



De Kentering

Sterk voor mensen uit en in de psychiatrie

Nieuwsbrief

18^{de} Jaargang
nummer 38
maart 2014

Week van de psychiatrie 2014

Baas in eigen leven?!

De Week van de Psychiatrie is dit jaar van 24 tot en met 30 maart. Deze 40e editie heeft als thema 'Baas in eigen leven?!'.

Uitgangspunt is dat personen met psychische problematiek zoveel als mogelijk regie kunnen (blijven) voeren over hun eigen leven.

Onderliggende vraag daarbij is wat deze personen zelf kunnen doen om (weer) baas over hun leven te worden. Wat kunnen zij zelf doen om hun maatschappelijke verantwoordelijkheden en rol(len) op te pakken en als volwaardig burger mee te doen. Herstellen doe je in principe zelf, maar veelal in samenwerking met anderen. En dat leidt tot de vraag welke faciliterende rol anderen daarbij kunnen/moeten spelen: familie, mantelzorgers, hulpverleners, welzijnswerkers, buurtgenoten, wooncorporaties, politie, huisartsen, gemeenten, zorgverzekeraars. De Week van de Psychiatrie 2014 richt zich dan ook uitdrukkelijk op deze groep. Dit alles binnen de context van de veranderingen binnen en rondom de zorg en de door de overheid gepropageerde 'participatiesamenleving'.

De Week van de Psychiatrie

De Week van de Psychiatrie is een activiteit van landelijke en regionale cliëntenorganisaties en cliëntenraden in de geestelijke gezondheidszorg, verslavingszorg en maatschappelijke opvang.



De Week van de Psychiatrie heeft tot doel de positie van cliënten in de samenleving en in de zorg te versterken.

Het programma van de Week van de psychiatrie vindt u op de achterzijde van deze Nieuwsbrief.

Inhoud:	Blz
Week van de Psychiatrie	1
PSS	2
Lentekriebels, gedicht	3
Interview met Corine	4
Een jaar Zelfregiecentrum	6
Interview beperkingen dagbesteding	7
Vogels weer horen fluiten	8
Gedicht van Bert Arts	9
Zelfregiecentrum, activiteiten	10
Open voor Werk	11
Wetsvoorstel verplichte GGz	12
Cursus Werken met eigen ervaring	14
Nijmeegse Bindingsdag een succes	15
Programma Week van Psychiatrie	16

Op weg naar psychose gevoeligheidsyndroom (PSS)

door: Waldemar Krijgsman

Een jaar geleden heeft u in de Nieuwsbrief van De Kentering kunnen lezen welke plannen Anoiksis (vereniging voor mensen met kwetsbaarheid voor psychoses) destijds had om een nieuwe naam voor die psychische aandoening ingevoerd en geaccepteerd te krijgen. Die nieuwe naam is Psychosegevoeligheid Syndroom, in het Engels Psychosis Susceptibility Syndrome (PSS). Wat is er tot nu toe gedaan aan de invoering van die naam en wat zijn de reacties? Een inventarisatie.



Waldemar Krijgsman

De invoering van PSS startte met een wetenschappelijk forum in het tijdschrift *Psychological Medicine*. Dit bestond uit een artikel van Bill George en Aadt Klijn van Anoiksis aangevuld met commentaren door diverse toonaangevende professionals. In een latere uitgave hebben George en Klijn hun visie gegeven aan de professionals. De leiding van Anoiksis heeft vervolgens de handschoen opgepakt en een postercampagne gelanceerd om de naam Psychosegevoeligheid Syndroom (PSS) te promoten. De posters hangen nog bij sommige instellingen en contacten in Nederland.



Kwetsbaarheid

Daarna heeft Anoiksis een presentatie gegeven aan het bestuur van Ypsilon, de vereniging van familieleden van mensen met verhoogde kwetsbaarheid voor psychose, en publiceerde een artikel in *Ypsilon Nieuws*. Ook na debat in het bestuur en de Ledenraad houdt Ypsilon vooralsnog vast aan de term kwetsbaarheid voor psychoses in plaats van gevoeligheid daarvoor. Aadt Klijn heeft een artikel geschreven voor *De Psychiater*, het vakblad van de Nederlandse psychiaters. Dit artikel is ook gepubliceerd in *GZ-Psychologie*, het blad voor gezondheidszorgpsychologie. Er is geen officiële reactie gekomen op deze initiatieven, wel was er enige correspondentie in de tijdschriften.

Dialogo

Daarnaast was er een belangrijke dialoog met het internationale bestuur van de Amerikaanse Psychiatric Rehabilitation Association, een organisatie die onderzoek verricht, trainingen verzorgt en kennis levert op het gebied van herstelprocessen in de psychiatrie. De dialoog verscheen in hun *International Newsletter*. Ook was er een blog in de website *Mad in America*, een site gericht op de verbetering van de psychiatrische zorg, en een interview in dagblad *Trouw*. Tot besluit zijn de publicaties van Anoiksis in tenminste drie wetenschappelijke tijdschriften geciteerd. Stigma

Professor Norman Sartorius, president van de Association for the Improvement of Mental Health Programmes, zal een artikel publiceren over de verschillende pogingen om →

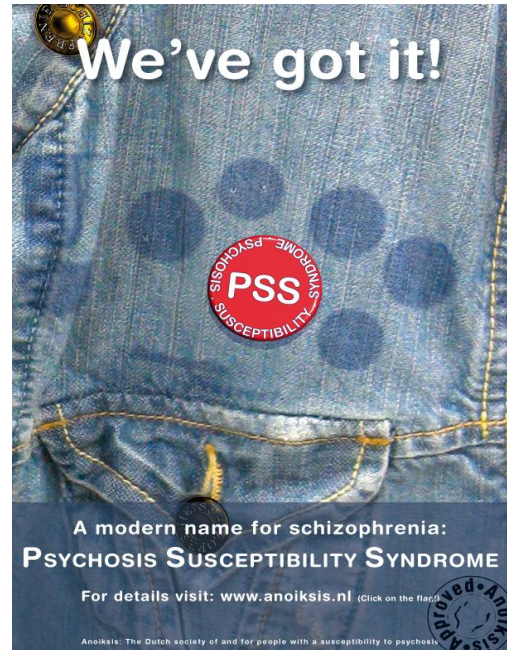
tot een nieuwe naam te komen, met name in Azië, en heeft toegezegd Anoiksis te citeren. Hier verwacht Anoiksis veel van. Gamian Europe, een Europese belangenorganisatie voor psychiatrische patiënten, gaat de pogingen van Anoiksis – dat lid daarvan is – steunen.

