

GESTIPPELD



September 2023

Thema: Verandering



INLEIDING

Na het mogen lezen van alle bijdragen rondom het thema “Verandering” voor dit mooie nummer van Gestippeld, heb ik de eer het voorwoord te schrijven. Het lezen leverde een aantal gevoelens op bij mij. Allereerst een gevoel van trots: trots op de mensen van STIP en CLIP.

Een aantal bijdragen laat zien hoe we mensen helpen bij het realiseren van een gewenste, dan wel aanvaarden van een verandering die niet is gekozen, maar wel een feit in je leven is geworden. Carlos verwoordt mooi hoe wij tijdens de inloop ‘gezien worden’. Een ander gevoel dat omhoog kwam, was een gevoel van trots. Trots die samenhangt met dapperheid.

Dapper omdat mensen de durf vinden de verandering aan te gaan. Dan blijkt de waarde van vriendschap en ervaring: waar jij naar toe gaat, lijkt een moeilijke weg, maar het is de weg die anderen ook hebben bewandeld. Anderen willen hun ervaring graag delen, zeker als dat het voor jou als ‘nieuweling’ de drempel verlaagt.

Tot slot vraag ik aandacht voor het interview met Marije. Verandering en moed komen bij haar verhaal en leven mooi samen. Ook nu weer durft Marije een grote uitdaging aan te gaan. We zijn trots op haar, ook al vinden we het jammer dat we haar moeten laten gaan. Het ga je goed!

Ik wens de lezer een plezierige tijd bij het lezen van dit nummer, misschien de nodige inzichten in anderen en zichzelf en ook glimlachen (bij de moppen van Christiaan).

Matthé

INHOUDSOPGAVE

Verandering	4
Hartzaak	5
Verandering	6
Interview	7
Wat betekent verlies voor jou?	9
Verandering	10
Terug in de tijd	11
De verandering	12
Het verhaal van lotgenoot Barbara	13
Super leuk uitje STIP Lelystad	14
Gedwongen verandering	15
Handvatten om te herstellen	16
Ver-ander-ing	16
Christiaan's moppentrommel	17
Recept Dadeltaart (geen oven nodig)	18
Verandering	19
Colofon	20

Verandering

Verandering.... Ik ken het maar al te goed. Ook al hoeft niet elke verandering een verbetering te zijn, maar bij mij is dat nu wel het geval.

Met plezier heb ik jaren als klinisch geriatrie verpleegkundige in een ziekenhuis gewerkt. Tot eind september 2019 van het één op het andere moment totaal onverwacht mijn moeder overleed en drie weken later net zo plotseling mijn katertje Heathcliff.

Het hele corona gebeuren volgde een paar maanden later en ik voelde langzaam mijn energie afnemen. Mijn hele leven stond op z'n kop door al die veranderingen, en terwijl ik maar door ging en deed alsof er niks aan de hand was zagen mijn collega's hoe ik veranderde. Ik was letterlijk op, vond het leven te zwaar en kwam met een depressieve stoornis thuis te zitten.

Na maanden groepstherapie kwam ik via het re-integratiebureau bij STIP terecht. Dit was wat ik echt nodig had. Hier kon ik mezelf zijn. Ik voelde me steeds beter en werd uiteindelijk vrijwilliger op de donderdag voor de inloop.

Ik heb geprobeerd te re-integreren als verpleegkundige, alleen lukte me dat niet. Ik dacht: welke verandering heb ik nodig om iets te doen wat écht bij me past, waar mijn passie ligt. Ik wilde in plaats van dienstbaar te zijn aan anderen, nu dienstbaar zijn aan mezelf. Wat wil IK.

En toen zag ik het, een vacature als centralist meldkamer bij de dierenbescherming. Dieren zijn mijn passie. Daar haal ik mijn energie uit.. En hoe fijn is het dat ik dieren én mensen help.

