



De Kentering
Sterk voor mensen met een psychische kwetsbaarheid

JAARVERSLAG 2021

STERK VOOR KWETSBARE MENSEN IN TIJDEN VAN CORONA

INLEIDING

De Kentering is een laagdrempelig steunpunt voor en door mensen met een psychische kwetsbaarheid en hun naasten. We komen op voor de belangen van iedereen uit de regio Nijmegen die psychisch kwetsbaar is. Je kunt bij De Kentering terecht voor onafhankelijke cliëntondersteuning, cursussen, lotgenotencontact, voorlichting of gewoon een praatje en een kop koffie (open inloop).

De nadruk ligt daarbij altijd op zelfregie en (herstel)ondersteuning van psychisch kwetsbaren.

Sterk voor mensen met een psychische kwetsbaarheid in tijden van corona

Het jaar 2021 was voor De Kentering het tweede jaar van de coronapandemie. De pandemie duurde voort, met lockdowns, langere perioden van 1,5 meter afstand en de mondkapjesplicht. Dat was een flinke tegenvaller voor De Kentering. We konden lange tijd niet meer bij scholen langs voor voorlichting, moesten sommige activiteiten afzeggen of online organiseren en het werd steeds moeilijker om elkaar te ontmoeten, samen te eten of muziek te maken.

We raakten echter zeer bedreven in het op afstand werken. Het hele jaar door werd gewerkt met 1,5 meter afstand houden, was handgel aanwezig en veel groepen werkten met een halve bezetting. De buurttafel is, om contact te houden met de gasten, gestart met afhaalmaaltijden. Activiteiten die niet fysiek bij De Kentering konden plaatsvinden, organiseerden we online. Overleggen zoals de Cliëntenraad Participatiewet gingen ook gewoon digitaal door.

En waar organisaties voor mensen met een kwetsbaarheid de deuren moesten sluiten, was De Kentering vrijwel alle dagen van 10.00 tot 16.00 uur open voor een kop koffie en een praatje.

Focus op ervaringsdeskundigheid

Een belangrijk aandachtspunt voor De Kentering in 2021 was om ervaringsdeskundigheid op de kaart te zetten. Dat deden we op verschillende manieren, zoals rechtstreekse contacten met gemeente, deelname aan de stuurgroep Sluitende Aanpak, themabijeenkomsten in Rivierenland en de Cliëntenraad Participatiewet. We zijn blij dat de gemeente in 2021 besloot verder te onderzoeken op welke wijze ervaringsdeskundigheid een structurele inzet verdient in het sociale domein.

De Kentering heeft naast deelname in bovengenoemde groepen het voortouw genomen in het verenigen van ervaringsdeskundigen in Nijmegen. Daar waar beleidsmatig veel overlegvormen in plaats zijn, bleek er nog geen ruimte voor het delen van persoonlijke ervaringen binnen ervaringsdeskundigheid. Er is een plan gemaakt om in 2022 ondersteuning te bieden aan ervaringsdeskundigen in lotgenotenvorm.

Daarnaast heeft De Kentering warme banden met de opleiding Associate degree Ervaringsdeskundigheid in Zorg & Welzijn van de HAN. Deze opleiding is nieuw in Nijmegen en gestart per september 2021. We bieden plek aan een student, zijn betrokken bij overlegmomenten met deze opleiding en hebben goed contact met de coördinator. Zo bewaken we ook de vorming en toekomst van het werkveld.

“Bij De Kentering werken ervaringsdeskundige professionals en ervaringsdeskundige vrijwilligers. Onze kwetsbaarheid is onze kracht”

Aldus Laura, ervaringsdeskundige De Kentering

PERSONALIA

Sinds de oprichting draait De Kentering op ervaringsdeskundige vrijwilligers, die worden ondersteund door beroepskrachten. Onder leiding van Jean Acampo werkten er een coördinator en meerdere cliëntondersteuners en op projectbasis hebben we meermaals met betaalde ervaringsdeskundigen gewerkt.

