

De Kentering

Sterk voor mensen uit en in de psychiatrie



NIEUWS BRIEF

18^E JAARGANG • NUMMER 39 • DECEMBER 2014

EETCLUB

PAG. 4

BURENDAG

PAG. 2

ANDERS
DENKEN

PAG. 6

KRACHT
VERHALEN

PAG. 5

WMO

PAG. 7

DSM-5

PAG. 11

ZELFHULP
GROEPEN

PAG. 3

COLUMN

PAG. 12

UITWISSELING

PAG. 8

PART ÈN DEEL

PAG. 10

MELDPUNT

PAG. 9



LIMOSTERREIN

IMPRESSIE BURENDAG

Op een stralende zondag -28 september- reed ik rond 16.00 uur richting Limosterrein, daar werd "Ontdek je BUUR(t)! 2014" gevierd.

Alle buurtgenoten waren van 13.00 tot 18.00 uur uitgenodigd om elkaar in het weekend van de Nationale Burendag te ontmoeten en een praatje met elkaar te maken. Ik zag de diverse, kleurige standjes vanaf de Gelderselaan al staan.

Ik parkeerde de auto en ging op zoek naar de Kenteringstand. Dat bleek nog niet mee te vallen. Een kleine rommelmarkt was links en rechts aan het pad voorbij de Kentering, maar de Kenteringstand stond hier niet tussen. Ik kwam een (onbezette) theaterworkshopstand tegen en meer schilderworkshops en theater en ik zag een bord staan met activiteiten erop.

Ik liep richting het grasveld en zag aan de rechterkant twee aibare honden wachten tot ze aangehaald werden. Later kwamen ze ook in actie. Boven mijn hoofd vloog een grote roofvogel van de roofvogelshow waar veel belangstelling voor was. Ik had dit al eerder gezien en liep door.

Ik kwam langs verschillende eettentjes, een tipi waar een zangeres bezig was, wat niet geheel mijn smaak was.

Later zou Clean and Distorted hier een succesvol optreden geven. Ik zag een bekende en maakte een praatje. Ik vroeg hem naar de Kenteringstand, maar die had hij niet gezien.

De anti-stigmabus van Zorgbelang was niet te missen. Een mooie, oude Amerikaanse schoolbus, waar je onder andere het spel 'Steekje Los'

kon spelen en terecht kon voor informatie. En ja hoor, naast de bus stond een tafel met 2 stoelen namens de Kentering. Ons mooie spandoek bleek geen ophanghaakjes te hebben, daarom lag het opgevouwen in een doos onder de tafel. Toch wel een gemiste kans om er mensen mee te trekken. Er kwamen verschillende mensen langs om te vragen wat we er precies doen. Vooral kinderen kwamen gretig vragen naar de gloednieuwe Kenteringpennen. De nieuwsbrief was aan het einde van de dag helemaal op. Naast ons stond een shiatsu-dame met een massagestoel mensen gratis te masseren. Ze was heel tevreden, want ze had er wat klanten bij gekregen door deze Burendag.

Ik kijk tevreden terug op deze dag en bedank de organisatoren van dit jaar: Tandem Welzijn, Huiskamer Jasmijn, Stichting De Vrolijkheid, Woningbouwstichting De Gemeenschap (WBSG), De Wijkwebsite voor Nijmegen-Oost, COA Nijmegen en KION en uiteraard ook De Kentering.

Corine Strausz

LOTGENOTENCONTACT ZELFHULPGROEPEN BIJ DE KENTERING

Al weer enige tijd biedt de Kentering onderdak en ondersteuning aan een aantal zelfhulp- en lotgenotengroepen; groepen mensen die regelmatig samenkomen om over een gemeenschappelijk onderwerp hun ervaringen met elkaar te delen.

Deze groepen functioneren zonder tussenkomst van deskundigen van buitenaf. De Kentering -als zelfregiecentrum - kan ondersteuning bieden. In het prille begin bijvoorbeeld door te helpen als iemand zelf het initiatief neemt en op zoek is naar lotgenoten. Na de beginfase ondersteunen we tussendoor als dat nodig blijkt te zijn. Ook bieden we ruimte om bij elkaar te komen.

Er komt heel wat bij kijken aan het begin: hoe start je zo'n groep op, waar moet je aan denken, hoe krijg je mensen bij elkaar, wat wil je wel en wat wil je niet, wat is het doel van de groep, wie is de contactpersoon, is er een gesprekleider nodig? Al met al heel wat vragen waar je antwoorden op zoekt alvorens een groep vorm te kunnen geven.

Een voorbeeld: al ruim een jaar komt een groep maandelijks bij elkaar om ervaringen te delen over hoe het is om een kind of partner te hebben die een psychiatrische stoornis heeft. Hoe ga je daar mee om, waar loop je tegen aan en wat herken je in elkaars verhalen? De uitwisseling over deze onderwerpen werkt helend en hartverwarmend. Dat is wat we terug horen van de groep die hier nu helemaal zelfstandig draait.