Een grote verandering die mij zóveel voldoening geeft.... Waar ik energie van krijg...

En natuurlijk was het spannend. Solliciteren, iets nieuws leren, nieuwe collega's krijgen. Maar ik ben oh zo blij dat ik díe verandering heb doorgezet.

Ingrid



Duurt jouw zondag ook zo lang?

Zondag 15 oktober en 19 november
is
STIP open
13.30 tot 16.30

Praatje maken



Koffie of thee (gratis)

Samen een spelletje doen



Iedereen is welkom

Je kunt natuurlijk ook samen komen

De inloop is gratis

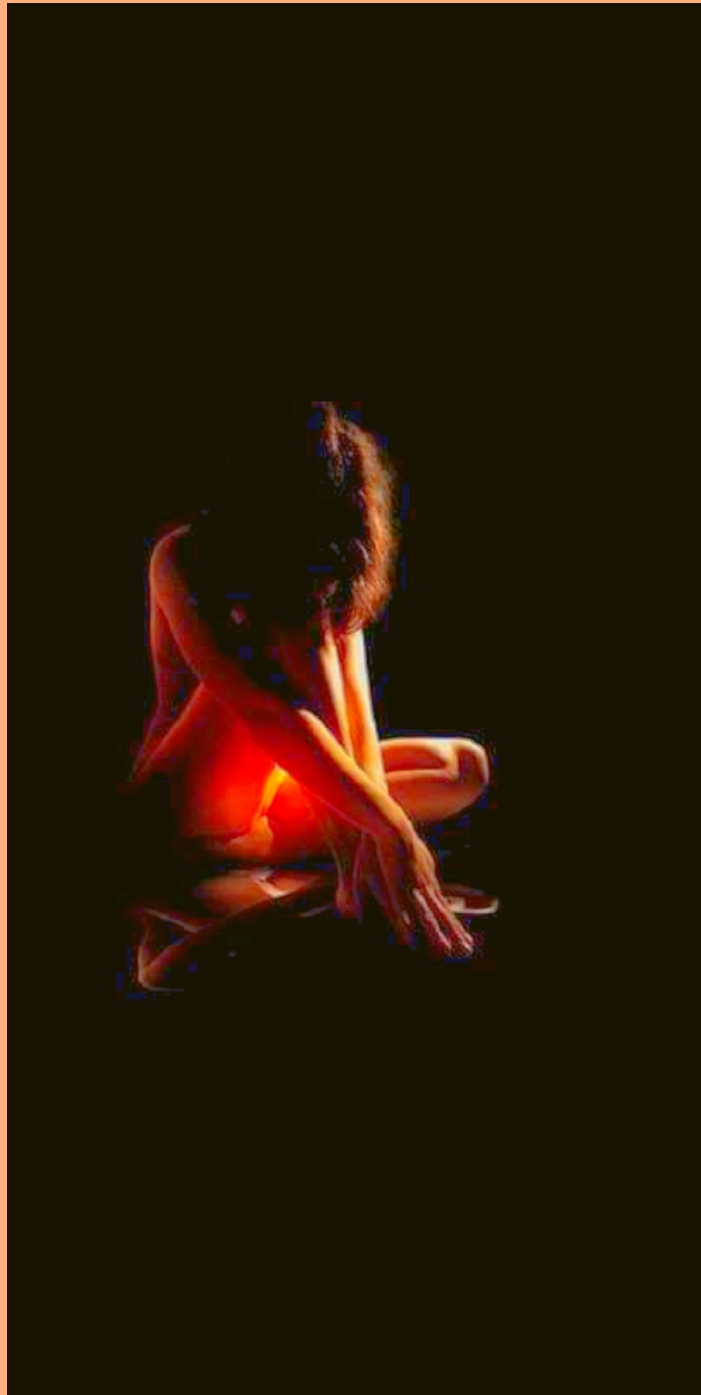


Dit is een initiatief van Hartzaak en o.a. STIP Almere
www.hartzaakalmere.nl

Verandering

Soms uit vrije wil
Soms gedwongen en legt het je wereld stil
Soms uit het niets en onverwacht
Verlies ik mezelf of geforceerd naar het ontwikkelen van kracht
Het wel moeten pakken van de uitreikende hand door jou gegeven
Ik zal mee bewegen in jouw leidende wegen
Als ik zachtjes met jou dans naar het onbekende, door wegen van angst en verdriet
Nog te overwinnen obstakels in het verschiet
Verandering, een nieuw begin
Ertegen vechten of berusting
Vrijwillig gekozen, gedwongen of geheel onverwacht
Door jou gegroeid en weer een stukje sterker in gevonden kracht

Willy



Interview Marije

Ik ben Marije, 39 jaar en ik woon in Lelystad. Ik ben opgegroeid in Enkhuizen, samen met mijn broertje en zusje. Mijn zusje is 5 jaar jonger dan ik en mijn broertje 9 jaar jonger.

Ik hou van creatief bezig zijn en duiken. Als huisdier hebben we een papegaai. Ik ben getrouwd en via mijn man heb ik een bonusdochter, zij is 10 jaar oud.

Ik ben na de basisschool naar de havo gegaan en daarna gestart aan een hbo-verpleegkundige opleiding. Maar daar liep ik tegen mezelf aan en ben toen overstapt naar een mbo-verpleegkundige opleiding en heb deze succesvol afgerond. Ik viel steeds vaker uit door lichamelijke klachten en ben toen uiteindelijk zo'n 13 jaar van school af geweest.



