



geestelijke gezondheidszorg

Nieuwsbrief

16^{de} Jaargang
Nummer 32
november 2010

Werk!?

Iedere twee jaar organiseert het Basisberaad de Dag van de Kwaliteit: een dag van ontmoeting, ontspanning, inspiratie en discussie. Op 24 november 2010 is het weer zover! Werk!? is dit keer het thema, in allerlei facetten. In een betaalde baan of vrijwillig, beschermd, bij een baas of zelfstandig. Wat hebben mensen in de psychiatrie nodig om te werken, wat voor regelgeving krijgen ze mee te maken? Arbeidsongeschiktheid en re-integratie, het komt allemaal aan bod. 's Ochtends met een ronde workshops en 's middags met een talkshow.

Alle belangstellenden zijn van harte welkom op woensdag 24 november in De Lindenberg, van 10:00 tot 16:00 uur.

Op dinsdagavond 23 november 2010 vindt in Lux een symposium plaats over psychiatrie en werk in samenwerking met BWN/WIG.

De toegang is gratis, maar aanmelding is gewenst bij De Kentering, 024-3249975 of ondersteuning@dekentering.info.



Woensdag 24 november 2010

10.00 - 17.00 uur: workshops, talkshow, lunch, presentaties
De Lindenberg, Ridderstraat 23, Nijmegen
Gratis entree, aanmelding vooraf gewenst bij De Kentering

Verhuizing

Sinds 1 november 2010 zijn Basisberaad, Informatiewinkel en Cliëntondersteuning van de Kentering te vinden op een nieuw adres: Limoslaan 10
6523 RZ Nijmegen

We noemen het achtkantige gebouwtje aan de zuidrand van de Limos 'het T-Huis'. Parkeerplek vindt u bij de ingang van de Postweg (hoek Gelderselaan). Buslijn 8 richting Berg en Dal stopt vlakbij aan de halte Koningshof (voorheen Chr. Koningkerk); buslijn 5 richting Groesbeek bij de halte Groenewoudseweg. Op de achterzijde van deze Nieuwsbrief vindt u een plattegrond. Telefoonnummers, website en e-mailadressen blijven ongewijzigd.

Inhoud:	blz.
Werk	1
Verhuizing	1
Op eigen kracht	2
Dreigende wolken	3
Voorlopig geen eigen bijdrage	4
Metamorfose T-huis	5
10 vragen aan...Toon Pelkmans	6
Mijn verhaal	8
Solidariteit in roerige tijden deel 2	9
Ervaringsdeskundigheid	10
Werken werkt goed, doet goed	11
Dwang en drang in de psychiatrie	11
Plattegrond Limoslaan	12

Op eigen kracht

Door: Bert Arts

Rond mijn 20^{ste} werd ik voor het eerst opgenomen, op Berkenoord een kleine kliniek aan de Graafseweg in Nijmegen.

Sindsdien met vaste en zekere regelmaat met de psychiatrie in diverse gedaantes mogen, dan wel moeten leven.

In het begin werd ik nogal overdonderd en overweldigd door de sterk hiërarchische GGZ uit die dagen; ik was bang voor de hulpverleners en met name voor de haast almachtige zenuwartsen c.q. psychiaters. Vragen stellen, laat staan me verzetten kwam niet in me op.



Bert Arts

Toch waren er vijfendertig jaar terug ook al hulpverleners die niet boven mij, maar naast mij gingen staan, die mij hielpen weer op asem te komen; die mij lieten zien dat ik best wel wat kon en van waarde was; die mij steunden om mijn zelfvertrouwen en respect terug te vinden; om mij stapje voor stapje uit de verwarring, het verdriet en de pijn te gidsen.

Heel langzaam begon zo mijn herstelproces. Begreep ik steeds beter wie ik was, herkende patronen; zag mijn sterke kant en dingen die me dwarszaten; de hindernissen en valkuilen op mijn weg. Wist mij zelf een eenling en buitenstaander, tegelijk heel sociaal en betrokken. Een mens met vele kanten.

Mijn levensverhaal was al met al wat uitbundiger en tegengestelder dan dat van anderen, heftiger ook met grotere schommelingen dan gemiddeld. Perioden van euforie en uitgelatenheid, afgewisseld met diepe depressies en lethargie. Altijd een grote betrokkenheid, maar vaak ook gevoelens van onmacht en woede, naar mensen toe maar meer nog naar systemen en organisaties.

De wereld en de maatschappij zaten en zitten nog altijd niet zo lekker in elkaar.

Vaak beet ik me hier op stuk, verzette me er tegen, geweldloos en liep stevige klappen op, fysiek maar vooral mentaal. Toch heeft mijn actie verleden geholpen om weer op asem te komen, sterker te worden en slimmer ook; de idealen en wensen zijn gebleven, stuk draaien laat ik me niet meer gebeuren. Ervaring is de beste basis voor welk herstel en behandeling dan ook.

Als je niet uitgaat van wat je zelf in huis hebt, kun je op krachten komen wel vergeten. In het verleden bedachten hulpverleners en behandelaars vaak wat goed voor ons was, alsof zij dat leven zelf moesten leiden.

De GGZ wist alles beter, stond boven je en duldde nauwelijks een tegenwerping. Soms zelfs met uitwassen als shocktherapie en zelfs lobotomie. Medicijnen werden regelmatig onder dwang toegediend; isoleren werd vaak (nu nog soms) als compensatie voor te weinig personeel op de afdeling ingezet.

Cliënten hadden vaak het gevoel dat er maar met ze gedaan werd.

