

Breinpower

over geestelijke gezondheidszorg in Friesland

Doorzette

PANIEKSTOORNIS

- 2 Hoezo **Blue Monday**?
- 3 Niemand *is* zijn stoornis
- 4 Psychiatrie in 2015
- 6 MindUp werkt!
- 8 Jan Ykema: 'Ik geniet maximaal van iedere dag'



GGZ Friesland
2015

Blauwe Hoezo Monday?

De derde maandag van het jaar... Blue Monday. Deze dag staat bekend als de meest deprimerende dag van het jaar. Of het nu echt waar is of niet, medio januari hebben veel mensen last van de donkere dagen. Ze balen dat hun goede voornemens zijn mislukt en vinden het veel te lang duren voordat hun volgende vakantie ingaat. Gevolg? Somberheid en lusteloosheid. Vaak nemen deze gevoelens snel weer af. Maar wat als een gevoel van somberheid of angst langer duurt?

Eén op de drie à vier Nederlanders krijgt in zijn leven last van psychische klachten. Ze zijn bijvoorbeeld depressief of angstig, hebben moeite met concentreren, ze piekeren veel of zijn gespannen. Soms is er een gebeurtenis die voor psychische problemen zorgt. Het verliezen van een dierbare, je baan kwijtraken of langdurige stress kunnen hier bijvoorbeeld voor zorgen. Maar ook aanleg en gewoontes zoals perfectionisme kunnen een rol spelen.

Zorgen bespreekbaar maken

Psychische klachten kunnen veel invloed hebben op het dagelijks leven. Elke dag kan het een uitdaging worden om een "normaal" leven te leiden, contacten te onderhouden, naar school te gaan of te werken. Dat maakt het leven niet gemakkelijker. Jaarlijks hebben ongeveer drie miljoen mensen in

Nederland te kampen met psychische klachten. Toch rust er nog vaak een taboe op. Veel mensen durven niet over hun problemen te praten uit schaamte of uit angst 'gek' gevonden te worden. Het is belangrijk om je probleem met anderen te delen en tijdig naar de huisarts te gaan. De huisarts kan beoordelen of het verstandig is om door te verwijzen naar een gespecialiseerde instelling, zoals GGZ Friesland of Denk, het onderdeel van GGZ Friesland dat de basis ggz uitvoert.

Sterker worden

GGZ Friesland helpt jaarlijks meer dan 34.000 mensen met psychische klachten of psychiatrische stoornissen. Tijdens gesprekken met sociaal psychiatrisch verpleegkundigen, psychologen of psychiaters leren zij lastige situaties overwinnen en nieuwe mogelijkheden te zien. Hoe de zorg

Veelvoorkomende psychische problemen

- ✓ somber of neerslachtig voelen
- ✓ angstig of bezorgd zijn
- ✓ veel piekeren
- ✓ last hebben van een nare ervaring
- ✓ moeite hebben de draad op te pakken na verlies van een dierbare
- ✓ moeite met eigen emoties hebben
- ✓ moeite met opkomen voor uzelf
- ✓ prikkelbaar of zelfbeheersing verliezen
- ✓ aandacht- en concentratieproblemen

eruit ziet, verschilt per situatie. Een man met een depressie krijgt andere hulp dan een vrouw met ADHD. De behandeling is erop gericht dat mensen genezen of leren omgaan met hun klachten, zodat ze sterker worden en het beste uit zichzelf kunnen halen.

HULP ZOEKEN?

Een mens is veerkrachtig en in staat zelf veel op te lossen. De eerste stap is inzicht krijgen in de klachten. Het is van belang dat mensen zich bewust zijn van hun klachten en leren luisteren naar hun gevoelens. Dat kan aanknopingspunten voor verandering geven. Het kan verhelderend zijn de situatie met een goede vriend of naaste te bespreken.

Zelf doen

Mensen met psychische klachten kunnen zelf dingen doen om zich weer beter te gaan voelen. Gezonde voeding, beweging en rust zijn de basis van een gezonde leefstijl. Dit kan bijdragen aan het voorkomen en verhelpen van klachten. Maar ook het leren uiten van emoties en het toepassen van meer structuur en regelmaat kunnen helpen. Meer zelfhulptips staan op de website www.denk.nl

De juiste hulp

Wanneer zelfhulptips niet voldoende effect hebben en de klachten aanhouden of verergeren, is het aan te raden om naar de huisarts te gaan. Wanneer er sprake is van lichte klachten, kan de huisarts zelf of een sociaal psychiatrisch verpleegkundige die in veel huisartsenpraktijken werkzaam is, ondersteuning bieden. Bij meer hardnekkige klachten kan de huisarts doorverwijzen naar bijvoorbeeld Denk (lichte tot matig-ernstige klachten) of GGZ Friesland (ernstige klachten of psychiatrische stoornissen).

MEER INFORMATIE OVER PSYCHISCHE HULP?

Bel **058 2848 888**,
mail naar info@ggzfriesland.nl
of kijk op
www.ggzfriesland.nl of www.denk.nl

Als de angst overheerst



Irene is 24 jaar en heeft onlangs haar relatie van zeven jaar verbroken. Ze woont sinds kort weer alleen. Een heftige gebeurtenis voor haar. In deze periode krijgt ze last van dwangklachten. Steeds vaker moet ze van zichzelf het gasfornuis controleren omdat ze bang is dat ze het gas heeft open laten staan.

Van een paar keer per dag controleren komt ze uiteindelijk op het punt dat ze het gasfornuis helemaal ontwijkt. Ze nodigt niemand meer bij haar thuis uit omdat ze niet meer durft te koken. Haar vriendinnen vinden dit maar raar en haar contacten beginnen te verwateren.

'Een beetje dwangmatig gedrag is heel normaal, dat hebben we allemaal', vertelt Lotte Lanser, GZ-psycholoog in opleiding tot specialist op de polikliniek angst- en stemmingsstoornissen van GGZ Friesland. 'Zelfs wanneer je regelmatig checkt of je voordeur wel echt op slot is, of je gasfornuis uit staat, hoeft er helemaal geen sprake te zijn van een probleem. Maar als dat dwangmatig gedrag je functioneren beïnvloedt, zoals in het verhaal van Irene, dan wordt het een ander verhaal.'

Verbloemen van dwangstoornis

'Van alle volwassen Nederlanders heeft bijna 1% ooit in het leven een obsessief-compulsieve stoornis gehad,' zegt Lotte. 'De meest voorkomende dwanghandelingen zijn controleren en schoonmaken. Bij meer dan driekwart van de patiënten is er sprake van een combinatie van zowel dwanggedachten als dwanghandelingen.'

