



De Kentering

Sterk voor mensen met een psychische kwetsbaarheid

27^E JAARGANG DECEMBER 2023
NUMMER 48

NIEUWSBRIEF

**Waarom is
klimaatdepressie geen
heet onderwerp?**

GEK in de KLAS groeit

**Nieuwe bacheloropleiding
ervarings-deskundigheid
in Nijmegen**

Ervaringsdeskundigheid
= 1 woord :)

**Mooi terugkijken met
Jean Acampo**

**De Kentering stelt de
stem van degenen die in
armoede leven centraal**

**Even voorstellen: Diana,
Monique en Kim**

Column

Waarom is klimaatdepressie geen heet onderwerp?

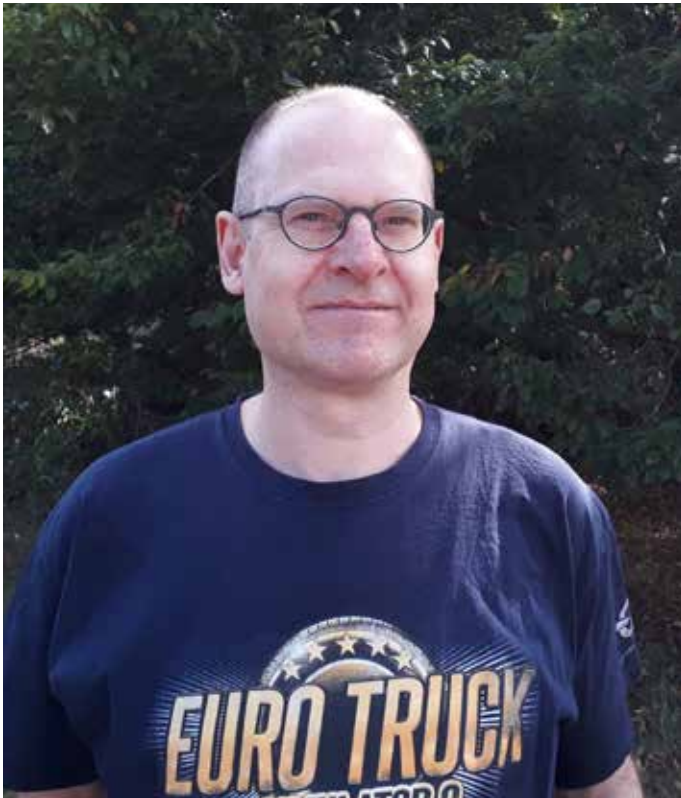
DOOR: VINCENT VAN DONGEN

De afgelopen zomer startte en eindigde heet, met in juni en september temperaturen van 30 graden en meer, maar daar tussenin koel en nat in juli en augustus. Dat betekent echter nog niet dat de opwarming van de aarde geen probleem vormt. In Zuid-Europa, de VS en delen van Azië was het hels met langdurig temperaturen boven de 40 graden. Hier in Nederland beleefden we in juni de langste periode van droogte uit de geschiedenis van de metingen. Gelukkig wordt nu eindelijk algemeen erkend, dat de opwarming van de aarde echt een probleem is. Dat voelt ook de jeugd. Heel veel jongeren ondervinden in hun dagelijks functioneren hinder door de stress om de klimaatcrisis. In een internationaal onderzoek van The Lancet in 10 verschillende landen gold dat voor 45% van de jongeren. Volgens een steekproef onder Nederlandse jongeren door Ipsos heeft 20% van de jongeren hier last van klimaatstress. Dat uit zich in emoties als verdriet, woede, angst en machteloosheid, omdat de toekomst er bedreigend uitziet terwijl de politiek en het bedrijfsleven volgens die jongeren veel te weinig doen. Dat zorgt ook voor lichamelijke klachten als vermoeidheid en hoofdpijn, geven de jongeren aan.

De afgelopen zomer startte en eindigde heet, met in juni en september temperaturen van 30 graden en meer, maar daar tussenin koel en nat in juli en augustus. Dat betekent echter nog niet dat de opwarming van de aarde geen probleem vormt. In Zuid-Europa, de VS en delen van Azië was het hels met langdurig temperaturen boven de 40 graden. Hier in Nederland beleefden we in juni de langste periode van droogte uit de geschiedenis van de metingen. Gelukkig wordt nu eindelijk algemeen erkend, dat de opwarming van de aarde echt een probleem is. Dat voelt ook de jeugd. Heel veel jongeren ondervinden in hun dagelijks functioneren hinder door de stress om de klimaatcrisis. In een internationaal onderzoek van The Lancet in 10 verschillende landen gold dat voor 45% van de jongeren. Volgens een steekproef onder Nederlandse jongeren door Ipsos heeft 20% van de jongeren hier last van klimaatstress. Dat uit zich in emoties als verdriet, woede, angst en machteloosheid, omdat de toekomst er bedreigend uitziet terwijl de politiek en het bedrijfsleven volgens die jongeren veel te weinig doen. Dat zorgt ook voor lichamelijke klachten als vermoeidheid en hoofdpijn, geven de jongeren aan.