Ik heb nog een aantal jaren gewerkt als verpleegkundige in diverse ziekenhuizen op diverse afdelingen. Ik kreeg steeds meer lichamelijke klachten en daardoor viel ik uit op het werk. Na veel onderzoeken is de diagnose “*psychosomatiek*” (lichamelijke klachten door psychische problematiek) vastgesteld. Tijdens de behandeling daarvan bleek er nog meer te spelen, ik had ook persoonlijkheidsproblematiek. Het was daarna een hele zoektocht naar een passende behandeling. Ik ben toen met tussenpozen van zo'n 6 jaar aan het zoeken geweest naar de juiste behandeling. Ondertussen ging het niet goed met mij dus veel opnames in die tijd.

Uiteindelijk is de WRAP een kantelpunt voor mij geweest. De WRAP (Wellness Recovery Action Plan). Ik heb hier veel zelf inzicht uit gehaald. Ik ging niet opeens van mijzelf goed voelen, naar mijzelf slecht voelen, maar er zaten veel meer stapjes tussen. Ik leerde ook dat ik in kon grijpen voor ik in crisis belandde. Uiteindelijk vond ik ook een passende therapie: MBT (Mentalisation Based Treatment). Daar leerde ik goed naar mijn gevoel te luisteren en mijn gevoelens te uiten. Naar je gevoel gaan. Een combinatie van die twee dingen heeft mij erg geholpen.

Uiteindelijk ben ik de opleiding tot Ervaringsdeskundige gaan volgen. Daar ben ik in 2020 mee gestart en heb ik in 2022 afgerond. Ik wilde iets met mijn ervaringsdeskundigheid doen. Via Kwintes en Brigitte ben ik als vrijwilliger aan de slag gegaan bij STIP (Steun- en InformatiePunt Geestelijke Gezondheidszorg). Ik voelde mij meteen thuis bij STIP en ik kon gaan doen wat ik graag wilde doen als ervaringsdeskundige. Mijn eerste indruk bij STIP was positief, gemoedelijk, open en betrokken. Ook een plek waar ik mij verder kon ontwikkelen.

