

m

aatjeskrant

DRENTHE



Maatjesproject
Drenthe

Het kofferproject
Lunchtoertocht
“Over en weer”



lentennummer 2006



Colofon

Lentenummer 2006
Nr. 7 / jaargang 4

De Maatjeskrant is een uitgave van Maatjesproject Drenthe en verschijnt twee keer per jaar.

Redactie
Aaffien de Vries
Harry Ploeger
Henk de Vries
Ammy Braam

De redactie beslist over plaatsing van stukken en behoudt zich het recht voor ingezonden stukken in te korten.

Aan dit nummer werkten mee
Jan Braam
Jolanda
Marius Gosschalk
Kreinie Gerrits
Marieke

Redactieadres
Mr. Groen van Prinstererlaan 127
9402 KC ASSEN

Telefoon
(0592) 34 11 93

E-mail
maatjes.nrd@zonnet.nl

Kopij
Heb jij een leuk idee voor in de Maatjeskrant schrijf dan een briefje aan één van bovenstaande personen onder vermelding van redactie Maatjeskrant.
De deadline voor het volgende nummer is 1 september 2006.

Oplage
850 exemplaren

Opmaak, drukken en afwerken
Plan-Support Drukkerij

Inhoudsopgave

Redactioneel	pag. 3
Lunchtourtocht 2006	pag. 3
Over en weer	pag. 4
Gedicht van Marieke	pag. 5
Activiteitenkalender	pag. 6
Het kofferproject	pag. 6
De passie van.... Marc Delobel	pag. 7
Gedicht van Jolanda	pag. 7
Vraag en aanbod	pag. 8
Oproep advertenties	pag. 8
Gedicht van Marieke	pag. 8
Afscheid nemen	pag. 9
Een oproep van de redactie	pag. 9
Gedicht van Jolanda	pag. 9
Kerstinloop regio Noord	pag. 10
Kerstinloop regio Zuidwest	pag. 10
Jonge vrijwilligers	pag. 11
De Nam-bon	pag. 11
De lengte van een koppeling	pag. 11



Redactioneel

Voor u ligt het lentenummer van de Maatjeskrant.

In dit nummer staat bijvoorbeeld geen nieuws uit de organisatie. Dit onderdeel wordt door Aaffien de Vries geschreven maar die is al enige tijd ziek. Naar het zich laat aanzien, kan het nog wel enige tijd duren voordat zij terugkomt. De drie regiomedewerkers zullen hun best doen om haar taken zoveel mogelijk over te nemen. Uit praktische overwegingen vervangt Harry Ploeger haar. Zijn adres en telefoonnummer staan op de achterkant van dit blad.

Een van de clusterhoofden van GGZ Drenthe is op de achtergrond aanwezig om de zaken in goede banen te leiden.

Als er nieuws is dat voor u van belang is, dan wordt er een nieuwsbrief geschreven en krijgt u het toegestuurd.

De regiomedewerkers zullen proberen alles zo goed mogelijk te laten verlopen maar af en toe is er kans op een hapering. Wij rekenen op uw begrip. Veel leesplezier.

Tijdens de kerst-inloop heeft iedereen een presentje gekregen. Dit jaar was het een schitterend boek "Onder Vrienden". We hebben dit mooie boek als geschenk kunnen geven dankzij sponsorgelden. Hiervoor danken wij Achmea Zorg uit Amsterdam en Trip advocaten uit Assen.

Harry Ploeger

Lunchtoertocht 2006

Dit jaar wordt op 21 april, alweer voor de 4e keer, een "Lente in Drenthe" lunchtoertocht gehouden. Deze tocht zal weer in samenwerking met de klassiekerclub van de NAM worden georganiseerd. Bovendien zijn we dit keer ook te gast bij de keramiekclub en de toneelclub van de NAM.

We vertrekken stipt om 12.00 uur en zullen om ongeveer 13.30 uur terug zijn. Tijdens de rit is er een lunchstop en gelegenheid om de klassiekers te bewonderen. Bovendien is het dan de bedoeling om van auto te wisselen voor de terugtocht.

We verzamelen ons dit jaar op een andere locatie i.v.m de open dag van de keramiekclub.
Adres: Korenmaat 6

Vanaf 10.30 uur zijn jullie van harte welkom bij de keramiekclub van de NAM aan de Korenmaat 6. Voor de liefhebbers staan koffie en cake klaar. Rond 12.00 uur komen we met de klassiekers voorrijden en kan iedereen een leuk plaatsje uitzoeken.