Angst, woede en depressie

Bij mijzelf waren die grote gevoelens van angst, woede en onmacht er al in de jaren '90. De wetenschap kon toen al voorspellen welk beloop de opwarming zou nemen. Toen al leefde ik met angst voor de toekomst, woede en depressie. Maar tijdens mijn behandeling in de psychiatrie was daar weinig aandacht voor. Klimaatangst, klimaatdepressie - die woorden duiken in de media steeds meer op, daarin zie ik erkenning, maar in de alledaagse psychiatrische zorg in Nijmegen miste ik ze. Als ik met andere psychisch kwetsbare mensen mijn angsten uit over de mogelijk onleefbare toekomst, delen deze vaak mijn zorgen. Maar is klimaatstress ook een heet onderwerp van gesprek bij begeleiding of behandeling? Mijn indruk is van niet. In mijn hoofd branden de zorgen iedere zomer heter dan de vorige. Het zou goed zijn als er in de psychiatrie meer aandacht is voor de terechte angstgevoelens waar met name steeds meer jongeren last van hebben.



Vincent van Dongen

meer aangelegd, dat het elektriciteitsnetwerk het nauwelijks aan kan. Er zijn tal van coöperatieve initiatieven die het anders doen, door samen energie op te wekken of samen te tuinieren. Een tip om te focussen op wat goed gaat, is het dagelijkse nieuws niet te volgen. Journalisten brengen datgene in beeld wat ons triggert en dat zijn de bedreigingen. Wat mij hielp zijn websites die willen laten zien dat er ook goed nieuws is, zoals positivenews.org, goodnewsnetwork.org of futurecrunch.com. De hoopvolle ontwikkelingen en mooie initiatieven die daar onder de aandacht gebracht worden, geven een tegenwicht aan angst voor de toekomst en klimaatdepressie. Maar laat die depressie en angsten geen taboe zijn in de psychiatrie hier in Nijmegen, een heet onderwerp verdient het gehoord te worden!

Hier en nu

Zorg die ik in de geestelijke gezondheidszorg ontving en mij wél geholpen heeft is ACT. Acceptance and Commitment Therapy leerde mij te focussen op het hier en nu. Er zijn meer waarden dan de leefbaarheid van de planeet. Contact met vrienden doet ertoe. Dat De Kentering opkomt voor wie psychisch kwetsbaar is, doet ertoe. Het helpt mij ook rust te nemen en de aandacht te verleggen van gepieker over de toekomst naar plezier in dingen die ik leuk vind. Daarom wil ik deze column ook niet eindigen met brandende kwesties. Er zijn momenten van zorgen, maar ook momenten van los kunnen laten; momenten van pijn en verdriet, en momenten van weer lucht ervaren.

Taboe

Want er gaan ook dingen wél goed, ook op milieu- en klimaatvlak. Het aandeel duurzame energie neemt een enorme vlucht: het wordt goedkoper en er wordt zoveel

GEK in de KLAS groeit

DOOR: BOBBIE VAN HAEREN

GEKKIE IN HART EN NIEREN VOOR DE KLAS ALS VOORLICHTER EN ACHTER DE SCHERMEN ALS CO-TRAINER EN CO-COÖRDINATOR

GEK in de KLAS timmert aan de weg. Het voorlichtingsproject heeft vorig jaar een grote geldprijs gewonnen en draait op volle toeren. Scholen en andere organisaties weten GEK in de KLAS steeds beter te vinden. Ervaringsdeskundig voorlichter Bobbie van Haeren vertelt over de vorderingen.



De tafeltjes in een U-vorm, leerlingen die na wat geroezemoes stil worden en met volle aandacht naar het ervaringsverhaal van onze voorlichter luisteren. Van tevoren is er een les samengesteld met een bepaald thema, of met de wens van de docent erin verwerkt. Elke les wordt vanuit de basis van voorlichten, destigmatiseren en (samen)werken opgebouwd en gegeven aan een groep leerlingen van 12 jaar en ouder. Van top tot teen bestaat onze organisatie uit krachtige mensen met een psychiatrische kwetsbaarheid. We werken samen met elkaar, met inachtneming van onze kwetsbaarheden. Wil je meer weten over het boeken van een les of ons team versterken? Kijk dan eens op onze website www.gekindeklas.nl.

