

Nieuwsbrief Cliëntenraad Alphen aan den Rijn / Gouda

Maart 2016- nummer 23

In deze nieuwsbrief onder meer

- Van de voorzitter
- Nieuws uit de Cliëntenraad
- Nieuws uit de GGZ
- Leugens die je psychische aandoening jou wil doen laten geloven
- Een recept
- Het herstelverhaal van Gea
- Veranderingen in Bor en Tor
- Crisisbehandeling thuis
- Wat zit waar

Vragen over, ideeën, suggesties en kopij voor deze nieuwsbrief stuur je aan:

cliëntenraadalphengouda@rivierduinen.nl

Mobiele nummer: 06 11346237

Voorwoord



Beste lezer,

Voor u ligt de drieëntwintigste editie van de nieuwsbrief van de Cliëntenraad. Deze nieuwsbrief staat in het teken van verandering.

Sinds 1 januari is er veel veranderd in de Cliëntenraad en de GGZ. Anneke Bruné heeft, na bijna 10 jaren voorzitter van de Cliëntenraad te zijn geweest, afscheid genomen. We willen haar via deze weg nogmaals heel erg hartelijk bedanken voor haar jarenlange inzet voor de Cliëntenraad. We wensen Anneke veel geluk en gezondheid toe. Vanaf 1 januari is er een nieuwe voorzitter gekozen.

Ik zal mezelf even kort voorstellen; ik ben Ellen Karstel, ik ben 49 jaar en woon in Alphen aan den Rijn. Vanaf 2009 zat ik in de Deelnemerscommissie van Het Trefpunt, waar ik later ook voorzitter van werd. Nu ben ik ook al ruim 5 jaar lid van de Cliëntenraad. Ik vind het belangrijk dat cliënten een stem hebben, en daarvoor zet ik me ook in bij de Cliëntenraad. Ik hoop dat ik als voorzitter een bijdrage kan leveren in de raad en ervoor zorgen dat we voor de cliënten blijven opkomen.

In dit nummer zal Ronald Geurts de veranderingen in de Cliëntenraad beschrijven. Ruud Remmerswaal verteld over de Bor, Tor en Sor. Het IHT wordt ook uitgelegd door Ronald Geurts. Ook is er weer een lekker recept door Patty de Vreede. En tot slot een tweetal artikelen door Korsjan Punt over algemeen GGZ nieuws en de centrale vraag: "Wie komt ons versterken?"

Wij wensen jullie veel leesplezier.

Tot de volgende keer.

Ellen Karstel, Voorzitter Cliëntenraad Alphen aan den Rijn en Gouda

De Cliëntenraad

Het is al weer een poosje geleden dat wij in de nieuwsbrief iets verteld hebben over de samenstelling en werkwijze van de Cliëntenraad. Hoog tijd dus voor een stukje waarin iets staat over wat we doen, wie er allemaal in de Cliëntenraad zitten en onze activiteiten voor het komende jaar.



De Cliëntenraad GGZ Rivierduinen Alphen aan den Rijn/Gouda behartigt de gemeenschappelijke belangen van cliënten van GGZ Rivierduinen voor de locaties Alphen aan den Rijn en Gouda. Dit doen we voor cliënten die zijn opgenomen maar ook voor ambulante cliënten en cliënten die in een beschermde woonvorm wonen.

De raad bestaat per 1 januari 2016 uit negen vaste leden en 1 aspirant lid, allen (ex) cliënten van Rivierduinen. We vergaderen één keer per twee weken en hebben maandelijks een overleg met de directie van het centrum. Afgevaardigden van de raad hebben zitting in de Centrale Cliëntenraad (CCR) waar centrum overkoepelende zaken worden behandeld.