Ik geef nu cursussen en trainingen bij STIP. Maar ik ben ook kartrekker van het Flevolands Platform ErvaringsDeskundigheid. Het is voor mij leuk de afwisseling tussen de ene keer met groepen aan de slag, dan een keer bij de inloop zitten, maar ook meedenken over beleidszaken via het CLIP (Stichting CliëntenPerspectief Geestelijke Gezondheidszorg, het overkoepelend orgaan waar STIP onderdeel van is) overleg bijvoorbeeld. Ik geef voor Kwintes ook diverse trainingen.

Ik ben nu o.a. Projectleider namens CLIP/STIP bij een samenwerkingsplatform van Windesheim. Daar richten we ons op herstelnetwerken. Op dit moment is er bij het platform veel aandacht voor het bundelen en uitdragen van trainingen. Wij willen het ook verder uitbreiden, niet alleen hersteltraining maar ook workshops en themabijeenkomsten. We bieden nu ook al intervisie voor ervaringsdeskundigen binnen Flevoland aan.

Om jezelf ervaringsdeskundige te noemen vind ik dat je in een gevorderde fase van herstel moet zitten (overzicht hebben over je eigen ervaring). Je moet bijvoorbeeld wel inzicht hebben op je kantelmomenten, wat waren jou keerpunten tijdens je herstel, wat maakte het dat je in herstel kwam? De cursus “Werken met Eigen Ervaring” is daar een passende cursus. Je krijgt veel basiskennis mee tijdens die cursus. Daarmee ben je niet direct een ervaringsdeskundige, maar je krijgt wel een goede basis om je te ontwikkelen tot ervaringsdeskundige.

(vervolg interview Marije)

Ik heb zelf de hbo opleiding tot Ervaringsdeskundige gedaan. Helaas is er nu nog geen opleiding op mbo niveau. Het is wel belangrijk dat er een opleiding op mbo niveau komt, die zijn meer praktijkgericht. Door de hbo opleiding kan ik nu beter benoemen waarom ik doe wat ik doe. Ik stuur nu mensen soms door naar “Howie the Harp”. Dit is een opleiding die uitgaat van het eigen ervaringsverhaal en het verzamelen van collectieve kennis via anderen en hoe je de kennis overdraagt in de praktijk.

Zelf geef ik verschillende trainingen/cursussen, de WRAP vind ik wel de leukste om te geven, gezien mijn verleden. Daarnaast geef ik “Herstellen doe je zelf”. Deze is laagdrempelig en er komt veel aan bod. En natuurlijk “Werken met eigen ervaring”.

Ik denk dat we nu een hele mooie lijst hebben aan hersteltrainingen maar ik zou het mooi vinden als we de lijst kunnen aanvullen met als voorbeeld bewuste voeding, bodyflow of mindfulness. Alles staat namelijk met elkaar in verbinding, lichamenlijk en geestelijk.

Aan het eind van dit jaar ga ik emigreren naar Curaçao. Daar ga ik dit werk voortzetten. Ik heb al met de GGZ Curaçao contact. Ze werken nog zoals het in Nederland ging in de jaren 70. Ze weten eigenlijk nog niet zo goed wat een ervaringsdeskundige is. Er is veel werk aan de winkel. Mensen weten bijvoorbeeld niet welke rechten ze hebben. Ik ga denk ik beginnen met wat gesprekken en supportgroepen opstarten.

Terug naar het nu. Wat kenmerkt STIP voor mij: laagdrempelig, geen indicatie, zelf bepalen wat je wel of niet wilt, werken vanuit eigen ervaring. Reguliere zorg werkt bijvoorbeeld op tijd. STIP is ook een plek waar mensen terecht kunnen die zijn uitbehandeld in het reguliere systeem. Lotgenoten contact is de kracht van STIP.

Toekomst STIP, blijven voortbestaan en dat er geleidelijke groei is. Fijn dat er ook weer een directeur is die durft te ontwikkelen.



Eveline en Marco

Wat betekent verlies voor jou?



Donderdag 2 november organiseren we een themabijeenkomst over wat verlies voor jou betekent.