Een stevige basis

Scholen, en ook bedrijven, weten ons steeds beter te vinden. Zo hebben we de laatste tijd lessen op het ROC in Nijmegen gegeven en zijn we langs geweest bij de Luisterlijn. Het coördinator- en trainershandboek (voor kwaliteitswaarborging) gaat na drie jaar werken richting afronding. En we hebben een wachtlijst van mensen die staan te trappelen om onze campustraining te gaan volgen en bij ons voorlichting willen geven. Het zijn een paar van de prachtige stappen die we in ons eigen tempo zetten. Wegens een grote toename aan lesaanvragen zijn we achter de schermen hard aan het werk om alles te verwerken en in te plannen. We danken al onze

voorlichters en docenten voor hun geduld. We gaan voor een stabiele groei waarbij we waken voor het overvragen van ons team, toppers voor de klas en toppers achter de schermen. Er staan heel wat pareltjes op de agenda van dit schooljaar waar we met een frisse start in het nieuwe jaar mee aan de slag gaan.

afgelopen twee jaar begint zijn vruchten af te werpen en is toe aan de stap van het in de praktijk brengen. Wij zijn er klaar voor en gaan met oog voor mens, kwetsbaarheid en kracht we het nieuwe jaar tegemoet!

Van prep naar praktijk

Een van de pareltjes is dat we een nieuwe groep voorlichters gaan trainen, om zo ons team uit te breiden. Aansluitend organiseren we een gezellige buddydag, waarop we elkaar beter kunnen leren kennen. Daarna zullen we samen het nieuwe schooljaar aftrappen. Het komende schooljaar willen we met een deel van het gewonnen geld van de SPIG Goed Voor Elkaar Challenge (2022) het handboek afronden en mooi laten afdrukken. Ook de campustrainingsmap willen we in een fris, geüpdatet en professioneler jasje hijsen. We willen vorm geven aan een professionele digitale omgeving, zodat het aanvragen van lessen nog makkelijker en sneller kan verlopen. Daarnaast willen we ook gaan kijken naar het geven van voorlichtingslessen buiten scholen. Aan het eind van het jaar willen we zelfs kijken naar het uitbreiden van GEK in de KLAS buiten de regio Nijmegen.



Een ander pareltje waar we mee doorgaan is het luisteren naar en in gesprek blijven met docenten. Zo hebben we gemerkt dat er vanuit (sociale) opleidingen naast voorlichting een behoefte is aan lessen met nog meer interactie en praktische oefensituaties. Hiervoor huren deze opleidingen soms acteurs in, maar zij missen vaak de kennis over en ervaring met een psychiatrische kwetsbaarheid. We zien hierin een hele mooie toevoeging voor GEK in de KLAS, die we het komende schooljaar verder willen gaan uitwerken met een interne training. Lijkt het jou leuk om hierin met ons mee te denken en/of dit te ontwikkelen? Neem dan contact op met info@gekindexklas.nl
Oftewel, ons harde werk achter de schermen van de

Interview

Nieuwe bacheloropleiding ervaringsdeskundigheid in Nijmegen:

“In alles wat je doet, kom je jezelf dubbel tegen”

INTERVIEW: JOB SCHELLEKENS UITWERKING: WALDEMAR KRIJGSMAN

Laura Liebregt, ervaringsdeskundige bij De Kentering en oprichter van voorlichtingsinitiatief GEK in de KLAS, behaalde onlangs haar diploma voor de nieuwe opleiding Associate Degree Ervaringsdeskundigheid in Zorg en Welzijn aan de Hogeschool Arnhem & Nijmegen (HAN). Daarmee behoort ze tot de eerste lichten afgestudeerden. In dit interview vertelt Laura over haar ervaringen met de opleiding. “Het gaat dieper, je bent je eigen instrument.”

Kun je uitleggen waarom je deze nieuwe opleiding bent gaan doen?

Het beroep van ervaringsdeskundige bestaat al keilang. Maar als ik dit werk nog mijn leven lang wil doen, is het wel handig om mezelf niet uit te sluiten van ‘job opportunities’ en een diploma te hebben. Als ggz-organisaties zorgpersoneel willen aannemen, moet dat namelijk te declareren zijn bij de zorgverzekeraar en heb je als ervaringsdeskundige een diploma nodig.

Een andere reden is dat ik merkte dat ik in mijn werk veel op intuïtie deed, waar helemaal niks mis mee is, maar dat ik af en toe een kader miste om beslissingen in te maken. De opleiding geeft me iets meer fundament om vanuit te werken.

Wat voor vakken krijg je zoal?

De opleiding duurt twee jaar in deeltijd. In het eerste jaar is er een theoretisch kader met hoorcolleges in de ochtend. In de middag ga je aan de slag met communicatielessen en het werken aan opdrachten die je op je praktijkplek

uitvoert. Je moet namelijk voor 16 uur per week een plek in de praktijk hebben. Dat kan een stage zijn, maar als je al op een geschikte plek werkt, zoals ik bij De Kentering, is dat ook goed.