Wij geven gevraagd en ongevraagd advies over alle onderwerpen die van belang zijn voor de cliënten van Rivierduinen locaties Alphen aan den Rijn en Gouda. Dit adviesrecht is vastgelegd in de Wet Medezeggenschap Cliënten Zorginstellingen (WMCZ). Daarnaast zijn wij bezig met verschillende andere activiteiten ten behoeve van onze cliënten.

Samenstelling Cliëntenraad



Onze leden vanuit Alphen aan den Rijn zijn: Ellen Karstel, voorzitter en lid van het dagelijks bestuur (DB), Sijtze Faber, penningmeester, Patty de Vreede, secretaris, Ronald Geurts, lid van het DB, Korsjan Punt, Cornelly MacNack, Wil Klaassen.

Uit Gouda zitten Ruud Remmerswaal, vice-voorzitter en lid van het DB en Bart de Leeuw in de raad. De Cliëntenraad wordt ondersteund door Marja de Jong

Werkwijze

Het komend jaar streven we ernaar om de contacten met onze achterban verder uit te bouwen. Om dat te realiseren zijn per zorgonderdeel één of twee leden verantwoordelijk voor de contacten met de achterban. Tevens fungeren zij als contactpersoon en eerste aanspreekpunt voor de managers. Op die manier hopen we eventuele signalen snel te kunnen bespreken zodat daar waar nodig snel ingegrepen kan worden.

Daarnaast zijn er nog een aantal reguliere werkzaamheden die uitgevoerd worden. We hebben regelmatig overleg met de directie en verantwoordelijke managers binnen de zorgfuncties. We nemen deel aan overleggen met de Familieraad, CCR, de werkgroep Beperking Onnodige Dwang en Separeer en het overleg Zorgvragers Organisatie GGZ Midden Holland.

Activiteiten voor 2016

Naast het intensiveren van de contacten met onze achterban willen we in 2016 een aantal extra activiteiten ontwikkelen. We gaan door met het organiseren van Spiegelbijeenkomsten, we gaan een onderzoek houden naar de tevredenheid van onze cliënten en willen graag uw reactie op de veranderingen die het afgelopen jaar binnen Rivierduinen zijn doorgevoerd. In zijn

**We willen
graag uw
reactie op de
veranderingen
die GGZ
Rivierduinen**

algemeenheid willen we iets doen aan het doorbreken van het stigma rond mensen met een GGZ problematiek.

Natuurlijk blijven we altijd inspelen op actuele situaties.



Nieuwe Leden voor de Clientenraad!

We zijn nog steeds op zoek naar nieuwe leden uit Alphen aan den Rijn en met name uit Gouda!

Via de CR hebben cliënten invloed op de kwaliteit van zorg en het beleid van Rivierduinen. Wij voorzien de directie van de centra van gevraagd en ongevraagd advies. We houden contact met onze achterban door regelmatig de verschillende afdelingen van de centra te bezoeken. Via deze nieuwsbrief, die u nu leest, houden we onze cliënten en het personeel van GGZ Rivierduinen op de hoogte van onze activiteiten.

Mocht je geïnteresseerd zijn om deel te nemen aan de Cliëntenraad of vrijblijvend een keer een vergadering willen bijwonen, dan kun je contact opnemen via e-mail:

clientenraadalphengouda@rivierduinen.nl of via telefoonnummer: 06-11346237 Je wordt dan uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek. Waarna je in principe bij wederzijdse geschiktheid aspirant lid kunt worden. Gewoon doen!

Algemeen GGZ Nieuws: nieuws uit de media

Recht op een psychisch gezond leven!



In Nederland krijgt 1 op de 5 mensen te maken met psychische problemen, vaak met ernstige gevolgen. Psychische problemen vertalen zich onder andere in uitval van werk of school, spanningen en ontwrichtingen binnen het gezin, overmatig gebruik van alcohol of drugs en (gedachten aan) zelfdoding.

