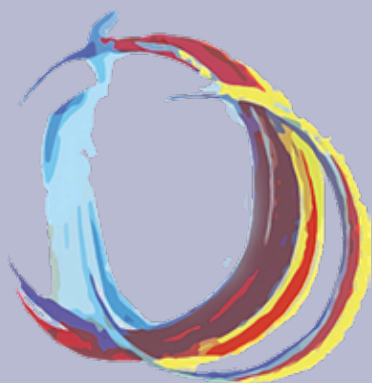




De Kentering

Sterk voor mensen met een psychische kwetsbaarheid

ALLE GEKHEID
IN EEN KLASJE
PAG. 2 EN 3

APPELS
MET PEREN
PAG. 4

ZIJN WIJ
VERWARD?
PAG. 5

NIEUWS BRIEF

24^E JAARGANG
NUMMER 44
MAART 2020

WET
VERPLICHT GZ
PAG. 6 EN 7

JAARVERSLAG
2019
PAG. 8, 9 EN 10

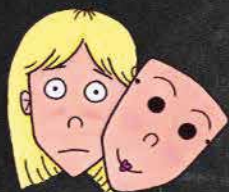
SOCIAL
MEDIA
PAG. 11

EEN VAST
CONTACTPERSOON
ALS JE EEN
UITKERING HEBT
PAG. 12

COMPASSIE BIJ
DE KENTERING
PAG. 14

POSITIEF DENKEN
POSITIEF DOEN
PAG. 15

MOEDERS
PAG. 16



GEK in de KLAS



Voorlichting • Destigmatisering • (samen)werken

ALLE GEKHEID IN EEN KLASJE

Hoe een cliënteninitiatief van de grond komt

Voorlichtingsinitiatief GEK in de KLAS timmert hard aan de weg. Medio 2018 heeft initiatiefnemer Laura Liebrecht zich met haar plan gemeld bij De Kentering en inmiddels is dat plan uitgegroeid tot een volwaardig project. Getrainde vrijwilligers hebben in totaal rond de 450 jongeren lesgegeven en de teller blijft stijgen. Hoe dat zo is gegroeid? We nemen je mee bij een kijkje achter de schermen.

Van idee naar organisatie

Naast taken als cliëntondersteuning en belangenbehartiging, biedt De Kentering een plek voor cliënteninitiatieven. GEK in de KLAS is op die manier bij De Kentering binnengekomen. Laura zocht een nieuwe uitdaging in haar loopbaan en het viel haar op dat de voorlichting die werd geboden, gecoördineerd kon worden tot een mooi nieuw project.

Samen met een aantal medewerkers van De Kentering en een paar 'nieuwe' gezichten is er een werkgroep van ervaringsdeskundigen gestart om een lesmethode en bijbehorende trainingsmap te ontwikkelen. Iedereen heeft een steentje bijgedragen aan het maken van de training, zodat de methode voor zoveel mogelijk mensen toegankelijk is.

Het starten van een nieuw project bracht ook uitdagingen met zich mee, zoals het aanvragen van subsidie voor drukwerk en andere PR-middelen. Laura: "Het mooi van De Kentering is dat er zoveel mensen werken die je kunnen helpen. Ik had nog nooit subsidie aangevraagd, maar met de hulp van mijn teamleden is het gelukt."

Campus

Afgelopen herfst organiseerde GEK in de KLAS haar eerste training om vrijwillige voorlichters op te leiden: de 'campus'. De training bestaat uit zeven intensieve middagen waarin cursisten les krijgen over ervaringsdeskundigheid, het uitwerken van hun ervaringsverhaal en hoe ze het beste kunnen lesgeven. "Het is geweldig dat we zoveel aanmeldingen voor de campus hebben ontvangen. We zijn inmiddels bezig met het trainen van een tweede groep. Iedereen is ontzettend enthousiast en wil graag een positief beeld van psychiatrisch kwetsbaar-zijn laten zien", zegt Laura.

Back to school

Het allerleukste en waar GEK in de KLAS dit allemaal voor doet: naar scholen toe gaan. Alles begint met een lesaanvraag. Scholen (alle niveaus behalve basisonderwijs) vragen een gastles aan via de website. Twee vrijwilligers maken een les op maat en gaan samen naar een school.



Veelal gaat het om vragen als: “Hoe is het om met een psychiatrische kwetsbaarheid te leven?” of “hoe is het om opgenomen te zijn geweest?”. Ook aanvragen voor interactieve lessen komen regelmatig binnen, zoals: “Hoe kun je beste omgaan met leerlingen met een kwetsbaarheid?”.

De lessen zelf beginnen altijd met enige theorie over de psychiatrie. Daarna is er ruimte voor het ervaringsverhaal van de voorlichter. De vrijwilligers zorgen voor een prettige lesomgeving, waardoor persoonlijke verhalen veilig gedeeld kunnen worden. Laura: “Ja, het gaat over serieuze onderwerpen, maar de kracht van de voorlichters is dat ze het vaak met humor kunnen brengen. Het delen van ervaringen is niet alleen erg interessant voor studenten die we lesgeven, maar het werkt ook helend voor de voorlichter.”

Begeleiden

Het werken in een groep met alleen psychiatrisch kwetsbare mensen is volgens Laura een traject op zich: “Ikzelf, alle voorlichters, alle mensen ‘achter de

schermen’ ... iedereen bij GEK in de KLAS heeft iets. Het mooie is dat we daardoor met heel veel begrip naar elkaar kunnen kijken en dat iedereen een eigen ‘specialisatie’ met zich meebrengt. De uitdaging zit ‘m in iedereen op dezelfde lijn houden en niet te snel willen gaan. Je moet iedereen wat meer tijd gunnen en met wat meer geduld de organisatie opbouwen. Is dat slecht? Absoluut niet. Het vraagt alleen om een andere manier van werken en wat meer zelfreflectie. Het is hard werken, maar ontzettend lonend.”

De voorlichters krijgen ieder een eigen coachingstraject binnen GEK in de KLAS, zodat ze persoonlijke doelen kunnen blijven stellen. Door regelmatig te evalueren krijgen de voorlichters steeds meer professionele vaardigheden en wordt de leskwaliteit bewaakt.

