



De Kentering

Sterk voor mensen uit en in de psychiatrie

Nieuwsbrief

17^{de} Jaargang

nummer 35

november 2012

Alweer de 9^e Dag van de Kwaliteit: Je-zelf-Wel-zijn!

De Kentering organiseert iedere twee jaar een Dag van de Kwaliteit. Dit is een dag voor ontmoeting, ontspanning, inspiratie en debat, een dag voor en door mensen met een psychiatrische achtergrond en iedereen die met hen te maken heeft. De naam van de dag verwijst naar kwaliteit van leven. Dit jaar hebben we gekozen voor het thema: Je-zelf-Wel-zijn.

Zelfregie, zelf-en samenredzaamheid, eigen verantwoordelijkheid... gevleugelde woorden in tijden van bezuinigingen. Dat hoeft niet te betekenen "Je zoekt het zelf maar uit", vinden wij. Hoe gaat het met jouw welzijn? Hoe blijf je jezelf? Hoe zorg je dat je zelf nog iets te bepalen hebt in je leven? Hoe hou je het leuk?

De Kentering grijpt deze dag aan om te laten zien waar ze voor staat. Hoe mensen uit de psychiatrie zelf het heft in handen nemen en iets doen met hun talenten en hun ideeën over welzijn en jezelf willen blijven.

We laten zien hoe we samenwerkend met anderen tot mooie resultaten komen.

Je bent van harte uitgenodigd om hiervan te komen proeven op deze 9^e Dag van de Kwaliteit!

Datum: dinsdag 20 november 2012
Plaats: De Lindenberg, Ridderstraat 23,
6511 XM Nijmegen
Tijd: 10:00 – 17:00
Toegang inclusief lunch is gratis!

Informatie en aanmelding (i.v.m. lunch):
De Kentering, Limoslaan 10, 6523 RZ
Nijmegen
Telefoon: 024-3249975 of
ondersteuning@dekentering.info
Bekijk deze site voor meer informatie:
www.dekentering.info

**9^e Dag van de Kwaliteit
in de GGZ**

20 November 2012
10.00 tot 17.00 uur

Thema: Zelfregie & Je-zelf-Wel-zijn

debat
lezingen
workshops

Toegang tot alle activiteiten inclusief lunch is:
GRATIS

Plaats: De Lindenberg
Ridderstraat 23
6511 XM
Nijmegen

Informatie en aanmelding (gewenst i.v.m. lunch):
Limoslaan 10, 6523 RZ, Nijmegen
tel: 024-3249975 e-mail: ondersteuning@dekentering.info
website: www.dekentering.info

Eigen bijdrage GGZ toch niet van tafel?

Door: Job Schellekens

De vlag kon uit, leek het. Een paar weken voordat de rechter erover ging oordelen, maakten Rutte en Samsom bekend dat ze de eigen bijdrage in de ggz gingen schrappen. GGZ Nederland en het Landelijk Platform GGZ reageerden verheugd. Evenals alle ggz-cliënten van Nederland. Aan twee jaar stigmatisering en discriminatie leek eindelijk een eind gekomen. Totdat in het regeerakkoord de eigen bijdrage toch weer terug kwam. Reden voor het Landelijk Platform GGZ om de rechtszaak weer te hervatten.

In het regeerakkoord valt de volgende passage te lezen:

Zorgverzekeraars worden in 2017 financieel verantwoordelijk voor de Geestelijke GezondheidsZorg. [...] Langdurige geestelijke gezondheidszorg kan dan ook overgeheveld worden naar de zorgverzekeringswet. Om afwenteling te voorkomen wordt de bestaande eigen bijdrage in de eerste lijn budgettair neutraal omgezet in een procentuele eigen bijdrage voor alle GGZ-kosten in eerste en tweede lijn gezamenlijk.

De eigen bijdrage lijkt dus in een nieuwe vorm terug te komen. Een zware domper na het eerdere nieuws dat hij geschrapt zou gaan worden.