Daarnaast ga je in het eerste jaar je eigen herstelverhaal uitschrijven en kijken of je de verschillende fases van herstel bij jezelf kunt herkennen. Daarna kijk je hoe je dat soort herkenning kunt inzetten naar de cliënt. Je krijgt ook hulpverleningstechnieken uiteraard, maar het gaat vooral om herkenning en erkenning. Daarbij leer je de cliënt centraal te stellen. Andermans ervaringen moet je niet te veel inkleuren.

In het tweede jaar gaat het minder over de ervaring en de cliënt, maar is het meer organisatorisch: hoe positioneer ik het vak als ervaringsdeskundige in de organisatie waarin ik werk? Een beetje pionieren, zeg maar. Dat moet je liggen, maar ik vond het leuk. Sommige studenten vonden het eerste of juist het tweede jaar leuker. Maar het is een heel compleet ‘ding’ wat je krijgt. Je leert wat je doet met cliënten en je leert je een houding te geven in een organisatie waarin werken met ervaringsdeskundigheid nog niet centraal staat.

Hoeveel studenten waren er in jouw jaar?

Toen we begonnen waren er 32 studenten, waarvan er 8 een diploma hebben gehaald. Er zijn ook mensen die studievertraging hebben opgelopen, die plakken er nog een jaar aan vast. Op zich is er niet meer uitval dan bij andere opleidingen. Wel is het zo dat als je bij onze opleiding uitvalt, dat extra pijnlijk is en meer met mensen doet dan bij andere opleidingen. We leven allemaal zo met elkaar mee, dat heb ik bij geen enkele andere studie

meegemaakt. Tijdens de hele opleiding, in alles wat je doet, kom je jezelf dubbel tegen. Niet alleen omdat je je eigen ervaring inzet, maar ook omdat de ervaringen van anderen uiteraard iets met jou doen.

Wat was de achtergrond van de andere studenten?

Sommige mensen die de opleiding doen en ervaringsdeskundig zijn, komen uit welzijn, armoede of transgender-ness. Niet iedereen is dus uit de ggz afkomstig. Maar het aantal studenten met een ggz-achtergrond is wel 90%.

Hoe zwaar vond jij het onderwijsprogramma?

De eerste drie maanden waren heel zwaar. Het is enorm intens: wekelijks 8 uur school, 8 uur huiswerk en 16 uur werken. Dat ging boven mijn belastbaarheid. We hebben allemaal in die drie eerste maanden wel staan janken omdat we het zwaar vonden. Maar je leert er ook veel van.

Wat zijn de beroepsperspectieven?

De meesten van die acht afgestudeerden hebben nu een baan weten te krijgen. Bijvoorbeeld bij Pro Persona als senior ervaringsdeskundige. Het papiertje levert je dus wat op. Het is een bloeiende sector ook, hè. Je kunt ook bij de Buurtteams solliciteren of bij de RIBW. Allemaal plekken die het herstel-element beginnen te ontwikkelen.

Welke aspecten van de opleiding zijn volgens jou voor verbetering vatbaar?

Ze moeten ervoor waken dat het geen mini Social Work-opleiding wordt. Het moet wel echt in de ervaring blijven zitten. De kracht van ervaringsdeskundigen zit in het naast de cliënt kunnen staan, niet erboven zoals sommige reguliere hulpverleners doen. Het ligt eraan waaraan je gaat werken of het in je beroep gaat doorschemeren. Ik hoop dat ze het pure, het prachtige aspect van de ervaringsdeskundigheid kunnen vasthouden.

Heb je nog contact met medestudenten?

Ja. Zelfs met de medestudenten die je normaal gesproken niet zou kunnen uitstaan bouw je een band op, en helemaal met mensen die je liggen. Het is een heel bijzonder iets.

Wat zijn je plannen op de lange termijn?

Ademhalen, even bijkomen van die twee jaar. Ik heb zeker door het afstuderen best wat stress gehad. Ik ben heel blij



Laura Liebrecht

bij De Kentering en wil hier zo lang mogelijk blijven. Maar ik vind het ook leuk om met mijn voet in een andere vijver te staan. Zo ga ik bij het project Sluitende Aanpak (een netwerk van organisaties voor de ggz, WK) vanuit De Kentering dingen doen. En GEK in de KLAS wil ik groter maken. Ik kan nu nieuwe mensen daar beter uitleggen wat een ervaringsdeskundige is en beter beoordelen hoe geschikt ze zijn voor GEK in de KLAS.

Heb je nog tips voor mensen die de opleiding willen volgen?

