



De Kentering

Sterk voor mensen uit en in de psychiatrie

NIEUWS BRIEF

23^E JAARGANG
NUMMER 43
MEI 2019

BRUISEN
IN BREBL
PAG. 2 EN 3

ZEBRA
VOORLICHTING
PAG. 4

COLUMN
VERANDERING
PAG. 5

EEN
TERUGBLIK
OP 2018
PAG. 6 EN 7

SUCCESS
HELPEN HERSTEL
PAG. 8 EN 9

MOOIE DAG
VAN DE
KWALITEIT
PAG. 10 EN 11

CARTOON
RENE POOS
PAG. 12

BRUISEN IN BREBL

Het is een goede traditie in Nijmegen om geregeld met alle cliëntenraden en organisaties van mensen met een lichamelijke, psychische of verstandelijke beperking bijeen te komen voor een dag van kennismaking, ontmoeting en uitwisseling. Vrijwilligers van De Kentering, de cliëntenraad van de RIBW en het Zelfregiecentrum Nijmegen organiseerden zo'n Nijmeegse Bindingsdag op 11 oktober 2018.

De aftrap van de Bindingsdag werd gedaan door Anitha Wagemans van het Inzetbureau Ervaringsdeskundigheid. Anitha kwam tien jaar geleden voor het eerst in aanraking met een ervaringsdeskundige. Hij wist de leefwereld van de cliënt te benaderen en kon hierdoor sneller een dieper contact te creëren dan zichzelf als hulpverlener kon. De ervaringsdeskundige nodigt cliënten uit hun verlangen naar een beter leven te realiseren en helpt hen een toekomstperspectief te geven.

Anitha merkt dat het niet voor iedereen duidelijk is waar ervaringsdeskundigen te vinden zijn, en ook dat in de zorginstellingen de ervaringsdeskundige expertise onvoldoende wordt erkend. Daarom heeft zij het Inzetbureau Ervaringsdeskundigheid opgericht, om zo ervaringsdeskundigen te faciliteren in het inzetten van hun vaardigheden als zzp-er, hun inzet te promoten en te bemiddelen in onderlinge uitwisseling.

THEMATAFELS

Na de aftrap van Anitha was er in de namiddag was een ongedwongen gespreksronde over een drietal thema's: Ervaringsdeskundigheid & Keuzevrijheid, Ondersteuning en Wonen.

De thematafel over ervaringsdeskundigheid en keuzevrijheid begon met het bespreken van eigen ervaringen, waarbij deelnemers zelfregie hebben ontwikkeld. Wat hier - net als bij de andere thematafels - naar voren kwam is dat mensen zeggenschap willen over de zorg die ze ontvangen. Zelfregie wordt weggenomen door verkeerde beeldvorming van de ander over de situatie. Deze wordt ook geschaad als hulpverleners slechts oog hebben voor de symptomen van een ziektebeeld of beperking.

“Waar denk je aan bij Helpen?” was de vraag bij de thematafel over ondersteuning. De deelnemers kwamen hierbij met verschillende antwoorden: helpen is vragen stellen aan de persoon zelf, hulp moet gewenst zijn, is meedenkend, coachend en niet oordelend. Helpen gebeurt ook door belangenbehartiging. De tweede vraag was “Als je ondersteuning nodig hebt, aan wie vraag je dat dan?”. Familie en vrienden werden hierbij als eerste genoemd. Maar daar zitten wel haken en ogen aan volgens de deelnemers: de wens is er om met vrienden en familie een gelijkwaardige relatie te behouden, terwijl zorg juist een afhankelijkheid creëert.

Er werd ook stilgestaan bij de vraag: “Wat te doen wanneer je ondersteuning nodig hebt, maar het niet



krijgt?”. Iemand noemde yoga en daaruit volgt het motto “zingend vechten met jezelf” - daar wordt je ontspannen van! Volgens de mensen aan tafel zijn er meer rechten die je moet kunnen laten gelden: het recht op meningsuiting, om te zijn wie je bent, het recht op geluk en het recht op toegankelijkheid en ondersteuning.

Tot slot werd stilgestaan bij wat de deelnemers aan het thema Ondersteuning nooit meer mee zouden willen maken. Hierbij werden zaken genoemd als eenzaamheid, het gevoel dat je onbelangrijk bent en gepest worden.

Uiteindelijk was de conclusie, dat mensen zelf meer te zeggen willen hebben over de zorg die ze ontvangen.

Bij de thematafel over wonen werd een aantal stellingen besproken.

Een van de stellingen was wat mensen nodig hebben om zich goed te kunnen bewegen in hun huis. Wat hieruit blijkt is dat wat iemand nodig heeft om zich fijn te voelen in het eigen huis erg persoonlijk is. Binnen het beschermd wonen wordt veel bezuinigd.