Na afloop van de tocht word je weer keurig afgezet waarna de autobezitters doorrijden om weer naar hun werk te gaan.

Graag uiterlijk een week voor de tocht opgeven in verband met het bestellen van het aantal lunchpakketjes.

Opgave voor 19 april bij Harry Ploeger:

T (0592) 34 11 93
M 06 30 11 96 81
E maatjes.nrd@zonnet.nl





Over en weer

Cliënten trainen hulpverleners



Het is maandag zes februari ik heb een afspraak in de Spiegel in Beilen met twee mensen van "Over en weer". Tijdens het ritje van Assen naar Beilen zit ik nog te denken over de vragen die ik wil stellen. Ik heb twee openingsvragen en voor het vervolg?? Ik laat de geïnterviewden bepalen welke kant het op gaat en zal proberen op hun antwoorden en opmerkingen in te gaan. De mensen die ik ga interviewen zijn Marius Gosschalk, de projectcoördinator en Kreinie Gerrits, een ervaringsdeskundige.

Mijn twee vragen voor hun zijn:

- Wat is "Over en weer"
- Wat is de bedoeling van het project



Als antwoord op de eerste vraag geven Marius en Kreinie de volgende omschrijving:

Als je een omschrijving wilt van wat het project inhoudt dan geeft de volgende zin weer wat de bedoeling is: "Over en weer is een training voor medewerkers van GGZ Drenthe en heeft als doel de benadering van cliënten centraal te stellen vanuit hun eigen ervaringen." De training wordt door ervaringsdeskundigen gegeven. Deze heeft ervaring met de bejegening door hulpverleners.



Het project is een aantal jaren geleden op gezet in Eindhoven door het Cliëntenbelangenbureau in samenwerking met de Fontijshogeschool. De cliënten werden geschoold om training te geven en over hun ervaringen met de geestelijke gezondheidszorg te vertellen. Gezien vanuit de cliënt hield het aanbod in de behandeling te weinig rekening met hen. Er was amper sprake van cliëntenparticipatie. In 2004 is dit project gestart bij GGZ Drenthe in Beilen. Bij de start was er sprake van enige weerstand, maar dat werd naarmate het project langer liep steeds minder.



Soms kun je stellen dat medewerkers van een GGZ lijden aan "bedrijfsblindheid". Vooral medewerkers die bij de directe zorg betrokken zijn kunnen hier last van hebben. De trainers van "Over en weer" wil met hen in gesprek komen over hoe de benadering is voor cliënten. Zij willen laten zien wat dit kan betekenen voor de cliënt. Bij een opname of een behandeling moet de cliënt zich aanpassen aan de regels van een afdeling en een deel van zijn/haar privé-leven moet worden opgegeven. Daarnaast heb je te maken met medebewoners en is er de confrontatie met de problemen van hen. Dit kan belastend zijn. Voor een deel van de cliënten is het moeilijk hier een weg in te vinden. Tijdens een opname wordt van de cliënt verwacht dat hij/zij flexibel is. Dit is vaak erg moeilijk, omdat deze erg in de war is. Bij de opname gaat het om respect voor de cliënt, maar de benadering wordt soms als niet respectvol ervaren.



"Het zijn vaak de kleine dingen die het doen"



"Marius en Kreinie op kantoor"

De trainers willen in een dialoog aangeven waar cliënten behoefte aan hebben. In de training geven ze daarom aan wat als zinvol, prettig en goed wordt ervaren. De training richt zich erop bij medewerkers de knop om te zetten. Met andere woorden: anders naar de cliënt te kijken en vooral te luisteren. Cliënten verblijven soms jaren op een afdeling en ervaren helaas te vaak dat er niet goed naar hen geluisterd wordt.



De training duurt anderhalve dag. Eén dag om de training te volgen en na een aantal weken een terugkomochtend of -middag. In de training worden de volgende onderdelen behandeld:

- Rollen
- Afhankelijkheid
- Leiden en volgen
- Actieplan

Aan het eind van de dag wordt een actieplan gemaakt. Dit plan is bedoeld om het niet bij praten alleen te laten. De punten die op het actieplan staan, gaan de medewerkers in de praktijk toepassen. Na een aantal weken komen de medewerkers op een ochtend of middag opnieuw bijeen. Er wordt dan gepraat over hun ervaringen in de praktijk en over wat zij denken nodig te hebben van GGZ Drenthe om hun plan te realiseren.