Tot nu toe heeft Anoiksis geen reactie ontvangen van cliëntenorganisaties in de VS. Wel zijn er onlangs twee artikelen over PSS geplaatst in een speciale uitgave van *SZ Magazine*, een blad voor mensen met gevoeligheid voor psychoses dat invloed heeft in de VS en Canada. In deze uitgave zullen verschillende suggesties voor een nieuwe naam gedaan worden, waaronder PSS. Anoiksis hoopt ook hier op een positief effect. *SZ Magazine* wil hierin voorgoed afrekenen met het stigma van de oude naam. Ook zijn George en Klijn actief op de sociale media, vooral LinkedIn, om hun naam PSS te promoten.

Essentie

In 2002 heeft men in Japan de naam al daadwerkelijk veranderd. Bill MacPhee gaat toeren in Noord-Amerika om zijn idee voor

een nieuwe naam, namelijk het MacPhee Syndrome, te promoten. Het gaat in essentie eigenlijk niet om de naam, maar over het geven van juiste informatie over hetzij PSS, hetzij MacPhee syndrome, aan het grote publiek.



10 vragen aan...Corine Strausz

Door: Job Schellekens en Elly de Louw

In de vorige nieuwsbrief werd Saskia Dubbelt geïnterviewd, die vertelde over voorlichting geven en stigma bestrijden. Deze keer is Corine Strausz aan de beurt. Corine is actief als vrijwilliger bij De Kentering en draait mee in verschillende projecten. Gelukkig houdt ze genoeg tijd over voor leuke dingen...

1. Hoe lang ben je al bij De Kentering actief en wat is jouw inbreng?

Ik ben nu bezig met mijn vierde jaar. Ik houd me vooral met projecten bezig, zoals de OGGZ-spiegel. Daarin vergeleken we in hoeverre cliënten uit de gemeente Nijmegen en de omliggende gemeenten tevreden waren met het Wmo-beleid van deze gemeenten. We hebben toen mensen gezocht die de vele vragen wilden beantwoorden, deden daarvan verslag en hielden twee presentaties voor cliënten en gemeentemedewerkers.

Daarnaast draai ik de Ervaringswijzer, dat is een website waarvoor we stukjes schrijven over uitgaan, dagbesteding en nog veel meer. Er waren eerst acht redacteurs, nu nog maar drie. Dus we zoeken nog mensen! Je krijgt per stukje een vergoeding van 8,50 euro.

Ook zit ik in de werkgroep voorlichting, waarmee we presentaties geven over wat De Kentering doet en hoe het is om te leven met een psychische beperking. Verder heb ik de cursus Werken met Eigen Ervaring gedaan, zit ik in een Wmo-werkgroep, help ik mee met het organiseren van de Week van de Psychiatrie, heb ik workshops gegeven over zelfregie en ROPI's afgenomen bij Woonzorgnet.

De ROPI is een vragenlijst waarmee je kunt onderzoeken hoe herstelgericht de zorg binnen een organisatie is. Tot slot zit ik wel eens vergaderingen voor.

2. Wat is je motivatie om bij De Kentering actief te zijn?

De Kentering is een goede organisatie omdat zij opkomt voor de belangen van ggz-cliënten. Dit is hard nodig.



Corine

3. Ben jij een denker of een doener?

Een denker! Ik heb vaak plannen, gedachten en ideeën, maar vind het moeilijk om ze concreet te maken. Maar ik word wel een doener, want ik ga binnenkort verhuizen naar een boerderij in Afferden. Dan zal veel geklust moeten worden.

4. Waar kun jij van genieten?

Eten, vooral uit eten gaan. Ik kan dan echt genieten van het restaurant en de ambiance. Voor sushi mag je me altijd wakker maken. Ook geniet ik van het leven zelf, mijn hondje Milo en daarmee wandelen. Fotograferen vind ik ook leuk, en foto's bewerken. Verder telefoneren, 'appen', en genieten van het moment als mijn man thuiskomt. Ik ben dit jaar 10 jaar getrouwd, we zijn al 14 jaar samen. Tot slot ook motorrijden, waarbij ik dan achterop de motor van mijn man zit. Ik kan dan relaxed alles bekijken. →

5. Wat is je leukste ervaring bij De Kentering?

Het uitje naar Emmerich met de boot vond ik erg leuk. Het was mooi weer en het zonnetje scheen. Sander, Saskia en ik zijn toen de stad ingegaan. De terugreis duurde trouwens wel erg lang.

Ook het etentje twee jaar geleden vond ik leuk, nadat we naar het Bijbels Openluchtmuseum waren geweest.

We gingen toen naar Ankara, een Turks restaurant, waar we heerlijk gegeten hebben.

6. Zie jij nog misstanden in de psychiatrie?

Ja, vaak is er teveel afstand tussen de cliënt en een behandelaar. Dat komt bij voorbeeld al tot uiting als ik met mijn psychiater naar zijn spreekkamer ga. Hij loopt dan altijd voorop en ik sjok er achteraan. Verder vind ik dat ervaringsdeskundigen nog niet erg serieus worden genomen in de ggz, ze moeten meer erbij betrokken worden. Ook wordt er vaak te snel gesepareerd, dat gebeurde laatst nog bij een vriendin van me. Bij het afnemen van de ROPI viel me op dat er bij sommige zorginstellingen nog te weinig dagbesteding wordt georganiseerd, waardoor veel cliënten alleen maar de hele dag shaggies zitten te roken.

7. Waar ben jij het meest trots op wat we hebben bereikt?

We hebben de afgelopen jaren echt een naam opgebouwd, mensen kennen ons en weten waar we voor staan. Dat vind ik heel knap. Maar het kan natuurlijk altijd beter...

8. Heb jij nog andere activiteiten buiten De Kentering?

Ja, ik doe nog vrijwilligerswerk bij de VMDB, de vereniging voor manisch-depressieven en betrokkenen.

Zelf ben ik ook manisch-depressief. Ik zet huiskamergroepen op en zoek daarvoor belangstellenden. Die bijeenkomsten zijn bij mensen thuis, op wisselende adressen.

Meestal komen er vier tot acht personen.