Een andere stelling, die mensen af konden maken, was “ik zou graag willen dat er bij mij in de wijk...”. Hierbij bleek dat mensen vooral behoefte hadden

aan een terrasje of buslijn in de buurt, een buurt-café of buurthuiskamer. Vooral in wijken verder van het centrum van Nijmegen werden plekken gemist om elkaar te ontmoeten. De laatste stelling was: “Wat heb ik nodig om goed te kunnen deel te kunnen nemen aan de activiteiten in de wijk?”. Hierbij werden zaken genoemd als het hebben van genoeg geld en een taxidienst. Verder bleek dat voor veel activiteiten die in de wijken worden georganiseerd toch een kleine bijdrage wordt gevraagd. Sommige mensen kunnen deze kosten niet opbrengen door de stapeling van andere kosten. Hierdoor worden zij tegengehouden om deel te nemen.

AFSLUITING

De middag werd afgesloten met napraten onder het genot van een (alcoholvrij) drankje. Enkele deelnemers kwamen tijdens de dag met het voorstel om voor de volgende Nijmeegse Bindingsdag ook politici uit te nodigen. Een suggestie waar de organisatie van de komende Bindingsdag - die in het voorjaar van 2019 gehouden wordt - mee aan de slag zal gaan. We willen alle bezoekers en iedereen die heeft meegewerkt bedanken voor hun komst.

Vincent van Dongen



HALLO

Sinds november 2018 maakt Zebra Nijmegen gebruik van een ruimte van De Kentering. Wij zijn erg blij dat wij gebruik mogen maken van het gebouw en alle faciliteiten voor onze gespreksgroepen. Maar wat doen wij dan tijdens zo'n gespreksgroep, hoor ik jullie bijna denken. Samen met anderen die zichzelf beschadigen of dit gedaan hebben, gaan Anneke en ik (Babette) in gesprek over onderwerpen die te maken hebben met zelfbeschadiging. Wij werken aan de hand van thema's, zoals zelfzorg en feestdagen. Afgelopen maand hebben we het thema stigma besproken.

We beginnen onze gespreksgroep om kwart over vier, met een lekker kopje thee. Meestal doen we eerst een klein voorstelrondje, zeker als er nieuwe mensen zijn. Hierbij leggen we uit wat wij verwachten van de deelnemers, maar mogen zij ook aangeven wat zij van ons verwachten en wat ze hopen te halen uit het gesprek. Daarna gaan we over het thema van die maand in gesprek, hoewel het niet zo is dat we ons altijd strikt aan dat thema houden. Het gebeurt ook wel eens dat we ervan afwijken, dat is geen probleem. Tegen vijf uur kijken we even of er behoefte is aan een kleine pauze van ongeveer tien minuten, even de benen strekken, nog een kop thee pakken of eventueel buiten even een sigaretje roken. Daarna gaan we weer verder met het gesprek. Vlak voor het einde, zo tegen zes uur, hebben we een momentje van terugkoppeling. Dan vragen we

wat de deelnemers van het gesprek vonden en of ze er iets aan gehad hebben. Ook geven we nog een kleine samenvatting van wat we besproken hebben. Rond kwart over zes is de gespreksgroep afgelopen en gaan de deelnemers weer richting huis. Anneke en ik gaan nog even evalueren hoe wij vonden dat het is gegaan en of wij nog ergens tegen aan liepen. Dan beginnen we ook met een stukje te schrijven over de gespreksgroep, waarin de hoogtepunten van het gesprek benoemd staan. Daarna ruimen wij de ruimte op, doen we de vaat in de vaatwasser of wassen we snel af. En dan gaan wij ook richting huis, uiteraard nadat we gecontroleerd hebben of alle lampen uit zijn en de deur op slot hebben gedaan.

Dit is in een notendop hoe onze gespreksgroepen eruit zien.

Heb je interesse in onze gespreksgroep of wil je meer informatie?

Mail naar nijmegen@zebravorlichting.nl, of neem contact op met mariette@dekentering.info

Groetjes,
Anneke en Babette

P.S. We organiseren ook (informatie)bijeenkomsten voor ouders en omgeving. Voor meer informatie mail dan naar nijmegen@zebravorlichting.nl of kijk op de website zebravorlichting.nl



VERANDERING

COLUMN - VINCENT VAN DONGEN

Dit jaar bracht carnaval onstuimig weer met windstoten, waardoor het de vraag was of de optochten door konden gaan. Een week eerder was het bijna zomers warm. Eind februari, een wintermaand, was het bijna 20 graden en liep de halve stad al in een shirtje, terwijl een enkeling nog in winterjas en sjaal gehuld ging. Want het hoort eigenlijk winter te zijn in februari. Het werd lijfelijk voelbaar dat het klimaat verandert. Ik kon van die hoge temperaturen niet genieten. Met de warmte van de zon op mijn lijf voelde ik eerder intense zorg om de toekomst van onze planeet, dan het gevoel van ontspanning dat de mensen op het terras uitstraalden.