Bij De Kentering hebben we de afgelopen tijd hard actie gevoerd om de gevolgen van de eigen bijdrage te compenseren. We hebben alle gemeenten in het Rijk van Nijmegen een brandbrief gestuurd, met daarin de dringende oproep om in ieder geval voor minima de eigen bijdrage te compenseren. Veel gemeenten, waaronder Nijmegen, bleken bereid om mensen met een laag inkomen via de bijzondere bijstand tegemoet te komen. Althans, voor wat betreft de eigen bijdrage voor ambulante zorg. Voor de eigen bijdrage voor klinische zorg was dit wat ingewikkelder. Veel gemeenten hadden er nauwelijks weet van dat er voor klinische

zorg ook een eigen bijdrage verschuldigd was. Eentje die bovendien veel hoger was dan de eigen bijdrage voor ambulante zorg. Gelukkig bleken ambtenaren bereid om naar onze argumenten te luisteren en deden ze op zijn minst de toezegging om de mogelijkheden te onderzoeken van financiële compensatie.

Ik kan dan ook iedereen met een laag inkomen aanraden om bijzondere bijstand aan te vragen. Veel gemeenten hebben toegezegd de eigen bijdrage voor ambulante zorg te vergoeden aan minima, en veel gemeenten staan ervoor open om dit ook met de eigen bijdrage voor klinische zorg te doen. Word je geconfronteerd met de eigen bijdrage en ben je armlastig, doe dan in ieder geval een aanvraag voor bijzondere bijstand bij je gemeente. Nee heb je, ja kun je krijgen.



PS Vincent van Dongen is in zijn column op pagina 4 er nog vanuit gegaan dat de eigen bijdrage geschrapt zou worden. De actualiteit haalt soms de nieuwsbrief in...

Bezoek aan de cliëntenraad van Pro Persona

Door: Saskia Dubbelt

Op een regenachtige middag breng ik samen met een paar collega's van De Kentering een bezoek aan de cliëntenraad van Pro Persona op de Nijmeegse Baan. Het is even zoeken in de vernieuwde kelder van het hoofgebouw, maar dan vind ik uiteindelijk toch de splinternieuwe vergaderzaal waar we opgewacht worden met koffie en thee.

Na het gebruikelijke voorstelrondeje en een uitleg over wat De Kentering allemaal doet, begint de voorzitter van de Cliëntenraad met haar verhaal.

In de cliëntenraad zitten alleen mensen die cliënt zijn of zijn geweest van Pro Persona Nijmegen. De cliëntenraad bestaat uit twee commissies. De commissie praktijk regelt alles op en buiten het terrein. Zo heeft deze commissie er o.a. voor gezorgd dat er een bushalte bij het terrein van de Nijmeegse Baan kwam en dat de "beweegtuint" het licht zag. De beweegtuint wordt met veel succes door de cliënten op het terrein gebruikt en bestaat uit een paar fitness-apparaten die in de buitenlucht zijn geplaatst.



Naast de commissie praktijk is er de commissie beleid. Deze komt vooral op voor de belangen van de cliënten met wat betreft het beleid van Pro Persona. Zo kreeg de commissie beleid te maken met de fusie van GGZ Nijmegen met de Gelderse roos (Arnhem/Ede/Wolfheze). Hieruit is Pro Persona ontstaan. Na deze fusie is er het één en ander veranderd voor de cliëntenraad. Zo is de lijn naar de directie langer geworden en heeft men te maken met collega cliëntenraden, die vaak een andere werkwijze hebben. De fusie betekende enorm veel extra werk voor de cliëntenraad.

Alles moest herschreven worden zoals het klachtenreglement. Er moest worden samengewerkt met 6 verschillende cliëntenraden om tot één advies te komen. Het is duidelijk dat de cliëntenraad hard heeft gewerkt om alles in goede banen te leiden.

Na de fusie is het werk nog niet afgelopen voor de cliëntenraad. Zo vertegenwoordigt men de belangen van de cliënten van Pro Persona tijdens het overleg met de "hoofden zorgprogramma's". Deze bedenken de zogenaamde zorgpaden binnen de instelling. De cliëntenraad ziet er op toe dat er geen mensen tussen de wal en het schip vallen. Een erg belangrijke taak en vergelijkbaar met waar de Kentering mee bezig is. De Kentering is immers ook bezig met collectieve belangenbehartiging en een uitwisseling tussen deze twee is van onschatbare waarde in onze gezamenlijke strijd voor de belangen van de cliënt in de geestelijke gezondheidszorg.



Hopelijk kunnen we in de toekomst samenkomen voor een goede uitwisseling van informatie en een goede belangenbehartiging in de WMO.