Binnen de instellingen werd je nog redelijk serieus genomen en gewaardeerd vergeleken met de "vrije" maatschappij; daar voelde ik me vaak buitengesloten, een paria of melaatse zonder enig perspectief.

Binnen de instellingen werd in ieder geval moeite gedaan mij te begrijpen en steeds weer waren er die eigenzinnige, betrokken hulpverleners die tegen hiërarchie en regels in naast je gingen staan en je hielpen op asem te komen en te blijven.

Vergeleken met vijfendertig jaar terug is er veel ten goede gekeerd in de psychiatrie.

Met name de laatste jaren zie en voel ik een goede kentering. Cliënten hebben eindelijk hun stem gekregen. Rehabilitatie heeft op alle niveaus haar intrede gedaan. Behandelaars en SPV-ers staan steeds meer naast en minder betuttelend boven hun cliënten.

De zorg wordt minder heraanpassen en

terugsturen, naar de maatschappij, (die zelf nauwelijks veranderd is) naar het vinden van je eigen kracht, zoeken naar eigen mogelijkheden. Het versterken van jouw eigen en unieke kwaliteit van leven. Jij staat hierbij centraal. →



En elke opname en ambulante behandeling is er op gericht jou sterk te maken, zodat je het leven weer of voor het eerst goed aankunt.

Vaak moeten daarvoor wel de nodige belemmeringen en omstandigheden stevig veranderd worden.

Op asem komen kan niet zo maar.

Mensen die langdurig gezworven; jarenlang medicijnen hebben gebruikt of alle vertrouwen in mens en de wereld zijn kwijtgeraakt, hebben nogal wat steun en liefde nodig; begeleiding en ondersteuning en soms ook zwaardere middelen om weer mee te gaan doen in een vaak zwaar afwijzende samenleving.

Mensen serieus nemen, met ze praten en vooral ook luisteren, is de eerste stap en basisvoorwaarde om krachtgericht te gaan werken.

De laatste jaren zijn goede stappen op dit pad gezet.

Een pad dat er toe kan leiden dat mensen weer vreugde vinden in hun bestaan; hun zelfvertrouwen en zelfbeeld toeneemt zodat ze eindelijk of voor het eerst volwaardig op eigen wijze deel kunnen nemen aan de samenleving.

Op asem komen:

Punten die mij hielpen op kracht te komen.

De cliëntenbeweging GGZ in onze regio, het Basisberaad de Kentering, de Informatiewinkel, de Stichting Cliënteninitiatieven, de weken van de Psychiatrie en de dagen van de Kwaliteit, hebben mij net als de contacten met de RIBW, Iriszorg en de gemeentes in onze regio en met name de WMO hebben een belangrijke rol gespeeld, om er weer bovenop te komen.

Mijn familie die mij nooit heeft laten vallen, ook al konden ze mij vaak niet of nauwelijks volgen. Persoonlijke steun van hulpverleners en bestuurders die vertrouwen in mij hadden, toen ik dat helemaal kwijt was.

Na lang aarzelen hierover toch ook de medicatie en het en het ontwikkelen van zelfinzicht en acceptatie zodat ik wist wat te doen en laten.

De mooie stad, waar ik geboren en getogen ben, Nijmegen; met haar prachtige omgeving waar ik wandelend en fietsend alle muizenissen uit mijn hoofd kan zetten en steeds weer tot rust en in balans kom.←

Dreigende wolken

*Eigen bijdrage voor
psychiater en vrijwilligerswerk
minder zorg en huurtoeslag
meer drempels voor
dagbesteding en zelfhulpgroep.*

*Maar de koopkracht blijft
zo goed als gelijk zegt de regering.
Toenemende eenzaamheid
en isolement.*

*Steeds meer mensen
die niet langer kunnen participeren
in onze maatschappij.*

*Steeds vaker worden mensen
buitengesloten, neemt schuldhulpverlening
en gebruik van voedselbanken, caritas
sterk toe.*

*Leven ook gezinnen met kleine kinderen
steeds meer en vaker in armoede.*

*Maar de koopkracht blijft
Zo goed als gelijk zegt de regering.
Werd een viertal jaren terug
De WMO geïntroduceerd
om welzijn en zorg dichter
bij de mensen te brengen
werd elke gemeente
daar verantwoordelijk voor
met als motto alle mensen
vooral de zwakkeren
de chronisch zieken en gehandicapten
ook GGZ-cliënten en dak en thuislozen
mee te laten doen
maar snel al werd dit participeren
ondermijnd
door bezuinigingen, de pakketmaatregel
en de afbraak van gesubsidieerde arbeid,
voorzieningen als dagbesteding,
cliëntgestuurde projecten en
kleinschalige zelfhulporganisaties.*

*Maar de koopkracht blijft
Zo goed als gelijk zegt de huidige demissionaire
regering
en het ziet er naar uit
dat het nieuwe kabinet
nog rigouzeuzer gaat snijden.
Dreigende wolken voorwaars
tijd om de zuidwester en stormlamp uit de schuur
te halen.*

Bert Arts

Voorlopig geen eigen bijdrage voor de ggz

Door: Job Schellekens

Naast de eigen bijdrage voor de AWBZ dreigde er de afgelopen maanden een eigen bijdrage voor de ggz te worden ingevoerd. Even zag het ernaar uit dat de bezuinigingen in de zorg ten koste zouden gaan van ggz-cliënten. Voorlopig is de eigen bijdrage voor de ggz van de baan. Een kleine reconstructie.