Veel verandert er ook in de zorg. Bij de RIBW moeten veel mensen hun plek in het beschermd wonen verruilen voor een woning met ambulante begeleiding. Zelf neem ik binnenkort afscheid van de zorg van het (F)ACT-team van Pro Persona (Flexible Assertive Community Treatment). Ik zal ook voor mijn psychische kwetsbaarheid een cliënt van de huisarts worden met een PoH GGz (Praktijkondersteuner Huisarts) in plaats van een SPV-er (Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundige). Het verschil in letters bij cliënten van de RIBW die van Beschermd Wonen (BW) naar Ambulante Begeleiding Thuis (AB) gaan is minder, maar hun zorgen niet. Regelmatig hoor ik hoe het mensen benauwt, de angst om de veiligheid van beschermd wonen te verlaten en voortaan op jezelf aangewezen te zijn in een eigen huurwoning.

Verandering is vaak beangstigend. Ik ken het gezegde dat het Chinese teken voor verandering zowel voor crisis als voor kans staat. Maar voor mensen die psychisch kwetsbaar zijn, overheerst - als er een verandering in hun situatie komt - de angst voor een kans op crisis. De geborgenheid van een woning met anderen, met veel begeleiding daarbij, helpt om

stabiel te blijven. Wat gebeurt er als dat veilige net wegvalt? Maar een verandering kan ook hele mooie dingen opleveren. De trots van het op eigen benen staan, met het vangnet van begeleiding die bij je langskomt en met wie je kan praten over wat minder goed gaat. Het bestaan van een regeling als de huishoudelijke hulp uit de WMO waar ik bijvoorbeeld zelf gebruik van maak, omdat ik de energie mis om zelf mijn hele huis schoon te houden. Maar ook, zo ervaar ik dat tenminste, de rust die mijn eigen huis mij biedt als ik uit een drukke buitenwereld weer thuis kom, waar ik tot mezelf kan komen, omdat ik mij tot niemand anders hoeft te verhouden dan tot mijzelf.

Wat echter een groot verschil maakt in veranderingen, is of deze voortkomen uit je eigen keuze of dat deze verandering je opgedrongen wordt. Daarom spreek ik de hoop uit, dat wie dit leest als cliënt ook in staat zal zijn om met hoop te kijken naar mooie dingen, nieuw perspectief, je eigen thuishonk te hebben, maar dat wie dit leest als zorgmedewerker of beleidsmaker er ook oog voor heeft, dat verandering ontwrichtend kan werken. Dat cliënten behoefte hebben aan steun, aan gehoord te worden en aan eigen keuzes kunnen maken als er veranderingen op komst zijn. Want een opgedrongen verandering doet je verkrampen en maakt je klein, maar een verandering waar je zelf voor kiest doet je oprichten en geeft je kracht. Terugdenkend aan zomerwarmte op een winterdag, spreek ik voor iedereen die verandering vreest, de hoop uit op warme steun in een koel klimaat.

EEN TERUGBLIK OP 2018

twalf maanden sterk voor mensen, twalf wetenswaardigheden

In 2018 maakte De Kentering een frisse herstart om op eigen benen verder te gaan en vanuit een zelfstandige, van onderop gestuurde manier bij te dragen aan herstel en eigen regie van iedereen die psychisch kwetsbaar is.

Wist u dat...

1 ...het jaar 2018 opende met een drukke en levendige borrel met zelfgemaakte hapjes door onze eigen Rutger?

2 ...wij in ons pand aan de Limoslaan 10 een mini-bibliotheek hebben waar je langs kunt komen om boeken te lenen over herstel, zelfregie en andere zaken die met psychische kwetsbaarheid te maken hebben?

3 ...De Kentering veel samenwerkt met organisaties die zich sterk maken voor andersoortig kwetsbare mensen? Dat wij bijvoorbeeld samen met het Zelfregiecentrum en nog drie andere organisaties een debat over de zorg organiseerden bij de gemeenteraadsverkiezingen?

4 ...er in 2018 een nieuwe cursus is gegeven voor naasten van mensen met een depressie, ontwikkeld en uitgevoerd door ervaringsdeskundigen? En dat er ook weer een nieuwe lotgenotengroep is ontstaan: ZEBRA?

5. ...de cursus Wijzer Werken Met Eigen Ervaring zo gewild is dat wij helaas vaak 'het zit vol' moeten antwoorden? Maar dat je dan altijd voor de volgende cursus in aanmerking komt? Of eerst de WRAP kan volgen?