Fonds Psychische Gezondheid vindt dat iedereen recht heeft op een psychisch gezond leven. Daarom helpen zij mensen op een praktische manier. Bijvoorbeeld door onderzoek mogelijk te maken om mensen te helpen met terugkerende depressies. Of door jongeren hulp te bieden zodat we ernstige psychische problemen kunnen voorkomen.

Onze droom is dat mensen met psychische problemen zich staande kunnen houden. En dat ze zo actief mogelijk kunnen blijven meedoen aan de maatschappij. Maar ook dat ze kunnen voorkomen dat mensen (ernstige) psychische klachten ontwikkelen. Dat kunnen we niet alleen, help je mee? Op deze website: <https://helpmee.psychischegezondheid.nl/> kun je doneren aan een thema of actie naar keuze. Uiteraard kun je ook zelf een actie opstarten. Net zo leuk!

Leugens die je psychische aandoening jou wil doen laten geloven



Psychische aandoeningen kunnen een gemeen spelletje met je gedachten, gevoelens en stemmingen spelen. Het is soms lastig te bepalen wie de regie heeft. Ben ik bang of hoor ik mijn angst praten? Ben ik echt waardeloos of is het mijn depressie? Een deel van je herstel is om uit te zoeken welke stem waar hoort. Als je de stem van je psychische aandoening kan herkennen dan kun je makkelijker uitzoeken dat die stem liegt. Om je daarbij te helpen hebben we aan ervaringsdeskundigen gevraagd om enkele van de ergste leugens die psychische aandoeningen jou willen doen laten geloven op te schrijven. Als je een goede uitspraak wilt om je psychische aandoening tegen te spreken, helpen deze onderstaande zinnen wellicht.

- **Depressie: Je bent lelijk en niemand houdt van je!** Ik: je bent de waarheid niet. Je bent een liegende lachspiegel. Over mijn schoonheid heb jij niets te vinden.
- **Psychische aandoening: Je zult nooit goed genoeg zijn!** Ik: De enige persoon met wie ik mezelf zou vergelijken ben ik zelf. Als ik beter ben dan ik gisteren was, dan ben ik goed genoeg.
- **Psychische aandoening: Niemand is er voor jou!** Ik: Mensen zijn er voor mij zoveel als zij kunnen. Als ik hulp nodig heb moet ik dat zelf aangeven.
- **Bipolaire stoornis: Ik controleer alles wat je doet en voelt!** Ik: Met medicatie en ondersteuning heb ik de controle over jou en heb ik een beter leven.
- **Psychische aandoening: Je bent alleen. Niemand begrijpt hoe het is om jouw aandoening te hebben.** Ik: Dat is waar. Mensen weten niet hoe het voor mij persoonlijk is. Maar ik heb vrienden die de tijd hebben genomen om het te begrijpen. Zij weten welke steun ik nodig heb.

- **Psychische aandoening: Je bent een waardeloos, niet productief, onderdeel van onze samenleving.** Ik: Dat mijn carrière nu hapert, zegt niets over wat ik tot nu toe heb bereikt. Er komt een periode waarin ik mijn werk weer kan oppakken.
- **Psychische aandoening: Je bent een enorme teleurstelling voor iedereen in jouw omgeving!** Ik: Ik ben sterk en doe elke dag de juiste dingen. Ik maak fouten en dat is goed. Ik ben niet perfect.
- **Agorafobie: Ik houd je gevangen!** Ik: Ik zal deze muren afbreken en vrij zijn.
- **Psychische aandoening: Er is geen toekomst voor jou op dit moment!** Ik: Er is maar EEN moment.
- **Depressie: Je bent de enige die een depressie heeft!** Ik: Dat ben ik niet! Ik zoek contact met lotgenoten. Iedereen ken wel iemand die met depressie worstelt.
- **Depressie: Je bent een mislukking. Je bent niets waard. Niemand geeft om je. Niemand begrijpt je. Je zou moeten verdwijnen!** Ik: Je bent een leugenaar. Ik geeft je niet de controle vandaag. Ik zal met elke cel in mijn lijf tegen jou vechten! Ik ben waardevol, ik ben mooi, ik ben een goed persoon die geluk verdient. Mijn gedachten zijn van mij.
- **Depressie en angst: Het heeft geen zin om door te gaan. Dit leven is waardeloos!** Ik: Ik doe er toe. Ik omhels het duister, het zal mij naar het licht leiden.
- **Depressie en angst: De wereld heeft je niet nodig, je bent niets waard!** Ik: Mijn vriendschap en liefde zijn belangrijk voor de mensen om mij heen.
- **Psychische aandoening: Je kunt het niet. Je kunt niet eens opstaan. Je kunt niet eens de dingen doen die je moet doen. Je kunt nergens voor zorgen. Je kunt niet gelukkig zijn.** Ik: Dat is allemaal niet waar. Ik ben sterk. Ik ben er toe in staat, ik kan het!

