



De Kentering

Sterk voor mensen uit en in de psychiatrie

Nieuwsbrief

18^e jaargang
Nummer 37
November 2013

Terwijl de **bladeren** vallen...

...zijn we bij De Kentering het nieuwe seizoen, dat inmiddels al een aardig eind op weg is, goed begonnen. Een aantal van onze vrijwilligers heeft voorlichting gegeven met ervaringskennis, het project Open voor Werk vordert gestaag en we zijn druk bezig met het voorbereiden van een nieuwe bindingsdag, waarvan we hopen dat die weer net zo'n groot succes wordt als de eerste editie. Dat er maar weer veel politici, beleidsmakers en cliëntenraden mogen aanschuiven.

Een primeur voor ons is de **cursus Werken met Eigen Ervaring**, die in september gestart is. Onder begeleiding van twee ervaringsdeskundige docenten gaan de deelnemers op zoek naar herstel, empowerment en het inzetten van hun eigen ervaringen in de psychiatrie om anderen te helpen. De cursus kon rekenen op grote belangstelling.

Op 10 oktober werd in Nijmegen de **werlddaklozendag** gevierd. Op de Grote Markt en in het Kolpinghuis werden verschillende activiteiten georganiseerd om aandacht te vragen voor dak- en thuislozen. Op pagina 5 lees je er meer over.



Sander Alkemade en Corine Strausz vertellen in deze nieuwsbrief over het afnemen van de **ROPI**, waarmee zij hebben onderzocht hoe herstelgericht de zorg van Woonzorgnet is. De laatste ontwikkelingen in het project **Open voor Werk** staan op pagina 10. Verder heeft Waldemar Krijgsman een mooi artikel geschreven over schaatser **Stefan Groothuis**, die een tijd lang kampte met een depressie. Tot slot staat in deze nieuwsbrief een interview met **Saskia Dubbelt**, die vertelt hoe belangrijk voorlichting geven over het leven met een psychiatrische aandoening is. Veel leesplezier!

ROPI-afname bij Woonzorgnet 2013

Door: Sander J. Alkemade & Corine Strausz

Afgelopen zomer hebben Corine en Sander, respectievelijk vrijwilliger en ex-stagiair van De Kentering, de ROPI afgenomen bij Woonzorgnet. De ROPI is een kwaliteitszorg-onderzoek, waarin gekeken wordt in welke mate een locatie of afdeling aan herstelondersteunende zorg doet. Hieronder doen zij verslag.

Bij de ROPI draait alles om herstel, waarbij niet iemands diagnose maar de hele persoon centraal staat. Wordt de cliënt persoonlijk en actief betrokken bij zijn of haar zorg? Zijn er echte keuzes in het aanbod, waarbij de cliënt zelf zijn richting mag kiezen? Hierbij gaat het om hoop en groeipotentie. Iemand kan dan misschien niet genezen, maar wel heel goed herstellen en dus weer een zinvol leven leiden.

De ROPI-afname was een enerverende klus. Voordat we naar een locatie gingen kregen we van drie bewoners een ZorgLeefPlan opgestuurd (met hun toestemming), een beleidsplan voor het komende jaar en soms nog andere documenten. Deze namen we dan samen door en maakten daar aantekeningen bij, die we in de gespreksrondes naar voren brachten.

Op de dag van het onderzoek zelf begonnen we meestal met het gesprek met bewoners: drie of vier namen plaats aan de tafel en met hen namen we de vragenlijst door. Dat duurde anderhalf tot twee uur. Vervolgens maakten we een wandeling en evalueerden we kort het gesprek. Daarna spraken we met drie groepsleiders en naast de gestructureerde vragenlijst legden we ze het vuur wat meer aan de schenen met aanvullende vragen. Dat duurde ook bijna twee uur. Na een tweede korte wandeling gingen we in gesprek met de teamleider, in feite de manager van de afdeling. Deze teamleiders legden we, naast de vragenlijst, ook de antwoorden voor die de andere partijen eerder op de dag hadden gegeven. Al met al kregen we door deze

gesprekken een goed beeld van wat er goed gaat op een locatie, maar kregen we ook zicht op wat minder goed ging. Zo bleek een concept vaak wel in de hoofden te zitten of in beleid, maar was er in de praktijk nog onvoldoende van te merken. Als het gesprek met de teamleider erop zat, was het meestal al na zessen.