Mensen kunnen een dwangstoornis heel lang verbloemen. Maar juist als je er op tijd bij bent, kan je met een paar behandelingen al geholpen zijn. 'Cognitieve gedragstherapie, eventueel in combinatie met medicatie, zorgt voor goede resultaten', zegt Lotte. 'We zien een enorme opluchting bij patiënten in de loop van de behandeling. Deze stoornis heeft zoveel invloed op je leven, het belemmert en verstikt je. En doordat het te verbloemen valt, kunnen mensen die geen hulp zoeken, er hun hele leven mee rondlopen.'

Schaamte

Dwangstoornissen ontwikkelen zich vaak in de vroege volwassenheid, of soms al in de kindertijd. De stoornis ontstaat vaak na een heftige gebeurtenis, zoals een ongeluk of scheiding. Soms weten mensen goed waar ze bang voor zijn, maar dat hoeft niet altijd zo te zijn. Mensen met een dwangstoornis schamen zich vaak voor hun gedrag, waardoor ze geen hulp durven te zoeken. 'Schaam je niet', drukt Lotte mensen op het hart. 'Het is niets raars, zoek hulp. Ga naar de huisarts zodra je merkt dat dwangmatig gedrag je functioneren belemmert. Hoe eerder je hulp krijgt, hoe beter deze stoornis te behandelen is.'

Adriaan Jansen



Voorzitter Raad van Bestuur GGZ Friesland

Karakter!

Wellicht is uw aandacht er al eens op gevestigd: het tv-spotje 'Collega's met karakter.'

Een mooie campagne om het belang van meedoen voor mensen met een psychische stoornis onder de aandacht te brengen. Binnen GGZ Friesland merken we iedere dag de gevolgen van vooroordelen en stigmatisering.

Veel van onze patiënten stuiten anno 2015 nog steeds op onbegrip en onwetendheid. Hierdoor worden ze ten onrechte geweerd op de arbeidsmarkt, hebben ze grote moeite met het integreren in de buurt en doen ze te weinig mee met het verenigingsleven.

GGZ Friesland is al sinds 1851 dé zorgorganisatie voor de behandeling van mensen met een psychische stoornis in onze provincie. We richten ons daarbij steeds meer op patiënten met de meest complexe problemen. Dit doen we in nauwe samenwerking met collega-instellingen, maatschappelijke instanties en vanaf dit jaar ook met de Friese gemeenten. Het is mooi en ingewikkeld werk waarover we u graag informeren. In deze krant leest u er alles over.

Was de ggz in het verleden een nogal gesloten bolwerk, tegenwoordig staat de ggz midden in de maatschappij en werken we hard aan verbetering van contacten met familie, naasten en andere betrokkenen. Het karakter van het werk verschuift daarbij stelselmatig van klinische behandeling naar behandeling in de thuissituatie. Ondanks het feit dat ook in onze organisatie de digitalisering via bijvoorbeeld internetbehandeling snel toeneemt, is en blijft het mensenwerk. De persoonlijke ontmoeting tussen twee karakters vormt nog steeds de kern van ons werk.

Onze medewerkers staan open voor kritiek en voeren hun professionele werk uit met karakter (zeg maar hart en ziel). Ze stellen vertrouwen in de veerkracht van hun patiënten.

Wij hopen met deze publicatie u niet alleen te informeren over onze organisatie maar ook (en vooral) om meer begrip te kweken voor de positie van patiënten met ggz-problematiek. Niemand is zijn stoornis! Patiënten vervullen, ondanks hun problemen, vaak tal van maatschappelijke rollen. Zij zijn niet alleen collega's, maar ook burens, reisgenoten, ouders, stewards, vrijwilligers, koorleden, voetballers en collectanten. Maar bovenal inspirerende medemensen met karakter!

Psychiatrie in 2015



GGZ Friesland is de instelling op het gebied van geestelijke gezondheid in Friesland. GGZ Friesland biedt een volledig en gevarieerd aanbod aan mensen met (ernstige) psychische problemen en psychiatrische stoornissen.

www.ggzfriesland.nl

Onderstaande labels zijn onderdeel van GGZ Friesland.



Basis ggz in Friesland. Denk ondersteunt mensen, om op eigen veerkracht verder te kunnen. Behandeling bij Denk past binnen de generalistische basis ggz.

www.denk.nl



Kinnik kind en jeugd GGZ biedt hulp aan kinderen en jongeren met psychische stoornissen of problemen.

www.kinnik.nl

MINDUP

Bij MindUp worden mensen begeleid met een psychiatrische stoornis of psychosociale problematiek, die hun beperkt bij het wonen, werken en meedoen in de samenleving. MindUp werkt samen met haar cliënten aan rehabilitatie en herstel.

www.mind-up.nl



De Swaai, een samenwerking met Talant, biedt diagnostiek, behandeling en begeleiding aan mensen met zowel een verstandelijke beperking als psychiatrische problemen met onder meer mogelijkheden voor poliklinische zorg, dagbehandeling en klinische opvang.

www.deswaai.nl

Als psychische klachten het leven beïnvloeden, dan is het verstandig hier niet te lang mee rond te lopen. In de meeste gevallen is de eerste stap een bezoek aan de huisarts. In overleg met de huisarts worden de mogelijkheden voor hulp besproken. Soms vindt ondersteuning plaats bij de huisarts. Indien nodig kan iemand doorverwezen worden naar de basis ggz of de gespecialiseerde ggz.

Basis ggz

In de basis ggz worden mensen behandeld die met ondersteuning op eigen veerkracht verder kunnen. Na een intake wordt het type behandeling bepaald. Een behandeling kan bijvoorbeeld bestaan uit individuele gesprekken, groepstrainingen of online behandeling. Denk basis-GGZ is het onderdeel van GGZ Friesland dat deze zorg verleent.

Gespecialiseerde ggz

De gespecialiseerde ggz richt zich op mensen met psychische problemen die een intensieve behandeling vereisen. GGZ Friesland biedt gevarieerde behandelmethoden, waarvan het effect wetenschappelijk bewezen is. Deze behandelingen vinden plaats op verschillende locaties van GGZ Friesland of in de eigen leefomgeving. Ook voor ouderen biedt GGZ Friesland diverse behandelmogelijkheden.

Wmo-zorg

Sommige mensen hebben naast hun behandeling ook begeleiding nodig bij wonen, werken en meedoen. Vanaf 1 januari 2015 is deze ondersteuning een taak van de gemeente. Voorbeelden zijn begeleiding, dagbesteding, begeleid wonen en beschermd wonen. Elke gemeente bepaalt hoe de maatschappelijke ondersteuning van mensen wordt ingevuld. MindUp biedt de vormen van begeleiding die gefinancierd worden door de gemeente.

