



2



3

- 2 Niet piekeren!
- 3 Mijn juweel
- 4 Maatjesproject Woerden

Altrecht Talent tekent mantelovereenkomst met UWV

Altrecht Talent heeft een mantelovereenkomst voor onbepaalde tijd gesloten met het UWV voor het uitvoeren van Individuele Reïntegratie Overeenkomsten (IRO) en het Persoonsgebonden Reïntegratie Budget (PRB). Altrecht Talent is daarmee binnen Altrecht de contractpartij voor het UWV.

Altrecht Talent voert al lange tijd PRB- en IRO-trajecten uit in nauwe samenwerking met het UWV. Om dit te mogen doen, is Altrecht Talent recent langs de kwaliteitsmeetlat van het UWV gelegd. Het resultaat is dat Altrecht Talent de kwaliteitstoets glansrijk heeft doorstaan! Onderscheidend in de werkwijze van Altrecht Talent ten opzichte van die van reguliere reïntegratiebedrijven is de nauwe samenwerking met behandeling en de specialistische werkwijze voor mensen met psychiatrische problematiek.

Wilt u meer informatie over de werking van een IRO of heeft u vragen over de uitvoering van een reïntegratietraject in samenwerking met het UWV, neem dan contact op met Ton Holweg, teammanager Altrecht Talent trajectbegeleiding & Volte: t.holweg@altrecht.nl

Vijfde Daklozenfeest groot succes

Tivoli in Utrecht vormde begin april het toneel van de vijfde editie van het Daklozenfeest. Dat het feest ook dit jaar een succes was, bleek uit de grote opkomst en prima sfeer. Er kwamen maar liefst achthonderd bezoekers op het feest af. De dak- en thuislozen konden zich laten verwennen met een massage, een bezoek aan de pedicure of kapper én natuurlijk lekker eten.

Het feest werd omlijst met een aantal swingende optredens van onder andere de Altrecht-bands ABC en 'Night Nurse' en de slagwerkgroep 'Slagkracht'.

Lees verder op pag. 4



1

Niet piekeren!

Veel mensen piekeren. Over hun gezondheid, een examen, een belangrijke presentatie, een feestje met onbekenden, drukte op het werk, de opvoeding of schulden. Vaak is er niks aan de hand, maar soms is er sprake van overmatig piekeren. Gedachten komen te pas en te onpas op, op momenten dat het niet uitkomt (bijvoorbeeld 's nachts). En het getob stopt niet. In deze situatie zijn mensen niet meer aan het nadenken, maar overmatig aan het piekeren.

Voor hen organiseert Indigo 'Niet Piekeren', een cursus voor mensen die aan de slag willen met hun gepieker. De cursus bestaat uit zes bijeenkomsten van twee uur. In de cursus leren de deelnemers vaardigheden om het piekeren te verminderen. Onderwerpen die aan de orde komen zijn: realistisch denken, opkomen voor jezelf, ontspanning, afleiding zoeken en actiever worden door het aanpakken van besluiteloosheid en uitstelgedrag.

Tobben stoppen

De eerste ervaringen met de cursus zijn zeer positief. "Alleen al het feit dat ik andere piekeraars heb ontmoet in de cursus heeft mij goed gedaan", vertelt een deelnemer. Een ander

vult aan: "Ik merk nu snel op dat ik aan het tobben ben en weet wat ik kan doen om het te stoppen."

"We proberen de cursisten van negatief denken de kant op te sturen van realistisch denken. Geen actie ondernemen en blijven hangen in het piekeren kost veel energie en het lost niets op", aldus Annemarie Feddes, de bedenker van de cursus.

In mei beginnen nieuwe cursussen in zowel Utrecht als De Bilt.

Voor meer informatie: Indigo: 030-2308590 of: secretariaat@indigo.nl.

Aanbod in beeld

Op verzoek van de gemeente Woerden heeft Indigo een kleine tentoonstelling ontwikkeld die het aanbod op het gebied van preventie in beeld brengt. Doel van de expositie is de drempel te verlagen en informatie te bieden over mentale gezondheid.

De expositie bestaat uit vijf grote posters over piekeren en heeft inmiddels op drie locaties in Woerden gehangen. De reacties waren zo

positief dat de tentoonstelling vervolgens is doorgereisd naar De Bilt. Later dit jaar zullen de posters ook nog in Vianen te zien zijn. De posters zijn in deze gemeenten tentoongesteld in de bibliotheek, het ziekenhuis buurthuizen of bijvoorbeeld het gemeentehuis. Bij de expositie hoort ook een brochure over mentale gezondheid.

Juul Wichgers van Indigo: "Er is in eerste instantie gekozen om het thema piekeren onder de aandacht te brengen, omdat dit een toegankelijk onderwerp is waar geen taboe op rust. Iedereen piekert wel eens en zal dat herkennen. De expositie is goed ontvangen en zal waarschijnlijk ook een vervolg krijgen. Zo overwegen we bij een volgende editie ook korte workshops te geven, om mensen een voorproefje te geven van wat ze op onze cursussen kunnen verwachten."

