



De Kentering

Sterk voor mensen met een psychische kwetsbaarheid

VN-VERDRAG
HANDICAP
PAG. 2 EN 3

ONLINE.
VLOEK OF
ZEGEN
PAG. 5

UUR VAN DE
KWALITEIT
PAG. 4

NIEUWS BRIEF

25^E JAARGANG
NUMMER 45
VOORJAAR 2021

DIGITALISEREN.
ERVARING
DELEN
PAG. 6 EN 7

SLUITENDE
AANPAK
PAG. 8 EN 9

JAARVERSLAG
2020
PAG. 10.11 EN 12

AFSCHEID
MARIËTTE
VAN DER ZWET
PAG. 13

EEN BRON VAN
VERNIEUWING
IN CORONA
PAG. 14 EN 15

BIANCA STUART
PAG. 16 EN 17

AFSCHEID
INEKE HOEVEN
PAG. 18

BLIJ
MET SOCIAL
MEDIA
PAG. 19

GEEN
PRAATJES MAAR
PLAATJES
PAG. 20

VN-VERDRAG HANDICAP

Weg

HET VN-VERDRAG

In 2016 is in Nederland het VN-verdrag Handicap uit 2006 geratificeerd en is het kabinet in 2018 met het programma Onbeperkt Meedoen! gestart. Dit verdrag en programma hebben als doel om (on)zichtbare drempels voor mensen met een beperking weg te halen om mee te kunnen draaien in de samenleving. Het bestaat uit zeven thema's en wordt verder op gemeentelijk niveau aangepakt. De

gemeente Nijmegen heeft hiervoor inspraak themagroepen gevormd en onder andere aan De Kentering om mensen gevraagd. Dit wekte mijn interesse. Ik ben Bobbie van Haeren en ben door het volgen van de Wijzer Werken Met Ervaring cursus terecht gekomen bij De Kentering. Op het moment ben ik als voorlichter en co-trainer actief bij GEK in de KLAS (www.gekindeklas.nl) en ben ik mijn taken als ervaringsdeskundige aan het uitbreiden. Van-





met die drempels

uit mijn ervaring op het gebied van Autisme Spectrum Stoornis en depressie heb ik in twee themagroepen, Onderwijs en Zorg en Ondersteuning, input geleverd.

BIJDRAGE EN ERVARING DELEN

In de bijeenkomsten was er voor mijn gevoel een open sfeer, werd er geluisterd, voelde ik me serieus genomen en zijn er dingen aan het licht gekomen die bij de gemeente nog niet bekend waren. Het is belangrijk dat de gemeente in gesprek blijft met mensen met een beperking, blijft peilen wat er nodig is, wat werkt en wat misschien goed bedoeld was maar helaas niet werkt. Er was veel input en ik ben blij dat ik een steentje heb bijgedragen. Organisatorisch laat de gemeente wel soms steken vallen rondom de communicatie over de data van bijeenkomsten en tijden.

Voor de themagroep Onderwijs zijn op het stadhuis een paar bijeenkomsten geweest waar wij, genodigden met (indirecte) ervaring met een beperking (de ervaringsgroep), tot een speerpuntenlijstje zijn gekomen. Hierop stond onder andere: meer (duurzame) kennis op belangrijke posities (zoals docenten en het Sociaal Wijk Team), regels durven loslaten als de situatie daarom vraagt, niet elk jaar opnieuw de ondersteuning hoeven te regelen bij beperkingen die niet veranderen. Verder is er behoefte aan denken in oplossingen, niet voor anderen invullen en doorvragen naar de kern van het probleem voor een passende oplossing.

Voor de themagroep Zorg en Ondersteuning waren er vanwege Covid-19 digitale bijeenkomsten. Hier is een lange speerpuntenlijst uitgekomen. Hierop stond onder andere: PGB-aanvragen makkelijker maken, een vast contactpersoon, meer praktische kennis bij zorgverleners, aandacht voor de positie van mantelzorgers, helder maken naar welke instantie je toe moet bij welke vraag. Sommige punten neemt de gemeente mee in nieuwe beleidsvorming, maar bij een aantal vond zij dat huidig beleid afdoende is.

VAN INPUT NAAR ACTIE

De gemeente is nu aan zet om te kijken wat er van de input wordt geïmplementeerd en hoe dit wordt omgezet naar een stappen- en uitvoeringsplan. Een terugkoppeling naar ervaringsgroepen als controle voor het beoogde effect zou mooi zijn. Het is te vroeg voor zichtbare verandering, maar het is zeker positief dat de gemeente zich over deze drempels buigt en hierbij mensen betreft die deze drempels ervaren. Ik ben benieuwd met welk plan de gemeente zal komen om drempels weg te halen. 2021, hopelijk een jaar van veel positieve verandering.

Zoek naar Onbeperkt Meedoen! op www.rijksoverheid.nl voor meer informatie.

Bobbie van Haeren

DAG VAN DE KWALITEIT WORDT UUR VAN DE KWALTITEIT

ONLINE, VLOEK OF ZEGEN? HOE KWETSBAAR BEN JE ONLINE?

Leven speelt zich tegenwoordig voor een groot deel online af. Hoe jonger mensen zijn, hoe meer hun sociale leven online plaats vindt. Zijn ouderen nog gewend om elkaar te bellen via de vaste lijn of tegenwoordig ook mobiel, voor jongeren vindt het contact met leeftijdsgenoten via appjes plaats in plaats van met een telefoontje. Social media zijn niet meer weg te denken. Ongeacht de leeftijd zijn er onder gebruikers van social media natuurlijk ook mensen die psychisch kwetsbaar zijn, die lijden onder angsten, depressies, psychoses of andere psychische kwalen. Dan rijst de vraag: hoe kwetsbaar toon je je op die social media?