Voor veel medewerkers is het moeilijk de stap naar de praktijk te maken. Wat de medewerkers belangrijk vinden, zijn niet de grootse zaken, maar vaak zijn het de kleine dingen. De afdelingen waar volgens het rehabilitatieprincipe wordt gewerkt, hebben meer succes met het invoeren van deze ideeën. Op afdelingen waar met andere methodieken gewerkt worden, is het resultaat wisselend. Een mooie opmerking in dit kader is: "Mensen die hun kennis uit boeken hebben gehaald, zoeken bescherming in een professionele houding, maar mensen die dit niet hebben geleerd, durven veel dichterbij de cliënt te komen."

Het doel van deze training is *over en weer* een dialoog op gang te brengen, zodat de cliënt en de medewerker elkaar beter gaan begrijpen en meer respect voor elkaar krijgen.

Interview door Harry Ploeger

Gedicht van Marieke

Het wederzijds vertrouwen breekt weer baan.
Een lach, een traan een liefdevolle blik.
Weer zo'n moment van "altijd jij en ik".
Daar komt de trein: je bent weer weggegaan

Het lijkt een bladzij uit een sprookjesboek.
De dag vol zon, de nacht vol maneschijn.
Maar later komt, als altijd, weer de pijn.
Je bent er niet, hoezeer ik je ook zoek.

Jouw stem die zegt dat je van me houdt.
Het maakt me warm, ik wil het graag geloven.
Als ik alleen ben, komt de twijfel boven.
Want waarom heb ik het nu weer koud?

De nacht is stil, donker is de straat.
De mensen slapen, zij aan zij.
En in gedachten voel ik je dichterbij.
Ik hoor de trein, die ginds weer verdergaat.





Activiteitenkalender

21 april: lunchtoertocht

Mei: vrijwilligersavond

Juni: bijeenkomst koppels

September: provinciale avond

Oktober: vrijwilligers bijeenkomst

Het kofferproject

Sinds korte tijd hebben wij, Jacqueline, Advaita en Henk het kofferproject. Oude koffers krijgen symbolisch een tweede leven. Dit is het recept:

We doen in een koffer schilder-, teken-, klei- en schrijfmateriaal. We geven dit af op een afdeling van GGZ Drenthe. Het is de bedoeling dat personeel en cliënten van een afdeling er iets mee gaan doen.

Het enige waar de creativiteit aan gebonden moet zijn, is dat het associaties moet hebben met het begrip koffer. Natuurlijk mag men er ook gewoon wat mee doen.

Het doel is: het stimuleren van creativiteit en even wat afleiding hebben van de dagelijkse problemen.

Het is geenszins therapie en het is daar ook niet voor bedoeld.

De resultaten worden eventueel gebruikt om een tentoonstelling in te richten. We moeten echter afwachten of dit project aanslaat.

Henk de Vries

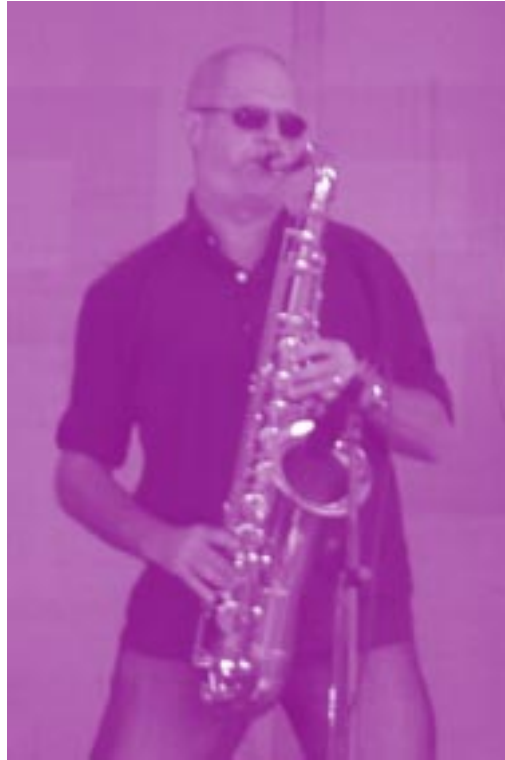
Noot van de redactie: als u koffers hebt, kunt u die bij de regiomedewerkers inleveren. Zij zorgen dat ze op het goede adres komen.



De passie van.... Marc Delobel

Zoals jullie op de foto kunnen zien is een van mijn hobby's saxofoonspelen.