Mooi werk. Ik zit ook in het regioteam, en daarmee willen we een regiomarkt opzetten, zodat mensen kunnen kijken naar folders, presentaties en kraampjes.

Ik tennis ook, maar daar kan ik helemaal niets van, haha. Op maandagochtend doe ik yoga. Verder hou ik van foto's maken en wandelen met de hond. Lezen doe ik niet meer, vooral dankzij mijn studie, waarbij ik verplicht veel moest lezen. Daardoor is de lol er bij mij een beetje vanaf gegaan. Tot slot heb ik een eigen praktijk voor relatietherapie, maar ik moet mijn eerste cliënt nog krijgen. Ik werk volgens EFT, Emotionally Focused Therapy, die ervan uit gaat dat je je veilig moet kunnen voelen bij je partner.

9. Heb jij nog plannen voor de toekomst?

Ten eerste mijn boerderij opknappen. Ik wil er echt een paleisje van maken, met een mooie badkamer en praktijkruimte. Voor mijn relatieadviespraktijk wil ik nog reclame maken met Google AdWords, waarmee je ervoor kunt zorgen dat mensen je op internet makkelijk weten te vinden. Ook wil ik nog wat van de wereld zien, bijvoorbeeld China of Zuid-Amerika. En ik wil geen kinderen!



Tijdens het interview Corine en Job

10. Hoe zie jij de toekomst van De Kentering?

Ik hoop dat we onze eigen identiteit en onafhankelijkheid kunnen behouden, en niet teveel opgaan in het Zelfregiecentrum. Het zou mooi zijn als we ons eigen pand aan de Limoslaan kunnen houden. Verder hoop ik dat de vergaderingen wat minder saai worden, vooral die van de voorlichtingswerkgroep met ervaringskennis. Ook moet de bindingsdag blijven, ik vind het leuk dat verschillende groepen dan bijeen komen en elkaar weten te vinden.

Corine bedankt voor het interview!

Een jaar Zelfregiecentrum, samen werken aan eigen kracht van kwetsbare burgers

Door: Vincent van Dongen



Het Zelfregiecentrum (ZRC) draait al bijna een jaar, tijd voor een terugblik. Het ZRC is een samenwerking van De Kentering met de organisaties voor mensen met lichamelijke beperkingen – WIG, mensen met verstandelijke beperkingen - Onderling Sterk en mensen uit de Sociale Zekerheid – BWN. De Kentering ligt met haar eigen vertrouwde en rustieke stek op de Limoslaan 10, geografisch een kleine 10 minuten fietsen van het Zelfregiecentrum aan de Jorisstraat, maar we doen ons best elkaar vaak te ontmoeten en samen op te trekken.

Een voorbeeld daarvan zijn de medewerkersbijeenkomsten, waar de mensen uit de verschillende 'doelgroepen' elkaar ontmoeten. Twee keer hebben we de mensen uit de Jorisstraat bij ons welkom geheten. De eerste keer was vlak voor de zomer, als afsluiting van het jaar. In het najaar hebben we samen geluncht in ons T-huis aan de Limoslaan.

De eerste twee ontmoetingen stonden in het teken van met elkaar kennismaken. Het Zelfregiecentrum is opgericht om mensen te ondersteunen en hen het roer meer in eigen handen te laten nemen. Dit om te gaan leven zoals ze dat zelf wensen, ondanks de beperkingen waar ze door hun handicap of ziekte last van hebben. Maar wat betekent dat, zelfregie? Zijn er verschillen in wat je wilt bereiken en waar je daarbij tegenaan loopt, afhankelijk van of je handicap psychisch, verstandelijk of lichamelijk is? Of zijn de overeenkomsten groter dan de verschillen? Daarover hebben we met elkaar ervaringen uitgewisseld op de derde medewerkersbijeenkomst begin december. Boeiend was de vergelijking tussen de moeilijkheden voor mensen van wie de handicap van buiten niet zichtbaar is, doordat het om psychische stoornissen of verstandelijke beperkingen gaat. Voor de mensen van De Kentering was het verrassend om te horen, dat de mensen van Onderling Sterk vaak tegen dezelfde problemen aanlopen. Bijvoorbeeld bij het zoeken van (vrijwilligers)werk: dat het voor de buitenwacht moeilijk is om aan te voelen waar we tegenaan lopen, dat onze mogelijkheden worden overschat en we teveel onder druk

worden gezet, of dat we juist onderschat worden en anderen denken beter te weten wat goed voor ons is.

In het ZRC wordt ook samengewerkt 'achter de schermen', doordat de verschillende deelorganisaties maandelijks met elkaar afstemmen in een beleidsoverleg. In dit overleg bespreken we de belangenbehartiging naar buiten toe: waar houdt de gemeente Nijmegen en de regio zich mee bezig en hoe reageren we daarop? Daardoor zijn we, als we bij de gemeenteraad inspreken op belangrijke onderwerpen, van elkaar op de hoogte wat we zullen zeggen en versterken we elkaar daarbij.

Maar het belangrijkste is natuurlijk, wat worden de mensen in Nijmegen, die meer moeite hebben zich staande te houden in een ingewikkelde maatschappij, er beter van? U kunt als vanouds bij ons terecht met vragen op terreinen van zorg, wonen, belastingen en andere zaken waar u tegenaan loopt. U kunt ook terecht bij ons als u een goed idee heeft wat andere mensen tot steun kan zijn, maar ook als u zelf steun nodig heeft om het uit te voeren.

Maar nieuw is, dat er nu een heel pakket van cursussen en trainingen is, dat mensen helpt om sterker in het leven te staan, van elkaar te leren, elkaar te inspireren, te werken aan hun herstel of sterker geworden erop uit te trekken om hun dromen waar te maken. Zie hiervoor ook het artikel in deze nieuwsbrief van onze collega over het gehele trainingsaanbod van het Zelfregiecentrum.

Interview met Chantal van de Broek over de beperkingen van de dagbesteding

Chantal is cliënt van de RIBW en doet vrijwilligerswerk bij Phoenix en in de toekomst bij het zelfregiecentrum.