Een korte geschiedenis van samen bijdragen

Door: Vincent van Dongen

Dit voorjaar schreef ik over 'Eurowaanzin': de invoering van de eigen bijdrage voor de ggz dit jaar levert schijnbaar een kostenbesparing op, maar cliëntenorganisaties en ggz-instellingen hebben gewaarschuwd voor onbedoelde en kostbare gevolgen van deze maatregelen. Als cliënten zorg die ze nodig hebben gaan mijden of niet meer kunnen betalen zal op termijn meer zware crisiszorg nodig zijn, schreef ik in maart. Inmiddels is het kabinet demissionair en terwijl ik aan deze column werk, zijn VVD-leider Rutte en PvdA-leider Samsom in onderhandeling. Deze week kwam het goede nieuws naar buiten, dat wanneer zij een nieuw kabinet zullen vormen de eigen bijdrage voor de ggz zal worden afgeschaft. Ook bij politici kunnen wanen genezen.

Soms vraag ik mij wel eens af, hoe het zou zijn geweest als ik niet een ggz-cliënt in 2012 was, maar een 'krankzinnige' in de Middeleeuwen. Wie zou je helpen (als je al niet verstoten of opgesloten werd)?

Toentertijd bestond de gewoonte dat mensen thuis door de familie verpleegd werden zo lees ik in 'Nijmegen – Geschiedenis van de oudste stad van Nederland' ⁽¹⁾. Na 1500 ontstond geleidelijk aan georganiseerde zorg. In 1591 kreeg Nijmegen een dolhuis. Subsidies van het stadsbestuur en van de broederschappen zorgden voor de financiering (broederschappen waren godsdienstige verenigingen van ambachtslieden die naastenliefde en armenzorg organiseerden), de familie moest betalen voor voeding en kleding. Maar er waren ook voortdurende financiële problemen.

Het zijn ook nu nog bekende ingrediënten. Zorg wordt betaald uit gemeenschappelijke middelen, daarom bestaan er belastingen en zorgverzekeringen om het geld bijeen te brengen. Zorgen over de financiering zijn er nu ook. Het beroep dat er op de familie wordt gedaan valt bijvoorbeeld te beluisteren in de woorden van de Nijmeegse wethouder Bert Frings die oproept tot 'samenredzaamheid': van de omgeving mag ook zorg en steun verwacht. Ook uit Den Haag valt te horen dat mensen een sterker beroep moeten doen op hun naasten. Natuurlijk is het goed als iedereen zijn steentje bijdraagt in de

zorg voor mensen die het leven maar moeilijk aan kunnen. Maar de mate waarin ieder gevraagd wordt bij te dragen bepaalt of er sprake is van echte solidariteit.

Het is mijn overtuiging, dat de sterkste schouders de zwaarste lasten horen te dragen. Familie (als de verhouding er mee goed is) kan een bijdrage leveren in de vorm van mantelzorg. Zo is het voor mij een grote steun om dagelijks mijn ouders over de telefoon te spreken, mijn lief en leed met hen te delen en zo mijn leven draaglijker te maken. Maar financiering van de zorg is wat mij betreft duidelijk een gemeenschapstaak. Vooruitgang in de maatschappij meet je niet aan de snelheid waarmee we goederen rondpompen en schaarse grondstoffen veranderen in gadgets, maar in de mate waarin de zorg voor de kwetsbaren in de samenleving een taak is van ons allemaal.

Wij ggz-cliënten leveren in dat geheel een bijdrage door te werken aan ons eigen herstel. Een mede-cliënt van mij zei vaak, dat door zelfstandig (of door de RIBW begeleid) wonen en uit de opname blijven, je de gemeenschap al een groot financieel plezier doet. Door het omgaan met je eigen leed, door van jezelf te ontdekken welke zaken je moet vermijden om te voorkomen dat het slechter met je gaat, de signalen te leren herkennen dat terugval dreigt, lever je al een forse eigen bijdrage: je voorkomt crisis en opname. En als opname

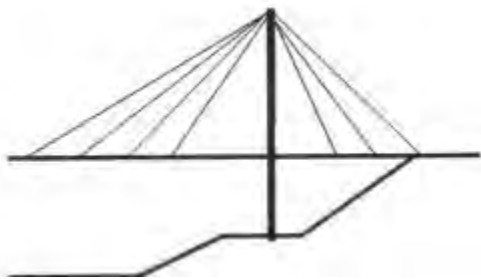
onvermijdelijk blijkt, maar ook in het dagelijks leven na de opname, lever je een bijdrage door te werken aan je eigen herstel. Door op zoek te gaan naar je passies, je kracht. Door de deskundigheid over je eigen functioneren in te zetten, de sturing van je eigen leven terug in handen te nemen. Sprekend met de titel van de komende Dag van de Kwaliteit: met

werken aan jezelf-wel-zijn, lever je een bijdrage aan de samenleving waar je trots op kunt zijn!