Een tweede voorbeeld is Anoiksis, een landelijke vereniging voor mensen met gevoeligheid voor psychose. De regioverantwoordelijke heeft het initiatief genomen voor een tweemaandelijksse bijeenkomst voor leden uit de regio Nijmegen en omstreken. Deze vinden plaats bij of vanuit De Kentering.

Als laatste voorbeeld noem ik een groep waarvan met het opzetten onlangs een begin gemaakt is. Het is een lotgenotengroep voor mensen die het contact met hun kind ongewild zijn kwijtgeraakt. Dat kan gebeuren als gevolg van een psychiatrische aandoening van hun kind maar ook na een scheiding. Soms is het zelfs geheel onduidelijk waardoor het contact verbroken is. Na een interview hierover in de Gelderlander reageerden er verrassend veel betrokkenen. Tegen de dertig aanmeldingen kwamen er binnen. Momenteel wordt gewerkt aan de verdere ontwikkeling van dit initiatief.

Nieuwe initiatieven zijn altijd welkom. We kijken dan wat de mogelijkheden en wensen zijn.

Mariëtte van der Zwet

De Stichting Unit Academie verzorgt een atelier voor jongeren van 18 tot 30 jaar met een vorm van autisme en beeldend talent. Eind mei is de Unit Academie een eetclub gestart bij de Kentering. De Kentering biedt ons de ruimte om met een groepje jongeren samen te eten.

Om de twee weken op maandagmiddag eten we samen met een begeleider van de Unit. Hij doet de boodschappen en kookt de maaltijd met één van de jongeren. Samen maken ze een boodschappenlijstje, halen de boodschappen en kijken hoe ze die tot een maaltijd kunnen maken. De keuken is voorzien van twee fornuizen met ovens. Er is genoeg keukengerei zoals borden, bestek en helemaal handig: een vaatwasser!

Iedereen die komt betaalt 3 euro en zo kunnen we voor een groep van 7 à 8 personen een lekkere maaltijd bereiden. Volgens afspraak beginnen we om zes uur, maar vaak komen er rond half zes al jongeren binnen gedruppeld. De ruimte waar gegeten wordt is ruim en licht, met een mooie grote eettafel. Tijdens het eten worden alledaagse dingen besproken, complimenten over het eten gemaakt en doen grappen de ronde. Na het eten helpt iedereen mee opruimen. Als alles netjes is, vertrekken we richting Café Jos om daar nog een biertje te pakken.

Tijdens het WK werd het zelfs mogelijk gemaakt dat we beneden in de kelder van de Kentering voetbal konden kijken via een beamer! In ruil voor deze gastvrijheid hebben jongeren van de Unit Academie voor de Kentering de folder van De Dag van de Kwaliteit gemaakt.

Lenna van Ooijen



EET
CLUB
UNIT
ACADEMIE

BERT ARTS PRIJS 2014 VOOR

KRACHT VERHALEN

Eind mei vond de 10e versie van 'Binding in de Regio', een tweedaagse cursus voor cliëntenraden van de diverse GGZ instellingen in de regio van Nijmegen, plaats. Tijdens deze cursus werd voor de derde keer de Bert Arts competitie gehouden. Bert Arts was een bevlogen man die met anderen aan de wieg stond van de Kentering. Wie kan met net zoveel passie een project, idee of zienswijze overbrengen zoals hij dat kon? Dát is waar het bij deze competitie om gaat.

Dit keer hebben vijf enthousiaste sprekers meegestreden. Voor een aandachtig gehoor hebben de kandidaten hun pleidooien gehouden. Een korte samenvatting van hun pleidooien:

Corrie (Iriszorg) vroeg aandacht voor een kunstproject voor jongeren, dat mogelijk stopt omdat het geen subsidie meer krijgt. Binnenkort worden er 2 tentoonstellingen, één rond het thema 4-Daagse en één met het thema 'Blijf wie je bent', gehouden in het personeelsrestaurant van Iriszorg. De jongeren verkopen hun kunst om nieuwe materialen te kunnen kopen.

Frank (STIP Arnhem) vertelde over de begeleiding die bij STIP gegeven wordt. Deze is direct en praktisch. Hijzelf begeleidt een gezin dat in een caravan woont en met een minimaal bedrag moet rondkomen. Hij wil het geldbedrag inzetten voor kleding voor de kinderen.

Valery (Pro Persona) heeft zo'n happy gevoel over het optreden van het Winterswijkse Popkoor op de voorgaande avond dat ze spontaan met een wild idee kwam: ze wil samen met cliënten iets met zingen en dansen gaan doen.