Social media worden vaak gebruikt om een rooskleuriger beeld van jezelf te tonen, dan wat echt het geval is. Maar als je psychisch leed overweldigend is en voor jou een deel is van jezelf zoals je echt bent, wil je dat pijnlijke stuk soms juist wel delen. Er zijn mensen die juist door hun psychische kwetsbaarheid openlijk te tonen, ruimte willen creëren in de maatschappij om meer open te zijn. Influencers zijn mensen die veel volgers hebben op social media en daardoor ook veel invloed. Bekende influencers zoals Bianca Toeps, Zjos Dekker en Dylan Haegens zijn open over hun kwetsbaarheid en voorvechter voor 'er mogen zijn'. Ondanks dat je psychisch gezien niet behoort tot de meerderheid wiens psyche hen niet tot last is. Voor die influencers is dat een bewuste keuze.

Het kan echter ook voorkomen dat het open zijn op social media leidt tot grote schade. Geertje Paaij heeft daar letterlijk een boek over open gedaan. In 'Hoe ons brein ons bedriegt' schetst zij hoe haar dochter tijdens een gedwongen opname in een ggz-instelling niets in de weg wordt gelegd om toch gewoon op social media actief te blijven. Door het posten van onthullende foto's vanuit de instelling komt ze in contact met gevaarlijke types. Met het boek doet Geertje Paaij een pleidooi dat ggz-instellingen hun cliënten beperken in het vrijelijk online kunnen gaan.

'Hoe kwetsbaar ben je online?' is dus een vraag die je kunt stellen. In dubbele zin: hoe kwetsbaar wil je zijn in je online verschijning, als je psychisch kwetsbaar bent? En hoe kwetsbaar maakt het je, als je online daarover open bent? Daarover wil De Kentering in gesprek gaan op de Dag van de Kwaliteit.

Het is een goede traditie iedere twee jaar een Dag van de Kwaliteit te organiseren, waar mensen met een psychische kwetsbaarheid en betrokkenen zoals naasten, beleidsmakers en mensen uit de zorg elkaar ontmoeten, in gesprek gaan en zich laten inspireren.

Normaal gesproken in de Lindenberg, deze keer - om vanzelfsprekende redenen - online. Dat sluit meteen aan op ons thema!



DE KENTERING

STERK VOOR MENSEN MET EEN PSYCHISCHE KWETSBAARHEID



Het Uur van de Kwaliteit 2021
ONLINE, VLOEK OF ZEGEN?
Hoe kwetsbaar ben je online?

FEATURING

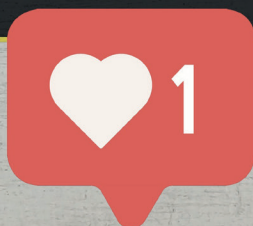
Geertje Paaij

Philippe Delespaul

MIND Young Studio

Nic Vos de Wael

De Kentering



**DONDERDAG
3 JUNI
2021**

13:30 – 15:00

Online via videoconference

Deelname gratis na aanmelding

Aanmelding en informatie:
redactie@dekentering.info
www.dekentering.info
024-3249975



DIGITALISEREN

Ervaringen delen

Zorginstellingen en cliënten hebben belang bij nieuwe technieken. Zo kan digitaliseren de mogelijkheid bieden om online je dossier in te zien en afspraken te maken. Maar actueel is ook het ‘blended’ behandelen, je contact met de behandelaar kan fysiek en digitaal zijn. Er kan ook gecombineerd worden met digitale zelfhulpmodules. Het staat al jaren op het verlanglijstje van de cliëntenraden van Pro Persona. Iwanka Vaneman lid van de cliëntenraad Ede legt uit.

Bij eerdere pilots en onderzoeken worden voordelen van digitaliseren voor cliënten genoemd: laagdrempeligheid; een flexibeler contact met behandelaren; minder reistijd en -kosten; zelf bepalen wanneer je bepaalde zelfhulpmodules wilt aanpakken; het (terug) lezen van gespreksverslagen; overal ter wereld bij je gegevens kunnen (ook je terugvalpreventieplan) en vaak kunnen online behandelingen direct beginnen, waardoor er geen of nauwelijks wachtlijsten meer zijn.

Door een reorganisatie binnen Pro Persona zijn digitaal behandelen en een cliëntportaal van de grond gekomen. Digitaal behandelen heeft ook een boost gekregen door COVID19 en een deel van onze cliënten maakt daar nu gebruik van. Ook zijn er cliënten die zowel fysiek als digitaal (blended) worden behandeld.

Vanaf voorjaar 2021 krijgt iedereen die aangemeld is bij Pro Persona Connect (veelal

ambulante hulpverlening) de mogelijkheid een eigen cliëntportaal te activeren op Mijn Pro Persona. Hier kunnen cliënten informatie vinden over de behandelingen en krijgen zij toegang tot het online behandelplatform.

Cliënten kunnen er bijvoorbeeld meer leren over psychische klachten, lezen over de behandeling en/of contact opnemen met de behandelaar.

Na het startgesprek maakt de behandelaar in overleg met de cliënt een behandelplan. Samen wordt afgesproken of behandeling op een van onze behandellocaties of via beeldbellen plaatsvindt. Afwisselen kan natuurlijk ook. Vanaf mei 2021 zullen er ook online modules beschikbaar zijn. Samen met de behandelaar bekijkt de cliënt welke online behandelmodu-



les geschikt zijn. In een beveiligde omgeving maakt de cliënt dan opdrachten, doet oefeningen en kan mailen met zijn behandelaar.

Meedenken

De afgelopen maanden hebben ervaringsdeskundigen, veelal (ex-)cliënten van Pro Persona, meegewerkt aan het realiseren van een cliëntenportaal van Pro Persona. Samen met bureau Minddistrict is er ook gekeken naar een welkomstmodule. Dit allemaal geheel passend, digitaal, op afstand. Veel onderwerpen zijn de revue gepasseerd zoals een digitale agenda, het in kunnen zien van je behandelplan en gespreksverslagen. Wie heeft er toegang tot een dossier? Waar

kunnen cliënten straks het portaal voor gebruiken? Zien zij hun ingevulde vragenlijsten in? Wellicht kan er contact met lotgenoten zijn via het portaal.

De cliëntenraden van Pro Persona zijn blij dat de noodzaak van het cliëntportaal en cliëntenparticipatie wordt gezien en zijn dus verheugd mee te kunnen delen dat in het voorjaar 2021 gebruik gemaakt kan worden van het cliëntenportaal 'Mijn ProPersona'. Samen met de behandelaar wordt er vanaf dat moment gewerkt in een digitale, flexibele en - niet onbelangrijk - beveiligde werkomgeving.

