

# DE OMGEVING

## Nieuwsbrief van de Naastbetrokkenenraad Arkin

*Arkin is de overkoepelende naam van de volgende onderdelen: Mentrum, Roads, Jellinek, PuntP, Novarum, NPI, Inforsa en Spoedeisende Psychiatrie Amsterdam. Meer informatie vindt u op [www.arkin.nl](http://www.arkin.nl)*



NaastBetrokkenenRaad

## Beste Mensen

Met het nieuwe jaar dat gestart is zijn wij als Naastbetrokkenenraad ook begonnen met frisse moed en ambitie. Ambitie om dit jaar nog meer verschil te maken voor de naastbetrokkenen die wellicht door de veranderingen binnen de zorg, met nieuwe vragen, zorgen en voorzieningen te maken krijgen. Zoals de Raad van Bestuur vorig jaar in hun blog al schreef zijn de woorden "draagkracht en participatie" duidelijk woorden die bij het huidige tijdsbeeld passen ( lees de Blog op p. 2 ). Bij hen rees ook de vraag "wat kan een naastbetrokkene 'dragen' als er steeds minder voorzieningen zijn?". Naar ons inzien is dit een terechte vraag, één waarover wij graag met u en met medewerkers binnen Arkin in gesprek zijn om voor ieder de hulp zo te kunnen geven dat alle partijen zich hierbij goed en tevreden voelen.

De Raad van Bestuur vindt het van belang dat de hulpverlening alerter wordt op de signalen vanuit de omgeving van de cliënt en eerder in actie komen wanneer men denkt dat het mis gaat. Een standpunt waar de Naastbetrokkenenraad het zeker mee eens is. Daarom zijn wij ook erg blij bij het extra aanbod wat Markant aanbiedt. Zie p. 6 in deze Nieuwsbrief. Dit aanbod biedt alles aan in het kader van informatie, advies, cursussen, begeleiding en emotionele & praktische ondersteuning. Een goed gesprek, extra ondersteuning en of hulp kan al erg schelen voor iemand die zich zorgen maakt om zijn/haar kind/ ouder/ familielid en anderen. Ik weet zelf, als zus en dochter van iemand met psychiatrische stoornis hoe fijn erkenning en herkenning kan zijn door middel van een training of advies.

Maar ook plezier en ontspanning helpen bij het welzijn van een naastbetrokkenen. 17 en 18 januari jl. organiseerde Roads in samenwerking met Teatro Munganga de voorstelling "Dit alles is (on)echt". Een inspirerende theatervoorstelling waar spelers van Roads & Mentrum samenwerkten met Teatro. Het waren twee bijzondere avonden waar zowel naastbetrokkenen als cliënten in het zonnetje werden gezet.

Daarnaast zijn wij ook bezig voor de Familiedag die op zaterdag 12 april in Amsterdam plaats heeft. U ontvangt daarvoor nog een uitnodiging. Zoals u van ons gewend bent is deze dag speciaal voor de naastbetrokkenen. Daarom zullen er die dag diverse workshops zijn en genoeg tijd waar de naastbetrokkenen met elkaar in gesprek kunnen. Het zal ons een genoegen zijn om er weer net zo'n succes van te maken zoals voorgaande jaren.

Voor nu wens ik u veel leesplezier toe.

Met vriendelijke groet,

Laura Polder, (tijdelijk) voorzitter Naastbetrokkenraad

## Inhoudsopgave

- Beste Mensen
- Blog Raad van Bestuur
- Familiedag op zaterdag 12 april 2014
- Zeer geslaagde theatervoorstelling
- Klachtencommissie Familie en naastbetrokkenen
- Bolwerk: infomagazine voor cliënten
- Ondersteuningsaanbod Markant
- Belangrijke adressen

## Naastbetrokkenenraad Arkin

Postbus 75848  
1070 AV Amsterdam  
telefonisch spreekuur op donderdag van 13.00 - 16.00 uur  
T: (020) 590 40 95  
E: [naastbetrokkenenraad@arkin.nl](mailto:naastbetrokkenenraad@arkin.nl)

