



De Kentering

Sterk voor mensen met een psychische kwetsbaarheid

VERKIEZINGSSPECIAL NIEUWSBRIEF

26^e jaargang maart 2022
nummer 46



Buurtteams leveren snel en direct ondersteuning



Kies wijs met de kieswijzer



Wat armoede met je doet



Kom in beweging



Lotgenotengroepen



In gesprek over zorg en welzijn

VERKIEZINGSSPECIAL DE KENTERING

Van de redactie

Voor jou ligt geen gewone nieuwsbrief van De Kentering, maar een heuse Verkiezingsspecial. Op 14, 15 en 16 maart 2022 mogen we naar de stembus, om een stem uit te brengen op kandidaten en partijen door wie we ons als burgers willen laten vertegenwoordigen in de gemeenteraad.

Met deze Verkiezingsspecial willen wij jou helpen bij die keuze. Bobbie en Job zijn de verkiezingsprogramma's ingedoken om uit de doeken te doen wat de partijen van plan zijn op de terreinen die belangrijk zijn als je psychisch kwetsbaar bent. Denk hierbij aan zorg, welzijn, werk en inkomen.

Vincent en Job interviewden de Nijmeegse wethouder Grete Visser (Onderwijs, Welzijn en Zorg) en Leonie Braks (senior beleidsadviseur Zorg en Welzijn) over de nieuwe werkwijze van de gemeente waar het gaat om ondersteuning van burgers. Zij lichten toe hoe de Sociale Wijkteams zijn overgegaan in Buurtteams en hoe de zorg nu georganiseerd is.

Een ander belangrijk beleidsterrein voor psychisch kwetsbare mensen is het armoedebeleid. Omdat wij het vaak niet breed hebben. Jouw stem bij de gemeenteraadsverkiezingen is ook een stem op de partij die je het toevertrouwt beleid te maken om armoede en achterstand te bestrijden. Met een terugblik op de Dag van de Armoede vorig jaar, deelt Linda haar eigen ervaringsverhaal en heeft Vincent zijn column dit keer gewijd aan de relatie tussen armoede en bewegen.

De Kentering is een laagdrempelig steunpunt voor en door mensen met een psychische kwetsbaarheid en hun naasten. Wij 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.

In deze nieuwsbrief zetten we Gerrit en Joyce in het zonnetje. Zij begeleiden twee van de vele lotgenotengroepen die (vaak) al jaren bij ons samenkomen, elkaar tot steun zijn en samen werken aan hun herstel.

Met een oproep om in beweging te komen en op 14, 15 of 16 maart te gaan stemmen, nodigen wij je nu vast uit over al deze zaken te lezen in deze Verkiezingsspecial van de nieuwsbrief.



'EINDE AAN DE INDICERING DOOR SOCIALE WIJKTEAMS. BUURTTEAMS LEVEREN SNEL EN DIRECT ONDERSTEUNING'

Een interview met wethouder Grete Visser en Leonie Braks van de gemeente Nijmegen

DOOR: VINCENT VAN DONGEN EN JOB SCHELLEKENS

Met het begin van het nieuwe jaar is er veel veranderd voor mensen met een kwetsbaarheid of beperking die ondersteuning zoeken. Tot 2021 werkte de gemeente Nijmegen met Sociale Wijkteams, die eenvoudige ondersteuningsvragen beantwoordden, maar zich vooral bezig hielden met de aanvraag voor zorg bij een instelling. Voor de burgers zelf waren deze Sociale Wijkteams vaak moeilijk direct benaderbaar en waren er lange wachtlijsten voor aanvragen van een indicatie.

Sinds 1 januari 2022 werkt de gemeente Nijmegen met Buurtteams Volwassenen die, zo is de bedoeling, 80% van de ondersteuning zelf doen en die ook rechtstreeks benaderbaar zijn door de burgers. De Kentering interviewt hierover Grete Visser, wethouder van Onderwijs, Welzijn en Zorg en Leonie Braks, senior beleidsadviseur Zorg en Welzijn bij de gemeente Nijmegen.

We vragen Grete Visser: wat is het verschil tussen de oude Sociale Wijkteams en de nieuwe Buurtteams?

Grete: 'De Sociale Wijkteams keken vooral naar wat mensen nodig hadden aan ondersteuning. Daarvoor hadden ze het keukentafelgesprek en moesten ze formulieren invullen. Daarmee kwamen ze tot een ondersteuningsvraag. Het probleem hierbij was dat hierdoor dubbele gesprekken werden gevoerd, eerst door de Sociale Wijkteams en daarna door de zorgorganisaties.'

'Dit was eigenlijk zonde, want die professionals waren en zijn veel beter in de directe ondersteuning van mensen. Nadat we vijf jaar op die manier gewerkt hadden, was onze vraag hoe we het makkelijker maken om mensen direct te helpen.'

'Nu bel je naar de Buurtteams of ga je naar de website www.vraaghulpnijmegen.nl en krijg je meteen contact met degene die met jou gaat kijken wat je nodig hebt. Zonder dat je een aanvraagformulier hoeft in te vullen.'

'De Buurtteams Volwassenen zijn er voor mensen zonder inwonende kinderen; de Buurtteams Jeugd & Gezin voor gezinnen met inwonende kinderen. Beide Buurtteams leveren veel sneller de ondersteuning die mensen nodig hebben. Vroeger kregen mensen pas na vijf weken ondersteuning, nu is dat al na twee weken. Dat komt omdat het indicatietraject niet meer nodig is. Er is direct hulp - beschikkingsvrij werken noemen we dat - zonder al te veel papierwerk.'

Welke vormen van ondersteuning bieden de Buurtteams?



