

De Kentering

Sterk voor mensen uit en in de psychiatrie



NIEUWS BRIEF

19^E JAARGANG • NUMMER 40 • JULI 2015

OP DE
SCHOP

PAG. 6 EN 7

EIGEN
ERVARING

PAG. 2

INCLUSIEF

Stichting
Cliënteninitiatieven
Jaarverslag 2014

10^E DAG V/D
KWALITEIT

PAG. 3

BUURTTAFEL

PAG. 7

ONTMOETING'S
DAG

PAG. 4

IN
MEMORIAM

PAG. 7

BERT ARTS
PRIJS

PAG. 3

COLUMN

PAG. 8



WERKEN MET EIGEN ERVARING BIJ ZRC

Lieke van Vugt is 29 jaar en werkt in Nijmegen als ervaringswerker bij De Kentering en Ixta Noa. Bij Ixta Noa, een organisatie voor hulp bij allerlei psychische stoornissen, begeleidt zij de inloop. Bij De Kentering geeft ze de cursus **Werken Met Eigen Ervaring (WMEE)**. Lieke vertelt haar verhaal.

“Na 9 jaar therapie, waarvan ik bijna 2 jaar klinisch opgenomen was, kwam ik in 2011 thuis. Pro Persona (GGZ Nijmegen) bood mij steun en hielp me te onderzoeken wat voor dingen ik leuk vond. Tijdens mijn opnames was ik vooral creatief aan de slag gegaan en daarom ging ik werken bij Art-tics, een Nijmeegs kunstproject voor en door mensen met een psychiatrische achtergrond en onderdeel van de RIBW (een organisatie voor beschermd wonen).

Ondersteunen

Al doende merkte ik dat ik het leuk vond om mensen te ondersteunen. Het is waardevol om iets bij te dragen in het leven van een ander. Daarnaast had ik al vanaf mijn opnames het idee om binnen een kliniek iets te doen voor de mensen wat hun verblijf daar wat makkelijker zou maken. In Nijmegen was er op dat moment geen mogelijkheid toe. Ik ging op zoek naar iets anders.

Zoektocht

Op internet begon mijn zoektocht en uiteindelijk kwam ik uit bij De Kentering, onderdeel van het Zelfregiecentrum. Na een intake kon ik in 2013 de cursus **Werken Met Eigen Ervaring, WMEE**, bij De Kentering gaan volgen. Ik leerde dat ik door mijn

eigen ervaringen te delen anderen goede steun kon geven, passend bij hun proces.

Aan het eind van de cursus (12 lessen van 3 uur), gaf ik aan zelf de cursus WMEE te willen geven en dat is ook gelukt. Ik heb 2 cursussen meegedraaid als co-trainer en nu geef ik de cursus zelf met naast mij een nieuwe co-trainer.

Samen

Ik vind het fijn dat ik deze cursus mag geven. De Kentering is een mooi initiatief. Het is goed dat mensen met een psychische onbalans elkaar daar kunnen ontmoeten. Samen kun je namelijk meer dan alleen en dat blijkt ook uit de activiteiten van De Kentering, die zich uitbreiden, zoals de high tea. Uiteindelijk zou ik graag de stap maken naar betaald werk als ervaringsdeskundige binnen een kliniek, zodat er voor iedere cliënt iets te halen valt en hij beter uit de psychiatrie komt dan dat hij er is ingegaan. Maar zolang dat er niet van komt, heb ik het bij De Kentering goed naar mijn zin.” (WK)

BERT ARTS-PRIJS 2015

De cursusdagen Binding in de Regio eind mei in de Achterhoek zijn het podium voor de Bert Arts-prijs. Het is een prijs voor inspirerende en bevlogen presentaties. De keuze voor de jury was een moeilijke. Het aantal kandidaten dit jaar was beperkt, maar de kracht die uit de verhalen sprak was groot. Twee kandidaten vertelden een persoonlijk verhaal over hun eigen herstel en beide verhalen werden met passie verteld. De Bert Arts-prijs 2015 is gegaan naar Evelien Krikke van de CCR RIBW.

De jury had bij het toekennen van de prijs een stevig houvast aan de criteria van de Bert Arts-prijs die zij nog even voor het voetlicht brachten. De jury kijkt naar de vorm van de presentaties, is deze krachtig, helder, prikkelend en beeldend? Verder keek de jury naar de inhoud: is deze herstel-bevorderend, inspirerend en draagt deze bij aan een prikkelende beeldvorming?

Het verhaal van Johan, dat heftig en persoonlijk was, is prikkelend uitgewerkt. Het heeft een heldere opbouw, beginnend bij een diep dal en toewerkend naar een happy end. Werd met een vlotte babbel verteld en het publiek werd duidelijk gepakt door het verhaal. Johan heeft zijn kwaliteiten helder voor ogen en daar zullen nog vele schoolklassen wat aan kunnen hebben.

De tweede prijs gaat naar Johan van IrisCovery met zijn krachtverhaal: van de drugs naar de drugspreventie.

Evelien zette haar verhaal beeldend neer met drie tassen die zij op tafel zette. Een plastic tas met bagage uit het verleden, de ellende waar ze vandaan kwam, een tweede tas met kwaliteiten om door te geven en een derde tas gevuld met de gereedschappen waar zij zelf wat aan heeft voor haar persoonlijk herstel, niet het minst haar hardloopschoenen. Evelien maakt een duidelijke keus niet te benoemen wat het dal was, waar zij uit kwam, maar ze liet wel heel helder zien hoe ze tot een gepassioneerd leven wist te komen, dat in beweging is en ook anderen in beweging wil zetten. De jury feliciteerde Evelien van harte. (JA)

Terugblik op

10E DAG VAN DE KWALITEIT

Elke twee jaar organiseert De Kentering de Dag van de Kwaliteit, een dag voor ontmoeting, inspiratie en debat over de kwaliteit van het leven van mensen in de psychiatrie. Een bijzondere dag van, voor en door mensen met een psychiatrische achtergrond en iedereen die met hen te maken heeft. Op donderdag 27 november 2014 vond in de Lindenberg de 10e Dag van de Kwaliteit plaats met het thema Part èn Deel, de dag telde bijna 200 bezoekers.

Gelukkig ligt de tijd dat iemand met een (psychiatrische) beperking part nòch deel had aan de maatschappij inmiddels ver achter ons! Het thema werd verkend aan de hand van de onderwerpen: samenleven, participeren en delen. Het was een boeiende, inspirerende en geslaagde dag met workshops en theater, praten en luisteren, korte lezingen en een smakelijke lunch. Op de dag wilde de voorbereidingsgroep een boom opzetten over de participatie-samenleving en samen met de deelnemers de vruchten ervan plukken.

Sacha Stoffelen heeft een inleiding gehouden over participeren waarna de zaal met haar in gesprek is gegaan. In de middag hebben we de vruchten geplukt door goede voorbeelden te proeven van samen delen en samenleven. Een reis waarbij ieder zijn eigen reisdoel mocht kiezen, door een keuze te maken uit de tien workshops.

In de middag werd ook Bert Frings, wethouder van Zorg en Welzijn in Nijmegen, reisgenoot door zijn prikkelend verhaal over participeren.

NIJMEEGSE ONTMOETINGSDAG

Op een regenachtige dag eind januari 2015 kwamen een dertigtal afgevaardigden van cliëntenraden van diverse instellingen bijeen bij Meneer Vos. De Ontmoetingsdag vindt eens per jaar plaats om de uitwisseling tussen de cliëntenraden te bevorderen. Aanwezig waren cliëntenraden van De Driestroom, IrisZorg, MEE, Pluryn, Pro Persona, RIBW en belangenbehartigers van De Kentering en Onderling Sterk. Na ontvangst was er een lunch waar de aanwezigen zich mengden met leden van andere raden om in een informele sfeer uit te wisselen.