Al zo'n twintig jaar speel ik saxofoon. Ik herinner me nog goed dat ik een muziekwinkel binnenliep en geruime tijd naar een blinkende saxofoon stond te kijken. Aan de winkelier vroeg ik of ik er misschien eens op mocht blazen. Nog nooit had ik zo'n ding in mijn handen gehad. Tot mijn verbazing kreeg ik er gemakkelijk geluid uit. Ik wilde graag zo'n ding kopen. Sparen, sparen en nog eens sparen, tot ik uiteindelijk de sax kon kopen. Dit was het begin van mijn muzikale carrière. Met een instructieboekje erbij ben ik aan de slag gegaan. Héél veel oefenen, tot vervelens toe, tot je het gewenste resultaat krijgt. In de loop der jaren heb ik in diverse bandjes gespeeld. Mijn eerste band was een funkband met Molukse jongens. Dit was altijd reuze gezellig. Na die tijd heb ik in een bluesband gespeeld. Met deze band heb ik heel veel opgetreden op diverse bluesfestivals in binnen- en buitenland.



Momenteel speel ik in een classic rockband uit Beilen. Het is een hele gezellige band. We kunnen het reuzegoed met elkaar vinden. Het is echt één van mijn hobby's. Het musiceren is voor mij een onmisbare uitlaatklep. Net zoals je in een team werkt, zo ook is het spelen in een band. Het is teamwerk. Veel proberen, jezelf en elkaar kritisch evalueren en zondig opnieuw beginnen. Musiceren betekent voor mij veel improviseren. Het houdt je geest jong. Heerlijk vind ik het om op het podium te staan en de mensen te vermaken. Ik hoop dat ik dit nog lang kan doen.

Marc Delobel

Gedicht van Jolanda

Wil jij even een arm om mij heen slaan
Dat geeft mij veel steun
Zou jij het erg vinden
Als ik even tegen je aanleun
Ik wil alleen maar wat begrip
En een luisterend oor
Ik hoop niet dat ik je stoort
Wil je even met mij praten
Maar ook met mij plezier maken
Met humor en gein
Wil je er gewoon even voor mij zijn.





<p>Gezocht:</p> <p>Afgedankte, oude koffers voor een kunstproject. Groot of klein. Reacties naar: posthendrik@imail.nl</p>	<p>Aangeboden:</p> <p>Een hoogslaper 200 x 90. Met lattenbodem, zonder matras. Is compleet. Moet wel in elkaar gezet worden. Gratis af te halen. Reacties: maatjes.nrd@zonnet.nl</p>
<p>Gezocht:</p> <p>Het nummer "Watching the river flow" van Bob Dylan. Welke geluidsdrager maakt niet uit. Wil het ook kopiëren. Reacties naar: maatjes.nrd@zonnet.nl</p>	

Oproep advertenties

Wat is een krant zonder advertenties? Dit is uitgaan in een smoking maar je hebt geen das omgedaan. Advertenties maken een krant levendig. Er zijn mensen die advertentierubrieken als eerste lezen. U hebt de mogelijkheid om in deze krant gratis advertenties te plaatsen. Probeer het eens. Misschien heeft het resultaat. Er zijn een paar voorwaarden:

- Het mogen geen advertenties zijn met winst oogmerk
- De lengte mag maximaal 100 tekens zijn, inclusief spaties

Voor deze rubriek hebben wij nog geen naam. Een kleine prijsvraag met een even klein prijsje als beloning voor die persoon die een leuke, grappige naam voor deze rubriek verzint. Leuk is het als de naam een relatie heeft met het Maatjesproject.

De redactie kiest de beste inzending uit. Over de uitslag kan niet worden gecorrespondeerd.



Gedicht van Marieke

"Terugval"

Veranderlijk als het weer.
Regen ik met mezelf op en neer.
Van zonneschijn tot donderwolk.
Van lentebries tot waterkolk.

Ontspringend in een frisse wind.
Inspiratie waar leven begon.
Nu verdrinkend in mijn doornbos.
Ik raak verstrikt en kom niet los.

Veranderlijk als het weer.
Een eenzame duik in een diep blauw meer.
Probeer me ferm boven water te houden.
Maar ik verval steeds weer in het oude.

Afscheid nemen

Het thema voor de vrijwilligersavond van november was: Afscheid nemen.

Er zijn mensen die contact beëindigen moeilijk vinden. Vooral een contact zoals bij het Maatjesproject.

Het is tijdelijk, dat weet je vanaf het begin. Wanneer begin je afscheid te nemen en hoe doe je dat.

Dit was reden voor een goede discussie tijdens de bijeenkomsten. Elke schijnbare oplossing leverde weer een vraag op.