6 ...er een einde is gekomen aan de traditie dat de cliëntenbeweging in Midden- en Zuid-Gelderland elkaar treft in Meddo bij Winterswijk, maar dat dat niet het einde van de samenwerking is en we elkaar blijven ontmoeten?

7 ...De Kentering van de Lionsclub de Schotvangersprijs heeft ontvangen, een aanmoedigingsprijs voor vrijwilligersorganisaties met bijzondere vrijwilligers?

8 ...wij online niet meer alleen op onze website www.dekentering.info en Facebook te vinden zijn, maar ook op Instagram (@dekenteringnijmegen)?

9 ...er diverse werkbezoeken zijn afgelegd? Bij de cliëntenraden van de RIBW en Pro Persona. Dat de nieuwe wethouder Grete Visser met ons kwam kennismaken en we aanwezig waren we bij de 'speed-date' van het Netwerk Informele Zorg?

10 ...De Kentering één van de ondertekenaars is van de Verklaring Nijmegen Stad van Compassie?

11 ...de Dag van de Kwaliteit zo'n mooie dag was, dat deze een afzonderlijk artikel verdient?

12 ...er ook in de regio Nijmegen zoveel verandert in de manier waarop zorg voor psychisch kwetsbare mensen geregeld wordt, dat er met recht een organisatie van deze mensen zelf is, die zich voor hen sterk maakt? En dat dat De Kentering is?

Personalia op 31 december 2018

Bestuur Stichting: voorzitter: Bas Steenbergen, secretaris: Jan van Haandel, penningmeester: Winny van Bakel, deelnemersraad: Saskia Dubbelt, Vincent van Dongen en Sef Raeven, adviseurs: Lenie Scholten en Theo van Koningsbruggen.

Medewerkers: coördinator: Jean Acampo (16 uur p/w), Ondersteuning: adviseurs Ineke Hoeven (8 uur p/w) en Elly de Louw (8 uur p/w) en coördinator Mariëtte van der Zwet (22 uur p/w), medewerker WMEE Monique Moorman (4 uur p/w tot juni 2018).

Cursusleiders: WMEE: Simone Hooijmans en Hans de Jong, WRAP: Corine Strausz en Carolina Buitenhuis, HEE: Saskia Dubbelt en Emmy Aardewater.



Trainingen/cursussen

WRAP-training

In het voor- en najaar hebben WRAP-trainingen plaatsgevonden bij de Kentering onder leiding van ervaringsdeskundigen. Beide keren met 12 deelnemers, deelnemers maakten actieplannen die antwoord geven op de hoofdvraag: wat heb ik wanneer nodig om me goed of weer beter te voelen? De uitwisseling van ideeën en het vinden van (h)erkenning en wederzijds begrip in groepsverband droegen bij aan het hervinden van eigen mogelijkheden.

Cursus WMEE

Er waren dit jaar twee maal 10 cursisten, het maximum voor de cursus. De belangstelling voor deze cursus is groot: we hebben mensen op de wachtlijst voor het volgende jaar moeten zetten. Cursisten krijgen allen een intake gesprek om informatie over de cursus te geven en samen te bekijken of deze cursus geschikt is voor de kandidaat. De cursisten hebben een evaluatieformulier ingevuld, hier een greep uit de resultaten:

Heeft de cursus aan je verwachtingen voldaan? Waarom wel/niet?

“ja ik heb er veel aan gehad om mijn herstel verhaal te schrijven en te vertellen voor publiek”

Wat is het onderdeel waar je het meest aan hebt gehad en waarom?

“stigmatisering omdat ik daar nog steeds mee te maken heb”

Wat ga je na deze cursus doen of heb je nog geen plannen?

“een baan te vinden als ervaringsdeskundige”

Samengevat: goed geslaagd, prima cursusruimte, iets meer aandacht voor bewaken van de tijd.

Nieuw in 2018

Omgaan met Depressie, een cursus voor familie en naasten. Deze cursus is ontwikkeld vanuit ervaringsdeskundigheid als partner-van én als persoon met een depressie. Gedurende 5 maandagavonden werd deze voor de eerste keer gegeven bij De Kentering. Er wordt aandacht besteed aan onderwerpen als: wat is een depressie, wat doe je als het samenleven ‘zwaar’ is, communicatie met hulpverleners, grenzen aangeven, goed voor jezelf zorgen. De deelnemers hebben de cursus zeer gewaardeerd.

Lotgenotencontact bij De Kentering

De Kentering biedt plaats aan veel lotgenoten- en zelfhulpgroepen. 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. Andere groepen staan open voor instroom zo gauw er vraag is. Groepen die op eigen initiatief willen starten, worden door ons ondersteund.

Nieuwe initiatieven: Een lotgenotengroep voor mensen die op jonge leeftijd dementie krijgen. De Zebra-groep, groep lotgenoten rondom zelfbeschadiging die in samenwerking met de landelijke Stichting is begonnen met 5 deelnemers.