Franky (STIP Arnhem) sprak over Krachtverhalen van het bedrijfje empowerpoint.nl. In een cursus van 8 bijeenkomsten verzamelen ze verhalen van RIBW-cliënten. Men gaat aan de slag met vragen als 'waar kom jij je bed voor uit?', 'waar ben je trots op?' en 'waar kunnen we je voor wakker maken?'. In de bijeenkomsten krijgen de cliënten een uur de tijd om daarover te schrijven en daarna vertellen ze elkaar hun verhalen.

De jury had de zware taak om tot een eindoordeel te komen. Hierin nam ze een presentatie mee die niet meedong maar wel uitblonk in kracht, die inspirerend was en een goed voorbeeld voor mensen die hun kracht willen leren kennen. De jury wil Evelien een hart onder de riem steken.

De winnaar van de prijs is Krachtverhalen geworden. Franky heeft duidelijk ervaring met het vertellen

voor groepen. Het is een krachtig gebracht verhaal, een heldere uiteenzetting van een idee dat duidelijk aansprak blijkens de reacties uit de zaal en van de deelnemers aan de naderhand gegeven workshop over de cursus.

De Bert Arts-prijs, een kunstwerk en financiële steun werden met applaus aan de winnaar overhandigd.

Jean Acampo

NATIONAAL CONGRES

ANDERS DENKEN OVER PSYCHISCHE AANDOENINGEN

Op 10 september toog ik, samen met een paar collega's van de Kentering, met goede zin op weg naar de Fokker Terminal in Den Haag. Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport had samen met het Landelijk Platform GGz en de stichting Samen Sterk zonder Stigma een congres georganiseerd over het thema stigmatisering en psychische aandoeningen. Een "hot" item tegenwoordig waar ook de televisiezenders op inspringen door allerlei programma's uit te zenden over een scala aan psychische aandoeningen.

Ik wist van te voren niet zo goed wat ik van het congres kon verwachten. Het programma zag er goed uit en er waren uiteenlopende interessante workshops in het middagprogramma waaruit je kon kiezen.

Eenmaal daar aangekomen werd me de omvang pas duidelijk. Er waren zo'n 1000 ervaringsdeskundigen, professionals, managers en beleidsmakers uit de geestelijke gezondheidszorg uitgenodigd.

De aftrap van het programma werd gegeven door onze minister-president Mark Rutte met een bezielend betoog over het doorbreken van vooroordelen door anders te denken. De motivatie voor deze positieve houding werd ook duidelijk benoemd:

Van de mensen met een psychische aandoening heeft maar 17% een betaalde baan, terwijl 70% dit graag zou willen. Een enorm arbeidspotentieel dat niet wordt benut. In dit betoog werd helaas verzuimd om te benoemen dat psychische aandoeningen over het algemeen niet goed samengaan met betaald werk en de eisen die de huidige werkgever aan een werknemer stelt, maar dit terzijde.

De boodschap was duidelijk: "Op school, bij de werkgevers, de overheid, UWV, gemeenten, maar ook bij hulpverleners: Gooi het gesprek open en concentreer je op de kwaliteiten van mensen." Een mooi en nobel streven.

Minister Edith Schippers deed hier nog een positieve schep bovenop: "Mijn droom is dat iedereen die mee wil doen, ook mee kán doen."

Er volgden twee rondetafelgesprekken waarin werd besproken hoe de vooroordelen te doorbreken. Deze gesprekken zijn mij niet echt bijgebleven. Wat mij wel is bijgebleven zijn de verhalen van Myrthe van der Meer en Isa Hoes. Allebei ervaringsdeskundigen, maar dan net op een andere manier. Myrthe van der Meer heeft het boek PAAZ geschreven. Het gaat

over haar eigen opname op een psychiatrische afdeling van een algemeen ziekenhuis. Dit boek geeft op een goede en waarheidsgetrouwe manier weer hoe het eraan toe gaat op een psychiatrische afdeling zonder al te zwaar te worden. Het verhaal van Myrthe die dag, was duidelijk en niet extra positief aangezet. Wat mij raakte waren haar eigen ervaringen op het werk. Het viel mij met name op dat mensen niet zo negatief reageerden toen zij vertelde over haar ervaringen in de psychiatrie en dat het blijkbaar mensen over de drempel hielp om eigen verhalen te delen.

Isa Hoes vertelde over de suïcide van haar man Antonie Kamerling, een bekend acteur. Ze hamerde op het belang van communicatie en openheid. Dit was het mooiste wat ze zei, nadat er aan haar gevraagd werd of het beter zou zijn als er openheid was geweest: "Misschien waren we allebei minder eenzaam geweest en had ik beter beseft wat hij meemaakte met zijn ziekte."

Al deze gesprekken werden afgewisseld met korte filmpjes waarin ervaringsdeskundigen over hun ervaringen vertellen. Stuk voor stuk waren het verhalen van mensen die al heel ver gevorderd waren in hun herstel en derhalve een hoewel krachtig, maar eenzijdig beeld gaven over de werkelijkheid.