Job Schellekens

Dat het kabinet moest gaan bezuinigen, was al langer bekend. De economische crisis heeft veel geld gekost en besparingen zijn hard nodig. Op bijna alle beleidsterreinen moet iets worden ingeleverd. Ook de zorg ontkomt hier niet aan. De Nederlandse gezondheidszorg is inmiddels een dure kostenpost geworden – mensen leven langer en doen steeds vaker beroep op de zorg. Met name de ggz blijkt een zorgenkind. In 2008 zou de sector het budget met 185 miljoen euro hebben overschreden en het aantal mensen dat beroep doet op de ggz neemt nog steeds toe.

Vanwege de hoge zorgkosten stelde toenmalig minister van volksgezondheid Ab Klink al voor de zomer een eigen bijdrage voor, te weten voor paramedische zorg en de tweedelijns-ggz. Daar was een groot deel van de Tweede Kamer het echter niet mee eens. Na een door een kamermeerderheid ingediende motie besloot Klink om van de eigen bijdrage af te zien. Helaas legde hij enkele maanden later deze motie naast zich neer.

De herberekening van het geneesmiddelenvergoedingssysteem bracht te weinig op, liet hij de Kamer weten in een brief, en dus moest er een alternatieve besparing gevonden worden. GGZ Nederland maakte Klink daarop duidelijk dat zij een eigen bijdrage ten stelligste afkeurt. Op de eerste plaats omdat het onjuist is, om aan te nemen dat een dergelijke bijdrage zal leiden tot een lagere instroom in de tweede lijn (één van de achterliggende gedachten achter de eigen bijdrage).

Veel ggz-cliënten hebben ernstige, chronische klachten die niet te behandelen zijn in de eerste lijn.

Aandoeningen als schizofrenie, bipolaire stoornis en borderline plegen vaak zo'n zware aanslag op het psychisch welzijn dat eerste lijnszorg – die vooral gericht is op de korte termijn – onvoldoende resultaat oplevert. Ten tweede is het stigmatiserend dat er wel een eigen bijdrage wordt geëist voor de ggz, maar niet voor somatische zorg.

Mensen die een been breken hoeven geen eigen bijdrage te betalen, dus waarom mensen met psychische klachten wel? Dit onderscheid draagt niet bij tot het serieus nemen van psychische klachten. Tot slot – en dit is het belangrijkste argument – leven veel cliënten van de ggz van een minimuminkomen. Zij zijn financieel kwetsbaar en velen van hen kunnen een eigen bijdrage simpelweg niet betalen. Het gevolg: cliënten krijgen geen hulp meer met als resultaat onbehandelde klachten, een toename van opnames en de daarmee gepaard gaande maatschappelijke kosten.

Blijkbaar was Klink gevoelig voor deze argumenten, want op 30 september 2010 gaf hij de Tweede Kamer te kennen af te zien van de eigen bijdrage. De 110 miljoen euro aan besparingen die de eigen bijdrage moest opleveren, konden gedekt worden met andere bezuinigingen: een verlaging van het geneesmiddelenkader en bezuinigingen die uit de ggz zelf moesten komen.

Maar toen kwam VVD-kamerlid Halbe Zijlstra op dezelfde dag nog met een motie waarin hij voorstelde om toch een eigen bijdrage van 175 euro per behandeling te heffen. Deze motie werd behalve door de VVD ondersteund door het CDA en de PVV. De VVD vond de alternatieve bezuinigingen die Klink had gevonden onvoldoende hard. De oppositiepartijen waren furieus. →

Blijkbaar was de motie van Zijlstra een voorschot op het regeerakkoord van CDA en VVD, waarin het volgende te lezen viel:

“De eigen bijdragen in de eerste lijn-ggz worden verhoogd en voor de tweede lijn-ggz wordt een eigen bijdrage ingevoerd. Een deel van de tweede lijn-ggz zorg dient te worden uitgevoerd in de eerste lijn.”¹

Gelukkig kwam Zijlstra terug op zijn motie tijdens een kamerdebat. Bij nader inzien bleek hij toch ervan overtuigd dat de 110 miljoen euro elders konden worden bezuinigd. Hierbij heeft het lobbyverkeer tussen de zorgverzekeraars, GGZ Nederland, het ministerie van volksgezondheid en diverse politici ongetwijfeld een belangrijke rol gespeeld. Voorlopig lijkt de eigen bijdrage dus van de baan, althans voor 2011.

Concluderend kan worden gezegd dat de politieke besluitvorming rondom de eigen bijdrage weinig verheffend is geweest. Tot drie keer toe besloot de politiek om een eigen bijdrage in te voeren en tot drie keer toe werd deze beslissing weer teruggedraaid. Het toont aan hoe groot de maatschappelijke commotie was rondom de eigen bijdrage. Diverse media hebben er uitgebreid verslag van gedaan en op sites als Psy regende het verontwaardigde reacties. Dat de eigen bijdrage nu is teruggedraaid, toont in elk geval aan dat een significant deel van de samenleving het onrechtvaardig vindt dat mensen voor de psychiater een eigen bijdrage moeten betalen. ←



Metamorfose T-Huis

door: Miep Bieshaar



Met het begin van de schoolvakantie was de vorige gebruiker uit ons nieuwe onderkomen vertrokken. Na de 4-daagse was het zover, op dinsdag 27 juli konden we aan de slag. Met een klein groepje begonnen we vol goede moed aan het schoonmaken van het T-huis.

Het was een stralende zaterdag en na wat onderlinge afspraken, om elkaar niet voor de voeten te lopen, begonnen we.

