

Met GGz Dronten op zoek naar rust, reinheid en regelmaat



In 2020 is GGz Centraal gestart met een gebiedsteam in een kantoor aan De Helling 11. Vanuit deze locatie (naast winkelcentrum SuyderSee) werken 22 medewerkers aan de geestelijke gezondheidszorg van inwoners uit de gemeente Dronten. Hoe gaat het eigenlijk met 'ons'? Een gesprek met beide teamleiders.

Waarom nu ook in Dronten?

Rinaldo Pothof, Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundige: "GGz Centraal is enkele jaren geleden van stoornisgericht werken overgegaan naar gebiedsgericht werken. Je hoeft dus niet ver meer te reizen naar Lelystad, Almere of Harderwijk. Wij werken in Dronten met een multidisciplinair team, waardoor we de meest voorkomende psychiatrische problematiek kunnen diagnosticeren en behandelen."

Wie zijn zoal jullie patiënten?

Karst den Hamer, psychiater: "Voorop staat dat psychiatrische klachten iedereen kunnen overkomen. Jong, oud, man, vrouw, arm, rijk; het slaat niemand over. In principe behandelen we alle volwassenen met een hulpvraag op het gebied van specialistische GGZ. Vaak gaat het hier om meervoudige en/of complexe problemen, die niet meer passend zijn bij de huisarts of praktijkondersteuner (POH)."

Hoe kom je bij de GGz terecht?

Pothof: "Bij psychische en/of psychiatrische klachten ga je in principe eerst naar de huisarts;

wellicht kan deze je al geruststellen of helpen. Eventueel kan deze de POH inschakelen voor een gesprek of je verwijzen naar een eerstelijns psycholoog. Als je problematiek meer aandacht vraagt, zal de huisarts verwijzen naar de specialistische GGz, de tweedelijnszorg. Afhankelijk van het intakegesprek gaan wij al dan niet over tot behandeling in de vorm van onder andere diagnostiek, gesprekken, individuele en/of groepstherapie psychologische behandeling of farmacotherapie. Uitgangspunt is dat wij cliënten het liefst zoveel mogelijk behandelen en begeleiden in zijn of haar omgeving, ook op sociaal en maatschappelijk gebied. Indien nodig bezoeken wij cliënten thuis."

Welke klachtenbeeld geeft Dronten?

Den Hamer: "Problematiek rond autisme of stemmingsstoornissen zien we hier verhoudingsgewijs wat meer dan landelijk. Dat komt misschien ook doordat mensen met andere problematiek - zoals psychoses, dakloosheid en drugsgerelateerde stoornissen - vanwege hun zorgbehoefte vaker naar de grotere steden trekken. Daar immers zijn die

specifieke opvang en voorzieningen vaak al aanwezig. Het een versterkt het ander."

Groeit de behoefte aan zorg?

Pothof: "Wij behandelen zo'n 275 tot 300 personen, met een wachtlijst van ongeveer 50 mensen. De wachttijd is momenteel enkele maanden. Door de jaren heen zien we meer mensen, vooral jongvolwassenen, die moeite hebben om mee te doen met de maatschappij. We hebben een paar aanmeldingen gehad van personen die vanwege corona-gerelateerde omstandigheden een zorgvraag hadden."

Wat kun je als persoon zelf doen?

Den Hamer: "Met het oude motto 'rust, reinheid en regelmaat' kan je je leven soms al meer structuur en sturing geven. Medicatie kan ter ondersteuning werken, maar is altijd in combinatie met sturen op je levensstijl. Zo is het bij het starten van antidepressiva van groot belang dat mensen ook letterlijk in beweging komen. Een pil alleen lost vaak een depressie niet op. Sommige cliënten verwachten van ons dé oplossing, dat wij hun leven gaan veranderen. Maar vooral ben je ook zelf aan zet. Daar kunnen wij bij helpen via gesprekken, het aanreiken van handvatten en reflectie op eigen gedrag."

Wat kan de samenleving betekenen?