Wat dit onderzoek leuk maakte, was de collegiale sfeer waarin de gesprekken plaatsvonden: bewoners, groepsleiders en teamleiders spraken enthousiast en open en we werden steeds serieus genomen door iedereen. Wat de afname minder leuk maakte is dat het gewoon heel erg veel werk is om één ROPI op één locatie af te nemen. Reken maar op een paar uur voorbereiding, een hele dag gesprekken voeren en meer dan vier uur voor het schrijven van de rapportage. Naar onze mening is dat teveel werk en we zullen ons niet direct aanbieden om dezelfde serie volgend jaar nog eens te doen.

En het is niet makkelijk om in de procedure zaken te veranderen, waardoor het eenvoudigweg minder zwaar wordt. Je kan, naar onze mening, alleen een goed rapport schrijven als je hetzelfde team de drie gesprekken laat doen. Alleen dan kan je wat doen met de verschillende visies die door de drie groepen gecommuniceerd worden. Dat betekent dat mensen die dit ook willen gaan doen, wel een hele dag in touw moeten kunnen zijn en dan in één periode meermaals achter elkaar. Je kan het ook niet makkelijk afzeggen, want de externe organisatie roostert speciaal voor het onderzoek allerlei medewerkers vrij.

Al met al was het een enerverende opdracht. De ROPI-afname op zich kunnen wij iedereen aanraden, maar een hele serie binnen een kort tijdpad was volgens ons te veel van het goede, dus dat zou De Kentering volgend jaar anders aan moeten pakken. Voor toekomstige deelnemers geldt wel dat de herstelondersteunende zorg enorm in opkomst is en dat je met de

opleiding van Trimbos op zak, overal terecht kan om ROPI's af te nemen. Het zal hoe dan ook aankomen op de individuele afweging van de toekomstige deelnemer. Het afnemen van ROPI's is wel een mooie aanvulling op je ervaringsdeskundigheid. Samenvattend vonden we het leuk maar zwaar.

De Kentering start herstelwerkgroep

Door: Cecilia Reijnen

De Kentering is voorbereidingen aan het treffen voor het starten van een herstelwerkgroep. Dat is een zelfhulpgroep van en voor mensen met cliëntervaring in de psychiatrie.

Ze omvat ongeveer acht deelnemers en twee begeleiders, die kartrekkers worden genoemd. Dit om aan te geven dat zij geen echte cursusleiders zijn, die alles al weten en vervolgens hun kennis over de groepsleden uitstorten. Nee, zij zijn 'slechts' ervaringsdeskundige lotgenoten, die vooral het proces in de werkgroep ondersteunen en begeleiden. Ze trekken de kar. Ze bepalen niet (alleen) wat er in die kar zit.

Het centrale onderwerp van een herstelwerkgroep is herstel. Herstel gaat over het (her)nemen van regie over je eigen leven en het (h)erkennen en realiseren van mogelijkheden in je leven. Herstellen gaat niet over genezen of 'beter worden', maar over écht je eigen leven gaan leven, of dat nu met of zonder de beperkingen van een psychiatrische ziekte is. In feite vervangt de visie op herstel de aloude medische opvattingen over 'genezen' in de psychiatrie.

In een herstelwerkgroep komen in de vorm van thema's allerlei facetten van herstel aan bod. Je deelt met elkaar ervaringen rond een thema en bespreekt die met elkaar. Zo ontwikkel je geleidelijk aan een kijk op wat herstel voor jou persoonlijk

betekent en wat het in het algemeen voor cliënten/patiënten in de psychiatrie kan betekenen. Daarmee werk je ondertussen ook aan het ontwikkelen van ervaringsdeskundigheid, al is dat niet het doel van een herstelwerkgroep (maar wel een zeer gewaardeerde 'bijwerking').

Deelnemers aan een herstelwerkgroep komen gedurende een langere tijd eens in de twee weken bij elkaar. Een langere tijd is dan één tot twee jaar, afhankelijk van de behoefte. Het is heel goed mogelijk dat sommige deelnemers zich in die tijd ontwikkelen tot kartrekkers. In principe kunnen zij dan op hun beurt kartrekker worden van een nieuwe herstelwerkgroep. Zo kan herstel als alternatief voor 'genezen' zich als een olievlek verspreiden over steeds meer cliënten/patiënten in de psychiatrie.