Na afstemming over welk schoonmaakmiddel er in de emmers water moest gingen we aan de slag. Er is hard gewerkt en je zag het lichter worden. Jan heeft de ramen van de benedenverdieping gesopt en ikzelf heb mijn best gedaan op het trappenhuis. Jaap moest op zijn knieën om de plinten te boenen en Mieke heeft voor de broodjes gezorgd. Die lieten we ons goed smaken.



De 1^{ste} dag kwamen we niet klaar en daarom gingen we de volgende dag met een kleiner groepje verder. Het was vaak lachen onder elkaar en we gingen met een schoon T-huis achterlatend naar huis.

Nu is het wachten op de meubels en het overhuizen van onze spullen van de 2^{de} Walstraat. Dan kunnen we onze activiteiten voortzetten in een ruimere en mooi gelegen locatie.←

¹ Concept regeerakkoord VVD-CDA 30 september 2010, p.19

10 vragen aan.....Toon Pelkmans

De serie 'Tien vragen aan....' Zijn we gestart om een menselijk gezicht te geven aan de projecten van de Stichting Cliënteninitiatieven. Na interviews met een aantal mensen van het Basisberaad hebben we aandacht geschonken aan de Informatiewinkel. In de vorige nieuwsbrief was het de beurt aan de Cliëntondersteuning van de Kentering.

N u geven we graag het woord aan Toon Pelkmans:

Interview van 5 oktober 2010 opgenomen door Elly de Louw en Wim van der Velden.

1. Hoe lang ben je al bij de St.Cl.In. (Stichting Cliënten-initiatieven) en wat is jou inbreng?

Al bijna 8 jaar ben ik bij de Stichting betrokken als voorzitter. Voordien zat ik al in de Raad van Toezicht van de RIBW op voordracht van de Centrale Cliëntenraad. In deze functie volgde ik de heer Harry Burgers op, kort daarna werd ik gevraagd voor het voorzitterschap van de Stichting Cliënteninitiatieven.

Omdat Toon's termijn (2x 4jaar) er bijna opzit wordt nu door het Bestuur naarstig naar een opvolger gezocht. Toon blijft nog wel lid van het PGN (Platform Gehandicaptenbeleid Nijmegen), een van de vier Adviesraden van de Gemeente Nijmegen, die o.a. adviseert over de WMO (Wet Maatschappelijke ondersteuning). Toon heeft toegezegd ons in deze Raad ook de 2^e periode van 4 jaar te willen vertegenwoordigen. Door verschuiving van taken is het van belang om het contact en de terugkoppeling naar het Basisberaad te intensiveren. Uit dit alles blijkt wel dat, zoals Toon het zelf zegt, hij met liefde en plezier betrokken blijft bij de behartiging van de belangen van mensen met een GGZ-achtergrond of andere handicap.

2. Wat is jouw motivatie om bij de St.Cl.In. actief te zijn?

Mijn inzet en motivatie voor de Stichting als geheel en voor de Kentering is eigenlijk al aangegeven bij de beantwoording van vraag 1, Deze motivatie om actief te zijn komt voort uit een sterke maatschappelijke betrokkenheid bij de zwakkeren in de samenleving. Zelf was ik meer dan 25 jaar werkzaam in de jeugdhulpverlening, eerst als staffunctionaris bij een landelijk bureau en niet veel later als directeur van een instelling voor jeugdhulpverlening met een provinciaal werkgebied in Den Bosch. Na mijn pensionering wilde ik graag maatschappelijk betrokken blijven.



Wim van der Velden en Toon Pelkmans

Dat heeft dus eerst invulling gekregen bij de RIBW, wat later bij de St.Cl.In. en de laatste 4 jaar ook als afgevaardigde van de Stichting bij het PGN.

Ook werd ik lid van de Raad van Advies en van de Raad van Toezicht van Zorgbelang-Gelderland. Zorgbelang komt op voor de belangen van mensen met beperkingen, zowel voor mensen met lichamelijke als geestelijke beperkingen en voor chronisch zieken.

Voor een deel is de ondersteuning van deze mensen verschoven naar de gemeenten, via de al eerder genoemde WMO. Dus is het zaak om ook op gemeentelijk niveau op de hoogte te blijven van alle ontwikkelingen.

3. Ben jij een denker of een doener?

Toon zegt dat hij de meeste tijd gefunctioneerd heeft op het beleidsmatige vlak.

Hij vindt zichzelf meer denker dan doener.

Na zijn pensionering is hij voornamelijk bestuurlijk en beleidsadviserend actief.

In de tijd dat ik in Den Bosch werkte ben ik altijd in Nijmegen blijven wonen, omdat mijn vrouw haar werk hier had.

Ook moest ik op veel plaatsen in de provincie zijn en kon het bijna niet anders dan dat ik me per auto verplaatste, met openbaar vervoer zou gewoon veel te veel tijd kosten.→

4. Waar kun je van genieten?

Op de eerste plaats komen het gezin, de kinderen en kleinkinderen, dan volgt een rij hobby's en bezigheden bijna te lang om op te noemen.

Toon heeft diverse cursussen kunstgeschiedenis, cultuur en architectuur gevolgd via HOVO.

Hovo is hoger onderwijs voor volwassenen. In al deze onderwerpen kan een ontwikkeling gezien worden, vandaar waarschijnlijk ook zijn voorliefde voor het lezen van historische werken.