Voor 2020 heeft GEK in de KLAS als doel gesteld om te blijven groeien. Bent u docent en heeft u interesse in een gastles of bent u psychisch kwetsbaar en geïnteresseerd om voorlichter te worden? Kijk op gekindeklas.nl of mail info@gekindeklas.nl

APPELS MET PEREN

in het Rivierengebied?

In de regio Rivierenland is sinds jaren een informeel Regio-overleg van cliënten, naasten en ervaringsdeskundigen actief. Elke 6 weken is er een bijeenkomst om te praten over zaken die GGZ-clieënten aangaan. Hoe gaat het met dagbesteding, waar worden cliënten opgevangen als de kliniek in Tiel sluit, is er genoeg aandacht en ruimte voor lotgenotencontact? Op 18 november jongstleden heeft het Regio-overleg een werkbezoek met lunch georganiseerd voor gemeenten.

Gemeenten krijgen steeds meer taken in de zorg. Gemeenteambtenaren hebben niet altijd kennis over wie en wat het precies gaat, en bij wie ze moeten zijn voor het cliënten- en naastenperspectief. Voor de vorming en uitvoering van beleid moeten ze verbinden en samenwerken met de burger/cliënt en diens naasten en omgeving.

Met een lunch voor professionals van de gemeenten Tiel en Culemborg, de WijkGgz, de RIBW, Werkzaam, Mozaïek Welzijn Tiel en de VNG en deelnemers van het Regio-overleg heeft Thea Bergstra een uitwisseling georganiseerd.

Tijdens de werklunch met 25 deelnemers was de tafelschikking zo dat de appels: gemeente, zorg/welzijn, en de peren (naar peers d.w.z. gelijken, ervaringsgenoten): familie/naaste en cliëntervaring aan tafel zaten. In rondes is een placemat gevuld over de vraag: Hoe kunnen wij als gemeente, zorg, welzijn en ervaringsdeskundigen met het GGZ Hoofdpijnenakkoord een ggz/herstel-vriendelijke(r)



gemeente worden voor mensen met een psychische kwetsbaarheid in Rivierenland. Wat is er al, wat is er nog nodig? Wat moet op de agenda komen?

De huidige situatie in de regio hadden we alvast weergegeven in een muurkrant.

Het werd een buitengewoon levendige bijeenkomst, met als uitkomst de wens om elkaar te blijven ontmoeten. Dit om de punten op de agenda verder uit te werken en op te pakken. Het Regio-overleg wil dit graag in 2020 op zich nemen, en wil vervolglunches organiseren met samenwerkvormen om de thema's verder te concretiseren in activiteiten en resultaten.

Een aanvraag bij ZONMW is gedaan met positief resultaat. In 2020 gaan we twee vergelijkbare bijeenkomsten organiseren.

Jean Acampo



ZIJN WIJ VERWARD?

COLUMN - VINCENT VAN DONGEN

In de media komen mensen met psychiatrische aandoeningen vaak negatief in het nieuws. Vaak worden deze aandoeningen geassocieerd met geweldsincidenten of met personen met verward gedrag, een thema waarvoor de laatste jaren veel aandacht is.

De zogenoemde toename van verward gedrag wordt afgeleid uit een toename van meldingen die door de politie worden geregistreerd met de code E33: 'overlast door verward of overspannen personen'. Het Trimbos-instituut heeft onderzoek gedaan naar wat er achter deze toegenomen meldingen schuil gaat. Er blijken heel wat emoties schuil te gaan achter het begrip 'verward': boos, ontredderd, wanhopig, onder invloed van drank of drugs. Er kunnen veel verschillende situaties aanleiding geven tot een melding, zoals bijvoorbeeld huiselijke of burenruzies. Ook vaak betreft het ouderen met dementie die letterlijk en figuurlijk de weg kwijt zijn.

Slechts in een kwart tot een derde van de meldingen betreft het een geval met 'een vermoeden van psychische problematiek'. Wanneer mensen door een psychiatrische aandoening verward gedrag vertonen, zal dat vaker dan vroeger worden opgemerkt door de buitenwacht als gevolg van de ambulantisering. Omdat mensen met een psychische kwetsbaarheid vaker dan vroeger gewoon in een wijk wonen in plaats van afgezonderd in instellingen in de bossen, is het eerder zichtbaar als zij zich, overweldigd door de onrust in hun hoofd, op een opvallende manier gedragen.

Zou een oorzaak van de toename van meldingen van verward gedrag niet ook een verminderde tolerantie van afwijkend gedrag kunnen zijn? Individualisme staat hoog aangeschreven in deze tijd. 'Wees jezelf' is het motto. Wanneer mensen afwijken van de norm en zich onttrekken aan maatschappelijke huisje-boompje-beestje regels, blijkt de moderne samenleving niet zo tolerant als zij zich voordoet en wordt de telefoon snel gegrepen om melding te doen.

Terugkerend naar nieuws over geweld. Komt dat wel zo vaak voor? Hoewel de associatie tussen psychiatrische aandoeningen en geweldsontsporingen vaak wordt gelegd, zijn er veel meer mensen met een psychiatrische aandoening die geen vlieg kwaad doen. Sterker nog, uit onderzoek blijkt dat wie psychisch kwetsbaar is, meer dan gemiddeld kans maakt geweldsslachtoffer te worden. Een kwart van de bevolking heeft ooit last van een psychiatrische aandoening en 6% heeft een chronische en ernstige psychiatrische aandoening. Geweldsincidenten in het nieuws betreffen echter een handvol incidenten per jaar, die buitensporig groot uitgemeten worden. De media spelen een kwalijke rol door psychiatrische aandoeningen in de berichtgeving daarmee te associëren. Het versterkt het stigma waar mensen last van hebben alleen maar meer. Het kan ook anders. Wanneer De Gelderlander iedere keer dat er een geweldsincident plaats vindt, dit pareert met een succesverhaal van iemand die op een goede manier omgaat met haar psychische kwetsbaarheid geeft dat een heel ander beeld. Bijvoorbeeld door te laten zien hoe mensen werken aan hun herstel en ervaringsdeskundigheid op een positieve manier inzetten voor hun lotgenoten.