Iwanka Vaneman



SLUITENDE

In 2017 is gestart met een samenwerking ten behoeve van mensen met een psychische kwetsbaarheid in Gelderland-Zuid. De deelnemers aan de stuurgroep zijn grote zorgpartijen uit de regio Nijmegen, zoals Iriszorg, Pro Persona, Pluryn, RIBW en de GGD. Maar ook afgevaardigden van de politie, het Openbaar Ministerie, zorgverzekeraars en ambtenaren nemen deel aan het overleg. Plus dus twee ervaringsdeskundigen. Hans de Jong vertelt hier zijn ervaringen.

‘In de zomer van 2019 ben ik gevraagd zitting te nemen in de Stuurgroep Sluitende Aanpak van de GGD regio-Nijmegen. Als ervaringsdeskundige op persoonlijke titel. Er zat al een ervaringsdeskundige in deze groep: Rutger Kips, die net als ik ook werkzaam is bij De Kentering.’

Stuurgroep

De stuurgroep is in het leven geroepen naar aanleiding van toenemende meldingen over personen met verward gedrag. Het eerste doel van de stuurgroep is om een sluitend netwerk op te bouwen van acute en niet-acute zorg voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. Hierdoor kunnen bijvoorbeeld signalen uit de omgeving dat het niet goed gaat met iemand tijdig op worden gepakt en centraal worden verzameld. Het tweede doel is het vormgeven van GGZ in de wijk, zodat snel en nabij ondersteuning kan worden geboden als iemand dreigt te ontsporen. De grootste focus ligt op dit tweede doel, omdat daar nog het meest in moet gebeuren qua borging. In een klein comité van partijen die hierin een belangrijke rol spelen is een werkplan ‘GGZ in

de wijk’ opgesteld. Dit plan moet uiteindelijk voorzien in wijkgerichte ondersteuning voor psychisch kwetsbare burgers.

De taak van Rutger en mij is om te zorgen dat ervaringsdeskundigheid wordt geborgd in de plannen en de projecten. Wij fungeren als het ware als luizen in de pels. Dit is ook één van de rollen van een ervaringsdeskundige, zoals beschreven in het Beroeps Competentieprofiel Ervaringsdeskundigheid.

Missie

In november 2020 heeft de stuurgroep haar missie, visie en prioriteiten voor 2021 vastgelegd. Het belangrijkste principe hierin is de Sluitende Aanpak, wat inhoudt dat de verschillende elementen van zorg en ondersteuning voor psychisch kwetsbare burgers nauwkeurig afgestemd moeten worden op elkaar. Dit gebeurt aan de hand van negen bouwstenen, zoals vroegtijdige signalering van verward gedrag, passend vervoer naar een zorginstelling voor mensen die in een crisis verkeren, informatievoorziening en preventie. De sluitende aanpak staat in feite symbool voor de gedeelde verantwoordelijkheid die instanties als de politie en de ggz dragen om de netwerkge-

aanpak

richte en/of domein-overstijgende opdrachten gezamenlijk uit te voeren.

Doelgroep

De doelgroep van de stuurgroep zijn mensen met een psychische kwetsbaarheid bij wie sprake kan zijn van een risico op verward gedrag. We hebben er oog voor dat zich bij deze groep een combinatie van problemen kan voordoen die de mate van kwetsbaarheid kan vergroten. De sluitende aanpak is daarom persoonsgericht. De taak is om ervoor te zorgen dat niemand tussen wal en schip valt. Uit het leidend principe en de doelgroep - voor wie we dit doen - volgen de breedte van onze focus en de taakopvatting in 2021. De breedte van onze focus luidt dat we verder werken aan een structurele borging van de bereikte resultaten uit de eerdere programmaperiode 2017-2019. Daarnaast willen we desgewenst nieuwe ontwikkelopdrachten opstarten en actief blijven aansluiten op de actualiteit. Kenmerkend aan al de opdrachten is het netwerkgerichte karakter dat ze hebben. Daarbij spelen vaak domein-overstijgende uitdagingen vanwege kruisende wetgevingen of regimes. Zo zal soms in crisissituaties niet alleen de GGZ een rol spelen, maar ook de politie en woningcorporatie.

Rollen

De stuurgroep heeft drie rollen benoemd die zij inneemt. Allereerst de regie-rol, leiding geven aan de uitvoering van de opdrachten en

nieuwe opdrachten verkennen en oppakken wanneer deze nodig blijken. De tweede rol is het fungeren als platform voor informatie- en kennisdeling en het signaleren van knelpunten of hiaten. Omdat de deelnemers aan de stuurgroep uit verschillende disciplines komen (zorg, politie en gemeente) zijn de lijnen kort en kan snel actie worden ondernomen als er knelpunten zijn. De laatste rol is die van netwerk, wat betekent dat de stuurgroep de afspraken bewaakt die partijen overeen zijn gekomen, maar ook dat verbindingen worden gelegd met andere gremia waar onderwerpen met vergelijkbare inhoud besproken worden.

‘De lijnen zijn kort en er kan snel actie ondernomen worden.’

Ervaringsdeskundigen

De laatste ontwikkeling is dat ervaringsdeskundigheid en de stand van zaken in het werkgebied op de agenda komen. De gemeente Nijmegen heeft Movisie de opdracht gegeven om na de zomer een rapport hierover klaar te hebben. Rutger en ondergetekende zullen daarbij betrokken worden.

Tot slot: ik heb het gevoel dat Rutger en ik uiterst serieus genomen worden als ervaringsdeskundigen. Er wordt goed geluisterd naar onze inbreng en er wordt iets mee gedaan. Ik ben dankbaar dat ik mag participeren in dit geheel.

JAARVERSLAG

Het jaar 2020 startte goed, met een drukbezochte Nieuwjaarsreceptie met een aansprekend verhaal van Laura. Zij vertelde over de steun die ze bij De Kentering vond voor het opzetten van haar project Gek in de Klas. Er waren lekkere zelf gekookte hapjes en we konden ook de wethouder Zorg en Welzijn van de gemeente Nijmegen verwelkomen.



