

GESTIJPELD

December 2023



Thema: Zelfvertrouwen



INLEIDING

Als ik dit stukje aan het schrijven ben, kan ik naar buiten kijken: het is nat en koud buiten. Niet zo raar, voor deze tijd van het jaar, de decembermaand.

Mijmerend over het thema -Zelfvertrouwen- denk ik aan alle bezoekers van de STIP's, de gebruikers van de Crisiskaart, onze vrijwilligers, alle mensen die betrokken zijn bij cliënteninitiatieven als de onze, in de hele provincie en zelfs daarbuiten. Zonder voldoende zelfvertrouwen, zelfkennis en zelfliefde waren we niet waar we nu zijn.

Want: we hebben een Herstelacademie gestart in het afgelopen jaar. We zijn aan het nadenken over hoe we anderen mensen die een steuntje kunnen gebruiken, gaan bereiken. We hebben de wind in onze rug, met de plannen die beleidsmakers maken voor de toekomst. Het Integraal Zorgakkoord wil dat er een landelijk dekkend netwerk van centra voor herstel en zelfregie komt. Dure woorden, om aan te geven dat STIP's het hele land beslaan. Ik probeer als deelnemer aan dergelijke beleid overleggen wat nuchterheid aan de dag te leggen. Aan te geven wat er nodig is, wat er mag worden verwacht, en wat dat kost. Niet altijd een leuke boodschap, maar wel nodig: een wind in de rug, betekent niet dat wij ons laten wegblazen.

Lokaal hebben we onze medewerking toegezegd aan het Almeers Preventie Akkoord. Wij willen er zijn voor degenen die een steuntje in de rug nodig hebben, en een luisterend oor. Ook vanuit STIP geven we aandacht aan het (tijdig) signaleren van problemen op het gebied van mentaal welzijn bij jongeren en hoe dit bespreekbaar te maken. Tonny is hier druk mee bezig, vooral met suïcide-preventie. In Lelystad volgen we de ontwikkelingen met de Wachtverzachter.

De meesten van ons hebben hun handen -en hoofd- vol met het eigen herstel. Zelfvertrouwen is hierin essentieel. Ik luister graag naar ieders verhaal, dan blijf ik stevig op de grond staan en kijk waar een stap in de goede richting kan worden gedaan. Dat kan ik niet zonder jullie.

Ik wens iedereen fijne feestdagen en een gezond 2024, en vooral veel vertrouwen in de toekomst en elkaar!

Matthé

INHOUDSOPGAVE

Zelfvertrouwen ...	4
Even voorstellen ...	5
Zelfvertrouwen ...	5
Interview met Tonny Koster ...	6
Zelfvertrouwen ...	9
Hartzaak: Van idee naar inloop ...	10
Onafhankelijke Cliënt Ondersteuning(OCO)Almere ...	11
Even voorstellen ...	12
Zelfvertrouwen ...	12
De droom die mij zelfvertrouwen geeft ...	13
Zelfvertrouwen ...	13
Bijeenkomst over verlies ...	14
Suicide Preventie ...	15
Zelfvertrouwen ...	15
Kerstwensen ...	16
Zelfvertrouwen ...	17
Zelfvertrouwen ...	17
Een dag uit het leven van	18
Creatief knutselen met Pascale ...	19
Terug in de tijd (24-11-2015) ...	21
Puzzel (woordzoeker) ...	22
Christiaan's moppentrommel ...	23
Pindasoep voor 4 personen ...	24
Romig dessert met Bastogne en kersen ...	24
Colofon...	25

Zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen is, de betekenis zegt het eigenlijk al, het vertrouwen in jezelf.

De vraag is hoe ontwikkel je zelfvertrouwen. Zelfvertrouwen is iets wat je moet leren. Het is dan ook kijken wat je kunt en aankan. De vraag die je jezelf kunt stellen is: Hoe ontwikkel ik mijn zelfvertrouwen op een juiste manier?

Je kunt natuurlijk kijken naar wat je verkeerd hebt gedaan in je leven, maar je kunt ook kijken naar wat je goed hebt gedaan.

Wanneer je kijkt naar de goede dingen die je doet, krijg je meer inzicht in wat je goed doet. Het is dan ook een levensles. Ook het bewust worden van je gedachten en de fouten die je maakt. Hoe ga je daar mee om.

Als je er voor openstaat om iets te leren waarvan je dacht dat je het niet aankan en er toch voor gaat om het te doen. Als het je dan lukt om iets te leren geeft het jou ook een bepaalde kracht en kun je er profijt van hebben. Zeker wanneer je iets voor elkaar krijgt waarvan je in eerste instantie niet dacht dat je het kon.

Maar ook om nieuwe dingen uit te proberen.

Soms gaat het ook niet zoals je zelf zou willen. Proberen om moeilijke problemen op te lossen en als dat lukt geeft het jou weer zelfvertrouwen.

Als je er voor open staat om iets te leren en er moeite voor doet, geeft het jou weer een bepaalde kracht om door te zetten. Maar hoe herken je jouw eigen zelfvertrouwen?

Degenen die zelfvertrouwen hebben, kennen vaak hun sterke en minder goede eigenschappen.

Als iemand twijfelt over een gebeurtenis dan gaan zij meestal op zoek naar antwoorden en vragen dan meestal advies aan iemand die zij ook kunnen vertrouwen. Hoe vaak iets lukt heeft ook te maken met je verleden. Maar ook durven falen speelt mee om je zelfvertrouwen te ontwikkelen.

Iets nieuws proberen is een uitdaging en dat geeft ook weer een waardering.

Het accepteren van wie je bent en wat je zelf aan kan geeft je vaak een positieve kracht.

Een mens weet natuurlijk nooit alles, maar om dingen te leren, daar is niks mis mee.

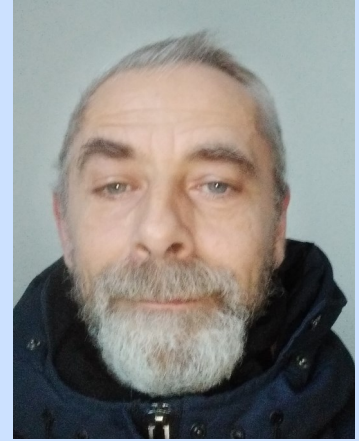
En als je zeker bent van jezelf heb je al heel veel gewonnen.

Maar ook er voor anderen zijn met wat je geleerd hebt. Het geeft je ook weer kracht en zelfvertrouwen om dat wat je geleerd hebt, het een ander weer te leren.