Jeugdzorg

Nieuwe aanmeldingen voor ggz jeugdzorg verlopen vanaf 2015 anders. Niet alleen via de huisarts, ook via de gemeente kunnen mensen toegang krijgen tot de jeugd-ggz. Friesland verleent deze zorg vanuit Kinnik, kind en jeugd GGZ.

Hiermee biedt GGZ Friesland een volledig aanbod aan geestelijke gezondheidszorg in Friesland. Dit aanbod is aangepast aan de doelgroep en ernst van de problematiek. Van gesprekken op de polikliniek tot behandeling thuis. En van begeleiding in een woonvorm tot opname in een kliniek. Er is voor iedereen zorg op maat beschikbaar, ongeacht leeftijd, probleem en achtergrond.

'NA ZIJN DOOD WAS ALLES INEENS ZINLOOS'



Mevrouw De Vre (72) - had een depressie -

'Drie jaar geleden verloor ik mijn man. De laatste tien jaar van zijn leven had ik hem verzorgd. Een periode van intensieve zorg en aandacht, waarin ik mezelf volledig wegcijferde. Met zijn dood verloor ik niet alleen mijn man, maar ook het doel in mijn leven. Tien jaar lang, dag in dag uit, had ik voor hem gezorgd. Ik moest sterk zijn, hem ondersteunen. Vergeleken bij zijn ziekte waren mijn pijntjes tenslotte niets. Al het verdriet sloeg bij mij naar binnen, maar ik verwerkte het niet. Toen hij er niet meer was, wist ik me dan ook geen raad meer. Na zijn dood was alles ineens zinloos. Ik raakte in een depressie.'

'Ik werd somber en lusteloos. Ik had huilbuien die soms wel een dag duurden. Ik werd bang, durfde niet meer naar buiten te gaan en sloot mezelf op. Als mijn kinderen langskwamen, deed ik alsof er niets aan de hand was, maar ze waren natuurlijk niet blind. Ik miste mijn man en speelde met de gedachte er een eind aan te maken. Mijn jongste dochter heeft me letterlijk meegesleurd naar de huisarts en zo kwam ik twee jaar geleden bij GGZ Friesland terecht. Ik heb wat afgepraat en alle emoties kwamen boven. Het leek alsof ik mijn man opnieuw verloor. Maar inmiddels gaat het beter met me. Ik zie weer lichtpuntjes.'

TOPKWALITEIT VOOR DE BESTE PRIJS UIT EIGEN FABRIEK



NU!
5.250,-

STEINHAUS

BENSHEIM

- Hoogglans gelakte deuren
- Semi greeploos door een strakke deur met opleggreep
- Inclusief 2 vrijstaande apparaten: Smeg fornuis en Amerikaanse koelkast van Samsung
- In meerdere kleuren leverbaar

Klanten geven
Keuken Kampioen een:

★★ 7,6 ★★
op trustpilot.nl!

Meer keukens bekijken?
www.keukenkampioen.nl/
keukencollecties

Kampioen in keukens, want:

- Kwaliteitskeukens uit eigen fabriek
- A-merken apparatuur voor de laagste prijs op internet
- Deskundige adviseurs
- Al bijna 40 vestigingen in Nederland
- Professionele 3D-tekeningen snel gemaakt
- Kom snel langs en profiteer van de actuele actie

Meer keuken inspiratie opdoen?

Vraag ons gratis magazine aan!

keukenkampioen.nl/
keukenmagazine



Keuken Kampioen[®]
Kampioen in keukens

Kijk voor adressen en openingstijden op www.keukenkampioen.nl

Wonen, werken en meedoen

MINDUP WERKT!



Ingemarit van der Wal, directeur van MindUp, weet het zeker. Heel veel cliënten kunnen met de juiste begeleiding toewerken naar een (betaalde) baan of een zelfstandige plek om te wonen. Participatie is voor ieder mens – ook met psychische problemen – een belangrijke levensbehoefte en maakt gelukkig: ‘Wij helpen onze cliënten met het vinden of hervinden van hun eigen kracht. Iedereen verdient een kans om mee te doen!’

Dit bepleitte Ingemarit de afgelopen jaren regelmatig tijdens overleggen met gemeenten en andere samenwerkingspartners. Ze kan het aanbod, de visie en het verhaal van MindUp dromen: ‘Wonen, werken en meedoen, daar staan we voor. MindUp begeleidt haar cliënten bij het zetten van stappen, die leiden tot meer regie over hun leven. Iedere cliënt werkt aan concrete doelen en professionele begeleiders hanteren bewezen effectieve reactiverings- en rehabilitatiemethoden.’

Klassieke dagbesteding is achterhaald

De veranderingen in 2015 zorgden ook voor nieuwe inzichten: ‘Voorheen boden we begeleiding bij wonen en begeleiding bij dagbesteding vanuit twee aparte organisatieonderdelen. Die hebben we

samengevoegd onder de naam MindUp. Eigenlijk een hele logische keuze, omdat cliënten vaak op meerdere levensgebieden begeleiding nodig hebben. Dit zien we ook terug in de doelen die we met onze cliënten opstellen in het rehabilitatieplan. De begeleiders van de dagbesteding en het wonen, werken steeds beter samen. Ons trajectbureau regisseert de samenhang. De kwaliteit neemt toe.’

‘Eigenlijk heeft MindUp zichzelf opnieuw uitgevonden’, zegt Ingemarit. ‘De klassieke dagbesteding past niet altijd meer bij wat mensen interessant vinden en de vraag van de samenleving. De participatiemaatschappij vraagt wat terug van de mensen die ondersteuning krijgen. Cliënten willen net als iedereen trots zijn op wat ze doen.’

Werken voor externe klanten

De cliënten van MindUp werken ook voor externe klanten, zoals bijvoorbeeld de Hema. Hun werk zien ze dan terug tijdens het winkelen. Ook runnen de cliënten een webwinkel, waar mensen uit het hele land onze producten kopen. Daarnaast levert MindUp steeds meer diensten zoals catering en drukwerk, zowel binnen GGZ Friesland als voor externe klanten. Ingemarit: ‘Onze cliënten komen regelmatig bij andere organisaties over de vloer en zien daar weer nieuwe mensen en mogelijkheden. Dat vind ik prachtig!’

Kijk voor meer informatie op www.mind-up.nl of bezoek de webshop van de cliënten op www.webshopmind-up.nl



Marcel (26) - werkt bij MindUp -

‘IK WIL AAN HET WERK ALS CATERAAR’

‘Van mijn werk bij MindUp krijg ik positieve energie. Ik bedien de kassa, neem bestellingen op en verzorg de catering bij vergaderingen. Mijn begeleiders geven me feedback, waardoor ik steeds beter word en daar ben ik trots op!’