1. *Wat doe je op dit moment aan dagbesteding?*
Ik werk op de maandag en woensdag bij de vriendendienst bij Phoenix en doe daar administratief werk. Op dinsdagochtend doe ik de administratie voor "Er op uit". Het uitzoeken van uitstapjes voor Phoenix hoort daar ook bij.
Ik ga donderdags bij het Zelfregiecentrum computerles geven, maar dan ga ik minder bij Phoenix werken.
2. *Ben je nu tevreden over het aanbod?*
Ja ik denk dat er voldoende voor de cliënten is.
3. *Zijn er dingen die je nu zou willen doen, die buiten het huidige aanbod vallen?*
Ik deed mee met de filmavond, karaoke en bowlen, maar daar heb ik nu geen tijd meer voor.
4. *Wat gaat er in de toekomst veranderen?*
Dagbesteding gaat naar de wijken toe. Verder gaat de geldkraan een stuk dicht en gaan de eigen bijdrage fors omhoog. Vooral de hogere inkomens gaan dit voelen. Dit kan oplopen tot meer dan 200,- Euro aan eigen bijdrage voor de dagbesteding per maand. Voor minima is dit ongeveer 13,- per maand.
5. *Weet je waar je aan toe bent?*
Nee het is allemaal onduidelijk. Phoenix moet in juni verhuizen, maar de nieuwe locatie is niet bekend.
6. *Wat is je gevoel hierbij?*
Ik voel me vervelend en machteloos.
7. *Waar ben je het bangste voor?*
Dat vrijwilligerswerk te veel gaat kosten door de verhoging van de eigen bijdrage en dat ik daarom thuis kom te zitten.
8. *Zitten er nog positieve kanten aan de veranderingen?*
Nee, die zie ik niet.
9. *Wat zou je tegen de gemeente willen zeggen?*
Laat de mensen zelf kiezen wat ze aan dagbesteding willen gaan doen. Zorg dat de eigen bijdrage draagbaar blijft voor iedereen. Betrek mensen erbij. Luister naar de mensen; er wordt vaak eerst beslist en dan pas worden mensen gehoord. Dagbesteding is belangrijk voor cliënten en voorkomt isolement. Cliënten voelen zich nu veilig bij hun dagbesteding en dit moet zo blijven.
10. *Hoe zou jij de dagbesteding willen organiseren in Nijmegen?*
Kleine groepjes vormen per activiteit. Dagbesteding toegankelijk maken voor iedereen. Het betaalbaar houden voor iedereen. Dagbesteding moet een veilige haven zijn voor de cliënten.
De activiteiten moeten op de vraag van de cliënten worden afgestemd.
Goede ruimtes moeten beschikbaar komen. Duidelijk aangeven waar de dagbesteding gevestigd is in een gebouw. Vila nova is hier een mooi voorbeeld van.
11. *Hoe zie jij de toekomst?*
Negatief, ik ben bang dat het fout gaat lopen
12. *Wat wil je nog toevoegen?*
Er moet goed met cliënten omgegaan worden; ook bij conflicten. Soms wordt er iemand weggestuurd, terwijl er twee schuld hebben.

De naam Chantal van de Broek is niet de echte naam wegens privacyredenen.

Vogels weer horen fluiten

column door Vincent van Dongen



Nadenkend over waar ik dit voorjaar over wil schrijven, schieten er veel onderwerpen door m'n hoofd. Centraal daarin is de gedachte aan zelfregie, over in je eigen leven weer het heft in handen nemen.



Het is een wens die door cliënten gekoesterd wordt, maar de laatste jaren ook door de overheid gepropageerd wordt. Maar waar we binnen de cliëntenbeweging altijd gesproken hebben over eigen kracht als vertrouwen vinden

in jezelf en de regie over je eigen leven hervinden, heeft de overheid het over zelfregie als hand in hand gaand met zelfredzaamheid en een bezuinigingsoperatie: je wordt geacht zoveel mogelijk zonder overheidssteun in het leven te staan. Eigen verantwoordelijkheid lijkt met de strengere regels voor bijstand en Participatiewet niet te betekenen dat je zelf het roer in handen neemt, maar dat je zelf schuldig bent als je niet in staat bent aan de regeltjes te voldoen.

Er wordt gedecentraliseerd: AWBZ-begeleiding en dagbesteding gaan samen met de jeugdzorg de verantwoordelijkheid worden van de gemeenten.

Er wordt geambulantisiseerd: instellingen snijden in het aantal 'bedden', anders gezegd: mensen die bij een instelling wonen worden gedwongen om op zichzelf te gaan wonen. Zulke grote veranderingen zijn er elders ook geweest en succesvol gegaan: in Denemarken ging de jeugdzorg al eerder naar de gemeenten toe. GGZ Noord-Holland Noord heeft enkele jaren geleden al gezorgd dat mensen vanuit de instelling weer op zichzelf gingen wonen.

Maar dat gebeurde vóór de crisis en met een flinke inzet van extra geld in plaats van bezuinigingen. Om decentralisering of ambulantisering te laten lukken, zo zijn de ervaringen in Denemarken en Noord-Holland, moet er de eerste jaren extra geld bij om mensen goed te begeleiden en te ondersteunen om ze meer op eigen benen te laten staan.

Wat onze overheid in Den Haag nu wil, is gemeenten verantwoordelijker maken en mensen meer op eigen benen laten staan, terwijl er in de ondersteuning gesneden wordt.

Het zijn zaken waar ik me flink zorgen over maak. Werk als belangenbehartiger, als ervaringsdeskundige vrijwilliger, betekent overleggen met cliëntenraden, met gemeenten, je verdiepen in wat er gebeurt, daarover nadenken, over schrijven. Maar zelf ben ik ook iemand die kwetsbaar is, geneigd tot piekeren, depressiviteit, angst en slecht slapen. Ook om mijn eigen wankel psychisch evenwicht ben ik bang voor de herkeuring van WA-Jongers. Door alle heftige veranderingen die voor onze mensen zullen gaan plaatsvinden, zit mijn hoofd de laatste tijd vol zorgen.

Waar schrijf je dan over?

Ik ben te vermoeid, te bezorgd. Ik besluit te gaan wandelen, de meest dringende behoefte nu is rust. Op een klein half uurtje lopen van De Kentering liggen de bossen die ons verbinden met Berg en Dal, Beek en Groesbeek. Via de plek van het vroegere Romeinse fort op De Kopse Hof loop ik richting de bossen en neem plaats op een bankje, uitkijkend over de Ooijpolder, het dorpje Persingen in de verte.