Leven met een psychische kwetsbaarheid is een strijd. Een strijd die net zoals de strijd van veteranen of van mensenrechtenactivisten op een positieve manier in beeld verdient te worden gebracht. Wie strijd levert om zich staande te houden met een ernstige psychiatrische aandoening, verdient wat mij betreft een lintje. En in contrast met het handvol geweldsincidenten, zijn dat er honderdduizenden. Laat de goudsmiden maar hard aan het werk gaan. Er is nog een hoop werk te doen, voordat de jaarlijkse lintjesregen in april komt.

WET VERPLICHTE GGZ

Meer regels voor cliënten?

Op 28 november 2019 organiseerde De Kentering een informatiebijeenkomst over de Wet verplichte ggz (Wvggz). Deze wet is per 1 januari 2020 ingegaan en bepaalt onder welke voorwaarden verplichte zorg mag worden verleend aan mensen met een psychische kwetsbaarheid. Onder de bezoekers waren cliënten, ervaringsdeskundigen, hulpverleners en beleidsmakers.

De bijeenkomst werd geopend door voorzitter Rutger Kips. Hij gaf in een introductie aan wat er in hoofdlijnen gaat veranderen in de Wvggz. De rechter gaat beslissen welke verplichte zorg er wordt verleend - dit kan behalve een opname ook ambulante zorg zijn. Dit is een belangrijke verandering ten opzichte van de oude situatie, waarin een rechter alleen kon besluiten om een klinische opname op te leggen. Onder het regime van de nieuwe wet krijgen mensen dus de keuze of ze liever in een instelling behandeld willen worden, of liever verplichte zorg thuis willen ontvangen. Of dat ze liever een depot krijgen of zelf dagelijks hun medicijnen innemen. Ook krijgen cliënten de mogelijkheid om een eigen plan van aanpak te maken, waarin zij kunnen aangeven wat hun voorkeuren zijn en hoe zij verplichte zorg willen voorkomen.

Regie teruggeven aan de cliënt

Na de opening was het woord aan Hedda van Lieshout van de Eigen Kracht Centrale. Zij organiseert eigen kracht conferenties, waarin cliënten zelf kunnen aangeven hoe en van wie zij het liefst ondersteuning ontvangen. Hoewel deze conferenties hun oorsprong vinden in de jeugdbescherming, bleken ze ook prima toepasbaar in de psychiatrie. Centraal staat dat gekeken wordt naar wat voor de cliënt belangrijk is, welke personen voor hem of haar van belang zijn en of de cliënt zelf een plan kan maken.

Hedda vertelt dat het eigen plan van aanpak uit de Wvggz goed aansluit bij haar werk, omdat daarmee de regie over de behandeling wordt gegeven aan de cliënt. Ook pleit zij ervoor dat mensen die hulp nodig hebben, zelf de kans krijgen om te bepalen hoe er ingegrepen wordt en dat niet meteen professionals de regie overnemen.

Zorgwet of veiligheidswet?

De tweede gastspreker, psychiater Elnathan Prinsen, gaat in op de voorgeschiedenis van de Wet Bopz (bijzondere opnemingen psychiatrische ziekenhuizen), de voorloper van de Wvggz. De Wet Bopz werd in 1994 ingevoerd, maar heeft er maar liefst 23 jaar over gedaan om ingevoerd te worden. Vervolgens werd deze wet al na 12 jaar afgeschreven. Ook de Wvggz is lang in behandeling geweest, maar zaken kwamen in een stroomversnelling toen voormalig politica Els Borst werd vermoord door een psychisch zieke man. Na die moord werd de invloed van de 'blauwe kolom' (politie en Openbaar Ministerie) groter in de Wvggz. Daarmee veranderde het karakter van de wet van een zorgwet in een veiligheidswet, tot onvrede van veel psychiaters.

Risico op misbruik

Sommige elementen uit de Wvggz leiden bij sommige toehoorders ook tot onrust. Zo krijgt iedereen de mogelijkheid om bij de gemeente een melding te doen als hij van mening is dat iemand verplichte psychische zorg nodig heeft. Ontstaat daarmee niet het risico op misbruik? Elnathan legt uit dat de soep waarschijnlijk niet zo heet gegeten zal worden, omdat na een melding eerst een verkennend onderzoek plaats vindt. Dit houdt in dat de betrokken gemeente moet kijken of een melding al dan niet terecht is. In de regio Gelderland-Zuid zal het Meldpunt Bijzondere Zorg deze taak op zich nemen.

Nadeelscriterium versus gevaarscriterium

Ook bestaan er zorgen over het nieuwe criterium waaronder verplichte zorg kan worden opgelegd: het nadeelscriterium. Onder de oude wet gold een gevaarscriterium - iemand moest een gevaar zijn voor zichzelf of anderen als gevolg van een psychische aandoening voordat er verplichte zorg kon worden opgelegd - maar in de nieuwe wet lijkt het nadeelscriterium ruimer te zijn. Iemand zou dan ook bijvoorbeeld verplichte zorg kunnen krijgen omdat hij zichzelf verwaarloost of grote schulden maakt.

Elnathan geeft aan dat het nadeelscriterium inderdaad ruimer geformuleerd is. Hij noemt als voorbeeld een jongeman met schizofrenie die weliswaar geen gevaar is of overlast geeft, maar wel de hele week thuis zit en alleen zijn huis verlaat om één keer per week naar de voetbalclub te gaan. Dit tot onvrede van zijn vader, die liever ziet dat zijn zoon aan het werk gaat of een opleiding volgt. Elnathan noemt dit een grensgeval waarbij waarschijnlijk niet snel verplichte zorg zal worden opgelegd, maar het is niet ondenkbaar dat er rechters zouden kunnen zijn die in deze situatie wel een zorgmachtiging opleggen.

Angst voor dwangzorg thuis

Een andere bezoeker vertelt dat er ook angst bestaat voor verplichte zorg bij mensen thuis.

Elnathan bevestigt dat dit onder de Wvggz mogelijk wordt. Hulpverleners mogen inderdaad thuis mensen fixeren of medicijnen toedienen. Hij begrijpt dat mensen dit liever niet willen. Het alternatief is echter dat je uit je huis wordt gehaald en onder toezicht oog van de hele buurt per ambulance naar een instelling wordt gereden. De vraag is dus wat erger is: thuis verplichte zorg krijgen of in een instelling?

