

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 cursusedagen 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 noch 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 vervoerskostenvergoeding, 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)

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 smakvolle 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

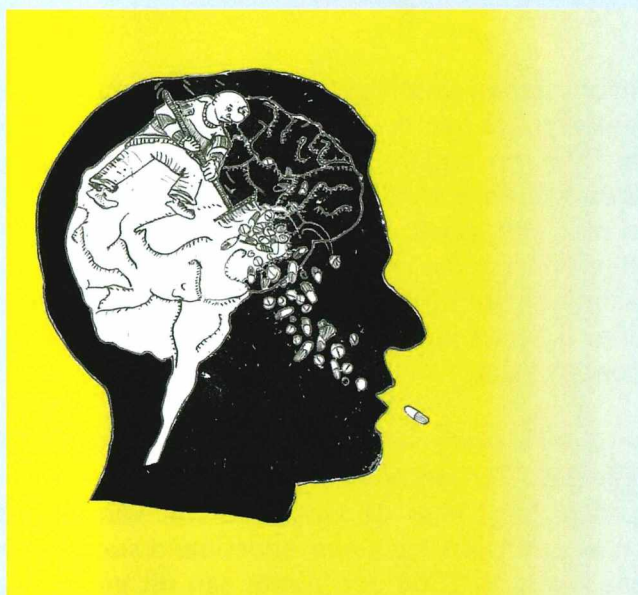
zin om samen gezellig bij elkaar te zitten, eten en genieten. Nu heb ik beste en vrolijke vriendinnen van hier en andere landen. We doen die lange jaren samen activiteiten, koken, dansen, lachen en met een groep naar een uitje gaan. Ik ben nu blij en hartstikke dank aan alle medewerkers van Jasmijn in 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

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 huimeur 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)

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...

“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 meekijkte 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 burens 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 zwerfafval 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