Een opsteker in 2020 was dat GEK in de KLAS een eervolle vermelding heeft gekregen van Nijmegen, Stad van Compassie in het kader van de Compassiepluim, uit handen van de burgemeester! Voor de groep natuurlijk een enorm compliment! Een blijk van waardering voor wat ze doen en voor de fantastische inzet van de vrijwilligers.

Vrijwilligers bij De Kentering namen samen met andere ervaringsdeskundigen deel aan werkgroepen Sociale Inclusie. Deze waren door de gemeente Nijmegen opgezet, om zich te laten adviseren over de vraag hoe zij tot een plan kan komen, dat ervoor zorgt dat iedereen in de samenleving mee kan doen, ongeacht beperking. Daar hebben we meegepraat over thema's als werk, sociale participatie, onderwijs en zorg. We hebben verder deelgenomen aan het project Oog voor Elkaar. Een campagne met een oproep aan alle burgers van Nijmegen, om te kijken naar elkaar.

In april en mei is er contact geweest met ambtenaren van de gemeente. Deze wilde weten hoe Corona in de praktijk bij gesubsidieerde organisaties uitpakt en of men kon helpen. Verder heeft de Gemeente Nijmegen in een brief laten weten dat activiteit- en dienstverleningsafspraken soepel gehanteerd zouden worden.

De Kentering heeft in 2020 een lans gebroken voor de inzet van ervaringsdeskundigheid ook bij de gemeente. Geschoolde ervaringsdeskundigen verdienen het deze deskundigheid ook betaald in te zetten. Het UWV heeft daar al jaren goede ervaringen mee, waar het Werkbedrijf van de gemeenten Nijmegen en de andere gemeentes uit de regio van kunnen leren. In het Rivierengebied organiseerden we een digitale bijeenkomst met dit thema.

Natuurlijk was 2020 ook het jaar dat beheerst werd door de corona-pandemie. Vanaf maart 2020 vonden de vele overleggen waar De Kentering aan deel nam en ook haar eigen overleggen online plaats. In de zomer kwam er een versoepeling. Lotgenotengroepen en cursussen konden weer fysiek bijeen komen. Voor digitaal contact en medewerkers die thuis geen laptop hadden, werden we met dank aan Woonzorgnet geholpen met tweedehands apparaten.



Op vrijdag 24 juli 2020 werden de wandelaars Lonneke en haar vader Harm onthaald bij De Kentering na een lange wandeltocht. Een alternatieve Vierdaagse-intocht. Anders hadden ze de 'echte' Vierdaagse gelopen voor De Kentering (4x50 km). Ze wilden specifiek een organisatie voor mensen met een psychische kwetsbaarheid omdat ze familie met psychische problemen hebben/hadden. De sponsorloop leverde bijna € 4.000 op, waarvoor dank.

De werkgroep Dag van de Kwaliteit kwam tweeweekelijks bijeen. Zonder corona-pandemie zou deze dag

2020

in november 2020 plaats hebben gevonden. Lang hebben we gedubd hoe we deze Dag door zouden kunnen laten gaan. De onzekerheid van wat wel en niet mocht bleef aanhouden. Uiteindelijk besloten we er een online Uur van de Kwaliteit van te maken, dat in 2021 plaatsvindt.

SUPPORT-, STEUN-, LOTGENOTEN- EN BONDGE-NOTENGROEPEN

We bieden plaats aan verschillende groepen waarbinnen mensen ervaringen kunnen delen, herkenning en erkenning vinden en vooral ook de nodige gezelligheid. Het afgelopen jaar is gewerkt aan een zogeheten KOPP-groep. Dat is een groep van volwassenen die een ouder hebben (gehad) met psychiatrische problematiek. Zij vinden elkaar in de her- en erkenning van de gevolgen daarvan in hun leven. De KOPP-groep heeft haar digitale start in januari 2021. De Steungroep Naasten, voor familieleden of partners of betrokkenen van mensen met psychiatrische problematiek, maakte een goede start, zozeer dat er een wachtlijst ontstond. De Kentering bood in 2020 aan 14 verschillende lotgenotengroepen onderdak.

CLIËNTONDERSTEUNING

Vanuit De Kentering ondersteunen wij vooral mensen met een psychiatrische ziekte of psychische kwetsbaarheid en hun familie of betrokkenen. Het betekent dat we mensen steun bieden bij het keukentafelgesprek en het maken van een zorgplan, soms ook aanwezig zijn bij dat gesprek. Verder bieden we ondersteuning bij het hele proces rondom het verkrijgen van een PGB, helpen het proces in gang te zetten, de verantwoording af te leggen en veel meer.

In 2020 zijn we ondanks Corona toch open en bereikbaar gebleven. Maar het viel heel stil gedurende de eerste lockdown. Toch hebben we 377 cliënten, tegenover 484 in 2019, individueel geholpen. Qua uren vergt dit een zeer uiteenlopende tijdsinvulling. Soms was een enkel telefoontje voldoende maar re-

gelmatig zijn er meerdere contactmomenten. Door corona hebben dus minder mensen contact met ons gezocht. Huisbezoeken hebben wel, op een veilige manier, kunnen plaatsvinden maar er is meer telefonisch contact geweest. We hoorden dat deze trend ook bij andere vergelijkbare organisaties waarneembaar was. Alsof mensen zelf in een zekere rusttoestand vervielen.

In de regio Rivierenland had de cliëntondersteuner 14 cliënten. In Beuningen waren we aanmerkelijk minder aanwezig bij inlooppunt De Stek. Het zorgde toch nog voor 20 bezoekers die via deze plek gebruik gemaakt hebben van onze ondersteuning.