De conclusie aan het eind van de avond was dat afscheid nemen heel persoonlijk is, maar dat je er wel tijd voor moet uittrekken. Het is belangrijk dat er wel een symbolisch gebaar bij hoort.

Enige ideeën:

- Vanaf het begin maken de maatjes aantekeningen in een schrift, doen er foto's of tekeningen bij en geven het aan elkaar als het contact beëindigd wordt;
- Je geeft iets dat je zelf gemaakt hebt of ergens hebt gevonden (een tekening, een mooie steen enz.) Voorwaarde is dat het niets mag kosten;
- Elkaar een kaart geven die je kunt openvouwen, een drieluik. Op de zijkanten staat een tekening en in het midden staat de volgende tekst: wat ik in jou heb gewaardeerd is.....
Daar kun je schrijven dat iemand spontaan is, goed kan luisteren of een prettig iemand is om mee te winkelen enzovoort, enzovoort.

Het laatste idee wordt door het Maatjesproject ontwikkeld. Er wordt een ontwerp gemaakt voor zo'n kaart. We hopen op korte termijn iedereen die maatje is, een dergelijk kaart te kunnen overhandigen.

Een oproep van de redactie

Het is ieder nummer weer een race tegen de klok om de deadline te halen en voldoende artikelen te produceren om de Maatjeskrant vol te krijgen. Meestal wordt de krant gevuld met artikelen die door een paar mensen worden geschreven. Daar wil de redactie graag verandering in zien. De Maatjeskrant is een krant voor en *vooral ook door* de maatjes geschreven. De bijdragen die we ontvangen hebben worden ook geplaatst.

Ook uw bijdrage kan in de volgende uitgave staan. Heeft u iets dat u zou willen plaatsen stuur het in. De vorm doet er niet toe. Het mag een tekening zijn, een verhaal, een foto, een gedicht of iets anders. U kunt schrijven over uw hobby of over wat u met uw maatje heeft gedaan. Enkele voorwaarden moet u wel in acht nemen. Zoals:

- Teksten mogen geen beledigende, discriminerende of grove taal bevatten
- De redactie behoudt zich het recht voor een artikel in te korten

Uw bijdrage(n) kunt u sturen naar: Maatjesproject Drenthe regio Noord, Mr. Groen van Prinstererlaan 127, 9402 KC Assen.

Gedicht van Jolanda

Vrienden heb je nodig in je leven
Vrienden kunnen je heel veel geven
Een hand om vast te pakken
Of een gezellig samen zijn
Vrienden
Ze kennen je vreugde
Maar ook kennen ze je pijn
Samen veel dingen delen
Vrienden heb je gewoon nodig in je leven.





Kerst-inloop regio Noord

21 december 2005

De inloop werd gehouden in het vanouds bekend adres "het Proathoes" in Assen.

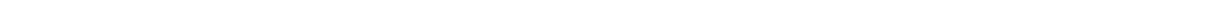
De grote zaal was gezellig ingericht er stond een kerstboom en op de tafels brandden kaarsen.

Op een aantal tafels voor in de zaal stonden allerlei hapjes (kaas, stokbrood, noten, vleeswaren) fris en wijn. Op de tafels in de zaal stond chocolade, koekjes, banket, koffie en thee.

Tegen een uur of zes kwamen de eerste gasten binnen. In totaal zijn er ongeveer een persoon of veertig geweest. Er werd druk heen en weer gelopen om de borden te vullen. De sfeer was goed te noemen, aan de tafels werd druk gepraat over van alles en nog wat. Tegen half acht vertrokken de eerste gasten, maar de ervaren feestvierders bleven tot het eind.

Iedereen kreeg bij het afscheid het boek "Onder Vrienden" Dit cadeau werd zeer op prijs gesteld. Om acht uur waren de gasten weg. Voor ons, Elma en Harry, was de avond nog niet afgelopen want er moest nog opgeruimd worden. Gelukkig kregen we ondersteuning van een paar vrijwilligers, zodat wij ook op een redelijke tijd thuis konden zijn. Hiervoor nogmaals onze dank. We kunnen weer terugzien op een geslaagde avond.

Voor de vrijwilligers en deelnemers die niet op de kerst-inloop zijn geweest, ligt er een exemplaar van het boek op de regiokantoren. U kunt uw boek daar halen of het wordt meegenomen naar een evaluatie-gesprek.