Meer informatie: j.wichgers@altrecht.nl



‘Mijn juweel’: project voor kwetsbare vrouwen

Karin Wichers is in maart bij Altrecht Talent Locatie Utrecht begonnen met Mijn juweel, nieuwe project van Mode met een Missie. Zij maakt samen met vrouwelijke cliënten sieraden waarvan de ontwerpen zijn afgestemd op de collectie van Ami-e-toi, het modelabel van Mode met een Missie.



Karin Wichers (links) met één van de deelnemers in het atelier van Mijn juweel in Utrecht

Karin heeft een opleiding tot zilver- en goudsmid gedaan en heeft een eigen atelier gehad. Ze is pas kort met dit project bezig, maar nu al laaiend enthousiast. Er worden dan ook prachtige colliers gemaakt, waaraan altijd iets extra's is toegevoegd. In ieder sieraad is een oud of tweedehands detail verwerkt. Net als bij de kleding van Mode met een Missie. Dit staat symbool voor een nieuwe kans die de vrouwen krijgen door aan dit project mee te werken. De sieraden zijn ontworpen door professionele designers en zijn samengesteld uit edelstenen als onyx, saffier, jade en zilver.

Kwetsbare vrouwen

Het arbeidsproject Mijn juweel is opgezet voor kwetsbare vrouwen die in een crisissituatie verkeren of dreigen te raken, opgenomen zijn (geweest) in een psychiatrisch centrum, voor vrouwen die beschermd of begeleid wonen, dakloos zijn of dreigen te raken, of vrouwen die de Nederlandse taal nog niet goed spreken. Er zijn ook mogelijkheden voor vrouwen die hun kansen op de arbeidsmarkt willen vergroten zoals vroegtijdige schoolverlaters, allochtone of herintredende vrouwen.

“We zijn de eerste weken zo geconcentreerd en enthousiast bezig geweest dat we vergaten een pauze in te lassen,” vertelt Karin. “We plannen nu de koffiepauze echt in. En die hebben we ook wel nodig als je een tijdje bezig bent hoor! Het is heel precies werk. Maar de vrouwen doen het fantastisch en hun inzet is groot. Ze hoeven geen ervaring te hebben, het wordt hen hier allemaal stapsgewijs aangeleerd.”

Sieraden kopen

De halssieraden worden verkocht via ‘house-selling’ party’s. De prijzen variëren van € 105,- tot € 350,-. Vanaf juni zijn de sieraden van Mijn Juweel ook te koop in de winkel Ami-e-toi in Arnhem.

Het atelier is open op dinsdag en donderdag van 09.00 tot 13.30 uur.

Meer informatie is ook te vinden op: www.modemeteenmissie.nl/mijnjuweel

Voor meer informatie: Altrecht Talent Locatie De Boog: 030-6778544, Karin Wichers (k.wichers@altrecht.nl) of teammanager Annemieke Dijk (a.dijk@altrecht.nl).

vervolg van pag 1

Hans de Leeuw, voormalig dakloze en ambassadeur van de afdeling Psychiatrie en verslaving van Altrecht, verzorgde met verve de aankondigingen en officiële aftrap van het feest. Ook burgemeester Aleid Wolfsen bracht een bezoek.

Het feest wordt jaarlijks georganiseerd door Altrecht, Centrum Maliebaan, de gemeente Utrecht en vele helpende handen. Dit jaar hielp een complete lesgroep HBO-V-studenten van de Hogeschool Utrecht mee om het feest tot een succes te maken.

Vliegende start voor Maatjescontact Woerden



Sinds Altrecht Talent van de gemeente Woerden een subsidie ontving om het project Maatjescontact verder uit te breiden, hebben zich dertien 'maatjeszoekers' aangediend. Coördinator Emma Lemmen is nu naarstig op zoek naar vrijwilligers die met deze mensen regelmatig gezellige dingen willen doen.

probeert de juiste match te maken tussen de cliënt en zijn maatje en begeleidt beide partijen als het contact eenmaal tot stand is gebracht.

Door de WMO-subsidie is het nu mogelijk om ook mensen met psychosociale klachten in een sociaal en/of maatschappelijk isolement aan een maatje te helpen. Zij hoeven dus niet langer een actief behandelcontact met Altrecht te hebben. Daardoor is de vraag gestegen, maar er zijn op dit moment nog niet voldoende vrijwilligers beschikbaar.

Lemmen: "We zoeken 'stevige' vrijwilligers. Mensen die iemand met een ggz-achtergrond aankunnen, die goed kunnen luisteren, hun afspraken nakomen en écht een steun willen zijn. De huidige mensen die een maatje zoeken zijn meestal begin vijftig of ouder en vooral op zoek naar gezelligheid en contact. Zoals samen een kopje koffie drinken, een stukje wandelen of een evenement bezoeken. Ongecompliceerde afleiding dus eigenlijk."

Meer informatie: e.lemmen@altrecht.nl of c.van.welzenis@altrecht.nl

Veel mensen met chronische psychiatrische problemen wonen en leven geïsoleerd. Hun sociale netwerk is beperkt, terwijl ze net als ieder ander behoefte hebben aan acceptatie, bevestiging, aandacht of seksualiteit. Velen van hen zijn niet in staat om op eigen initiatief dergelijke contacten aan te gaan.

Het doel van Maatjescontact is mensen met een psychiatrische ervaring in Woerden, Harmelen, Kamerik en Zegveld te koppelen aan een maatje uit de omgeving. De organisatie