Pothof: "Dronten ervaren wij als een sociale gemeente. De lijnen met de gemeente Dronten, huisartsen, politie, GGD en andere netwerkpartners zijn kort. Huisartsen kennen de mensen die ze verwijzen vaak al jaren en kunnen vroegtijdig signaleren. Dat geldt vaak ook voor andere samenwerkingspartners; dat tekent de betrokkenheid. Eigenlijk boffen we in Dronten met onze netwerkpartners."



Wie wint de Beste Idee Trofee 2021? Nomineer!

Wat was volgens u/jou het beste initiatief binnen de gemeente Dronten rond het thema 'bestrijding eenzaamheid' in 2021? Heb je een suggestie? Mail voor 31 december 2021 de naam van uw/jouw voorkeur naar info@meersamen.nu. Een deskundige jury met leden van de Denktank van MeerSamen kiest daaruit het Beste Idee. In januari/februari hopen we de Trofee uit te reiken samen met een geldprijs van € 1.500. De vorige Trofee is in 2019 gewonnen door de Werkgroep Jongeren van de Coalitie ZamenEen.

Op zoek naar een luisterend oor? Bel het ZamenEen Contactpunt op 088-2802802



De praktijkondersteuner GGz, oog en oor voor jouw probleem

Bij Huisartsenpraktijk Biddinghuizen werkt Mart Zomerhuis als praktijkondersteuner GGz. De opgeleid maatschappelijk werker en systeemtherapeut haalt voldoening uit haar werk.

"Als de huisarts vermoedt dat iemand op spreekuur psychische klachten heeft, kan deze de patiënt naar mij of mijn collega doorverwijzen. Wij zijn laagdrempeliger dan de GGz, omdat we in hetzelfde gebouw zitten als de huisarts. En we kunnen sneller een afspraak maken, waarvoor we maar liefst 40 minuten uit kunnen trekken. Vooral probeer ik goed te luisteren; veel mensen voelen zich niet gehoord of gezien. Terwijl autonomie, ofwel zelfstandigheid, en verbinding met jezelf en je omgeving belangrijke basisbehoeftes in je leven zijn. Als dat uit balans is, kom je er soms niet meer uit. Dat kan leiden tot fysieke en psychische klachten. In gesprekken draait het voor mij het meest om echt contact maken, omdat ik denk dat mensen daar behoefte aan hebben om weer de balans te kunnen herstellen. Een diagnose stel ik niet, maar ik kan wel helpen. Zo laat ik via voorlichting rond het zenuwstelsel en aan de hand van opstellingen met Duplo zien hoe en waarom je reageert. Ik merk dat mensen baat hebben bij ons werk. Tegelijk vermindert dat de druk op de GGz. Maar nog steeds zien we de behoefte aan onze hulp toenemen. Vooral door corona voelen mensen zich eenzaam of zitten ze niet lekker in hun vel. Jongeren, ouderen, mensen die een baan kwijt raken of die in de zorg werken; iedereen kan dat dat contact met de omgeving of met zichzelf dan wel eens kwijtraken. Daar kunnen wij je bij helpen."

Beste inwoner van Biddinghuizen, Dronten en Swifterbant.

Denkend aan Dronten zien we pionierende, initiatiefrijke en zelfredzame mensen op eigen benen staan. Maar... is dat echt zo? Kijk eens verder, achter voordeuren, maar ook op straat of in de supermarkt. Staat iedereen wel zo gelukkig in het leven, doet iedereen echt mee en wordt iedereen gezien? Hoe zit dat: word jij gezien of ben jij er voor de ander?

'Eenzaam ben je niet alleen.' Met die slogan hebben we dit najaar aandacht gevraagd voor dit grote maatschappelijke probleem. Want alleen al in onze gemeente ervaart zo'n 10% van de bevolking gevoelens van eenzaamheid in meer of mindere mate. Armoede, ziekte en mantelzorg bijvoorbeeld kunnen tot een gevoel van eenzaamheid leiden, omdat een gebrek aan geld, energie of tijd je in een isolement brengen. Eenzaamheid heeft dus vele gezichten. De beperkingen van corona hebben bij velen dat gevoel versterkt.