Een aantal ervaringen van mensen die wij hierover spraken zijn:

Na verlies opnieuw in balans komen met daarin de warme en minder leuke herinnering meenemen aan degene of hetgeen dat ik ben verloren. Dus ben ik dan iets verloren of draag ik iets mee in een andere vorm?

Verlies betekent voor mij het wegvallen van een belangrijke schakel in mijn leven. Het is niet altijd vervangbaar.

Verlies betekent voor mij het kwijtraken van het bekende om je heen, dit kan zijn een dierbare, maar ook een voorwerp zoals een knuffel. Hoe ga je daar dan mee om, verder gaan met het onbekende.

**Voor meer informatie kan je contact opnemen met STIP Almere:
Almere@clipggz.nl**

Veranderingen

Veranderingen beëindigen een periode uit jouw verleden

Veranderingen scheppen ruimte voor een nieuw heden

Veranderingen brengen nieuwe kleuren in jouw leven

Veranderingen geven jou de kracht om niet op te geven

Veranderingen houden jouw geest scherp en jouw hart open

Veranderingen zijn in jouw ziel binnengekropen

Reymond



Terug
in de
Tijd



NOVEMBER

2017

Terug
in de
Tijd

Vrouwenochtend

Waar?

BC de Draaikolk
Lekstraat 2
1316 EM Almere
Tel: 036-5333572
almere@stip-flevoland.nl

Thema:
Ouder worden

**Kom gezellig
meepraten**

Almere

STIP

Steun- en Informatiepunt GGZ

Datum:
Maandag 20 november
Tijd:
09.30 – 11.30 uur

De verandering

Ik zal eens schrijven over een positieve verandering waar ik al een hele tijd getuige van ben bij STIP. Ik heb mensen helemaal gesloten binnen zien komen (waar ik er zelf een van was).

Wanneer er nieuwe mensen binnenkomen, worden ze altijd warm onthaald door mensen van STIP, waarna ze meestal wel connectie vinden met een of meerdere personen uit de groep.

Naarmate de tijd verstrijkt zie je tussen steeds meer mensen uit de groep een onderlinge band ontstaan en gaan de gesprekken onderling over positieve of negatieve dingen. Dit krijgt steeds meer een natuurlijke verloop (prachtig vind ik dit). Naarmate deze banden steeds sterker worden zie ik mensen steeds iets zekerder van zichzelf worden.

En wat ik echt geweldig vind, is als je de mensen na een duistere tijd weer ziet lachen met elkaar en weer wat vertrouwen in elkaar en andere durven hebben.

Je ziet mensen bij STIP echt weer hun eigenwaarde opbouwen en wat assertiever worden en durven vaak weer te hopen op een iets betere toekomst.

En daarmee weer opener worden.

Nou tot slot. Dit noem ik nou een mooie VERANDERING.

Carlos



Het verhaal van lotgenoot Barbara

Tijdens mijn depressie heb ik meerdere therapieën gevolgd. Na al de therapieën kwam ik via de huisarts in contact met de Praktijkondersteuner. Na een aantal gesprekken vroeg zij mij wat ik nog verwachtte van de hulpverlening. Ik wilde graag in contact komen met lotgenoten, mensen die net als ik ook te maken hebben gehad of hebben met depressies (of een burn-out).

Mijn omgeving kon ik maar moeilijk uitleggen wat een depressie is, wat je doormaakt. Familie en vrienden, ik had het gevoel dat ze me niet begrepen. Ik kreeg daardoor al snel genoeg het gevoel er alleen voor te staan. Daarbij komt dat je denkt dat je de enige bent die zo diep zit.

De Praktijkondersteuner wees me op STIP. Ik heb me toen direct aangemeld voor de lotgenotengroep van STIP. Het kennismakingsgesprek was op 8 februari 2022.