## De Naastbetrokkenenraad Arkin bestaat uit:

Greetje Gulien  
Jan van Mierlo  
Evelien van Os  
Clary Beuker  
Joke van Dorsten  
Laura Polder  
Wilma Eijpe  
Charles Enderman  
(ondersteuner)  
Yet Wegdam  
(ondersteuner)  
Paulien Leijder  
(administratie/PR)

## Wankelen Blog van de Raad van Bestuur van Arkin

Je kunt geen krant openslaan of je leest het woord 'draagkracht'. Het woordenboek geeft als definitie: 'het vermogen tot het dragen van geldelijke lasten'. Niet zo vreemd dus dat deze term in de media meestal in financiële zin wordt gebruikt. Maar inmiddels is het woord geëvolueerd. Voor ons heeft het meer betekenissen dan alleen in financiële zin.

Dagelijks hebben we binnen Arkin te maken met draagkracht. Van onze cliënten en hun naastbetrokkenen of van de collega's. Wat mogen we verwachten in tijden van veranderingen? Wat kan een naastbetrokkene 'dragen' als er steeds minder voorzieningen zijn?

Binnen de GGZ hebben we gekozen om ambulantisering leidend te laten zijn in ons werk. Terecht, vind ik. Want ik ben ervan overtuigd dat het goed is om mensen zo lang mogelijk thuis te behandelen. En opnames zo kort mogelijk te laten duren. Zo blijven we maatwerk realiseren voor ieder individu. Tegelijkertijd vraagt dit veel van mensen. Van de cliënt zelf, van onze medewerkers, en ook van de familie en vrienden van de cliënt. Nu gemeentelijke voorzieningen steeds meer worden versoberd, komt meer en meer op de schouders van de naastbetrokkene terecht. Hoe kunnen wij dit faciliteren? Want wat als onze cliënt decompenseert en de naastbetrokkene niet weet hoe het verder moet? Het kan mensen gewoon teveel worden. Vanuit liefde ervaren zij een enorme betrokkenheid, maar tegelijkertijd kunnen gevoelens van machteloosheid toeslaan. We moeten waken dat de naastbetrokkene niet zelf gaat wankelen. Want het is niet niks, als iemand die je lief hebt, ernstig ziek is. Hoe kunnen wij zorgen dat dit niet gebeurt?

Naast het bieden van professionele medisch-inhoudelijke zorg aan de cliënt, moeten we alert zijn op signalen vanuit de omgeving van de cliënt. En in actie komen als wij denken dat er een disbalans ontstaat, waardoor de naastbetrokkene zelf hulp nodig heeft, omdat zijn of haar draagkracht wordt overvraagd.

Op 10 oktober was het de dag van de Psychische gezondheid. De dag van de psychische gezondheid. Wat mij betreft houden wij onze blik breed: we kijken naar alle betrokkenen in het systeem rondom onze cliënt. Hoe is het met hun psychische gezondheid? Door voor het hele systeem te zorgen, kunnen wij onze rol het beste invullen. Met aandacht voor een ieder die dat nodig heeft.

Jeroen Muller, Raad van Bestuur Arkin

p.s.: Op de website van Mentrum staat een mooi filmpje over naastbetrokkene dat is gemaakt in het kader van de dag van de psychische gezondheid. Al gezien? Ga naar: <http://www.mentrum.nl/zorgaanbod/familie-en-vrienden/Herstel-doe-je-samen>