Christiaan

Even voorstellen

Ik heet Carlos en ik ben 52 jaar oud, ik ben kunstenaar.
Ik werk als vrijwilliger bij STIP GGz in Lelystad.
Als kunstenaar bied ik samen met Sandy en Gabriëlle om de vrijdag een stukje ontspanning aan mensen met een achtergrond. Dit doen we door middel van kleine kunst projectjes.
Tijdens deze bezigheden hebben we goede gesprekken in een vertrouwde omgeving waar ook alles wat besproken word binnen de groep blijft.
Dit onderdeel van STIP heet de kletsende kunstenaars.
Ik doe momenteel ook de cursus WMEE (Werken Met Eigen Ervaring) bij STIP .
Hiermee hoop ik in de toekomst nog beter mensen te kunnen helpen met hun problemen door middel van mijn eigen ervaringen uit het verleden.
Waar ik jullie nu zeker niet mee ga lastig vallen.
En ik schrijf en illustreer voor de redactie Gestippeld van STIP met veel plezier.
Dit is wie ik nu ben in een notendop.



Groetjes van Carlos.

Zelfvertrouwen

Jezelf vertrouwen
Het doet zeer
de mening van een ander
waar ik toch niet van verander.

Elke stap is er een die
mij maakt tot wie ik ben.
En WIE zegt mij wat
als ik jou niet ken.

Hier mag ik lopen
hier mag ik staan.
Of zoals men zegt:
...GAAN MET DIE BANAAN!..

Debbie

Interview met Tonny Koster

Tijdens dit interview zitten we in de woonplaats van Tonny, de mooie stad Amersfoort. Mensen vragen wel eens of ik niet in Almere wil komen wonen. Maar ik hecht toch echt meer aan Amersfoort waar ik ook een eigen praktijk heb. Naast mijn werkzaamheden bij CLIP/STIP werk ik ook een paar uurtjes in de maand voor een opdrachtgever, Emergenz. Voor hen doe ik traumahulpverlening- en bedrijfsmaatschappelijk werktrajecten. Daar ken ik jou (Interviewer, Mirjam) ook van. Daarnaast doe ik al heel veel jaren vrijwilligerswerk. Ik ben 25 jaar hulpverlener geweest bij het Rode Kruis, nu ben ik stervensbegeleider met een mooie groep geschoolde vrijwilligers en doe ik werkzaamheden bij SRG aangepaste vakanties.



Ik werk vanaf 10 juli 2012 bij CLIP, als coördinator bij het Steun- en Informatiepunt geestelijke gezondheidszorg in Almere.

Ik ben moeder van twee kinderen, een zoon van 40 jaar en een dochter van 37 jaar, ze hebben allebei twee kinderen. Ik heb dus 4 kleinkinderen: 3 kleinzonen en een kleindochter, in de leeftijd van 3 tot 17 jaar, wij zien elkaar vaak. Daarnaast heb ik 3 broers.

Aanleiding voor het interview:

10 maart 2024 word ik 67 en ga ik met pensioen, ik ga de 12 jaar bij CLIP dus net niet volmaken. Ik ga tijdens mijn pensioen namelijk niet door blijven werken, ik ga van mijn rust genieten, daar kijk ik heel erg naar uit. Als ik zo terug kijk zie ik dat ik best wel heel veel gewerkt heb, zo ongeveer 50 jaar. Ik merk dat het nu veel meer energie kost en dat het ook nodig is om gewoon een stapje terug te gaan doen. Met vrijwilligerswerk heb ik al dingen opgegeven, daar komt vast wel iets anders voor in de plaats maar eerst ben ik aan de beurt.

Wel blijf ik mijn praktijk uitvoeren, ik kan dan opdrachten aannemen wanneer ik tijd en energie heb.

Dat is fijn, het hoeft niet, ik kan dan elk moment beslissen of ik een opdracht aan kan nemen of niet. Daarnaast kan ik dan mijn hobby's oppakken. Gewoon lekker gaan wandelen met vrienden of alleen. Anderhalf jaar geleden heb ik een elektrische fiets gekocht. Kort daarna kreeg ik een knieblesure dus kon ik een hele tijd weinig, dat ga ik ook weer oppakken.

Afgelopen 12 jaar:

Voordat ik bij CLIP begon ben ik jaren klachten manager geweest bij o.a. een uitgeverij en in de financiële branche. Ik had toen al dat ik de mensen, achter het product waar de klacht over ging, erg interessant vond. Ik sprak in die tijd vanuit een casus van mijn werk een onderzoeker van de politie die zei dat een collega van hem een bepaalde particuliere HBO-opleiding had gedaan en daar veel aan gehad heeft. Ik ben daar gaan kijken en de opleiding sprak mij dusdanig aan dat ik deze opleiding ook ben gaan doen. Ik ben afgestudeerd in 2009, ik werkte toen nog in de financiële branche. Kort daarna brak de kredietcrisis uit en werd mijn contract niet verlengd, dat was meteen een stok achter de deur voor mij zodat ik wel iets moest gaan doen met mijn opleiding en niet uit gemakzucht bij die werkgever blijven hangen. Het was dus gewoon eigenlijk een geluk dat mijn contract niet verlengd werd. In 2009 ben ik begonnen met mijn eigen praktijk opzetten, maar ik kreeg een auto ongeluk en heb daardoor iets vertraging opgelopen. Vanuit het UWV mocht ik doorgaan met het toewerken naar het verder opzetten van mijn praktijk. Daarbij hoorde ook vrijwilligerswerk dat ik in Almere deed, zodoende kwam de vacature van CLIP kwam op mijn pad en daar werk ik nu ruim 11,5 jaar. Het klinkt misschien raar maar ik heb altijd gezegd: "Later als ik groot ben dan ga ik echt werken" en dat was toen! Daarmee bedoel ik dus dat ik echt iets doe wat vanuit mijn hart komt. (interviewer: Dat is dus nu gewoon gebeurd, werken vanuit je hart. Ik denk ook dat iedereen die dit interview leest dat ook kan beamen en ik geloof ook dat er niet iets anders mogelijk is dan werken met je hart)

Inderdaad, zeker niet nee, want ik merkte al direct het grote verschil. Natuurlijk in de financiële branche gaat het om geld, en bij collega's veel over materialistische dingen en daar ben ik niet zo van.

(vervolg interview zie volgende blz)

(vervolg interview Tonny)

Als collega's daarover spraken dan dacht ik vaak 'maar wie ben je eigenlijk, waarom moet jij je verstoppen achter dat soort dingen, waarom laat je jezelf niet zien?' Dat is echt het grote verschil met het werk dat ik nu doe en dat is veel leuker. Het is wel zo dat het af en toe veel energie kost en je trapt ook wel eens in je eigen valkuil door toch teveel te doen omdat je het zo graag voor die ander doet. Tja dat is wel één van mijn valkuilen.