‘Dit kan van alles zijn, van psychische ondersteuning tot en met financiële hulp en woonbegeleiding. Er is een heel scala aan vormen. De Buurtteams kunnen bijvoorbeeld ook iemand koppelen aan een vrijwilliger om samen naar een activiteit te gaan. Er wordt kortom gezocht naar wat direct bij kan dragen aan meer grip op je leven.’

Kun je bij de Buurtteams ook voor specialistische ondersteuning terecht, bijvoorbeeld met een psychische kwetsbaarheid of autisme? Kunnen zij hun ook de begeleiding bieden, waarvoor mensen vroeger werden doorverwezen naar een instelling als de RIBW?

‘De Buurtteams bestaan behalve uit mensen die voorheen bij de Sociale Wijkteams werkten, ook uit medewerkers van de RIBW, Driestroom en andere zorginstellingen. Het is aan de Buurtteams zelf om te kijken of ze een divers samengesteld gezelschap hebben, met alle soorten expertise in huis.’

‘Die teams worden breder samengesteld dan de Sociale Wijkteams. Zij hebben expertise op het gebied van bijvoorbeeld autisme, mensen die verstandelijk beperkt zijn, of leven met een verslaving. Daarnaast wordt per stadsdeel gekeken welke begeleiding nodig is. In Nijmegen-Noord bijvoorbeeld wonen veel jonge gezinnen, die zullen om een ander soort begeleiding vragen dan andere stadsdelen. Bij de samenstelling van de Buurtteams wordt hiermee rekening gehouden.’

Stel dat je, ik zeg maar de enige autist in Nijmegen-Noord bent, krijg je dan wel goede hulp?

‘Ja, ik ga ervan uit als jij de enige autist van Nijmegen-Noord bent, dat daar dan op ingezet wordt en dat altijd passende hulp wordt geregeld. Het Buurtteam Volwassenen voor Noord vormt bijvoorbeeld, vanwege het beperkt aantal cliënten in Noord, samen één team met



Grete Visser, wethouder van gemeente Nijmegen

Buurtteam Oud-West, zodat alle expertises beschikbaar zijn, ook voor inwoners in Noord.’

‘En er is natuurlijk ook ruimte voor maatwerk. Autismen is een kwetsbaarheid die veel voorkomt, maar als het iets heel specifiek is dan wordt er ook een specifieke oplossing gezocht. Als een bepaald soort problematiek om specialistische kennis vraagt, dan wordt er ook naar specialistische hulp gezocht.’

Is ervaringsdeskundigheid ook een expertise in de Buurtteams? En zijn dat volwaardige werkplekken?

‘Ja, toevallig heb ik vanochtend kennis gemaakt met de Buurtteams Volwassenen die een training volgden in het stadhuis. Toen zei een deelnemer dat ze complimenten wilde geven aan de

minder schakels. Voorheen had je een of meerdere gesprekken bij het Sociale Wijkteam, daarna ook nog een intake bij de zorgaanbieder. Nu zit je meteen op de goede plek. Binnen het Buurtteam kan het wel zo zijn dat een andere begeleider passender is.'

Wat kunnen mensen doen als zij ontevreden zijn over de aangeboden zorg?

'Een hele goede vraag die de gemeenteraad mij ook vaak gesteld heeft. Je probeert er eerst met de professional over te praten, of als dat niet lukt met de leidinggevende. Als dat ook niet lukt, hebben zowel de Buurtteams Volwassenen als Jeugd een eigen klachtencommissie met onafhankelijke klachtenbemiddeling. Daarnaast kunnen mensen ook terecht bij een vertrouwenspersoon van Zorgbelang, hetgeen een regionale functie heeft. Je mag natuurlijk ook altijd complimenten geven van mij.'

Blijft onafhankelijke cliëntondersteuning, zoals De Kentering die biedt, bestaan?

'Het antwoord daarop is ja.'

Nog een laatste ding dat u gezegd wilt hebben?

'Ik ben blij is dat professionals nu kunnen doen wat ze het liefste doen: ondersteunen in plaats van indiceren. Ik hoop ook dat burgers in Nijmegen zich realiseren dat het tijdig inschakelen van laagdrempelige ondersteuning via de Buurtteams grotere problemen in de toekomst kan voorkomen. Dus heb je hulp nodig bij je problemen, wacht niet tot ze te hoog opgelopen zijn en bezoek de website www.vraaghulpnijmegen.nl of bel de Buurtteams op (024) 212 08 00.'



Speciaal stembureau voor mensen met een visuele beperking, doven en slechthorenden

Dit jaar is er een speciaal stembureau op 14, 15, en 16 maart voor mensen met een visuele beperking. Dit stembureau is in het Zelfregiecentrum Nijmegen aan de Sint Jorisstraat 72 in Nijmegen. Kiezers kunnen hier stemmen via een stemmal of soundbox en hulp krijgen van stembureauleden. In wijkcentrum De Schalmei aan de Symfoniestraat 204 in Nijmegen kunnen mensen die doof of slechthorend zijn hun stem uitbrengen.



KOM IN BEWEGING

column

DOOR: VINCENT VAN DONGEN



Met de dubbele pet van vrijwilliger van De Kentering en lid van de Cliëntenraad Participatiewet Nijmegen (de wet die de bijstandsuitkering en de basis voor inkomensondersteuning regelt) was ik op De Dag tegen Armoede in Dukenburg. Een leuke workshop om mee te maken was 'Bewegen in de Buurt'.

Bewegen in de buurt

Deze workshop werd gegeven door een buurtsportcoach uit Dukenburg en hoewel dat noch in de buurt van De Kentering is noch er fysiek bewogen werd, was het wel een heel leuke ontmoeting. De link tussen armoede en beweegsportcoaches is misschien niet meteen duidelijk, maar zoals armoede uiteraard een negatief effect kan hebben op de psychische gezondheid, blijkt uit onderzoek ook duidelijk een negatief gevolg van armoede op de fysieke gezondheid.