Crisiskaart, WRAP en plan van aanpak

Ook rijst de vraag vanuit het publiek wat de relatie is tussen het eigen plan van aanpak in de Wvggz, de Crisiskaart en de WRAP (Wellness Recovery Action Plan). Hoe verhouden deze zich tot elkaar? Belangrijk is om te weten dat de Crisiskaart en de WRAP niet als zodanig zijn opgenomen in de Wvggz. Maar dat neemt niet weg dat informatie die in de Crisiskaart en WRAP staat kan worden opgenomen in het plan van aanpak. Stel dat je in de Crisiskaart hebt staan dat je het liefste wordt geholpen door een familielid, dan kan deze informatie worden overgenomen in het plan van aanpak. En andersom kunnen elementen uit het plan van aanpak ook onderdeel zijn van de Crisiskaart.



Informatiebijeenkomst Wvggz

Spoedzorg sneller dan verwacht

Tot slot vraagt een bezoeker zich af hoe het komt dat wanneer je je heen breekt, er meteen een ambulance komt, terwijl bij psychische nood de zorgverlening heel langzaam op gang komt.

Elnathan ontkent dit, sterker nog, in Nederland zie je de psychiater doorgaans sneller dan bijvoorbeeld een KNO-arts. In de Verenigde Staten zitten mensen gemiddeld acht uur bij de eerste hulp voordat ze psychische zorg krijgen. In Nederland duurt dit maar twee uur. Met andere woorden, hier is het zo slecht nog niet. Bij vrijwillige psychische zorg zijn er overigens wel lange wachtlijsten. Maar in crisissituaties kun je doorgaans snel op hulp rekenen.

Na afloop van de informatiebijeenkomst konden de gastsprekers rekenen op applaus van de bezoekers. En hoewel één van de doelen was om onrust weg te nemen bij bezoekers over de Wvggz, bleken sommigen toch nog zorgen te hebben over de aankomende veranderingen. De nabije toekomst zal snel uitwijzen of deze zorgen al dan niet terecht zijn.

Job Schellekens

JAARVERSLAG 2019

Een overzicht in 10 hoogtepunten

1 De Kentering heeft altijd een plek willen zijn voor en door mensen die op wat voor manier dan ook minder goed mee kunnen omdat ze psychisch kwetsbaar zijn. Om duidelijk te maken dat we er ook zijn voor mensen die géén ggz-zorg ontvangen, is onze ondertitel “Sterk voor mensen uit en in de psychiatrie” gewijzigd in “De Kentering - Sterk voor mensen met een psychische kwetsbaarheid”.

2 Nieuw was ook, dat de voorheen tweedaagse ontmoeting met ggz-cliëntenraden uit de regio voortaan een ééndaagse ontmoeting dichterbij huis is. Raden uit Zuid-Gelderland hebben elkaar ontmoet in Huissen en hadden Bert Frings te gast. Hij was in Nijmegen projectwethouder voor de herziening van het Wmo-stelsel en landelijk actief bij de invoering van de Wet verplichte GGZ en dus zeer goed ingevoerd.

3 Willem Hillen, de voormalige ondersteuner van de Cliëntenraad van de RIBW Nijmegen en Rivierland kreeg op deze ontmoetingsdag de ‘Bert Arts Levenswandelprijs’ uitgereikt. De Kentering heeft jarenlang met Willem opgetrokken en hij kreeg de prijs als eerbetoon voor zijn betrokken inzet voor cliëntenbelangen.

4 De Kentering nam het initiatief voor de Nijmeegse Bindingsdag bij het Wijkatelier in Lindenholt. Hier gingen cliëntenorganisaties en cliëntenraden van zorginstellingen voor mensen met een beperking in gesprek met raadsleden. Grete Visser, wethouder welzijn en zorg van Nijmegen was ook te gast en heeft er naar eigen zeggen veel van opgestoken, waar ze later nog over na zou denken.



Bert Arts Prijs 2019

5 Om te zorgen dat de gemeentelijke politiek na deze dag ook nog denkt aan wat er voor cliënten belangrijk is, werden de conclusies van de Nijmeegse Bindingsdag aan de gemeenteraad aangeboden als manifest met de titel “Heft in eigen handen”. Het kreeg de vorm van bouwstenen om aan de wand op te hangen en een placemat waarmee de raadsleden hun dag kunnen beginnen met cliëntenbelangen helder voor ogen.

6 Voor mensen in psychische nood die met gedwongen zorg worden geconfronteerd was 2019 het laatste jaar dat hiervoor de wet BOPZ bestond. Om te informeren en te discussiëren over kansen en bedreigingen van de nieuwe Wet Verplichte GGz, organiseerde De Kentering in november een informatiebijeenkomst over deze wet die vanaf 1 januari 2020 is ingevoerd.

7 De overkoepelende stichting die zorgt voor een goed bestuur van De Kentering is de Stichting Cliëntinitiatieven. Deze stichting heet zo, omdat zij er niet alleen is voor het werk van De Kentering, maar voor iedereen die psychisch kwetsbaar is en steun zoekt bij een eigen initiatief om iets voor lotgenoten te betekenen. In 2019 vond een nieuw initiatief aldus onderdak, van Laura Liebrecht die steun zocht voor haar project “Gek in de Klas”.

8 De cursus Werken met Eigen Ervaring, die mensen bij De Kentering kunnen volgen om zich te oriënteren op hoe je vanuit je ervaringen als geschoold ervaringsdeskundige aan de slag zou willen, heeft een update gekregen en gaat verder als Wijzer Werken met Ervaring.

9 Bij De Kentering draaien steeds meer lotgenotengroepen. Zo startte er bijvoorbeeld de Steungroep Naasten. In samenwerking met de landelijke familieorganisatie Labyrinth/InPerspectief en in overleg met Nijmeegse organisaties is deze groep in 2019 gestart.

10 Om de onderlinge band te versterken zijn sinds 2019 de kartrekkers van de lotgenotengroepen ook van harte welkom bij de vrijwilligersoverleggen van De Kentering. Deze vinden voortaan tweemaandelijks plaats in plaats van maandelijks, juist omdat iedereen zo druk is zich sterk te maken voor psychisch kwetsbare mensen, ieder op zijn of haar eigen manier. En daar blijven we uiteraard mee door gaan, hoeveel er ook veranderd.