Kansen

‘Eerder werkte ik bij een sportvereniging. Dat ging goed tot ik psychische problemen kreeg. Ik kreeg hulp bij GGZ Friesland en werk nu bij MindUp Reactivering in Leeuwarden in het bedrijfsrestaurant. Het biedt me structuur en sociale contacten. Ik krijg weer kansen en dat is belangrijk! In de toekomst wil ik een baan in de catering.’

Jan Ykema: ‘Ik geniet maximaal van elke dag’



Jan Jelte Ykema (51) lijkt ontspannen, gelukkig en helemaal op z'n plek in het grote Thialf.

Na zijn zilveren medaille op de Olympische Spelen in Calgary in '88 viel hij in een zwart gat. De roem, de aandacht, het was weg. Hij werd somber en raakte verslaafd aan drugs.

Sinds een paar jaar bindt Jan de ijzers weer onder; nu als schaatscoach.

‘Schaatsen is een fantastische invulling van m'n dag. Toen ik van mijn verslaving af was, moest ik op zoek naar een gezonde omgeving zodat ik nooit meer in de verleiding zou komen om drugs te gebruiken. De schaatsers met wie ik nu werk zijn niet alleen heel bewust met hun sport bezig, maar ook met goede voeding en manieren waarop ze meer uit zichzelf en meer uit hun dag kunnen halen. Daarom ben ik zo graag bij deze schaatsers, ze gaan er helemaal voor!’

Ik kon de hele wereld aan

‘Als ik terugkijk naar mijn verslavingsperiode baal ik enorm. Ik heb vijftien jaren van mijn leven weggegooid. Zo voelt het en dat is doodzonde. Cocaine, heroïne en speed; ik heb van alles geprobeerd. Als ik net een snuifje had gehad was ik in extase. Ik kon de hele wereld aan en voelde me geweldig. Het volgende moment voelde ik me diep, diep ongelukkig als de roes was uitgewerkt.’

‘Bijna zes jaar ben ik in therapie geweest bij de ggz. Toen ik in 2002 een zoveelste poging deed om af te kicken, zat ik er helemaal doorheen. Mijn vriendin vond dat ik mijn huisarts moest bellen. Daar vertelde ik dat ik somber en ongelukkig was. De huisarts verwees me door naar de ggz en daar werd al snel vastgesteld dat ik ADHD heb. Vervolgens kwam ook mijn drugsverslaving ter sprake en van de ene op de andere dag volgde ik verschillende cursussen en

therapieën. Ik werkte aan m'n toekomst, hoe ik alles weer op de rit kon krijgen. GGZ Friesland hielp me hierbij.’

Schoon schip maken

‘Toen ik terugkwam van mijn verslaving – dat was in 2004 – was ik heel onzeker. Wat zouden de mensen wel niet van me denken? Twee jaar later trad ik voor het eerst naar buiten met mijn verhaal. Doodeng vond ik dat. Ik ging met de billen bloot. Veel mensen reageerden gelukkig positief. Ik wilde schoon schip maken, uiteindelijk eerlijk kunnen zijn. Ik moest weer opnieuw beginnen.’

‘Sinds 2008 ben ik schaatscoach. Eerst bij het APPM team, en sinds 2011 zit ik bij Gewest Friesland. Iedere dag ga ik met veel plezier naar mijn werk. Ik word gelukkig van mijn werk als schaatstrainer en het feit dat ik jongeren vanaf een jaar of 17/18 mag coachen in het schaatsen, maar ook kan ondersteunen bij bepaalde keuzes op het gebied van werk en studie. Naast het trainen van schaatsers geef ik schaatsclinics aan bedrijven en particulieren en verzorg ik lezingen. Als spreker vertel ik van alles; van mijn successen in de schaatsport tot de dieptepunten in mijn verslavingsperiode. Tegenwoordig richt ik me als spreker steeds meer op de positieve dingen in het leven, op het winnen van een medaille op welk vlak dan ook. Ik geniet nu maximaal van iedere dag.’

Altijd dichtbij

Geestelijke gezondheidszorg bij de huisarts

Stress, eenzaamheid, somberheid of doodmoe zijn door het oneindige piekeren 's nachts. Veel Nederlanders lopen met dit soort klachten rond. Ze kunnen het dagelijks functioneren flink belemmeren. Hoe langer je met zulke klachten blijft rondlopen, hoe ernstiger ze vaak worden. In de huisartsenpraktijk is laagdrempelige hulp te krijgen voor deze klachten. Dichtbij huis en op bekend terrein.



'Huisartsenpraktijken zijn tegenwoordig goed toegerust op het helpen van mensen die vanwege psychische klachten dreigen vast te lopen. Steeds vaker krijgen huisartsen hierbij ondersteuning van een POH-GGZ, ofwel Praktijkondersteuner Huisartsenzorg-GGZ', vertelt Harold Wenning, coördinator van Praktijkondersteuners vanuit Denk basis-GGZ.

Vroegtijdig ingrijpen

'We begeleiden mensen met verschillende klachten binnen de huisartsenpraktijk. Bijvoorbeeld mensen die overspannen zijn. Of mensen die met onverklaarbare hoofd- of buikpijn bij de huisarts aankloppen en waarvoor geen lichamelijke oorzaak gevonden kan worden', vervolgt Harold. 'Deze klachten komen vaak opzetten wanneer iemand een indringende gebeurtenis heeft meegemaakt zoals het overlijden van een naaste in combinatie met veel stress op het werk. Hierbij is het van belang dat de juiste ondersteuning wordt geboden om te voorkomen

dat deze klachten tot een psychische stoornis gaan leiden. Je hart lichten en de juiste handvatten krijgen, zorgt vaak al voor verlichting van de klachten, waardoor je weer verder kan met je leven.'

Laagdrempelige hulp

Ruim 83% van de Friese huisartsen maakt gebruik van een GGZ Praktijkondersteuner. Uit onderzoek blijkt dat de patiënttevredenheid over deze Praktijkondersteuners erg groot is. Deze vorm van hulpverlening valt onder de huisartsenzorg en wordt daardoor volledig vergoed door de zorgverzekeraar. Het eigen risico van de patiënt wordt niet aangesproken en er is geen sprake van een wachtlijst of een maximum aantal gesprekken. Harold: 'Mensen krijgen in de huisartsenpraktijk de hulp die ze op dat moment nodig hebben. Alleen wanneer dat nodig is, wordt iemand vanuit de huisartsenpraktijk doorverwezen naar de basis ggz of specialistische ggz.'

