



GGZ Rivierduinen

*Tweemaandelijke nieuwsbrief van de cliëntenraad GGZ Rivierduinen,
Duin- en Bollenstreek/Leiden. Maart-april 2019.*

In deze nieuwsbrief:

- Voorwoord
 - De toekomst van de ouderenpsychiatrie
 - Week van de psychiatrie
 - Kijk- en leeshoek: Up
 - In de kijker: Ultima Thule
 - Column door Richard: Doelgerichtheid
 - Agenda
 - Nieuwtjes
 - Contact
-

Voorwoord



Het is alweer begin maart wanneer ik dit voorwoord schrijf. Traditioneel beginnen dan de eerste krokusjes en sneeuwkllokjes hun kopjes boven de grond te steken en kondigt dit de lente aan. Voor veel mensen een welkome verademing na een lange winter. De dagen beginnen ook al aanzienlijk te lengen, en dat stemt veel mensen goed gezind. Wij van de Cliëntenraad zijn druk in de weer op

allerlei vlakken. Sinds februari draaien we wekelijks een spreekuur op Rijnveste, op donderdagmiddag. We zijn ook in overleg over hoe we ons kunnen organiseren na de kanteling. En we leggen afdelingsbezoeken af. We hebben ook een aantal plannen op de plank liggen, onder andere het project om thuiszittende jeugdige cliënten bij te gaan staan met hun schoolwerk daar waar de normale begeleiding te kort schiet. Wij zitten dus niet stil!

Wij hopen dat u wederom kunt genieten van onze nieuwsbrief. U krijgt weer de welbekende rubrieken voorgeschoteld. In deze nieuwsbrief vindt u onder andere een uitgebreid verslag van ons bezoek aan de afdeling ouderen in Voorhout. Verder hebben we het ook over de week van de Psychiatrie die er eind maart weer aankomt. Veel leesplezier!

De toekomst van de ouderenpsychiatrie

De Cliëntenraad is af en toe ook flexibel. Wij zijn geen vastgeroeste organisatie ☺ Zo gingen we op een stormachtige donderdagmiddag begin maart vergaderen op de locatie Voorhout, waar de afdeling Ouderenpsychiatrie gevestigd is. Managers Yvonne Broekhuizen en Renske Lonhard stonden ons ter woord. Ze legden uit hoe de ouderenpsychiatrie op dit moment georganiseerd is gaven hun visie op wat de toekomst brengen zal, met het oog op de reeds druk besproken kanteling bij Rivierduinen (lees meer over de kanteling in onze vorige nieuwsbrieven).



Op de locatie Voorhout zitten meerdere afdelingen: de Medium Care voor ouderen, een polikliniek, en er wordt ook dagbehandeling voor ouderen aangeboden. Wij van de Cliëntenraad waren in eerste instantie benieuwd naar wat voor activiteiten er in Voorhout allemaal voorzien zijn voor de cliënten. Van de cliënten op de kliniek volwassenen in Leiden krijgen we namelijk vaak te horen dat er maar weinig activiteiten zijn, wat makkelijk leidt tot verveling. Maar in Voorhout krijgt niemand de kans zich te vervelen. Op de MC ouderen zijn er vier activiteitenbegeleiders en één vrijwilligster. Deze begeleiden de cliënten tijdens activiteiten zoals schilderen, breien en haken, maar er worden bijvoorbeeld ook dromenvangers gemaakt. Naast activiteitenbegeleiding wordt er ook creatieve therapie en psychomotorische therapie aangeboden, en ook wandelen en fitness. Terwijl het wandelen en de fitness meer gericht zijn op het fysieke aspect, heeft de psychomotorische therapie ook een behandellement. Deze therapieën worden in modules aangeboden en ze zijn toegankelijk voor groepen van drie tot twaalf personen.