De vogels fluiten. →

Hoewel ik niet geloof is dat er een God is die zich om ons bekommert, denk ik aan een gedachte uit de Bijbel, het Nieuwe Testament: "Kijk eens naar de vogels, ze zaaien niet, ze maaïen niet" zou Jezus gezegd hebben. Hij voegt daaraan de boodschap toe, de zorgen voor morgen bij morgen te laten. Voor mijzelf vertaal ik dat als: leef het leven maar even minuut voor minuut, seconde voor seconde, als het moeilijk gaat: 'Wat is nú van belang?' en laat de rest even zitten.

Leven hoort niet alleen te bestaan uit vechten voor en je zorgen maken om een betere wereld. Die betere wereld wil ik, omdat mensen die in de knel zitten beter kunnen genieten van de wereld, als ze gesteund worden, niet worden verdrukt.



Uitkijken over Persingen

Genieten is dus waardevol op zichzelf. Neem daar dan ook eens de tijd voor, zeg ik tegen mezelf.

Ik zit, kijk voor me uit naar de zon die over Persingen schijnt. Ik hoor de vogels fluiten en neem me voor deze column straks ontspannen in een cafétje te gaan schrijven.

Met een glas sap naast me besluit ik: neem de tijd om te genieten, iedere dag heeft genoeg aan zijn eigen zorgen. ←

Als de jaren vorderen
zijn er steeds vaker
wat kleine pijntjes, ongemakken
maar ook meer rust en evenwicht
vanzelf de lessen van het leven
opgestoken en verinnerlijkt
de strijd.
twijfel en boosheid
van je jonge jaren
is verdwenen.
de pijn van liefdesverdriet
de kwaadheid en onrecht
het gevecht tegen de molens en draken
zijn in jouw levensverhaal
vanzelf getransformeerd.
Is wat je meemaakt
het leven van alledag
de optelsom
van wat je ziet en voelt
de kwade en goede uren
vooral ook alle momenten
en dingen daar tussen in
die er organisch
net als bij bomen
en een stukje oude grond
als je er open voor durft te staan
de late jaren
heel mooi kunnen zijn.
Als de jaren vorderen
steeds vaker kleine pijntjes
maar ook inzicht en wijsheid
uit ervaring geboren
rust, mildheid, mededogen
als je de lessen van
je leven hebt geleerd
wat trager soms
maar wel inzicht
steeds beter geworteld
niet langer gekweld
door prestatiedrang
je contant moeten bewijzen
De jaren komen, de jaren gaan
elke fase heeft zijn eigen
vreugde en verdriet
volgt het een uit het ander
Is de stroom steeds hetzelfde
ook telkens anders
meandert jouw leven
net als dat van de anderen
de seizoenen door
soms wild dan rustig
door de delta.

Bert Arts

Zelfregiecentrum Nijmegen, een waaier van activiteiten

Op Locatie sint Jorisstraat bruist het van de activiteit. Aangeboden activiteiten worden gretig afgenomen en er ontstaan allerlei eigen initiatieven van deelnemers. Zo hebben enkele mensen gezamenlijk een filmclub opgericht en anderen zijn met elkaar een 'creatief atelier' begonnen. Een van onze bezoekers organiseert regelmatig een quiz. Het is voor haar prettig om op die manier bezig te zijn. De quiz blijkt niet alleen erg vermakelijk, maar leidt ook tot leuke, nieuwe ontmoetingen. Het principe 'voor-en-door' wordt dus écht vormgegeven.

Trainingen

Nu lopen er trainingen die al vol zijn: jezelf presenteren en 'Durven doen'. Over training 'jezelf presenteren' wordt geschreven: 'Deze ontmoetingen waren bijzonder inspirerend, omdat de cursisten het lef hadden te praten over hun passies, maar ook over hun kwetsbaarheid. Dat werkte zo openend, dat iedereen in dezelfde sfeer met elkaar deelden. Bijzondere mensen met bijzondere verhalen.'

Daarnaast loopt de training 'Toon goede moed'. Hierin wordt druk geoefend met hoe je elkaar en daarmee jezelf kunt bemoedigen. Tijdens de training 'Weet wat je besteedt' krijgen mensen meer zicht op hoe ze hun budget kunnen beheren.

Ontmoeting

Naast trainingen speelt ontmoeting een grote rol. Zo kun je iedere laatste maandagavond van de maand bij ons een film kijken. Deze wordt ook nabesproken, niet zwaar, maar gewoon lekker luchtig. Op www.zrcn.nl vind je welke films er draaien.

Creatief kun je je iedere dinsdag bij ons uitleven. Aan de hand van thema's ontdekken mensen hun creativiteit, delen ervaringen en geven vorm. Onlangs hielden wij een markt, waar mensen hun hobby met andere konden delen. De opkomst was erg groot. Elders schreef men: "Het was een gezellige dag en we hadden allemaal plezier erin. Het was de moeite waard en zeker voor herhaling vatbaar.'

Of wat denk je van Mission Impossible, waarbij we met elkaar kijken hoe we elkaars wensen kunnen vervullen. Zo wil Aytac 'the next Najib' worden. Maar hoe begin je een cabaret carrière? In mei treedt Najib Amhali op in Nijmegen en mag Aytac hem het hemd

van het lijf vragen. Missie (bijna) geslaagd! Er zijn groepen waarin mensen ervaringen delen rondom een thema of een bepaalde situatie. Voorbeelden zijn een groep 'Hoe kom jij tot jezelf' en een PTTS-groep. Deze laatste heeft onlangs een voorlichting georganiseerd voor een groep ervaringsdeskundigen en professionals van maar liefst 30 personen.



Jorisstraat 72 Nijmegen

Ook kunnen groepen terecht voor facilitaire ondersteuning. Zo komt een groep mensen met een visuele beperking hier regelmatig samen.

Wij willen ook een inloopcentrum zijn. Zo kunnen mensen hier regelmatig rond lunchtijd terecht voor een kop eigengemaakte soep. Maar om hier mensen bij te betrekken, zullen we nog wat harder op de trom moeten slaan. Misschien kan de workshop percussie ons hierbij inspireren. Maar ook daar hebben we eerst meer deelnemers voor nodig. De percussieworkshop is op 13, 20, 27 maart en 3 april van 14.00 – 15.00 uur.

Geef je bij interesse op bij: birgit@wig.nl. kijk voor al onze activiteiten regelmatig op onze website www.zrcn.nl.