Nieuwe ervaringsdeskundigen aan de slag

In februari 2021 is Laura Liebrecht, oprichtster van voorlichtingsproject GEK in de KLAS, in dienst gekomen als ervaringsdeskundige. Zij ondersteunt de ervaringsdeskundige begeleiders van de lotgenotengroepen en cursussen in hun activiteiten en coördineert het aanbod en de agenda. Daarnaast ondersteunt ze cliënten die zich met een eigen initiatief melden bij De Kentering. Het gaat dan om uitwerking en realisatie van hun plan.

Pensionering

Dit jaar gingen drie cliëntondersteuners van De Kentering met pensioen. We namen afscheid van coördinator Mariëtte van der Zwet en cliëntondersteuners Ineke Hoeven en Elly de Louw. Jarenlang waren zij met hart en ziel het gezicht van De Kentering. Wij zijn hen veel dankbaarheid verschuldigd en missen ze.

Nieuwe collega's

Dit betekende ook dat we nieuwe collega's konden aannemen. Bianca Stuart werkte als cliëntondersteuner tot de zomer van 2021 en in september nam Diana Stunnenberg het werk als cliëntondersteuner over. In die maand namen wij een tweede betaalde ervaringsdeskundige aan. Ilya Kramer neemt de coördinatie van PR en communicatie voor haar rekening. Daarnaast zal zij als hersteltrainer onder andere de Oriëntatiecursus Ervaringsdeskundigheid verzorgen.

We verwachten met deze nieuwe mensen en hun kwaliteiten nieuw elan toe te voegen aan het team van De Kentering.

Intern doorverwijzen

Qua samenwerking binnen de organisatie betekent dit dat we bezoekers van De Kentering/cliënten direct kunnen helpen of intern doorverwijzen. Zij kunnen in gesprek gaan met één van onze cliëntondersteuners. Ook kunnen ze meedoen aan één van de herstelcursussen die we geven of kunnen ze aansluiten bij een lotgenotengroep.

Vrije ruimte

We willen ons werk verder structureren en stroomlijnen, mét behoud van de (vrije) ruimte en vrijheid die De Kentering iedereen biedt. En dat geldt niet alleen voor medewerkers, maar ook voor deelnemers en bezoekers. Iedereen moet in zijn eigen kracht kunnen staan en uit kunnen blinken in ieders unieke eigenheid.

ACTIVITEITEN KENTERING

Cliëntondersteuning

Binnen De Kentering bieden cliëntondersteuners ondersteuning aan mensen met een psychische kwetsbaarheid. We helpen hen om de regie van hun eigen leven weer terug te kunnen pakken en/of te behouden. Hulpvragen zijn veelzijdig. Denk bijvoorbeeld aan:

- voorbereiden en/of ondersteunen bij gesprekken met het Werkbedrijf, het UWV en de gemeente;
- ondersteunen bij processen rondom aanvragen van verzekeringen, zorg, pgb, Wmo, Wlz, wonen en bewindvoering;
- ondersteunen bij het indienen van bezwaarschriften;
- **overzicht helpen creëren bij financiën;**
- meedenken over passende dagbesteding/zorg;
- kortdurende coaching ter overbrugging naar zorgverlening elders.

In 2021 zijn we opengebleven, ondanks corona. We hebben twee nieuwe collega's ingewerkt en twee collega's langdurig moeten missen door ziekte. We hebben dit jaar 303 hulpvragen opgepakt. Iets minder dan voorgaande jaren, de verklaring kan zijn de pandemie, de halve bezetting en lockdown.