Hij noemt het boek van Geert Mak: "in Europa, reizen door de 20^e eeuw". De voorliefde voor het soort muziek is niet verassend: klassieke muziek en ook gregoriaans! Een uitspraak van Toon zegt veel: naarmate je er meer van weet, kun je er meer van genieten. Toon is nog volop in beweging, hij vertelt: Vroeger ging ik meer fietsen, dit is de laatste jaren verschoven naar wandelen. Zo heb ik twee keer de Vierdaagse van Nijmegen gelopen en loop ik nu samen met mijn vrouw het Pieterpad, maar niet precies in volgorde. Als het even kan per OV, anders moet je weer naar het uitgangspunt terug. Als ik

ergens ben, wil ik ook graag meer over de streek weten. En verder, als ik wat meer naar het zuiden reis hebben abdijen mijn bijzondere belangstelling: de historie, de functie en de stilte. Een abdij-biertje is soms lekker, maar een goed glas wijn heeft toch de voorkeur.



5. Wat was jou leukste ervaring bij de St.Cl.In.?

De jaarlijkse uitstapjes met de hele groep heb ik altijd gezellig en goed gevonden. Je praat met iedereen die je tegenkomt, er is een ongedwongen sfeer. Bij de bestuursvergaderingen zijn alleen de cliëntvertegenwoordigers van de deelnemersraad aanwezig. De Stichting steunt natuurlijk de belangen van alle cliënten maar bij een vergadering is het toch altijd wat formeler.

6. Zie je nog zwakke punten binnen de psychiatrie?

Daar kan ik niet zo direct op antwoorden, omdat ik niet te maken heb gehad met de directe zorg in de GGZ. Bij het lidmaatschap van de Raad van Toezicht van de RIBW en van Zorgbelang Gelderland werk je vanuit vertegenwoordigend perspectief. Daarbij heb ik het belang van de

cliënt altijd centraal gesteld, maar dat is wat anders dan kijken vanaf de werkvloer. Natuurlijk zijn er ook binnen de psychiatrie verbeteringen mogelijk, de patiënt/cliënt dient vanuit zijn beleving en ervaring centraal te staan en er moet een goede vertegenwoordiging zijn in de cliëntenraden van de instellingen. Een recente ontwikkeling die hij toejuicht is de vorming van HEE-groepen. (Herstel, Empowerment en Ervaringsdeskundigheid. Empowerment= jezelf sterk maken). Met als doel na deze bijeenkomsten/cursussen je ervaring in te zetten als vrijwilliger of zo mogelijk, betaalde kracht. De kunst is het rekruteren van capabele mensen uit de doelgroep voor deelname aan overlegorganen. Zoals bv. het Platform Gehandicaptenbeleid. Het is moeilijk daarvoor mensen te vinden. Toon ziet een mogelijke oplossing om bij vertegenwoordiging samen met een cliënt de doelgroep of organisatie te vertegenwoordigen. Er is dan minder druk, de cliënt is dan minder druk, de cliënt kan ervaring opdoen en de continuïteit is verzekerd. In zijn

ogen loopt Nederland best wel voorop in Europa wat cliëntparticipatie betreft.

7. Waar ben jij trots op wat we tot nu toe met zijn allen bereikt hebben?

Ik ben trots op de Stichting Cl.In. en al zijn geledingen. De naam de Kentering heeft duidelijk een plaats verworven in Nijmegen en de regio. Dit betekent dat we serieus genomen worden en dat er ook

naar ons geluisterd wordt. Men kent en erkent ons bij de gemeente Nijmegen en andere gemeentes er om heen. Duidelijk mag zijn dat de uitvoering van het Idee "Samen onder een Dak" en de ontwikkelingen van een RCO (Regionale Cliënten-Organisatie) een moeilijk proces is. In het T-Huis, ons nieuwe onderkomen, is in ieder geval voldoende ruimte voor toekomstige ontwikkelingen. Maar toch: Het geheel mag er zijn!

8. Heb je buiten de Stichting Cl.In. nog meer activiteiten?

Vele hobby's van mij zijn al genoemd bij het beantwoorden van vraag 4.

Een nog niet eerder genoemde activiteit is het intensief betrokken zijn bij het fusieproces van 7 katholieke parochies tot één nieuw parochieverband. De oude parochies blijven bestaan als geloofsgemeenschappen. →

Hiertoe behoren o.a. Hatert, Brakkenstein en H.Landstichting Berg en Dal. Uiteindelijk blijven er in heel Nijmegen maar 3 grote parochies over.

9. Wat zijn jouw plannen voor de toekomst?

Voor de toekomst denk ik het aantal activiteiten langzaam terug te brengen, als het werk erop zit of de zittingstermijn afgelopen is, zo organisch mogelijk, binnenkort wordt ik 70! Iets opgeven of ergens mee stoppen geeft wel een gemis, maar het is ook goed plaats te maken voor anderen en weer tijd te krijgen voor iets anders. Voor Toon geldt nu: "Doorgaan met wat je kunt, aankunt en nog interessant en leuk vindt".

10. Hoe zie jij de toekomst van Stichting Cl.In.?

Belangrijk is dat de werkzaamheden en activiteiten van de Stichting en al zijn geledingen voortgezet kunnen worden. Dit mogelijk in een andere organisatorische vorm. Voor een kleine



Stichting die afhankelijk is van subsidie is het niet eenvoudig zelfstandig te blijven. We moeten vooral het belang van onze activiteiten zoals b.v. Dag van de Kwaliteit, Week van de Psychiatrie en onze Nieuwsbrief steeds benadrukken en de belangenbehartiging door inspraak op de WMO steeds benadrukken. Info-winkel de Kentering geeft als cliëntgestuurd project informatie, maar andere instellingen doen dat ook.