HET FACT-TEAM BRENGT ZORG BIJ PATIËNTEN THUIS



Sommige mensen leiden niet het leven dat ze graag zouden willen en lopen vaak vast. Bijvoorbeeld omdat ze naast hun psychiatrische problemen niet goed voor zichzelf zorgen, problemen hebben in relaties met anderen, de financiën niet op orde hebben, een verslaving hebben of het contact met anderen soms verliezen. GGZ Friesland helpt deze mensen het liefst in hun eigen omgeving. Voorwaarde is wel dat hulpverleners dichtbij de patiënt in de buurt zijn. En dat is precies wat de FACT-teams doen.

Harrie (42) heeft autisme en daarnaast persoonlijkheidsproblematiek. Hierdoor loopt hij vast. Hij raakt zijn baan kwijt, loopt een huurachterstand op en zit tot over zijn oren in de schulden. Frustraties reageert hij af op mensen om hem heen. Hij trekt zich steeds meer terug en begint zichzelf te verwaarlozen. Buren maken zich zorgen. Via een buurtwerker wordt zijn situatie besproken in het Sociaal Team. Dit is een samenwerking van verschillende hulpverleners die in zijn wijk werkzaam zijn. Besloten wordt dat hulpverleners van FACT bij hem op bezoek gaan om hem te helpen.

Het FACT-team

De afkorting FACT staat voor Flexible Assertive Community Treatment. Het

FACT-team biedt zorg op verschillende gebieden waar mensen vastlopen door psychiatrische problemen. Het team kan helpen bij het verminderen en beter leren omgaan met de psychiatrische problemen en te werken aan herstel, waardoor patiënten meer grip krijgen op hun leven.

Het FACT-team werkt zoveel mogelijk in de eigen woonomgeving van patiënten. De zorg sluit aan bij voorzieningen en mogelijkheden in hun wijk of buurt. Waar nodig werkt het team samen met andere organisaties, zoals verslavingszorg, welzijnswerkers of financiële hulpverleners. Ook betrekken de hulpverleners zo veel mogelijk familie of naaste omgeving: mensen die de patiënten goed kennen en hen kunnen ondersteunen.

Hulp op meerdere levensgebieden

Als er een periode meer zorg nodig is, dan biedt het FACT-team extra intensieve zorg en zullen ook meerdere hulpverleners betrokken zijn. Er wordt afgesproken wie de patiënt gaat bezoeken, als dat nodig is kan dit meerdere keren per dag zijn. Mede dankzij de intensieve behandeling kan een opname vaak worden voorkomen en is er sneller herstel mogelijk.

INFORMATIEBIJENKOMSTEN

Er verandert veel in de zorg. De overheid heeft verschillende maatregelen doorgevoerd om de zorg anders te organiseren. De gemeente is bijvoorbeeld verantwoordelijk voor de jeugdzorg en voor zorg die eerder vanuit de AWBZ werd betaald. Deze en meer veranderingen in de zorg kunnen gevolgen hebben voor patiënten van GGZ Friesland.

GGZ Friesland vindt het belangrijk u, als patiënt of als familielid of naaste, goed over de veranderingen te informeren. Veranderingen zorgen immers vaak voor onduidelijkheid en onzekerheid. Daarom worden een viertal informatiebijeenkomsten georganiseerd:

- 24 maart 2015** – Heerenveen Kastanjelaan gebouw B kantine – 19:00 uur tot 20:30 uur
- 31 maart 2015** – Franeker de Tille – 16:00 uur tot 17:30
- 2 april 2015** – Leeuwarder Jelgerhuis – 18:30 uur tot 20:00 uur
- 7 april 2015** – Sneek Tingietierstraat – 16:30 uur tot 18:00 uur

Meer informatie en aanmelden: www.ggzfriesland.nl/bijeenkomsten

Publieks academie Friesland



GGZ Friesland en Leeuwarder Courant organiseren in totaal negen keer de Publieksacademie Friesland. Tijdens iedere lezing van de Publieksacademie komt een specialist van GGZ Friesland aan het woord over thema's als schizofrenie, ADHD, agressie of complexe rouw. Ze vertellen over oorzaken, symptomen en ook de gevolgen van een stoornis. De Publieksacademie wordt gepresenteerd door Marijke Roskam.

GGZ Friesland wil begrip creëren voor psychische problemen en de vooroordelen over mensen met een psychisch probleem wegnemen. Iedere maand komen voor de negen thema's van de Publieksacademie een specialist en een patiënt aan het woord. Op maandag 9 februari vindt de volgende Publieksacademie plaats, met als thema 'Verlies en Rouw'. Kijk voor meer informatie op www.ggzfriesland.nl/publieksacademie. Hier kunt u zich ook aanmelden voor de Publieksacademies.



'IK VOELDE ME EEN MISLUKKELING'

'Eigenlijk heb ik me altijd "anders" gevoeld. Als kind was ik druk en snel afgeleid, waardoor ik op school vaak te horen kreeg dat ik beter moest opletten en me moest gedragen. Ik voelde me onbegrepen en eigenlijk begreep ik mezelf ook niet. Leren was echt een straf voor me en met pijn en moeite maakte ik mijn mbo-opleiding af. Ik pakte verschillende banen aan, maar steeds liepen die stuk op mijn neiging me te laten afleiden van waar ik mee bezig was en op slordigheidsfouten. Ik kreeg het niet onder controle en ging me een steeds grotere mislukking voelen. Een jaar geleden belde mijn zus me op. Ze vertelde dat ze een documentaire had gezien over ADHD.

'Volgens mij heb jij dat ook!', zei ze. Uiteindelijk heeft mijn huisarts me doorverwezen naar Denk.

Daar bleek dat ik inderdaad ADHD heb. Beetje bij beetje ging ik begrijpen wat er aan de hand was. Mijn psycholoog leerde me hoe mijn hoofd werkt. Ik mis een filter, wat er voor zorgt dat alle informatie binnenkomt en waardoor ik snel ben afgeleid. Ik kreeg tips om me beter te kunnen concentreren en later kreeg ik ook medicijnen voorgeschreven. Langzamerhand kreeg ik overzicht en controle op mijn leven. Nu maak ik de dingen die ik doe steeds vaker op een goede manier af. En dat geeft een enorme rust!



Joke (43)
- heeft ADHD -



WEER GRIP KRIJGEN IN 2015? BEL TEAM THUISBEGELEIDING!



Thuisbegeleiding: grip krijgen op het dagelijks leven
Samen bekijken we waar de hulp zich op kan richten, waarna er op een praktische wijze invulling wordt gegeven. We gaan uit van eigen kracht, dat wat zelf kan zelf blijven doen. Zo werken we samen doelgericht naar een blijvende oplossing. De begeleiding richt zich vaak op het aanbrengen van structuur en dagritme op verschillende levensgebieden, zoals zelfzorg, wonen, werken, financiën en het vergroten van het sociaal netwerk.