Open voor Werk

door: Floor Goddijn en Paul Nunnink

Het project 'Open voor Werk' is nu officieel gesloten. Het materiaal dat we hebben aangeleverd zal worden verwerkt tot een publicatie. In die publicatie komen dan, per stad gearrangeerd, een aantal feiten uit het onderzoek naast elkaar te staan. De bedoeling is dat er op deze manier een snel overzicht kan worden verkregen van dingen die werken en dingen die niet werken. Dat is voor onze gemeente nog niet zo makkelijk, want met de komst van het regionaal Werkbedrijf in 2015 gaat de hele boel weer op zijn kop.

Daarmee zou de kous dus af kunnen zijn. Maar dat is eigenlijk niet wat we willen. We gingen niet voor een extra boek in de kast, daar staan er immers al een paar. We willen ook gewoon dingen doen voor de mensen. En uit de enquêteformulieren sprak ook al vrij snel waaraan behoefte is. Veel invullers gaven aan dat zij erg gebaat zouden zijn bij ondersteuning door een ervaringsdeskundige in het hele proces op weg naar de arbeidsmarkt. Ze gaven ook aan dat zij die ondersteuning maar moeilijk kunnen vinden. Daar wilden we iets aan doen. Al snel werd het idee van een 'werkmaatje' geboren. Je zou mensen, die behoefte hebben elkaar te ondersteunen, bij elkaar moeten brengen. Maar dan niet zo maar bij elkaar zetten, het is ook de bedoeling dat mensen een plan ontwikkelen. Momenteel zijn we bezig om een 'methode' te formuleren die mensen er bij kan ondersteunen helder voor zichzelf te krijgen wat ze willen en hoe ze dat dan gaan doen. De toegevoegde waarde ligt er in dat, door in groepsverband te werken, mensen elkaar ook motiveren en stimuleren. We maken daarbij zeker ook gebruik van de ervaring die wij beiden in de professionele en persoonlijke sfeer hebben opgedaan. In het najaar hopen we te gaan starten met een eerste groep van acht mensen.

Maar er is ook nog een andere kant aan de zaak. En dat is het volgende. De Participatiewet gaat er vanuit dat mensen met een beperking weliswaar op beschut werk aangewezen zijn, maar dat dat in de marktsector moet worden gerealiseerd. Dat betekent dus dat werkgevers banen moeten creëren voor mensen met een beperking in

hun bedrijf. Dat is nog niet simpel en er bestaan bij werkgevers best vraagtekens over hoe dat dan moet. Ook daar willen we iets mee doen.

Onder het motto 'laten we er eens over praten' willen we, vóór de zomervakantie, een rondetafelgesprek organiseren waarin we een ondernemer, een ambtenaar van de gemeente en mensen met een beperking met elkaar in gesprek brengen. Het gaat er daarbij niet om elkaar de vliegen af te vangen of om met een lijst van beloften te komen.



De invalshoek is om op een laagdrempelige manier met elkaar te spreken over de condities waaronder arbeid voor mensen met een beperking praktisch vormgegeven kan worden. Of dat allemaal in een zo'n gesprek afgehandeld kan worden en wat er precies uitkomt, dat zien we dan wel.

Maar idealiter komen we tot de formulering van uitgangspunten voor beschut werk in reguliere bedrijven waar de doelgroep iets mee kan, maar ook de ondernemer. Op die manier blijft het belang van beschutte arbeid niet alleen maar het probleem van de doelgroep, maar wordt het ook het belang van de ondernemer.

Nou ja, genoeg werk te doen, nog.

Wetsvoorstel verplichte GGz: Een nieuwe wet voor gedwongen zorg

door: Rutger Kips

Eind vorig jaar heeft de regering een vernieuwd wetsvoorstel Verplichte GGz naar de Tweede Kamer gestuurd, dat de huidige Wet BOPZ moet gaan vervangen. Hieronder zal ik beknopt de belangrijkste veranderingen die de regering wil bereiken op een rijtje zetten, en kort aangeven wat volgens mij verbeteringen of juist knelpunten zijn.

Opname vs Behandeling

Onder de huidige wet staat de dwang**opname** centraal: De rechter besluit of een machtiging tot opname wordt afgegeven, en is zo'n opname eenmaal gerealiseerd dan is het vervolgens aan de behandelaars om te besluiten welke vormen van dwangbehandeling worden toegepast. Mensen die dit moeten ondergaan, ervaren die werkwijze vaak als een grote belemmering voor herstel; Hen wordt alle autonomie ontnomen, en ze voelen zich te vaak overgeleverd aan de almacht van hun behandelaars.

De grootste verandering die men wil bereiken met de nieuwe wet, is dat voortaan de rechter gaat besluiten **welke vormen van zorg** onder dwang gegeven mogen worden. De opnamemachtiging wordt dus vervangen door een zorgmachtiging.

Deze verandering heeft grote gevolgen. Ten eerste wordt de rechtspositie van de cliënt verbeterd doordat de behandelaars niet meer de vrije hand hebben m.b.t.

dwangbehandeling; Uitsluitend de in de machtiging toegestane vormen van zorg mogen worden toegediend, en de rechter toetst van te voren of deze vormen van zorg ook noodzakelijk en proportioneel zijn, en of ze gericht zijn op herstel.

Een ander belangrijk gevolg is dat ook gedwongen behandeling in de thuissituatie, c.q. in ambulante of poliklinische behandeltrajecten mogelijk wordt. D.w.z. er is geen vereiste meer tot een dwangopname om dwangbehandeling te kunnen uitvoeren.

Deze verandering beschouw ik zelf als positief, omdat het méér controle zal opleveren op het gedrag van de behandelaars, en omdat de behandeling gericht moet zijn op herstel. Bovendien biedt behandeling in de ambulante



sfeer i.h.a. meer uitzicht op herstel, en meestal ook meer mogelijkheden om enigszins prettig te leven.

Dwangopnames moeten wat mij betreft beperkt worden tot *die* gelegenheden dat geen andere weg meer openstaat, en dan het liefste zo kort mogelijk.

Gevaar vs Schade

Het gevaarscriterium uit de BOPZ zal worden vervangen door het zogenaamde schadecriterium: "aanzienlijk risico op ernstige schade". Deze wijziging is vooral bedoeld om de wettekst beter aan te laten sluiten op de internationaal (bijvoorbeeld in verdragen) gebruikte terminologie.

Hoewel er geen (grote) uitbreiding van het gevaarscriterium beoogd wordt door de regering, is de term "financiële schade" nadrukkelijk onder de definitie van het schadecriterium gelegd.