Dagvoorzitter Corrie Meurs heette Jos Kersten van de adviescommissie JMG (Jeugd, Maatschappelijke Opvang en Gehandicapten) welkom. Hij hield een inleiding over wat de veranderingen in de WMO betekenen voor de cliëntenraden in de AWBZ. De raden hebben in de gemeentelijke beleidsadvisering geen officiële status, wel bij de uitvoering door de eigen instelling. Officiële beleidsadvisering gebeurt door de commissie JMG, daarom is meer contact van belang.

Belangrijke partner voor de JMG zijn de cliëntenraden. De vraag is hoe cliëntenraden met beperkte menskracht toch goed kunnen adviseren? Samenwerking kan daarbij helpen. Jos uit de wens te komen tot een website waar je op één plek kunt zien wat er aan cliëntenparticipatie in de regio bestaat.

Daarna presenteren de aanwezige zich aan elkaar: wat waren belangrijke successen in de afgelopen periode en wat zijn belangrijke doelen voor de komende periode?

Van de WMO Denktank is het succes dat deze bestaat, adviezen ervan door de gemeente gehoord worden en dat deze betrokken is bij trainen van de Sociale Wijkteams. Onderling Sterk is bij de VN geweest en heeft een Gouden Prokkel gewonnen op het thema mensenrechten. Pluryn heeft een Week-journaal van en door cliënten.

De cliëntenraad van Pro Persona Nijmegen bestond vorig jaar 25 jaar en heeft daarbij stilgestaan, de RIBW Cliëntenraad heeft ingesproken bij het gemeentelijke WMO-beleidsplan, De Kentering noemde de cursussen Werken met Eigen Ervaring en Wellness Recovery Action Plan die zij aan haar cliënten aanbiedt.

Veel genoemd doel bij diverse raden was duidelijk de ontmoeting en onderlinge uitwisseling van ervaringen waar deze jaarlijkse dagen ook voor bedoeld zijn. De Driestroom vraagt aandacht voor duidelijke communicatie in begrijpelijke taal. De WMO Denktank en het Jongeren Advies Orgaan (JAN) in oprichting willen een zetel in de commissie JMG om de stem van cliënten nog beter te laten horen. De cliëntenraad van Iriszorg wil dat ervaringskennis benut wordt. Versterking van de eigen raad en versterken van het contact met de achterban staan bij meerdere raden hoog op de lijst.

Na deze presentaties hebben de raden zich gebogen over twee vragen:

Ten eerste: cliënten tussen wal en schip?

De decentralisaties zijn óók een bezuinigingsoperatie. De aanwezige cliëntenraden delen de zorg, dat op alle fronten de zorg minder wordt, terwijl de zorgbehoefte niet verandert. Zo is er minder verzorgingskostenvergoeding, minder uren begeleiding of thuiszorg, minder aanwezigheid van begeleiders in woonvormen. De decentralisaties kunnen dus pijn gaan doen. Als cliënten door deze operaties in de problemen komen, kunnen de signalen op allerlei plaatsen worden neergelegd. Cliëntenraden kunnen deze signalen bundelen. Meerdere groepen noemen het belang van de inzet van ervaringsdeskundigen, het geven van voorlichting aan de gemeente en het ondersteunen van cliënten bij versterking van hun zelfregie of door te helpen bij het voorbereiden van een keukentafelgesprek.

Ten tweede: samenwerking tussen cliëntenraden?

Zorginstellingen worden gestimuleerd met elkaar samen te werken. Geldt dit ook voor cliëntenraden van deze organisatie en cliëntenbelangenbehartigers?

Voor meer samenwerking en het uitwisselen van signalen kan gebruik worden gemaakt van de bestaande samenwerkingsvormen, zoals de WMO Denktank. Daarnaast kan samenwerking bevorderd worden door vaker bijeen te komen zoals we vandaag bijeen zitten. Een aandachtspunt voor de toekomst is cliëntenparticipatie op wijkniveau, mogelijk ook in samenwerking met STIPS en bewonersgroepen. Er wordt afgesproken om voor de zomer opnieuw als raden bijeen te komen voor het uitwisselen van signalen. Al met al was het een vruchtbaar contact. (VvD)

Stichting
Clënteninitiatieven
Jaarverslag 2014



De Kentering
mei 2015

VOORWOORD

De medewerkers van de Kentering hebben een druk jaar achter de rug. Er is veel in beweging op het gebied van zorg en welzijn en werk & inkomen. Onze vrijwilligers waren druk met het kritisch volgen van de veranderingen zoals de transitie en het inspreken bij het nieuwe College. Ook was de Kentering doende met het verder uitbouwen van samenwerking met WIG, BWN en Onderling Sterk in een nieuw Zelfregiecentrum. We organiseerden een 2e Nijmeegse Bindingsdag, een drukbezochte Dag van de Kwaliteit in de Lindenberg en onze cliëntondersteuners waren weer druk met het helpen van cliënten met allerlei soorten vragen op het vlak van zorg, welzijn, belastingen en inkomen.

Samenwerking binnen het Zelfregiecentrum

Er is in 2014 vooral op praktisch vlak samengewerkt met de organisaties aan de Jorisstraat 72 (WIG, Onderling Sterk, BWN) die samen met De Kentering het Zelfregiecentrum (ZRC) Nijmegen uitmaken.

Maandelijks is er een beleidsoverleg, waarin wordt afgestemd hoe er inhoudelijk gereageerd gaat worden op beleidsvoorstellen van de gemeenten op het terrein van zorg, werk, inkomen en waar ook andere vormen van inhoudelijke samenwerking ter sprake komen. Zo is er vanuit dit beleidsoverleg in samenwerking met de WMO Denktank, de adviescommissie JMG op 14 maart 2014 een verkiezingsdebat over de WMO georganiseerd, voorafgaand aan de Gemeenteraadsverkiezingen van 19 maart.

Naast dit beleidsoverleg vindt er overleg plaats tussen beroepskrachten van de aangesloten organisaties en tussen de werkgroepen die zich met PR en voorlichting bezighouden. Ook is er gestart met een reeks overleggen over de vormgeving van inloopvoorzieningen in de regio, een ontwikkeling die nog doorloopt.

Over het vinden van een organisatievorm voor het samenwerkingsverband ZRC vond in juni een bezinningsmiddag plaats van de besturen van de aangesloten organisaties. Hier waren ook vertegenwoordigers van de vrijwilligers van De Kentering en de BWN bij aangeschoven. Doel van deze bijeenkomst was om de samenwerking te evalueren en na te denken over de toekomstige vorm ervoor. Om de eigenheid van de afzonderlijke organisaties te behouden, maar toch een stichting te hebben die het woord kan voeren voor het ZRC, wordt besloten een neutrale stichting op te richten waarin de vier organisaties WIG, De Kentering, Onderling Sterk en BWN de (kern)samenwerkingspartners worden, die vandaaruit ook samenwerking met andere organisaties kunnen zoeken.

In december 2014 liep het eerste samenwerkingsconvenant af en is besloten het bestaande samenwerkingsconvenant te verlengen. In vervolg op de vrijwilligersbijeenkomsten in 2013 over het thema zelfregie, kwam er in oktober een vervolg met soep om met andere vrijwilligers kennis te maken met de vraag 'Wat doe jij?'.

Dat de subsidieaanvraag voor 2015 wordt gehonoreerd, betekent dat ook de cursussen WRAP en de WMEE op de locatie Limoslaan doorgang kunnen vinden. Dit geeft voor nieuwe deelnemers kansen te werken aan een plan voor hun eigen herstel dan wel zich te scholen om zich als ervaringsdeskundige voor anderen in te zetten. De wittebroodsweken zijn voorbij, maar samengewerkt wordt er wel. (VvD)

Week van de Psychiatrie

De Week van de Psychiatrie is een landelijke manifestatie waarin er speciale aandacht is voor mensen met een psychische beperking. Dit jaar was het thema 'Baas in eigen Leven'. Erg actueel, nu er een groter beroep wordt gedaan op eigen regie en eigen kracht. De Kentering organiseerde op 25 maart samen met de Centrale Cliëntenraad van de RIBW een activiteitenmiddag voor cliënten en betrokkenen.