Op dit moment hebben, versterkt door de crisis en bezuinigingen, overal reorganisaties en fusies plaats. Alles moet efficiënter en daarmee goedkoper. Hopelijk kunnen we op een zo vruchtbaar mogelijke wijze de toekomst in gaan, maar niemand kan voor de komende jaren voorspellingen doen.

Wim en Elly bedanken Toon tenslotte voor het prettige vraaggesprek en het beschikbaar stellen van zijn tijd. (maar liefst 2 uur, zonder reistijd!)←

Mijn verhaal



Ik ben Gina ,51 jaar en wil graag iets vertellen waarom samenwerken in het Basisberaad zo belangrijk is in Rivierenland.

Ik bezoek sinds 4 jaar DAC Dolfijn Tiel (dagactiviteitencentrum). Ik ben lid van de bezoekersraad, en al ruim een jaar van het Basisberaad. Ik heb ondervonden dat het basisberaad werkt aan waar ze voor staan (opkomen voor cliëntenbelangen, stimuleren van de instellingen, samen willen opkomen voor betere kwaliteit van hulpverlening). Het is belangrijk dat we bij het Basisberaad samenwerken met mensen die bij de Gelderse Roos en bij gemeenten zich inzetten voor de doelgroep GGZ.

Ik was enkele jaren niet meer dan een kasplantje en kwam de deur bijna niet meer uit. Dank zij de hulp en ondersteuning van DAC Dolfijn Tiel en later van het Basisberaad heb ik weer een volwaardig bestaan gekregen. Het is zo belangrijk om een adres te hebben waar je terecht kan en waar je begrepen wordt, ik hoop dat we voor volgend jaar ook weer subsidie krijgen zodat we door kunnen gaan met alle dingen waar we mee bezig zijn. Ik heb geluk gehad maar er zijn nog steeds mensen die hulp nodig hebben en nu we in een economische crisis terecht zijn gekomen mag er niet bezuinigd worden op hulp in de psychiatrie want juist deze mensen verdwijnen dan op straat of in het criminele circuit. Een gebroken been zie je aan de buitenkant en krijg de aandacht, maar ik weet uit ervaring dat een chaos in je hoofd niet direct zichtbaar is. Je kunt dan de grip op je leven verliezen en zonder dit zelf te willen kun je ook zo je gezin hierin mee trekken. Ik vind het belangrijk werk wat we bij het Basisberaad doen en ik hoop dat we dat nog heel lang voort kunnen zetten. Dit is de

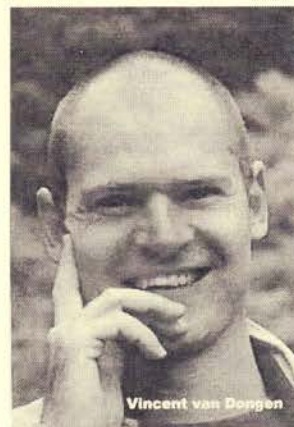
mening van iemand die een positiever en een waardevoller leven heeft gekregen dank zij boven genoemde raden. ←



Solidariteit in roerige tijden deel 2: Je bootje drijvende houden

Column door Vincent van Dongen

In mijn vorige column schetste ik het beeld van een ark op de woelige baren van deze tijd waarin ieder een plaats verdient. Waar mensen met sterke schouders de taak hebben te zorgen dat zwakkere mensen niet uit de boot vallen. De afgelopen maanden bevoer ik mijn eigen leven met een ander beeld in gedachten: wat de richting ook moge zijn die de samenleving kiest, ik kies in mijn eigen bootje mijn eigen koers.



We kozen dit jaar een nieuwe Tweede Kamer. Nu ligt er een regeer- en gedoogakkoord onder de titel Vrijheid en Verantwoordelijkheid. Mooie woorden, maar niet met de invulling die ik erin terug zie: 'Je zoekt het zelf maar uit' lijkt de boodschap. Ik zie een voorzetting van de visie die ons de economische en ecologische crises bracht: groei, consumptie en hebzucht, in plaats van een 'kentering'. Ik zie een aarde die zwoegt onder onze last en kwetsbare mensen die buiten de boot vallen. Dat te zien ontnemt me vaak de levenslust. Dat is mijn handicap. Dus vaar ik liever mijn eigen koers, op zoek naar een haven in een land, waar respect is voor kwetsbare natuur, kwetsbare mensen. Waar samen delen en respecteren van natuurlijke grenzen voorop staat. Op zoek naar een samenleving van het genoeg.



Mijn bootje is gammel. Het heeft een te groot zeil waar de storm hard aan trekt. Spanten die zijn opgelapt met de lijn van medicatie. Gelukkig heb ik zijboorden die me helpen overeind te blijven: mijn familie en vrienden, een goede SPV-er. Mensen bij wie

ik mijn hart kan luchten en die soms helpen met het zoeken van de koers, als de mist van heftig nieuws op internet, tv of radio mijn ogen versluiert. De zee is woelig, maar in dat kleine gammele bootje van mijn eigen leven kan ik wel zelf het roer bedienen.

Op de laatste dag van september presenteerde Inter-lokaal 'De Papierwinkel'. Inter-lokaal is een Nijmeegse belangenorganisatie die opkomt voor iedereen met een laag inkomen. Met de Formulierenbrigade helpt Inter-lokaal mensen de inkomens-ondersteunende regelingen te vinden waar ze recht op hebben.

De Papierwinkel is een nieuw opgericht team dat mensen helpt de administratie op orde te houden, als dat henzelf niet lukt. Het aantal formulieren en kopietjes dat nodig is om alle regelingen waar je voor in aanmerking komt aan te vragen, kan behoorlijk oplopen. Een ordelijke administratie vergemakkelijkt het aanvragen. Het helpt ook om overzicht te houden over in- en uitgaven en niet in schulden weg te zakken.