Positieve invloed

Dat meer bewegen een positieve invloed kan hebben op zowel psychische als fysieke gezondheid is natuurlijk wel bekend. De drempel om te bewegen kan echter groot zijn als je niet weet of je welkom bent bij een sportclub, of niet zou weten wat je leuk vindt om te doen, of niet weet wat de mogelijkheden zijn. Ben je psychisch kwetsbaar dan was het vroeger vrij makkelijk om toch gezellig en goedkoop te bewegen, met fitness of badminton in de sportzaal van Pro Persona of met het hardlooplegclubje van Pro Persona op de atletiekbaan. Zelf heb ik daar best van genoten, maar die activiteiten zijn door Pro Persona net als haar andere dagbestedingsactiviteiten gestopt.

Buurtsportcoaches

Voor wie die activiteiten mist, of voor wie wel graag wat meer zou willen bewegen, maar niet weet hoe, wat en waar, staan de buurtsportcoaches tegenwoordig klaar voor een beweegadviesgesprek.

Life Goals

Een ander initiatief dat speciaal gericht is op beweegactiviteiten voor mensen met een (psychische)

kwetsbaarheid is Life Goals Nijmegen waarin Pro Persona, de RIBW, IrisZorg en de sportopleidingen van het ROC samenwerken om activiteiten te organiseren waarin je kunt kennismaken met een sport en met sportclubs.

Wijksport

En wist je dat je nu ook deel kan nemen aan het initiatief (Onbeperkt) Wijksport, georganiseerd door Sportbedrijf Gemeente Nijmegen? (Onbeperkt) Wijksport heeft een laagdrempelig, gratis beweegaanbod voor volwassenen met een psychosociale kwetsbaarheid.

Waalstappers is een levendige community voor ontmoetingen en activiteiten in de regio Nijmegen. Iedereen kan lid worden. Waalstappers is ook voor mensen die zich eenzaam voelen of door andere redenen sociaal contact verloren zijn.

Wil je met een buurtsportcoach in contact komen voor een beweegadviesgesprek? Stuur dan een berichtje op <https://www.nijmegen.nl/formulieren/contactformulier-buurtsportcoaches/> of vraag de gemeente naar de buurtsportcoach in jouw wijk via het telefoonnummer 14 024.

Ben je benieuwd naar de activiteiten van Life Goals Nijmegen? Scroll dan naar beneden op de pagina <https://stichtinglifegoals.nl/steden/life-goals-nijmegen/> of bel met Rik Jansen: 06- 51121736.

Wil je meer weten over (onbeperkt) Wijksport? Stuur dan een mail met je naam en telefoonnummer naar oostsport@nijmegen.nl. Zij nemen dan contact met je op.

Waalstappers: <https://www.waalstappers.nl/>. Op de website vind je het aanbod en kan je een contactformulier invullen. Of doe wat ik nu ga doen: stap op de fiets voor een tochtje door de geweldige omgeving rond Nijmegen en ontdek op welke plekken je nog nooit bent geweest.

KIES WIJS MET DE KIESWIJZER!

DOOR: JOB SCHELLEKENS EN BOBBIE VAN HAEREN

Binnenkort vinden de gemeenteraadsverkiezingen plaats. Speciaal voor mensen met een psychische kwetsbaarheid hebben we op een rij gezet wat de plannen zijn van de Nijmeegse politieke partijen. We hebben hiervoor de verkiezingsprogramma's gebruikt die tijdens het schrijven van dit artikel gepubliceerd waren.

Betaald werk en vrijwilligerswerk

Alle partijen vinden dat betaald werk altijd moet lonen. De **VVD** bijvoorbeeld wil dat uitkeringsinstanties, zoals de sociale dienst, moeten zoeken naar de kansen en mogelijkheden van mensen. Hierbij wil de VVD ook kijken naar combinaties van werken en een aanvullende uitkering. Vrijwilligerswerk en het volgen van een opleiding moet aangemoedigd worden, zonder mensen te korten op hun uitkering.

Ook het **CDA** wil vrijwilligersorganisaties ondersteunen, omdat ze vaak mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt stimuleren om vrijwilligerswerk te verrichten. De christendemocraten zien vrijwilligers als een onmisbare schakel in de binding en leefbaarheid van wijken. Daarom willen zij meer geld uittrekken voor de Vrijwilligerscentrale en andere organisaties die afhankelijk zijn van vrijwilligers.

D66 stelt dat er in Nijmegen te veel mensen in de bijstand zitten. Daarom wil de partij dat de gemeente gaat samenwerken met werkgevers, het UWV en onderwijsinstanties om mensen (bij) te scholen. Ook wijkbedrijven, sociale coöperaties en sociale ondernemingen zouden mensen die moeilijk aan het werk komen een plek moeten bieden. Hiervoor moeten die bedrijven wel de ruimte en financiële mogelijkheden krijgen. Verder wil D66 het aantal re-integratietrajecten minimaal op het landelijke gemiddelde laten komen. Tot slot wil de partij dat het voor uitkeringsgerechtigden makkelijker wordt om

een opleiding te volgen of vrijwilligerswerk te doen als daarmee de kans op een betaalde baan groter wordt.

De **PvdA** vindt dat iedereen die wil werken, recht heeft op betaald werk tegen een minimumloon dat voldoende is om van te leven. Ze pleit voor landelijke wetgeving die een werkgarantie tegen het minimumloon mogelijk maakt. Ook wil de partij dat de mogelijkheden van het Werkbedrijf ruimer worden, om zoveel mogelijk mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt werk te bieden in de reguliere arbeidsmarkt. Daarover wil de PvdA afspraken maken met lokale werkgevers. Verder moeten de mogelijkheden voor scholing en vergoeding van onkosten zo ruim mogelijk worden toegepast om mensen aan een baan te helpen.