Het spits werd afgebeten door Rika Hop, medewerkster van het Herstelbureau. Ze gaf een presentatie over de WRAP, dat staat voor Wellness Recovery Action Plan. De WRAP is een zelfhulpinstrument waarmee mensen werken aan hun herstel en greep kunnen krijgen op hun eigen leven. Daarin kunnen allerlei handvaten staan, als ze je maar een goed gevoel geven.

Daarna volgde een presentatie van Team VITA. VITA is een project dat gezond leven promoot. Dit kunnen mensen op allerlei manieren vormgeven. De middag werd in stijl afgesloten door de Kentering Huisband Clean & Distorted met onder meer hun toepasselijke 'zelfregie-blues'. Kortom: een geslaagde middag met inspirerende sprekers en zo'n 40 tevreden bezoekers. (WK)

Lotgenotencontact & zelfhulpgroepen bij De Kentering

Zelfhulpgroep Mantelzorg Psychiatrie

Bij Mantelzorg wordt vaak gedacht aan de zorg van kinderen voor hun (dementerende) ouders of de zorg van ouders voor hun lichamelijke of verstandelijk gehandicapte kind. Maar mantelzorg gaat ook vaak over mensen die moeten zorgen voor een (volwassen) zoon/ dochter of partner met een psychiatrische ziekte.

De groep die ooit begon bij het toenmalig Steunpunt Mantelzorg is met succes overgenomen door de Kentering.

Dat wil zeggen: met enige ondersteuning van de coördinator Lotgenotencontact van de Kentering, draaide deze groep in 2013 gestarte groep geheel zelfstandig. Deze lotgenotengroep komt éénmaal per maand bij elkaar bij ZRC De Kentering. De bijeenkomsten zijn hun 'heilig', ze delen ervaringen, ondersteunen en bemoedigen elkaar. Dat vergt een veilige sfeer; de groep heeft een besloten karakter. In de loop van 2014 heeft één persoon de groep verlaten om zich bij een andere groep te voegen. Een ander is er bijgekomen zodat de groep uit acht personen blijft bestaan. (MvdZ)

'Contact kwijt groep'

De vraag kwam van iemand die bij Pro Persona een cursus volgde voor familieleden van mensen met een psychiatrische ziekte. "Of en hoe het mogelijk was een groep te starten voor mensen die ongewild het contact met hun kind zijn kwijt geraakt." Het onderwerp kreeg de aandacht van een journalist van de Gelderlander. Naar aanleiding van een interview in de krant door drie mensen met een zelfde soortige ervaring, kwamen er vijftig reacties! De eerste drie bijeenkomsten zijn opgevangen door twee begeleiders. Er bleek enorm veel behoefte aan het delen van ervaringen. Voor een aantal mensen was dit voldoende; anderen konden of wilden zich niet in een groep vastleggen bij nader inzien. Inmiddels is er een redelijk stabiele groep van ongeveer 12 mensen over die maandelijks bij elkaar komt. Ze worden begeleid door iemand met ervaring in het begeleiden van groepen met het doel dat de groep zichzelf staande gaat houden. Dit schrijft een deelnemer: "Eén keer in de maand ga ik naar de lotgenotengroep 'contact met je kind kwijt'. Het is de pleister op een zeer pijnlijke wond. Ik vind er warmte, erkenning en herkenning. Ik kan er alles vertellen wat ik kwijt wil. Mensen hebben geen oordeel maar luisteren en troosten. We zijn eerlijk tegen elkaar geven tips en leven mee. Het is een fijn gevoel en ik weet dat ik niet alleen sta. Het geeft me de kracht om weer verder te gaan." (MvdZ)

Ypsilon

Ypsilon is een landelijke vereniging van familieleden/betrokkenen van mensen met een psychose-gevoeligheid. Regionaal was de afdeling de laatste jaren een beetje ingeslapen. Via via kwam de nieuwe regio-verantwoordelijke in contact met De Kentering; zij wil graag nieuw leven blazen in de activiteiten. Na wat voorwerk met twee vanuit ons netwerk bekende Ypsilonleden, heeft in november 2014 een eerste bijeenkomst plaatsgevonden. De opkomst was nog niet echt groot, negen mensen. Toch bleek dit voldoende om er voortgang aan te geven. Voor 2015 staan twee bijeenkomsten gepland. Naast het lotgenotencontact, informatie-uitwisseling en ervaringen delen, wordt gezocht naar mogelijkheden om te werken aan gezamenlijke belangenbehartiging. (MvdZ)

Anoïksis

Anoïksis is een landelijke vereniging voor mensen met een psychosegevoeligheid. Met de komst van een nieuwe regio-verantwoordelijke is sinds 2012 is de afdeling Nijmegen en omstreken weer actief geworden. Elke twee maanden is De Kentering op een zaterdagmiddag de uitvalsbasis voor een bijeenkomst: er wordt een thema besproken, een film gedraaid, een workshop gehouden of een buitenactiviteit georganiseerd zoals midgetgolf, wandelen en pannenkoek eten. Er zijn tussen de 10 á 20 deelnemers die zelf de verantwoordelijkheid nemen voor de organisatie. De bijeenkomsten zijn bedoeld voor leden van Anoïksis en actieve vrijwilligers van De Kentering. (MvdZ)

Kring van Verbinding

"Op zondagmorgen, geen kerkgang meer, wel een verlangen.....naar inspiratie, het delen van het 'heilige' ook dat van het alledaagse, verbinding met dat wat groter is, met elkaar, met jezelf." Een voormalig ervaringsdeskundige van De Kentering organiseert elke 3e zondag van de maand deze Kring van Verbinding. Iedereen is van harte welkom. De bijeenkomsten vinden plaats in de benedenruimte van De Kentering en soms buiten. Er zijn gemiddeld 15 deelnemers. (MvdZ)

Basisberaad Rivierenland

Het basisberaad is een overleg van vertegenwoordigers van Iriszorg, RIBW en Pro Persona in het Rivierengebied. Elke 2 maanden komen 8 vrijwilligers bijeen om zaken te bespreken die GGZ-cliënten in de regio aangaan. We hebben onder andere gesproken over de verschraving van het aanbod van dagbesteding, het gemis van coördinatie bij de Vriendendienst, de verhuizing van de Inloop van Iriszorg en de positie van ervaringsdeskundigen in dienst bij Pro Persona. Leden van het Basisberaad hebben deelgenomen aan activiteiten van Ruimte voor Anders zijn, Binding in de regio en diverse WMO-activiteiten van gemeentes. Als werkgroep hebben we zelf in het voorjaar een activiteit in het kader van de Week van de Psychiatrie georganiseerd. In het najaar hebben we een informatiebijeenkomst georganiseerd voor cliënten en beleidsmakers over veranderingen in de WMO. Beide bijeenkomsten waren goed voor een gevulde DAC-Dolfijn met meer dan 35 geïnteresseerden. (JA)

Bert Arts-prijs 2014

Eind mei vond de 10e editie plaats van 'Binding in de Regio', een tweedaagse cursus voor cliëntenraden van GGZ-instellingen in de regio van Nijmegen. Hierbij werd voor de derde keer de Bert Arts-competitie gehouden. Bert Arts was een bevoegde man die mede aan de wieg stond van De Kentering. Wie kan met net zoveel passie een project, idee of zienswijze overbrengen zoals hij dat kon? Daar gaat het om bij deze competitie. Dit keer hebben vijf enthousiaste sprekers meegestreden. Voor een aandachtig gehoor hebben de kandidaten hun pleidooi gehouden. Aan de jury de moeilijke taak om tot een eindoordeel te komen. Daarbij is Krachtverhalen de winnaar geworden. De Bert Arts-prijs, een kunstwerk en financiële steun werden aan de winnaar overhandigd. (JA)

Cliëntondersteuning

De Kentering biedt al jaren laagdrempelige cliëntondersteuning aan mensen met een psychiatrische achtergrond (in de breedste zin van het woord) en aan hun betrokkenen. Vaak gaat het om mensen die zich bij de reguliere ondersteuningsorganisaties zoals NIM of MEE niet voldoende begrepen voelen. Er werken drie cliëntondersteuners, allen op parttimebasis. In 2014 heeft een stagiaire Maatschappelijk Werk gedurende drie maanden kennisgemaakt met ons werk en onze cliënten.