De tijdsduur van de verschillende ondersteuningstrajecten is heel divers. Dit kan bij een aantal cliënten één enkel telefoontje zijn, waar bij andere trajecten meerdere afspraken verdeeld over enkele maanden nodig kunnen zijn. De meeste mensen komen zelfstandig naar De Kentering toe. Waar nodig, door bijvoorbeeld lichamelijke beperkingen, sociale angsten of andere kwetsbaarheden, zijn we ook op huisbezoek gegaan. De cliënten benoemden onze zorg als laagdrempelig, betrokken en daadkrachtig, een mooi, waardevol compliment.

Lotgenotengroepen

De Kentering biedt verschillende lotgenotengroepen waar mensen met een psychische kwetsbaarheid en hun naasten ervaringen kunnen delen en (h)erkenning vinden. Dat draagt bij aan het herstelproces en is natuurlijk ook gewoon gezellig. Zeker toen de coronamaatregelen vervielen, merkten we hoe fijn mensen het vonden om weer bij elkaar te kunnen komen. De behoefte aan contact was misschien wel groter dan ooit. Er zijn 15 lotgenotengroepen waar je terecht kunt voor uitwisseling over specifieke onderwerpen en diagnoses. In 2021 startte er ook een groep waarin mensen met verschillende diagnoses bij elkaar komen en ervaringen uitwisselen. Daarnaast meldden zich ook weer meer mensen die zelf een idee hebben voor een nieuwe lotgenotengroep. 2022 is een mooi jaar om dat verder uit te bouwen.

Cursussen

De cursussen die worden geboden zijn gericht op herstel.

WRAP

De WRAP (Wellness Recovery Action Plan) is een zelfhulpinstrument ter ondersteuning van het herstelproces. Deze cursus helpt deelnemers om weer grip te krijgen op hun leven nadat dit door ingrijpende gebeurtenissen is ontregeld. Deelnemers maken hun persoonlijke actieplan dat hen helpt om zich goed te blijven voelen. De WRAP wordt twee keer per jaar aangeboden. Dit jaar deden in totaal 12 deelnemers mee. Vanwege de coronamaatregelen waren de groepen kleiner dan andere jaren.

Eén deelnemer beschrijft de WRAP heel pakkend:

"De WRAP is van je rugzak je gereedschapskist maken"

Oriëntatiecursus Ervaringsdeskundigheid

De Kentering verzorgt ook twee keer per jaar de Oriëntatiecursus Ervaringsdeskundigheid. Onder begeleiding van professionele hersteltrainers onderzoeken deelnemers of het ervaringswerk iets voor hen is. Naast de belangrijkste theoretische informatie is er veel aandacht voor uitwisseling van ervaringen. Gastdocenten, een werkbezoek en een eigen onderzoek zijn ook onderdeel van de cursus.

De trainers van de Oriëntatiecursus Ervaringsdeskundigheid (voorheen Wijzer Werken met Ervaring) hebben in 2021 de cursusmap zeer grondig herzien, verbeterd en opnieuw vormgegeven.

De Oriëntatiecursus is populair. In totaal deden 13 deelnemers dit jaar mee. In 2021 ontstond zelfs een wachtlijst. Reden voor de toeloop onzes inziens is: de coronamaatregelen versoepelden, waardoor we weer fysiek les konden geven. En De Kentering wordt expliciet genoemd als te volgen training voordat je je aanmeldt voor de Associate degree Ervaringsdeskundigheid in Zorg & Welzijn bij de HAN. Daarnaast zijn oud-cursisten ook goede ambassadeurs en zijn zij heel tevreden over onze cursus en cursusleiding:

"Hans, Ijja en Linda, wij boffen met jullie als begeleiders. Jullie vullen elkaar mooi aan. Ik geniet altijd van jullie verhalen. Ik ben dankbaar dat ik mag deelnemen aan deze cursus"

"Dank voor jullie inzet. Ik ervaar de manier waarop jullie de cursus (bege)leiden als prettig en ruimte gevend. Kortom: top"

Voorlichting

GEK in de KLAS biedt voorlichting over psychiatrische kwetsbaarheden en de gevolgen daarvan aan 12+. Het was afgelopen jaar onmogelijk om met het project GEK in de KLAS voorlichting te geven op middelbare scholen. Wel is er contact gehouden met de scholen en is de vrijwilligershandleiding grondig herschreven.