*Geplaatst op 10 oktober 2013 door de Raad van Bestuur*

## 6 REACTIES OP "WANKELLEN"

### 1. Charles Enderman op 14 oktober 2013 om 11:59 schreef:

Blij met de aandacht voor het belang van de rol en draagkracht/draaglast van naastbetrokkenen in de behandeling. Dat we de blik breed dienen te houden. Ik ben er van overtuigd dat de behandeling effectiever en efficiënter verloopt als er meer triadisch wordt gewerkt. Dat blijkt ook steeds meer uit onderzoek. Cliënten, hulpverleners en naasten hebben elkaar hard nodig. Geen van de partijen moet het gevoel hebben er alleen voor te staan. Een cliënt los zien van zijn omgeving in de behandeling doet geen recht aan de werkelijkheid. Ik vind dat Arkin wat dat betreft goed op weg is. Zo zijn er bijvoorbeeld naastbetrokkenenconsulenten aangesteld in de teams, is er een richtlijn ontwikkeld en vindt er scholing plaats. Een volgende stap zou zijn om met elkaar vast te stellen waar wij als Arkin staan. In hoeverre wordt er in de praktijk triadisch gewerkt (worden naastbetrokkenen standaard uitgenodigd voor een intake, betrokken bij een behandel- of signaleringsplan, worden zij daadwerkelijk ondersteund?). Als we weten hoe de praktijk er uit ziet kan er ook op worden gestuurd en e.e.a. beter worden gefaciliteerd. En dat is nodig daar waar de zorg en ondersteuning dreigt te versralen en de ambulantisering zich voortzet.

*Charles Enderman, ondersteuner Naastbetrokkenenraad Arkin*

## 2. Laura Polder op 14 oktober 2013 om 14:55 schreef:

Fijn dat er in deze maand een blog gericht is aan naastbetrokkenen, een doelgroep die zeker veel draagkracht en -last ervaart. Wat mij wel als eerste te binnen schoot is dat vele naastbetrokkenen deze woorden vanuit de RvB al niet kunnen lezen. (tenzij ze werkzaam zijn vanuit Arkin) Dit is precies een punt wat aandacht nodig heeft en vraagt; hoe bereiken we de naastbetrokkenen en hoe kunnen we tot een ideaal triadisch methodisch systeem komen waar iedereen tevreden mee kan zijn. Zeker in tijden waarin veel wordt bezuinigd ben ik erg benieuwd naar wat Arkin zal gaan aanbieden om deze naastbetrokkenen tegemoet te komen, om dus cliënt & zichzelf thuis zo goed mogelijk te kunnen ondersteunen. Hoe ziet Arkin dat voor zich bij alle diverse afdelingen die Arkin telt en waar ieder op zijn of haar manier omgaat met naastbetrokkenen.

*Laura Polder, lid Naastbetrokkenenraad Arkin*

## 3. Clary Beuker op 17 oktober 2013 om 10:50 schreef:

Het is fijn te merken dat een lid van de Raad van Bestuur aandacht geeft aan de Naastbetrokkenen van cliënten. Vanuit mijn eigen werkervaring binnen de G.G.Z. weet ik hoe belangrijk het is voor Naastbetrokkenen om contact te hebben met medewerkers van de G.G.Z.-instelling waar hun Naastbetrokkene behandeld wordt. Binnen Mentrum heb ik jaren geleden vervelende ervaringen opgedaan op dat gebied. Gelukkig is er echter veel veranderd t.o.v. de Naastbetrokkenen. Ik hoop dat deze positieve veranderingen ten opzichte van de Naastbetrokkenen door blijven gaan en dat zij steeds meer betrokken worden bij de behandeling. Vooral de komende Ambulantisering en de bezuinigingen zullen meer gaan vragen van de Naastbetrokkenen. Ik hoop dat medewerkers van Arkin in staat zullen zijn de Naastbetrokkenen op de juiste wijze voor te lichten en in te lichten en zo nodig te ondersteunen bij deze veranderingen. In feite zal ook Arkin gaan profiteren van een meer systeem-gerichte behandeling van zijn Clienten.