- (1) bron: Nijmegen – Geschiedenis van de oudste stad van Nederland – Middeleeuwen en Nieuwe tijd (red. Jan Kuys en Hans Bots, 2005), p. 398.

Basisberaad Rivierenland

Door: Miep Bieshaar



Het Basisberaad vergadert elke 6 weken in de Catharinaschool. De school is 7 jaren geleden geopend als samenwerking tussen Iriszorg, RIBW en Pro Persona in het kader van dagbesteding en arbeidsrehabilitatie. Nu gaat Pro Persona, vanwege bezuinigingen, haar aandeel in de huur opzeggen en activiteiten naar Siependaal verleggen. Wij als Basisberaad betreuren deze stap omdat het voortbestaan van het initiatief Catharinaschool dreigt te verdwijnen.

We hebben het voornemen de cursus Cliënten trainen ambtenaren opnieuw aan te bieden. In samenwerking met een aantal ervaringsdeskundigen van Siependaal gaan we gemeentes opnieuw benaderen of zij medewerkers bij loketten en in de uitvoering willen (bij)scholen in het

omgaan met mensen met een psychisch handicap.

Leden van het Basisberaad nemen deel aan voorkomende bijeenkomsten. Er zijn bijeenkomsten over de OGGz en de Visie op de Tielse samenleving waar onze vertegenwoordigers aan deelnemen. Verder volgen mensen een cursus over Zorginkoop door zorgverzekeraars. In november gaan we met een delegatie naar de Dag van de Kwaliteit in Nijmegen met als thema Zelfregie. In januari willen we zelf een bijeenkomst organiseren met als thema Binding in de Regio. We willen daartoe vertegenwoordigers van alle cliëntenraden uitnodigen deel te nemen. Op deze plaats een woord van dank aan DAC Dolfijn waar we steeds hartelijk ontvangen worden.

Workshopprogramma Dag van de Kwaliteit 2012

Door: Waldemar Krijgsman

De Kentering organiseert iedere twee jaar een Dag van de Kwaliteit. Dit is een dag voor ontmoeting, ontspanning, inspiratie en debat, een dag voor mensen met een psychiatrische achtergrond en iedereen die met hen te maken heeft. De naam van de dag verwijst naar de kwaliteit van leven. De 9^e Dag heeft als thema: Je-Zelf-Wel-Zijn & zelfregie.

Zelfregie is in deze tijd om verschillende redenen een belangrijk thema. Om te beginnen: zelfregie drukt de zorgkosten en is daardoor een populair onderwerp bij beleidsmakers. Belangrijker nog is dat ggz-cliënten zich beter voelen en beter functioneren als zij de touwtjes zelf in handen hebben. Vanuit deze herstelgedachte bevordert De Kentering de zelfregie. Dit dagthema is ook gekozen om te laten zien wat De Kentering zoal te bieden heeft. 's Morgens zijn er lezingen die verband houden met het thema door Vincent van Dongen en Kees Onderwater, gevolgd door een debat onder leiding van Stef Harweg. Na de lunch kunnen bezoekers uit twee rondes van vier workshops een keuze maken.



In **workshop 1** gaat Rutger Kips in op zijn juridisch lekenpreekuur voor dak- en thuislozen. Hij vertelt over het ontstaan en de werkwijze van zijn spreekuur. Die is gericht op onder andere empowerment, het bekrachtigen van mensen zodat ze leren voor hun rechten op te komen en kennis te

verwerven. De spreker gaat het gesprek aan over hoe zelfregie zou kunnen worden gestimuleerd. Doel hierbij is de kansen van deze tijd zo goed mogelijk te benutten.

In **workshop 2** aandacht voor de werkgroep “voorlichting met ervaringskennis” van De Kentering. De leden hiervan vertellen levensverhalen en geven gastlessen aan scholen, in wijken, bij organisaties of voor beleidsontwikkelingen, al naar gelang de vraag. De werkgroep zoekt naar een evenwicht tussen wat de sprekers kunnen bieden en wat het luisterend publiek interessant vindt.