Op de Medium Care zijn 36 bedden. Soms zijn er cliënten uit andere regio's, al wordt steeds gestreefd naar een plekje binnen de eigen regio. De opnameduur verschilt, van enkele dagen naar enkele weken of zelfs een paar maanden, maar globaal gezien is een cliënt gemiddeld 70 dagen opgenomen. Wel moet voor ogen gehouden worden dat de MC echt een (crisis)opnameafdeling is. Het is in principe niet de bedoeling dat mensen er verblijven in afwachting van een plaats in een verpleeghuis, al kan dat weleens gebeuren. Na een verblijf in de kliniek gaat ongeveer 90% van de cliënten weer naar huis. De nazorg is geregeld in termen van poli-, wijk-, of dagbehandeling. Er is goed contact met de huisartsen.

We vroegen of er op de afdelingen separeers zijn. Het negatieve antwoord stemde ons van de Cliëntenraad goed gezind. Wel wordt soms gebruik gemaakt van een posey-bed. Dat is een bed met een tent eroverheen die met een rits gesloten kan worden. Daarvan hebben ze op de afdeling één tot hun beschikking. In principe mag er op de afdelingen gefixeerd worden, maar in de praktijk gebeurt dit niet. Dat

leidt er wel toe dat het personeel vaak erg creatief moet zijn. Een ruimere bezetting kan hierbij helpen, want iedere afdeling heeft haar beperkingen.

Naast de kliniek is er dus ook een dagbehandeling. Deze wordt vier dagen per week aangeboden, van maandag tot donderdag. De meeste mensen worden gebracht, of komen per taxi, fiets of scooter. Tot nu toe zijn er eigenlijk geen klachten omtrent vervoer, terwijl wij net aan den lijve ondervonden hadden dat de locatie met het openbaar vervoer uitermate slecht te bereiken is vanuit Leiden: er gaat wel om het half uur een trein, en na één halte bereik je Voorhout al, maar dan moet je nog ruim een kwartier lopen tot aan de locatie van de MC. Wij hopen dan ook dat er in de toekomst wel een bushalte bij de locatie Voorhout zal komen, met name voor mensen die slecht ter been zijn.



Vervolgens kwamen we terecht bij het thema over de kanteling. Beide managers gaven te kennen dat ze bijzonder tegen de kanteling zijn. Nu vormen de poli en de kliniek eigenlijk één geheel. Er is dus niet alleen sprake van continuïteit van zorg, wanneer cliënten uit de

kliniek doorstromen naar de poli, maar ook van de behandelaar. Zowel de cliënten als het personeel kunnen hier alleen maar wel bij varen. Met de kanteling echter zal men gedwongen worden om te kiezen. En de afdeling krijgt met zes directeurs te maken, in plaats van nu slechts één. Daarnaast is Voorhout het krachtigste centrum is voor de ouderenpsychiatrie binnen Rivierduinen. Er zitten op deze locatie maar liefst zeven ouderenpsychiaters, gespecialiseerde geriaters en een heleboel andere zorgverleners die gespecialiseerd zijn in de ouderenpsychiatrie. Bovendien worden er ook voortdurend opleidingen aangeboden, waardoor het personeel up-to-date kennis heeft voor deze specifieke tak van de psychiatrie. Met name omwille van die specialisatie willen de managers graag dat de ouderenpsychiatrie een aparte zorgfunctie wordt. Ze staan beiden achter het document over de visie ouderen, en willen niet dat de ouderenpsychiatrie opgedeeld wordt in poli, wijk, etc. Als je slechts één directeur hebt, dan weet je waarover het gaat, die ken je, daar voel je je mee verbonden, zo vertelden de managers.

Waar de managers - terecht! - trots op zijn, is het feit dat ze nagenoeg geen wachtlijsten hebben. Met hun wachttijd van slechts één dag scoren ze het beste van heel Rivierduinen. Ze zijn enorm goed georganiseerd. De teams bestaan uit echte professionals die elkaar goed weten te vinden. Men gaat voortdurend met elkaar in gesprek. Er zijn steeds opnameplekken en poliplekken voorhanden. Ook is het mogelijk dat cliënten voor korte tijd opgenomen worden, zelfs voor één dag, maar ook dan vindt steeds een lichamelijke screening plaats.