Kerst-inloop regio Zuidwest

Op 22 december vond in het RDAC-gebouw de kerst-inloop plaats. Van zeven uur tot negen uur 's avonds was iedereen welkom. Er zijn meer dan twintig mensen geweest.

Het RDAC-gebouw was mooi versierd en er waren nog kerststukjes te koop. Doordat iedereen op verschillende tijdstippen binnenkwam werd er geen toespraak gehouden. De sfeer was ontspannen en gezellig. Iedereen praatte met elkaar en er waren voldoende hapjes en drankjes.

Ik heb persoonlijk het mooie boek "**ONDER VRIENDEN**" aan alle maatjes overhandigd. De meesten vonden het een mooi kerstgeschenk.

Al met al was het een gezellige avond en ieder ging tevreden naar huis.

Marc Delobel



Jonge vrijwilligers

Landelijk is een actie gestart onder het motto:

"Wie ga jij vandaag weer blij maken?"

De bedoeling van deze actie is: jongeren warm te maken voor vrijwilligerswerk. Het Maatjesproject Drenthe heeft besloten hieraan mee te doen. Voorlopig alleen in Assen, maar als het succes heeft dan wordt het in de hele provincie gedaan.

De groep die benaderd wordt zijn jongeren tussen 18 en 25 jaar op MBO niveau. Het Maatjesproject gaat opleidingen voor MBO bezoeken om een gastcollege te geven over vrijwilligerswerk in het algemeen en het Maatjesproject in het bijzonder.

Het is een grote en zeer diverse groep waar veel te halen valt, het is een kweekvijver voor vrijwilligerswerk. Er melden zich met een zekere regelmaat jonge deelnemers aan. Zij hebben vaak de vraag om aan een leeftijdsgenoot te worden gekoppeld. Helaas, er zijn amper jonge mensen die vrijwilliger willen worden. Waarom? Je kunt veel redenen bedenken maar laat ik verwoorden wat een stagiaire van de Hanzehogeschool zei: "Het is leuk werk maar het gedoe er om heen doet oubollig aan, het is niet sexy. Jongeren, zowel deelnemers als vrijwilligers, moet je in hun eigen taal aanspreken en de activiteiten die georganiseerd worden moeten daar ook bij aansluiten".

Er zijn ook jongeren die niet aan een leeftijdsgenoot gekoppeld hoeven te worden maar die hebben ook deze kritiek. Het imago van vrijwilligerswerk moet opgepoetst worden. Deze actie behelst dat.



De Nam-bon

Binnenkort wordt de NAM-bon weer uitgegeven. De koppels die in aanmerking komen voor deze bon krijgen hier schriftelijk bericht van. De NAM heeft het project voor de duur van 3 jaar gesponsord. Het zal de laatste keer zijn dat de bon wordt uitgegeven. Het Maatjesproject bedankt de NAM voor haar inzet en haar betrokkenheid van de afgelopen jaren.



De lengte van een koppeling

Er komen geluiden binnen van vooral vrijwilligers die zich minder gelukkig voelen met de duur van een koppeling. De koppeling kon 'oneindig' zijn en is nu teruggebracht naar maximaal twee jaar. De vrijwilliger maakt zich vooral zorgen of een deelnemer in een isolement terecht zal komen. Een van de vrijwilligers heeft als argument dat sommige mensen ver weg kunnen zakken en dan weer van professionele hulp afhankelijk zullen zijn.

Mogelijke oplossingen die zijn voorgesteld: van maatje ruilen, bij ontkoppeling de deelnemer voorrang verlenen, het contact buiten het project om voortzetten.

De medewerkers van het Maatjesproject zijn zich bewust van deze problemen en zullen hun uiterste best doen passende oplossingen te bedenken.



Provinciaal coördinator

Aaffien de Vries
Postbus 30007
9400 RAASSEN
Telefoon (0592) 334 748
E-mail maatjesproject@ggzdrenthe.nl

Regio Zuidwest

Marc Delobel
't Haagje 119
7902 LE HOOGEVEEN
Telefoon (0528) 283 893
Mobiël 06-30103982
E-mail maatjes.zw@zonnet.nl

Regio Noord

Harry Ploeger
Mr. Groen van Prinstererlaan 127
9402 KC ASSEN
Telefoon (0592) 341 193
Mobiël 06-30119681
E-mail maatjes.nrd@zonnet.nl

Regio Zuidoost

Jeannette Springer
Parallelweg 36
7822 GM EMMEN
Telefoon (0591) 680 820
Mobiël 06-30103981
E-mail maatjes.zo@zonnet.nl