Nadere informatie over de start van de herstelwerkgroep volgt zo spoedig mogelijk. Als je geïnteresseerd bent kun je alvast contact opnemen met en je eventueel vast aanmelden bij De Kentering, via telefoonnummer (024) 324 99 75 of e-mail ondersteuning@dekentering.info

Uitgliden en weer opstaan

Door: Waldemar Krijgsman

“Ik ben kierewiet geweest” staat in chocoladeletters boven het interview met Stefan Groothuis. In tijdschrift Nusport vertelt de topschaatser eerlijk en openhartig over de zware depressie die hem in 2011 in zijn greep hield. Het is opvallend dat een bekende Nederlander als hij het maatschappelijke taboe op psychische problemen durft te doorbreken en moedig de ‘route-Mike Boddé’ volgt. De cabaretier publiceerde in 2010 het boek Pil over zijn depressie.

Stefan Groothuis is onder meer zes keer Nederlands kampioen sprint geworden en toen de ‘zwarte mist’ was opgetrokken voegde de schaatser de titel wereldkampioen sprint aan zijn palmares toe. Maar hij heeft van ver moeten komen. De overhaaste aankoop van een huis waar hij te veel geld voor had betaald, kostte hem zo’n beetje al zijn spaargeld en stortte hem in een peilloze afgrond. “Ik raakte in paniek, sliep een maand lang twee à drie uur per nacht. De gedachtes stapelden zich op, malen en malen en malen. Het vermogen was verdampt, de huizenmarkt ingestort en wat voor een perspectief had ik voor na het schaatsen, zonder afgemaakte studie?”

Zelfs zware slaappillen hielpen Groothuis niet, bètablokkers alleen bleken evenmin voldoende. Uiteindelijk ging hij met valium wel beter slapen. Een periode met ‘de meest zwartgallige gedachtes’ volgde evenwel. Mindfulness, yoga, meditatie, religie, ze boden geen van alle soelaas.



Wat wel hielp was het opschrijven van zijn gedachten, die daardoor minder duister

werden. Ook raakte hij als scepticus enthousiast voor astronomie, kosmologie en fundamentele natuurkunde. Een en ander verbeterde zijn gemoedstoestand. Ook op het ijs lachte het geluk hem weer toe met als kroon op het werk de gouden medaille op het WK sprint in Calgary. Met een open houding gaat hij de toekomst tegemoet, waarbij hij erop probeert te vertrouwen later ook zonder schaatsen een leuke en zinvolle invulling aan het leven te kunnen geven.



Voor de mensen die kampen met geestelijke problemen is het een goede zaak dat bekende Nederlanders ervoor uit durven komen ook daardoor getroffen te zijn of te zijn geweest. Zoals Groothuis aangeeft: “Er zijn veel mensen die hier last van hebben. Als je van je psycholoog hoort hoeveel mensen last hebben van suïcidale gedachten... het is een heel groot taboe.” Een groot compliment voor Stefan Groothuis! Hij heeft zich knap teruggeknokt en door zijn openhartigheid helpt hij psychische problemen beter bespreekbaar te maken. Lof en hulde!

(Bron en citaten: Nusport, nr. 2, 2013. Ook op tv heeft Groothuis zijn verhaal gedaan, zie <http://nos.nl/video/476827-groothuis-creerde-hel-in-zijn-hoofd.html>)

P.S. Per e-mail laat Stefan nog weten: “Ik ben zelf ook erg blij dat de redenen waarom ik het wilde vertellen goed weergegeven zijn door de media. Het is

echt heel bijzonder wat voor mailtjes ik krijg van voor mij onbekenden, die schrijven dat ze er echt wat aan hadden. Zelfs een vrouw, die ik dus niet kende, die mij mailde dat ze meteen de volgende dag de stap naar huisarts had genomen om psychologische hulp te zoeken. Daar werd ik toch wel even stil van.”

Werelddaklozendag Nijmegen 10 oktober 2013

Door: Rutger Colin Kips

Op donderdag 10 oktober werd in Nijmegen de werelddaklozendag opgeluisterd met een kleurrijke manifestatie in het Kolpinghuis en op de Grote Markt.

Aan het begin van de dag werd op de Grote Markt de aandacht op dakloosheid gevestigd door jongeren uit de jongerenopvang Sancta Maria, met een straat “woningen” die zij hadden gemaakt door grote kartonnen dozen te beschilderen.

Dezelfde jongeren presenteerden in het Kolpinghuis ook een zeer aangrijpende film, waarin hun verhalen door acteurs op leeftijd werden verteld vanuit de ik-persoon. Dit gaf een bijzonder perspectief op de specifieke problemen van jongeren en benadrukte het leven dat deze jongeren nog voor zich hebben.