Cliëntondersteuning

De vragen waarmee mensen naar ons toe komen betreffen: financiën, werk/vrije tijd, ervaringsdeskundigheid, lotgenotencontact en informatie over zorginstellingen. De meeste vragen gaan over financiële regelingen zoals belasting teruggave, regelen van een uitkering of indienen van een bezwaarschrift. We ondersteunen ook bij het Keukentafelgesprek en aanvragen van WMO-indicatie of WLZ-indicatie.

Dit jaar zijn ruim 436 mensen geboekt als individuele cliënten met een hulpvraag. Qua uren vergt dit een zeer uiteenlopende tijdsinvulling. Soms is een enkel telefoontje voldoende maar regelmatig zijn meerdere contactmomenten en kortdurende ondersteuning gewenst.

In de regio Rivierenland had de cliëntondersteuner 20 cliënten. In Beuningen zijn we tweewekelijks aanwezig bij inlooppunt De Stek. Afgelopen jaar hebben 25 bezoekers via deze plek gebruik gemaakt van onze ondersteuning.

“Kleine **SUCCESSIES** hebben heel erg geholpen in mijn herstel”

Laura Liebregt is een nieuwe vrijwilliger bij De Kentering. Zij is bezig met het opzetten van een voorlichtingsproject voor scholen, Gek in de Klas. In dit interview vertelt zij over haar ervaringen bij De Kentering, haar geschiedenis in de ggz en hoe ze weer haar weg terugvond in de maatschappij.

KUN JE IETS VERTELLEN OVER JEZELF, EN HOE JE BIJ DE KENTERING TERECHT BENT GEKOMEN?

Ik ben bij De Kentering terechtgekomen, omdat ik iets nieuws zocht om te doen en wilde werken aan mijn herstel. Werken kon ik niet meer. Naast mijn dagbesteding (meubels repareren en opknappen) wilde ik iets anders. Meubels repareren zag ik mezelf niet nog dertig jaar doen, dus ging ik zoeken waar ik mijn ei kwijt kon. Ik kwam eerst bij het Zelfregiecentrum terecht, en die verwezen mij door naar De Kentering. Ik was hier meteen welkom, dat was heel fijn.

EN WAT DEED JE VOORDAT JE BIJ DE KENTERING BELANDDE? JE HEBT OOK EEN BETAALDE BAAN GEHAD, TOCH?

Ja, ik heb in de journalistiek gewerkt, vanaf mijn 16e. Daar heb ik met heel veel passie in gezeten. Ik wilde heel graag carrière maken als journalist, dat is tot op zekere hoogte ook gelukt. Ik kijk daar wel positief op terug. Maar toen ik ziek werd, was het niet meer te doen. Ik heb er wel zeven jaar in gezeten, met vaak 50-urige werkweken. Ook heb ik bij landelijke media gewerkt, zoals Webwereld, RTL, NOS, heb ik teletekst-diensten gedraaid en onderzoek gedaan. Op een gegeven moment wilde ik eindredacteur worden, wat ik op lokaal niveau heb gedaan. Toen ben ik uitgevallen.

WAAROM VIEL JE UIT? VANWEGE DE WERKDRUK?

Het was een combinatie van veel dingen. Heel veel om me heen viel tegelijkertijd om: mijn relatie ging uit, mijn woning werd onbewoonbaar verklaard en ik had het superdruk op mijn werk. Ook deed ik een

studie ernaast. Alles stortte als een kaartenhuis in elkaar. Een van de fouten was mijn werk. De stress waar ik goed op kon varen, was eigenlijk heel slecht en een van de oorzaken dat het mis ging.

IETS ANDERS: WAT DOE JE ALLEMAAL BIJ DE KENTERING?

Ik ben hier gekomen voor Gek in de Klas, om dat project op te richten. Via Mariëtte ben ik in de pr-werkgroep terecht gekomen. Daar doe ik minder voor dan ik zou willen, door tijdgebrek. Ook heb ik op de Dag van de Kwaliteit meegeholpen met de theatrale opening en heb ik een presentatie gedaan over Gek in de Klas.

WAT IS GEK IN DE KLAS?

Gek in de Klas is een lesmethode in ontwikkeling. Het doel is voorlichting geven op middelbaar en hoger onderwijs, over de psychiatrie en door ervaringsdeskundigen. We willen destigmatiseren en proberen uit te leggen hoe het is om te leven met een psychische kwetsbaarheid. Maar ook de nieuwe generatie verpleegkundigen en psychologen handvatten geven over hoe om te gaan met cliënten.

EN JE HEBT AL EEN KEER VOORLICHTING GEGEVEN, TOCH? HOE GING DAT?