Soort vragen

De vragen die we krijgen kunnen overal betrekking op hebben: PGB, financiën, werk/vrije tijd, ervaringsdeskundigheid, lotgenotencontact, informatie over zorginstellingen etcetera. De meeste vragen gingen over financiële regelingen (inkomenscheck, belasting teruggave), het indienen van bezwaarschriften of klachten, aanvragen van CIZ of WMO-indicatie en PGB, veranderen van hulpverlener of van verzekeraar, vragen over dagbesteding, vrijwilligerswerk of zoeken naar een woning of nachtopvang. De hulpvraag bij het invullen van belastingaangifte loopt verder terug nu er steeds minder gebruik gemaakt kan worden van aftrekposten.

Het aantal ingewikkelde vragen is echter toegenomen: hulp bij toeleiding naar schuldhulpverlening in combinatie met bezwaar maken tegen besluiten van bijvoorbeeld de WAJONG-uitkering, zoeken naar passende langdurende begeleiding, bemiddeling tussen hulpverlening en cliënten etc. Incidenteel gaan cliëntondersteuners mee naar rechtbank of geschillencommissie om cliënten bij te staan. Bij vragen naar financiële ondersteuning ten behoeve van cliënten individueel werd soms contact gezocht met fondsen.

Steeds meer vragen gaan over mogelijkheden voor participatie, het nemen van eigen initiatieven, vrijwilligerswerk en betaald werk en over cursussen op het terrein van ervaringsdeskundigheid en het oppakken van de eigen regie.

ZRC De Kentering werd ook door familieleden en andere betrokkenen benaderd met vragen over de (on)mogelijkheden van de hulpverlening, mantelzorgondersteuning en lotgenotencontact. En vooral ook voor het "luisterend oor".

Incidenteel gaf een cliëntondersteuner voorlichting aan groepen over alle veranderingen die er plaatsvinden rondom de transitie en de participatiewet.

Werkplek en inloopsprekuren

Cliënten kwamen doorgaans en bij voorkeur op afspraak bij ZRC De Kentering aan de Limoslaan. Maar ondanks de minder centrale ligging vond spontane inloop weer regelmatig plaats! Indien nodig ging de cliëntondersteuner op huisbezoek. Eerste contacten verliepen steeds vaker via de mail en werden daarnaast ook telefonisch of per mail onderhouden. In 2014 zijn ruim 325 mensen geboekt als individuele cliënten met een hulpvraag. Qua uren vergde dit een zeer uiteenlopende tijdsinvulling. Soms was een enkel telefoontje voldoende maar regelmatig waren meerdere contactmomenten en/of langdurige ondersteuning gewenst.

Bij Pro Persona te Nijmegen wordt wekelijks een spreekuur gehouden en in de regio Rivierland komt de cliëntondersteuner op afspraak bij RIBW DAC Dolfijn in Tiel.

De Stek, in Beuningen biedt een extra opvanggelegenheid voor mensen die als gevolg van de AWBZ-pakketmaatregel geen ondersteuning meer krijgen. In 2014 bestond onze bijdrage uit een tweewekelijks spreekuur, ongeveer 30 bezoekers hebben daar gebruik van gemaakt. Het informatiepunt De Stek, in Beuningen, is een samenwerkingsverband tussen de Driestroom, RIBW en De Kentering.

Overige activiteiten en contacten

De medewerkers van de Sociale Wijkteams en hun cliënten wisten ons steeds vaker te vinden als 'sparring partner' of voor informatie of doorverwijzing. Ook met de RIBW en Woonzorgnet zorgden 'warme contacten' voor allerlei vormen van samenwerking, waaronder voorlichting geven over actuele veranderingen en cliënten wijzen op elkaars cursussen. Verder onderhielden we ons netwerk met onder andere Stichting Jutte van der Voorst, MEE, Indigo, Interlokaal, Maatschappelijk Werk CWZ, Unitacademie, Nieuwe Lente, Rigtergroep.

We namen deel aan bijeenkomsten over WMO-beleid in Nijmegen en omliggende gemeenten met als doel problemen van onze doelgroep specifiek voor het voetlicht te brengen. Op gemeentelijk niveau namen we deel aan overlegvormen zoals het Platform Schuldhulpverlening en het WMO-uitvoeringsoverleg en op buurtniveau aan de netwerklunches van hulpverlenersorganisaties uit Nijmegen-Oost. Landelijke waren er bijeenkomsten in Utrecht over veranderingen in de zorg met betrekking tot cliëntondersteuning en in Den Haag een Anti-stigmacongres. (MvdZ)

Nijmeegse Bindingsdag

Op 29 januari 2014 waren 35 deelnemers van 7 cliëntenraden uit de zorg aanwezig op de ontmoetingsdag voor de regio Nijmegen en omgeving. De dag stond in het teken van verbanden aangaan en inhoudelijke verdieping. De thema's dagbesteding en ervaringsdeskundigheid kwamen uitgebreid aan bod.

Er waren presentaties van Bureau Herstel van de RIBW over hoe zij omgaan met herstel. IrisCoverly vertelde over de inzet van ervaringsdeskundigen bij hun projecten. In de middag was er de mogelijkheid deel te nemen aan 4 workshops met de thema's ervaringsdeskundigheid en dagbesteding. Ervaringsdeskundigheid vloeit voort uit een proces in drie stappen: het hebben van ervaringen, ervaringen van anderen kunnen meenemen en deze ervaringen kunnen inzetten. Daarbij moet men wel afstand kunnen nemen van de eigen ervaringen en deze geaccepteerd hebben. De Kentering geeft cursussen Werken met Eigen Ervaring.

Het thema dagbesteding maakte vele reacties los. Zo zou de gemeente weinig oog hebben voor mensen die een veilige omgeving nodig hebben. Toegankelijkheid is nodig evenals het bereiken van de uitvallers en de mensen die achter de geraniums blijven zitten. Als geheel een geslaagde dag met veel ontmoetingen, interactie en verdieping van de thema's. (WK)

Uitje Kentering

Ook in 2014 was er een uitje met de Kentering. Dit jaar gaan we op donderdag 10 juli naar Ouwehands Dierenpark in Rhenen. We verzamelen 's morgens vroeg bij De Kentering. Er zijn gelukkig genoeg auto's om iedereen te kunnen vervoeren. De auto van Corine neemt dankzij Rutger een tour door Wageningen, zodat het iets langer duurde tot zij bij het dierenpark aankwamen. We gaan met z'n allen naar binnen. Gauw vormen zich groepjes of gaat iedereen zijn weg. Er is erg veel te zien, onder andere prachtige giraffen, witte leeuwen en grote gorilla's.

Het is schitterend weer. Warm en zonnig. Echt heel bijzonder, omdat het de afgelopen dagen echt pokkenweer was. We lunchen gezamenlijk bij het restaurant.

Daarna gaat iedereen weer zijn eigen gangetje. Erg leuk is de monorail, waar je helaas maar een klein stukje van het park van boven kunt zien.