Een andere film die vertoond werd was gemaakt door meiden uit “woon-werk-leerproject De Dwarsweg” die een stevig pleidooi hielden voor een aparte meidenopvang, gezien de bijzondere problemen waar jonge zwerfmeiden mee geconfronteerd worden.

Vanuit het Nunn/RIBW was een aantal mensen naar Roemenië en terug gefietst, ter ondersteuning van een project dat de bewoners van het Nunn hebben lopen in een sloppenwijk aldaar. De fietsers werden

feestelijk binnengehaald en gehuldigd in het Kolpinghuis.

Ook was er een prachtige voordracht van straatdichter Ton en een lezing van een eens succesvolle zakenman die op straat terecht was gekomen en met behulp van opvang in zelfbeheer JES (Amsterdam) zijn leven weer op de rit wist te zetten. Dit alles was opgeluisterd met heerlijke hapjes, kappers- en pedicureverwennerijen, en heerlijke muziek van de Nijmeegse band Clean and Distorted.



Alles tezamen was het een prachtige, ontroerende en inspirerende dag, zo vonden ook de vele straatmensen die de dag bezocht hadden.

10 vragen aan...Saskia Dubbelt

Door: Job Schellekens

In de vorige nieuwsbrief werd Sander Alkemade geïnterviewd, die toen stage liep bij De Kentering. Sander heeft inmiddels zijn stage voortgezet bij Pro Persona. Deze keer valt de eer te beurt aan Saskia Dubbelt. Saskia is vrijwilliger bij De Kentering en zet zich met hart en ziel in voor het verbeteren van de beeldvorming ten aanzien van psychiatrische patiënten.

1. Hoe lang ben je actief bij De Kentering en wat doe je?

Ik ben al vijf jaar actief bij De Kentering. In het begin werkte ik samen met Peer van Hoof, die toen ondersteuner was. Dat was altijd erg gezellig. Destijds was ik een soort manasje van alles, ik hield me onder andere bezig met het opschonen van het archief. Momenteel richt ik me vooral op PR en voorlichting met ervaringskennis. Graag wil ik mensen laten zien hoe zwaar het kan zijn om een psychiatrische aandoening te hebben. Ook beheer ik de Facebookpagina van De Kentering, maar dat mag ik met nog wel iets meer regelmaat doen.

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

Ik heb één missie in mijn leven. Die ontdekte ik toen ik begon met een HEE-groep. Daar ontmoette ik Dikkie Roelofsen, die zei dat het geheim van overleven zingeving is. Ik wil de pijn en moeilijkheden van psychiatrische patiënten omzetten in kracht, en steun geven aan mensen die opgenomen zijn. Er moet veel respectvoller met hen om worden gegaan. Mijn zingeving is mijn missie geworden. De volgende generatie psychiatrische patiënten moet het beter krijgen dan de huidige. Ik wil een positieve verandering zien in het leven van cliënten, er moet meer naar hen geluisterd worden!

De kracht van De Kentering is dat het cliëntgestuurd is, het is opgebouwd door mensen die weten hoe het is om een psychiatrische aandoening te hebben. Bert Arts, één van de oprichters van De

Kentering, was wat dat betreft een visionair.



3. Ben jij een denker of een doener?

Allebei. Ik kan goed nadenken over dingen, maar op een gegeven moment moet je wel uit het denken loskomen, om actie te ondernemen. Soms doe ik wel eens te snel dingen, ben ik impulsief. Dat heeft te maken met dat ik ADHD heb. Vroeger zei ik op alles 'ja'. Dan ga je snel over je grenzen heen. Nu denk ik eerst na en vraag ik me af 'wil ik dit en kan ik dit?'. Wat dat betreft is er nu meer balans in mijn leven. Wel blijft het soms zoeken, want ik heb niet alleen ADHD, maar ook autisme. Dat is water en vuur, de één wil spontaan dingen doen, de ander wil structuur.

4. Waar kun jij van genieten?

De herfstkleuren. Ik ben dol op natuur, kleuren en de zon die door de bladeren schijnt. Ik hou veel van dieren, ik heb een hond en een kat. Ook heb ik een paard, O jee, en daar rij ik mee. Bij paardrijden is

mijn hoofd helemaal leeg, ik ben dan alleen maar bezig met paardrijden. Het gevoel wat ik dan heb, daar kan niks tegenop.