GroenLinks vindt dat iedereen, met of zonder beperking, passend werk moet kunnen vinden. Wie wil werken, moet ook kunnen werken. Mensen met een grote afstand tot de arbeidsmarkt moeten werk kunnen doen waar ze een fatsoenlijk loon mee verdienen en gelukkig mee kunnen zijn. De partij wil daarom een pilot starten met basisbanen, zoals dat ook in Groningen loopt. Die banen zijn niet verplicht en zijn géén dagbesteding of werkverschaffing, maar banen op maat. Tot slot wil GroenLinks dat sociale werkplaatsen blijven bestaan, omdat ze een veilige, beschutte werkplek bieden voor mensen die geen kans maken op de reguliere arbeidsmarkt.

Ook de **SP** wil werk garanderen voor iedereen die kan en wil werken. Om dit te bereiken wil de SP voor 500 basisbanen in de (semi-)publieke sector zorgen. Om mensen te helpen bij het vinden van een passende baan, wil de partij investeren in goede loopbaanbegeleiding en persoonlijk contact. Verder wil de SP dat zoveel mogelijk mensen met een arbeidsbeperking bij een reguliere werkgever aan het werk kunnen, waarbij ze divers werk kunnen doen, er voldoende persoonlijke aandacht is en ze zichzelf kunnen ontwikkelen. De gemeente moet zelf ook meer mensen in dienst nemen die anders niet aan het werk zouden komen. Tot slot wil de SP vrijwilligerswerk stimuleren en mensen helpen om een mooie vrijwilligersplek te vinden, zeker als het een opstapje is naar een betaalde baan. Daarom moeten de participatiecoaches blijven.

De **Partij voor de Dieren** wil dat de gemeente mensen met een uitkering ondersteunt om vrijwilligerswerk te doen, mantelzorg te verlenen en stage te lopen. Ook als dit niet direct gericht is op terugkeer naar de arbeidsmarkt, maar zonder dat het verplicht vrijwilligerswerk wordt. Verder wil de partij dat sociale werkplaatsen behouden blijven. En mensen die bij hun dagbesteding een maatschappelijke meerwaarde toevoegen, hoeven geen bijdrage te betalen voor die dagbesteding.

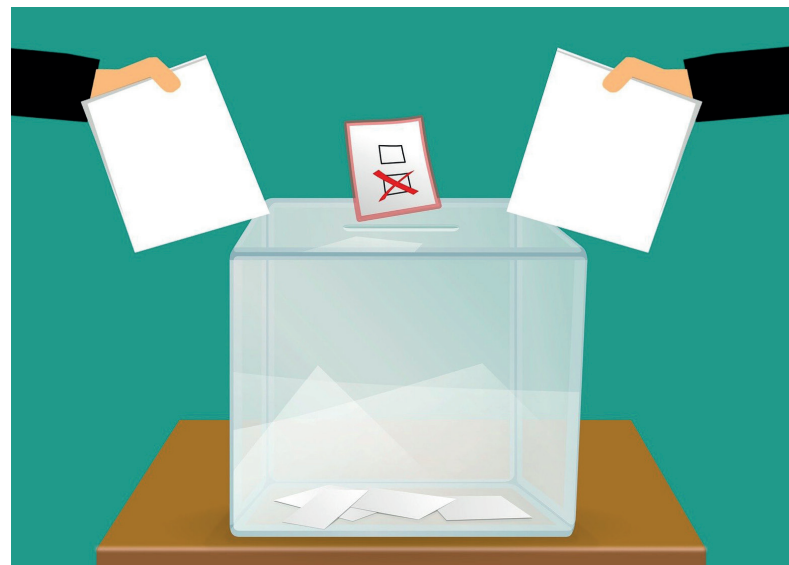
Armoedebestrijding

De **VVD** wil zoveel mogelijk voorkomen dat mensen in de schulden raken. Als ze er toch in zitten, moeten ze geholpen worden om eruit te komen. Verder willen de liberalen dat inwoners goed worden voorgelicht over hun rechten en plichten als ze een uitkering ontvangen, zodat (onbedoelde) fraude voorkomen kan worden. 'Tandenborstels tellen' vindt de partij echter niet meer van deze tijd.

Het **CDA** vindt dat geen kind mag opgroeien in armoede. De partij wil ervoor zorgen dat kinderen in armoede voldoende eten krijgen en onder-

steund worden bij het kunnen deelnemen aan sport, inclusief zwemles, cultuur en onderwijs. Ook pleit het CDA voor snelle schuldhelpverlening om grotere problemen te voorkomen.

D66 vindt dat het web aan regelingen voor mensen met een laag inkomen te ingewikkeld is, en wil daarom alle minimaregelingen in één gepersonaliseerd overzicht. Daarvoor moet er een interactieve website van de gemeente komen die, aan de hand van een aantal vragen, laat zien voor welke regelingen mensen in aanmerking komen. Verder wil D66 dat er voor daklozen binnen een maand een postadres wordt geregeld, zodat ze van een uitkering en andere voorzieningen gebruik kunnen maken. Tot slot willen de democraten schulden vroegtijdig signaleren en budget vrijmaken voor directe verlichting van schuldenproblematiek.



De **PvdA** vindt dat iedereen, ook degenen die niet in staat zijn om te werken, recht op ondersteuning van de overheid heeft. Iedereen moet in zijn levensonderhoud kunnen voorzien en mee kunnen doen met de samenleving. De gemeente moet ruimhartig zijn in de uitvoering van de Participatiewet, Wmo en Meedoenregeling. De

norm voor deelname aan aanvullende regelingen, zoals sport en cultuur, wordt verhoogd naar 130% van het minimumloon. Mensen met een functiebeperking moeten een hogere studietoeslag krijgen. Verder ziet de PvdA een rol weggelegd voor de Buurtteams bij het signaleren van zorgvragen die samengaan met schulden. Tot slot wil de partij bewindvoering via de gemeente regelen om meer grip te houden op de kwaliteit van bewindvoeringstrajecten.