In **workshop 3** van De Kentering belicht Corine Strausz de Ervaringswijzer.nl, een internetforum waarop cliënten van de GGZ elkaar informeren. Ze geeft voorbeelden van recensies die op het forum staan en legt uit hoe de Ervaringswijzer werkt. Bij de recensies krijgen vier onderwerpen aandacht: wonen, werken, vrije tijd en hulp. Verder kun je inspiratie opdoen op deze gebieden en anderen ontmoeten en hun blogs, verhalen, gedichten of andere uitingen lezen. Of die van jezelf plaatsen natuurlijk!

ervaringswijzer
inspiration voor de ggz'ers

In **workshop 4** behandelt Jos Kersten namens de Werkgroep Integratie Gehandicapten de VrijBaan Empowerment Methode. Bij deze methode wordt aan de hand van een vragenlijst gekeken hoe

deelnemers scoren op zes competenties, zoals zelfvertrouwen (weten wat je kunt) en zelfbeschikking (weten wat je wilt). Op basis van de scores wordt een trainingsprogramma op maat samengesteld. Doel van de training is om zelfregie te bevorderen: in staat zijn om zelf je leven te bepalen.

Workshop 5 wordt door de Phoenixband verzorgd. De bandleden spelen al jaren met elkaar, en weten wat het betekent om (muzikaal) samen te werken, soms de regie te pakken, soms de ander te ondersteunen. Tijdens de workshop wordt een aantal zelfgeschreven nummers gespeeld. Maar ook wordt er samen met het publiek een lied geschreven met de bedoeling om gezamenlijk tot een klinkend resultaat te komen!



In **workshop 6** van de RIBW en De Kentering draait het om de methodiek HEE: Herstel, Empowerment en

Ervaringsdeskundigheid. Hester van Es brengt haar eigen herstelverhaal “Dansend Naar Herstel”, waarbij zij haar emoties in dans vertaalt. Nynke Mulder verzorgt een theoretische onderbouwing van de methodiek, die al bij twintig RIBW’s en GGZ-instellingen wordt toegepast.

In **workshop 7** geven regiocoördinatoren Marinke Stassen en Bram-Sieben Rosema van cliëntenorganisatie Anoisks informatie over de website **keuzehulpen.nl**. Deze website helpt mensen om zelfregie toe te passen bij het omgaan met schizofrenie of een psychotische stoornis door te helpen bij het maken van eigen keuzes. De site biedt objectieve informatie op (bijvoorbeeld) de gebieden dagbesteding, behandeling, huisvesting en sociale contacten. Je kunt per onderwerp erachter komen wat je precies belangrijk vindt. En je kunt aangeven van wie je bij het realiseren van je doelen hulp wilt: een hulpverlener, een naaste, of dat je dit alleen wilt aanpakken. Helderheid in samenwerking vergroot de kans op succes.

In **workshop 8** is er aandacht voor de Pleisterplaats voor De Ziel. Dit is een plek in Nijmegen waar je eenmaal per maand terecht kunt als je zoekt naar stilte, inspiratie, troost en samenzijn en die niet (meer) vindt in kerk, moskee of synagoge. Je krijgt hier informatie over en we laten je ervaren wat het is.

Workshop 9 heeft als thema: van regie naar zelfregie? Aan de hand van zelfgemaakte filmfragmenten zetten Sander Alkemade en Corine Strausz samen met jou op een rij wat er allemaal komt kijken bij een filmopname. Daarna gaan ze op een leuke en ludieke manier een draaiboek samenstellen, om jou (weer) de regisseur van je eigen leven te laten zijn.

Bert Arts prijs gaat naar uitdagend kook-project

Door: Vincent van Dongen

Om Bert Arts te herdenken, onze mede-oprichter van De Kentering en van het Basisberaad Nijmegen, heeft De Kentering op de jaarlijkse training voor Cliëntenraden de Bert Arts-prijs 2012 uitgereikt. De prijs, bestaande uit een lithografie van Bertine Rosink en een stimuleringsbedrag van €100,-, ging naar Patricia Brouwer voor haar project 'Dare 2 Cook'.

Toen Bert Arts op 5 maart 2011 overleed en vier dagen later begraven werd op de dag dat hij 56 jaar oud zou zijn geworden, heeft de familie de opbrengst van de collecte bij de uitvaart ter beschikking gesteld aan De Kentering. Er is door De Kentering besloten om dit geld te gebruiken ter nagedachtenis van Bert, maar zo, dat belangenbehartigers worden gestimuleerd in zijn geest van gedrevenheid en daadkracht voort te gaan.