5. Wat was jouw leukste ervaring bij De Kentering?

De laatste Dag van de Kwaliteit, waarbij ik de dagopening deed, voor 150 man! Dat gaf me een goed gevoel, dat ze mij dat toevertrouwen. Daarnaast ook de uitjes die we hebben gehad, zoals de keer dat we in Emmerich zijn geweest. Ik ben toen met twee vrienden, Sander en Corine, op stap gegaan, dat is iedere keer weer lachen. Verder natuurlijk ook het contact met collega's.



6. Zie jij nog misstanden in de psychiatrie?

Ja, zodra hulpverleners het even niet meer weten, gooien ze iemand al in de separeercel. Bij grote instellingen zoals Pro Persona is er te weinig oog voor zelfregie. Ik heb ooit een verhaal gehoord over iemand die een conversiestoornis had en daardoor niet kon lopen, die lieten ze gewoon op de grond liggen!

Een ander probleem is dat ggz-cliënten vaak aan de onderkant van de samenleving leven, de meesten hebben geen baan en partner. Dit terwijl iedereen gelijke kansen zou moeten krijgen.

De oplossing voor veel misstanden is om de beeldvorming te verbeteren. Bijvoorbeeld dat mensen psychiatrische

patiënten leren kennen. Hiermee neem je angst weg. Vaak hoor je dat mensen bang zijn voor iemand die psychotisch is. Maar iemand die psychotisch is richt zijn woede meestal niet op mensen, maar op dingen. Ook politiemensen benaderen psychiatrische patiënten meestal te agressief, met het pistool in de aanslag. Terwijl psychiatrische patiënten vaak alleen maar bang zijn.

Ook de media moeten een positiever beeld geven over ggz-cliënten. Maar soms hoor je ook goede dingen. Ik hoorde ooit een radioprogramma, waarbij een cliënt opbelde vanuit een instelling en vertelde dat ze was opgenomen. Ze vertelde dat mensen niet stom moeten kijken naar ggz-cliënten, want het kan iedereen gebeuren. Dat vond ik erg mooi.

7. Waar ben jij het meest trots op wat we tot nu toe met z'n allen hebben bereikt?

We doen nu veel meer met voorlichting met ervaringskennis. Dat vind ik heel sterk van De Kentering en Tandem, die ons vaak vragen om een voorlichting te geven. En De Kentering heeft een grote naam, ook buiten Nijmegen. Het is gegroeid tot een grote, sterke organisatie. De gemeente luistert echt naar wat wij te zeggen hebben.

8. Heb je buiten De Kentering nog andere activiteiten?

Ja, op maandagmiddag ga ik naar Groenwerk bij Pro Persona, dan kunnen cliënten bloemschikken. Er valt dan van alles binnen. Ik zorg ervoor dat de potjes klaarstaan, zorg voor de dieren en ik sta mensen bij die het moeilijk hebben. Dus het is heel praktisch mensen helpen.

Ik kwam bij Groenwerk terecht via Bureau Daadwerk, die mij in eerste instantie doorverwezen naar de dagactiviteiten bij Pro Persona. Daar was ik te goed voor, zeiden ze bij Pro Persona. Zo ben ik eerst vrijwilligerswerk gaan doen bij de afdelingsbibliotheek in gebouw 12 en later bij Groenwerk.

Ook ben ik nu bezig met een cursus Werken met Eigen Ervaring, een HEE-groep bij de RIBW, paardrijden (ik rij soms ook oefenwedstrijden) en plezier maken.

9. Wat zijn jouw plannen voor de toekomst?

Moelijk om te zeggen, ik denk weinig na over de toekomst. Ik kijk niet heel ver vooruit. Ik leef meer in het hier en nu en kijk liever naar wat je *nu* kunt doen om het leven van jezelf en anderen te verbeteren. Vroeger wilde ik graag betaald werk, maar dat zit er nu niet meer in. Sinds ik me dat realiseer, heb ik meer rust. Wel wil ik ooit

nog een boek schrijven over ervaringen die mensen hebben met de ggz.

10. Hoe zie jij de toekomst van De Kentering?

Lastig. Ik hou mijn hart vast voor de bezuinigingen, krijgen we nog wel subsidie? Worden we gedwongen om op te gaan in het Zelfregiecentrum en verliezen we onze identiteit? Ik hoop dat we de huidige koers kunnen handhaven, dus het volgen van de WMO en het geven van cursussen en voorlichting. Ook vind ik dat we een brug moeten slaan tussen ons en de wijk om ons heen op het Limosterrein. Kom eens kijken bij ons!