Belangrijkste reden hiervoor, is om mensen die zichzelf ernstig verwaarlozen en zorg vermijden onder de reikwijdte van de nieuwe wet te brengen; men wil de mogelijkheid scheppen om "zorgwekkende zorgmijders" tijdig in zorg te kunnen brengen, desnoods tegen hun wil. →

Deze laatste ontwikkeling baart mij zorgen, omdat de term “financiële schade” moeilijk te definiëren is, en gemakkelijk opgerekt kan worden met veranderende maatschappelijke normen; Denkt men nu wellicht aan ernstig koopzieke en/of zwaar harddrugsverslaafde mensen, kan men wellicht over tien jaar vinden dat een rokende bijstandsgerechtigde teveel geld aan tabak uitgeeft. Het is dus van belang om de term “financiële schade” scherp te definiëren, en burgers te beschermen tegen bemoeienis met zaken die tot het privéleven gerekend moeten worden.



Eigen inbreng

Nieuw in het wetsvoorstel is de aandacht die besteed moet gaan worden aan de wensen en behoeften van de onder dwang te behandelen persoon. In het verzoek aan de rechter, zullen de behandelaars een overzicht moeten opnemen van de wensen en voorkeuren van de betrokkene, en zullen zij moeten verantwoorden op welke wijze daarmee rekening wordt gehouden, of waarom niet. Dit overzicht wordt de “zorgkaart” genoemd, en het moet worden opgesteld voordat de rechter om een zorgmachtiging wordt gevraagd.

Ook biedt het wetsvoorstel de betrokken cliënt de mogelijkheid om een “eigen plan van aanpak” op te stellen. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren door middel van een “eigen kracht conferentie”, maar ook biedt het de betrokkene de mogelijkheid om met behandelaars alsnog tot een gezamenlijk plan te komen, waardoor dwang kan worden vermeden.

Het opstellen van een eigen plan van aanpak, kan de verzoekprocedure voor een

zorgmachtiging opschorten, en (indien het plan voor behandelaars acceptabel is) zelfs helemaal beëindigen.

Deze veranderingen zijn volgens mij duidelijke verbeteringen t.o.v. de huidige wet BOPZ, hoewel we moeten afwachten op welke wijze hieraan uitvoering gaat worden gegeven; Belangrijk is dat de wensen en voorkeuren van de cliënt serieus genomen worden, en dit dus niet als een formaliteit wordt gezien door behandelaars.

Procedurele veranderingen

In het wetsvoorstel verplichte GGz is een aantal procedurele wijzigingen voorgesteld, waarover ik hier niet te veel in detail wil treden (dan wordt dit stuk te technisch). Verbetering zie ik in de vereenvoudiging van de wet, die maar één soort machtiging, en dus maar één procedure kent. Dit tegenover de wildgroei aan mogelijke machtigingen en procedures onder de BOPZ. Voor de betrokkenen zal dit het begrip van de eigen rechtspositie gemakkelijker maken. De overgebleven procedure is vooral ingericht op een toename aan zorgvuldigheid, maar heeft n.m.m. ook enkele belangrijke knelpunten. Met name de centrale rol die de geneesheer-directeur gaat krijgen als “regisseur” van de procedure, vormt een bedreiging voor de onafhankelijkheid van de besluitvorming. Ook de definitie van “verzet” (waaruit volgt in welke situaties men een zorgmachtiging moet aanvragen) laat volgens mij nog te veel ruimte voor behandeling onder drang, dus zonder zorgmachtiging en bijbehorende toetsing door de rechter.

Alles bij elkaar overziend, ben ik van mening dat het goed is om de dwangopname niet meer centraal te stellen, maar de (op herstel gerichte) behandeling. Er zijn echter nog te veel knelpunten in het huidige wetsvoorstel, en ik hoop dat de Tweede Kamer nog kans zal zien deze bij te stellen.

Voor wie meer informatie over deze wetswijziging wil hebben zal in de loop van dit jaar een informatiemiddag worden georganiseerd op De Kentering. Nadere info daarover zal volgen.

Cursus Werken met eigen ervaring

Door : Sakia Dubbelt

Eind september vorig jaar is de Kentering gestart met het geven van de cursus “Werken met eigen ervaring” ontwikkeld door het Trimbos instituut.

Deze cursus is voor mensen die hun eigen ervaring als cliënt in de geestelijke gezondheidszorg of verslavingszorg willen inzetten in (vrijwilligers)werk. Dit kan op verschillende manieren, zoals het geven van individueel advies, voorlichting, trainingen en het opzetten van cliëntgestuurde projecten. In 12 lessen kun je, je oriënteren op de mogelijkheden.

De cursus bestaat uit drie blokken. In het eerste blok ga je aan de slag met je eigen herstelverhaal en deel je dit met de andere cursisten. Je leert tevens van de verhalen van de anderen. Begrippen zoals herstel en ervaringsdeskundigheid worden goed uitgelegd in dit blok. Het tweede blok behandelt voorbeelden uit de praktijk. Gast sprekers vertellen over hun werk en de inzet van ervaringsdeskundigheid daarin. Blok drie richt zich op het oefenen van vaardigheden die je nodig hebt om te werken met je eigen ervaring. Het gaat vooral om communicatieve vaardigheden.

Er wordt gewerkt met een cursusmap. Daarin staan veel nuttige artikelen van o.a. Patricia Deegan en Wilma Boevink.



Mijn eigen ervaring met de cursus

Met hoge verwachtingen ben ik aan de cursus begonnen. Al jaren werk ik als vrijwilliger bij de Kentering en heb ondervonden hoe belangrijk het is om je eigen ervaringen in de

geestelijke gezondheidszorg te delen met anderen, die hier geen ervaring mee hebben.

Deze cursus leek me per uitstek een goede manier om voor mezelf te inventariseren waar die ervaringen uit bestaan en ook om ervaringen van anderen mee te kunnen nemen en naast mijn eigen verhaal te zetten. Zelf zie ik deze cursus dan ook als een stap verder in de richting van het ontwikkelen van je ervaringsdeskundigheid. Ik vond het heel leuk en interessant om samen met de andere cursisten ervaringen te delen en over onderwerpen zoals ervaringsdeskundigheid te discussiëren. Iedereen was even enthousiast en leergierig.