Het berenbos is ook bijzonder. Hier worden beren, die een ellendig leven hebben gehad als attractiebeer, opgevangen in een aantal hectaren bos. We kunnen ze goed zien, in tegenstelling tot de vossen, die er ook schijnen rond te lopen. De aquaria zijn ook heel prachtig en zeker de moeite waard. Hele bijzonder vissen in allerlei verschijningen. We drinken met z'n allen nog een drankje en gaan omstreeks 16.00 weer richting de Kentering. Het is een zeer geslaagde dag. (CS)

Sfeerimpressie congressen

In 2014 hebben vrijwilligers van De Kentering verschillende landelijke en lokale congressen bezocht, waarbij veel werd genetwerkt en vaak ook een inhoudelijke bijdrage werd geleverd.

Het congres 'Anders denken over psychische aandoeningen' was georganiseerd door het ministerie van volksgezondheid. Het doel van dit congres, dat plaats vond in Den Haag, was om het stigma op psychische aandoeningen te bestrijden. Er waren veel cliënten en ervaringsdeskundigen aanwezig, maar ook werkgevers, belangenbehartigers en politici. Eén van onze vrijwilligers zag zelfs kans om premier Rutte een informatiebrochure over psychoses te overhandigen. Omdat er veel aandacht was in de media voor dit congres, hopen we dat er snel een vervolg op komt.

Een ander landelijk congres dat we hebben bezocht was georganiseerd door het Landelijk Platform GGZ, de grootste belangenorganisatie voor ggz-cliënten in Nederland. Dit congres had als thema 'ED in 3D', met andere woorden: welke rol kunnen ervaringsdeskundigen spelen in de drie grote decentralisaties? Omdat het kleinschaliger was opgezet dan het congres in Den Haag, was er meer ruimte voor discussie en interactie. Daarnaast waren er presentaties van verschillende lokale initiatieven waarbij ervaringsdeskundigen zich inzetten om kwetsbare burgers te ondersteunen.

Onze vrijwilligers hebben actief bijgedragen aan het programma van twee Nijmeegse zorgcongressen. Vincent van Dongen heeft een lezing gehouden bij de eerste editie van het Stadscongres, dat in het teken stond van de Wet maatschappelijke ondersteuning en vooral bedoeld was voor zorgprofessionals. Twee andere vrijwilligers hebben een workshop gegeven over het inzetten van het eigen sociaal netwerk bij een hulpvraag, en welke haken en ogen hieraan zitten. Dit leidde tot een geanimeerde discussie onder de toehoorders.

Enkele maanden later vond de tweede editie van het Stadscongres plaats, alleen ditmaal bedoeld voor zorgcliënten. Ook hier hebben vrijwilligers van De Kentering workshops gegeven, één workshop met als doel cliënten te informeren over op welke manieren je invloed kunt uitoefenen op lokaal beleid. Een andere vrijwilliger gaf een workshop waarin een keukentafelgesprek werd nagespeeld, in twee versies: hoe het wel en niet moet. (JS)

Pleisterplaats voor de Ziel

"Ben je op zoek naar een plek van stilte, inspiratie, troost, samenzijn, hoop en het gevoel van verbondenheid? Ben je de weg naar de kerk, de moskee, de synagoge of andere spirituele plaats kwijt geraakt? Of zijn zij jou kwijt geraakt? Dan is de Pleisterplaats voor de Ziel misschien iets voor jou." Samen met de RIBW en ProPersona heeft de Kentering aan de wieg gestaan van de Pleisterplaats voor de Ziel. Een unieke samenwerking tussen vrijwilligers (binnen en buiten de psychiatrie) en professionals om zeer laagdrempelige zingevingsbijeenkomsten te organiseren. Elke eerste maandag van de maand wanneer het luchtalarm klinkt, komen zo'n vijftien tot dertig mensen 'voor wie het leven niet zo vanzelfsprekend is' bij elkaar om te luisteren naar een verhaal, wat muziek, een gedicht, toelichting. Geen interactieve bijeenkomst, wel gelegenheid om daarna met elkaar te praten. De sprekers, inmiddels een vaste groep van mensen van verschillende achtergrond (Joods, humanistisch, vertellers, persoonlijke inspirators) doen dat op vrijwillige basis; bij elke bijeenkomst, die in Centrum De Appel plaatsvinden, is een professional aanwezig om de vrijwilligers waar nodig bij te staan.

(MvdZ)

HEE-groep

De Herstelgroep is een lotgenotengroep waarin je samen met anderen werkt aan je eigen herstel. Herstel is niet hetzelfde als genezing maar betekent dat je leert zien waar je kwetsbaarheden en talenten liggen en dat je daarmee weer baas wordt over je eigen leven. HEE staat voor Herstel, Ervaring en Empowerment.

In 2014 is er één Herstelgroep georganiseerd bij ZRC De Kentering. Een ervaringsdeskundige 'kartrekker' is, samen met een co-kartrekker een groep gestart van zes deelnemers. Deze zijn 12 keer bij elkaar geweest om met elkaar in gesprek te raken over thema's als: vrije tijd, medicatie, omgaan met relaties etc. Naderhand is nog een terugkombijeenkomst geweest. Het Hersteltraject is ontwikkeld door het Trimbosinstituut. De bedoeling was dat de co-kartrekker op den duur zelf een nieuwe groep zou gaan starten. Helaas is dat door persoonlijke omstandigheden niet doorgegaan.

(MvdZ)

WRAP

In het voorjaar van 2014 heb ik bij de Kentering de cursus WRAP gevolgd. WRAP staat voor Wellness Recovery Action Plan. Het is een niet-diagnosegebonden zelfhulpinstrument dat mensen ondersteunt bij hun herstelproces. De gebruiker maakt een gereedschapskoffer om zich beter te voelen, met daarbij zes actieplannen.

In acht bijeenkomsten maakte ik met 6 anderen een begin met een eigen WRAP.

We werden ondersteund door twee ervaringsdeskundigen. Wij vulden onze actieplannen aan met passend 'gereedschap' zoals dagelijks onderhoud, triggers, vroege waarschuwingstekens, signalen van ontsporing, crisis en post-crisis. Alle actieplannen geven antwoord op de hoofdvraag: wat heb ik wanneer nodig om me goed of weer beter te voelen? De uitwisseling van ideeën en het vinden van (h)erkenning en wederzijds begrip in groepsverband dragen bij aan het hervinden van eigen mogelijkheden. Op 20 mei 2014 haalde ik het certificaat.

Ik was zo enthousiast over de WRAP, dat ik deze zelf wilde gaan geven. Ik startte in het najaar van 2014 de WRAP-facilitatoropleiding. Op 7 november 2014 haalde ik het WRAP-facilitatorcertificaat.

Bij de Dag van de kwaliteit op 27 november 2014 heb ik nog een presentatie over de WRAP gegeven om mensen enthousiast voor de WRAP-cursus te maken. In 2015 ga ik mijn eerste WRAP-groep geven op De Kentering. (CS)

Project Werkmaatje

In 2014 heeft de Kentering gewerkt aan het project Werkmaatje. Dit project is gevolgd op onze deelname aan het project Open voor Werk in 2013 van het LPGGZ.

De initiatiefnemers hebben het jaar 2014 vooral besteed aan het vinden van een alternatieve opzet voor het proces van toeleiding naar arbeid of dagbesteding. Het doel was daarbij te komen tot een opzet die zich onderscheidt van andere projecten, in die zin dat in het proces de inbreng van de deelnemers groter en breder is.

Het uitgangspunt van het traject, in de visie van de initiatiefnemers, moet de eigen visie van de deelnemers zijn. In 2014 is uit de vele ideeën een uiteindelijke opzet gekomen. In het najaar van 2015 zal begonnen worden met een kleine groep waarbij het doel is om de gevonden opzet te testen en verder te vervolmaken. (FG/PN)

Dag van de kwaliteit

Lezing Jim van Os

De hele psychiatrie staat op losse schroeven. Op 12 november 2014 hield Jim van Os een lezing voor 200 mensen, een uitverkochte zaal in LUX. Dit in het kader van de 10e Dag van de Kwaliteit van De Kentering. Van Os is de auteur van het boek *De DSM-5 voorbij – Persoonlijke diagnostiek in een nieuwe GGZ*. Het is een tegenhanger geworden voor de 'diagnosebijbel' DSM-5. Van Os wil af van een standaard vragenlijst om tot een diagnose te komen en bepleit 'persoonlijke diagnostiek' met aandacht voor de individuele kenmerken van de patiënt. Hij gaat zelfs zover te stellen dat schizofrenie geen ziekte is maar dat diverse omgevingsfactoren, zoals een trauma of misbruik in de vroeg jeugd, cannabisgebruik, sociale uitsluiting van minderheden en wonen in de grote stad de kans op schizofrenie vergroten.