Personalia op 31 december 2019

Bestuur Stichting:

voorzitter: Bas Steenbergen, secretaris: Jan van Haandel, penningmeester: Winny van Bakel

adviseurs: Lenie Scholten en Theo van Koningsbruggen

deelnemersraad: Vincent van Dongen, Sef Raeven en Saskia Dubbelt.

Medewerkers:

Jean Acampo: 16 uur Coördinator,

Ineke Hoeven 8 uur Adviseur Ondersteuning

Elly de Louw 8 uur Adviseur Ondersteuning

Mariëtte van der Zwet 22 uur Coördinator Ondersteuning.

Cursusleiders 2019:

Simone Hooijmans WMME, Hans de Jong

WMME, Dikkie Roelofsen WMME, Kelly

Sutherland WMME, Corine Strausz WRAP,

Carolina Buitenhuis WRAP, Saskia Dubbelt

HEE, Emmy Aardewater HEE.



Bouwstenen Heft in Eigen Hand

Cursus WWME

In het najaar van 2019 hebben 8 deelnemers de tweede cursus Wijzer Werken Met Ervaring gevolgd. Een cursus van 15 bijeenkomsten waar deelnemers samen de mogelijkheden onderzoeken om de eigen cliëntervaring met psychische kwetsbaarheid in te zetten ten dienste van de ander. Een greep uit wat deelnemers hebben gezegd/geschreven aan het einde van de cursus:

- Ik ben méér dan een ervaring rijker.
- Door deze cursus heb ik weer hoop gekregen om iets te kunnen betekenen.
- Heb voor mijn gevoel duidelijk vooruitgang geboekt.

Al met al een rijke ervaring voor zowel de deelnemers als de trainers.

WRAP

Op 9 oktober 2019 begon er weer een WRAP-cursus bij de Kentering. De groep bestond uit 9 mensen; 2 mannen en 7 vrouwen. De groep bestond uit verschillende achtergronden en doelen. Het werd heel snel een eenheid en de sfeer was heel open en vertrouwd. De groep werd een hechte en heel betrokken groep met erg veel inbreng. Zoveel vellen papier hadden we nog nooit nodig gehad voor alle respons! Iedereen ontving na 8 keer van 2 ½ uur zijn certificaat. Op een man na, die zich om persoonlijke redenen had teruggetrokken. Begin 2020 waren er een creatieve bijeenkomst en een terugkombijeenkomst. Deze waren iets minder bezocht, maar inhoudelijk zeer de moeite waard.

Ik heb deze WRAP als zeer prettig ervaren en ben benieuwd naar de volgende WRAP die in april 2020 gaat starten.

Support-, steun-, lotgenotengroepen!?

Hoe je het ook wil noemen, De Kentering biedt plaats aan verschillende van deze groepen waarbinnen mensen ervaringen kunnen delen, herkenning en erkenning vinden en vooral ook de nodige gezelligheid. Enkele lotgenotengroepen zijn in meer of

mindere mate besloten, dat wil zeggen dat mensen kunnen instromen als er weer plaats is binnen zo'n groep. Nieuwe initiatieven om een groep te starten, worden door ons ondersteund. Kenmerkend voor alle groepen is dat eigen ervaring de belangrijkste troef is waarop men elkaar vindt. Veelal zijn de katrekkers van de groepen opgeleide ervaringsdeskundigen.

In 2019 is één nieuwe groep ontstaan: de Steungroep Naasten, voor familieleden of partners of betrokkenen van mensen met psychiatrische problematiek. In totaal bood De Kentering in 2019 aan 14 groepen onderdak.

Cliëntondersteuning

Met deze vorm van individuele belangenbehartiging vervult De Kentering de plicht van de gemeente Nijmegen om al haar burgers cliëntondersteuning te bieden bij vragen in het sociale domein, rondom de WMO, het verkrijgen van zorg en de Participatiewet. Dit doen we speciaal voor mensen met een psychiatrische ziekte of psychische kwetsbaarheid en hun familie of betrokkenen. In de praktijk betekent het dat we mensen ondersteunen bij vragen over het voorbereiden van het keukentafelgesprek en het maken van een zorgplan, soms ook aanwezig zijn bij dat gesprek; informatie geven over pgb en helpen bij het hele proces; vragen over financiële regelingen en helpen bij het aanvragen of verwijzen naar andere instanties, helpen bij bezwaarschriften; vragen over werk, dagbesteding, vrije tijd, ervaringsdeskundigheid, lotgenotencontact.

In 2019 hebben we 484 mensen individueel geholpen. Soms is een enkel telefoontje voldoende maar regelmatig zijn meerdere contactmomenten, soms bij mensen thuis, en kortdurende ondersteuning gewenst. In de regio Rivierenland had de cliëntondersteuner 36 cliënten. In Beuningen zijn we tweewekelijks aanwezig bij inlooppunt De Stek. Afgelopen jaar hebben 28 bezoekers via deze plek gebruik gemaakt van onze ondersteuning.

SOCIAL MEDIA

Ontmoetingsplaats voor psychisch kwetsbare mensen?

Onlangs verscheen in NRC een ingezonden artikel van Annemarie van Essen. Zij is werkzaam als ervaringsdeskundige in de ggz en behept met een psychische kwetsbaarheid. In het artikel schrijft Annemarie dat zij zich de laatste tijd ergert aan het groot aantal meningen - vaak luid en scherp verkondigd - van (vooral) hulpverleners en andere professionals over de huidige geestelijke gezondheidszorg. Als voorbeelden noemt ze een column van psychiater Damiaan Denys in NRC, waarin hij stelt dat mensen tegenwoordig teveel gelukkig willen zijn en dat we te snel naar een psycholoog stappen, een boek van psychiater Dirk de Wachter over de obsessie die mensen hebben met geluk, en een serie artikelen in De Correspondent van Nina Polak over trends in de ggz en overbehandeling van lichte psychische klachten.