Hoogtepunten, dieptepunten of dingen waar je trots op bent van de afgelopen 12 jaar:

Waar ik trots op ben, dat zijn eigenlijk ook allemaal een soort hoogtepunten. Dat zijn de momenten dat ik zie dat mensen, doordat ze een veilige plek ervaren, zich durven te gaan ontwikkelen en verder kunnen in hun herstel en dan ook nog te zien dat dit lukt. Dat ik zie dat mensen groeien, maar vaak hebben ze het zelf niet door. Als je dan samen terug gaat kijken dan is het "oh ja vorig jaar deed ik dit echt niet zo hè" en dat vind ik wel heel erg mooi om te zien. Eigenlijk zijn dat voor mij allemaal hoogtepunten. Nu ik er zo over nadenk, dat ik al zo lang bij CLIP werk, ben ik ook wel trots op bijna 12 jaar. Ik denk daarbij ook aan de dingen waarbij we organisaties bij elkaar gebracht hebben, bijvoorbeeld rondom Cliënt in de Hoofdrol, maar ook tijdens gezamenlijke activiteiten in de Week van de Psychiatrie, de Dag van de Mentale gezondheid en onlangs de werkgroep Suïcide Preventie vanuit het Almeers Preventie Akkoord.

Zo terugkijkend kom ik eigenlijk ook bij iets wat voor mij een dieptepunt geweest is. Dat is dat ik in de loop van de afgelopen jaren best wel veel energie ingeleverd heb en vorig jaar zomer uitgevallen ben. En zoals vaak het geval is komt dan alles tegelijk. Door een val kreeg ik een ernstige knieblesure waardoor ik niet vooruit kon en was ik letterlijk gevloerd. Dat vond ik echt wel een dieptepunt. Ik had het gevoel dat ik de mensen in de steek liet, zij moesten het zonder mij doen. Ik kon het werk op dat moment ook mentaal gewoon niet aan, dat is voor mij best wel een dieptepunt geweest. Nu ik weer terug ben heb ik gezien dat er naast de mensen die al veel deden er spontaan nieuwe mensen zijn opgestaan om het steunpunt te laten draaien. Deze mensen waren misschien wel blijven zitten op het moment dat ik er wel zou zijn. Dat vind ik wel heel erg mooi om te zien. En wat ik eigenlijk kort geleden ervaren heb, is dat ik een hele mooie samenwerking gehad heb met een aantal organisaties waarmee wij een mooie dag neergezet hebben in het kader van de Dag van Mentale Gezondheid. Wij hebben het ook echt samen gedaan en daar heb ik een heel blij gevoel over en ga vol vertrouwen met hen het volgende project oppakken. Zoals ik al eerder zei is het fijn een mooie werkgroep te hebben waarmee wij werken aan suïcide preventie. CLIP heeft een kartrekkersrol op dat onderdeel van het Almeers Preventie Akkoord.

Wat hoop je achter te laten? :

Ik hoop achter te laten dat de organisatie weer stevig staat, want het is afgelopen jaar iets minder geweest door ziekte en door wisseling van de directie. We zijn bezig enkele vernieuwingen aan te brengen en het is fijn daaraan mee te kunnen werken. En er zijn nog genoeg zaken die ik af wil ronden zodat het ook voor Matthé, onze directeur die in maart 2023 begonnen is, makkelijker werken is. Daar ga ik nog echt de tijd voor nemen, dus het kan zomaar zijn dat jullie mij met mijn neus in allerlei mappen zien zitten. Ik wil samen met Matthé aan de slag om het project "Cliënt in de Hoofdrol" in een andere vorm weer nieuw leven in te blazen. Ik hoop ook voor mijn opvolger daar iets goeds achter te laten, waar hij of zij mee verder kan werken. Er is zoveel kennis en ervaring die ik nog wil overdragen aan mijn opvolger.

Wat ik meeneem van CLIP/STIP?:

De vele gesprekken en contacten die ik de afgelopen jaren gehad heb met de mensen waar het om gaat. Ik heb veel geleerd door de gesprekken die ik met hen voerde, door ook echt met elkaar in contact te zijn en de kwetsbaarheid te zien maar ook de kracht die er zeker ook is. Je bent niet je ziektebeeld, je bent veel meer dan dat. Wat ik ook meeneem is de groei van mensen die ik zag tijdens het geven van de training 'Werken met Eigen Ervaring'. Het is fijn om te zien dat er mensen binnen CLIP/STIP zijn die er voor anderen kunnen zijn door het inzetten van hun ervaringskennis. Wat ik ook meeneem is dat we bij onze inloop zien dat de sociale contacten zo belangrijk zijn, dat men mag zijn wie men is, met al zijn of haar (eigen)aardigheden. Dat men dingen kan delen, dat er een luisterend oor is, dat is gewoon superbelangrijk. Men komt bij ons om deel te kunnen nemen aan het leven. Bij een hulpverlener ligt vaak de nadruk op je kwetsbaarheid, je gaat daar naartoe voor iets dat niet helemaal goed gaat. Bij STIP kom je om deel te nemen aan al die dingen die er daarnaast ook zijn.

(vervolg interview Tonny zie volgende blz)

(vervolg interview Tonny)

Wat weet iedereen van mij? :

Dat weet ik eigenlijk niet, Misschien kun jij dat als interviewer veel beter zeggen. (Interviewer: wat ik weet is dat je een ontzettend sociaal en betrokken persoon bent. Dan komen we ook wel weer even op wat voor jou misschien dan ook wel weer je valkuil is. Die valkuil is misschien ook wel weer je kracht, dus juist je oprechte betrokkenheid bij de mensen en ook bij ons als collega's. Dus voor de mensen staan en ervoor gaan. Ik denk dat veel mensen dat kunnen onderschrijven wanneer ze jou ontmoet hebben) Ja, dat klopt denk ik ook wel

Wat weet men niet van mij?:

(Interviewer: Wat ik als interviewer natuurlijk al weet is dat je moeder bent en oma, maar van je leuke hobby van dat glas in lood, dat wist ik niet) Ik heb ooit een workshop Glas in Lood met twee vrienden gedaan, toen vond ik het eigenlijk wel heel erg leuk. Ik ben daarna een paar cursussen gaan volgen, beginners, vervolg en gevorderde. Tijdens die gevorderde cursus heb ik een mooi ontwerp gemaakt (zie foto) en dat in een werkatelier uitgevoerd. In die periode zat ik mentaal nog niet goed in mijn vel maar begon ik wel weer met werken, dat was begin dit jaar. Toen was het voor mij heel belangrijk om iets nieuws te creëren om weer iets positiefs te ervaren om mezelf weer beter te voelen, dat heeft mij dus heel erg geholpen. Ik dacht wel 'waar ben ik aan begonnen?' toen ik het glas begon te snijden, maar het is gelukt en heeft mij echt heel veel gebracht. Met die hobby ga ik wel verder wanneer ik met pensioen ben. Ik ben nu eigenlijk al tijdje bezig een nieuw ontwerp te tekenen en dat ga ik daarna maken.