We waren ook bijzonder benieuwd naar de voor- en nadelen van de verhuis van de ouderenpsychiatrie van Rijnveste naar Voorhout. De belangrijkste voordelen zijn dat alle ouderenafdelingen nu samen in één gebouw zitten. Alle expertise zit nu op één plek. Er wordt hier ook scholing aangeboden om beter samen te werken. Het grootste nadeel is het gebouw. In vergelijking met Rijnveste is het hier veel donkerder en kleiner. Maar er wordt hoopvol uitgekeken naar de toekomst. Het plan is namelijk om één groot centrum ouderenpsychiatrie te creëren in een algemeen ziekenhuis, dit omdat er bij ouderen natuurlijk ook vaak somatische klachten opspelen. Op die manier kan er nog nauwer samengewerkt worden met geriateren, neurologen, cardiologen en andere specialisten. Ook kan men dan in eigen huis ECT aanbieden.

Het grootste probleem waar men op dit moment tegen aan loopt, is het vinden van gekwalificeerd personeel. Het lukt vaak niet om te werken zonder interimers. Met name psychologen en verpleegkundigen zijn moeilijk te vinden, dit omdat er vaak hoge eisen gesteld worden. Zo moeten toekomstige werknemers minstens een jaar ervaring hebben op ouderenpsychiatrie en moeten ze bij voorkeur ook ECT-geschoold zijn. Ook lopen er op de afdelingen veel stagiairs rond, en deze hebben allemaal veel begeleiding nodig.

Het was voor ons als Cliëntenraad heel leerzaam om met de managers van de afdeling ouderen in gesprek te gaan en hun mening te horen over de steeds dichterbij komende kanteling. Ze gaven duidelijk hun standpunt en hun voorstel om van de Ouderen een aparte zorgfunctie te maken zal zeker door ons meegenomen worden door ons. De Cliëntenraad gaat regelmatig bij de ouderen op bezoek en zal de ontwikkelingen op de voet volgen. Wordt vervolgd!

Week van de psychiatrie

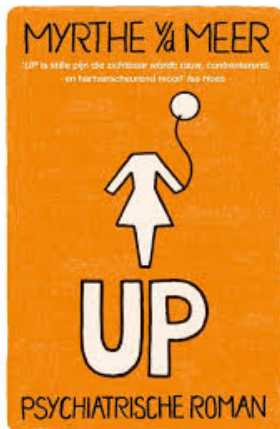


De week van de psychiatrie vindt dit jaar plaats van maandag 25 maart tot zaterdag 30 maart. Het thema is “Zichtbaar?” Psychische problemen zijn heel vaak onzichtbaar. Als je een been gebroken hebt, dan zie je dat. Als iemand een andere lichamelijke ziekte heeft, dan zal je dat in veel gevallen ook zien of opmerken. Rond psychiatrische ziektebeelden heerst heel vaak nog een taboe. Mensen schamen zich vaak of zijn bang voor negatieve reacties. De week van de psychiatrie wordt ieder jaar georganiseerd om net dat stigma proberen te doorbreken.

Hoe ga jij om met je aandoening? Een vraag om even bij stil te staan. Wil jij onzichtbaar blijven? Of ga je toch een poging doen om het stigma te doorbreken en er iets over vertellen? Wie neem je als eerste in vertrouwen? Een goede vriend(in)? Een familielid? Of iemand op school/werk?

Zoals ieder jaar wordt de week van de psychiatrie afgesloten met een congres. Dit jaar vindt dit plaats op 29 maart in het UMC Utrecht, van 10 uur tot 18 uur. De toegang is gratis. Vergeet je niet aan te melden. Dit kan via de site van de week van de psychiatrie.