GroenLinks wil dat chronisch zieken die in de bijstand zitten – en dus geen uitzicht hebben op werk – een vast aanspreekpunt krijgen bij de gemeente en maximale financiële bijstand ontvangen. Daarnaast wil de partij mogelijkheden zoeken om mensen in de bijstand tot €500,- bij te laten verdienen. Er komt, als het aan GroenLinks ligt, een repressievrije bijstand: mensen in de bijstand moeten de mogelijkheid hebben om bij te kunnen verdienen en zichzelf te kunnen ontwikkelen. Ze krijgen vertrouwen én goede begeleiding. Bijvoorbeeld via sociale coöperaties, die mensen die langdurig in de bijstand zitten met behoud van uitkering helpen om een eigen bedrijfje te beginnen.

De **SP** wil een fatsoenlijk inkomen voor iedereen. Mensen die het nodig hebben, moeten op steun van de gemeente kunnen rekenen. De

gemeente moet ervoor zorgen dat mensen maximaal mogen bijverdienen en de kostendelersnorm wordt zo soepel mogelijk toegepast. Daarnaast willen de socialisten dat de dienstverlening van de gemeente ‘vriendelijk’ is, en dat er niet moet worden gedacht vanuit regels en wat niet kan. Ook moet de gemeente binnen de Participatiewet durven te experimenteren, bijvoorbeeld door een permanente ontheffing van regels voor chronisch zieken. Ook wil de SP niet bezuinigen op de Collectieve Aanvullende Ziektekostenverzekering, zodat zorg betaalbaar blijft voor iedereen. De lijst van producten die onder de bijzondere bijstand vallen moet uitgebreid worden, onder andere met een laptop. Net als de PvdA wil de SP dat de groep die in aanmerking komt voor de Meedoenregeling wordt vergroot, zodat iedereen met een inkomen tot 130% van het sociaal minimum zich hiervoor kan aanmelden.

De **Partij voor de Dieren** wil dat de gemeente Nijmegen een pilot gaat houden met het basisinkomen. Ook wil de partij met een plan komen om te voorkomen dat armoede wordt doorgegeven van generatie op generatie. Onderdeel hiervan is op preventie gerichte schuldhelpverlening, en het ondersteunen van de voedselbank en weggeefwinkels. Verder worden de gemeentelijke voorzieningen voor mensen met een laag inkomen uitgebreid, zoals de Meedoenregeling. Bijstandsgerechtigden mogen giften tot 20% van hun uitkering houden zonder gekort te worden op hun uitkering.

Zorg en welzijn

Alle partijen willen de Buurtteams, die de Sociale Wijkteams vervangen, breed inzetten om snel, dichtbij en laagdrempelig hulp te bieden.

De **VVD** wil naast de Buurtteams zwaardere hulp bieden als dat noodzakelijk is. De partij vindt dat niet elke zorgvraag een zorgoplossing nodig heeft en wil met een strategieplan komen om zorgfraude tegen te gaan. Voor wie er niet uit-



komt is er hulp. Om wachtlijsten korter te maken moet zo nodig naar onorthodoxe maatregelen worden gekeken.

Het **CDA** wil ontmoetingsruimtes in de wijken behouden en geeft bij keuzes over geld voorrang aan wijkondersteuning en bewonersorganisaties. De christendemocraten willen niet bezuinigen op maatschappelijke voorzieningen waar kwetsbare mensen afhankelijk van zijn.

D66 vindt het belangrijk dat er een ombudsfunctie voor het sociale domein komt, dat de expertises zorg en veiligheid beter gaan samenwerken en dat de gemeente naast het behouden van het pgb onderzoek doet naar een integraal pgb met één budget voor onderwijs, zorg en welzijn. De partij wil Wmo-ondersteuning voor wie het nodig heeft, zo kort als mogelijk en zo lang als nodig. Zodra landelijke wetgeving het toestaat, wil D66 voor de Wmo een eigen bijdrage.

Voor de **PvdA** zijn de mens en de gezondheidsvraag leidend, niet de markt of winst. De partij wil een gezondheidsagenda per wijk, een betere afstemming tussen buurtzorg en tweedelijnszorg en een betere afstemming tussen zorg, wonen en werken voor beschermd wonen en de crisisopvang. De PvdA wil inzetten op preventie door een preventiefonds met zorgverzekeraars op te richten. Ook wil de partij meer kijken naar en investeren in initiatieven en projecten die vooruitlopen op zorgbeleid. Tot slot wil de partij een onafhankelijke ombudsfunctie voor gemeenteklachten, meer inzicht in zorgvragen en controleren welke gezondheidswinst daadwerkelijk voel- of zichtbaar is.

GroenLinks wil meer ruimte voor hulpverleners om hun werk te doen, met goede oplossingen te komen en ondersteuning te regelen. De partij wil dat de Buurtteams alleen werken met zorgorganisaties die geen winst maken en die ervoor zorgen dat de cliënt niet te veel wisselt van hulpverlener. Om personeelstekorten in de zorg op te lossen wil GroenLinks onderwijs en zorg bij

elkaar brengen. Verder wil de partij psychische problemen en gedragsstoornissen op scholen bespreekbaar maken om deze eerder te kunnen herkennen en te voorkomen.