Personalia

Bestuur Stichting op 31-12-2020

Bas Steenbergen	voorzitter
Jan van Haandel	secretaris
Winny van Bakel	penningmeester
Lenie Scholten	adviseur
Theo van Koningsbruggen	adviseur (tot dec.2020)
Vincent van Dongen	deelnemersraad
Sef Raeven	deelnemersraad
Saskia Dubbelt	deelnemersraad

Medewerkers op 31-12-2020

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

Cursusleiders 2020

Hans de Jong	WMME
Dikkie Roelofsen	WMME
Kelly Sutherland	WMME (tot jan.2020)
Corine Strausz	WRAP
Bertine Reuvers	WRAP
Saskia Dubbelt	HEE

CURSUS WWMEE

In januari 2020 hebben 8 deelnemers de cursus Wijzer Werken Met Eigen Ervaring afgerond. Een cursus van 15 bijeenkomsten waar deelnemers samen de mogelijkheden onderzoeken om de eigen cliëntervaring met psychische kwetsbaarheid in te zetten ten dienste van de ander.

In het najaar hebben we een nieuwe cursus aangeboden met 6 deelnemers. Een reactie van een deelnemer: "Een unieke veilige plek ..."
 "Om tijdens corona contact te zoeken met gelijkgestemden ging ik de WWMEE volgen. Ik werd warm ontvangen door de trainers Hans en Dikkie en heb het nodige plezier beleefd bij het volgen van de cursus. Mijn horizon is verbreed en ik durf nu ergens voor te staan. Als kwartiermaker wil ik een veilige ruimte creëren om het stigma op psychische aandoeningen te doorbreken bij andere culturen, in het bedrijfsleven en mijn eigen kring. Voor iedereen die het wil horen, kakel ik nu als een blijde haan bij de morgenstond."

WRAP

De WRAP werkt het beste als mensen elkaar ontmoeten. Het voorjaar 2020 is door Corine gebruikt om een cursus te ontwikkelen die ook digitaal gegeven kan worden.

In het najaar was er weer een WRAP-cursus bij de Kentering. De groep bestond uit 6 mensen, met 2 begeleiders helemaal C-proof. De groep werd snel een eenheid en de sfeer was open en vertrouwd. Iedereen ontving na 8 bijeenkomsten van 2 ½ uur zijn certificaat.



RIVIERENLAND



Op maandag 12 oktober 2020 kreeg de lunch uit 2019 een digitaal vervolg.

Thema: Ervaringsdeskundigheid, wat kun je ervan verwachten, wat kun je ermee, hoe kun je het goed inzetten? Aan de lunch namen 15 professionals deel uit de wereld van de Appels, bestaande uit gemeente, zorg, welzijn, werk: de systeemwereld. En er waren er 14 Peren, naar peers, gelijken, ervaringsgenoten als cliënt en familie/naaste: de leefwereld. Het initiatief voor de lunch kwam van het Regio-overleg Rivierenland dat samen met de Kentering subsidie bij ZONMW had aangevraagd.

AFSCHEID MARIËTTE VAN DER ZWET



In maart 2021 heeft Mariëtte van der Zwet afscheid genomen van De Kentering en is met pensioen gegaan. Mariëtte is meer dan 15 jaar werkzaam geweest als cliëntondersteuner en coördinator. Mariëtte was een spin in het web bij De Kentering. Naast cliëntondersteuner was ze ook betrokken bij de coördinatie van de lotgenotengroepen, het organiseren van de Dag van de Kwaliteit en de pr-werkgroep. Voor veel collega's en bezoekers was Mariëtte de rots in de branding, altijd bereid om een luisterend oor te bieden en mensen op weg te helpen.

Op haar laatste werkdag werd Mariëtte door een groep collega's nog in het zonnetje gezet. Er waren speeches, een afscheidsboekje met leuke herinneringen en lekkere hapjes en drankjes.

Haar taken zijn overgenomen door Laura Liebregt. We willen Mariëtte graag bedanken voor haar jarenlange inzet en wensen haar het allerbeste voor de toekomst.

Belangenorganisatie MIND deed het afgelopen jaar onderzoek naar de gevolgen van de coronacrisis op de mentale gezondheid van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Dit leidde tot enkele verrassende uitkomsten. Vincent van Dongen sprak met Nic Vos de Wael.

Wie ben je en wat doe je?

Ik ben Nic Vos de Wael en ik werk bij MIND, de landelijke organisatie die opkomt voor de belangen van ggz-cliënten en hun naasten. We doen ook aan voorlichting en proberen om op alle mogelijke manieren de mentale gezondheid van mensen te bevorderen. Ik ben beleidsadviseur en projectleider van allerlei onderzoeken die we doen naar de gevolgen van corona voor onze achterban.

Waarom zijn jullie een onderzoek gestart aan het begin van de coronacrisis?

We zijn in maart 2020 een onderzoek gestart omdat we voorzagen dat corona een grote impact zou hebben op cliënten. Denk aan impact op hun zorg, maar ook op hun sociale contacten. We vonden het belangrijk om te kijken naar wat corona en de coronamaatregelen doen bij onze achterban. Dat onderzoek hebben we verschillende keren herhaald. Momenteel zijn we een onderzoek aan het afronden naar de gevolgen van de laatste lockdown.

Wat is de impact geweest van corona op het psychisch welzijn van cliënten?

Die is groot geweest. Bij de eerste peiling van maart/april zagen we al dat mensen aangaven dat hun psychische klachten waren verergerd. Dat is in de loop van de volgende peilingen alleen maar toegenomen. Bij de peiling van december 2020 bleek dat bijna driekwart van de mensen zeiden dat hun psychische klachten waren verergerd. In het begin waren het vooral klachten op het gebied van angst en paniek, maar later verschoof dat naar klachten op het gebied van stress, spanningen en onrust.

Hoe heeft de ggz gereageerd op de pandemie?

In het begin is de zorg deels weggefallen, deels zijn ggz-instellingen al heel snel omgeschakeld naar beeldbellen of andere digitale middelen. Dat heeft er in ieder geval wel voor gezorgd dat de zorg in de meeste gevallen vrij snel werd voortgezet. Maar veel cliënten hebben dat ervaren als een verarming, met name omdat ze geen direct



contact meer hadden met hun hulpverlener maar via een beeldscherm.

Hebben cliënten zelf zeggenschap gehad over hoe hun zorg veranderde?