Na de lunch was het tijd voor de workshops. Deze waren ingedeeld in verschillende thema's: jeugd & onderwijs, arbeid & opleiding, leven & wonen en zorg & ondersteuning. Helaas stelden de workshops waar wij bij aanwezig waren wat teleur. Het niveau was niet echt wat je er van zou verwachten. Ik zat bij een workshop die eigenlijk bedoeld was voor beroepskrachten. Er werd een keukentafelgesprek gehouden. Daarvoor hadden ze een ervaringsdeskundige, die een eigen bedrijf had op dat moment en dus helemaal geen hulp nodig had. Het gesprek verliep dus zeer voorspelbaar en vooral saai. Al met al was het wel een interessante dag en ondanks de motieven van de overheid, die achter de organisatie van dit congres zat, biedt het hoop voor een toekomst zonder vooroordelen en stigma's. Mijn hoogtepunt? Voordat de aftrap werd gegeven, heb ik Mark Rutte de hand geschud en hem namens de Kentering een folder van Anoksis over psychosegevoeligheid overhandigd, met daarin natuurlijk een folder van de Kentering.

;) Saskia Dubbelt

NIEUWE WMO

DEFINITIEF

De kogel is door de kerk. Op de politieke avond van 15 oktober jongstleden is de nieuwe Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) door de Nijmeegse gemeenteraad aangenomen. Daarmee komt een einde aan een lang voortraject van beleidsnota's, inspraakavonden en werkconferenties. Als Kentering hebben we dat traject goed gevolgd en ook regelmatig onze stem laten horen.

Tijdens de inspraakronde van 1 oktober jongstleden hebben bovendien veel cliënten hun verhaal gedaan. Dat was een mooi voorbeeld van cliëntparticipatie. Meestal zijn het vooral professionals die bij dergelijke gelegenheden hun stem laten horen, terwijl het de cliënten zijn die het meeste gaan merken van de veranderingen in de zorg. Mooi dus dat op 1 oktober vooral het cliëntperspectief centraal stond. Veel insprekers lieten hun onrust blijken. Zo was één cliënt bang dat de gelijkwaardigheid van vriendschapsrelaties op het spel komt te staan nu de gemeente eist dat mensen volgend jaar een groter beroep gaan doen op hun eigen sociale netwerk als ze ondersteuning nodig hebben. Een andere cliënt was bang dat mensen tijdens het keukentafelgesprek door het sociaal wijkteam overschat worden, waardoor het wijkteam een vertekend beeld kan krijgen en de conclusie trekt dat er geen hulp nodig is. Wat de sprekers gemeenschappelijk naar voren brachten was de gebrekkige communicatie door de gemeente. Er gaat veel veranderen, maar als cliënt hoor je bijna niks, tenzij je zelf actief gaat zoeken op internet. Inmiddels is duidelijk geworden dat de gemeente na het voltooiën van de aanbesteding alle AWBZ-cliënten een brief gaat sturen over de veranderingen in de zorg. Verder wordt er een telefonische hulplijn geopend en kunnen mensen terecht bij de STIPS als ze meer informatie willen. Tot slot staat op de site van de gemeente Nijmegen algemene info over de veranderingen in de zorg: <http://www2.nijmegen.nl/wonen/zorgwelzijn> Hierbij moet wel de opmerking worden geplaatst dat de informatie van de gemeente niet altijd volledig is en dat zaken soms te rooskleurig worden voorgespiegeld.

Mocht je als cliënt volgend jaar een keukentafelgesprek krijgen, hou dan rekening met een aantal dingen. Het is belangrijk dat je een ver-

trouwenspersoon bij het gesprek aanwezig laat zijn. Iemand die jouw situatie goed kent, en kan bijspringen als je zelf niet uit je woorden komt. Bij de Kentering werken verschillende cliëntondersteuners met kennis op het gebied van psychische of psychosociale problematiek. Zij kunnen je van dienst zijn tijdens het keukentafelgesprek. Je kunt ze mailen op: ondersteuning@dekentering.info.

Ook is het belangrijk dat er meerdere gesprekken zijn, met name als het gaat om mensen met een ggz-achtergrond. Iedereen, dus ook een ggz-cliënt, kan een goede periode hebben. En als het keukentafelgesprek dan net in zo'n goede periode plaatsvindt, kan het sociaal wijkteam al snel denken dat er geen vuiltje aan de lucht is en dat er geen professionele hulp nodig is. Maak ook duidelijk dat -als je sociale netwerk vooral bestaat uit mensen die zelf ook kwetsbaar zijn- je netwerk fragiel is en je niet altijd een beroep kunt doen op vrienden. Professionele hulp zal in zo'n geval meer dan welkom zijn. Tot slot: als je het idee hebt dat het keukentafelgesprek niet positief verloopt, en je geen professionele hulp gaat krijgen, vraag dan altijd om een beschikking. Zo kun je desnoods een bezwaarschrift (laten) indienen.