Bron: themighty.com

Erwten stampot met pittige hamblokjes



Hoofdgerecht

30 min.

2 personen

Een heerlijke combi: smeùige aardappelpuree met erwttjes en pittige gebakken hamblokjes

Ingrediënten

- 500 gr kruimige aardappels
- 200 gr hamblokjes
- 200 gr erwttjes (diepvries)
- 1 kleine rode peper
- 125 gr crème fraîche
- snuf paprikapoeder
- 1 theelepel sambal (optioneel)

Kosten ingrediënten

De kosten voor dit recept liggen rond de 3 euro.

Bereiding

Breng een pan water aan de kook met een snufje zout en kook de aardappels in ca 15 tot 20 min gaar. Kook ondertussen de erwttjes in een paar minuten gaar in de magnetron of in een pan met water en giet af. Hak de rode peper fijn en bak kort aan in een koekenpan.



Voeg de hamblokjes en paprikapoeder (en eventueel de sambal om het extra pittig te maken) toe en bak een paar minuten. Giet de aardappels af en vang wat van het kookvocht op. Stamp de aardappels fijn en maak ze lekker met smeùig met de crème fraîche en het kookvocht. Breng de puree op smaak met een snufje peper en zout. Schep de erwttjes door de puree en serveer met de pittige hamblokjes.

Herstel en ervaringsdeskundigheid



Mijn verhaal

Ruim 20 jaar geleden ben ik ziek geworden. De dingen die ik deed heb ik op moeten geven, na heel veel strijd. Mijn leven bestond uit werken, sporten, vrijwilligerswerk en een druk sociaal leven. Na mijn ziek zijn was hier niets meer van over. Ik ging van alles naar niets. Mijn dagen moesten opnieuw worden ingevuld en dat was niet makkelijk. Ik ging naar de reguliere gezondheidszorg, maar ook in het alternatieve circuit was ik op zoek naar hulp. Een diagnose had ik niet gekregen en dat maakte het allemaal nog moeilijker. (Pas 6 jaar geleden werd er een diagnose gesteld!) In de loop van al die jaren pakte ik mijn leven weer op. Het kreeg een heel andere invulling dan voor mijn ziek zijn. Ik ontdekte nieuwe interesses, die ik anders waarschijnlijk nooit had gezien. Er waren veel ups en downs, zoals in ieders leven.

Wat betekent herstel voor mij?

In al die jaren die achter mij liggen kan ik zeggen dat ik ben hersteld, en nog steeds herstellende ben. Herstel is een werkwoord, geen eindstation. Herstellen betekent niet dat mijn leven er weer uit ziet zoals het eruit zag voor mijn ziek zijn. Nee, ik heb een manier gevonden om te leren omgaan met mijn beperkingen. Mijn dagen zijn ingevuld met de dingen die binnen mijn kunnen liggen. De afgelopen drie jaar kan ik zeggen dat het goed gaat. Herstellen wil niet zeggen dat voortaan alles goed zal blijven gaan. Het geeft je geen garantie dat je nooit zult terugvallen. Ook ik heb een terugval gehad. De ervaring heeft me geleerd dat ik er weer bovenop kan komen. Zo blijft herstellen een werkwoord voor elke dag.