*Clary Beuker*

## 4. Mariëlle Ploumen op 18 oktober 2013 om 06:23 schreef:

Ik ben blij dat Clary merkt dat er veel veranderd is in positieve zin als het gaat om naastbetrokkenen. We hebben ons als Arkin daar ook heel hard voor ingezet. Richting Laura zou ik dan ook willen zeggen dat triadisch werken binnen Arkin een belangrijk speerpunt is. Het streven is naasten zoveel mogelijk te betrekken bij de behandeling als de cliënt dat wil en zoveel mogelijk voorlichting te geven als de cliënt dit niet wil. Op verschillende wijzen wordt hier in de verschillende afdelingen invulling aan gegeven: door voorlichtingsmateriaal op locaties, naastbetrokkenenconsulenten in de teams, spiegelbijeenkomsten, het betrekken van naastbetrokkenen (NBR) bij het formuleren van beleid enz. En het is inderdaad waar dat naastbetrokkenen de blog van de RvB niet op intranet kunnen lezen, maar wat ze wel kunnen lezen is bijvoorbeeld het onderdeel familie en vrienden op de website van Mentrum, waarbij informatie wordt gegeven over folders, mogelijkheden van ondersteuning en verwijzingen. Mijn inzet als directeur behandeldzaken is erop gericht deze positieve lijn voort te zetten.

*Mariëlle Ploumen, Directeur behandeldzaken Mentrum en Spoedeisende Psychiatrie Amsterdam*

## 5. Marjon op 18 oktober 2013 om 10:23 schreef:

Mooi stuk, duidelijk en ook eerlijk. Maar wat doen we ermee als Mentrum zijnde? De naasten krijgen steeds meer op hun bordje en hun steun wordt ook steeds meer wegbezuinigd. Het zou mooi zijn als de Naastbetrokkenen-consulenten ook tijd zouden hebben voor de naasten van de cliënten. Vaak worden die (merk ik) over het hoofd gezien of er wordt in elk geval weinig aandacht aan besteed. Onze cliënten gaan op verlof en als ze terugkomen vragen we aan hen hoe ze het gehad hebben. We hebben geen tijd om het verlof goed voor of na te bespreken met de naasten. Zowel de persoonlijk begeleiders alsook de consulenten hebben zoveel andere dingen te doen dat naasten 'erbij in schieten'. Gelukkig hebben we regelmatig avonden in de kliniek zodat we een aantal naasten toch wel zien maar op zo'n avond is er weinig persoonlijk contact mogelijk met ze. Dat zou ik graag willen zien, dat we (Persoonlijk Begeleider of consulent) daar meer tijd voor krijgt gedurende de werkweek. In deze tijd van ambulantisering moeten we de naasten niet vergeten. Ze zijn waardevol voor onze cliënten maar zeker ook voor de begeleiders.

## 6. MO El bouchaibi op 23 oktober 2013 om 09:32 schreef:

Dit zijn "inspirerende" gedachten vanuit naastbetrokkenen. De vraag "wat we ook van ons naaste collega's kunnen verwachten" in tijden van veranderingen om goede zorg te blijven leveren is simpel maar tegelijk ook moeilijk om dit in de praktijk waar te maken. Het creëren van draagkracht voor beleid en beslissingen die RVB en directie neemt is een belangrijke voorwaarde voor de acceptatie en het succes ervan door de medewerkers die er mee te maken krijgen. Draagkracht wordt bereikt door rekening te houden met alle partijen die een rol spelen bij de totstandkoming en uitvoering van beleid. Het creëren, uitbreiden en onderhouden van draagkracht blijft tijdens het gehele beleidsproces aandacht vragen. Medewerkers die zich namelijk betrokken voelen bij de organisatie, op de hoogte zijn van ontwikkelingen voelen zich serieus genomen en zijn bereid om te investeren en mee te denken in het beleid en de te nemen beslissingen. Vanuit de medezeggenschap is draagkracht vanuit de medewerkers constant een aandachtspunt en we zijn goed onderweg om dit te realiseren. Gezien de ontwikkelingen die op ons afkomen wordt investeren in draagkracht en betrokkenheid van medewerker, cliëntenraad en naastbetrokkenen cruciaal. Dit sluit tegelijkertijd aan met het model participerend medezeggenschap. Dat wil zeggen dat medezeggenschap niet eenrichtingsverkeer is, maar dat we samen op zoek gaan naar een gezamenlijk beleid en voorwaarden proberen te scheppen waarin iedereen, met de aankomende bezuinigingen en politieke bewegingen, zich achter kan scharen. Als we dit met zijn alle kunnen bereiken en vast kunnen houden zal dit ook te merken zijn in de kwaliteit van zorg die we verplicht zijn naar ons cliënten.