Nummer voor de Spotifylist van STIP:

Ik vind The Sound Of Silence van Disturbed heel erg mooi. De meeste van onze lezers kennen het vast van Simon & Garfunkel maar dat vind ik te soft. Ik krijg daar een beetje de kriebels van. Disturbed is een hardrockband en tekst en sound komt dan veel harder bij je naar binnen, dat komt aan! (Interviewer: Dat is ook misschien iets wat mensen niet van je weten, dat je ook wel van stevige rockmuziek houdt). Misschien niet nee, en ik houd van bluesmuziek. Ik ga regelmatig naar concerten en er zijn in de afgelopen jaren een paar optredens in mijn achtertuin geweest, heel intiem en mooi.

Mirjam

Zelfvertrouwen

Als je zelfbeeld schommelend is en instabiel
Soms ijzersterk en soms donker en labiel
Als door kanker je niet meer kan vertrouwen op je lichaam
Als alle controle is vergaan
Als juist de mensen waarop je bouwde, intens liefhad en vertrouwde
Je de rug toe keren en je van steun, liefde en geborgenheid onthouden
Dan geef je niet op
Dan houd je vertrouwen
Gebroken lijf waarvan je mag houden
Ijzersterk of soms wat labiel
Wel in bezit van een liefhebbende ziel
Je liep weg, je rug toegekeerd
Dat is het proces waarin ik mezelf heb geleerd
Gebroken lijf, instabiel zelfbeeld om van te houden
Met alle kracht en vooral met alle liefdevolle zelfvertrouwen

Willy



HartZaak: Van idee naar inloop

Het was vrijdag 27 augustus 2021 dat we werden uitgenodigd op het Gemeentehuis. Aanwezige partijen waren: EigenWijze Saskia, Stichting SOGA, Stichting NAH, Stichting ABRI en CLIP, Gerda van Wees en Edwin Luitzen de Vos. Daarnaast was de gemeente vertegenwoordigd. Doel van de gemeente was om in deze bijeenkomst de “kleinere aanbieders van burgerondersteuning” bij elkaar te brengen, zodat er een breder draagvlak zou kunnen ontstaan tussen al deze losse partijen en de “grote aanbieders” zoals de Schoor, VMCA, Humanitas en MEE. Daarbij moest zeker ook gekeken worden naar de gevolgen van de lockdown tijdens de corona epidemie op de samenleving in Almere.

Na meerdere vergaderingen werd overeenstemming bereikt een initiatiefplan te schrijven door deze kleine partijen. Hierin heeft Ruud Schaap het voortouw genomen en een eerste plan geschreven: “idee coronagelden: Herstelacademie 2.0 in ontwikkeling”. De essentie van dit plan was een eigen gebouw met meerdere ruimtes voor de inloop van burgers en het kunnen aanbieden van lotgenoten en herstelgroepen. Hier kwamen wel wat bezwaren tegen waarna op 27 september 2021 het plan: Idee oplossen corona nasleep. Samenwerkingsproject laagdrempelige organisaties in Almere voor advies, steun en informatie.

De aangestelde projectleider zou een twee sporen beleid voeren; als eerste het zoeken naar meerdere partners en als tweede het vinden van een gepaste locatie. Beide opdrachten bleken niet tot nauwelijks uitvoerbaar. In maart 2023 heeft de stuurgroep, waarin NAH Forum, EigenWijze Company, ABRI en CLIP vertegenwoordigd waren, besloten om in ieder geval op de zondagmiddag een open inloop te starten. Zowel NAH Forum, Bruis (Locatie van EWC) als STIP melden zich bereid ieder een zondag in de maand voor hun rekening te nemen. In mei melde zich ook Buurthuis De Werf (Almere Haven) zich aan en zo hadden we ook de vierde zondag gevuld. Helaas valt een vijfde zondag er nog tussenuit.

Op dit moment hebben we bij de gemeente Almere opnieuw een budget aangevraagd onze activiteiten ook in 2024 voort te kunnen zetten. We zullen zeker op zoek gaan naar meer locaties en ook een uitbreiding van de inloop tijden op de zaterdag maar ook in de avonden. Daarnaast zijn we op zoek naar vrijwilligers. De vrijwilligers welke nu op de zondagen aanwezig zijn komen eigenlijk altijd uit de groep van de eigen locatie. In 2024 hopen we meer vrijwilligers te vinden, maar juist ook los van de locatie, zodat we HartZaak nog meer kunnen positioneren als onafhankelijk inloop voor iedere burger in Almere.

Als laatste, zonder onze vrijwilligers kan HartZaak niet bestaan. Onze grote dank gaat daarom uit naar de vrijwilligers, die op de zondagen hun vrije tijd ten dienste stellen voor HartZaak. Het komt regelmatig voor dat er uiteindelijk maar weinig mensen binnen komen lopen, tussen de 2 en 12 bezoekers. Twee lijkt dan wel weinig, maar elke zondag, ook als we alleen maar twee stadsgenoten een warm welkom mogen heten, zijn dat er twee die niet eenzaam of met zorgen thuis zitten. Juist ook van deze bezoekers krijgen wij reacties van zich gezien en gehoord te voelen, juist in het weekend. Dat maakt dit werk zo mooi.

Heel veel dank iedereen, namens de stuurgroep HartZaak



Michiel

Onafhankelijke Cliënt Ondersteuning (OCO) Almere

Het kan iedereen overkomen dat je vastloopt met je financiën, je mentale welzijn, woonomstandigheden, je gezondheid, of er speelt iets anders in je leven waar je zelf niet uitkomt en waar je hulp bij nodig hebt. Je kunt dan hulp zoeken binnen de gemeente waar je woont.

Vraag iemand om met je mee te denken, twee weten altijd meer dan één. Je kunt daarbij ondersteund worden door een Onafhankelijke Cliënt Ondersteuning, kortweg OCO. OCO is een schakel tussen de hulpvrager en de toegang tot de hulpverlening. In Almere heeft een ieder die zich aanmeldt bij het wijkteam recht op een onafhankelijke cliënt ondersteuner van bijvoorbeeld OCO Almere maar je kunt je natuurlijk ook laten ondersteunen door een familielid, goede vriend of een ander die voor jou vertrouwd voelt.

Bij OCO Almere werken vrijwilligers die je in dit traject een ondersteunende rol kunnen bieden. Hij of zij kan jou goed begrijpen door de eigen ervaring en helpen je hulpvraag duidelijk te krijgen.