Gelukkig hoef je er niet alleen voor te staan. Diverse Dronter burgerinitiatieven hebben oog voor deze mensen. Zoals de Bijenkorf, Burgers in de knel en ZamenEen, de Coalitie tegen Eenzaamheid met al meer dan zeventig aangesloten lokale organisatie en bedrijven. Onder de paraplu van MeerSamen helpen we op vele fronten om mensen weer houvast en hoop te bieden.

Zo is er ons Contactpunt voor hulp en aandacht. Denk ook aan het Fietsenproject en het Kansrijke Warme Startproject voor mensen met een kleine portemonnee. Daarnaast vragen we met het Mantelzorgmanifest aandacht voor de hulpbehoevende medeburger. En we hebben de Bel- en ContactCirkels, die open staan voor elke Drontenaar. Daarmee willen we er direct voor je zijn en naast je staan. Mensen die - soms na lang twijfelen - contact opnemen, zijn opgelucht dat er eindelijk oprechte aandacht voor hen is.

Onze oproep is dan ook vooral: durf hulp te vragen. Wij zijn er voor je!

Behoeftte aan regelmatig contact?

Bel met onze BelCirkels via tel. 06 - 1980 2892



Behoeftte aan hulp of wil je samen met ons hulp bieden?

Mail info@meersamen.nu of bel 088 - 280 2802

Laat ons er samen voor elkaar zijn in onze mooie gemeente. We houden contact!



Namens Stichting MeerSamen en Coalitie ZamenEen, Erik Langeweg, voorzitter



Namens de gemeente Dronten en lid van de Coalitie ZamenEen, Peter van Bergen

De huisarts hoort en helpt je verder

In de 15 jaar dat huisarts Bas Smit in Dronten-Zuid werkt, heeft hij het aantal mensen met een psychische hulpvraag zien groeien. Vanuit zijn rol in de eerstelijnszorg kan de huisarts veel mensen al helpen of doorverwijzen, waaronder naar de mogelijkheden van ZamenEen.



"Kijk om je heen; er is meer sociale problematiek dan vroeger. Denk aan scheidingen, maar ook vinden sommigen niet meer de aansluiting; ze hebben geen netwerk of kunnen digitaal niet mee. Velen durven uit een soort schaamte hun probleem niet kenbaar te maken, anderen komen juist vaker langs, gewoon om hun verhaal even te kunnen doen. Tijdens een spreekuur stel ik vragen om erachter te komen waar mensen behoefte aan hebben. Gaat het om eenzaamheid, dan verwijs ik wel eens door naar ZamenEen. Daar kun je bijvoorbeeld terecht voor een gesprek, activiteit of een maatjesproject. Dat is waardevol: veel mensen vinden het fijn dat ze terug kunnen vallen op een vertrouwde persoon om mee te praten. Stel dat iemand een burn-out of depressie heeft, dan kan het goed zijn dat onze praktijkondersteuner GGz deze patiënt ondersteunt. Zo kunnen wij vanuit de Huisartsenpraktijk mensen vaak al heel gericht verder helpen."



Wie verdient een kerstpakket?

Rotaryclub Dronten stelt in samenwerking met lokale ondernemers 200 kerstpakketten beschikbaar. Ken je iemand in de gemeente Dronten, die een extra steuntje in de rug in de vorm van zo'n pakket verdient of kan gebruiken? Of wil je iemand bedanken omdat diegene altijd voor je klaarstaat? Meld deze persoon dan voor 5 december 2021 aan via het formulier op www.rotary.nl/dronten/. Uit alle aanmeldingen wordt een selectie gemaakt. Het pakket bestaat uit (h)eerlijke producten afkomstig van ondernemers uit de gemeente Dronten. Samen hopen we 200 mensen een positief kerstgevoel thuis te bezorgen.