Basisberaad Rivierenland

Door: Trudy Burgwal

Basisberaad Rivierenland is bezig met een vervolg op de bijeenkomst van 20 februari jongstleden in Tiel. We willen ons richten op nauwere samenwerking tussen cliëntenraden in de ggz. Verder wordt er gewerkt aan het ontwikkelen van een cursus of presentatie voor de mensen achter het loket van de WMO.

Op 10 april hebben we een presentatie gegeven bij het Inloop Huis in Tiel, deze werd goed bezocht. Op 29 en 30 mei waren wij met een aantal van ons bij Binding in de Regio, voor mij een eerste ervaring waar ik veel van geleerd heb. Nogmaals dank aan het echtpaar dat ons zo vriendelijk onthaalde.

Wij hebben afscheid genomen van Bert Kaper, wegens te drukke werkzaamheden. Hij blijft ons wel informeren over de ontwikkelingen binnen de WMO.

De positie van Ilja Kiesenberg is nog onzeker. Hij is dit jaar getrouwd en heeft inmiddels een baan gevonden binnen het

FACT-team psychose bij Pro Persona Tiel, verder is hij zojuist vader geworden. Dit alles maakt dat hij even moet kijken wat er voor het Basisberaad nog mogelijk is.

Bij de Kentering is zojuist de cursus Werken Met Eigen Ervaring gestart, wij hopen hem steeds verder uit te zetten. De cursus wordt gegeven door twee ervaringsdeskundigen.

Wij proberen ook een speciale cursus te ontwikkelen en deze vervolgens aan te bieden aan Iriszorg.



Contact met UWV: het kan ook vriendelijk

Column door Vincent van Dongen

Bij cliënten staan instanties als het UWV en de Sociale Diensten vaak slecht aangeschreven. In contacten met de telefonische helpdesk van zulke instanties voel je je soms slecht gehoord. Des te leuker is het om mee te maken, dat het ook anders kan.

Deze maand belde ik met het UWV over iets dat me veel stress bezorgde. Vanuit de Kentering geef ik soms voorlichting en gastlessen. Vaak wordt dat beloond met een cadeaubon, maar de Hogeschool waar ik met een collega te gast was, stond op reguliere uitbetaling. Dus betaald werk, al is het maar voor twee uur in het jaar, dat ook moet worden opgegeven bij de Belastingdienst en bij het UWV. Nu is het zo dat ik volledig ben afgekeurd en een Wajong-uitkering heb. Ondanks m'n psychische kwetsbaarheid kan ik zeven uur werk in de week aan, maar alleen in de vorm van vrijwilligerswerk: ik ben veel te gedreven en neem snel te veel op m'n schouders. Als mijn werk voor een financiële beloning plaatsvindt, raak ik snel overbelast. Terugval ligt dan op de loer. Ik was dan ook maanden voor de gastles al zenuwachtig om deze uitbetaling. Daarbij kwamen de zenuwen voor de rompslomp die me wellicht te wachten stond, wanneer ik deze inkomsten moet opgeven bij de Belastingdienst en het UWV.

Op internet had ik al uitgezocht hoe het zat met bijverdiensten: ook eenmalige inkomsten van zo'n klein bedrag ben je verplicht op te geven. Het wijzigingsformulier waarmee dat moet bevat echter niet eens een vakje ervoor. 'Per week, per 4 weken, per maand' kun je aankruisen. Maar het is maar één les! Niet wetende hoe dat dan moest, belde ik uiteindelijk heel zenuwachtig het UWV.

Omdat ik zo zenuwachtig werd, dat ik ervan stotterde, ben ik het gesprek begonnen met de mededeling "Excuses, dat ik stotter. Dat doe ik normaal niet, maar ik

ben nu zo zenuwachtig, dat ik uw geduld vraag". De medewerkster van de UWV telefoon zei me rustig m'n verhaal te doen: "Ik blijf rustig luisteren tot u uitverteld bent". Al stotterend legde ik uit, dat ik een psychische handicap heb, betaald werk niet aan kan, maar wel vanuit mijn vrijwilligerswerk een gastles geef, die als regulier werk wordt uitbetaald en dat ik daarover al maanden in de stress zit. Dat nu mijn vraag is, hoe ik deze eenmalige inkomsten op moet geven.