De ervaringsdeskundige OCO's weten zelf hoe het voelt om bepaalde beperkingen of problemen te hebben. Bijvoorbeeld een lichamelijke beperking, autisme, geldproblemen, een verslaving of moeilijkheden thuis. Hierdoor snappen ze uw situatie en kunnen ze u extra goed ondersteunen. Hulp van een onafhankelijke cliëntondersteuner is altijd gratis. Bij het regelen van hulp of ondersteuning kan hij of zij:

- helpen om uw vragen en wensen op een rijtje te zetten
- gesprekken helpen voorbereiden
- meegaan naar gesprekken
- meedenken over afspraken over de hulp die u krijgt
- meedenken als u er niet uit komt met een organisatie

U kunt ook én iemand uit uw eigen omgeving én een onafhankelijke cliëntondersteuner vragen om mee te denken.

STIP Almere heeft ook verschillende mensen die als vrijwilliger bij OCO zijn aangesloten. (Zie volgende blz)

Meer weten: www.ocoalmere.nl



Tonny

Even voorstellen

Hallo mijn naam is Tim en ik ben 35 jaar geleden geboren in Almere. Middelste van 3 jongens, alle drie verschillend. Toen ik 18 jaar was, was ik betrokken bij een steekincident waar een vriend van mij slachtoffer van werd. Vanaf dat moment werd ik geconfronteerd met de hardheid van het leven waardoor het mentaal slechter ging.

Hierdoor ben ik verslaafd geraakt aan verschillende middelen om mijzelf te verdoven zodat ik het niet hoefde te voelen. Ik raakte langzamerhand mezelf kwijt in de verslaving waardoor ik zelfs 2 jaar dakloos geweest ben. Ongeveer 3 jaar geleden maakte ik opnieuw een traumatische gebeurtenis mee, en kreeg toen de diagnose PTSS.

Een jaar later ben ik opgenomen in een afkickkliniek met daaropvolgend een intensieve traumabehandeling.

Ondertussen ben ik nu ongeveer 2,5 jaar vrij van de middelen en ga ook regelmatig naar meetings. Ik heb met het vrijwilligerswerk bij OCO Almere mijn ervaringen om kunnen zetten in iets positiefs waarmee ik mensen in soortgelijke situaties kan ondersteunen, en doe dit ook met veel betrokkenheid. Het is voor mij belangrijk dat iemand zich gehoord en serieus genomen voelt. Niet waar we vandaan komen telt maar waar we heen gaan.



Tim

Zelfvertrouwen

Vertrouwen
in jezelf
heel erg moeilijk
proberen los te laten
vertrouwen

Eveline

De droom die mij zelfvertrouwen geeft

Ik droom zo maar wat voor mij uit. En die droom zou wel eens uit kunnen komen.
De inhoud van die droom: een workshop voor STIP vrijwilligers geven.

Door mijn ervaringen opgedaan bij STIP, heb ik het vertrouwen dat ik dat kan.
Die workshop zal over houdingsaspecten gaan. Ik wil in die workshop vrijwilligers laten ervaren welke houding je kunt aannemen tijdens een gesprek met een bezoeker voor de inloop. Daarmee hoop ik dat de vrijwilliger meer zelfvertrouwen krijgt om het gesprek aan te gaan. Het beste is om jezelf te zijn en je niet voordoen als een ander. Je straalt echtheid uit, dan ben je authentiek.

Je kunt dan eveneens de ander tegemoet treden zonder vooroordeel; tenslotte zijn we allemaal mensen, niet meer en niet minder. Die on-bevooroordeeldheid geeft ruimte om de ander zijn of haar verhaal te laten vertellen en stelt je in staat jouw inlevingsvermogen te tonen aan die ander: je stelt je empathisch op.

Die drie houdingsaspecten: echtheid, on-bevooroordeeldheid en empathie wil ik in mijn workshop aan de orde laten komen. Door de deelnemers samen in gesprek daarover te laten gaan worden zij zich bewust wat het betekent om deze houding eigen te maken.

We gaan daarbij uit van casussen waar die houdingsaspecten van belang zijn en die door de deelnemers zelf worden ingebracht.

Het zou mooi zijn als ik die droom uit kan laten komen, en daarmee hoop ik niet alleen mijn eigen zelfvertrouwen, maar ook die van de deelnemers te versterken.

Waar ik echter niet zeker van ben, is of er wel belangstelling voor mijn workshop is. Maar ik vertrouw erop dat er toch animo voor is als men mijn droom leest.

Jaap

Zelfvertrouwen

Een spannend moment dient zich aan. Je krijgt vandaag je zoveelste prik. Het heet de 9 jaarsprik.

Voor jou een heel naar en gespannen moment. De prik doet namelijk pijn en ook al duurt het maar een paar seconden, de gedachte eraan maakt je bang en onrustig. Je vraagt aan mij of ik trots op je ben als je klaar bent met de prik. "Natuurlijk ben ik trots op jou!" Is mijn volmondige antwoord. Maar ik vertel je ook dat ik al supertrots op jou ben, met of zonder prik.

Ik ga met je mee zoals ik altijd doe. Om je te helpen, te troosten, te beschermen en om je moed in te praten. Door tegen je te zeggen dat je het kan. Omdat je een bikkelaar bent. Ik vertel je dat het niet erg is om het spannend te vinden en dat ik het ook nog steeds spannend vind om een prik te krijgen. Sommige keren beloof ik je een ijsje of dat jij het avondeten mag bepalen. En toch lukt het me nooit echt om je angst weg te nemen.

Ik vraag me af of dat ook eigenlijk wel mogelijk is. Iemand zijn of haar angst weg te nemen. Ik probeer je vertrouwen te geven in het proces. Maar relativeren is voor een volwassene een stuk makkelijker dan voor een 9 jarig meisje. Vertrouwen op het onbekende is namelijk een van de moeilijkste dingen die er is.

De laatste keer dat jij een prik kreeg moest je heel erg huilen. Maar je zei wel tegen mij dat je blij was dat ik met je mee ging. Schijnbaar geeft het je toch iets meer vertrouwen in het proces als ik bij je ben. En dat is dus waar uiteindelijk zelfvertrouwen kan groeien. Het begint met iemand in je leven op wie jij kan bouwen. Iemand die jou het vertrouwen geeft dat die persoon er voor je is. Iemand die trots is op wie jij bent. Iemand bij wie je je veilig kan voelen. Iemand die je gerust kan stellen als het niet zo goed met je gaat. Iemand bij wie je altijd een plek hebt in zijn of haar hart.

De geboorteplaats van zelfvertrouwen is denk ik liefde. Onvoorwaardelijke liefde en steun.

Malti

Bijeenkomst over verlies

Donderdag 2 november was er een ‘bijeenkomst over verlies’ bij het STIP in Almere. Het idee hiervoor is ontstaan uit een waardevol gesprek tussen twee van onze vrijwilligers: Reymond en Eveline.