Ga op gesprek bij de HAN. Bel de coördinator van de opleiding en stel je vragen. Wees ook niet te bang om het te proberen. Je kunt het beter uitproberen en uitvallen, dan het niet doen en daar later spijt van krijgen. Je kunt ook eerst de cursus Wijzer Werken Met Ervaring (WWME) of de Oriëntatiecursus Ervaringsdeskundigheid (OCE) doen, om te kijken of ervaringsdeskundigheid iets voor je is. Of meld je aan als vrijwilliger bij De Kentering of Ixta Noa. Als je denkt: het is leuk en je belastbaarheid is oké, ga het dan gewoon doen.

Zijn er nog dingen die je tot slot kwijt wilt?

Ik vind het belangrijk om aan ervaringsdeskundigen zonder diploma evenveel waarde te hechten als aan ervaringsdeskundigen met diploma. Ik heb de opleiding zelf gedaan om mijn perspectieven veilig te stellen, maar niet om me beter te voelen dan welke andere ervaringsdeskundige dan ook. Iedereen neemt zijn eigen meerwaarde mee.

Interview

Mooi terugkijken

DOOR: VINCENT VAN DONGEN

Jean Acampo nam in september 2023 afscheid als coördinator van De Kentering om op 1 oktober met pensioen te gaan. Hij is opgevolgd door Diana Stunnenberg, die sinds september de nieuwe manager is van De Kentering. Vincent kijkt met Jean terug op meer dan 30 jaar cliënteninitiatieven.

Vincent: Jouw betrokkenheid bij De Kentering en daarvoor het Basisberaad Nijmegen gaat terug naar nog voordat deze organisaties bestonden. Kun je wat vertellen over het allereerste begin?

Jean: Dan moet ik diep graven. Rond 1990 kreeg ik bij het Gelders Patiëntenplatform (een voorloper van Zorgbelang) de opdracht om patiënten- en cliëntenorganisaties rond ziektebeelden bij elkaar te brengen. Er werd ingezien dat er meerwaarde in zat als mensen met gelijke ervaringen elkaar zouden weten te vinden, dat zij elkaar het beste zouden kunnen helpen met vragen hoe om te gaan met de ziekte, hoe zorg beter kan, hoe om te gaan met de omgeving. Vindbaarheid bestond hooguit uit een plekje in de folderkast bij de ingang van het Radboudziekenhuis, in die tijd was er nog geen internet. Er was landelijke subsidie beschikbaar als cliëntenorganisaties zich zouden verenigen in een platform, dit werd hier het Regionaal Patiënten- en Consumenten Platform (RPCF) dat huisde in wijkcentrum Titus Brandsma. Het platform was verdeeld in clusters. Er was ook een cluster ggz, maar dat had een achtergestelde positie.

Mensen uit de psychiatrie hadden meer moeite zich in beeld te brengen omdat je aan de buitenkant niet kunt zien waar je voor staat. Degenen die het minst bevoorrecht zijn, daar heb ik altijd wel een zwak voor. Binnen het bestuur van het Platform streed ik voor meer uren ondersteuning om hen te ondersteunen. De Cliëntenbond was mijn eerste echte kennismaking met de psychiatrie en de ggz-instelling PCN had een patiëntenraad, meer was er nog niet. De RIBW kreeg een grote vlucht toen er meer aandacht kwam voor begeleid en zelfstandig

wonen. Bert Arts was actief bij Phoenix. Dat was centraal gelegen aan de Van Oldenbarneveltstraat en er kwamen veel mensen. Op vrijdagmiddag runden cliënten zelf de inloop, met een kookcafé waar Bert kookte, de Vuurvogel. Hij was daar echt een voorvechter van belangen van cliënten.

Jean neemt mij mee in de stappen die gezet werden om te komen tot het organiseren van dit cliëntengeluid en het creëren van een fysieke plek waar mensen met vragen terecht konden: Het Basisberaad Nijmegen was opgericht om de emancipatie van ggz-cliënten voor het voetlicht te krijgen. Het was eigenlijk de werknaam van het cluster ggz. Het idee is dat je samen, als beraad, veel makkelijker het cliëntengeluid onder de aandacht kunt brengen dan wanneer je in je eentje je stem verheft. We wilden bij het Basisberaad iedereen laten aansluiten: mensen uit de klinische zorg, de ambulante zorg, mensen die beschermd en begeleid wonen, maar ook mensen die gewoon thuis waren en van psychische zorg verstoken waren.

De eerste Dag van de Kwaliteit werd georganiseerd in 1994 onder de vlag van het Regionaal Patiënten- platform, De Kentering bestond toen nog niet. Het was grotendeels het initiatief van Bert Arts die een regionale intentieverklaring had opgesteld waarin partijen uitgenodigd te werden zich te committeren om de positie van ggz-cliënten voor het voetlicht te brengen. Het was een hele mooie happening, maar het organiseren kostte zoveel energie, dat het daarna ook weer wegzakte. Onze conclusie was: we willen dit vaker doen, maar niet elk jaar.