Ervaringsdeskundigheid


Tegenwoordig komt het woord ervaringsdeskundige overal naar boven. Mensen die dingen hebben meegemaakt en het graag willen delen met anderen. De kracht van ervaringsdeskundigheid heeft volgens mij te maken met het feit dat je lotgenoten bent. Niemand weet wat het probleem met je doet, alleen iemand die het ook heeft meegemaakt. Binnen de psychiatrie kunnen we elkaar daarmee helpen. Het delen van ervaringen, je herkennen in elkaars verhaal, maakte dat ik me niet zo alleen voelde in alles. Hoe leg je iemand uit dat je heel erg moe bent, dat je niets meer kunt? Hoe leg je iemand uit dat het leven te zwaar is om te leven? Steun en kracht kreeg ik van de andere lotgenoten. Herkenning dat het niet gek is wat je voelt en dat je geen aansteller bent. Ik werd serieus genomen in mijn problematiek. Alleen dat al maakte het leven een stuk draaglijker.

Hoe ben ik ervaringsdeskundige geworden?

Nadat ik een therapie had afgerond kwam ik via mijn behandelaar in aanraking met de cursus "levensboek schrijven". Dat is wat ik wilde doen, mijn leven op papier zetten! Ik heb me

aangemeld en heb mijn levensboek geschreven.

Tijdens deze cursus hoorde ik van sommige mensen dat ze als ervaringsdeskundige werkzaam waren binnen de GGZ. Ik vroeg wat dat inhield en het raakte mij. Hoe mooi zou het kunnen zijn om mijn negatieve ervaringen te kunnen inzetten tot een positieve ervaring? Andere mensen kunnen helpen door mijn verhaal te delen? De adviseur herstel en ervaringsdeskundigheid binnen de GGZ, Susanne van Groningen, was initiatiefnemer van deze cursus. Via haar ging ik de cursus "Zicht op herstel" volgen. Een intensieve, maar prachtige cursus die mij heel veel inzicht heeft gegeven in mijn herstel. Tijdens deze cursus werd ik door Susanne gevraagd om me in te zetten als ervaringsdeskundige door de volgende cursus "Zicht op herstel" te gaan geven. Ik was helemaal verbaasd door haar vertrouwen in mij dat ik dat zou kunnen. Zo ben ik 3 jaar geleden ervaringsdeskundige geworden.



Herstel blijft een
werkwoord voor
elke dag.

Wat doe ik als ervaringsdeskundige?

Als ervaringsdeskundige geef ik cursussen: "Levensboek schrijven", "Zicht op herstel" en begeleid ik een herstelgroep. Deze cursussen geef ik samen met iemand anders. Op voorlichtingsavonden mag ik mijn ervaringen vertellen over bv. angst en dwang, depressie, zelfbeschadiging. Dit zijn hele waardevolle avonden. Als ervaringsdeskundige voel ik hoe mijn verhaal mensen raakt. Vaak hoor ik dan ook hoe herkenbaar mijn ervaringen voor hen zijn. Ik kan alleen maar hopen dat het ze steun geeft, en kracht om verder te gaan! Niet alleen aan cliënten en hun familie geef ik voorlichting, maar ook aan studenten, behandelaars en verpleegkundigen. Hoe ik, als cliënt, bepaalde dingen heb ervaren, misschien anders zouden moeten, wil ik graag meegeven aan hen. Het is een afwisselende en een hele boeiende "baan"! Als ervaringsdeskundige word ik ook bijgeschoold. Allerlei bijscholing en samenkomsten waarin we elkaar, als ervaringsdeskundigen, ontmoeten, worden door Susanne gegeven. Het zijn momenten waarop we elkaar tot steun kunnen zijn en ons zelf weer kunnen opladen om verder te kunnen als ervaringsdeskundige. Het werken als ervaringsdeskundige heeft mijn leven verrijkt.