Al vaker deelden we met elkaar ons gevoel over onze dierbaren die er niet langer meer zijn, maar we realiseerden ons dat er ook meer vormen van verlies zijn. Zo deelden we deze ochtend ons gevoel en ervaring niet alleen over het verlies van dierbaren, maar ook over het verlies van onze huisdieren, zelfstandigheid, fysieke- en mentale gezondheid en werk. De behoefte om hierin te kunnen delen met elkaar bleek groot.



Die ochtend is iedereen er al vroeg en allemaal op hun gemak tussen alle bekenden. Ook blijkt dat iedereen een andere reden heeft om bij de bijeenkomst aanwezig te zijn. Er wordt veel gedeeld, en met veel liefde en geduld geluisterd en gereageerd op elkaars stille verdriet. Ook blijkt dat iedereen het fijn zou vinden om hier vaker bijeenkomsten voor te organiseren.

Het was een waardevolle ochtend voor iedereen. En hoewel het fijn was om met allemaal bekenden bij elkaar te zijn en te delen, hoop ik dat er in de toekomst ook mensen aansluiten die nog niet eerder bij STIP geweest zijn.

Want eigenlijk willen we allemaal het gevoel hebben dat we niet alleen staan in het verdriet van ons verlies. We willen erkenning, herkenning en een luisterend oor zonder oordeel. Zodat wij kunnen accepteren dat verdriet een plek mag hebben in ons leven.

Inmiddels is de vervolgbijeenkomst over verlies al bekend, deze is op maandag 12 februari 2024. De uitnodiging hiervoor volgt nog.

Malti

Suicide Preventie

Als Stichting CLIP zijn wij verbonden aan het Almeers Preventie Akkoord. Wij zijn kartrekker op een drietal onderdelen, waaronder suicide preventie.

Er is een werkgroep gevormd van verschillende organisaties, nabestaanden en ervaringsdeskundigen en sinds kort zijn de GGD en het Flevoziekenhuis ook aangesloten.

Het onderwerp suicide is nog altijd moeilijk bespreekbaar, waardoor mensen die met deze gevoelens kampen zich niet gehoord voelen, radeloos en nog eenzamer kunnen worden. Als werkgroep in Almere willen wij dit graag veranderen. Wij overleggen met regelmaat over hoe dit laagdrempelig gedaan kan worden en er zijn al een aantal speciale bijeenkomsten geweest, zoals;

-9 september 2023: Walk Into The Light

-14 september 2023: documentaire Nola vertoond

-20 september 2023: A Man's World in het KAF

-18 november 2023: extra open inloop i.v.m. Internationale dag nabestaande van suicide

De deelnemende organisaties krijgen allen te maken met mensen die suïcidale gedachten hebben. Om de medewerkers tools te geven om hier mee om te gaan zal er in 2024 een aantal mensen een training tot gatekeeper van 113 gaan volgen.

Ook in 2024 zal deze werkgroep verder gaan met suicidepreventie, om suicide bespreekbaar te maken en hierdoor een aantal suïcides te voorkomen.

Tonny

Zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen op school verloren.

Pesters zorgden daar keurig voor
en maakten je een wrak.

Op het werk deden collega's dat nog eens
flink over, met gemak.

Dan zit je thuis uitgerangeerd,
alles verdwenen wat je had geleerd.

Maar eens kan je iemand tegenkomen,
die jou -in het geloof in jezelf- heeft meegenomen.

Geloof in jezelf teruggewonnen,
emotioneel weer opnieuw begonnen.

Maar om zelfvertrouwen niet meer te verliezen,
is het verstandig iemand tot steun te kiezen.

Wie dat is mag jezelf bepalen;
het zal misschien beletten dat Magere Hein
je voortijdig komt halen.

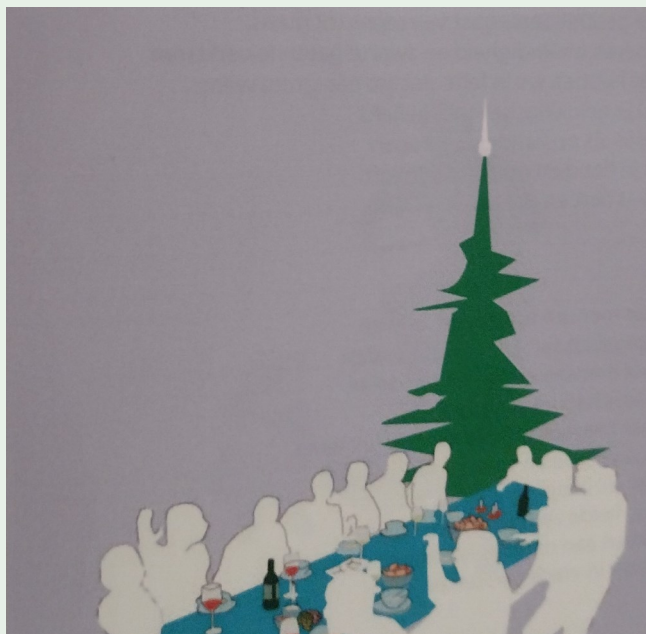
Jaap

Kerstwensen

het jaar, nu bijna voorbij
in een terugblik herinner ik mij
heeft hoop en troost gegeven
met vergankelijk en nieuw leven
ieder met eigen gedachten
willen stilstaan en wachten
het wonder van kerst te beleven
een nieuwe toekomst ons gegeven
dat ene woord, dat kleine gebaar
die hand op je schouder, zo voelbaar
dat kleine licht in de duistere nacht
het prille begin, zo zuiver en zacht
een nieuwe kerst, maar net begonnen
ieder heeft ups en downs overwonnen
wensen wij allen geborgenheid
in de ons gegeven tijd.

Alle beloften van Kerst ten spijt
Raak ik de vele verhalen niet kwijt
Verhalen van diep verdriet en pijn
Maar ook van vreugde en samen zijn
Verhalen die mij diep in het hart raken
Maar van Kerst juist Kerstmis maken
Wens ik je, in de doolhof van je gevoel
Een Kerst, waar ik Kerstmis mee bedoel.

Het jaar brengt niet altijd wat je hoopt
liggen geluk en pech soms met elkaar overhoop
blijf altijd in jezelf geloven
niemand kan je beloven
dat er geen leed of verdriet meer zal ontstaan
wens ik iedereen een gezond en liefdevol bestaan.



Zelfvertrouwen

Een mooi maar ook moeilijk thema, deze keer. Net als geld, zou ik willen dat we er bakken vol mee hebben staan, waarmee we royaal kunnen uitdelen. Hoe knap de mensheid ook wordt: we zullen nooit zelfvertrouwen in de fabriek kunnen kweken. Zelfvertrouwen moet je zelf opkweken.

Als ik dit stukje op maandagochtend schrijf, schijnt de zon volop. Vrolijk wordt je daarvan. En mijn beetje zelfvertrouwen groeit. Niet alleen door de zon, maar door wat ik doe, en wat het teweeg brengt.