Het geheel van regelingen is versnipperd: een uitkering is vaak niet voldoende om van rond te komen en een groot aantal toeslagen en vrijstellingen moet aangevraagd om toch rond te komen. "De rijksoverheid laat gaten vallen" zei dominee Paul Oosterhoff, die de bijeenkomst voorzat. Die avond presenteerden Rutte, Verhagen en Wilders het concept regeerakkoord. Nog meer gaten? Organisaties als Inter-Lokaal en RIBW plakken de pleisters. Gaten dichten in het schip van de samenleving, misschien zitten we toch met z'n allen in een ark.

Mijn boodschap? Haal je recht, eventueel met steun van de formulierenbrigade, als je een financiële pleister nodig hebt. En lukt het je niet je eigen papierwinkel met een kleine p – van pleister – op orde te houden, vraag dan steun van het team van de Papierwinkel met een grote P – van Ponton misschien? Iedereen verdient het geholpen te worden drijvend te blijven op de zee van het leven. En ik wens ieder die dit leest, dat hij zijn bootje drijvend weet te houden, of het nu een vletje, een jacht, een reddingssloep of een Ark van Noach is←



Je kunt Formulierenbrigade en Papierwinkel bereiken door te mailen naar Ayan Idle: a.idle@inter-lokaal.nl of te bellen met 024-3650797.

Ervaringsdeskundigheid

door: Wim van der Velden

De weg naar herstel

De GGz en RIBW in Nijmegen werken vanuit de rehabilitatiegedachte, waarbij het accent ligt op doelen die de cliënt en de hulpverlener samen opstellen. Einddoel is een zo groot mogelijke kwaliteit van leven, waarbij weer sociale rollen vervuld worden, zoals vrijwilligerswerk of een baan, clublid of partnet van een vriend of vriendin. Kortom, het zwaartepunt bij deze benadering is gericht op integratie in de maatschappij.

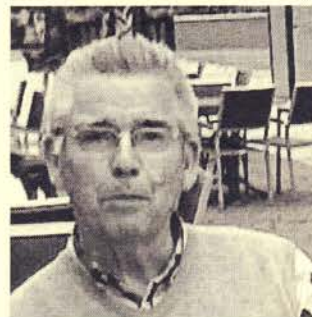
Bij herstellen verschuift de aandacht naar Empowerment, dat wil zeggen het bevorderen van de regie over je leven, hoewel uiteindelijk ook hier een plek in de samenleving doel is. De herstel-benadering kan ook gezien worden als een tussenstap in dit proces. Zoals duidelijk mag zijn staat, zeker in de psychiatrie, herstel vrijwel nooit gelijk aan algehele genezing. Wel betekent hersteld zijn, dat je redelijk stabiel met je handicap om kunt gaan, en je talenten zoveel mogelijk weet te ontplooiën.

Empowerment is ook het ontdekken en uitbouwen van je eigen kracht en zelfvertrouwen. Een ervaringsdeskundige beschikt meestal niet meteen over ervaringsdeskundigheid. Naast vele andere mogelijkheden kan deze deskundigheid ontstaan wanneer je ervaringen uitwisselt met andere mensen met vergelijkbare achtergrond en je hier over nadenkt en samen discussieert. In de vervolgbijeenkomsten kunnen verder thema's van allerlei aard aan bod komen. Deze zienswijze staat aan de basis van de HEE-benadering.

Het HEE-concept (Herstel- Empowerment Ervaringsdeskundigheid). Dit idee is verder uitgewerkt door enkele hoog opgeleide ervaringsdeskundigen van het Trimbosinstituut. Het is als het ware een kant en klaar product geworden. Instellingen kunnen hier een complete cursus kopen, inclusief ervaringsdeskundige docent. GGz-Nijmegen is dit jaar (2010) begonnen met het opzetten van Herstelgroepen, met ondersteuning van het Trimbosinstituut. RIBW Nijmegen kent HEE-groepen sinds 2008. Informatie over HEE: De Herstelkrant van GGz-Nijmegen (dec.2009), samengesteld door Dikkie Roelofs en anderen.

HEE bij het Trimbosinstituut: www.hee-team.nl

Cecilia Reijnen heeft voor de Stichting Cliënteninitiatieven onderzoek naar ervaringsdeskundigheid in de regio Nijmegen en



Wim van der Velden

Rivierengebied gedaan. Doelstelling van het onderzoek; de bevordering van de invloed van de cliëntenbeweging op de invulling en inzet van ervaringsdeskundigheid.

Dit startonderzoek is opgezet om in eerste instantie de huidige stand van zaken rondom, alsmede kijk op, ervaringsdeskundigheid in de regio te beschrijven.

Ook werd een globale inventarisatie van ervaringswerkers gehouden, zowel naar vrijwillig als betaald werk. Onderzocht werd volgens de interviewtechniek. Bij alle interviews werd een standaard vragenlijst gebruikt, bestaande uit 6 vragen.

Binnen de regio werden vragen gesteld aan medewerkers van diverse projecten zoals het Zorghotel, Gelderse Roos Tiel, Iriszorg, Bastion, de Kentering Informatiewinkel en de Basisberaden in Nijmegen en Tiel.

Meer informatie in het verslag hierover: Stichting Cliënteninitiatieven (Basisberaad, de Kentering) www.dekentering.info
Ervaringsdeskundigheid in de Regio
Cecilia Reijnen 08-06-2010←



Werken werkt goed, doet goed

Graag vertel ik, een man van 38 met een psychiatrische achtergrond, u over de huidige betekenis van werk in mijn leven. Na een moeilijke ziekteperiode in 2004/2005 heb ik de draad weer opgepakt en nu werk ik sinds 2006 als vrijwilliger, onder andere als tekstschrijver.