De **SP** vindt dat iedereen die zorg nodig heeft hierop moet kunnen rekenen zonder extra kosten. De partij wil alleen met zorgbedrijven zonder winsttoegerekte werken en het aanbod voor zorg+ en rolstoeltoegankelijke woningen uitbreiden. Er moeten wat de SP betreft meer alternatieven komen voor zorg in natura, het pgb blijft wel bestaan. De partij wil een onafhankelijk gemeentelijk meldpunt voor zorg en dat er wordt opgekomen voor de rechtspositie van mensen met een zorgvraag.

De **Partij voor de Dieren** vindt dat iedereen die het nodig heeft recht heeft op kwalitatief goede zorg en hulpverlening. De partij wil een integrale aanpak voor zelfdodingspreventie en een brede aanpak van psychische gezondheid door onderwijs en werkgevers- en werknemersorganisaties hierbij te betrekken. Ook moeten preventieve gezondheidszorg en welzijnsinitiatieven ondersteund worden en moet er geïnvesteerd worden in ontmoetingsplekken. Verder wil de Partij voor de Dieren wachtlijsten terugdringen en in de tussentijd zorgen voor voldoende overbruggingszorg en (tijdelijke) opnameplaatsen. Tot slot wil de partij voldoende behandelplekken en reservebedden voor acute (psychische) nood.

De partijen **D66, PvdA, GroenLinks, SP** en **Partij voor de Dieren** vinden het belangrijk om ervaringsdeskundigen mee te nemen in het ontwikkelen en evalueren van beleid. Hiernaast willen **D66** en **GroenLinks** ook kijken naar het oprichten van een ervaringsdeskundig onderzoeksbureau, zoals Meetellen in Utrecht.



LOTGENOTENGROEPEN DE KENTERING

DOOR: ILJA KRAMER

Onder ons

Joyce en Esmeralda startten in de zomer van 2021 de lotgenotengroep Onder ons. Een groep voor mensen met een psychische kwetsbaarheid die hun ervaringen met elkaar delen. Het maakt niet uit wat je diagnose of aandoening is, iedereen is van harte welkom. De groep komt iedere twee weken bij elkaar en is zelfs zo succesvol dat ze in februari 2022 een tweede groep zijn gestart.

Joyce: 'Onder ons is een hele diverse groep. En hoe verschillend de ervaringen ook zijn, in het proces herkennen deelnemers elkaar vaak en blijkt er veel meer overlap te zijn dan gedacht. En hoe je ook binnenkomt, iedereen gaat altijd beter weg dan dat hij of zij kwam.'
'Ikzelf ook. Ik krijg er zelf veel ook energie van. Het is een warm bad.'

Topteam

Via via kwam Joyce bij De Kentering terecht. Via Laura Liebrecht ontmoette ze Esmeralda, die net als Joyce met het idee liep om een lotgenotengroep te starten. 'Zo hebben we elkaar gevonden. En we zijn een topteam!'

Rollercoaster

'Ik ben helemaal in mijn element als ik met onze groep werk. Zelf heb ik ervaring met onder andere ADHD, verslaving, persoonlijkheidsproblematiek en dakloos zijn. Bij Onder ons kan ik de rollercoaster van mijn eigen leven omzetten in iets waardevols.'

Ervaringsdeskundig

'Ik ben me momenteel aan het oriënteren op het werken als ervaringsdeskundige. Ik volg hiervoor bij Pro Persona een cursus.'^{*}

Aanmelden

Iedereen is welkom om zich aan te melden via ondersteuning@dekentering.info

^{*}Bij De Kentering wordt in het voorjaar en in het najaar de Oriëntatie-cursus Ervaringsdeskundigheid gegeven. Kijk op de website www.dekentering.info onder Activiteiten / Cursussen.

De Depressie-supportgroep

Gerrit begeleidt al sinds 2016 de Depressie-supportgroep bij De Kentering. De lotgenotengroep komt iedere twee weken bij elkaar en bestaat uit mensen die – in meer of mindere mate – lijden aan depressie.

Wat vinden deze mensen bij elkaar?

'Hier heb ik zelf een ezelsbruggetje voor bedacht. Heisa.' Heisa staat voor:

HERKENNING
ERKENNING
INFORMEREN
STEUNEN EN LEUNEN
ACTIVEREN



'En dat is precies wat we doen en wat we voor elkaar kunnen betekenen. Iedereen vertelt wat voor avonturen hij of zij heeft meegemaakt. Waar ben je de afgelopen tijd tegenaan gelopen, heb je stappen kunnen zetten in je herstel? Met elkaar bepalen we waar we het over gaan hebben. We steunen elkaar en dat is het mooie van zo'n groep.'

Gerrit is zelf bekend met depressies. Zo erg zelfs dat hij in 2012 uitviel op zijn werk in de gehandicaptenzorg. Tegenwoordig loopt hij vrolijker rond dan hij ooit had kunnen denken. Hij loopt nog wel eens ergens tegenaan, maar dankzij therapie heeft hij geleerd daar op een gezonde manier weer uit te komen.

Het begeleiden van de Depressie-supportgroep is Gerrit op het lijf geschreven. Hij is een makkelijke prater, is open, eerlijk en respectvol. Het geeft hem veel voldoening om deze groep te leiden en te ervaren dat hij niet alleen is met zijn kwetsbaarheid.

Aansluiten?

Stuur een bericht naar ondersteuning@dekentering.info. Gerrit neemt dan contact met je op voor een kennismakingsgesprek.

WAT ARMOEDE MET JE DOET

DOOR: LINDA KERSJES

Toen het de Week tegen Armoede was in oktober 2021, gingen mijn gedachten terug naar de tijd dat ik zelf geen inkomsten had. Ik woonde gekraakt en had geen uitkering. Mijn vader was zo lief om mijn zorgverzekering te betalen, iets waar ik in mijn verslaving geen belang aan hechtte. We doken in containers om aan eten te komen en kleding kwam van de weggeefwinkel of uit kledingcontainers.

Mijn leven op orde?