Kijk- en leeshoek: Up (Myrthe van der Meer)



In één van de eerste nieuwsbrieven hebben we het boek PAAZ, het debuut van Myrthe van der Meer, voor u gelezen en besproken. Haar eerste boek was een schot in de roos. De bedoeling was om het stigma rond psychiatrie te doorbreken en aan het grote publiek duidelijk te maken hoe het leven op een PAAZ (Psychiatrische Afdeling van een Algemeen Ziekenhuis) er ongeveer uit ziet. De schrijfster wilde af van het stempeltje dat psychiatrische patiënten veelal dragen. Daar is ze bijzonder goed in geslaagd, en PAAZ was dan ook een succesvol debuut. Up is het vervolg op PAAZ. Het hoofdpersoonage Emma komt voor de tweede keer op de PAAZ terecht en moet deze keer zien te dealen met een nieuwe diagnose, namelijk manisch-depressiviteit. Hoewel het verhaal me ook deze keer weer pakte, had ik af en toe moeite met de toon van het boek. Juist omdat de schrijfster af wil van het stickertje dat psychiatrische patiënten hebben, slaat ze daar mijns inziens soms daar een beetje in door. Ze benadrukt te vaak dat er stigma dat heerst in de psychiatrie, en ik stoorde me er op een gegeven moment wel een beetje aan. Er zijn echter heel wat herkenbare passages, en de personages in het boek worden herkenbaar geschetst, elk met hun eigen sores binnen de wereld van de psychiatrie. Het verhaal werd nooit echt saai, hoewel het op een gegeven moment wel wat minder pakkend was dan PAAZ. PAAZ was vernieuwend, en het lijkt alsof van der Meer wat teert op het succes van haar debuut. Toch heb ik het boek in *no time* uitgelezen. Ik miste echter soms de humor die kenmerkend was voor PAAZ. Toch wil ik van der Meer complimenteren met een schrijfstijl die vlot en duidelijk onder woorden brengt wat vaak moeilijk onder woorden te brengen valt: hoe ze depressie, manie en waangedachten voor de leek begrijpelijk maakt, daar valt veel over te zeggen. Ze schuwt geen enkel moeilijk onderwerp. Bovendien viel me ook op dat ze enkele actuele thema's - opzettelijk of onopzettelijk - aanhaalt, met name de bezuinigingen in de zorg. Ook de PAAZ van het hoofdpersoonage Emma wordt geteisterd door bezuinigingen, met alle gevolgen van dien: minder personeel en onderbezetting, aftands meubilair, slordigheden van leerling-verpleegkundigen die grote gevolgen zouden kunnen hebben... Het komt allemaal heel echt over, en die herkenbaarheid is een grote pro voor het boek. Dus ondanks dat ik het boek minder goed vond dan PAAZ, kan ik het zeker aanraden aan zij die gesmuld hebben van PAAZ en meegeleefd hebben met het hoofdpersoonage Emma.



In de kijker: Ultima Thule



Op 1 januari 2019 vloog het ruimtevaartuig *New Horizons* langs het verste hemellichaam ooit bezocht door een ruimtevaartuig dat wij, mensen, naar objecten in ons zonnestelsel gestuurd hebben. Ultima Thule staat op 6600 miljoen kilometer van de Aarde. Dit object bevindt zich dus verder van ons af dan de dwergplaneet Pluto, met andere woorden, héél ver weg. Objecten die verder van de Zon af staan dan de planeet

Neptunus worden ook wel Kuiper gordel objecten genoemd. De Kuiper gordel is een gebied dat zich buiten de baan van Pluto uitstrekt in zich heel veel ijs- en rotsachtige objecten bevinden, waaronder ook enorm veel kometen. Klinkt de naam u Nederlands in de oren? Dat klopt, want de Kuiper gordel is genoemd naar de Amerikaans-Nederlandse astronoom Gerard Kuiper, die in de jaren '50 van de vorige eeuw het bestaan van deze gordel suggereerde.