Inmiddels is duidelijk dat er al de nodige veranderingen hebben plaatsgevonden. Zo is dagactiviteitencentrum Phoenix verhuisd naar een kleinere locatie, zijn er berichten dat er minder begeleiding is in beschermde woonvormen en worden bij Iriszorg veel mensen ontslagen. Zo lijken veel zorginstellingen al een voorschot te hebben genomen op de bezuinigingen waarmee de transitie gepaard gaat.

Job Schellekens

UITWISSELING IN TIJL



In Memoriam - Bij het opmaken van deze Nieuwsbrief kwam het bericht dat Nelis Bosschaart is overleden. We houden Nelis in gedachten als een optimistisch en betrokken persoon. Hier is hij te zien in zijn rol als pleitbezorger voor GGz-cliënten. Hij maakte deel uit van het Basisberaad en de cliëntenraad Pro Persona.

Bij de inloop en een uitgebreide lunch ontstonden er al volop gesprekken tussen cliënten en genodigden. Aansluitend werd er in een rollenspel tussen een cliënte en een lid van een Sociaal Wijkteam getoond hoe een keukentafelgesprek fout kan lopen en leidt tot beëindiging van de zorg. Reacties daarop waren dat dat een bekend spookbeeld is.

Bij het tweede rollenspel, waarbij de cliënte werd begeleid door een persoonlijk begeleider, werd verlenging van de hulpverlening wel toegezegd. De bezoekers hadden daarna toch wel wat specifieke vragen die meestal beantwoord en soms gedeeld werden.

De genodigden gaven aan dat de gemeentes ondanks de bezuinigingen toch zo goed mogelijk zorg op maat zullen leveren. Uitgangspunt blijft wel dat men eerst hulp moet zoeken in de eigen omgeving en pas als dat niet lukt wordt professionele hulp geboden. Er wordt geleverd wat echt nodig is.

Na een aantal gesprekken wordt een ondersteuningsplan voorgesteld. Het eerste jaar zal de huidi-

ge hulpverlening voor de meesten behouden blijven. De geleverde zorg kan per gemeente verschillen. De wethouder gaf nog als opmerking dat open en eerlijke vragen een fatsoenlijk antwoord verdienen en dat de deuren altijd open staan. Verbeterpunten zijn nog wel de communicatie naar cliënten toe en het mogelijk maken van inspraak.

Na een korte pauze gingen de aanwezigen in groepen uiteen. Bij elke groep zat een genodigde en de opdracht was het verplicht uitwerken van een van de stellingen:

Mensen met psychiatrische problemen uiten zich niet duidelijk bij "keukentafelgesprekken". Ze zullen hun problemen gaan verzachten en kleiner maken. Iemand die jou goed kent en die jij vertrouwt erbij betrekken is erg belangrijk. De gemeentes moeten deze mogelijkheid duidelijk vermelden in hun uitnodiging. Het kan echter ook zijn dat mensen hun problemen juist groter doen voorkomen dan ze zijn.

Het is moeilijk voor diegene die de zorg moet bepalen om de golvende beweging van mensen met

De Centrale Cliënten Raad van de RIBW en Basisberaad Rivierenland organiseerde een bijeenkomst voor cliënten waarbij wethouders, gemeenteraadsleden en zorgbeleidsmedewerkers waren uitgenodigd. Het doel was om mensen die het zorgbeleid bepalen en cliënten met elkaar in contact te brengen.

Woensdag 29 oktober 2014 was er zo'n bijeenkomst in dagactiviteiten-centrum de Dolfijn in Tiel.

Er waren bijna veertig aanwezigen waaronder zes genodigden, beleidsmedewerkers, Wmo raadsleden en een wethouder.

psychiatrische problemen te volgen.

Het is belangrijk dat de zorgmedewerkers deskundig en gevoelig zijn en over een goede intuïtie beschikken. Ze moeten goed geschoold worden en vertrouwen kunnen wekken.

De geplande dagbestedingsprojecten in Regio Rivierenland zijn niet veilig genoeg voor RIBW-cliënten. Zij hebben een beschutte plek voor zichzelf nodig in de samenleving.

Bij De Dolfijn is het nu veilig, maar kan dat zo blijven? Het ideaal zou zijn dat er voorzieningen komen waarin mensen naar wens andere soorten mensen kunnen ontmoeten en waar ze zich indien nodig terug kunnen trekken. Ontmoeting is belangrijk en lotgenotencontact moet gestimuleerd worden.

Iedereen ging tevreden naar huis. Het was weer een vruchtbare bijeenkomst. Cliënten voelden zich gehoord en de genodigden hebben weer wat opgestoken dat ze mee kunnen nemen.

