



Voorwoord

De frisse groene blaadjes. Het verwarmende zonlicht.

De vogeltjes die vrolijk kwetteren. De zomer staat voor de deur. De tijd dat iedereen weer meer naar buiten gaat. Gelukkig maar. Want de natuur zorgt voor ontspanning. En wat dacht je van buiten bewegen? In dit nummer van Woorden en Daden lees je onder meer over de Groene GGZ. Verder vertelt Renata over de hardlooptroep bij locatie Boszoom in Rotterdam. Wist je trouwens dat we nog steeds op zoek zijn naar nieuwe cliëntenraadsleden? Bob en Jan Willem vertellen je hoe goed je als nieuw cliëntenraadslid begeleid wordt en hoe leuk het is. Een fijne zomer en veel leesplezier!

Heb jij een onderwerp voor een van de volgende nummers? Laat het ons weten via cliëntenraad@reakt.nl of benader een van de cliëntenraadsleden op de locatie waar je regelmatig komt.

Karim, Ruud & Annemieke

“Nieuwe cliëntenraadsleden gezocht”

Bob is sinds een jaar lid van de cliëntenraad Rijnmond. Jan Willem startte in dezelfde periode bij de cliëntenraad Den Haag. Ze vertellen over hun rol in de cliëntenraad en waarom ze lid zijn geworden. “Ik bemoei me graag met van alles. Dat kan ik nu positief inzetten”, lacht Jan Willem. “En ik heb deze klus aangepakt, omdat ik het belangrijk vind dat cliënten het naar hun zin hebben”, zegt Bob. Beiden kunnen nog wel nieuwe collega's gebruiken.

Toen zij zelf begonnen met het cliëntenraadswerk voelden Bob en Jan Willem zich overdonderd door de grote hoeveelheid informatie. Beiden nemen ze nu deel aan een werkgroep die zorgt voor een warm welkom en een inwerkprogramma voor nieuwe cliëntenraadsleden. “In de werkgroep hebben we afgesproken dat nieuwe leden informatie op papier krijgen. Niet alles in één keer, maar verspreid in de tijd. Ieder startend lid wordt gekoppeld aan een ervaren maatje binnen de cliëntenraad. Dat maatje kan veel vragen beantwoorden. Daarnaast is de

coach/ondersteuner er voor hulp en coaching. Verder kunnen alle nieuwe cliëntenraadsleden meedoen aan een basiscursus van een middag.”

Daar doe ik het voor

“Ik vond dat de stem van cliënten niet voldoende werd gehoord”, zegt Jan Willem. “Daarom meldde ik mij aan voor de cliëntenraad. De mening van cliënten over veranderingen en nieuwe regelingen is voor mij belangrijk. Door mijn deelname aan de cliëntenraad kan ik meedenken over zaken die hen aangaan. Daarvoor zet ik mij graag in.” Jan Willem komt vier dagdelen op zijn locatie Anders Bekeken en heeft veel contact met de andere cliënten. “Daardoor ben ik goed op de hoogte van hun mening en zorgen. Dit kan ik dan bespreken in de cliëntenraad, die maandelijks vergadert. Door dit werk ontwikkel ik mezelf ook. Ik leer goed onderhandelen, luisteren en samenwerken. Na een jaar in de cliëntenraad zie ik dat er goede resultaten te behalen zijn. En daar doe ik het voor!”

Prettige en veilige plek

De voorzitter van de cliëntenraad vroeg Bob om lid te worden.

vervolg op pagina 2

TIP van Jan Willem voor een nieuw cliëntenraadslid:
“Stel veel vragen, stomme vragen bestaan niet.”



Oproep

De cliëntenraad kan altijd nieuwe leden gebruiken. Is jouw interesse gewekt voor de cliëntenraad? Sluit je dan aan. Samen kunnen we onze stem laten horen en voor de belangen van de medecliënten opkomen!

“Ik viel waarschijnlijk op”, grapt hij. “Omdat ik op de locatie Soeda bij de receptie werk, hoor ik wat er onder de cliënten leeft. Dat kan ik dan bespreken in de cliëntenraad. De coach/ondersteuner was bij de start van het cliëntenraadswerk mijn steunpilaar. Zij legt veel uit, ondersteunt me bij het werk en is te bereiken als ik vragen heb.”

Eén van de hersteldoelen voor Bob, was dat hij onder de mensen kwam. “Bij de cliëntenraad heb ik leuke vaste collega-raadsleden en maak ik mij nuttig. Ik vertegenwoordig graag de stem van de cliënten en ik zie mezelf als spreekbuis. De cliëntenraad is voor mij een prettige en veilige plek.”



TIP van Bob voor een nieuw cliëntenraadslid: “Durf hulp te vragen als je stukken niet snapt. Aan je maatje, de coach/ondersteuner of de andere raadsleden.”