*Mo EL bouchaibi Voorzitter Centrale Ondernemingsraad Arkin*

## Uitnodiging Familiedag!

# Zaterdag 12 April 2014 Familiedag!

11:00 - 16:00 uur

Deze dag is bedoel voor u als naastbetrokkene van een Client die in zorg is.

U ontvangt voor deze dag nog een persoonlijke uitnodiging.

Houd deze dag maar vrij in uw agenda!

## Zeer geslaagde Theatervoorstelling “Dit alles is (on)echt”

Op 17 en 18 januari was er in het Polanentheater wederom een verrijkende ontmoeting tussen de professionele theatermakers van Teatro Munganga en spelers van Roads en Mentrum, onderdeel van Arkin.

Deze voorstellingen werden aangeboden door de Naastbetrokkenenraad, de kaarten waren gratis inclusief twee consumpties en een hapje.

De collagevoorstelling was gebaseerd op de eigen inbreng van de spelers:

Anka, Caroline, Christiaan, Denny, Herrie, Matthijs, Mirjam en Roberta.

Ze brachten hun visie over onze hedendaagse samenleving ten tonele. Het mooie intieme Polanentheater stroomde langzaam vol met vrolijke mensen, openstaand voor de voorstelling, voor wat er komen zou.

### De onderwerpen waren:

- Ben je wel eens somber?
- Heb je het gevoel dat alles perfect hoort te zijn?
- Doe je mee met sociale media, en hoeveel “likes” heb jij dan?

Het was een groot succes, je zag iedereen genieten.

Na elke scene bleef je hoofd nog geprikkeld, alles volgde elkaar snel op en je had haast geen tijd had om er lang bij stil te staan.

Dat was lekker denkvoer voor onderweg naar huis!

Mij persoonlijk sprak het gedeelte erg aan van: “Donder op, dan bedoel ik, dat ik van je hou”.

Het is zo waar en ik denk erg herkenbaar voor iedere naastbetrokkene, aangezien we dit wel met enige regelmaat te horen krijgen van ons familielid. En fijn om te horen dat dit niet naar bedoeld is! Er werden ook diverse instrumenten bespeeld, wat een mooie toevoeging aan het geheel was. Na afloop sprak ik nog met een paar van de spelers.

Het bleek dat zij pas de laatste twee maanden intensief geoefend hadden. Petje af dames en heren!

Helaas waren er een aantal bestelde kaarten niet afgehaald, jammer want het is een groot gemis voor een ieder die niet geweest is.

Beste spelers, bedankt voor een mooie zinnenprikkelende avond.

Tot de volgende keer.

Wilma Eijpe, lid Naastbetrokkenenraad

## Klachtencommissie Familie en Naastbetrokkenen

Heeft u een klacht of knelpunt waarbij u zélf een nadeel ervaart vanwege het gedrag van de hulpverlening? (Bijvoorbeeld wanneer u zich in uw zorgen over de cliënt niet gehoord voelt door de hulpverlening).

Komt u er met de hulpverlener en de familievertrouwenspersoon niet uit?

Dan kunt u een klacht indienen bij de Klachtencommissie Familie en Naastbetrokkenen.

### Klachtencommissie Familie en Naastbetrokkenen

Ambtelijk secretariaat

Mw. I.S. de Leeuw

Postbus 74077

1070 BB Amsterdam

T 020 7885616

E klachtenciefamilie@ggzingeest.nl

Het reglement van de klachtencommissie kunt u hier ook opvragen.

Vervolg van pagina 5

## Werkwijze Klachtencommissie Familie en Naastbetrokkenen.

U kunt een klacht indienen bij de Stedelijke Klachtencommissie als het u zelf betreft. U legt uw klacht schriftelijk voor. U kunt hierbij hulp vragen aan de familievertrouwenspersoon (zie ook hieronder). De commissie beoordeelt of uw klacht voor behandeling in aanmerking komt door deze te toetsen aan de bepalingen in de wet en aan het reglement van de commissie. Zij zal vervolgens aan de aangeklaagde partij een schriftelijke reactie vragen, die ook aan u wordt toegestuurd.