Een paar jaar later leek ik mijn leven op orde te krijgen. Ik had een sloopwoning en hier en daar baantjes gehad, toen ik weer op een dieptepunt terecht kwam. Ik opende geen post meer, ik kwam niet meer buiten en mijn huis vervuilde. Het afval naar de prullenbak brengen was al te veel. De deurwaarders hadden het adres van mijn vader, ineens hoorde ik dat ik schulden had.

Van de regen in de drup

Mijn vriend destijds had hier ervaring mee en legde mij uit hoe ik een betalingsregeling kon treffen, daar ben ik dankbaar voor geweest. Ik heb in die tijd mogen ervaren hoe je van de ene ellendige situatie in de volgende rolt. Hoe iedere stress te veel kan zijn, ik kon het niet meer overzien. Ik kon niet meer deelnemen aan sociale activiteiten, want ik was blut en ging me afzonderen. Ik zakte terug in excessief middelengebruik en raakte steeds verder verwijderd van de mensen om mij heen en de maatschappij als geheel.

Verantwoorde keuzes en bouwen aan mijn eigenwaarde

Dit is slechts één verhaal en ik ben ervan overtuigd dat ik er goed vanaf ben gekomen destijds. Terwijl ik ook jaren later nog in de valkuil stapte om per se de boodschappen te betalen als ik bij vrienden at en vervolgens geen geld meer op mijn rekening had voor mijn eigen boodschappen. Gewoon omdat ik niet wilde onderdoen. Een mix van minderwaardigheidsgevoel en schaamte, waardoor ik nog steeds geen gezonde keuzes kon maken. Inmiddels heb ik afscheid genomen van bepaalde mensen bij wie ik me minderwaardig voelde

en ben ik nieuw gedrag gaan oefenen waarbij ik verantwoorde keuzes maak en mijn eigenwaarde weer opbouw.

Week van de Armoede

Tijdens de Week tegen Armoede waren er verschillende initiatieven die mensen kennis lieten maken met de dilemma's als je in armoede verkeerd en de impact op sociaal gebied, gezondheid en mentaal welbevinden.

- Hoe is het als je geen cadeautje voor een kinderverfeestje kunt kopen. Laat je je kind met lege handen gaan of zeg je af?
- Of als je je fiets moet laten maken om naar je werk te kunnen, maar je hebt geen geld?
- Hoe is het om te leven in angst voor deurwaarders, de schrik iedere keer als de telefoon gaat?
- Of als je vrienden verliest, omdat je nooit mee kunt betalen en geen geld hebt om leuke dingen te doen.

Dit zijn enkele dilemma's die al een goed beeld geven hoeveel impact armoede heeft op je leven.

Ervaar armoede zelf

Ik mocht samen met verschillende zorgprofessionals deelnemen aan de HAN armoede-experience. We deden de online experience waarin we een dag in het leven duiken van iemand met armoede. Steeds werd je voor lastige dilemma's gezet. Daaronder lag steeds de keus: geeft je openheid over de situatie of niet? Het werd voelbaar hoe schaamte ontstaat en dit openheid lastig maakt. Het zelf willen oplossen maakt de situatie tegelijkertijd ingewikkelder.

Doe de online armoede-experience zelf en ervaar! Zie <https://armoede-experience.han.nl/>

Wil je een ervaring offline? Het beleefhuis in Nijmegen is een initiatief door ervaringsdeskundigen waarbij je aan den lijve kunt ondervinden wat financiële stress



met je brein doet en met je vermogen keuzes te maken. Zie <https://www.beleefhuisnijmegen.nl>

Vraag om hulp!

Een gezonde leefstijl is moeilijk te onderhouden wanneer je constant onder druk staat om de eindjes aan elkaar te knopen. De ruimte voor creativiteit verdwijnt in je hoofd. Overzicht is lastig te houden en vaak raakt men vanzelf van de regen in de drup. Hulp kan je helpen weer overzicht te krijgen. Ook het leren verstandige keuzes maken is iets waarin je hulp kunt krijgen. Op deze manier kun je langzaam uit de armoede klimmen, vraag dus altijd om hulp! Langdurige armoede is slecht voor je gezondheid. De gevolgen van langdurige armoede zijn niet te ontkennen of te onderschatten. Mensen in langdurige armoede hebben op latere leeftijd vaak meer zorgkosten en dat zorgt weer voor financiële stress. Gezond eten is vaak duur, sporten en meedoen kost geld, stress door constante geldzorgen is slecht voor de gezondheid, buiten de groep vallen heeft negatieve gevolgen voor de geestelijke gezondheid en ga zo maar door.

Geldzorgen. Laten we erover praten

De gemeente Nijmegen is een campagne gestart over openheid over schulden. Ik heb gesproken met een ervaringsdeskundige die vertelt aan de hand van zijn eigen voorbeeld hoe hij van het een op het andere moment diep in de schulden zat door het verliezen van zijn baan. En een andere ervaringsdeskundige wiens baas failliet ging met verstrekende gevolgen voor zijn situatie. De boodschap: armoede, iedereen kan het overkomen.

Schulden, je eigen schuld?

Op de site van de campagne is een link te vinden naar een video waarin verschillende ervaringsdeskundigen hun situatie uitleggen en vragen beantwoorden als: is het je eigen schuld dat je schulden had? Het doel van deze campagne is openheid creëren. Er kleefte nog altijd veel stigma vanuit de maatschappij aan mensen in de armoede, dus laten we met andere ogen gaan kijken.