Henk van de Berg

ZRC START MELDPUNT

Het Zelfregiecentrum (ZRC) Nijmegen is een 'Meldpunt WMO, Jeugd- en Participatiewet' gestart rond de grote veranderingen op het gebied van zorg, welzijn en werk. Hier kunt u terecht als u een signaal wilt afgeven over zaken, waar u niet tevreden over bent. Dat kan bijvoorbeeld gaan over informatie en hoe dingen in de praktijk uitpakken. Denk aan onderwerpen als het keukentafelgesprek, het persoonsgebonden budget, begeleiding en dagbesteding, mantelzorg, uitkering en inkomen en de eigen bijdrage.

Kunt u de weg vinden naar zorg en ondersteuning? Misschien heeft u nog heel andere signalen. Ook positieve signalen zijn welkom! Het gaat ons in de eerste plaats om de signalen zelf. In tweede instantie kunnen we mogelijk ook iets concreets voor u betekenen. Zo biedt BWN juridische ondersteuning bij werk en uitkering en de Kentering kan helpen bij administratieve zaken.

U kunt deze telefonisch melden op (024) 75 111 24

(van maandag tot donderdag tussen 10.00-12.00 uur en 14.00-16.00 uur).

U kunt ze ook e-mailen naar:

josstorms@wig.nl.

Reageren via Facebook kan ook:

<https://www.facebook.com/ZelfregiecentrumNijmegen>

ZelfregiecentrumNijmegen

Zelfregiecentrum Nijmegen is een bundeling van vier belangenorganisaties voor mensen met een beperking. We vinden het belangrijk om zoveel mogelijk signalen te verzamelen. Dat maakt meer indruk dan een individueel geluid, bijvoorbeeld in gesprek met de gemeente.



10E DAG VAN DE KWALITEIT

PART ÈN DEEL

In de Lindenberg kwamen donderdag 27 november 2014 meer dan 150 cliënten, betrokkenen, beleidsmakers en professionals bijeen. In de ochtend waren er twee inspirerende lezingen en in de middag diverse workshops. Vincent van Dongen heette namens De Kentering iedereen welkom op deze dag met als thema "Part èn Deel". Deze dag werd stilgestaan bij de vraag: wat betekent het voor mensen met een psychische kwetsbaarheid, met een verslaving, mensen uit de opvang, om deel te nemen aan de samenleving? Dit artikel is een bewerking van het openingswoord van Vincent.

De eerste Dag van de Kwaliteit vond plaats in 1994 als een symposium om stil te staan bij twee vragen: wat is kwaliteit van zorg in de GGz vanuit het perspectief van de cliënt? En hoe kan vanuit cliëntenperspectief de kwaliteit gemeten en verbeterd worden? Het symposium eindigde met een intentieverklaring ondertekend namens de regionale GGz-instellingen, de zorgverzekeraars en onze Bert Arts. Bert vertegenwoordigde het Basisberaad in de GGz en was de initiatiefnemer en drijvende kracht achter deze eerste Dag van de Kwaliteit. Het verslag werd een boekwerkje dat de aanleiding gaf tot een tweede Dag, twee jaar later, waar werd stilgestaan bij de vraag wat er terecht was gekomen van die intentieverklaring.

Bij de eerste dag was er al grote aandacht voor de rol van de gemeente: beleid rond wonen, welzijn. Weer aan het werk gaan is van groot belang voor cliënten die na hun behandeling een plek in de maatschappij proberen te vinden.

In het verslag komt ook het woord participatie voor, doelend op een betekenis die door Willem Alexander wat te snel vergeten wordt: beleidsparticipatie, deelnemen aan het proces waarin plannen tot stand komen. Aan tafel met de gemeentes, de directies van de zorginstellingen, de verzekeraars.

In het verslag van deze eerste dag werden de zaadjes gezaaid die je terugziet een aantal aspecten van het huidige werk van de Kentering: een fysiek informatiepunt, het actief betrekken van mensen met cliëntervaring bij kwaliteitstoetsing, de zorg voor voldoende financiële middelen voor ondersteuning van de actieve vrijwilligers. Het Basisberaad van toen werd de Kentering. De Kentering werd een deel van het Zelfregiecentrum. Zelfregie als woord kent een voorloper in Bert's beschouwing waarin hij zelfbeschikking als fundamenteel recht centraal stelt. Uitvloeisel van zelfbeschikking is zelfbeheer van projecten door cliënten.

De zaadjes die toen gezaaid zijn, zijn een boom geworden. Op deze 10e Dag van de Kwaliteit gaan we met jullie ook een boom opzetten. We willen stilstaan

bij de vraag, wat het betekent voor mensen met een psychische kwetsbaarheid, met een verslaving, mensen uit de opvang, om deel te nemen aan de samenleving?