Dat wisselde. Als er overleg was over hoe hun behandeling voortgezet kon worden, waren cliënten wel tevredener over hun behandeling dan wanneer dit niet het geval was. Cliënten die alleen maar werd meegedeeld dat er overgeschakeld zou worden op beeldbellen, waren minder positief. In het algemeen is het goed om met cliënten in overleg te gaan over het vervolg van hun behandeling. Met name rondom het beeldbellen is veel te leren. Mensen gaven ook aan dat als er al een vertrouwensrelatie bestond met de behandelaar, het makkelijker was om op beeldbellen over te gaan. Maar mensen die aan het begin van hun behandeling stonden ervoeren dit anders. Er zijn ook veel mensen die het face to face contact altijd belangrijk blijven vinden.

Daarnaast bleek ook dat er allerlei praktische redenen bestaan om niet te willen beeldbellen. Bijvoorbeeld omdat mensen niet de juiste apparatuur hebben, of thuis met andere mensen samenwonen waardoor ze niet privé een behandelgesprek kunnen voeren. Eigenlijk zou je willen dat een behandelaar altijd met een cliënt in gesprek gaat over wat beeldbellen voor hem of haar betekent. En als een cliënt het echt belangrijk vindt om fysiek contact te hebben, dan zou het gesprek face to face plaats moeten vinden.

‘Er zit ook wel een bron van vernieuwing in corona’

Zijn er uit jullie onderzoeken ook lessen te trekken over de digitalisering van de geestelijke gezondheidszorg in het algemeen, buiten corona?

Ja, in het algemeen dus dat er altijd overleg plaats moet vinden met de cliënt. Ten tweede moet je onderscheid maken tussen verschillende vormen van digitalisering. Je hebt vormen van digitale zorg waarbij er echt iets extra's wordt geleverd, bijvoorbeeld dat je de mogelijkheid hebt om te chatten met je behandelaar. Maar beeldbellen met je behandelaar wordt door de meeste cliënten gezien als een verarming van de zorg. Dus je moet goed kijken wanneer digitale zorg een meerwaarde biedt, en wanneer niet. Dingen als 24 uur contact kunnen hebben met een zorginstelling via een app worden wel gezien als meerwaarde. Maar digitalisering alleen als vervanging van face to face zorg, levert over het algemeen weinig extra's op.

Merk je dat mensen met een psychische kwetsbaarheid weerbaarder zijn, omdat veel van hen al ervaring hebben met bijvoorbeeld eenzaamheid?

Ja, we zien dat mensen, die al langer psychische klachten hebben en geleerd hebben hoe ze daar het beste mee om kunnen gaan, beter omgaan met verlies en bepaalde dingen makkelijker kunnen accepteren. Maar het is wel belangrijk dat mensen de tijd en ruimte krijgen om die ervaringen te delen, en op een gelijkwaardige manier. Bijvoorbeeld met peer support, of met een behandelaar die zich ook kwetsbaar opstelt.

Hoe hebben herstelinitiatieven en zelfregiecentra gereageerd op de coronacrisis?

De gevolgen voor zelfregiecentra en herstelinitiatieven zijn erg ingrijpend geweest. Omdat het algemene voorzieningen zijn, die onder de algemene noodverordeningen vielen, moesten ze lange tijd gesloten blijven. In tegenstelling tot dagactiviteitencentra, die onder de zorg vallen, en meestal weer vrij snel voortgezet konden worden.

Zelfregiecentra hebben ook geprobeerd alternatieven aan te bieden, door vaste bezoekers te bellen of digitaal iets te organiseren. In mei 2020 is vanuit MIND en een aantal zelfregiecentra een algemene handreiking opgesteld, die zelfregiecentra hielp om toch hun deuren te kunnen openen op aangepaste wijze.

Heeft MIND ook actie ondernomen naar aanleiding van het onderzoek?

We hebben in het begin van de coronacrisis vooral de nadruk gelegd op het voortzetten van face to face contacten, dagbestedingscentra te heropenen en bezoekersregelingen bij instellingen mogelijk te maken.

IN ALGEMENE ZIJN HEBBEN WE ERVOOR
GEPLEIT OM MEER AANDACHT TE GEVEN
AAN DE MENTALE GEVOLGEN VAN CORONA

In eerste instantie ging er veel aandacht uit naar de somatische gevolgen van corona en de ziekenhuiszorg, terwijl de mentale gevolgen voor onze achterban en de hele Nederlandse bevolking lange tijd buiten beeld bleven.

Zie je ook lichtpuntjes in het afgelopen jaar? Dingen die positief hebben uitgekapt?

De laatste tijd zie je veel meer belangstelling voor mentale gezondheid. Niet alleen met betrekking tot corona, maar ook breder in de samenleving. Daarnaast zijn er voorbeelden geweest van creatieve oplossingen in de zorg, denk aan andere vormen van contact zoals buiten afspreken met een behandelaar. In de digitalisering zie ik ook wel mogelijkheden - mits dat gebeurt in goed overleg - om zorg flexibeler te maken. Denk aan app- of chatmogelijkheden buiten de strakke behandel tijd om. Dus er zit ook wel een bron van vernieuwing in corona.

BIANCA STUART

‘Ik wil groeien in mijn rol

Sinds augustus 2020 werkt Bianca Stuart-Beker (46) als cliëntondersteuner bij De Kentering. Job Schellekens en Waldemar Krijgsman spraken met haar, een kennismaking.

Kun je vertellen wie je bent en wat je doet bij De Kentering?

Ik ben Bianca Stuart-Beker, ben getrouwd, woon in Nijmegen, heb een lieve hond en ben onafhankelijk cliëntondersteuner bij De Kentering. Dat wil zeggen dat mensen met allerhande vragen bij ons terecht kunnen en dat we dan mee gaan kijken naar wat we kunnen betekenen. Als wij ze niet zelf kunnen helpen, kijken we naar welke instantie dat wel kan. We zorgen voor een warme overdracht en gaan bijvoorbeeld de eerste keer mee met de cliënt naar zo'n instantie die de ondersteuning kan bieden die nodig is.

Kun je een voorbeeld geven van de vragen die je tegenkomt?

We helpen bijvoorbeeld bij de aangifte van de belastingen, maken een overzicht van de financiën en helpen bij het aanvragen van een uitkering.