Daarna volgt een hoorzitting waarin u als klager, en degene tegen wie de klacht is gericht, allebei worden gehoord. U kunt voor de hoorzitting iemand meenemen, bijvoorbeeld de familievertrouwenspersoon. Tijdens de zitting kunnen u en de andere partij een toelichting geven. De commissie doet vervolgens een uitspraak. De klacht kan gegrond, ongegrond of deels gegrond verklaard worden. Ook kan de commissie aanbevelingen doen aan de geneesheer-directeur.

Deze wordt dan gevraagd te adviseren over de eventueel te nemen maatregelen. Zowel u als degene waarover u geklaagd heeft, ontvangen de uitspraak van de Klachtencommissie op schrift.

(Als u als naastbetrokkene een klacht heeft over de behandeling van de cliënt, en de cliënt is het met de klacht eens, dan kunt u naar de Klachtencommissie voor Cliënten)

## Familievertrouwenspersoon (FVP)

De familievertrouwenspersoon versterkt de positie van de familie en naastbetrokkenen en helpt de samenwerking tussen naastbetrokkenen, cliënten en hulpverleners te verbeteren.

### De familievertrouwenspersoon:

- ondersteunt u in gesprekken met hulpverleners of hun leidinggevenden;
- adviseert u als u een klacht heeft;
- biedt een luisterend oor voor uw verhaal.
- geeft antwoord op vragen over psychiatrie, verslaving en behandelmogelijkheden
- signaleert problemen en knelpunten van naastbetrokkenen en brengt die onder de aandacht van de organisatie.

Uiteraard is uw privacy gewaarborgd. De familievertrouwenspersoon geeft zonder uw toestemming geen informatie door aan cliënt of zijn/haar hulpverlener(s).

### Contact:

Olga Gorbatsjewa, T 06 110 53 178 E [olga.gorbatsjewa@arkin.nl](mailto:olga.gorbatsjewa@arkin.nl)  
Familievertrouwenspersoon, Postbus 75848, HP 1-36, 1070 AV Amsterdam  
Landelijke helpdesk Stichting FVP: Landelijke advies- en hulplijn: 0900 333 2222

## Bolwerk: gratis infomagazine voor cliënten van Arkin

(Jellinek, Mentrum, Novarum, NPI, PuntP, Roads, Spoedeisende Psychiatrie Amsterdam en Inforsa)

### In het laatste nummer o.a. de volgende onderwerpen:

DSM, hulpmiddel met beperkingen; de 2e mening in de psychiatrie; een interview met de voorzitter van de Cliëntenraad over Ambulantisering; het project Mondzorg; een boekbespreking; gedichten; en nog heel veel meer.

Vraag dit gratis nummer op bij [clienteraad@arkin.nl](mailto:clienteraad@arkin.nl) of 020-590 44 54

## Ondersteuning Markant

Als mantelzorger kan het gebeuren dat u even niet meer weet hoe u het allemaal moet aanpakken. Dat kan komen omdat de situatie van degene voor wie u zorgt (plotseling) verandert of dat bepaalde regelingen veranderen. Het kan ook zijn dat de zorg u boven het hoofd groeit en u overbelast dreigt te raken.

Markant biedt een breed ondersteuningsaanbod aan mantelzorgers. Dit aanbod omvat:

### 1. Individuele ondersteuning door middel van informatie en advies

Dit kan op het gratis Mantelzorgspreekuur

Woensdag: 09.00 tot 12.00 uur

Mantelzorgmakelaar: Karin van Bodegraven

Telefoon: 020 314 18 41 (bereikbaar ma t/m vr 08.30 tot 12.30 uur)

Adres: Centraal Servicepunt Diemen

de Brede HOED, D.J. den Hartoglaan 8, 1111 ZC Diemen

### Maakt u liever een afspraak?

Via het Centraal Servicepunt Diemen kan een afspraak worden gemaakt met de mantelzorgmakelaar van Markant.

U kunt hiervoor ook contact opnemen met Markant op 020 - 886 88 00 (ma t/m vrij 08.30 – 17.00 uur).