In de hoogtijdagen van de verzorgingsstaat was het de overheid die voor je zorgde als het slecht met je ging. De rijkdom was zo verdeeld, dat het minder nodig was om op elkaar te steunen. Dat wil de overheid nu omkeren: er wordt van ons verlangd dat we meer op eigen kracht vertrouwen en meer naar elkaar omkijken.

Wat hebben wij, mensen met psychische kwetsbaarheid, mensen met een verslaving, mensen uit de opvang, nodig om te kunnen participeren, om Part èn Deel te kunnen hebben aan de samenleving? We zijn bezorgd of we ook met alle veranderingen nog voldoende steun kunnen vinden om overeind te blijven èn als volwaardig lid van de maatschappij wat moois van ons leven te maken.

Als keerzijde is er de vraag, wat de samenleving nodig heeft, opdat wij volwaardig kunnen participeren? Steeds meer wordt de samenleving een plaats waarin van iedere werknemer de meest maximale inzet wordt gevraagd; van iedere kwetsbare burger de meest maximale zelfredzaamheid; waarin ieder individu het maximale voor zichzelf eist: een ratrace waarin voor kwetsbaarheid steeds minder plaats is. Hoe komen we weer tot een samenleving waar het dagelijks leven géén race is, maar een reis met aandacht voor de omgeving, waar mensen ook op hun eigen tempo mogen meehobbelen?

Vanmiddag willen we de vruchten plukken door julie goede voorbeelden te laten (be)proeven van samen delen en samenleven. Een reis waarbij ieder haar eigen reisdoel mag kiezen door een keuze te maken uit de tien workshops die vanmiddag gegeven worden.

In de middag was ook Bert Frings, wethouder van Zorg en Welzijn in Nijmegen reisgenoot. Hij vertelde over zijn stippen aan de horizon.

Het was een genoeglijke en inspirerende dag.

LEZING VAN PSYCHIATER JIM VAN OS

DE DSM-5 VOORBIJ

Op 12 november gaf psychiater Jim van Os in Lux een lezing, georganiseerd door de Kentering. Onder het publiek in de uitverkochte zaal waren zorgaanbieders en behandelaars, ervaringsdeskundigen en mantelzorgers. Voor de pauze deed Jim van Os zijn verhaal, daarna leidde de vragenronde tot een levendige discussie.

Van Os ging in op de onlangs verschenen DSM-5, het internationale standaardwerk van de psychiatrie. Hij heeft hieraan meegewerkt, maar er inmiddels de nodige afstand van genomen. DSM is een classificatiesysteem van psychische aandoeningen, opgezet om te komen tot standaardisatie, zodat psychiaters dezelfde terminologie hantieren. Maar het systeem is uit de hand gelopen: de oorspronkelijke 20 hoofdsymptomen zijn inmiddels uitgegroeid tot 400 diagnoses.

(In Nederland speelt ook de marktwerking in de GGz een rol: in 2004 ingevoerd om de wachtlijsten van 3,5% weg te werken, heeft ze geleid tot een onderlinge concurrentiestrijd om de potentiële markt van de 25% lichtere gevallen.)

Daarnaast creëert de wetenschap een tweedeling tussen mildere aandoeningen met een sociale oorsprong, en zwaardere aandoeningen van biologische aard. De eerste categorie wordt vaak overbehandeld met psychische therapie (gesprekken), de ernstiger aandoeningen worden onderbehandeld met fysische therapie (medicatie). Ook is hierbij sprake van organisch pessimisme ('je hebt het voor de rest van je leven'). Maar er is geen enkele biologische test voor welke psychiatrische aandoening dan ook. Het brein is wel een voorwaarde voor het hebben van ervaringen, maar is er niet de oorzaak van.

De herstelbeweging gaat uit van de patiënt en diens vermogen om te werken aan persoonlijk herstel. Van Os neemt de psychose als voorbeeld. Psychose is hypermeaning (horen van stemmen, paranoïde gedachten, dingen zien die er niet zijn, etc.)

Naast een kwetsbaarheid ervoor kunnen ook omgevingsfactoren in de jeugd jaren een rol spelen (trauma, pesten, leven in een grote stad, echtscheiding, drugs). Bij 15% van de mensen kent de psychose een ongunstig verloop, 15% kent volledig herstel en daartussen zit een heel spectrum. Herstel is dus mogelijk en daaraan moet worden gewerkt.

In plaats van uit te gaan van 400 diagnoses moeten er vier vragen worden gesteld:

1. Wat is er met je gebeurd?
2. Wat is je kwetsbaarheid/kracht?
3. Wat heb je nodig om aan je herstel te werken?
4. Wat zijn je doelen?