Daartoe is de Bert Arts-prijs in het leven geroepen, die uitgereikt wordt tijdens Binding in de Regio, de jaarlijkse training voor ggz-belangenbehartigers uit de regio. Leden van cliëntenraden uit de regio's Nijmegen, Tiel en Arnhem konden meedingen door een vlammend betoog te houden over iets wat hen aan het hart gaat.

Patricia Brouwer, lid en voorzitter van de Cliëntenraad van de RIBW Arnhem en Veluwevallei, heeft het project Dare 2 Cook opgezet, waarbij cliënten van de RIBW die moeite hebben om voor zichzelf te koken, te koppelen aan andere cliënten, die graag koken. Degene die als vrijwilliger meedoet helpt degene die als deelnemer meedoet, te leren wat gezonde

voeding is, hoe een recept moet worden gelezen, hoe je boodschappen kunt doen binnen een bepaald budget. En uiteraard werkt ook de liefde en het enthousiasme voor het koken stimulerend. Niet alleen bracht Patricia haar verhaal over dit project beeldend en prikkelend, het project Dare 2 Cook draagt ook bij aan het herstel van cliënten en inspireerde de bij de training aanwezigen om zelf met projecten aan de slag te gaan.



De €100,- die Patricia samen met de lithografie heeft gekregen, zal zij inzetten om voor deelnemers die essentieel kookgerei missen, het nodige aan te schaffen.

Koken op de Kentering?

We hebben de beschikking over een keuken en kookgerei. Maandag tot donderdag is die nog beschikbaar voor invulling. Op vrijdag zit het project Buurttafel. De Buurttafel Limos 10 is een plek waar mensen van alle leeftijden tegen een kleine vergoeding samen kunnen koken en/of eten en op die manier elkaar beter leren kennen. Informatie 024 3249975

10 vragen aan ... Rutger Colin Kips

In de vorige nieuwsbrief werd Dianne van Dijk geïnterviewd, een inmiddels ex-belangenbehartiger van De Kentering. Deze keer is Rutger Kips aan de beurt, die al enkele jaren het Juridisch Lekenspreekuur voor Dak- en Thuislozen runt. Het Juridisch Lekenspreekuur is onderdeel van de Stichting Cliënteninitiatieven, waaronder De Kentering ressorteert. Rutger is al lange tijd actief als straatadvocaat en komt op voor de belangen van Nijmeegse dak- en thuislozen.

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

Rutger vertelt dat hij begin 2008 is komen werken bij de Stichting Cliënteninitiatieven. Hij runde toen nog zelfstandig een juridisch lekenspreekuur en kwam in contact met De Kentering. De Kentering wilde op dat moment haar doelgroep verbreden. Bert Arts en Mariëtte van der Zwet raakten in gesprek met Rutger en niet lang daarna werd besloten tot samenwerking. De belangrijkste inbreng van Rutger is het opkomen voor dak- en thuislozen, maar de afgelopen periode heeft hij ook meegeholpen bij het organiseren van de Dag van de Kwaliteit.



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

Voor Rutger is De Kentering inmiddels een tweede familie geworden. Hij vindt het

prettig dat er ruimte is voor de kwetsbaarheden van mensen. Volgens Rutger krijgen de mensen die normaal gesproken niet gehoord worden een stem bij De Kentering. Er is ruimte voor individuele initiatieven en er wordt rekening gehouden met ieders achtergrond. Dit motiveert hem om verder te gaan met zijn werk voor De Kentering.

3. Ben jij een denker of een doener?

Allebei, zegt Rutger meteen. Hij houdt van denken, en hij zegt dat dat moeilijker is dan het lijkt. De kunst is volgens hem om verder te denken dan je neus lang is, en dit probeert hij dan ook zoveel mogelijk te doen. Rutger vindt het belangrijk om te kijken wat de gevolgen van je handelen zijn en jezelf af te vragen waarom je bepaalde keuzes maakt. Maar behalve als 'filosoof' ziet hij zichzelf ook als iemand die niet stil zit.

4. Waar kun jij van genieten?

Genieten is een belangrijk element in Rutgers leven. Hij heeft een posttraumatische stressstoornis, en kan daardoor moeilijk sommige zaken verwerken. Voor hem is het daarom belangrijk om vooral stil te staan bij de kleine dingen in het leven. Zo kan Rutger genieten als hij een kleine mus tegen een merel ziet vechten, of twee mensen die het na een ruzie weer bijleggen. Hij houdt van interactie tussen mensen en is een echt natuurmens.