Hierbij valt het Annemarie op dat het vooral de stem is van hulpverleners en buitenstaanders die te horen is, maar niet de stem van cliënten zelf. Op zich is dit juist, maar er is wel een belangrijke kanttekening bij te plaatsen. Er is namelijk een groot verschil te zien tussen traditionele media en sociale media. Daar waar in de traditionele media - kranten, nieuwswebsites en omroepen - inderdaad vooral de stem te horen is van professionals, zijn op sociale media volop cliënten en ervaringsdeskundigen actief. Denk aan Twitter, LinkedIn, Facebook en Instagram. Niet alleen in Nederland, maar ook bijvoorbeeld in de VS. Wat ook opvallend is, is dat sommige van hen dermate veel volgers hebben, dat ze de status van influencer bereikt hebben.

Een mooi voorbeeld daarvan is de 21-jarige Jason, één van de geïnterviewden in het programma Tygo in de Psychiatrie. Jason werd landelijk bekend omdat hij - ondanks zijn jonge leeftijd - al dertien diagnoses heeft gekregen van verschillende psychiaters. Jason is actief op Twitter (onder het account @JasonErvD) en heeft sinds de uitzending van Tygo in de Psychiatrie zijn volgers in rap tempo zien toenemen.

Maar er zijn genoeg andere voorbeelden. Mooi om te zien is ook dat psychische kwetsbare mensen sociale media niet alleen maar gebruiken als digitale zeepkist, maar ook als een manier om lotgenoten te ontmoeten. Voor veel cliënten is de deur uitgaan, mensen ontmoeten en in sociaal gezelschap verkeren een lastige taak. Maar mensen ontmoeten op internet heeft vaak een veel lagere drempel. Het feit dat je ook anoniem over je problemen kunt praten, zonder direct je identiteit bekend te maken, speelt hierbij waarschijnlijk een rol. Maar er zijn ook genoeg andere mensen die zich kwetsbaar durven op te stellen en open en bloot over hun psychische klachten praten.

Kortom: Annemarie heeft met haar standpunt, dat de stem van psychisch kwetsbare mensen in de media wordt gemist, gelijk daar waar het betreft traditionele media. Maar sociale media laten een hele andere wereld zien, die van het internet als ontmoetingsplaats en platform voor gelijkgestemden en lotgenoten. De Kentering organiseert een speciale themadag.

Dag van de Kwaliteit in de Lindenberg

Thema: Sociale Media

Donderdag 12 november 2020 van 10 tot 17 uur

De Kentering is ook actief op sociale media:

Instagram: @dekenteringnijmegen

Facebook: @kenteringNMGN

Twitter: @kenteringNMGN

Job Schellekens



EEN VAST CONTACTPERSOON als je een uitkering hebt?



Vroeger had iedereen in Nijmegen die een bijstandsuitkering ontving een vaste contactpersoon. Jaren geleden besloot de gemeente op een andere manier te gaan werken. Voor klanten verdween de vaste contactpersoon en ze kregen een klantmanager te spreken die op dat moment beschikbaar was. Voor mensen met wie het psychisch slecht gaat, is dat lastig. Zo moesten mensen elke keer hun verhaal opnieuw uitleggen. Ook werd het voor sommigen moeilijk om hun verplichtingen na komen. Een vaste contactpersoon kan helpen dit soort problemen te voorkomen. Over dit nieuwe beleid interviewen we René van Kessel, sinds maart 2019 hoofd van het Bureau Uitkeringsbeheer van de gemeente Nijmegen.

Als een inwoner van de gemeente een uitkering aanvraagt en daar ook inderdaad recht op heeft, wordt het dossier door het Bureau Nieuwe Klanten overgedragen aan het Bureau Uitkeringsbeheer. Verandert er iets in de persoonlijke situatie van een uitkeringsgerechtigde, bijvoorbeeld iemand gaat samenwonen of belandt in de schulden, kijkt het bureau wat de gevolgen hiervan zijn voor de uitkering.

Oude situatie

Elke klant is verplicht maandelijks een statusformulier in te leveren, waarop wijzigingen in de persoonlijke situatie moeten worden doorgegeven. Als je het formulier niet inlevert, kan dit je uitkering in gevaar brengen. De eerste keer geeft de gemeente een waarschuwing, een bericht dat het formulier niet is ingeleverd. Als er geen reactie komt, wordt de uitkering opgeschort. Als vervolgens weer een reactie uitblijft, kan dit leiden tot beëindiging van de uitkering. In dit proces zat in het verleden weinig tot geen klantcontact met ons als gemeente. Daardoor zagen we vaak te laat wat er achter zat.

Eerst praten in plaats van boete

De gemeente is in april 2019 een pilot begonnen, waarbij steekproefsgewijs een aantal klanten die hun statusformulier niet inleverden, werden opgeroepen voor een gesprek. Soms werd ook een huisbezoek afgelegd. Van de 28 klanten die we spraken, werden er 6 doorverwezen naar het Sociaal Wijkteam of zorgloket, omdat zij verdere ondersteuning nodig hadden. Daarnaast is het boeteproces aangepast: nu gaat de gemeente eerst kijken wat er met een klant aan de hand is voordat er een boete wordt opgelegd. Vanaf januari 2020 gaat de gemeente het proces statusformulieren in fases dusdanig aanpassen, dat iedereen die zijn statusformulier niet of pas na herhaaldelijke waarschuwingen inlevert persoonlijk contact krijgt met een klantmanager. De gemeente gaat werken met vaste contactpersonen voor wie dat nodig heeft. Niet alle klanten kunnen een vaste contactpersoon krijgen. Er werken bij de gemeente te weinig klantmanagers op een totaal van 7.000 mensen in de bijstand.



Wie krijgt een vaste contactpersoon?

De voorwaarden zijn niet in beton gegoten, maar een reden kan zijn dat iemand door psychische problemen niet in staat is om regels, afspraken of andere verplichtingen na te komen. Met als gevolg dat hij onbewust zijn uitkering in gevaar brengt. Omdat dit uiteindelijk kan leiden tot uithuiszetting en dakloosheid wil de gemeente op tijd kunnen ingrijpen. Een vaste contactpersoon is ook nuttig bij mensen die bij elk contact met de gemeente een ander verhaal vertellen, of die zich in dat contact beter voordoen dan ze in werkelijkheid zijn. Hieronder vallen ook mensen met een psychische kwetsbaarheid. Momenteel worden ambtenaren getraind in het herkennen van een psychische aandoening. Ook wordt een medische keuring gedaan als iemand bij de intake aangeeft (nog) niet tot werk in staat te zijn. Andere bronnen kunnen hulpverleners zijn, of de klant zelf.