De traditionele behandeling bestaat vooral uit symptoomstabilisatie. Maar aan de hand van deze vier vragen verzamelen en construeren mensen hun eigen verhaal en kan er worden gewerkt aan een fasegerichte behandeling, vanuit crisis via adaptatie naar zelfmanagement. Deze fasegerichte benadering veronderstelt wel een netwerk.

De zorgvorm zou een soort coöperatie kunnen zijn waarin hulpverleners, patiënten en familie samenwerken. (Psychiater Jules Thielens heeft hiermee in Amsterdam al een begin gemaakt.)

Nelleke van der Zwan

EEN WENKEND PERSPECTIEF

column door Vincent van Dongen

Ieder jaar knallen de kurken en het vuurwerk als klokslag twaalf het nieuwe jaar aanvangt, maar wanneer dit oudjaar verandert in 1 januari 2015, luiden deze knallen wel erg veel veranderingen ineens in.

De vertrouwde begeleiding van de RIBW, de dagbesteding op Phoenix en andere plekken, de zorg die jongeren met een psychische kwetsbaarheid ontvangen; bijna alles wat nu in de AWBZ en in de Jeugdwet geregeld is, zal dan de verantwoordelijkheid van de gemeenten zijn. Ook aan de rechten en plichten van mensen in de bijstand verandert veel als straks de Participatiewet wordt ingevoerd. De onzekerheid bij mensen is groot. De gemeente Nijmegen heeft op 24 september een dubbel binnenblad van De Brug aan de veranderingen gewijd, maar zelfs zo'n dubbel blad lijkt niet eens genoeg om alle veranderingen te benoemen: de woonbegeleiding en dagbesteding die van de AWBZ naar de WMO gaan, schitteren door afwezigheid, terwijl veel RIBW-cliënten daar erg bezorgd over zijn.

Meedoen in de samenleving, het is niet iets waar ik op tegen ben. Met mijn collega's van de Kentering strijden we er al jaren voor, dat de maatschappij een welkom biedt aan mensen met psychische kwetsbaarheid, dat er gekeken wordt naar wat we wel kunnen en niet alleen gezien worden als mensen met een ziekte. Maar de balans dreigt nu wel heel erg door te slaan: door alleen nog maar te kijken naar wat we kunnen, maar geen rekening te houden met onze kwetsbaarheden, dreigt overbelasting en omvallen: het evenwicht is weg. Het is nodig tussen professionele steun en onderlinge samenredzaamheid een balans te vinden die mensen helpt staande te blijven en op weg te gaan naar meer zelfregie. Eigen regie, kunnen kiezen hoe je je eigen leven inricht op een manier die voor jou zelf kwaliteit heeft, vind ik veel belangrijker dan zelfredzaamheid.

Over balans gesproken: hoe is de balans tussen wat van ons verwacht wordt en dat wat we van

de samenleving mogen verwachten? Willen wij een plek kunnen vinden in de samenleving, is het van belang dat de samenleving ook plek maakt voor ons. Zijn we welkom? We doen graag mee, maar dat lukt alleen in ons eigen tempo. Mogen we meedoen zonder stress, zonder druk? Komen er in de wijken dagbestedingsplekken waar we onszelf kunnen zijn en ons veilig voelen? Komen er op de arbeidsmarkt plekken waar je niet hoeft mee te hollen in een ratrace omwille van de winst? Er is behoefte aan plekken waar je mee mag hobbelen in plaats van mee moeten hollen. Ook om te voorkómen dat gezonde mensen psychisch onderuit gaan en het aantal mensen met psychische klachten nog verder groeit, zou dat goed zijn.

Bij De Dag van de Kwaliteit op 27 november stond de kijk van cliënten op participeren centraal. De Participatiewet stoppen we niet, de veranderingen in de zorg gaan door, maar wat kunnen wij samen doen om te zorgen dat de zorg de goede kant op verandert? Wat willen wij cliënten zelf? Wat heeft de Kentering te bieden aan cliënten, opdat we kunnen werken aan de kwaliteit van ons eigen leven? Bij alle veranderingen wil de Kentering niet staan klagen aan de zijlijn, maar samen met jullie op de bres en aan de slag voor het soort samenleving waar wij Part èn Deel van willen zijn. Een samenleving die warm, zachtaardig en rechtvaardig is.

Bij dat alles is er ook nog reden voor een feestje: onze tweejaarlijkse Dag van de Kwaliteit vond dit jaar voor de 10e keer plaats. Dat is wel wat knallende kurken waard.

PARTICIPEREN • SAMENLEVEN • DELEN

COLOFON

Uitgave van De Kentering - december 2014
Redactie: Vincent van Dongen, Sef Raeven
en Jean Acampo

Ontwerp en opmaak: Corjen en Lizzy Koppe
(c.koppe@hotmail.com)

Postadres/bezoekadres:
Limoslaan 10, 6523 RZ Nijmegen
Tel: 024-3231020

e-mail: redactie@dekentering.info

www.dekentering.info