Er was zoveel belangstelling voor zijn lezing dat de zaal wel twee keer gevuld had kunnen worden. Er kwamen veel vragen en reacties vanuit het publiek en zo ontstond er een levendige discussie. Al met al een geslaagde avond met inhoudelijke diepgang.

(WK)

Op weg naar verandering

2014 stond ook voor ons in het teken van de voorbereiding van de transitie. De verordening WMO 2015 werd aangenomen door de Nijmeegse gemeenteraad, daarnaast werd het bijbehorende beleidskader gepubliceerd. Tijdens het volgen van dit traject is onze aandacht telkens uitgegaan naar de positie van ggz-cliënten. Omdat in het nieuwe beleid de nadruk zou worden gelegd op eigen kracht en zelfredzaamheid, leidde dit bij ons regelmatig tot onrust. Eigen regie en zelfredzaamheid blijken voor veel mensen met ggz-problematiek beladen termen te zijn. Met name voor diegenen met ernstige psychische aandoeningen. Ze impliceren dat mensen het zelf moeten zien te redden, vaak met een uiterst klein en kwetsbaar sociaal netwerk. Veel cliënten vreesden – en vrezen – ook dat hierdoor de gelijkwaardigheid van vriendschappelijke relaties op het spel komt te staan. Deze zorgen hebben we regelmatig overgebracht aan beleidsmakers en politici. Zo heeft één van onze vrijwilligers voor de kwetsbare positie van ggz-cliënten aandacht gevraagd tijdens de inspraakronde van het nieuwe college, waarin alle burgers van Nijmegen hun wensen kenbaar konden maken. Maar ook hebben we bij WMO-werkconferenties, georganiseerd door de gemeente, de stem van onze achterban zoveel mogelijk laten horen.

In 2014 is ook gestart met een ggz-panel om signalen op te vangen van cliënten over wat zij in het dagelijks leven merken van de veranderingen in de zorg en cliënten te informeren over wat de gemeente van plan zijn. Het ggz-panel wordt begeleidt door twee mensen, beiden lid van de adviescommissie JMG en één begeleider is tevens vrijwilliger bij De Kentering. We houden ook regelmatig contact met cliëntenraden van zorginstellingen. Van oudsher hebben we een goede band met de raad van de RIBW. In 2014 zijn we ook op bezoek geweest bij de cliëntenraad van Pro Persona Nijmegen. Dit was nuttig omdat we op de hoogte werden gebracht van de bezuinigingen bij Pro Persona. Verder zijn twee vrijwilligers begonnen met het bezoeken van jongerenopvang Vince van Iriszorg, om te praten met bewoners, begeleiders en sociaal werkers. (J.S.)

Een tweede grote transitie is de verandering van de bijstandswet naar de Participatiewet. In deze wet staat voorop dat mensen werk moeten zoeken (in die mate dat ze tot werk in staat zijn). De gemeentes in de regio Nijmegen zijn dit jaar druk bezig geweest met het optuigen van het regionale Werkbedrijf. Reden genoeg om goed naar voren te brengen wat mensen met een psychische kwetsbaarheid nodig hebben om goed begeleid, goed ondersteund maar ook niet overvraagd te worden. In een klankbordgroep met vertegenwoordigers van de regionale adviesraden voor werk en inkomen en onze Kentering vertegenwoordiger in het Nijmeegse Klantgroepenoverleg (KGO) zit is ook aandacht gegeven aan de arbeidsmatige dagbesteding en de kwaliteitseisen van deze dagbesteding.

Een ander punt dat extra aandacht van ons kreeg is de tegenprestatie. Om over de tegenprestatie na te denken heeft De Kentering een eenmalige werkgroep bijeengeroepen. We hebben advies gegeven rekening te houden met wat iemand zelf wil en aankan, dat wie al mantelzorg of vrijwilligerswerk doet vrijgesteld moet zijn en dat geen enkel soort werk verplichtend wordt opgelegd. Het deed ons genoeg dat de gemeente Nijmegen uiteindelijk koos voor een nog veel lichtere variant, die mensen volledig de keuze laat en kiest voor de meest minimale door het Rijk opgerichte verplichting: 4 uur zelf gekozen tegenprestatie voor de hele uitkeringsduur en daarnaast het doen van vrijwilligerswerk stimuleren door het organiseren van een vrijwilligersbeurs. Bekeken vanuit cliëntenperspectief een mooi resultaat. (VvD)

ROPI

De ROPI is een kwaliteitsinstrument dat herstelgerichte zorg bij een zorginstelling meet. In 2013 heeft de Kentering 2 medewerkers laten opleiden bij het Trimbos. Het lag in de bedoeling dit onderzoek bij één, maar liefst meer zorginstellingen aan te bieden. De grote zorginstellingen zetten dit instrument echter liever intern uit. Met beroepskrachten en ervaringswerkers uit eigen geledingen voeren zij dit onderzoek uit. Afgelopen jaar heeft de Kentering met een aangetrokken ervaringsdeskundige en een ervaringswerker werkzaam bij de zorginstelling dit onderzoek wederom naar tevredenheid uitgevoerd. (JA)

High Tea

Er zijn dit jaar 5 High Teas georganiseerd in de Kentering op woensdagmiddag van 14.00 tot 16.00. De bedoeling is om onder het genot van iets lekkers psychiatrische thema's te bespreken en bespreekbaar te maken. Of mensen te informeren over de huidige ontwikkelingen in de psychiatrie. Soms is er een gastspreker, de andere keer een presentatie, soms worden alleen ervaringen uitgewisseld tussen de aanwezigen. De bijeenkomsten zijn kosteloos voor de aanwezigen.

Onderwerpen als Van AWBZ naar WMO, Uitbehandeld?, Terug in de maatschappij, Ervaringsdeskundigheid, wat is dat? passeren de revue. Ook hebben we thema's als Werken met een beperking en Feestdagen of Vreedsdagen? georganiseerd. Meestal komen er 10 tot 15 mensen op af, die zeer verschillen in achtergrond, interesses en leeftijd. De reacties zijn over het algemeen zeer positief. We besluiten om volgende jaar op dezelfde voet door te gaan. (CS)

Autisme-kookgroep

De Stichting Unit Academie verzorgt een atelier voor jongeren van 18 tot 30 jaar met een vorm van autisme en beeldend talent. Eind mei 2014 is de Unit Academie een eetclub gestart bij de Kentering. Na een paar maanden is deze groep, onder begeleiding van een voormalig vrijwilliger van de Unit Academie, geheel zelfstandig verder gegaan. De Kentering biedt de ruimte om elke twee weken met ongeveer 8 jongeren samen boodschappen te doen, te koken en te eten. Tijdens de maaltijd worden alledaagse dingen besproken, complimenten over het eten gemaakt en doen grappen de ronde. Het is een prima combinatie van gezelligheid en steun hebben aan elkaar als mensen met een vorm van autisme, door het uitwisselen en herkennen van ervaringen. (WK)

Organisatie

De Kentering werkt vanuit haar locatie op de Limoslaan. We zijn dagelijks geopend van 10 tot 16 uur. We hebben een cursusruimte die in de avond gebruikt wordt door zelfhulpgroepen. Op vrijdagmiddag heeft de Buurttafel een eetclub waar tot 25 mensen aanschuiven. Op dinsdagavond repeteert de band Clean & Distorted. We hebben een bijkantoor op de 2e Walstraat dat onder andere gebruikt wordt door het Juridisch Lekensprekuur, projecten van de NUNN en Iriscovey.