Er wordt vaak genoeg gezegd: geluk zit in kleine dingen. En dat geldt ook voor zelfvertrouwen. Veel van de lezers en schrijvers van Gestippeld hebben -zo vermoed ik- minder dan gemiddeld een hoeveelheid van het spulletje dat we zelfvertrouwen noemen. We moeten woekeren met dat kleine beetje. Zodat het groeit tot een voldoende grote massa om het leven mee aan te kunnen.

Wat helpt daarbij? Aandacht. Aandacht van jezelf, voor het mooie in jezelf. En aandacht van anderen, voor jou. Durf een compliment te aanvaarden: het is je gegund en het is brandstof voor je zelfvertrouwen. Laat het rollen over je tong, knetteren in je hersens en voel de warmte van het gebaar. En allerbelangrijkst: koester het en sla het op. Want het is van jou. Je hebt er recht op. Bewaar het en laat het groeien.

Maak veel van weinig, het kost tijd, het is broos, maar je hebt het nodig. Zelfvertrouwen.

Matthé

Zelfvertrouwen

2023 begon met heel veel huilbuien.
Hierdoor komt de weg vrij naar zelfliefde.
Het ijs wat mijn emoties bedekt, smelt door de warmte van mijn tranen.
Ik krijg steeds meer ruimte om te ademen.
Om te leven.
In liefde.
In zelfliefde.

Ook heb ik in 2023 een woning gekregen.
Hier begint het volgende hoofdstuk.
Met mijn rugzak vol ervaringen, ga ik dit avontuur aan.
Vol zelfvertrouwen gaat de reis verder.

Reymond

Een dag uit het leven van....

Ans komt al jaren bij STIP en is een graag geziene bezoeker. Ans kwam al bij STIP toen we nog op de Lekstraat zaten.

Elke dag staat Ans op tussen 07.30 en 08.00 uur, behalve op maandag. Ook gaat ze elke dag naar de (Christelijke) kerk. Ze maakt dan een praatje met de vrijwilligers en samen lezen ze uit het bijbels dagboek.

Ans is ook sportief. Zo gaat ze meerdere malen per week naar fitness. Natuurlijk genoeg drinken tussen door.

Tussen de middag gaat ze thuis vaak lunchen. In de middag gaat ze richting STIP met de bus. Zo'n ritje duurt wel drie kwartier.

Bij STIP gaat ze meditatief schilderen. Ze maakt ook lieve kleurrijke kaartjes voor andere bezoekers. Het wordt dan een soort cadeautjes van Ans aan de ontvanger. Een kaartje kan een belangrijke rol spelen. Zo zou ze graag mensen op Schiphol allemaal een kaartje geven zodat ze aan haar denken en het kaartje kan worden gestuurd aan kinderen in oorlogsgebied.

Als STIP sluit gaat ze nog boodschappen doen bij de ALDI. Tegenwoordig gaat ze op weg naar STIP langs bij de ALDI omdat het in de middag druk is.

Zelf koken, avond mediteren en dichtbij God, vader bellen, en slapen.



Ans

Creatief knutselen met Pascalle

Papieren Kerstster

Benodigheden:

- 6 lege wc rollen
- schaar en lijm
- eventueel verf en/of glitters of steentjes

Werkwijze:

Stap 1: Druk de 6 wc rollen plat met je vingers.

Stap 2: Knip de wc rollen door de helft.

Stap 3: Knip de halve wc rollen 2x, zodat je 3 ringen hebt per halve rol.

Stap 4: Houdt 12 ringen heel en leg die even apart.

Stap 5: Vouw de rest (24 ringen) dubbel.

Stap 6: Maak van 6 ringen een ster door de punten aan elkaar te lijmen.

Stap 7: Lijm 2 dubbel gevouwen ringen in elke ring van de ster.

Stap 8: Lijm 2 dubbel gevouwen ringen aan de buitenkant van de ster.

Stap 9: Knip van de laatste 6 ringen 1,5 cm af aan 1 kant.

Stap 10: Lijm de lange stukken in de dubbel gevouwen ringen aan de buitenkant van de ster, met de open kant in de dubbelgevouwen ring.

Evt. Versieren met verf of lijm glitters of steentjes erop.



Klaar, leuk voor de feestdagen.

Adventskalender

Benodigdheden:

- 24 lege wc rollen
- gekleurd en wit papier
- schaar
- lijm
- liniaal
- nietmachine
- stiften

Werkwijze:

Stap 1: Niet de wc rollen in een driehoek aan elkaar.

Bovenaan 1, daaronder 2, dan 3, dan 4, dan 5 dan 6 en 3 onderaan in het midden.

Stap 2: Met een gekleurd strook papier, net zo breed als de wc rollen, de buitenkant van de rollen beplakken. Het papier in de vouwen tussen de rollen kan je het beste met een liniaal doen.

Stap 3: De driehoek van rollen op een gekleurd papier leggen en omtrekken.

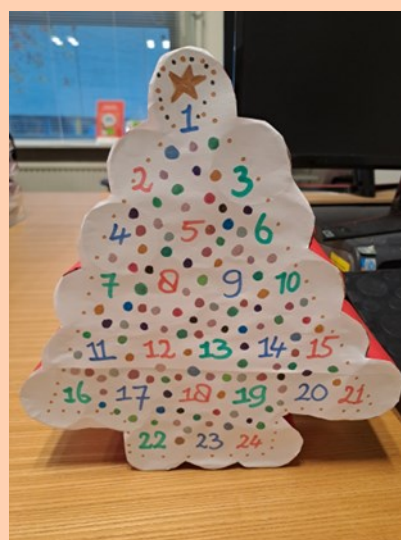
Uitknippen en op de driehoek plakken, dat is je achterkant.

Stap 4: De driehoek op wit papier omtrekken, dat wordt je voorkant.

Stap 5: Kleur op het witte papier de rondjes van de wc rollen en nummer ze van 1 t/m 24.

Stap 6: Vul de wc rollen met kleine dingetjes en/of snoep.

Stap 7: Plak de voorkant op de driehoek.



Klaar, veel uitpak plezier.



Creatieve herfstactiviteit bij het STIP in Almere



Dinsdag 24 november 2015 kun je **van 12.00 – 16.00 uur** een creatieve kant van jezelf laten zien waarvan je misschien niet wist dat je die had. Je kunt onderleiding van een van onze vrijwilligsters, Miranda met garen, kralen, leer en een naald iets moois creëren. Het resultaat, een zelfgemaakte armband kun je in de komende dure feestmaand december aan een van je dierbaren cadeau doen. Maar je kunt het natuurlijk ook zelf houden.

Wij starten deze middag om 12.00 uur met een lunch. Om 13.00 uur begint de creatieve workshop waaraan zowel vrouwen als mannen deel kunnen nemen.