“In de natuur herstel je beter”

Wandelen in het groen. Luisteren naar de vogels. De zon voelen op je gezicht. Met je handen in de aarde werken. Zaadjes planten. Bloemen zien opkomen. Zodra je in de natuur komt, heb je minder stress. Je voelt de wind, hoort de geluiden, ruikt de geuren. Daardoor pieker je minder en voel je je beter. Veel onderzoeken bewijzen dat natuur goed helpt bij herstel. Het zorgt ervoor dat mensen minder somber worden en dat ze beter slapen. Reakt gelooft daar ook in en zet zich in voor de Groene GGZ.

2. In 10 procent van de behandelingen moet er aandacht zijn voor de natuur;
3. Inzetten op sociaal groen: samen met de buurtbewoners actief zijn in de natuur;
4. Zorgen voor vitale medewerkers door meer groen op en rond de terreinen.

Bewust maken van de natuur

Als test wordt eerst het terrein van Youz aan de Dr. van Welylaan in Den Haag groener gemaakt. De jongeren worden hier bovendien

van de Groene GGZ. Er zijn 4 doelen opgesteld voor de eigen organisatie:

1. Groene werkervaring: het aanbieden van meer buitenactiviteiten;
2. Groene beleving: andere zorgbedrijven adviseren over het inzetten van groen en natuur bij de behandelingen;
3. Groene omgeving: meer groen op en rond de terreinen en meer soorten dieren en planten;
4. Duurzaamheid: Reakt steunt de duurzaamheidsdoelen van de Parnassia Groep.

“Voortaan worden de herstelcoaches hier bewust bij ingezet”, vertelt Annette. “Het wordt hun taak om bij hun werk te letten op groen en duurzaamheid. Op 11 maart was de eerste bijeenkomst waarbij een aantal herstelcoaches hier samen over praatten. We willen steeds meer collega’s hierbij gaan betrekken.”

Ook de Cliëntenraad van Reakt (RCCR) staat achter de Groene GGZ. “We vinden het goed dat er nagedacht wordt over een groen beleid. Volgens ons draagt het bij aan het geestelijk herstel van mensen als ze bezig zijn met de natuur, het milieu en buitenactiviteiten”, zegt Ruud Dorlas, voorzitter van de RCCR.

De RCCR geeft verder aan dat er binnen Reakt nu al verschillende activiteiten worden aangeboden die hier prima bij passen. De raad denkt graag mee over nieuwe initiatieven.



Heb jij goede ideeën voor meer natuur of buitenactiviteiten?

Mail naar Annette Bol: a.bol@parnassiagroep.nl.

“In totaal 18 zorgbedrijven hebben zich aangesloten bij de Groene GGZ”, legt Annette Bol uit. Zij is de trekker voor de Parnassia Groep, waar ook Reakt onder valt. “De terreinen van al deze GGZ-instellingen samen zijn groter dan een Nationaal Park. Wij willen voorloper zijn als het gaat om groen en duurzaamheid.” De Groene GGZ is een landelijke beweging met 4 doelen:

1. Binnen drie jaar 5 procent meer soorten planten en dieren op de GGZ-terreinen;

steeds meer bewust gemaakt van de natuur. “De herstelcoaches Frans de Vries en John Hogervorst van Reakt helpen hierbij. Frans maakt bijvoorbeeld samen met een groep jongeren hutjes van wilgentenen en een tunnel op het terrein. Ook komt er een blotevoetenpad. Andere ideeën zijn het maken van bijenhôtels of timmeren van bankjes voor in de tuin.”

Groen en duurzaamheid

Ook Reakt staat achter de doelen

Cliëntenraadsleden adviseren over nieuwe begeleiders

Voor de cliënten bij Reakt is het heel belangrijk wat voor begeleiders hier komen werken. Dat ze weten wat de cliënten van de dagbesteding nodig hebben. En waarom cliënten dagbesteding willen gaan doen. Daarom vroeg de cliëntenraad al een tijdje geleden aan de directeur of ze mocht meedenken bij sollicitatiegesprekken voor nieuwe begeleiders, trajectbegeleiders en jobcoaches. Gelukkig stemde de directeur daarmee in.

Het is niet nieuw dat cliëntenraadsleden bij sollicitatiegesprekken zitten. Dat gebeurde al bij sollicitaties voor een manager of de directeur van Reakt. Hierbij heeft de cliëntenraad volgens de wet adviesrecht. De raad kijkt dan mee in het belang van de cliënt. Wat mogen cliënten van de nieuwe manager of directeur verwachten? Voortaan kan de raad ook bij sollicitatiegesprekken van begeleiders zitten.

