensen laten horen van alle cliënten op jouw locatie? Dan zijn wij misschien wel op zoek naar jou. Wil je meer weten? Mail of bel dan naar Anneke Heijdra: a.Heijdra@parnassiagroep.nl, Annemieke Claproth: a.claproth@parnassiagroep.nl of Karin Neve: k.neve@reakt.nl. Hun telefoonnummers vind je in het colofon.