Het kennismakingsgesprek is meer een uitwisseling van verwachtingen. Bij STIP wordt gelukkig iedereen een kans gegeven deel te nemen aan een lotgenotengroep, of er moeten bijzondere omstandigheden zijn. Ik weet nog dat mijn eerste lotgenoten bijeenkomst was op 24 februari 2022. Ik wist eigenlijk niet precies wat ik kon verwachten. Maar ik voelde me vanaf minuut één thuis binnen de groep.

Eindelijk had ik het gevoel er niet alleen voor te staan. Ik kon alles bespreken met mijn medelotgenoten. De lotgenoten bijeenkomst was om de donderdag, ik ging er steeds meer naar uitkijken. Herkenning, erkenning en het delen van ervaringen zonder oordeel was wat ik zocht en dus vond. Eindelijk mensen ontmoeten zonder maskers, die in een soortgelijke positie als ik verkeerde en mijn verhalen en gevoelens begrepen. We komen nu elke donderdag bij elkaar van 13.30 tot 14.45 ongeveer.

In februari dit jaar werd mij gevraagd of ik de maandagmiddag lotgenoten groep wilde begeleiden. Dit was een vaste groep lotgenoten die al jaren met elkaar optrokken. De begeleidster van de groep was gestopt. Toen mij dat gevraagd werd heb ik even de tijd genomen om er over na te denken. Mijn onzekere “ik” kwam zich er ook mee bemoeien.. kan ik het wel aan... pas ik wel bij de groep...gaan ze me wel aardig vinden... ?

Nou ik kan jullie vertellen dat ik de uitdaging ben aangegaan. Wat een heerlijke groep! Nu kijk ik niet alleen naar de donderdag uit, maar nu dus ook elke week naar de maandag. Maar hier stopt het niet voor mij. Begin september ga ik de cursus “Werken met Eigen Ervaring” doen. Dat geeft me nu al weer energie. Wie weet wat er daarna nog meer in het vat zit.

Ik ben blij dat ik die dag in februari 2022 STIP ben binnen gelopen. Een eerste stap kan soms het begin zijn van een mooie reis. De energie die ik elke maandag weer voel, de erkenning, de dankbaarheid vanuit de groep en de veilige omgeving die we samen hebben gecreëerd waar iedereen, ook ik, gelijk zijn aan elkaar.



Barbara

Super leuk uitje STIP Lelystad!

Om te beginnen een hele goede dag lezers,
Het jaarlijkse uitje van STIP Lelystad bestond dit jaar uit een speurtocht en een picknick.

De speurtocht werd dit jaar georganiseerd door Gabriëlle met op de achtergrond als extra ondersteuning Pascal en Sandy. De speurtocht bleek een leuke en leerzame ervaring te zijn. Ik hoop dat het volgend jaar weer wordt georganiseerd.

De speurtocht bestond uit een uitgezette route met lintjes door het natuurpark. Onderweg moest je vragen beantwoorden over dieren en de natuur, zo kwam je telkens een stap verder in de speurtocht. Aan het eind van de speurtocht was er een kist met daarin geluksvogeltjes en gelukspoppetjes, gemaakt door mijzelf, Carlos. Voor elke deelnemer was er een vogeltje en een poppetje. We hadden onderling veel plezier en het was reuze gezellig om zo samen op pad te zijn.

De picknick was tot in de puntjes verzorgd door Brigitte en Jessica. We hebben allemaal lekker gesmuld van al dat lekkers. Tijdens de picknick ontstonden er mooie gesprekken. Er was genoeg te eten en te drinken, niemand kwam wat te kort.

En dan nog ff een stukje uit het hart. Ik bedank alle mensen van STIP.
Dankzij jullie voel ik mij weer waardevol voor andere mensen en mijzelf en dat doet mij heel veel goed en geeft mij weer hoop voor een goede toekomst THANX.