*Hoe langer ik leef
des te meer begin ik te begrijpen
dat in het leven, onze keuze niet is
tussen pijn en geen pijn,
maar eerder een keuze
tussen deze pijn ondergaan
of het gebruiken!*

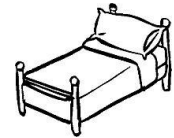
Door: Gea, een ervaringsdeskundige

Wil je meer weten over de cursussen en het werken als ervaringsdeskundige? Neem dan contact op met Susanne van Groningen. Je kunt haar bereiken via de mail:

s.vangroningen@rivierduinen.nl

Veranderingen in de BOR en TOR

Zoals iedereen gemerkt zal hebben zijn er veel veranderingen in de zorg doorgevoerd. Ook de GGZ heeft veel met deze veranderingen te maken. BOR (bed op recept), SOR (stoel op recept) en TOR (telefoon op recept) sinds 2015 niet meer zoals we gewend waren. De SOR is met het sluiten van de open klinieken, niet meer mogelijk. De BOR en TOR zijn er nog wel maar in een heel andere vorm. In Gouda was de TOR en SOR anders georganiseerd dan in Alphen aan den Rijn. Door de fusie is ook deze organisatie gelijk getrokken. In de loop der jaren gebruikten ook andere doelgroepen dan in eerste instantie was bedoeld deze regelingen.



De zijn van



Hoe ziet de BOR en TOR er nu uit? De regeling is alleen nog bedoeld voor de cliënten met een persoonlijkheidsstoornis. Voor de andere cliënten zijn er andere opvangmogelijkheden. Als een cliënt gebruik wilt maken van de regeling zal deze zelf actief hierover moeten beginnen bij de behandelaar. De TOR is bedoeld voor een periode van 6 weken. Na deze 6 weken moet het geëvalueerd worden met de behandelaar, dan wordt er opnieuw gekeken of de regeling verlengd wordt of niet. Het bed op recept kent dezelfde werkwijze. Van de cliënt wordt gevraagd om zelf actief hierin te zijn. De regeling is namelijk onderdeel van de therapie en heeft ook een therapeutisch doel: het zelf gaan zorgen voor een vangnet buiten de GGZ.

De nieuwe regeling geldt voor alle cliënten. Als u al was ingeschreven voor een BOR of TOR wordt er nu toch van u gevraagd om het met uw behandelaar te hebben over deze regeling.

BOR =
Bed Op Recept
TOR =
Telefoon Op
Recept

We hopen dat met deze manier van organiseren de kosten goed in de hand gehouden kunnen worden zodat deze regeling kan blijven bestaan en niet wegbezuinigd gaat worden. Hierin is dus ook de cliënt actief betrokken. Met z'n allen kunnen we zorg kwalitatief goed en betaalbaar houden!

Crisisbehandeling thuis

GGZ Rivierduinen is het afgelopen jaar begonnen met het opstarten van de zogenaamde IHT-teams. Een nieuwe aanpak om mensen in crisis thuis te behandelen. Maar hoe ziet die aanpak er nu eigenlijk uit? Het volgende stukje geeft u daar (hopelijk) wat inzicht in.



IHT wat is dat?

Intensive Home Treatment (IHT) is een crisisbehandeling voor volwassenen die bij u thuis plaatsvindt. De behandeling richt zich op stabilisatie van uw situatie. Een IHT-team wordt maximaal 6 weken ingezet. Afhankelijk van uw omstandigheden maakt het team met u afspraken over hoe vaak een medewerker bij u langskomt. In het begin zijn meerdere bezoeken per week, of zelfs meerdere bezoeken per dag, mogelijk.

Is Intensive Home Treatment iets voor u?