GEK in de KLAS werd genomineerd voor de Douglas Bennet Award van kenniscentrum Phrenos. De nominatie voor deze landelijke prijs heeft gezorgd voor landelijke publiciteit voor GEK in de KLAS én zo kregen we ook meer aandacht voor De Kentering als belangrijke plek waar cliëntinitiatieven worden ondersteund.

De vraag om gastlessen nam aan het eind van het jaar toe, evenals de aanmeldingen van mensen die getraind willen worden om voorlichter te worden.

De Dag van de Kwaliteit online

De Dag van de Kwaliteit, in het leven geroepen om de kwaliteit van leven van mensen met een psychische beperking te verbeteren, vindt normaliter iedere twee jaar in de Lindenberg plaats. In 2020 kon deze dag van ontmoeting vanwege de coronapandemie niet doorgaan en dus onderging in 2021 de Dag van de Kwaliteit een gedaanteverandering.

We organiseerden op 3 juni 2021 het Uur van de Kwaliteit: geen dag om fysiek elkaar te ontmoeten, maar thuis op je eigen apparaat een stream bekijken (die nog altijd terug te zien is op <https://www.dekentering.info/uur-van-de-kwaliteit-2021/>). Het eerder gekozen thema 'Hoe kwetsbaar ben je online?' werd in dit jaar met lockdowns, waarin bijna het hele leven online ging, extra actueel.

Met gasten Geertje Paaij, schrijfster van het boek *Als je brein je bedriegt*, hoogleraar Innovatie in de GGZ Philippe Delespaul, onderzoeker Nic Vos de Wael en ervaringsdeskundigen gingen we in gesprek over de vraag: 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? Het leverde boeiende inzichten en gesprekken op, maar we misten wel de fysieke ontmoeting van mensen met allerlei verschillende achtergronden, het eten en drinken bij de Lindenberg en de na-borrel van de Dag.

Samenkomen in moeilijke tijden

De Kentering organiseert ook sociale activiteiten voor medewerkers en vrijwilligers. Om het contact te onderhouden en onze waardering te laten blijken voor hun waardevolle inzet. De nieuwjaarsborrel op de eerste donderdag van het jaar kon echter niet doorgaan en zelfs een jaarlijks vrijwilligersuitje in de zomer werd bemoeilijkt door de coronamaatregelen. Maar met een wandeling door de wijk en een samenkomen met buffet in ons eigen pand, hebben betaalde medewerkers en vrijwilligers elkaar toch kunnen ontmoeten.

Belangen behartigen

Om onze eigen belangen te behartigen, maar ook die van de gehele GGZ in de regio Nijmegen, namen we deel aan deze overleggen. Voor een groot deel digitaal:

- De Regionale Taskforce Wachtlijsten GGZ wil helpen wachtlijsten voor GGZ-zorg te verminderen.
- We hebben feedback gegeven voor een motie in de gemeenteraad over gevolgen van de lockdown voor (psychisch) kwetsbare burgers.
- De Compassiekaravaan, georganiseerd door het Huis van Compassie, kwam digitaal langs bij De Kentering. Voor gemeenteraadsleden de kans om De Kentering te leren kennen. Er schoven echter alleen ambtenaren aan, dus gemeenteraadsleden hopen we in 2022, na de verkiezingen voor de gemeenteraad, alsnog een kans te geven.
- We namen deel aan themagroepen rond Sociale Inclusie in 2020. Onze input is door de gemeente verwerkt in het Actieplan Sociale Inclusie, dat in 2021 is vastgesteld door de gemeenteraad.