Zelfstigma

Ook zelfstigma is een thema. Schaamte zorgt ervoor dat mensen hun problemen niet delen en de proble-

men onnodig langer duren of erger worden. Op de vraag wat heeft jou geholpen antwoordden beide ervaringsdeskundigen die ik sprak: 'Ik heb mijn mond opengetrokken.' Zie <https://www.nijmegen.nl/nieuws/geldzorgen-laten-we-erover-praten/>

Wat helpt

Signalen dat iemand misschien geldzorgen heeft: mensen zijn veel gestrest, doen niet mee met cadeaus of uitjes, melden zich vaker ziek voor het werk, zeggen afspraken af, isoleren zich, hebben problemen thuis, krijgen deurwaarders over de vloer.

Wat helpt? Bied een luisterend oor en oordeel niet. Ga niet in de oplosmodus, of aanbieden van alles te betalen. Hiermee is de situatie op langere termijn niet opgelost, plus het kan het gevoel van hopeloosheid versterken en de eigenwaarde van de ander negatief beïnvloeden. Maar wees er voor iemand om het verhaal te mogen delen en neem de situatie serieus. Ondersteun iemand en stimuleer hem of haar zelf de keuze te laten maken om hulp te zoeken. Eigen keuzes zijn de weg naar empowerment!

H.A.N.

<https://www.han.nl/nieuws/2020/12/online-armoede-experience-tijdens-health-webinar/index.xml>
<https://armoede-experience.han.nl/>

Gemeente Nijmegen

<https://www.nijmegen.nl/nieuws/geldzorgen-laten-we-erover-praten/>
<https://www.youtube.com/watch?v=6htrDUq8U0Y>

Beleefhuis Nijmegen

<https://www.beleefhuisnijmegen.nl/>
 In de link naar de video op de site komen verschillende ervaringsdeskundigen aan het woord, die hun ervaring delen maar ook hoe ze in de problemen zijn gekomen. Ook hier wordt nog eens duidelijk dat het iedereen kan overkomen. Laten we daarom met een andere blik gaan kijken naar iemand in armoede. Er heerst nog altijd veel stigma. 'Het zal je eigen schuld wel zijn.' Dit is precies wat mensen in schaamte houdt en waarom zij geen openheid durven te geven. Daarmee help je iemand dus niet!

ERVARINGSDESKUNDIGEN EN POLITICI IN GESPREK OVER ZORG EN WELZIJN

Op maandag 14, dinsdag 15 en woensdag 16 maart 2022 zijn er weer gemeenteraadsverkiezingen. De Kentering en het Zelfregiecentrum organiseren in de week van 21 t/m 25 februari verschillende 'tafelgesprekken'. Zo is er een gesprek dat zal gaan over de zorg en het welzijn in Nijmegen, een gesprek dat gaat over wonen, toegankelijkheid en vervoer, een gesprek dat focust op onderwijs en een gesprek waarbij wordt stilgestaan bij het vinden en behouden van passend werk en het hebben van voldoende inkomen.

Dit zijn thema's die uiteraard voor iedereen belangrijk zijn, maar mensen met een beperking of psychische kwetsbaarheid vaak nog harder raken. Daarom is het belangrijk dat er in de Nijmeegse politiek ook de komende vier jaar extra aandacht blijft voor deze groep.

Aan de tafel zitten mensen die hun eigen ervaring meenemen, ervaringsdeskundig zijn op het onderwerp en politici van diverse partijen. Zij hebben samen een inhoudelijk gesprek over het onderwerp.

Vanwege corona is er gekozen voor een digitaal samenzijn. Hierdoor is helaas het aantal deelnemers beperkt. Omdat we willen dat zoveel mogelijk mensen de gesprekken kunnen volgen, zijn de gevoerde gesprekken vanaf 22 februari terug te kijken op het YouTube-kanaal van het Zelfregiecentrum Nijmegen: https://www.youtube.com/channel/UCF_4tC0ek1Zd0QE6Y-DoRI8A

Nog even dit!

Op 29 maart organiseert het Zelfregiecentrum het congres 'Gelijk is gelijk in coronatijd' over inclusie van mensen met een beperking. Daarbij staan de beleidsterreinen wonen, toegankelijkheid en cultuur centraal. Het congres is te volgen via livestream. Kijk voor het hele programma op www.zrcn.nl. Je kunt je nu al aanmelden om de link te ontvangen.

Mail naar secretariaat@zrcn.nl of bel (024) 751 11 20.



De Kentering

Sterk voor mensen met een psychische kwetsbaarheid

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 ondersteuning van psychisch kwetsbaren.

De Kentering pakt ook zijn rol in de samenwerking en het afstemmen met partnerorganisaties en de gemeente. Door afgevaardigden te hebben in cliëntraden en het Breed Overleg houden we voeling met onze achterban en kunnen wij de belangen van de GGZ in het algemeen en die van de Kentering in het bijzonder behartigen.

Participatie hebben we hoog in het vaandel. Vrijwilligers en ervaringsdeskundigen kunnen ondersteuning krijgen bij activiteiten, zelf initiatieven opstarten, een lotgenotengroep begeleiden of helpen bij bijvoorbeeld de website of de nieuwsbrief.

De Kentering is dagelijks geopend van 10.00 tot 16.00 uur. Naast de open inloop functie zijn we zowel telefonisch als via mail bereikbaar. Er is altijd iemand beschikbaar voor een kop koffie of thee en een luisterend oor.

COLOFON

UITGAVE VAN DE KENTERING - VOORJAAR 2022

REDACTIE: VINCENT VAN DONGEN, JOB SCHELLEKENS, WALDEMAR KRIJGSMAN EN JEAN ACAMPO,
BOBBIE VAN HAEREN, ILJA KRAMER EN LINDA KERSJES

ONTWERP, OPMAAK EN DRUKWERK: REPRO WOLFHEZE, PRO PERSONA

POSTADRES/BEZOEKADRES:

LIMOSLAAN 10

6523 RZ NIJMEGEN

TEL.: 024-3249975

E-MAIL: WWW.DEKENTERING.INFO