Contact
Voor meer informatie over Team Thuisbegeleiding kunt u bellen naar 0515 – 46 13 60 of een e-mail sturen naar thuisbegeleiding@thuiszorgzwf.nl. Natuurlijk kunt u ook terecht bij de wijkverpleegkundige bij u in de buurt. Thuisbegeleiding is onderdeel van de Wet Maatschappelijke Ondersteuning.

www.thuiszorgzwf.nl



ZORG THUIS NODIG IN 2015? BEL DE WIJKVERPLEEGKUNDIGE!



Wijkverpleegkundige voor alle zorg thuis
In 2015 gaat de zorg veranderen. De wijkverpleegkundige bij u in de buurt brengt de benodigde zorg in kaart en zet dit direct in samen met haar zorgteam. Voor verzorging en verpleging is geen indicatie meer nodig van het CIZ. Ook voor een aanvraag huishoudelijke hulp of begeleiding kunt u bij de wijkverpleegkundige terecht. Zij regelt de huishoudelijke hulp of begeleiding in samenwerking met het gebieds- of sociaal wijkteam.

Vrijblijvend gesprek
Belt u gerust de wijkverpleegkundige bij u in de buurt. Zij komt graag bij u thuis voor een vrijblijvend gesprek. Zo kunt u al uw vragen rustig met haar bespreken. U vindt haar op www.thuiszorgzwf.nl (bij vind uw thuiszorgteam) of u kunt bellen naar 0515 – 46 11 00. Wij verbinden u door met de wijkverpleegkundige in uw buurt.

Thuiszorg Zuidwest Friesland vormt samen met het Antonius Ziekenhuis en ThuisHotel de



Als er een CRISIS is...



Ernstig verward zijn. Extreme somberheid. Agressie. Allesoverheersende angst. Soms kunnen psychiatrische problemen zo ernstig worden, dat er reden is tot grote zorgen. Bijvoorbeeld omdat een patiënt zich zo machteloos voelt, dat hij het leven niet meer ziet zitten. Of wanneer iemand het contact met de werkelijkheid kwijtraakt en overlast gevend gedrag vertoont. In deze gevallen dreigt een crisis en moet er snel actie worden ondernomen. De crisisdienst van GGZ Friesland Spoed staat 24 uur per dag klaar om spoedeisende hulp te bieden.

Hulp inschakelen
Wanneer dringend hulp nodig is, is GGZ Friesland Spoed 24 uur per dag, 7 dagen per week bereikbaar. Patiënten zelf, maar ook naasten die zich zorgen maken, nemen in geval van een crisis contact op met hun huisarts, een vaste behandelaar of Dokterswacht Friesland via **0900 112 7 112**.

Spoed4Jeugd is er voor kinderen/jeugd onder de 18 jaar in een crisissituatie. Kijk voor meer informatie op www.spoed4jeugd.nl

Werkwijze
De arts of behandelaar legt de situatie voor aan de crisisdienst van GGZ Friesland Spoed. Een sociaal psychiatrisch verpleegkundige neemt vervolgens contact op en beoordeelt de situatie. Als blijkt dat acute zorg nodig is, wordt de patiënt en/of naaste uitgenodigd voor een gesprek of komen medewerkers van de crisisdienst langs. Zij bepalen wat de vervolgstappen zullen zijn. Soms geeft een gesprek al voldoende rust, een andere keer is er intensievere zorg nodig.

Opname in een kliniek
Op meerdere plekken in de provincie heeft GGZ Friesland High & Intensive Care klinieken. Een opname is bedoeld voor patiënten die het even niet aankunnen om thuis te wonen, omdat ze een gevaar voor zichzelf of hun omgeving vormen. Hier krijgen patiënten intensieve zorg in een veilige en besloten omgeving. Zodra de situatie het toelaat, verlaten mensen de kliniek weer en gaat de behandeling thuis of in deeltijd verder.

Thuisbehandeling/SPITS
Opname in een kliniek wordt zoveel mogelijk voorkomen en zo kort mogelijk gehouden. In veel gevallen kan intensieve behandeling en

ondersteuning in de eigen omgeving uitkomst bieden. GGZ Friesland beschikt over een team dat specifiek gericht is op thuisbehandeling. Dit team wordt SPITS genoemd. SPITS staat voor Substituerende Psychiatrische Thuis Service. Het team bestaat uit psychiaters en verpleegkundigen. De SPITS thuisbehandeling is kortdurend, maximaal voor een periode van zes weken. De intake en tussentijdse gesprekken met de psychiater vinden veelal plaats op zijn/haar kantoor. De verpleegkundige bezoekt patiënten thuis. De frequentie van de huisbezoeken kan variëren van enkele keren per week tot dagelijks.

Dagbehandeling
Een vorm van crisishulp wordt geboden vanuit dagbehandeling. Dagbehandeling kan uitkomst bieden als een poliklinische behandeling niet voldoende is en een opname (nog) niet nodig is of voorkomen kan worden. Deze vorm van hulp is gericht op zo spoedig mogelijk herstel van de crisis. Patiënten volgen voor maximaal vijf dagen per week een dagprogramma dat aansluit bij hun problematiek of hulpvraag. Het team bestaat uit verpleegkundigen, een GZ-psycholoog, vaktherapeuten, een verpleegkundig specialist en een psychiater. De behandeling duurt gemiddeld zes weken.



'HET WAS HEEL BEANGSTIGEND'

'Tijdens mijn studie had ik soms het gevoel dat ik wat in mijn eigen wereldje zat. Soms werd het wat wazig in mijn hoofd en had ik het idee dat mijn gedachten wat met me op de loop gingen. Ik dacht dat dat door de drukte en het studentenleven kwam. Maar achteraf waren dat voortekenen voor wat anders. Het ging mis na een feest. Ik had wel eens vaker op een dancefeest wat pilletjes geslikt. Dat gaf me een heerlijk gevoel. Maar deze keer pakte het heel anders uit. Ik begreep de mensen om me heen niet meer. Daar begon het mee. Mijn kop knalde

uit elkaar van alle gedachten die ik had en ik zag steeds eigenaardiger dingen. De meest vreemde gestalten zaten me achterna. Het was heel beangstigend. Achteraf hoorde ik dat ik heel raar over straat gelopen heb. Vrienden hebben me naar een dokterspost gebracht. Daar vermoedde de arts een psychose. Ik heb een paar dagen in een kliniek doorgebracht en kon toen – met de nodige medicijnen – weer naar huis. Ik hoop dit nooit meer mee te maken. Ik volg nog een programma waarbij je leert om te letten op signalen die aan een psychose kunnen voorafgaan.'