Vincent: Kwam uit die eerste Dag van de Kwaliteit ook het idee van een informatiewinkel voort?

Jean: Het idee van een informatiewinkel leefde in 1998, maar vragen die moesten worden opgelost waren: “Waar zou je dat fysiek kunnen doen? Waar haal je de menskracht vandaag? Hoe financier je het?” Ik kwam erachter dat Bert samen met Riny Lousberg op de troepen vooruit was gelopen en als privépersoon reeds een handtekening had gezet om van de woningbouwvereniging een pand te huren aan de Tweede Walstraat en het geld privé voor te schieten. Dat gaf wel een stok achter de deur om bij andere partijen te gaan lobbyen voor middelen om dit initiatief niet dood te laten bloeden. Het was duidelijk dat we er ook een rechtspersoon voor nodig hebben en daarom is ook de Stichting Cliënteninitiatieven opgericht, die De Kentering en andere cliënteninitiatieven ondersteunt. Daarmee zijn we met de woningbouwvereniging gaan praten en die hebben het huurcontract overgezet naar de stichting. Met Europese subsidie die beschikbaar was om mensen naar de arbeidsmarkt te geleiden kreeg Tandem (nu opgegaan in Bindkracht 10) de opdracht voor begeleiding te zorgen voor de vrijwilligers. Het was dus



Jean Acampo

ook echt een reïntegratietraject, maar consumer run, van onderop aangestuurd. Bert wilde dat heel zuiver houden, in handen van de cliënten en dat vond ik zelf ook. In het Triavium was er toen een congres ‘Eigen Meester, Eigen Knecht’.

Vincent: Dat was inderdaad een heel inspirerend symposium. Ik was daar om De Nuts te presenteren, het was mijn eerste kennismaking met De Kentering. Maar Jean, je hebt in meer dan 30 jaar werken voor Basisbe- raad Nijmegen en voor De Kentering heel wat meege- maakt, kun je zeggen waar je het meest trots op bent, van wat De Kentering en jijzelf voor elkaar hebben gekregen?

Jean (lacht): Dat is een te groot begrip. Dan zou ik meer de tevredenheid willen noemen met de groep mensen die bij elkaar is gekomen en ook gebleven. We hebben samen een weg gelopen en een koers uitgezet. In aanzet heeft iedereen hier kunnen en mogen doen wat hij wil. Een voorbeeld is Floor die hier binnenkomt met een idee voor een project ‘Mijn buurvrouw is gek’. Een heel mooi project dat twee of drie jaar gedraaid heeft tot ze weer haar eigen weg ging. Er zijn mensen gekomen en wegge- gaan, maar ik heb het idee dat iedereen met tevredenheid over de tijd hier terugkijkt. Daar ben ik tevreden over. Want trots? Ik heb alleen de mogelijkheden geschapen, maar ik sta liever op de achtergrond.

Vincent (lacht): Maar je schept wel randvoorwaarden waardoor mensen het podium kunnen beklimmen! Zijn er echter dingen die je heel erg zult missen, nu je met pensioen bent?

Jean: Toch wel duidelijk de contacten, die uit het werk voortvloeien. Met het hoofd heb ik het afgesloten, maar met het hart nog niet. Het werk had eigenlijk ook een hele sociale component.

Vincent: Eind september organiseerde De Kentering voor jou een afscheidsfeest, hoe heb je dit ervaren?

Jean: Heel warm. Het had de sfeer van een familiebijeen- komst, heel mooi en heel persoonlijk. Dat was ook mijn intentie zoals ik met De Kentering gevaren ben.

Vincent: Hoe ziet je toekomst eruit? Heb je al volledig pensioen of heb je nog andere verplichtingen? Wat wil je gaan ondernemen nu je meer tijd hebt?

Jean: Ik ben zoals altijd van de harmonie en de geleidelijkheid. Ik heb pas een halve baan opgezegd, want ik werkte parttime bij De Kentering maar ik werk nog parttime bij Pro Persona als ondersteuner van de medezeggenschap. Ik heb een leuk team als Cliëntenraad van de Veluwevallei en wou niet in ene twee leuke teams verlaten en in het diepe springen van niets omhanden hebben. Ik ben ook nog aan het wennen. Het afscheid van De Kentering is ook nog niet afgerond, ik heb nog te veel weetjes waar een beroep op gedaan wordt en het is een gelegenheid om even wat mensen te zien. Ik kwam net de Buurttafel tegen en die zeiden meteen dat ze nog een gastheer konden gebruiken op de vrijdagavond.

Vincent: We hebben het gehad over jouw toekomst, maar hoe zie jij de toekomst van De Kentering?