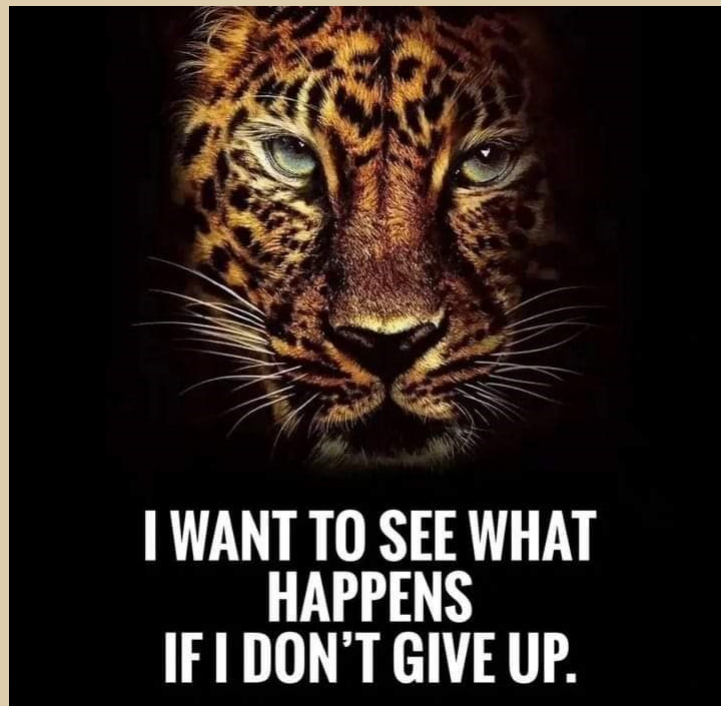


Carlos

Gedwongen verandering

Soms uit het niets kondig jij je aan
Zo vernietigend voor mijn vertrouwde bestaan
Verlies ik mezelf of vind ik de kracht
Val ik of ben ik sterker dan verwacht
Het wel moeten pakken van de uitreikende hand door jou gegeven
Ik zal mee bewegen in jouw leidende wegen
Als ik zachtjes met jou dans naar het onbekende, door wegen van angst en verdriet
Als ik het even niet meer weet, verloren en teniet
Hou mij vast daar waar het donker is
Begeleidend bij obstakels in duisternis
Gedwongen verandering, geheel onverwacht
Door jou gegroeid is gevonden kracht

Willy



Handvatten om te herstellen

Eind vorig jaar hebben meerdere vrijwilligers van STIP Almere deelgenomen aan de cursus 'Handvatten om te herstellen'. De deelnemers waren in de eindevaluatie positief over de inhoud van de cursus.

De cursus is een vast onderdeel van het jaarlijks cursusprogramma. Dit jaar start de cursus half november. Net als vorig jaar wordt de cursus gegeven door Marjan en Soenil.

Er zijn 10 bijeenkomsten en iedere bijeenkomst heeft een eigen thema. Zo komen onder meer aan bod:

- Kennismaking, veiligheidsafspraken en groepsafspraken
- Eenzaamheid, wat helpt hiertegen?
- Empowerment, wat is het en hoe spreek je het aan?
- Bewegen en ademhaling
- Ervaringsdeskundigheid wat kun je ermee?
- Gebrek aan kennis bij hulpverleners. Wat doet dit met je?
- Diagnoses en medicatie. Helpen ze wel?
- Hoop, wanhoop (suicide), rouw, verlies en zingeving
- Zelfliefde en zelfstigma

Heb je interesse om deel te nemen of wil je je aanmelden, stuur dan een mail naar almere@clipggz.nl dan stellen wij Soenil op de hoogte van je aanmelding.