Audi



SEAT

ŠKODA



Bedrijfswagens



Plezier

Passie begint met plezier. Plezier in de dingen die het leven leuk maken. Wij kennen het plezier van rijden en hebben passie voor de automobiel. Al meer dan 90 jaar.

- Personen- en bedrijfswagens
- 1-uurservice zonder afspraak
- Dag en nacht bereikbaar
- 2 jaar garantie
- Vervangend vervoer
- Vaste lage prijzen

www.vandenbrug.nl

AUTOLAND VAN DEN BRUG

BUITENPOST-DRACHTEN-FRANEKER-HEERENVEEN-NIJEHASKE-SNEEK



OP STRAAT KUN JE NIET LEVEN ZIENN BIEDT UITKOMST

Opvang en wonen

Zienn is er voor mensen die dakloos zijn of dat dreigen te worden. We bieden begeleiding en hebben verschillende opvang- en woonlocaties. Voor jongeren, volwassenen, ouderen en gezinnen.

Bij mensen thuis

We komen ook bij mensen thuis om hulp te bieden. Bij problemen als schulden, verslaving, ruzies, huurachterstand en eenzaamheid bijvoorbeeld. Dan is het knap lastig het leven op orde te houden en bestaat het risico op huisuitzetting. Juist als de situatie extra moeilijk is, kan Zienn uitkomst bieden en voorkomen dat iemand dakloos wordt. Want op straat kun je niet leven.

Hulp nodig?

Bel 0900 - 118 88 81. Of mail naar aanmeldpunt@zienn.nl. Oostergoweg 1-d, Postbus 2579, 8901 AB Leeuwarden

Wij werken in Friesland, Groningen en Drenthe
Meer informatie staat op WWW.ZIENN.NL



zienn
opvang & ondersteuning



Minderen of stoppen?
Met alcohol, drugs, gokken of gamen

Het kán!

novae
Het kán! Met minder.

www.novae.nu
088 2344 300




Verslavingszorg Noord Nederland

**BIEDT PERSPECTIEF
OP EEN ANDER LEVEN**

Dit doen we door middel van:

- voorlichting, preventie en trainingen;
- ambulante internet- en klinische behandelingen voor verslaving en bijkomende problemen;
- begeleiding bij wonen, werken en verslavingsreclassering.

Voor meer informatie: Bel 088 234 34 34
of kijk op vnn.nl

Wie zorgt er voor de mantelzorger?

Mantelzorgers kiezen er niet voor om te gaan zorgen: het overkomt ze. Het verlenen van mantelzorg kan iemand zijn of haar leven veranderen. Maar ook de relatie met de zorgbehoevende en de omgeving verandert. Veel mantelzorgers vinden het lastig hiermee om te gaan en zoeken hierbij ondersteuning.



Uit onderzoek van het Sociaal Cultureel Planbureau blijkt dat zorgen voor een naaste met psychische problemen één van de meest belastende vormen van mantelzorg is. Als bijvoorbeeld een gezinslid ernstige psychiatrische problemen krijgt, komt de omgang binnen het gezin onder druk te staan en dat kan tot spanningen leiden of soms zelfs ontaarden in een machtsstrijd.

van de hulpverlening? Vaak begint het bij inzicht in de situatie van de zorgbehoevende.

Hulp voor mantelzorg

Wanneer iemand in behandeling is voor een psychische aandoening, dan is het belangrijk dat familie en naasten hier vroeg bij worden betrokken. GGZ Friesland nodigt bij de intake vaak al familieleden uit. Dit zorgt in veel gevallen voor meer begrip vanuit de familie.

Vanaf maart 2015 organiseert GGZ Friesland trainingen interactievaardigheden voor mantelzorgers. Dit gratis programma is opgezet voor mensen die mantelzorg verlenen aan iemand die bij GGZ Friesland in behandeling is. Het programma richt zich onder andere op grenzen leren stellen en problemen en verantwoordelijkheden te herkennen. Maar ook geeft de training inzicht in gedrag en de aandoening waar de patiënt mee worstelt. Meer weten? Kijk op www.ggzfriesland.nl/training-mantelzorg

Soms kan een psychisch probleem het contact tussen de mantelzorger en de zorgbehoevende belemmeren. De mantelzorger steekt veel energie in de relatie, maar het geeft niet meer het bevredigende gevoel. De persoonlijke relatie verandert, er ontstaan frustraties en het is niet altijd duidelijk welke verantwoordelijkheden wel of niet bij de mantelzorger liggen.

Veel mantelzorgers vragen zich af wat ze wel of niet kunnen vragen van een ziek familielid en hoe ze hem of haar het beste kunnen aanspreken. Hoe voorkom je als mantelzorger dat je hier zelf onderdoor gaat en wat kun je wel of niet verwachten



Koen (36)
- is mantelzorger -

'MIJN VROUW IS MANISCH DEPRESSIEF'

'Mijn vrouw Ellen was altijd al erg wisselend in haar emoties. Extreem opgewekte periodes konden zo ineens omslaan naar somberheid. Een paar jaar na de geboorte van onze dochter werden deze buien extremer. Tijdens haar opgewekte periodes begon ze rare dingen te doen. Ik begon me zorgen te maken. Haar pieken werden hoger en de dalen werden steeds dieper. Samen zijn we naar de huisarts gegaan en die vermoedde dat Ellen manisch depressief is. Hij verwees ons door en later bleek dat de diagnose klopte. Ze heeft nu therapie en medicijnen en het gaat gelukkig al een stuk beter. Maar het blijft lastig om mee om te gaan. Ellen moet stress en spanning vermijden. Ik ben parttime gaan werken om meer thuis te kunnen zijn en in huis zoveel mogelijk taken op me te nemen. Dat is best pittig. En ook de zorg voor onze dochter komt voor een groot deel op mijn schouders terecht. Ik doe het met liefde, maar om eerlijk te zijn had ik ons leven samen heel anders voorgesteld. Ik hoop dat Ellen straks weer wat meer aankan, zodat ik ook mijn leven weer terugkrijg.'

STOPPEN MET ROKEN? DE E-SIGARET HELPT.

ikrookgezond.nl
het nieuwe roken

SHOP NU ONLINE MET
15% KORTING!

Gebruik kortingscode:
friesland15

www.ikrookgezond.nl

SPOED?!



**OF KAN 'T EVEN WACHTEN?
ALS HET ÉCHT NODIG IS, HELPEN WE U GRAAG.**

**ALTIJD EERST BELLEN!
0900 112 7 112**
(€ 0,10 per minuut)

dokterwacht
Friesland

uw huisarts bij spoed buiten kantoortijden - www.dokterswacht.nl

'Zelfmoord, je kunt erover praten. Anoniem, vrijuit, gratis en 24/7.'