Het bestuur van de Kentering is dit jaar 5 maal bijeen geweest om het beleid en de voortgang van de projecten te bespreken. De bestuurlijke stuurgroep die de voortgang van het ZRC bespreekt is 4 maal bijeen geweest.

Het Breed Overleg is een voortzetting van het oude Basisberaad. Vrijwilligers van de Kentering komen maandelijks, op de 2e donderdag van de maand, bijeen om uit te wisselen en de voortgang van projecten te bespreken. De opkomst varieert van 8 tot 20 deelnemers.

Voor een aantal projecten zijn tijdelijk medewerkers ingehuurd. Voor de projecten ROPI, cursus WMEE en cursus WRAP hebben we ervaringsdeskundigen in de regio kunnen aantrekken om deze tegen betaling voor ons uit te voeren. (JA)

Personalia

Bestuur Stichting op 31-12-2014

Toon Pelkmans	voorzitter
Willem Teering	penningmeester
Theo van Koningsbruggen	secretaris
Bas Steenbergen	lid
Vincent van Dongen	deelnemersraad
Miep Bieshaar	deelnemersraad

Medewerkers op 31-12-2014

Jean Acampo	16 uur per week
Ineke Hoeven	8 uur per week
Elly de Louw	8 uur per week
Mariëtte van der Zwet	22 uur per week

Basisberaad Rivierenland

8 vrijwilligers

Infowinkel en Basisberaad de Kentering

30 vrijwilligers



12.5 JAAR

BUURTTAFEL

Op vrijdag 17 en 24 april werden er feestelijke maaltijden geserveerd. De Buurttafel had wat te vieren en Bernadine heeft iets over de succesvolle geschiedenis van de buurttafel voorgedragen. Bij deze haar verhaal dat begon op 1 oktober 2002 met de start van een bijzonder project met de naam Jasmijn.

Het idee dat tot het project Jasmijn heeft geleid is op het schoolplein geboren. De directeur van de basisschool en een moeder spreken samen over het vergroten van de samenhang tussen buurt en school. Ook over het uitbreiden van voorzieningen waardoor ouders beter in staat zijn zorg voor de kinderen en werk te combineren. Het AZC naast de school wordt van meet af aan onderdeel van de ideeën en mogelijkheden voor een experiment. Het omzetten van ideeën in een projectplan heeft 2 jaar geduurd.

Naast de bestaande activiteiten startte op 1 oktober 2002 een Dinerservice. Op vrijwillige basis koken volwassenen en soms kinderen een keer per week een diner. Dankzij bewoners van het AZC en de Spoorbuurt ontstaat er uit diverse culturen een veelkleurige, diverse en smaakvolle menukaart. De werkgroep van de Dinerservice bestond uit een sociaal-cultureel werker, een gastheer, een vaste kinderbegeleider met een ID-baan en een aantal vaste koks. Er was een gezellige kindertafel met begeleiding en de volwassenen konden samen genieten van de maaltijd. De bezoekers hebben diverse etnische achtergronden. Velen hebben vriendschappen gesloten.

Alle AZC- koks uit die tijd zijn niet meer vindbaar behalve Talat. Talat schreef het volgende:

“Ik begon in 2004 met vrijwilligerswerk als kok bij project Jasmijn en kook nog steeds. Toen ik met mijn gezin in het AZC ben komen wonen had ik geen kennissen, geen familie en geen vriendinnen. Het was een moeilijke tijd voor mij. Ik voelde mij niet leuk. Ik maakte via mijn begeleider kennis met project Jasmijn. En dat was erg belangrijk. Ik herinner me dat ik voor de eerste keer voor 20 mensen Iraans eten gekookt heb. Toen de gasten begonnen te eten ben ik naar huis gegaan. Omdat ik niemand kende en ik niet de Nederlandse taal kon spreken. Dus had ik geen

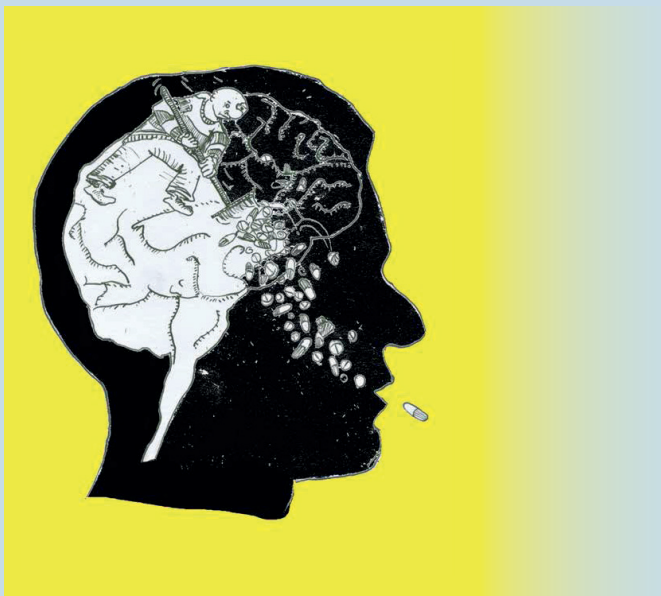
zin om samen gezellig bij elkaar te zitten, eten en genieten. Nu heb ik beste en vrolijke vriendinnen van hier en andere landen. We doen die lange jaren samen activiteiten, koken, dansen, lachen en met een groep naar een uitje gaan. Ik ben nu blij en hartstikke dank aan alle medewerkers van Jasmijn in het bijzonder Janet en Maria en Bernadine. Ik wens jullie veel succes. Met vriendelijke groeten Talat.”

De dinerservice verhuisde van het Limosterrein naar het AZC daarna naar de toenmalige Parel en op het laatst naar de Limoslaan 10. Van het begin af aan is dit idee een doorslaand succes. Helaas kwam in 2008 een einde aan dit geweldige, door diverse hoge en lage ambtelijke instanties geëerde en geprezen project een einde. Niemand wilde meer subsidie verlenen. Gelukkig heeft het project Jasmijn op eigen initiatief een doorstart gemaakt.

De Kentering wordt de nieuwe huurder van Limoslaan 10. Samen met de coördinator van de Kentering heeft de werkgroep van de toenmalige Dinerservice een doorstart gemaakt onder de naam De Buurttafel.

Dankzij een gemeentelijk subsidie en wat fondsen en een bijdrage van Standvast, de verhuurder van Limos 10, kwam er een nieuwe keukeninrichting. De Buurttafel werd begeleid door Tandem. Drie jaar geleden eindigde de begeleiding van Tandem en werd De Buurttafel een zelfstandig en door onbaatzuchtige vrijwilligers geleid project. De werkgroepleden hebben, heel creatief en gebruikmakend van het web, van dit project niet alleen in de buurt maar ook ver daarbuiten een succesnummer gemaakt. Ik hoop dat ik nog lang van jullie mag genieten.

Bernadine



DE PSYCHIATRIE OP DE SCHOP?

Om te kijken of een instelling voldoende oog heeft voor herstel, wordt een ROPI-onderzoek gedaan bij een instelling. Marceau de Klijn werkt als ervaringsdeskundig medewerker bij Woonzorgnet; hij legde uit waar ROPI voor staat. Cliënten van de onderzochte instelling worden uitgebreid bevraagd op een achttal levensgebieden, van basale zorgbehoeften tot aan herstel en de inzet van ervaringsdeskundigheid. Wat de ROPI belangrijk vindt, is dat cliënten in de ggz-zorg op de thema's die hun leven raken, eigen keuzes kunnen maken. Zelfregie is een centraal onderdeel van herstel. Zo wordt er bijvoorbeeld gekeken of in de persoonlijke begeleidingsplannen die iedere cliënt heeft, de doelen door de cliënt zelf zijn gekozen of dat het standaarddoelen zijn die volgens de begeleider goed zijn voor de cliënt.