Het meeste heb ik wel geleerd van de inzichten en verhalen van anderen. Hoe leerzaam en leuk het ook was, ik moet er eerlijk bij zeggen dat het op momenten zwaar was. Sommige ervaringsverhalen vond ik ronduit schokkend om te horen. En het maakte me vaak erg boos en verdrietig om te horen hoe mensen nog altijd op een slechte manier worden behandeld en dan nog wel door mensen die hen behoren te helpen. Het heeft me wel gesterkt in mijn voornemen om meer met mijn “ervaringsdeskundigheid” te doen en door te blijven gaan met het geven van voorlichting.

Al met al vind ik de cursus een echte aanrader zelfs als je iets met je eigen ervaringen wilt gaan doen. Het geeft je namelijk ook meer inzicht in jezelf en kan je verder helpen op je pad naar het vinden en creëren van je eigen leven buiten de psychiatrie.

Nijmeegse Bindingsdag een succes

door: Jean Acampo

Op woensdag 29 januari waren 35 deelnemers van zeven cliëntenraden uit de zorg aanwezig op de ontmoetingsdag voor de regio Nijmegen en omgeving. De dag stond in het teken van elkaar ontmoeten, mogelijke verbanden aangaan en leren van de inhoud. De thema's dagbesteding en ervaringsdeskundigheid kwamen uitgebreid aan bod. Nieuw dit jaar was dat naast raden voor mensen met een psychische beperking er ook raden waren voor mensen met een lichamelijke en verstandelijke beperking.

Op een heldere winterse woensdagochtend trokken leden van de raden RIBW, Pro Persona, Pluryn, Dichterbij, De Kentering, MEE en Iriszorg naar een conferentieplek in Groesbeek. Na een koffieronde werden de aanwezigen welkom geheten door de 3 dagvoorzitters Henk, Vincent en Peter. Een werkgroep van cliënten heeft de dag voorbereid en de thema's bepaald. Het begon met een kennismakingsrondje.



Eigen kracht is...

Men ging in groepjes uiteen en kreeg een paar vragen mee: Wat is jouw kracht? Wat zou je raad willen weten? Er kwamen diverse reacties terug: "ondanks rolstoel zelf boodschappen en huishouden doen", "ben muzikaal en treed op in band en kerk" en "ik kan goed luisteren". Mijn raad wil weten hoe de anderen kijken naar de overgang van AWBZ-voorzieningen naar gemeentes? Ik maak me zorgen over de kracht van het eigen netwerk.



Presentaties

Er waren voor de lunch nog twee presentaties van Bureau Herstel en Iriscovery.

Bij Bureau Herstel van de RIBW vertelden Trees en Rika over hoe zij herstel oppakken. Herstel wordt gezien als een persoonlijke en uniek proces, waarin men eigen kracht, talenten, mogelijkheden ontwikkelt en werkt aan acceptatie van beperkingen en kwetsbaarheden.

Marcel, werkzaam bij Iriscovery, vertelde over de inzet van ervaringsdeskundigen bij projecten van Iriszorg. Het begon bij het *Handvest van Maastricht* waar de instellingen voor verslavingszorg in 2010 vastlegden dat ervaringskennis als erkende bron van kennis geldt, herstel als leidend principe voor verslavingszorg en het opzetten van proeftuinen voor het werken vanuit deze principes.

In de middag werd genoten van een lekkere lunch en werd nader kennis gemaakt. In de middag was er de mogelijkheid 4 workshops te bezoeken met thema's ervaringsdeskundigheid en dagbesteding.

'ik ben ervaringsdeskundig'

Volgens de aanwezigen wordt te makkelijk gezegd 'ik ben ervaringsdeskundig'.

Er wordt uitgelegd dat ervaringsdeskundigheid voortvloeit uit een proces met drie stappen. →

Ten eerste het hebben van ervaringen, ervaringen van anderen kunnen meenemen en tot slot deze ervaringen in kunnen zetten. Voorwaarden daarvoor zijn afstand kunnen nemen van de eigen ervaringen en deze geaccepteerd hebben. Verder werd opgemerkt dat beroepskrachten kunnen leren van ervaringswerkers. Instellingen zouden hier meer inzet op moeten tonen. Bij de Kentering zijn er cursussen: Werken met Eigen Ervaring (WmEE).

Samen voor keuzevrijheid

Bij het thema Dagbesteding kwamen diverse reacties los. Gemeente heeft weinig oog voor mensen die een veilige omgeving nodig hebben. Zorg voor goede toegankelijkheid en vervoer naar voorziening. Zorg voor een vangnet voor de uitvallers en de mensen die achter de geraniums blijven zitten. De raden raakten aan het eind van de dag in de greep van elkaars ideeën en enthousiasme. Ze willen heel snel weer bijeen komen en hun wensen in een brief aan gemeenten kenbaar maken. De voorbereidingsgroep gaat eerst het verslag uitwerken en na de gemeenteraadsverkiezingen contact opnemen.



colofon:

Uitgave van de Kentering

Maart 2014

Redactie:

Vincent van Dongen
Waldemar Krijgsman
Elly de Louw
Job Schellekens
Miep Bieshaar

Lay-out:

Elly de Louw

Postadres en Bezoekadres:

Limoslaan 10
6523 RZ Nijmegen

☎ 024 – 3231202

e-mail: redactie@dekentering.info

www.dekentering.info

Week van de psychiatrie dinsdag 25 maart 12.00-15.00 **Baas in eigen leven**

12.00 Inloop
12.30 Lunch met soep, boterhammen, salade en fruit
13.00 Wrappresentatie door Rika Hop
14.00 Team Vita over gezond leven
14.30 Verrassingsactiviteit



Muzikale omlijsting: Clean and Distorted

Locatie: De Kentering Limoslaan 10 in Nijmegen
Organisatie: De CCR-RIBW in samenwerking met De Kentering
TOEGANG GRATIS

Programma

12.00 Inloop
12.30 Lunch met soep en boterhammen
13.00 Presentatie Wrap door Rika Hop
13.30 Pauze
14.00 Presentatie Team Vita over gezond leven
14.30 Pauze
14.45 Verrassingsactiviteit
15.00 Einde
Muzikale omlijsting door Clean and Distorted
Entree: gratis

Organisatie: CCR-RIBW en De Kentering

Locatie:

De Kentering
Limoslaan 10
6523 RZ Nijmegen
024-324 99 75
ondersteuning@dekentering.info
www.dekentering.info