- De Kentering nam deel aan de startbijeenkomst die door Movisie - in opdracht van de regio-gemeenten - is georganiseerd om de inzet van ervaringsdeskundigheid in het Sociale Domein in kaart te brengen.
- Twee vrijwilligers van De Kentering leverden een bijdrage aan bewustwordingsbijeenkomsten onder de titel 'Een Welkome Wijk'.
- De Kentering trad in het najaar van 2021 in contact met het Zelfregiecentrum om samen te werken aan debatten in het kader van de gemeenteraadsverkiezingen in maart. Daarover kunt u volgend jaar meer lezen in het Jaarverslag van 2022.

Stuurgroep Sluitende Aanpak voor psychisch kwetsbaren

In 2017 is gestart met een regionale samenwerking ten behoeve van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Doel van de samenwerking onder leiding van GGD is dat niemand binnen de GGZ tussen wal en schip valt. Vandaar de naam: Sluitende Aanpak. De evaluatie van het gehele programma Sluitende Aanpak is overwegend positief. Hiervoor zijn kringgesprekken met alle betrokkenen geweest en er zijn ook schriftelijke vragenlijsten verspreid.

Wat hebben wij, ervaringsdeskundig belangenbehartigers van De Kentering, bereikt in het afgelopen jaar?

Veel aandacht voor de rol van ervaringsdeskundigen bij alle partijen. Tijdens een stuurgroepvergadering stond de rol en invloed van ervaringsdeskundigheid expliciet op de agenda. Verder hebben wij bij alle agendapunten kritische kanttekeningen kunnen zetten en is de aandacht voor ervaringsdeskundigheid erg gegroeid. Dit zie je terug in de nieuwe plannen rond de kenniswerkplaats, waar ervaringsdeskundigheid als dé aandachtlijn is benoemd.

Tot slot kunnen we constateren dat we serieus worden genomen, en dat veel van onze voorstellen worden overgenomen. Wij participeren ook in andere werkgroepen en bijeenkomsten rond het project Sluitende aanpak.

Regio-overleg Rivierenland

Het Regio-overleg is zesmaal bij elkaar gekomen onder leiding van Thea Bergstra. Met behulp van een ZonMw-subsidie uit 2020 kon het Regio-overleg Rivierenland twee zogenoemde Appels & Peren lunches organiseren.

Appels & Peren

In april 2021 werd de Appels & Peren-lunch over GGZ in de wijk gehouden. In totaal waren er 34 deelnemers: van gemeenten en gemeentebesturen, Zorg en Welzijn (de Appels), en ervaringsdeskundigen, deelnemers van initiatieven van cliënt-ervaringsgenoten, familie en naasten (de Peren).

Het was in dat anderhalve uur onmogelijk alle facetten van het nieuwe WijkGGZ en GGZ-inloop te schetsen. Maar het was een levendige uitwisseling. Dat bleek ook uit de reacties:

"...zinvolle bijeenkomst. Fijn om in deze samenstelling het onderwerp WijkGGZ te bespreken"

"..mooie verkennende gesprekken over WijkGGZ"

“ Wat een positieve bijeenkomst”

Na de bijeenkomst zijn er nieuwe onderlinge contacten gelegd. We merkten dat er meer zicht is gekomen op de rol en het belang van huisarts en POH-GGZ. En ook kregen we helder hoe WijkGGZ en GGZ-inloop een raakvlak hebben en elkaars verlengde kunnen zijn. Als organiserend Regio-overleg Rivierenland kunnen we niet anders dan tevreden zijn.

In het najaar gooide corona wederom roet in het eten. Activiteiten stagneerden een beetje. Thea Bergstra en haar project Rivierenland Herstelt timmerden evenwel verder aan de weg. Via digitale bijeenkomsten werd haar project bij Appeltjes van Oranje en bij de Herstel-europrijs van de VGZ in het zonnetje gezet en won ze geldprijzen.