Hoe ben je bij De Kentering terechtgekomen?

Dat is eigenlijk heel toevallig. In Nijmegen is er eens in de zoveel tijd een speeddate voor informele zorg, toen georganiseerd door Sterker sociaal werk. Op dat moment was ik vrijwilliger bij de Stip in Nijmegen. Ik wou kijken wat er nog meer is in Nijmegen aan informele zorg. Zo ben ik in gesprek geraakt met Mariette (van der Zwet, onlangs afgezwaaid als cliëntondersteuner, WK) en zo ben ik uiteindelijk hier terechtgekomen.

Je werkt ook nog bij de Stip?

Ik werk nu ook nog bij de Stip als werkbegeleider van Stip Centrum: ik ondersteun vrijwilligers en zorg dat alles wat ze nodig hebben er voor ze is. Ook kennisoverdracht, dat ze bij vragen bij mij terecht kunnen.

Is je werk bij De Kentering en bij de Stip nu moeilijker door de coronacrisis?

Ik weet niet in hoeverre het veranderd is voor De Kentering, omdat ik midden in de coronacrisis hier begonnen ben. Het werk van de Stips is wel erg veranderd. Je kunt niet meer binnenlopen en je vraag stellen maar we werken alleen op afspraak, om te zorgen dat het coronaproof blijft en je de afstand kunt bewaren. Totaal anders dan het oorspronkelijke idee.

Ben je een denker of een doener?

Een combinatie van de twee, ik denk dat ik meer een denker ben. Ik twijfel, haha. Als cliëntondersteuner meer een doener. Ik denk snel: wat zijn mogelijke oplossingen. Die leg ik dan voor aan de cliënt, zodat je samen kunt kijken wat het beste is. Want wat voor mij het beste is, hoeft dat niet te zijn voor de cliënt.

Wat is tot nu toe je leukste ervaring bij De Kentering?

Het zijn er al zoveel geweest. De glimlach op het gezicht van iemand die hier weggaat, dat je denkt van: ik heb wat kunnen doen, iemand die het fijn vindt dat je hebt geluisterd. Het zijn van die kleine, simpele dingen waarvan ik denk: daar doe ik het voor. Bijvoorbeeld iemand helpen met een uitkering. Dat zo iemand zegt: fijn dat het allemaal geregeld is, dan is dat van mijn schouders af. Dat voelt heel fijn. Ik ben blij dat ik dat kan doen dan.

Zie je misstanden binnen de psychiatrie of de zorg in het algemeen, ook als je put uit jouw werkervaring?

De grote wachtlijsten. Het wordt zeker binnen de psychiatrie onderschat wat die doen met de levens van mensen. De wachtlijsten om opgenomen te worden of om een behandeling te krijgen. Of om überhaupt gehoord te worden. Dat vind ik de meest erge misstand. Dat mensen wel naar de huisarts gaan en een verwijzing krijgen, maar dan in de tussentijd voordat er uiteindelijk iets gaat gebeuren

als cliëntondersteuner'

eigenlijk zwemmen en bijna verdrinken daardoor. Ik vind de menselijke maat een beetje zoek daarin.

Kun je mensen ondersteunen als ze op een wachtlijst staan?

Ik kan een luisterend oor bieden en er zijn als persoon. Maar meer kan ik niet. En dat stapje extra wat ze nodig hebben, kan ik zeker niet zetten. Ik ben geen arts of psychiater, dat is misschien maar goed ook, daardoor ben ik onafhankelijk. Ik kan meedenken met de cliënt en hoef niet mee te gaan in de regels van de organisatie. Ik kan meedenken: wat als we het nu eens zo zouden doen? Ik kan iets anders betekenen voor iemand dan in een behandelsetting.

Wat vind je buiten het werk leuk om te ontspannen?

Lekker wandelen met de hond, heerlijk in de natuur zijn, zeker met dit weer is dat gewoon schitterend. Ik vind koken leuk, even je gedachten helemaal ergens anders op focussen. En lezen, nu lees ik een Scandinavische thriller. Heerlijk.

Hoe zie je de toekomst van De Kentering?

Er gaat zo meteen nog heel wat op ons afkomen. Nu met de lockdown en corona is het even wat rustiger. We gaan strakjes de problemen zien die bij mensen tevoorschijn komen. We zullen best wel wat op ons bordje krijgen. We moeten stevig ons mannetje staan qua belangenbehartiging. Er kan een toevloed komen van cliënten; ik hoop dat het meevalt. Nu valt het wel mee met de drukte bij de cliëntondersteuning, ook bij de Stips zien we dat terug. Soms vinden mensen het ook wel fijn dat alles nu rustig is. Later als alle maatregelen voorbij zijn zullen we de impact zien van alles wat er nu gebeurt. Voor de hele ggz. We zullen als belangenbehartigers moeten kijken: wat is de impact geweest? Welke lering kunnen we hieruit trekken?

Wat zou voor onze cliënten een betere manier zijn geweest om om te gaan met deze situatie? Het is allemaal nieuw en improviseren.

Wat wil je bereiken in de toekomst?

Ik heb niet echt een bucketlist, leef meer bij de dag. Dat geeft voor mij een stukje rust. Ik wil vooral graag groeien in mijn rol als cliëntondersteuner. Het is voor mij allemaal nieuw, ik heb wel de juridische bagage maar de gesprekken met mensen zijn redelijk nieuw. Het is leuk en mooi om te doen. Buiten mijn werk om: ik wil rustig en ontspannen kunnen leven en niet mezelf voorbijlopen in de waan van de dag. Effe genieten van wat je hebt in plaats van continu te streven naar meer of anders.



AFSCHEID

INEKE HOEVEN



Meer dan 10 jaar heeft Ineke Hoeven bij Cliëntondersteuning gewerkt. Ze ging voor haar cliënten door dik en dun. Ver voorbij haar pensioenleeftijd wilde ze er voor haar cliënten zijn.

Ineke ging op huisbezoek en verzorgde spreekuren in de regio. Haar klanten roemen haar inzet en vasthoudendheid.