Het antwoord op mijn vraag was, dat ik deze situatie ook kon omschrijven in het vrije invulveld voor overige wijzigingen onder aan het formulier. "U bent inderdaad verplicht om het te melden", voegde de medewerkster toe, "maar omdat het zo weinig geld is, zal het geen gevolgen hebben voor uw uitkering". Terwijl het stotteren bleef voortduren, heb ik ook nog

verteld over de stress die ik heb vanwege de hernieuwde Wajong-keuring die er aan zit te komen. Ik legde uit waarom ik werk alleen als vrijwilliger trek, dat ik niet tegen de prestatiedruk van een salaris kan. Alleen al het nieuws over het voornemen tot herkeuring, doet mij diezelfde druk ervaren.

"Maakt u geen zorgen, u blijft volledig afgekeurd", zei de vriendelijke medewerkster van de UWV telefoon. Geen officiële uitspraak natuurlijk - als de

herkeuring echt zal plaatsvinden, komt dan pas het echte artsenoordeel - maar deze geruststelling deed mij veel goed. Het maakte dat ik weer kon ademen. Het stotteren hield op. Ik heb de medewerkster aan de lijn bedankt voor het getoonde geduld en begrip. Een bedankje, dat aan die kant van de lijn vast gewaardeerd werd. Instanties hoeven niet afstandelijk en bedreigend te zijn, de mensen die er werken kunnen ook gewoon vriendelijk zijn.

Nieuws van ‘Open voor Werk’

Door: Floor Goddijn & Paul Nunnink

Het valt voor mensen met een ggz-achtergrond niet mee om aan een gewone baan te komen. Toch wil de overheid steeds meer dat er voor alle mensen een plaats op de arbeidsmarkt komt. Daarbij wordt de rol van de gemeenten steeds groter, maar ook werkgevers wordt gevraagd een rol te spelen. Het project ‘Open voor Werk’ wil problemen, die cliënten bij het zoeken naar een baan ondervinden, in kaart brengen.

Sinds de vorige Nieuwsbrief is er veel gebeurd. Er is intussen een definitief vragenformulier en dat is ook al her en der uitgezet. Niet alleen bij de mensen van De Kentering maar ook, onder andere, bij het BWN en bij de FNV. Verder kan het formulier op de computer ingevuld worden.

Intussen heeft de projectgroep de blauwdruk voor de eindrapportage gemaakt. Het is de bedoeling dat er over alle deelnemende gemeenten op dezelfde manier wordt gerapporteerd. Op die manier kun je ook tot vergelijkingen komen tussen de gemeenten onderling. Er worden in totaal zeventwintig gemeenten onderzocht. De samenstelling van de groep gemeenten is divers en verspreid over het land.

Het houdt natuurlijk niet op met het doen van onderzoek. De uiteindelijke rapportage moet ook voldoende materiaal bevatten om als basis te dienen voor beleidsbeïnvloeding. Zoals bekend worden gemeenten meer verantwoordelijk voor het toeleiden van ‘arbeidsgehandicapten’ naar werk. In dat kader is het dus belangrijk om te weten hoe een en ander in de praktijk uitpakt. Daarmee kun je de politiek in de gemeenten op ideeën brengen.

Het is belangrijk dat er zoveel mogelijk formulieren weer terugkomen. Heeft u nog geen formulier ingevuld, dan kunt u dat doen op de volgende website:

[‘http://www.platformggz.nl/lpggz/open_vo_or_werk_vragenlijst_voor_clienten’](http://www.platformggz.nl/lpggz/open_vo_or_werk_vragenlijst_voor_clienten)

Contact maken doorbreekt stigma

Door: Job Schellekens

De afgelopen maanden heeft SIRE de radio en tv overspoeld met spotjes over mensen die een psychiatrische aandoening hebben. Hierin vertellen zij waar ze tegenaan lopen in het dagelijks leven. De bedoeling van de campagne is uiteraard om meer begrip te kweken, maar helpt dit ook? En is het stigma ten aanzien van psychiatrische aandoeningen wel terecht?

De meeste mensen met een psychiatrische diagnose doen geen vlieg kwaad en zijn eerder kwetsbaar dan gevaarlijk. Dat is tenminste mijn eigen ervaring. Mooi daarom om te zien dat dit bevestigd werd. Vorig jaar toonde een onderzoek aan dat psychiatrische patiënten vaker slachtoffer dan dader zijn van geweld¹. Daar hoor je doorgaans niks over in de mainstream media, waar psychiatrische patiënten eigenlijk alleen worden gekoppeld aan geweld in de rol van dader. Terwijl dat onderzoek juist helpt om het negatieve stigma, dat aan psychiatrische patiënten kleeft, ongedaan te maken.