5. Wat was jouw leukste ervaring bij de groep?

Na lang nadenken pikt hij er twee dingen uit. Ten eerste een mooi gesprek wat hij

had na Binding in de Regio (een tweedaagse training voor cliëntenraden, JS). Dit vond plaats in de auto op de terugweg naar Nijmegen en ging over huisvesting, wonen en hoe je je leven wilt inrichten. Het tweede was een personeelsuitje met De Kentering naar een stoomtreinenmuseum, waarbij Rutger de slogan “wij sporen niet, u wel?” erg goed gekozen vond.



6. Zie jij nog misstanden binnen de psychiatrie/maatschappelijke opvang?
Hulpverleners hebben vaak het beeld ‘wij snappen het, weten hoe het moet’, stelt Rutger. Daarmee slaan ze de plank mis, en wordt de cliënt ondergewaardeerd. Veel cliënten hebben, in plaats van antipsychotica, vooral liefde en acceptatie nodig. Dit zijn belangrijke voorwaarden voor herstel, vindt Rutger. Verder ziet hij de inzet van ervaringsdeskundigen als een absolute must. Bijzonder ingenomen is hij dan ook met het zogenaamde “ACT-model”, bestaande uit multidisciplinaire teams die pro-actief cliënten behandelen.

Hierbij houden ze rekening met alle facetten van het leven van de cliënt. Het voordeel van ACT-teams is dat alle neuzen dezelfde kant opstaan, terwijl er normaal

gesproken veel afstand is tussen instellingen en instanties.

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

Een persoonlijk hoogtepunt voor Rutger was de totstandkoming van de film ‘Tussen goot en geluk’. In deze film, die werd gemaakt door ex-daklozen, vertelden verschillende ex-daklozen over hun leven en hoe ze op straat waren beland. De film ging door heel Nederland en was een groot succes.

Een ander hoogtepunt vindt Rutger hoe De Kentering mensen verbindt en samenbrengt. Verschillende organisaties en cliënteninitiatieven vinden bij De Kentering onderdak. Het belang hiervan mag niet onderschat worden, zegt hij.

8. Heb je buiten De Kentering nog meer activiteiten?

Rutger is ook actief bij het Landelijk Platform GGZ. Hij houdt zich daar vrijwillig bezig met de wetgeving rondom dwangzorg. In deze hoedanigheid treedt hij vaak op als woordvoerder van ggz-cliënten bij ministeries. Hij maakt zich zorgen om de rechtsbescherming van cliënten. In de toekomst krijgen instellingen zelf misschien de bevoegdheid voor dwangprocedures, terwijl ze geen onafhankelijke partij zijn. Dit vindt Rutger een zorgwekkende ontwikkeling.

9. Wat zijn jouw plannen voor de toekomst?

Rutger aarzelt een beetje, en zegt dat dit moeilijk ligt. Hij is er nog niet in geslaagd om subsidie te krijgen voor zijn Juridisch Lekenspreekuur, en hij kan ook geen vrijwillige consultants vinden. En het project in zijn eentje draaien is zwaar. Rutger roept dan ook belangstellenden op om met hem in gesprek te treden. Tegelijkertijd geeft hij ook aan dat de eisen van een goede straatadvocaat niet mals zijn. Mensen moeten in het ideale geval meester in de rechten zijn, ervaring hebben

op straat en stevig in hun schoenen staan. *Vooralsnog* wil Rutger per 1 januari 2014 het project opheffen. Mocht dit daadwerkelijk gebeuren, dan wil hij nog wel als vrijwilliger bij De Kentering actief blijven.



10. Hoe zie jij de toekomst van De Kentering?

Moeilijke vraag, zegt Rutger. Hij hoopt dat De Kentering haar zeldzame cultuur in stand kan houden. Er wordt veel gepraat over samenwerken met andere belangengroepen, maar De Kentering moet daar met haar cultuur een 'lichtend voorbeeld' in zijn. Dit zal ongetwijfeld lastig worden, denkt Rutger. Echter, samenwerken en verbreding is wel noodzakelijk, anders wordt De Kentering wegbezuinigd. Niettemin ziet Rutger wel toekomst voor De Kentering, als ze op het huidige pad verdergaat.

Rutger haalt tot slot nog een citaat van Ghandi aan: "wees de verandering die je in deze wereld wilt zien". Volgens hem realiseert De Kentering deze gedachte.