Steun bij een gesprek

Als mensen een hulpverlener meenemen naar een afspraak vinden wij dat prima, want een hulpverlener kan eventueel bijspringen in een gesprek of dingen oppikken die de klant mist. Familieleden of burens vindt René soms wel bezwaarlijk, omdat die af en toe de neiging hebben om het gesprek over te nemen. Ondanks het feit dat iemand een psychische aandoening heeft, is het wel belangrijk om te blijven kijken naar wat iemand wel kan. Denk aan vrijwilligerswerk of dagbesteding als een betaalde baan er niet meer in zit. Als iemand tijdelijk uit de running is vanwege psychische problemen, hoeft dit nog niet te betekenen dat werken nooit meer mogelijk is.

Tot slot

Heeft René een tip voor de lezers van de Nieuwsbrief? “Help ons om jullie te helpen. De Kentering kan goed aangeven wat de gemeente nodig heeft, omdat er ervaringsdeskundigen werken die ook een psychische kwetsbaarheid hebben. Dat soort informatie, ingegeven door eigen ervaring is erg waardevol en behulpzaam.”

Job Schellekens en Vincent van Dongen

Tips van de afdeling Zorg en Inkomen:

Aanvraagproces

- Heb je niet alle stukken ter beschikking, lever aan wat je hebt; geef aan waarom je niet alles kunt aanleveren. Geen bericht is in ons proces nu eenmaal geen goed nieuws.
- Je kunt altijd een contactpersoon meenemen als dat voor jou prettig is.
- Een hulpverlener kan met jouw toestemming een extra mail sturen naar aanvraaguitkering@nijmegen.nl.

Contactpersoon

- Het kan prettig zijn met een vaste contactpersoon te werken, laat het ons weten.
- Ben je een jongere dan krijg je extra aandacht. We geven intensievere begeleiding en je krijgt, indien nodig, een vaste contactpersoon.

Huisbezoek

- Soms kunnen we je situatie beter beoordelen in een huisbezoek. Laat ons weten als je daar behoefte aan hebt.



COMPASSIE bij de Kentering

Het Huis van Compassie is een laagdrempelige plek in Nijmegen waar activiteiten worden georganiseerd voor kwetsbare groepen zoals daklozen, mensen die in armoede leven of mensen die eenzaam zijn. Het Huis van Compassie organiseert meerdere keren per jaar een kennismakingsbezoek bij verwante organisaties. Dit keer was De Kentering aan de beurt, in november werd een bezoek gebracht.

Bij het bezoek waren verschillende vrijwilligers van De Kentering aanwezig. Na een kennismakingsronde vertelden mensen hun ervaringsverhaal: hoe ze in de psychiatrie terecht waren gekomen, wat had geholpen bij hun herstel en wat hun huidige bezigheden waren.

Vincent gaf een inkijkje in de geschiedenis van De Kentering. Daarbij vertelde hij ook over zijn eigen werkzaamheden, met name collectieve belangenbehartiging. Volgens Vincent moet je een beetje “gek” zijn om belangenbehartiger te zijn, omdat het soms vechten tegen de bierkaai is en je een flinke dosis idealisme moet hebben.

Job vertelde over hoe bij zijn herstel vooral het oppakken van een opleiding nuttig was, omdat dit

hem een nieuw doel gaf. Daarnaast heeft zijn vrijwilligerswerk bij De Kentering hem geholpen om de draad weer op te pakken, vooral omdat hij daardoor in contact kwam met mensen die - ondanks hun kwetsbaarheid - weer een positieve wending hebben gegeven aan hun leven.

Laura vertelde tot slot openhartig over haar verleden in de ggz en het door haar opgestarte voorlichtingsproject Gek in de Klas. Haar vroegere ervaring als journalist kwam daarbij uitstekend van pas.

Zo ontstond uiteindelijk een open en eerlijk gesprek over het leven met een psychische kwetsbaarheid. Kortom: er was sprake van een geslaagd bezoek, waarbij een mooie uitwisseling plaats vond van persoonlijke ervaringen met het hebben van een psychische aandoening. Er werd ook afgesproken om een vervolgbezoek te plannen, dit keer met gemeenteraadsleden erbij. Wordt vervolgd dus!

Huis van Compassie
Groenestraat 170
6531 HW Nijmegen

Job Schellekens



POSITIEF
POSITIEF

DENKEN
DOEN

Wanneer het tegenzit, bijvoorbeeld als je een psychische ziekte hebt, valt het niet mee om met een positieve instelling door het leven te blijven gaan. Toch is het heel belangrijk dat te doen. Je kunt de moed laten zakken en de handdoek in de ring gooien. Je kunt echter ook de knop omzetten en zeggen: ik laat met niet gijzelen door mijn ziekte, ik ben niet alleen patiënt, ik ben veel meer dan mijn ziekte en ik maak er het beste van. De ziekte hoort bij mij en ik accepteer dat. Ja, ik heb een psychische ziekte. Die hoort bij mij, net als mijn haarkleur en mijn schoenmaat. Je kunt beter aanvaarden dat je die aandoening hebt dan ertegen te vechten. 'Aanvaard datgene wat je niet kunt veranderen', is een bekende uitdrukking. Welnu, je hebt die chronische ziekte nu eenmaal, en je kunt die niet verjagen met verzet en opstandigheid. Dat blijven proberen is energie verspillen. Nee, aanvaard deze aandoening als iets wat nu eenmaal bij je hoort.

Geestkracht

Het is maar hoe je de ziekte bekijkt. Je kunt ook positief denken, bijvoorbeeld zo: ik heb deze ziekte, dat is niet altijd een lolletje, maar het heeft me wel geleerd door te zetten en een knokker te zijn. Ook kan ik me daardoor beter in mensen met problemen verplaatsen, begrijp ik hen beter en kan ik hen beter troosten. Wees trots op jezelf, dat je ondanks je psychische ziekte toch wat van je leven maakt, dat je ondanks je eigen sores toch voor anderen klaarstaat, dat je toch elke dag de problemen het hoofd biedt. Het is heel knap als je alle moeilijkheden doorstaan hebt, geef jezelf maar een groot compliment! Het wijst namelijk op grote geestkracht. Zonder de aandoening had je deze misschien nooit ontwikkeld.