Dat ging goed, dat was bij een groep BBL-verpleging (beroepsbegeleidende leerweg - JS). Daar zaten mensen bij die al in de psychiatrie werkten. Ze hadden veel vragen, zoals hoe ga je om met iemand die een moeilijk moment heeft? Vragen waarvan ik snap waarom ze gesteld worden. En ook herkenbaar, omdat ik zelf natuurlijk ook wel eens moeilijke momenten heb gehad tijdens mijn eigen opname. En de sfeer was heel open. Ook die leerlingen komen met eigen twijfels aanzetten en zeggen heel eerlijk wat ze moeilijk vinden. Mooi hoe die uitwisseling dan plaats vindt.

MISSCHIEN OMDAT JIJ JE ALS VOORLICHTER KWETS-

BAAR OPSTELT, DAT DE TOEHOORDERS DAT OOK GAAN DOEN?

Ja, het wordt even een ‘bubbeltje’ waar je met z’n allen in zit. Zo vertellen mensen opeens dingen die ze nog niet eerder verteld hadden. Bijvoorbeeld een vrouw die zei dat ze thuis een kindje met ADD had, wat de anderen nog niet wisten. Terwijl ze al een hele tijd met elkaar in de klas zitten.

IN WELKE FASE ZIT GEK IN DE KLAS NU?

Momenteel zijn we informatie aan het samenvoegen: teksten schrijven om nieuwe voorlichters te trainen. Als dat eenmaal af is, dan hoop ik in september van dit jaar de eerste Gek in de Klas-les te gaan geven.

HOE BEN JE OP HET IDEE GEKOMEN VOOR GEK IN DE KLAS?

Ik was op een gegeven moment anderhalf jaar uit de journalistiek. Maar de drang om dingen uit te leggen, wat ik veel deed in de journalistiek, bleef erg aanwezig. Waarom gebruik ik niet mijn eigen ervaringen in de ggz in plaats van het nieuws om iets uit te leggen? Zoveel verschilt het niet, alleen wel wat betreft stress, haha. Maar mijn journalistieke ervaring komt erg van pas. Daarnaast vind ik het leuk om een project te leiden, met een team ergens aan te werken, dingen te organiseren en mensen samen brengen.

WAT HEEFT JOU GEHOLPEN BIJ JE HERSTEL?

Merken dat je weer dingen kan. Toen het niet goed met me ging, merkte ik op een gegeven moment door alle stress dat ik ook fysiek achteruit ging. Ik kon niet meer werken en kwam zelfs mijn eigen straat niet meer uit. Vooral door de eerste stappen te zetten, bijvoorbeeld naar dagbesteding gaan, merkte ik dat het beter ging. Kleine succesjes hebben heel erg geholpen in mijn herstel.

Daarnaast krijg ik bij De Kentering ook veel kansen. Bij de hulpverlening krijg je vaak “nee” te horen, of kom je op een wachtlijst van tig jaar terecht. Hier ben je welkom en kijken mensen met je mee. Dat stimuleert om ergens mee verder te gaan. Je mag ook fouten maken. En er is veel herkenbaarheid. Kleine stapjes zijn erg belangrijk, zeker als je veel negatieve ervaringen hebt. Als je dan op je bek gaat, is het niet zo erg. Dan is de val niet zo diep.

WAT DOE JE VERDER BUITEN VRIJWILLIGERSWERK? HEB JE HOBBY’S?

Ik illustreer kinderboeken: Prins Rataplan. Samen met iemand die ik tijdens mijn opname heb leren kennen maak ik die. Zij schrijft en heeft Prins Rataplan bedacht, ik had duidelijk een visueel beeld in mijn hoofd en in het ziekenhuis zijn we begon-



nen met de eerste verhaaltjes. Prins Rataplan is een jongen van acht die in veel verschillende situaties terecht komt. De strekking van de verhalen is acceptatie, maar op een simpele en luchtige manier vormgegeven en geschreven.

EN HET IS TE KOOP IN WINKELS?

We hopen aankomend jaar bij Bol.com en Bruna te komen. Momenteel zijn onze boeken verkrijgbaar bij iamrecycled.nl.


STEL DAT JE DINGEN UIT HET VERLEDEN OPNIEUW KON DOEN. ZOU JE DAN IETS VERANDEREN?