Ver-ander-ing

Iedere seconde verandert wat in jouw leven.
Dat is een vaststaand gegeven.
Dus veranderen in het leven kan niet iets zijn maar het gaat om verandering beleven.
Echter, veranderen kan ten goede en kwade.
We bedoelen vaak ten goede,
maar pakt vaak tegenover gesteld uit.
Niet altijd je bewust of wat je vermoedde.
Zoek de dingen die standvastig zijn,
die niet veroorzaken leed en pijn.
Zoek de personen die onveranderlijk
je ondersteunen
en waar je onwankelbaar op kunt leunen.
Moet je van ongezonde levensstijl veranderen,
zoek steun bij die anderen,
die door een onverklaarbare Inspiratiebron
jou bijstaan vanaf dat de verandering bij jou begon,
tot dat je op eigen kracht verder kon.

Jaap

Christiaan's moppentrommel



- 1) Ik ben gestopt met Biljarten. Ik had geen keus.
- 2) Drink je koffie verkeerd, of doe je het expres- zo ?
- 3) Waarom staat een Nederlander in de winter langs de snelweg met een ei?
Antwoord: Hij wacht tot de strooiwagen langskomt !!.
- 4) Een Nederlander doet mee aan de lotto. Vraagt iemand aan hem, wat doe je als je een miljoen gaat winnen?
Antwoord: Het geld natellen natuurlijk.
- 5) De misdaad is al georganiseerd. Nu de politie nog.
- 6) Wat betekent het automerk Nissan?
Antwoord: Na iedere slome start alles nakijken.

Recept: Dadeltaart (geen oven nodig)

Ingrediënten:

225 gram kokosolie (kokosvet)
450 gram ontpitte dadels (medjoul)
1 ei
3 eetlepels honing
1 pak volkoren biscuits
50 gram walnoten
Gemalen kokos(rasp)

Bereiding:

- * Verkruimel de volkoren biscuits.
- * Hak de walnoten fijn.
- * Ontpit de dadels en snij ze in kleine stukjes.
- * Kluts het ei.
- * Smelt de kokosolie in een grote pan.
- * Haal de pan van het vuur af en meng de dadels door de olie heen.
- * Voeg de honing en het geklutste ei toe en roer goed door.
- * Zet de pan weer terug op het vuur en voeg tenslotte de biscuits en walnoten door het mengsel.
- * Vet een ovenschaal of bakblik in en giet het taart mengsel hierin.
- * Strijk het mengsel plat met een warm mes.
- * Strooi als laatste de gemalen kokos over de taart en laat het ongeveer 2 uur in de koelkast opstijven.



Verandering



Carlos

De volgende uitgave van Gestippeld komt uit in december 2023

Het thema is:

“ Zelfvertrouwen ”

Heb jij een leuk passend verhaal of idee bij dit thema en vind je het leuk om deze terug te zien in Gestippeld?

**Stuur je idee dan op naar
redactie@clipggz.nl**

colofon:

Gestippeld is een uitgave van CLIP-GGz Flevoland en wordt vier keer per jaar digitaal verspreid naar bezoekers, vrijwilligers en medewerkers van STIP-GGz en andere belangstellenden.

**Ontvangt u Gestippeld nog niet, dan kunt u mailen naar:
redactie@clipggz.nl**

Gestippeld wordt geschreven voor en door bezoekers, vrijwilligers en medewerkers van STIP-GGz.

U bent van harte welkom om ook uw bijdrage te leveren.

**Redactie: Ingrid Boeke (Almere), Christiaan Faber (Lelystad),
Eveline Schut (Almere) en Marco van Steenis (Almere).**

Eindredactie en vormgeving: Eveline Schut

Website: www.clipggz.nl, Telefoonnummer: 036-533 3572

**CLIP GGz heeft sinds december 2018 een ANBI-status. Dit biedt u de mogelijkheid een gift te geven die aftrekbaar is voor de inkomstenbelasting en dat CLIP GGz geen erfbelasting is verschuldigd.
IBAN: NL81INGB0004909381 t.n.v. Stichting Cliënten Perspectief GGz**

De tekening op de voorkant is gemaakt door: Francisco