### 2. Emotionele en educatieve ondersteuning in de vorm van cursussen en lotgenotengroepen

Markant organiseert in opdracht van stadsdelen of welzijnsorganisaties, cursussen en gespreksgroepen die u helpen goed om te gaan met uw positie als mantelzorger. Tijdens de gespreksgroepen voor mantelzorgers kunt u ervaringen uitwisselen met lotgenoten, bijvoorbeeld over het bewaken van uw grenzen en opkomen voor u zelf. Ook krijgt u informatie over ziektebeelden en handvatten in het hulp vragen. Alle data van aankomende cursussen en gespreksgroepen kunt u terugvinden op de site van Markant [www.markant.org](http://www.markant.org) en in de agenda op deze website.

#### • Cursus 'de Zorg de Baas'

'Hoe krijg ik meer tijd en ruimte voor mezelf en houd ik het zorgen voor de ander beter vol?'

Deze cursus is bedoeld voor mantelzorgers die overbelast zijn of overbelast dreigen te raken en hier wat aan willen doen.

#### • Mantelzorglunchroom en Tearoom Bent u mantelzorger?

Dan bent u van harte welkom op de gratis mantelzorglunches of –tearoom in uw stadsdeel. Elke bijeenkomst staat in het teken van een interessant thema. Er is ruimte voor ontmoeting, lotgenotencontact, ontspanning en u kunt genieten van een heerlijke gratis lunch of tea-party. Kijk op [www.markant.org](http://www.markant.org) voor alle data

#### • Rouwgroep voor ex-mantelzorgers/nabestaanden

Markant ondersteunt mensen in rouw en biedt hen de gelegenheid elkaar te ontmoeten. De bijeenkomsten kunnen u helpen om uw eigen manier te vinden met het gemis om te gaan en een nieuw evenwicht te vinden.

### 3. Praktische ondersteuning

Mantelzorg kan zwaar zijn. Met praktische ondersteuning van anderen kan worden voorkomen dat u overbelast raakt.

U kunt daarbij denken aan het inzetten van een vrijwilliger die de zorg voor uw naaste tijdelijk overneemt, financiële vergoedingen en andere voorzieningen.

Voor meer informatie:

**Markant, Centrum voor Mantelzorg Amsterdam en Diemen**

Zwanenburgwal 206, 1011 JH Amsterdam

Telefoon: 020 886 88 00 (ma t/m vrij 8.30-17.00 uur)

E-mail: [info@markant.org](mailto:info@markant.org) [www.markant.org](http://www.markant.org)

## Belangrijke adressen

### **Naastbetrokkenenraad Arkin**

Behartigt de collectieve belangen van naastbetrokkenen van mensen die in zorg zijn bij Arkin. Telefonisch spreekuur op donderdag middag van 13.00–16.00 uur.

Tel: 020-590 40 95 [naastbetrokkenenraad@arkin.nl](mailto:naastbetrokkenenraad@arkin.nl)

### **Cliëntenraad Arkin**

De cliëntenraad van Arkin is een medezeggenschapsorgaan en behartigt de belangen van cliënten die in zorg zijn bij Arkin. Klapprozenweg 111 Tel: 020-590 44 54 (ma t/m do 10.00 - 16.00 uur) [clienraad@arkin.nl](mailto:clienraad@arkin.nl)

### **Bureau Aanmelding en advies**

Ondermeer voor informatie over de GGZ en het behandelaanbod binnen Arkin. Tel: 020-590 5555 [info@aanmeldingenadvies.nl](mailto:info@aanmeldingenadvies.nl)

### **PuntP preventie/Jellinek preventie**

(onderdeel van Arkin) Voor advies en cursussen voor familie en bekenden van mensen met psychische problemen en/of verslavingsproblemen. Informatie over de cursussen vindt u op: [www.puntp.nl/preventie/familie](http://www.puntp.nl/preventie/familie)

Tel: 020-590 13 30, vraagt u naar Netty van Ham of Mariette de Brouwer Email: [preventie@puntp.nl](mailto:preventie@puntp.nl)

### **Familievertrouwenspersonen Geestelijke Gezondheidszorg**

Komt u er met de hulpverlening niet uit?