Ik had liever de Laura van nu op mijn schouders gehad op de momenten als puber. Dat ik tegen mezelf kon zeggen: relax, alles komt goed. Maar alle keuzes, goed en slecht, hebben me wel gemaakt tot wie ik ben. Als puber paste ik nergens tussen. Ik was niet goed in gesprekken over koetjes en kalfjes, vond geen aansluiting bij leeftijdsgenoten. Alleen met docenten kon ik goed praten. Ik werd ook gepest. Het was geen fijne tijd. Ik wilde dat ik toen wist dat het helemaal geen ene moer boeit. Dan had ik een stuk relaxtere tijd gehad. Ik was ook best alternatief op school en droeg een batik tuinbroek, terwijl de rest in O’Neill- en Oilily-kleding liep. Misschien had ik op de vrije school wel gepast, haha! Soms denk ik wel eens: had ik toen maar beter kunnen relativeren. Maar aan de andere kant leer je ook wel van de negatieve dingen. Mensen die geen tegenslagen hebben gehad, zijn vaak geen interessante mensen.

HEB JE NOG PLANNEN VOOR DE TOEKOMST?

Een villa in Malibu, haha! Nee, serieus: van Gek in de Klas een stichting maken. En Prins Rataplan groter maken. Onze droom is dat als je in Amsterdam uit de trein stapt, je bij basisscholen kinderen met ons boek ziet. Net als Jip en Janneke. En ik hoop nog heel lang gelukkig te zijn met mijn vriend, met wie ik ga trouwen.

De Kentering zet alle zeilen bij voor een mooie Dag van de KWALITEIT



“Alle zeilen bij?” was de titel van een geslaagde Dag van de Kwaliteit op 22 november 2018 in de Lindenberg in Nijmegen. Er verandert veel in de manier waarop zorg en ondersteuning voor psychisch kwetsbare mensen georganiseerd wordt. De rol van grote instellingen om ondersteuning te bieden wordt minder. In de plaats daarvan zijn er veel kleinere initiatieven, meer gericht op het leven van kwetsbare mensen als burger van de stad. Vanuit dat besef organiseerde De Kentering dit symposium (dat iedere twee jaar terug komt) in 2018 met een nog sterkere wens dan voorheen om initiatieven in de stad met elkaar in contact te brengen.



Een aantal van deze initiatieven kregen de kans zich op het podium van de Steigerzaal in de Lindenberg te presenteren. Omlijst door optredens van theatermakers van De Vuurvogel, zelf ook mensen met een kwetsbaarheid of beperking maar ook talent, werd dit een afwisselende show die de tongen los maakte.

Vele onderlinge contacten kwamen ook tot stand tijdens de lunch. 's Middags waren er een zestal gesprekssessies om thema's uit te diepen.

Daar waren mensen zo aandachtig met elkaar in gesprek, dat de dagvoorzitter aarzelde om hen weer terug te roepen voor het gezamenlijke slot van de Dag.

Ondanks dat iedereen er een lange dag op had zitten toen het slotwoord had geklonken, bleven veel mensen nog geruime tijd napraten. De organisatie keek dan ook met plezier en trots terug naar deze dag.

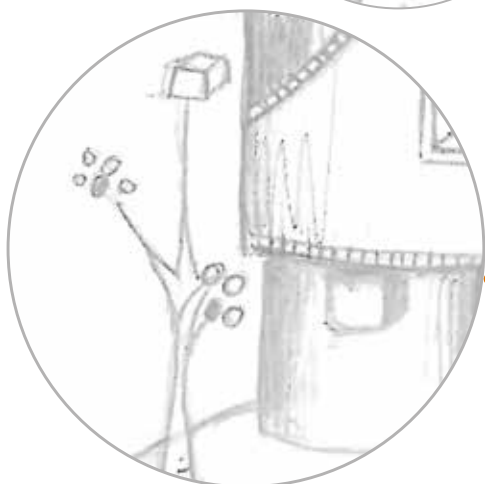
Zie hier wat reacties, die opgetekend staan op de website van De Kentering:

“Het was zeker zoals gehoopt een dag van ontmoeting, bezinning en inspiratie. Ik vond het geweldig om met zoveel inspirerende mensen samen te werken en zoveel hartelijke bezoekers te mogen verwelkomen. Als je je zorgen maakt over waar het naar toe gaat met de zorg, dan is een Dag als deze een gebeurtenis die niet alleen duidelijk maakt waar nog een hoop te verbeteren valt. Maar ook een warm bad van ontmoetingen die hoop geven voor de toekomst en je doen beseffen, dat we hier aan de Waal in een sociale stad leven, met mensen met drive en gevoel.” (Vincent van Dongen, vrijwilliger bij De Kentering en één van de organisatoren van de Dag van de Kwaliteit).