Jean: Sinds het pionierswerk van De Kentering zijn er meer organisaties gekomen op het vlak van herstel, zoals Ixta Noa en het Zelfregiecentrum Nijmegen, maar De Kentering is nog steeds een plek voor mensen om te ontmoeten, om te aarden, om initiatieven te ontplooien en dat heeft in mijn optiek nog steeds een meerwaarde. Wij hebben ook steeds iets nieuws opgepakt, zoals onze oriëntatiecursus ervaringsdeskundigheid en de WRAP. Het thema armoede wordt opgepakt, ervaringsdeskundigheid is al jaren ons mantra en het blijft van belang om dat voor het voetlicht te krijgen en dat op een goede gedegen manier te doen. Sommige goede initiatieven zijn het waard om bewaard te worden en het cliënteninitiatief is er zo een. In 2025 zou het 25-jarig jubileum zijn. Dat zou een mooi juweel aan de kroon zijn om te bewaren. Ik zou het gunnen dat veel mensen die met De Kentering een tijd opgelopen hebben of er hun eerste voetsporen hebben gezet, dan mooi kunnen terugkijken of vooruitkijken.

De Kentering stelt op 14e Dag van de Kwaliteit de stem van degenen die in armoede leven centraal

DOOR: ILJA KRAMER & JOB SCHELLEKENS FOTO'S: JACK VAN DALEN

De 14e Dag van de Kwaliteit van De Kentering was een succes. Zo'n 100 mensen kwamen naar Cultuurhuis de Lindenberg voor een dag vol interessante en informatieve, soms schrijnende maar ook hilarische verhalen en workshops rondom psychische kwetsbaarheid en armoede.

Flitsende openingsact

Laura, Linda en Monique verzorgden een spetterende openingsact met zang, dans en drama. Uit de speakers schalde 'Money money money' van Abba en Queens 'I want to break free'. Laura verbeeldde een rigide begeleider of hulpverlener, terwijl Monique en Linda ondanks hun armoede toch van het leven probeerden te genieten. Met een groot bord 'geen budget' liet Laura weten wat er allemaal niet mogelijk was en dat er zonder geld geen plezier te beleven is. Op deze 14e Dag van de Kwaliteit lieten we zien wat er wel mogelijk is.

Emotioneel betoog

Vincent van Dongen beet het spits af met een emotioneel betoog over de wederzijdse afhankelijkheid tussen armoede en psychische kwetsbaarheid. 'Het is niet altijd mogelijk voor psychisch kwetsbaren om betaald werk te doen. Hierdoor zijn zij meer dan anderen aangewezen op uitkeringen, toeslagen en gemeentelijke regelingen. En ook andersom: armoede kan dusdanig veel stress veroorzaken dat mensen er ziek van worden. Of dat hun psychische problemen verergeren.'

Ook gaf Vincent aan dat de schuld van armoede vaak wordt gelegd bij degene die arm is. 'Je moet gewoon je rekeningen betalen, dan gebeurt je niks. Maar het is vaak een vicieuze cirkel. Een kleine huurachterstand wordt een enorme huurschuld, een bekeuring wordt met administratiekosten en de kosten van een deurwaarder onbetaalbaar. En zo worden de armen steeds armer,

terwijl in ons systeem tegelijkertijd de rijken steeds rijker worden.'

Vincent betoogde dat je armoede alleen kan voorkomen of bestrijden door mensen onder het bestaansminimum meer geld te geven. Zodat zij niet alleen in hun eerste levensbehoeften kunnen voorzien, maar ook echt mee kunnen doen in de maatschappij. Dus naar de sport-schoon kunnen gaan, op vakantie of een keertje lekker een terrasje pakken.

Vooroordelen over mensen in armoede

De volgende spreker, Jessica van Hinthem, was ervaringsdeskundig op het gebied van leven in armoede en alle - ook psychische - problemen die dat met zich meebrengt. Zij leefde zelf 12 jaar in armoede, raakte hierdoor in een zware depressie en had suïcidale gedachten. 'Ik was ook niet eerlijk over mijn financiële problemen. Ik schaamde me kapot en durfde ook geen hulp te vragen. Daarnaast kon ik geen hulp of ondersteuning betalen. Er zijn zoveel vooroordelen over mensen die leven in armoede. Het zal wel hun eigen schuld zijn, ze kunnen gewoon niet met geld omgaan. Zo stigmatiserend.'