De interviewer, Job Schellekens, bedankt Rutger voor zijn mooie woorden.

Ervaar je eigen kracht Belangenorganisaties bundelen krachten in Zelfregiecentrum Nijmegen

Nijmegen is per 1 maart 2013 een centrum rijker waar burgers terecht kunnen voor belangenbehartiging, spreekuren, zelfhulp en trainingen om je eigen kracht te versterken en je sociale netwerk te vergroten. De vier Nijmeegse belangenorganisaties voor mensen met een lichamelijke, verstandelijke of psychische beperking hebben hierover op 5 november overeenstemming bereikt in een convenant.

Centrale locatie van het Zelfregiecentrum wordt St. Jorisstraat 72, waar WIG, BWN en Onderling Sterk per 1 februari 2013 worden gehuisvest. De Kentering blijft werken vanaf haar huidige locatie aan de Limoslaan 10.

Meer zelfregie

'Het was een lang gekoesterde wens van onze organisaties om meer te kunnen doen aan het versterken van de eigen kracht van mensen uit onze doelgroepen' vertelt directeur Jos Kersten van de WIG. 'Toen wethouder Bert Frings ons vroeg een plan

te maken om daar invulling aan te geven, hebben we die kans met beide handen aangegrepen.'

'We gaan groepstrainingen geven op basis van beproefde methodieken, zoals Vrijbaan Empowerment. Bij zo'n training gaat het om de krachten, talenten en drijfveren van

mensen, en niet om problemen en beperkingen. Wat je probeert te bereiken is dat mensen ervaren dat ze meer de regie over hun eigen leven hebben. Dat heeft een positief effect op deelname aan allerlei maatschappelijke activiteiten en op de mate waarin je zelfredzaam bent. Die positieve invloed is er ook bij zelfhulp via lotgenotencontact. We gaan dergelijke groepen vanuit het Zelfregiecentrum ondersteunen.'

Voor en door

'Een belangrijk principe van een Zelfregiecentrum is dat het voor en door de doelgroep zelf is', onderstreept Jean Acampo, coördinator van De Kentering. 'De deelnemers bepalen waar ze behoefte aan hebben en vullen die behoefte ook grotendeels zelf in. Dat geldt bijvoorbeeld ook voor de trainingen. In eerste instantie zullen we daar professionele trainers bij inschakelen. Maar die zullen we vragen om ervaringsdeskundigen op te leiden als co-trainer en trainer. Ook in dat opzicht biedt een zelfregiecentrum heel veel mogelijkheden voor mensen om zich te ontplooiën.'

Ontmoeting

Op beide locaties, de St. Jorisstraat en de Limoslaan, is ook ruimte voor ontmoeting. Laurian Alferink van Onderling Sterk: 'We willen heel laagdrempelig zijn. We zijn een centrum voor alle Nijmeegse burgers. En in het bijzonder voor mensen met een lichamelijke, psychische of verstandelijke beperking.'


Waakzaam

'Natuurlijk blijven we ook belangenbehartiger', onderstreept Aad Frederiks, directeur van BWN Sociale Zekerheid. 'We leven in een tijd dat er fors bezuinigd wordt, nu ook weer in het nieuwe Regeerakkoord van het Kabinet Rutte. Zo wordt er enorm bezuinigd op

huishoudelijke hulp, persoonlijke verzorging en begeleiding. In feite mag de gemeente de schaarste gaan verdelen. Daarbij wordt ook nadrukkelijk een beroep gedaan op eigen kracht van burgers en het sociale netwerk. Wij blijven ervoor waken dat de gemeente daarbij niet te kort door de bocht gaat.'

Stapje terug

'We blijven alle vier als afzonderlijke organisaties bestaan, maar doen bewust een stapje terug om ons gezamenlijk te presenteren onder de noemer van het Zelfregiecentrum Nijmegen. Pas over twee jaar kijken we hoe we verder gaan als organisaties. We richten ons nu volledig op de inhoud met maar één doel: een succes maken van het zelfregiecentrum.'



De Kentering
Sterk voor mensen uit en in de psychiatrie

colofon:
Uitgave van de Kentering
17de jaargang
Nummer 35
November 2012

Redactie:
Elly de Louw
Job Schellekens
Miep Bieshaar
Vincent van Dongen
Jean Acampo
Waldemar Krijgsman

Lay-out:
Job Schellekens

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