Omdat wij inkopen moeten doen voor de lunch en het aanschaffen van materialen is aanmelding voor de activiteit noodzakelijk. **Je kunt jeze uiterlijk tot 16.00 uur op 18 november aanmelden** via almere@stip-flevoland.nl of per telefoonnummer 036-5333572. Je kunt natuurlijk ook gewoon even binnen lopen tijdens onze inloop op dinsdag- tot en met vrijdagmiddag van 13.30 – 16.30 uur.

Let op: Vol = vol.

PUZZEL

woordzoeker

ACCEPTATIE

ALMERE

CLIP

CONTACT

CRISISKAART

EVENWAARDIGHEID

GESTIPPELD

HARTZAAK

HERSTELLEN

INLOOP

LELYSTAD

LOTGENOTENGROEP

MOPPENTROMMEL

OLIEBOL

STEUN

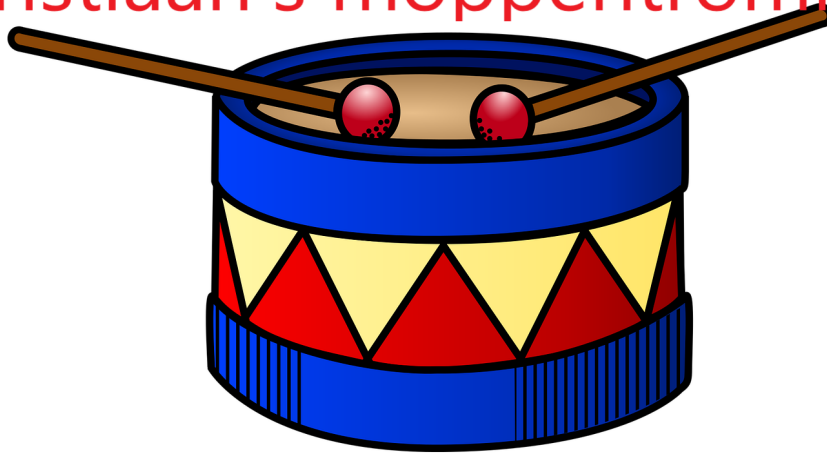
STIP

ZELFREGIE

ZELFVERTROUWEN

B	S	P	K	U	J	G	S	D	S	Z	P	Z	A	D
F	N	Z	J	Z	K	O	L	D	K	T	T	I	I	A
K	B	H	R	F	J	L	O	S	M	V	I	E	L	N
N	H	E	R	S	T	E	L	L	E	N	H	P	A	C
L	O	T	G	E	N	O	T	E	N	G	R	O	E	P
Z	K	C	U	E	E	W	I	P	I	S	I	U	M	E
E	A	O	N	Z	K	S	O	D	T	J	S	Z	L	O
L	A	N	I	W	G	O	R	E	E	R	E	M	L	A
F	Z	T	D	F	L	A	U	O	L	I	E	B	O	L
R	T	A	D	N	A	N	L	E	L	Y	S	T	A	D
E	R	C	I	W	G	E	S	T	I	P	P	E	L	D
G	A	T	N	V	A	C	C	E	P	T	A	T	I	E
I	H	E	L	T	R	A	A	K	S	I	S	I	R	C
E	V	L	E	M	M	O	R	T	N	E	P	P	O	M
E	N	E	W	U	O	R	T	R	E	V	F	L	E	Z

Christiaan's moppentrommel



- 1) Waarom kan een boom niet voetballen ?
Antwoord: Hij is geschorst.
- 2) Wat is een vliegtuig zonder vleugels?
Antwoord: Kapot.
- 3) Wat is een schaap zonder poten?
Antwoord: Een wolk.
- 4) Waarom gooit een dom blondje tijdens een spelletje de dobbelstenen tegen het plafond?
Antwoord: Wie het hoogst gooit mag beginnen.
- 5) Welke salade helpt het beste tegen jeuk?
Antwoord: Krabsalade.

Pindasoep voor 4 personen

Benodigdheden:

- 2 liter water
- 1,5 pot pindakaas
- 1 theelepel geraspte gember
- 2 tenen knoflook
- 3 theelepel ketoembar
- 1 theelepel Laos
- 2 blokjes kip bouillon
- 0,5 limoen
- 1 paksoi
- 200 gr. Taugé
- 500 gr. Kippen dij-filet
- 300 gr. Basmati rijst .
- 5 eetlepels ketjap asin
- 2 theelepel sambal of 1 madame Jeanette.

Werkwijze:

Eerst de rijst opzetten, dan de kip in blokjes snijden en de paksoi ook snijden.

Bak de kipblokjes tot het gaar is.

Doe dan de groente, de geraspte gember en de knoflook erbij en even omscheppen.

Doe dan 2 liter water erbij en de bouillon blokjes.

Breng aan de kook en doe de pindakaas en de ketjap asin erbij en even goed doorroeren.

Vervolgens de halve limoen erboven uitknippen.

Voeg de ketoembar en Laos en sambal erbij, laat het vervolgens op laag vuur onder af en toe roeren 45 minuten pruttelen. De soep is klaar!

Serveer met een bolletje rijst in het midden in een diep bord en giet de soep om het bolletje rijst heen.

Smakelijk eten.

Carlos

Romig dessert met Bastogne en kersen

Voor 4 personen

Ingrediënten:

- 8 Bastognekoeken
- 200 gram Monchou (roomkaas)
- 250 ml slagroom
- 4 eetlepels suiker
- 1 eetlepel maïzena
- 350 gram kersen op sap

Benodigdheden:

- 4 glaasjes
- Mixer



Bereiding:

1. Zeef de kersen en vang het sap op. Verwarm het sap in een pannetje met 2 eetlepels suiker. Los de maïzena op in een eetlepel water en voeg dit toe aan het sap zodra dit zachtjes kookt. Roer goed door en laat de saus indikken. Laat deze vervolgens afkoelen, voeg dan de kersen weer terug bij de saus.
2. Mix de roomkaas romig met de mixer. Voeg de slagroom en 2 eetlepels suiker toe en mix dit tot een romig geheel.
3. Kruimel de Bastogne koeken en verdeel deze over de bodem van de glaasjes maar bewaar een beetje om te garneren. Verdeel dan de helft van het roommengsel over de koekjes en schep hier wat kersen in saus op. Dek dit meteen weer af met het roommengsel en een laag kersen.
4. Garneer het Monchou toetje met wat overgebleven Bastogne kruimels. Laat het toetje minimaal een uurtje opstijven in de koelkast.

Ingrid

De volgende uitgave van Gestippeld komt uit in maart 2024

Het thema is:

“ Ontmoeten en Ont-moeten”

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: Carlos Bakker (Lelystad), Ingrid Boekee (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