Neem dan contact op met de Familie Vertrouwenspersoon:

Olga Gorbatsjewa tel: 06-11 05 31 78

[olga.gorbatsjewa@arkin.nl](mailto:olga.gorbatsjewa@arkin.nl)

### **Ypsilon Amsterdam en Omstreken**

Voor familie en naastbetrokkenen van mensen met schizofrenie of psychose. Maandag-, dinsdag- en donderdagmiddag: 13 tot 16 uur. Tel: 020 470 04 74

[www.ypsilon-amsterdam.nl](http://www.ypsilon-amsterdam.nl) [ypsadam@ypsilon.org](mailto:ypsadam@ypsilon.org)

### **Markant, Centrum voor Mantelzorg**

(voor Amsterdam en Diemen)

Verzorgt mantelzorgondersteuning via de Loketten Zorg en Samenleven in diverse stadsdelen en via het Centraal Servicepunt in Diemen. Ook om mantelzorgers even respijt te geven. Tel. 020 - 886 88 00 [info@markant.org](mailto:info@markant.org) [www.markant.org](http://www.markant.org)

### **Labyrint in Perspectief**

Voor familie en naastbetrokkenen van mensen met psychische problemen. Telefoon (030) 254 68 03 ma. t/m vr. van 10.00 - 12.30 uur en daarnaast, voor zover mogelijk, ook 's middags. [www.labyrint-in-perspectief.nl](http://www.labyrint-in-perspectief.nl) [secretariaat@labyrint-in-perspectief.nl](mailto:secretariaat@labyrint-in-perspectief.nl)

### **Jellinek**

De Jellinek is een instelling voor verslavingszorg en -preventie in Amsterdam en de Gooi- en Vechtstreek. Zij biedt tevens familietherapie CRAFT, persoonlijke adviesgesprekken, telefonisch advies en cursussen aan familieleden. Tel: 020-5901669 [www.jellinek.nl](http://www.jellinek.nl)

### **Alcohol infolijn**

Tel: 0900-5002021 [www.alcoholinfo.nl](http://www.alcoholinfo.nl)

### **Drugs infolijn**

Tel: 0900-1995 [www.drugsinfo.nl](http://www.drugsinfo.nl)

De Alcohol-en drugs Infolijn geeft betrouwbare informatie over alcohol- en drugsgebruik. Voor uzelf of omdat u zich zorgen maakt over iemand anders.

### **Stichting Coke van Jou**

Stichting Coke van Jou is een landelijk steunpunt en kenniscentrum voor partners, familie en vrienden van verslaafden. Zij biedt ondersteuning aan mensen die problemen ondervinden van het leven met een verslaafde.

Tel: 020-67 03 530 [www.cokevanjou.nl](http://www.cokevanjou.nl)

### **Al-anon, Ala-teen, Al-Anon ACA**

Tel: 06-10 27 13 39 [www.al-anon.nl](http://www.al-anon.nl)

### **Nar-anon**

Tel: 030-63 77 801 / 06-42 12 45 69 [www.nar-anon.nl](http://www.nar-anon.nl)

De Al-Anon zelfhulpgroepen zijn voor naasten van mensen met een alcoholprobleem. Alateen is voor kinderen in tienerleeftijd, en Al-anon ACA is voor volwassen kinderen. Nar-Anon Familie Groep is er voor hen die door het verslavingsprobleem van een ander te lijden hebben.

### **De Regenbooggroep**

De Regenboog Groep zet zich in voor mensen met sociale problemen, voor dak- en thuislozen en verslaafden en voor mensen met psychiatrische klachten. De afdeling Partner en Familie Ondersteuning is er speciaal voor de familieleden.

Tel: 020 - 53 17 618 [www.deregenboog.org](http://www.deregenboog.org)

### **Crisisdienst Arkin:**

020 - 59 08 800 (Oost/ Zuid-Oost/Diemen)

020 - 52 35 433 (Centrum/ Oud-West)

020 - 59 05 444 (Noord).

Buiten kantooruren en weekend:

Spoedeisende Psychiatrie Amsterdam (SPA)

020 - 52 35 433