Ik schrijf bijvoorbeeld voor het blad de Wijzer, het blad voor en door cliënten van GGZ Nijmegen. Met die artikelen probeer ik iets te maken waar de lezers wat aan hebben. In de toekomst wil ik ook artikelen schrijven over hoe ik als psychiatrisch patiënt met bepaalde problemen omga, in de hoop dat ik anderen dan kan helpen, die met soortgelijke problemen kampen door hun ziekte.

Dit heeft voor mij met zingeving te maken. Ik beschouw het als een nieuwe opdracht. Het helpt me om positief in het leven te staan. Ik pluk dagelijks de vruchten van mijn arbeid. Die geeft structuur, ik heb weer een doel en het helpt me om in het hier en nu te leven, doordat ik me op mijn taken concentreer en die zo goed mogelijk probeer uit te voeren. Als je niets doet sta je stil, als je werkt kun je je ontwikkelen. Wat je achtergrond en je verleden ook zijn, je kunt elke dag aan je toekomst beginnen te werken en proberen goede dingen te doen en de dingen goed te doen. Als dit lukt is een voldaan gevoel je beloning en kun je 's avonds met een tevreden gevoel terugkijken op de dag. Dus: aan het werk, benut je talenten en ontwikkel jezelf! Als je niet weet hoe te beginnen of wat te doen, dan kan een organisatie als De Kentering of de Vrijwilligerscentrale Nijmegen je op weg helpen door het geven van informatie. De Nijmeegse Vrijwilligerscentrale gaat binnenkort een speciaal project opzetten voor mensen met een psychiatrische achtergrond die vrijwilligerswerk willen gaan doen. De planning is daarmee vanaf 2011 te starten. Al kun je misschien geen betaald werk doen, er zijn vele mogelijkheden om als vrijwilliger een positieve bijdrage aan de maatschappij te leveren. Veel succes!

www.dekentering.info
www.vwc-nijmegen.nl
www.vrijwilligerswerk.startpagina.nl

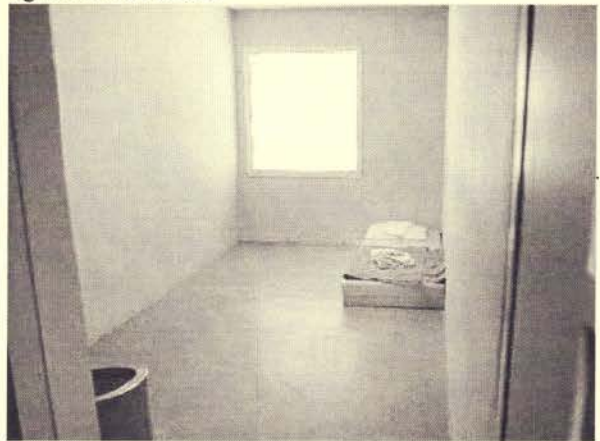
W.J.

Dwang en drang in de psychiatrie

Door: Bert Arts en Elly de Louw

In Tiel op Zijpendaal probeert men al jaren de isoleercel uit te bannen. Stap voor stap lijkt dit steeds beter te lukken. In steeds meer instellingen en op veel plaatsen overal in het land krijgt dit beleid navolging.

Een goede zaak, maar niet zo makkelijk te realiseren als tegelijk gesneden wordt in het personeelsbestand op de afdeling; steeds meer tijd gaat zitten in papierwerk en protocollen. Sfeer en inrichting van separeers en gesloten afdelingen zijn vaak ook deprimerend en agressiewekkend.



Dwang en drang kunnen minder, maar pas echt menselijkheid en mededogen veel meer terugkeren in de GGZ. ←

Shock of running therapie?

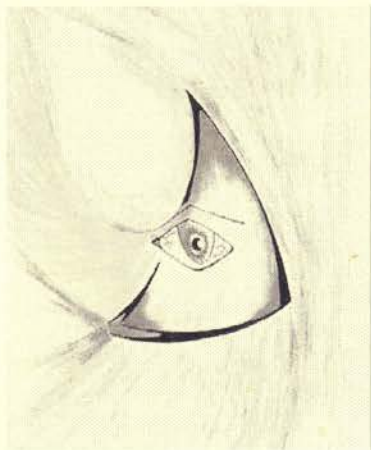
Waar zou jij voor kiezen als je het voor het zeggen had.

Er is tegenwoordig een veelvoud aan behandelingen en therapieën op de markt.

Niet altijd is even duidelijk wat je er aan hebt en hoe het werkt.

Te vaak bepalen hulpverleners nog wat jij nodig hebt.

Ik zou het wel weten, liever rennen dan geschokt worden. ←



Voor meer
informatie over
de achtste Dag
van de Kwaliteit

op 23 en 24
november 2010
kunt u contact
opnemen met de
Kentering.

colofon

Uitgave van het Basisberaad in de GGz
Nijmegen en omgeving.

Redactie:

Bert Arts
Elly de Iouw
Jean Acampo
Leo van den Berk

Mieke van Lunenburg
Miep Bieshaar
Vincent van Dongen
Wim van der Velden

Lay-out:

Elly de Louw

Postadres:

Limoslaan 10,
6523 RZ Nijmegen

☎ 024 – 3231202

✉ basisberaad@dekentering.info

Limoslaan 10 te Nijmegen