113online.nl

113 ONLINE

ZELFMOORD? PRAAT EROVER.

113online.nl Crisisopvang • Online therapie • Zelfhulp

DE LAWEI

SCHOUWBURG DRACHTEN

MUSICAL Minoes

zondag 15 februari
Voor het eerst is het populaire kinderboek van Annie M.G. Schmidt in het theater te zien. Minoes is een vrolijke en muzikale familievoorstelling met prachtige poezenpoppen, acteurs en leuke liedjes.



Pieter Derks – Zo goed als nieuw CABARET

zaterdag 24 januari
Rake grappen, mooie liedjes en fantasierijke verhalen door de voormalige huiscabaretier van *De Wereld Draait Door*.



TONEEL Stoner

donderdag 29 januari
Het beste boek van 2012, *Stoner* van John Williams, staat nu voor het eerst op het toneel. *Stoner* vertelt het levensverhaal van een arme boerenzoon die docent literatuur aan de universiteit wordt.



Conny Janssen Danst – Inside Out DANS

vrijdag 13 februari
Een groot avontuurlijk dansensemble met bekende gezichten en nieuwe talenten, live muziek van topmuzikanten en een overrompelend toneelbeeld.



Kijk voor meer informatie en kaartverkoop op www.lawei.nl

Altijd Applaus!

PRAKTIJK OEFENTHERAPIE MENSENDIECK



- DEFENTHERAPIE MENSENDIECK
- KINDEROEFENTHERAPIE
- PSYCHOSOMATISCHE OEFENTHERAPIE

ZORGCENTRUM LEEUWARDEN ZUID WIARDAPLANTAGE 3
8939 AA LEEUWARDEN TELEFOON: 058 2889350

BESTT FYSIOTHERAPIE SALOMONSZEGEL 15
8939 SB LEEUWARDEN TELEFOON: 058 2889350

WWW.PRAKTIJK-MENSENDIECK.NL

MINDUP



Mooie producten met karakter

Koop ze online via www.webshopmind-up.nl



kinnik

kind en jeugd GGZ

De ouders van Finn waren net op tijd

Finn (13) zag geen andere uitweg meer. Hij wilde zichzelf 'wegmaken'. Hij kon de ruzies van zijn ouders en zijn depressieve gevoelens niet meer aan. Hij nam een strip pillen en wachtte. Gelukkig merkten zijn ouders dat het boven wel erg stil was. Ze vonden Finn in de badkamer en konden hem op tijd naar het ziekenhuis brengen.

De noodkreet van hun zoon was voor de ouders aanleiding om een beroep op Kinnik te doen. Gesprekken met een psycholoog maakten duidelijk dat Finn zich thuis niet gezien voelde. Met begeleiding aan huis lukte het de drie gezinsleden om beter om te gaan met huiselijke spanningen. Finn leerde om negatieve gedachten om te buigen. Zijn depressieve klachten verdwenen.

Kansen voor kinderen en jongeren

Alle ouders maken zich wel eens zorgen over het gedrag van hun kind. Ze zijn bijvoorbeeld druk en hebben een kort lontje, of ze zijn juist teruggetrokken en somber. Wat kun je doen als je je zorgen blijft maken?

Wanneer je als ouder een tijdje met twijfels of zorgen over je kind rondloopt, is het raadzaam om dit bespreekbaar te maken. Een huisarts, jeugdarts/medisch specialist of sociaal wijkteam van de gemeente kan een inschatting maken van de ernst van het probleem en zo nodig doorverwijzen naar een zorgaanbieder voor jeugd-ggz.

Kinnik kind en jeugd GGZ
Kinnik is het onderdeel voor kind- en jeugd ggz van GGZ Friesland en heeft de deskundigheid in huis om alle veel voorkomende stoornissen te behandelen. Kinnik is er voor ieder kind; van peuter tot jongvolwassene. Kinnik is gespecialiseerd in het behandelen van kinderen met complexe problemen, die daardoor vastlopen in hun ontwikkeling. Door er vroeg bij te zijn kunnen stoornissen goed worden behandeld. Hierdoor kan veel

leed op volwassen leeftijd worden voorkomen.

Wat doet Kinnik kind en jeugd GGZ?
Kinnik begeleidt ouders en kinderen op verschillende gebieden. Van preventieve hulp voor kinderen met lichtere problemen, tot intensieve begeleiding bij zwaardere problematiek. Iemand kan bij Kinnik komen praten, maar ook een tijdje komen wonen als dat nodig is. De behandeling wordt aangepast aan de behoefte van ouders en kind. Ook werkt Kinnik samen met andere jeugdhulpinstellingen om kennis uit te wisselen en kinderen en jongeren beter te kunnen helpen. Zo is Spoed4Jeugd ontstaan om effectief op te kunnen treden in crisis-situaties en zoekt FACT Jeugd vastgelopen kinderen en jongeren thuis op.

Kunnen wat je kan
Kinnik vindt dat kinderen de beste kansen verdienen om zich te ontwikkelen en zich voor te bereiden op een goed en gelukkig leven. Kinnik zet zich daarom in om kinderen weer in hun eigen kracht te zetten. In andere woorden: kunnen wat je kan!



VRAGEN OF MEER INFORMATIE?
Bel 058-2678999
of kijk op www.kinnik.nl
of www.spoed4jeugd.nl

Colofon

Breipower, informatiekrant over geestelijke gezondheidszorg in Friesland | een uitgave van GGZ Friesland | januari 2015

Redactieadres Afdeling Marketing & Communicatie GGZ Friesland, Postbus 932, 8901 BS Leeuwarden, telefoon 058 284 87 15 e-mail pr@ggzfriesland.nl
Redactie Bert Hofstede, Ester Mijnheer en Eva van Ramshorst Eindredactie Louwra Weisfelt Met medewerking van Adriaan Jansen en Gea Postma
Vormgeving AndromedaDesign.nl Fotografie Afdeling Marketing & Communicatie GGZ Friesland Drukwerk NDC mediagroep, Leeuwarden
Oplage 350.000 exemplaren

Online communiceren? let's speak!

Bel voor een vrijblijvende afspraak en let's speak, dan bekijken we samen de mogelijkheden.

- Zoekmachineoptimalisatie
- Websites
- Webshops
- Narrowcasting

www.speak.nl



SPEAK NARROWCASTING ACTIE!

- 32" Philips PRO TV
- Wandbeugel
- 1 Jaar gratis TDM software

PAKKET
VOORDEEL
€ 599,-
NORMAAL € 899,-

ACTIE GELDIG TOT
28 FEBRUARI 2015



speak.nl

internet & narrowcasting

Heerenveen - Amsterdam - Tel. 0512 - 366 079