Als u in een crisis dreigt te raken door uw psychische problemen en zonder intensive behandeling waarschijnlijk opgenomen zou moeten worden, dan is IHT waarschijnlijk iets voor u. Ook als u na een opname naar huis gaat maar nog extra ondersteuning nodig heeft, kan een IHT-team u helpen.

IHT is een crisis behandeling bij u thuis met als doel opname te voorkomen of te verkorten

Wat is het doel van Intensive Home Treatment?

Door de inzet van een IHT-team is het de bedoeling dat een opname wordt voorkomen of verkort. Het IHT-team zorgt er eigenlijk voor dat uw leven zoveel mogelijk doorgaat. Ondersteuning en betrokkenheid van uw persoonlijke netwerk als familie en naastbetrokkenen zijn dan ook een elementair onderdeel van de thuisbehandeling.

Hoe werkt Intensive Home Treatment?

Uw hulpverlener kijkt samen met u of u in aanmerking komt voor IHT. Uw situatie bepaalt of het verantwoord is dat u thuis behandeld wordt. Dit is afhankelijk van uw ziektebeeld en de omgeving waarin u leeft. Soms is een opname toch gewenst.

Als het IHT-team aangeeft dat u thuis behandeld kunt worden dan volgt er eerst een gesprek. Daarin wordt geïnventariseerd welke hulp u nodig heeft. Daarin komen verschillende onderwerpen aan bod zoals uw woonsituatie, daginvulling, gezondheid, medicijngebruik en eventuele inzet van familie en naasten. Aan het eind van dit gesprek worden de afspraken hierover vastgelegd in een IHT-behandelplan.

Zodra het beter met u gaat en u minder intensieve hulp nodig heeft neemt de vaste behandelaar het weer over. Heeft u nog geen behandelaar dan wordt daarvoor gezorgd.

Bent u in behandeling bij GGZ Rivierduinen dan kan uw behandelaar contact opnemen met een IHT-team. Bent u nog niet bekend bij IHT of GGZ Rivierduinen maar heeft u hulp nodig? Dan kunt u contact opnemen met uw huisarts (of de huisartsenpost). Deze kan u doorverwijzen naar de IHT.

Wat zit waar?

- **GGZ Rivierduinen Midden-Holland/Rijnstreek locatie Gouda Polikliniek Volwassenen**
Ronsseweg 225, 2803 ZB Gouda
Tel. 0182 56 36 00
- **Polikliniek en kliniek Ouderen, IHT en Wijkgerichte psychiatrie**
Jac. P. Thijsselaan 45, 2803 RT Gouda
Tel. 0182 56 37 00
- **GGZ Rivierduinen Midden-Holland/Rijnstreek locatie Alphen aan den Rijn**
Polikliniek Volwassenen en Ouderen, kliniek Volwassenen, IHT en Wijkgerichte psychiatrie

Noorderkeerkring 20, 2408 GZ Alphen aan den Rijn
Tel. 0172 89 85 00

■ **Het Trefpunt, Centrum voor werken, leren en vrije tijd en Woonzorgwijk
Zegerkwartier / Beschermd wonen**

Toermalijnstraat 1, 2403 DW Alphen aan den Rijn
Tel. 0172 89 86 50

Kijk voor meer informatie op de website www.rivierduinen.nl.

Informatie

Heeft u tips, adviezen of informatie nodig van de Cliëntenraad. Bel of mail ons! Wij zijn er voor u!

Colofon

Deze nieuwsbrief is een uitgave van de Cliëntenraad GGZ Rivierduinen Alphen aan den Rijn/
Gouda.

Redactieleden: Korsjan Punt, Ruud Remmerswaal en Marja de Jong.

E-mail: clienraadalpengouda@rivierduinen.nl

Telefoonnummer rechtstreeks op vrijdag: 0172- 898558

Algemene nummer: 0172-898500

Mobiele nummer: 06 11346237

De volgende nieuwsbrief verschijnt in juni 2016.