Dankbaar

Dit alles gaat nooit zonder innerlijke strijd, en soms wens je dat alles wat makkelijker was en dat je de ziekte niet had. Maar je hebt deze wel en ook nu zit

er waarheid in de clichés zoals 'je kunt er sterker uit te voorschijn komen' en 'je kunt het een plekje geven'. Hoe moeilijk ook, je kunt ermee leren omgaan en je kunt jezelf als het ware opnieuw uitvinden, met inbegrip van je ziekte. Nog zo eentje: 'tel je zegeningen'. Weer een cliché, weer waar. Benoem wat er allemaal mooi en goed is in je leven, schrijf het op en herlees het dagelijks. Wees er dankbaar voor, schep er vreugde in. Het kan van alles zijn: een fijne dagbesteding, aardige mensen om je heen, de natuur, de kans om van muziek, kunst en films te genieten, noem maar op.

Sport

Behalve positief denken is nog iets belangrijk: 'positief doen'. Hierbij doel ik op het belang van sport. Je leest steeds opnieuw hoe goed lichaamsbeweging voor de mens is. En hoe bevorderlijk sporten is voor de geestelijke gezondheid. Door sport maak je stofjes (endorfines) aan die maken dat je je goed voelt. Dus: begin vandaag nog en ga zwemmen, hardlopen, fietsen, wandelen of kies een andere sport. Je zult zien dat het een weldaad is voor lichaam en geest. Zo kan het positief doen het positief denken ondersteunen en van een stevige basis voorzien.

Begin

Geef het een kans, het is de moeite van het proberen waard. Want ook al zit je middenin een depressie, er is altijd een weg omhoog, uit het dal. Net als in het weerbericht: depressies komen en gaan. Als je erin zit zie je dat vaak niet, want je kunt niet over de horizon kijken, maar dat is nu net het kenmerkende van depressies: je denkt dat de situatie uitzichtloos is, terwijl later meestal blijkt dat het toch 'maar' een tijdelijke zaak was.

Op een mooie dag vind je de kracht voor een nieuw begin.

Waldemar Krijgsman

Moeders

Jaren geleden ontmoette ik een stagiaire, waarvan de moeder kampte met ernstige psychische problemen. Deze hadden de relatie tussen haar en haar moeder volledig verstoord. Zo erg zelfs dat ze haar moeder uit zelfbescherming nooit meer wilde zien.

In de krant staan helaas veel van deze verhalen over kinderen die door psychische klachten van één van de ouders om het leven komen, ernstig gewond raken of ernstig te lijden hebben gehad. Tegenwoordig is er gelukkig meer aandacht voor deze KOPP-kinderen (kinderen van ouders met psychische problemen).

Maar nu de andere kant van het verhaal. Tijdens mijn vrijwilligerswerk bij een grote instelling, die mensen met een psychische aandoening behandelen, kwam ik in contact met oudere vrouwen die ook moeder waren. Alleen waren de kinderen volledig uit het beeld verdwenen.

Eén van die vrouwen vertelde me dat ze haar huis in brand had willen steken met de kinderen er nog in, omdat ze toen erg in de war was. Gelukkig is alles goed afgelopen en werd iedereen gered, maar ze was toen duidelijk een gevaar voor haar kinderen. Het gevolg was dat zij werd opgenomen, haar man van haar scheidde en dat ze haar kinderen nooit meer te zien kreeg. Volgens haar dachten de kinderen dat ze niet meer leefde.

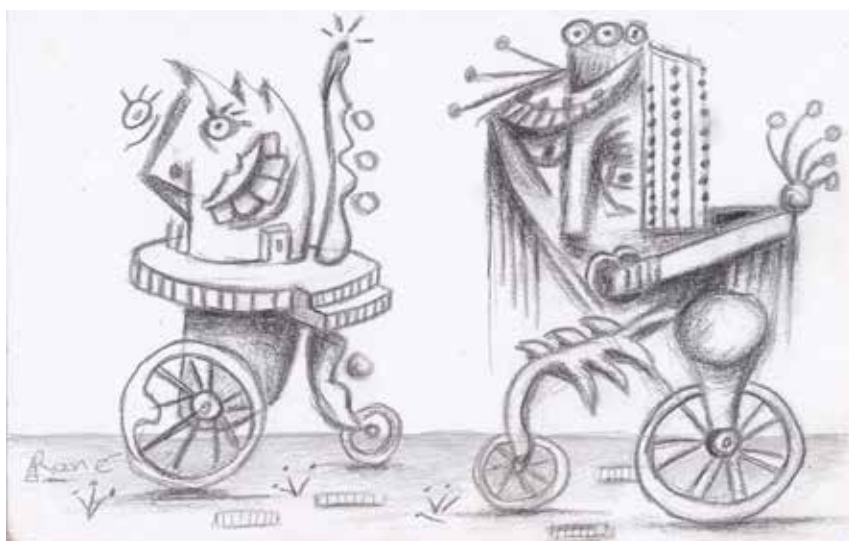
Ze had jarenlang in een instelling gezeten, therapie gehad en de medicijnen waren goed ingesteld. Dit alles had ze in grote eenzaamheid ondergaan; niemand kwam ooit op bezoek. Ze snapte het wel en beseftte ook terdege wat er gebeurd was. Ze schaamde zich er enorm voor en voelde zich erg schuldig. En toch bleef ze een moeder. Een moeder met een lege plek in haar fotolijst en een pijnlijke plek in haar hart, die toch vooral het beste voor haar kinderen wilde.

Saskia Dubbelt

COLOFON

Uitgave van De Kentering - voorjaar 2020.
Redactie: Vincent van Dongen, Job Schellekens,
Waldemar Krijgsman en Jean Acampo.
Ontwerp/opmaak: meerdanboeken@gmail.com

Postadres/bezoekadres:
Limoslaan 10
6523 RZ Nijmegen.
Tel: 024-3231202.
e-mail: redactie@dekentering.info,
Website: www.dekentering.info
Drukwerk: Repro Wolfheze.



TEKENING RENÉ POOS