Volgens Anoesjka Ballast, die als begeleider bij de RIBW werkt, is het voor hen als medewerkers een grote uitdaging om af te stappen van de gedachte dat de begeleider alles zelf weet. Het gaat er in het

werk om, de cliënt zelf met antwoorden te laten komen. Volgens enkele bezoekers heeft Pro Persona nog veel te leren op dat vlak. Deze behandelinstelling kreeg bij de bijeenkomst de kritiek dat er slecht naar cliënten geluisterd wordt. Het Zelfregiecentrum zit kennelijk op de goede weg. Iemand die als bezoeker bij de Jorisstraat is binnengelopen en er nu zelf aan de slag is gegaan zegt: "Ik voel me welkom en gehoord; het ontmoeten van mensen die hetzelfde hebben meegemaakt is erg leerzaam." Het Zelfregiecentrum wil natuurlijk een plek zijn die het eigen herstel bevordert.

Het bevorderen van eigen herstel ging op deze middag heel ludiek met een lachworkshop. Het lichaam laat zich makkelijk foppen: lachen maakt hormonen aan waar je blij van wordt. Het maakt niet uit of de lach echt is, zo legde Ellen Doedens uit. Zij liet ons allerlei lach oefeningen doen. Het was koud in de ontmoetingsruimte waar de workshop gegeven werd, maar we kregen het van de oefeningen al snel

CORRIE MEURS IN MEMORIAM

Dit voorjaar werden we opgeschrikt door de plotse dood van onze vrijwilliger Corrie Meurs. Ze zette zich in voor mensen van de maatschappelijke opvang en verslavingszorg. Ze was actief voor de cliëntenraad en ervaringswerkplaats van Iriszorg. We zullen haar missen...

Iedere derde week van maart vindt de Week van de Psychiatrie plaats. Dit jaar was het thema: De psychiatrie op de schop..!? Van pillen en isoleren, naar herstel en participeren. De geestelijke gezondheidszorg verschuift van biologische psychiatrie, een pilletje erin, naar een herstelvisie. Daarin wordt een centrale plek gegeven aan iemands mogelijkheden en aan zijn sociale omgeving. De omgeving is zowel bron van steun, als de plek waar iemand weer een rol kan vervullen die betekenis en waardering oplevert. De vraag is of de huidige geestelijke gezondheidszorg wel kan werken vanuit zo'n herstelvisie. In ons T-huis aan de Limoslaan werd op dinsdag 24 maart een bijeenkomst georganiseerd door De Kentering en de cliëntenraad van de RIBW Nijmegen.

warm en dorstig. De flessen water vonden gretig aftrek. Lachen doet het lichaam zich inspannen, maar mensen kregen er veel energie van.

Werd beneden in de kelder aan herstel van het humeur gewerkt, boven was ruimte gemaakt voor herstel van apparaten. Mensen van het Repaircafé hielpen bezoekers hun kapotte apparaten aan de praat te krijgen en leerden hen om gaten in oude kleding te dichten. Om de schop ook echt in de grond te kunnen zetten, mochten bezoekers van de Week van de Psychiatrie na afloop een potje met zaden van zonnebloem voor de vrolijkheid, klaver voor het geluk of vergeetmeniet voor een mooie herinnering meenemen. Al met al was het een gevarieerde bijeenkomst waar ieder veel van genoten heeft.

Al zal er nog veel op de schop moeten gaan, op de weg van pillen en isoleren naar herstel en participeren worden in Nijmegen aardig wat stappen gezet, mogen we concluderen.
(VvD)

“Wat een verhaal
Wat een weg
Wat een berg
Nu begint
een nieuwe weg
naar iets moois
naar iets nieuws
Ik begin eraan
tot ziens ...
en “ooit” komt dat moment
het weerzien
Ik hou op mijn manier
van jullie allemaal
Tot dan”

Corrie

NU EVEN NIET

column door Vincent van Dongen



In mijn vorige column vroeg ik om balans bij het invoeren van de nieuwe wetten die 1 januari van kracht werden, de Participatiewet en de nieuwe WMO, die nu ook woonbegeleiding, dagbesteding en de jeugdzorg omvat. Balans tussen kijken naar wat we kunnen en rekening houden met onze kwetsbaarheden, tussen professionele ondersteuning en onderlinge samenredzaamheid, balans tussen wat van ons verwacht wordt en wat wij van de samenleving mogen verwachten.

Als ik u tien jaar mee terug zou nemen in de tijd, toen de invoering van de WMO werd voorbereid en De Kentering ook al kritisch meekiekte hoe de uitvoering van deze wet er bij de gemeente Nijmegen uit zou kunnen zien, werd er over de Wet Maatschappelijk Ondersteuning gesproken als een participatiewet, een wet die meedoen mogelijk wil maken.

Nu is er naast de WMO een wet die daadwerkelijk Participatiewet heet, maar dat is de wet die in de plaats is gekomen van de Wet Werk en Bijstand, de wet die gaat over inkomensondersteuning als je geen betaald werk hebt, maar vooral ook om de plichten die je hebt om aan het werk te gaan, als je kunt werken.

Daarmee is het begrip 'participatie' wel heel erg versmald tot participeren op de arbeidsmarkt, tot het zoeken, vinden, hebben van betaald werk. Maar meedoen in de samenleving is zoveel meer dan dat. Meedoen is de deur uit komen om mensen te ontmoeten, meedoen is een bosje bloemen kopen voor iemand uit je omgeving die ziek is, meedoen is lid zijn van een kaartclub, meedoen is je burelen een stuk tuingereedschap uitlenen of de boodschappen voor een alleenstaande buurman of buurvrouw doen die ziek is. Meedoen is vrijwilligerswerk, meedoen is je verantwoordelijk voelen voor de openbare ruimte en zwerfval in een prullenbak stoppen of helpen met het schoonhouden van het Waalstrandje. Meedoen is

de durf om niet achter gesloten gordijnen te zitten, maar familie en vrienden te ontmoeten.

Voor mensen die ondanks lang zoeken geen baan vinden en zeker voor de mensen die niet betaald kunnen werken, omdat ze daar door een psychische of andere handicap niet toe in staat zijn, is het kwetsend dat in deze tijd, vooral door onze politieke leiders, het begrip 'participeren' zo vernauwd wordt. Iedereen die omziet naar een ander, participeert. Zelf doe ik dat bijvoorbeeld door mijn werk voor De Kentering. De stress van betaald werk kan ik niet aan, maar in het vrijwilligerswerk als belangenbehartiger kan ik een hoop van mijn gedrevenheid kwijt.

Tot slot: een mens is meer dan alleen een deelnemer aan de samenleving. Ik ervaar mezelf in elk geval ook als een individu, een mens met een hoofd vol indrukken waar soms niets meer bij kan, een mens die houdt van stilte, een mens die tijd nodig heeft om met zichzelf alleen te zijn. Hoe heerlijk kan het zijn om nadat ik onder de mensen ben geweest, mensen heb gesproken, dingen heb gehoord en gezien, me even af te kunnen sluiten, een game op te starten en me te verliezen in een boeiend spel dat ik alleen maar voor mijn eigen plezier speel. Zo heeft ieder mens de dingen die zij/hij het liefst alleen doet en heeft ieder mens momenten nodig om even helemaal op zichzelf te zijn. Participeren is prima, maar graag in balans met tijd voor 'nu even niet'.

COLOFON

Uitgave van De Kentering - zomer 2015
Redactie: Vincent van Dongen, Sef Raeven,
Waldemar Krijgsman en Jean Acampo
Ontwerp en opmaak: Corjen en Lizzy Koppe
(info@lizzyvanpelt.nl)

Postadres/bezoekadres:
Limoslaan 10, 6523 RZ Nijmegen
Tel: 024-3231202
e-mail: redactie@dekentering.info

www.dekentering.info