Want het kost nogal wat, dat stigma. Om te beginnen in termen van persoonlijk leed voor psychiatrische patiënten. Als je wordt opgezaagd met een diagnose als borderline of schizofrenie, zul je merken dat je door de samenleving anders bekeken gaat worden. Vrienden gaan je mijden, een partner krijgen wordt moeilijk, familie kijkt je met een scheef oog aan of maakt – meestal onbewust – opmerkingen die bij jou verkeerd vallen, kortom: anderen zien alleen nog maar de diagnose en niet meer de mens. Onlangs had ik een gesprek met een tante, waarin ik vertelde wat ik doordeweeks deed en dat ik het druk had met vrijwilligerswerk. Ze knikte me begrijpend toe en luisterde belangstellend. Maar tot mijn stomme verbazing zei ze nog geen vijf minuten later dat ik bij haar maar eens lang moest komen, “doordeweeks”,

¹ <http://www.nwo.nl/onderzoek-en-resultaten/programmas/geweld+tegen+psychiatrische+patiënten>

want “dat maakte voor mij toch niks uit”. Terwijl ik haar daarvoor nog had verteld hoe druk ik het had!



Ook in termen van maatschappelijke kosten heeft een stigma grote gevolgen. Veel psychiatrische patiënten worden niet aangenomen door een werkgever (ook als ze over de juiste diploma's en vaardigheden beschikken), hebben geen relatie en weinig vrienden. Ze zullen daardoor eerder een beroep moeten doen op (dure) professionele zorg, want een netwerk om op terug te vallen in geval van nood hebben ze niet. Combineer dat met het werkeloos thuiszitten met een uitkering, en tel uit hoeveel het de samenleving kost om psychiatrische patiënten buiten de maatschappij te plaatsen. Ik durf het rekensommetje niet te maken, maar ik gok op meerdere miljoenen per jaar, alleen al in Nederland.

Maar hoe los je dat stigma op? Het antwoord is eigenlijk simpel: contact. Contact maken met mensen die een psychiatrische aandoening hebben. En die mensen zijn er genoeg; onderzoek wijst uit dat één op de vier mensen ooit te maken

krijgt met psychische klachten². Sommigen herstellen daarvan, krijgen bijvoorbeeld een burn-out maar pakken de draad weer op, anderen blijven kwetsbaar. Maar mensen met psychische ongemakken, licht of zwaar, zijn er genoeg. Als al die mensen met net zoveel gemak zouden praten op familiefeestjes over hun psychische kwaaltjes als over hun lichamelijke kwaaltjes, zou het einddoel al bereikt zijn. Want openheid kan vooroordelen wegnemen en stigma's overbruggen.



Een tijd terug hield ik met een collega een voorlichting bij een wijkcentrum over hoe het is om een psychiatrische aandoening te hebben. Die collega vertelde iets over autisme en ADHD, ik vertelde iets over schizofrenie. Na die voorlichting kwam een man naar me toe en zei “goh, ik had nooit verwacht dat u schizofrenie zou hebben, u ziet er zo netjes uit! Ik dacht dat mensen met schizofrenie alleen maar oude vieze kleren droegen!”. Over vooroordelen gesproken. Blijkbaar ziet de maatschappij schizofrenen als slechtgeklede, onhygiënische individuen, die liever de hele dag op straat rondzwerven in plaats van een bad te nemen. Gelukkig daarom

² <http://www.nemesis-2.nl/~media/Themasites/Nemesis2/Files/Rapport%20N-1.ashx>

dat ik bij die man dat vooroordeel kon wegnemen. Een mooi voorbeeld van hoe contact de beeldvorming kan omkeren.

De Kentering
Sterk voor mensen uit en in de psychiatrie

colofon:
Uitgave van de Kentering
18de jaargang
Nummer 37
November 2013

Redactie:
Vincent van Dongen
Waldemar Krijgsman
Job Schellekens

Lay-out:
Job Schellekens

Postadres en Bezoekadres:
Limoslaan 10
6523 RZ Nijmegen
☎ 024 – 3231202
e-mail: redactie@dekentering.info

www.dekentering.info

© 2013, De Kentering.
Alle rechten voorbehouden.
Niets uit deze uitgave mag worden veeleelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.