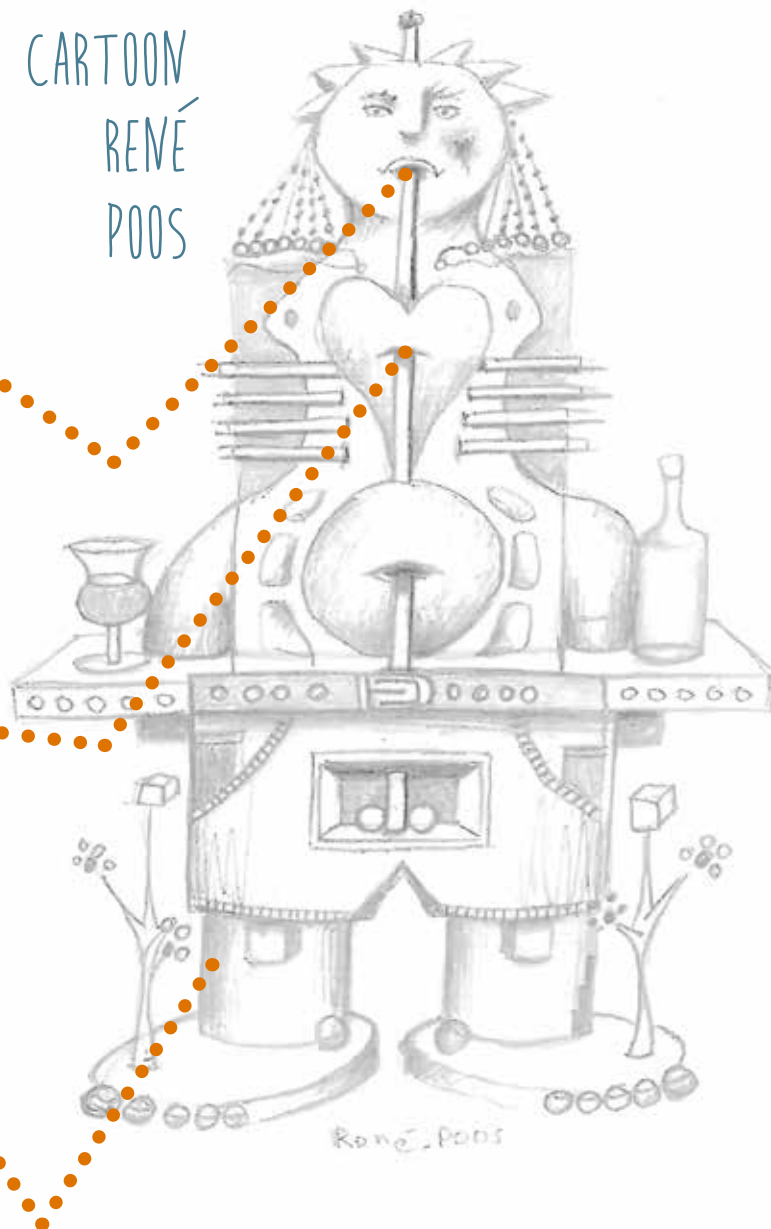
“De Dag van de Kwaliteit was voor mij geslaagd omdat ik nieuwe dingen heb gezien en gehoord, en nieuwe mensen heb leren kennen en ‘oude’ mensen heb ontmoet in een ontspannen sfeer. Ik denk dat de mix van de werkvormen mij het meest aansprak. Het plenaire deel gaf me af en toe kippenvel en zelfs tranen. Maar als het alleen plenaire was gebleven, had ik het te passief gevonden voor de bezoekers. Het middagedeelte was juist zo mooi actief: dat wisselde goed af. Bij ‘Alle zeilen bij...!’ denk ik aan: alles wat we hebben zetten we in om vooruit te komen.” (Marieke van Keeken, ervaringsdeskundig adviseur bij het UWV Werkbedrijf).

“De soms wat komische inslag van de presentaties en de mooie intermezzo's van Theaterwerkplaats De Vuurvogel, gaven een zeer persoonlijk maar altijd luchtig inkijkje in het werk dat mensen verrichten en de moeilijkheden die ze kunnen ervaren. Er waren wel een paar leerpunten. Maar als geheel heb ik toch de indruk van een bijzonder goed geslaagde Dag van de Kwaliteit dit jaar.” (Rutger Colin Kips, dagvoorzitter en een van de organisatoren)

Waldemar Krijgsman en Vincent van Dongen



CARTOON
RENÉ
POOS



Nijmegen

VAGEBOND STADSWANDELING

Rondleiding in door een ex-dakloze?

De (ex-) verslaafden en daklozen die hun humor en hun hart op de juiste plek hebben.

Je kunt een wandeling maken op iedere dag van de week en gewenst tijdstip. Onze lokale gidsen zijn erop gericht om de historische en culturele eigenaardigheden van Nijmegen op een ongewone en onderhoudende manier te laten zien en, waar kwesties van thuisloosheid worden behandeld, een punt te maken over de toestand van de wereld waarin we leven en de kwesties van onrecht te markeren.

www.vageboon.nl

COLOFON

Uitgave van De Kentering - voorjaar 2019.
Redactie: Vincent van Dongen, Job Schellekens,
Waldemar Krijgsman en Jean Acampo.
Ontwerp en 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.