ORGANISATIE

De Kentering werkt vanuit de locatie op de Limoslaan 10. We zijn dagelijks geopend van 10.00 tot 16.00 uur. We hebben een cursus- en ontmoetingsruimte die in de avond gebruikt wordt door zelfhulpgroepen.

Het bestuur van de Kentering is dit jaar viermaal bijeen geweest om het beleid en de voortgang van de projecten te bespreken. In het Breed Overleg komen vrijwilligers tweemaandelijks bijeen om uit te wisselen en de voortgang van projecten te bespreken. De opkomst varieert van 6 tot 16 deelnemers.

PERSONALIA STICHTING CLIENTENINITIATIEVEN

31-12-2021

Bestuur

| | |
|--------------------|--------------------------------|
| Bas Steenberg | voorzitter |
| Jan van Haandel | secretaris |
| Winy van Bakel | penningmeester |
| Lenie Scholten | adviseur |
| Vincent van Dongen | deelnemersraad |
| Sef Raeven | deelnemersraad |
| Saskia Dubbelt | deelnemersraad (tot dec. 2021) |

Medewerkers

| | |
|-----------------------|-------------------------------------|
| Jean Acampo | 16 uur per week |
| Ineke Hoeven | 8 uur per week (tot mei 2021) |
| Elly de Louw | 8 uur per week (tot dec. 2021) |
| Bianca Stuart | 12 uur per week (tot aug. 2021) |
| Mariëtte van der Zwet | 22 uur per week (tot juni 2021) |
| Laura Liebregt | 16 uur per week (vanaf 1 jan. 2021) |
| Ilja Kramer | 8 uur per week (vanaf 1 sept. 2021) |
| Diana Stunnenberg | 12 uur (vanaf 1 sept. 2021) |
| Thea Bergstra | Appels & Perenproject |
| Hans de Jong | Oriëntatiecursus ED |
| Linda Kersjes | Oriëntatiecursus ED |
| Corine Strausz | WRAP |

BIJLAGE

Gebruikersgroepen De Kentering in 2021
Digitale en fysieke bijeenkomsten

| | Wat | Wanneer | deelnemers |
|----|--|---|------------|
| 1 | Buurttafel | Elke vrijdagmiddag 16.30 -20.00 uur | |
| 2 | Vriendengroepen Autisme | Op afspraak, vaak dinsdagavond | |
| 3 | Autisme-lotgenotengroep | 1 keer per maand op donderdagavond | |
| 4 | Autisme-lotgenotengroep | Elke 1 ^e donderdag van de maand | |
| 5 | Partner-van groep, autisme | Elke twee maanden op donderdagavond | |
| 6 | Mantelzorggroep | Elke 2 ^e donderdagavond van de maand | |
| 7 | Lotgenoten Depressie | Tweewekelijks op dinsdagavond | |
| 8 | Depressievereniging, Zuid | Elke vier weken op maandagavond | |
| 9 | Anoïksis, regio Zuid/oost | Elke twee maanden op zaterdagmiddag | |
| 10 | Ypsilon, regio Zuid/oost | Elke drie maanden op donderdagavond | |
| 11 | Kring van Verbinding | Elke derde zondag van de maand | |
| 12 | KOPP-groep | Elke vier weken vrijdagochtend | |
| 13 | Gespreksgroep Levensvragen | Elke vier weken op maandagmiddag | |
| 14 | Band | Elke dinsdag van 17.00 tot 21.00 uur | |
| 15 | Lotgenotengroep | Elke tweede dinsdagochtend | |
| 16 | KOPP groep | Elke vier weken op woensdagavond | |
| | | | |
| 20 | Breed Overleg | tweede donderdag om de maand | 8 tot 16 |
| | | | |
| 22 | Oriëntatiecursus Ervaringsdeskundigheid | donderdagmiddag, 2 x 15 weken | 13 |
| 23 | Cursus WRAP | Dinsdagmiddag, 2 x 10 weken | 12 |
| | | | |