Ultima Thule is een soort asteroïde die zich dus in de Kuiper gordel bevindt. In 2014 werd dit object met de Hubble Telescoop ontdekt. In dat jaar had dit object enkel een nummer, en de naam Ultima Thule was het gevolg van een soort wedstrijd waarin mensen suggesties konden doen voor een passende naam. De naam betekent zoveel als “verder dan het bekende”.

New Horizons scheerde met een snelheid van 50.00 km per uur langs Ultima Thule. De grootte werd vastgelegd op zo'n 33 km en op de eerste beelden leek Ultima Thule een soort sneeuwpop. Echter, na betere bestudering werd duidelijk dat de asteroïde veel platter is dan eerder gedacht. De grootste helft lijkt echter meer op een pannenkoek en de kleinste helft op een ingedrukte walnoot, totaal anders dan alle modellen hadden voorspeld. En dat maakt het bestuderen van de ruimte zo fascinerend!

Column van Richard: Doelgerichtheid

Nee, ik kon die datum niet. Nee, dan ook niet. Dan al helemaal niet. Obsessief, noemde een vriendin mij, toen we een datum zochten om af te spreken. Maar de eerste datum moest ik anderhalf uur buiten lopen, en daarna was ik waarschijnlijk kapot. De tweede datum was de dag voor de wedstrijd en de derde dag was de wedstrijd zelf. Ze was wel welkom om te kijken, natuurlijk.



Dat ik obsessief was kon ik niet ontkennen. Andere mensen zouden mij fanatiek, gefocust, extreem, of toegewijd noemen. Ik was aan het trainen voor een hardloopwedstrijd, de City Pier City in Den Haag. Ik zou er mijn eerste halve marathon lopen, 21,1 kilometers door

verschillende wijken in de stad. Thuis had ik een heel trainingsschema opgeschreven dat mij in vijftien weken klaar zou stomen voor de afstand - mits ik mij aan het schema zou houden. Twee uur lang hardlopen komt namelijk niet vanzelf, daar moet je voor trainen.

Een keer kan ik van het schema afwijken. Twee keer ook, maar dan moet ik compenseren op een andere dag. Een derde keer niet hardlopen zorgt ervoor dat ik mijn eindresultaat moet bijstellen. Vijf keer een training missen betekent dat ik misschien beter deze wedstrijd kan afzeggen en voor een andere wedstrijd kan gaan, later in het jaar. Dus ik waardeer het zeker, koffiedrinken met haar, maar het kost mij wel heel veel volgens mijn schema.

Die doelgerichtheid zou ik misschien ook op andere vlakken kunnen gebruiken. Welk doel wil ik met familie en vrienden halen, of met werk? Ik ken ook mensen die wat minder doelgericht zijn qua afvallen of stoppen met roken, en die na elke avondwandeling vrienden worden met een stukje taart.

Iedereen heeft natuurlijk een eigen manier om zijn of haar doelen te halen. Voor mij is het strak vasthouden aan mijn schema. Tegen de tijd dat je dit stukje leest, heb ik de wedstrijd hopelijk al gelopen. In de tijd en afstand van de halve marathon zijn eigenlijk alle trainingen verstopt - mijn halve marathon is dus 250 kilometer lang en heeft 25 uur geduurd. En welk doel ga jij vandaag een stukje halen?

PS (red.): Richard heeft zijn halve marathon niet kunnen lopen. Door de slechte weersomstandigheden is de CPC loop helaas afgelast.

Nieuwtjes

Spreekuur Cliëntenraad

De Cliëntenraad Duin en Bollen/Leiden houdt een **spreekuur** op Rijnveste. Dit vindt plaats op donderdagen van 13u tot 14u. U vindt onze cliëntenraadsleden in de ruimte A.016 op de begane grond in het Rijnveste gebouw. Dat is naast het kantoor van de Cliëntenraad, vlakbij de liften. U kan altijd bij de receptie vragen waar u ons kunt vinden. Tijdens dit spreekuur kunt u bij ons terecht voor vragen over bejegening, voor klachten en voor algemene informatie over GGZ Rivierduinen. U bent van harte welkom!

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

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 mei 2019.