Training

Wat kan de rol van een cliëntenraadslid zijn bij een sollicitatiegesprek? En wat is het nut om bij zo'n gesprek te zitten? In maart kregen de cliëntenraadsleden hier tijdens de cliëntenraadsvergadering een training over. Ze bespraken bijvoorbeeld welke informatie een cliëntenraadslid vooraf nodig heeft om zich goed op

zo'n gesprek voor te bereiden. Zoals de brief en cv van de sollicitant. Daarover kunnen ze tijdens het gesprek vragen stellen. Er is ook een vragenlijst die de cliëntenraadsleden kunnen gebruiken. Daaruit kunnen ze zelf vragen kiezen die ze aan een sollicitant willen stellen. Maar... wat doe je, als je als lid van de cliëntenraad heel laat een verzoek krijgt om bij zo'n sollicitatiegesprek te zitten? Of wat doe je als je niet tijdig een cv of brief ontvangt van de sollicitant? Hoe je je dan toch voldoende kunt voorbereiden op zo'n gesprek, is ook besproken tijdens de training.

Sollicitatiegesprek

De rol van de cliëntenraad bij sollicitatiegesprekken, is minder zichtbaar voor de cliënten. Richard Vink zat als cliëntenraadslid al drie keer bij een sollicitatiegesprek. Hij vertelt hoe zo'n sollicitatiegesprek verloopt en hoe hij zich daarop voorbereidt. "Tijdens het gesprek let ik erop hoe de sollicitant zich heeft voorbereid. Want iemand die als manager bij Reakt komt werken, moet toch minstens weten wat dagbesteding is. En ik verwacht dat die persoon weet welke vormen van cursussen, trainingen en sport Reakt aan cliënten kan bieden."

Meedenken

Richard zat samen met de directeur in de sollicitatiecommissie. "Ik kreeg

van hem voldoende gelegenheid om zelf ook vragen aan de sollicitant te stellen. Na de sollicitatiegesprekken stemden de leden van de sollicitatiecommissie over de sollicitanten. Daarna besloot de directeur wie er werd aangenomen. Hij vroeg daarvoor ook naar mijn indruk van de sollicitanten. Ik vind het nuttig dat ik als cliëntenraadslid mee kan denken of een sollicitant geschikt is om als manager bij Reakt te komen werken."



WANDELEN IN HET GROEN

Alles is kleurrijk en mooi. In de zomer. De natuur op z'n sterkst. Een boeket vol geuren en kleuren. In de tuin van Clingendael. De tuinman knipt met een nagelschaartje onkruid uit het zeldzame mos. Wandelen geeft rust. Even de zinnen verzetten. Geen zorgen en gepieker. De natuur als genezer. Wandelen in de natuur kan helpen je rugzakje wat te verlichten.

Put er energie uit en leg het moment vast met mooie foto's. Met je camera of mobiel. Dan bestaat er niets meer behalve al het moois en die ene foto. En naderhand heb je het bewijs. Een herinnering aan hoe ontspannen het was. Ik wens je heel veel mooie momenten toe.

Inspiratie: Aad Hoogendijk



Wie beweegt heeft minder gezondheidsklachten

“Mensen die voldoende sporten en bewegen, hebben minder kans op gezondheidsklachten.” Dat zeggen bijvoorbeeld artsen en dat hoor en lees je vast regelmatig. Bewegen en sporten is onderdeel van een gezonde leefstijl. Daarom zijn er ook bij Reakt verschillende mogelijkheden om te sporten. Eén daarvan is de hardlooptroep bij locatie Boszoom in Rotterdam, georganiseerd door begeleider Lara.

Een van de deelnemers die regelmatig meelopen, is Renata Volavsek. “Ik heb altijd van sport gehouden”, vertelt ze. “Ook heb ik weleens een marathon gelopen. Nu loop ik op de woensdag en vrijdag van 12.00 tot 13.00 uur samen met vier of vijf anderen. Eerst rennen we. Daarna gaan we samen eten. Tijdens het uur geeft Lara uitleg over bijvoorbeeld de juiste manieren van hardlopen en ademen. De Boszoom ligt vlakbij het Kralingse Bos. Dus daar lopen we dan zo'n 5 kilometer per keer.”

Ook sporten?

“De Boszoom is niet de enige Reakt-locatie waar je met deskundige begeleiding aan sport kunt doen”, vertelt Martin de Jong, coördinator domein sport & life goals Den Haag. “Reakt biedt sport aan in Rotterdam Rijnmond, Castricum, Purmerend, Gouda, Voorburg en Den Haag. Ben je deelnemer bij Reakt en wil je meedoen met sport? Vraag er dan naar bij je begeleider. Die kan voor je uitzoeken wat er mogelijk is. En die kan je ook vertellen bij welke sportbegeleider je terecht kunt voor meer informatie.”



WORD JIJ LID VAN DE CLIËNTENRAAD?

Voor vier regionale cliëntenraden zoeken we nieuwe cliëntenraadsleden:

- 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@parnassagroep.nl, Annemieke Claproth: a.claproth@parnassagroep.nl of Karin Neve: k.neve@reakt.nl. Hun telefoonnummers vind je in het colofon.

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
clienraad@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, Aad Hoogendijk,
Karin Neve, Pascale Warners

Beeld
Alfredo Groot

Vormgeving
Idefix Vormgeving en Communicatie

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