In december werd Ineke opgenomen in het ziekenhuis. Bloemen en beterschapskaartjes werden haar deel. Op eigen kracht revalideerde ze en heeft nog persoonlijk vaste klanten met de Belastingaanslag geholpen.

Vanaf nu gaat ze met haar man van het verdiende pensioen genieten. Haar taken zijn overgenomen door Bianca Stuart.



BLIJ MET SOCIAL MEDIA?

COLUMN VINCENT VAN DONGEN

Ik moet iets bekennen. Ik zit in de werkgroep die de Dag van de Kwaliteit organiseert over het thema social media. Ik heb het inleidende artikel geschreven in het thema-deel van de Nieuwsbrief over open zijn op social media over je psychische kwetsbaarheid. In deze Nieuwsbrief ben ik zelf ook vaak open geweest over mijn kwetsbaarheid. Maar ik ben zelf helemaal niet op social media actief. Ik heb geen Twitter, Facebook of Instagram account, ook al is De Kentering wel actief op al die media. Ik ben er allergisch voor, open te zijn over mijn dagelijks leven voor een raam waardoor iedereen naar binnen kan kijken. Ik ben snel overprikkeld en gruw ervan dat er een ‘tijdlijn’ zou zijn van berichten die mij worden voorgeschoteld omdat ik ze mogelijk interessant vind. Ik ken mijzelf, ik wil alles lezen dat ik interessant vind, ook al is het nieuws waar ik mij erg over opwind en daarom hou ik die sluisdeur liever dicht.

De Dag van de Kwaliteit draait echter niet om mij. Ik ben een ‘oude rot’ bij De Kentering (al brand ik nog van jeugdige strijdbaarheid), maar met dit actuele thema hebben wij een jongere doelgroep aan willen spreken. De Kentering is er niet alleen voor ouderen. De Kentering wil zich sterk maken voor ieder die psychisch kwetsbaar is. Ook psychisch kwetsbare jongeren. Juist in deze tijd, waarin jongeren het door corona veel moeilijker wordt gemaakt zich te ontplooiën en om leeftijds- en lotgenoten te treffen. Waarin het leven buiten het online zijn bijna tot stilstand is gebracht. In de aanloop naar de Dag van de Kwaliteit heeft dat alvast gewerkt. De voorbereidende werkgroep bestaat nu voor de helft uit jonge enthousiaste meiden die de ‘oude rotten’ van vroeger versterken en aansteken met hun bruisend enthousiasme.

Het was aan die nieuwe garde van op social media actieve jonge vrijwilligers dat ik bekende zelf niet op social media actief te zijn. Dat ik dus zeker geen ervaringsdeskundige ben op dit vlak. Een collega van mij bracht echter in: maar jouw activiteit op gamefora dan? In mijn vrije tijd ben ik een enthousiast gamer en ik ben actief op meerdere gamefora, waar liefhebbers van computergames elkaar ontmoeten. Op deze fora delen we niet alleen onze passie voor games, we hebben het ook over dingen die ons in het dagelijks leven gebeuren, over onze zorgen. In dat delen van zorgen ben ik ook open over mijn psychische kwetsbaarheden en ontmoet ik andere gamers, die ook de diagnose autisme hebben en daar weer op een hele andere manier last van hebben. Ook ontmoet ik gamers die geen ggz-zorg ontvangen, maar toch regelmatig hun hart luchten over sombere stemmingen, angsten en andere last.

Door het met elkaar delen van zorgen, daarin steun te vinden bij anderen, door de virtuele ‘hugs’ (knuffels) en de bemoedigende woorden, vinden we troost. Vinden we het besef dat niets vreemd is, dat je je niet hoeft te schamen voor wat je bezig houdt. Natuurlijk weet ik van ervaringen op andere plekken op het internet waar mensen verketterd worden, waar het internet een onveilige plek wordt gemaakt door mensen die geen andere meningen of wijzen van zijn dulden. Maar juist door de besloten, anonieme vorm van de fora waar ik actief ben, vind ik daar de veiligheid om mijn hart te luchten. Juist in de anonimiteit van de schuilnaam geef ik mijzelf bloot, verberg ik mijn hart niet en vind ik troost bij mijn medemensen. Inderdaad, een sociaal medium. Ik moet iets bekennen, ik ben op één sociaal medium actief en ben daar blij mee.

GEEN PRAATJES MAAR PLAATJES

Bij drukwerk en presentaties is naast tekst ook beeld belangrijk. Hier willen we ruimte bieden aan een aantal voorbeelden van creatieve cliëntinitiatieven.



Corine Strausz heeft een werkboek en cursus 'Stemming in balans' gemaakt. Ze biedt je een manier aan om je stemming positiever en stabiel te houden. Neem een kijkje op haar website die nog in ontwikkeling is:
www.stemminginbalans.nl.

Wees niet bang voor verandering, misschien verlies je iets goeds, maar krijg je iets beters.

Rivierenland Herstelt wil ontmoetingsplaatsen creëren voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. Hier kunnen zij ervaringen delen, werken aan herstel en zelfregie en hun ervaring ontwikkelen tot deskundigheid. Er zijn al Herstelts in Culemborg en Tiel, West Betuwe Herstelt is in voorbereiding. Kijk ook op www.rivierenland.herstelt.org

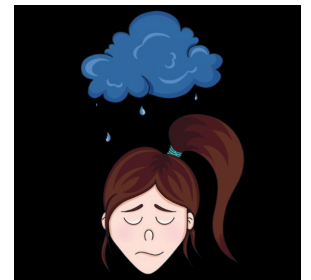


Herstellen doe je zelf,



maar 't hoeft niet alleen

Gek in de Klas heeft als doel het bieden van voorlichting over psychiatrische kwetsbaarheden aan scholieren en studenten. Dat proberen we op een leuke, maar zeker ook zorgvuldige manier te doen. 'GEK in de KLAS' is op die manier vrij letterlijk te nemen. Zie ook: www.gekindeklas.nl



COLOFON

Uitgave van De Kentering - voorjaar 2021.
Redactie: Vincent van Dongen, Job Schellekens,
Waldemar Krijgsman en Jean Acampo.
Ontwerp/opmaak: Lizzy van Pelt

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