Jessica en haar gezin leefden niet altijd in armoede. Zij en haar partner hadden allebei werk en er kwamen drie kinderen. Tegelijkertijd verloren zij echter hun baan en gingen aan de slag voor een uitzendbureau, dat per week hun loon uitbetaalde. En toen konden ze de

maandelijks rekeningen niet meer betalen. Hun hele huisraad werd tot vier keer toe in beslag genomen en Jessica moest met haar jonge kinderen naar huis lopen, nadat haar auto wegens openstaande boetes in beslag werd genomen voor het zwembad.



bijschrift

Bijschrift: Theatrale opening door Monique, Linda en Laura

Uiteindelijk durfde Jessica haar ervaringen te uiten en ging ze als ervaringsdeskundige bij de Hogeschool Arnhem en Nijmegen (HAN) aan de slag. Hier richtte zij een Beleefhuis in; een plek waar je echt kan beleven hoe het is om in armoede te leven. Eerst nog in twee lokalen op de HAN, maar later in een pand in de wijk Aldenhof. In de kamers hingen onder andere meer dan 50 vooroordelen over mensen in armoede. Bijvoorbeeld 'je vreet van de staat' en 'hoe kan jij je als arme een hond veroorloven?'

Naast een hoop ellende leverden haar ervaringen met armoede en psychische kwetsbaarheid ook wat positiefs op. De ondertitel van de Dag van de Kwaliteit 'arm aan geld, rijk aan ervaring' bleek voor Jessica bewaarheid te zijn geworden. 'Ik heb, ondanks de uitzichtloosheid van mijn situatie, vanuit heel veel verschillende perspectieven leren kijken naar het leven. En ik heb heel veel creatieve oplossingen gevonden om te leven met weinig geld.'

Workshoprondes

Na de lunch was het tijd voor twee goed gevulde workshoprondes. Er was voorzien in een ruime keuze: van workshops over de relatie tussen armoede en stress, en hoe je die stress van je af kunt laten glijden met behulp van yoga, tot en met een voorlichting over waar je financieel recht op hebt als je een laag inkomen hebt.

Woud aan regelingen

Die laatste workshop werd gegeven door Maarten van der Wekken van de Formulierenbrigade. De Formulierenbrigade is opgericht om mensen te helpen met hulpvragen over financiën, waaronder inkomensondersteuning. En, zo bleek uit de workshop, die inkomensondersteuning is vrij ingewikkeld. Er bestaat een woud aan regelingen: van huur-, zorg- en kindertoeslag tot en met gemeentelijke regelingen. Om het nog ingewikkelder te maken zijn er ook de nodige verschillen tussen gemeenten. Het maakt dus uit of je bijvoorbeeld in Nijmegen woont of in Arnhem voor wat betreft welke inkomensondersteuning je kunt krijgen.

Om te focussen op Nijmegen: hier zijn goede organisaties om mensen te helpen met hulpvragen op het gebied van financiën en aanverwante zaken, zoals de Stips (Steun en Informatiepunten). Nijmegen heeft in totaal 11 van deze Stips, in elke wijk één, waaronder ook een Stip voor jongeren. Als je echt niet weet waar je terecht kunt met je hulpvraag, is het aan te raden om bij een Stip in jouw wijk langs te gaan. En als ze bij het Stip ook niet het juiste antwoord weten, kunnen ze je altijd doorverwijzen naar de Formulierenbrigade of de Buurtteams. De Stips zijn te bereiken via het algemene telefoonnummer 024-3502000 of vraag@stipnijmegen.nl.



bijschrift

Bijschrift: "Afsluitend cabaret van Marjolijn van Kooten"

Rijk gevoel

Een andere workshop werd gegeven door Laura, die werkt als ervaringsdeskundige bij De Kentering. Zij had een creatieve workshop verzorgd, waarbij je je fantasie de vrije loop kon laten. De opdracht was om te tekenen of schilderen wat maakt dat jij je rijk voelt. Heel toepas-

selijk kon je dit uitbeelden op een groot blad met de lay-out van een bankbiljet.

Wat mensen een rijk gevoel geeft, bleek voor iedereen weer anders. Eén deelnemer tekende haar gezin in het bankbiljet, met daarnaast een stralend zonnetje. Weer een andere deelnemer tekende een muzieksleutel en drumtrommel in een bankbiljet, omdat muziek zijn grote hobby is. Tussen het tekenen door werd er ook gezellig gekletst. Creatief bezig zijn verbreedert, zo bleek uit de openhartige gesprekken.

Cabaret

Na de twee workshoprondes was het tijd voor een luchtige afsluiting: cabaret. Marjolijn van Kooten, vergezeld door pianist Rob Stoop, gaf een indrukwekkende en geestige conference over haar ervaringen met het hebben van een psychische kwetsbaarheid. Psychische klachten blijken ook een prima inspiratiebron van grappen en zelfspot. De herkenbare verhalen over ervaringen met hulpverleners en pregnante vragen van goedwillende burens ("gaat het weer een beetje beter met je?") werden afgewisseld met mooie liedjes, waarvan sommige enthousiast werden meegezongen door het publiek.



bijschrift

Bijschrift: Vincent geeft zijn traditionele openingspeech

Tot slot werden alle mensen, die hadden meegeholpen met het organiseren van de Dag van de Kwaliteit, door dagvoorzitter Rutger Kips in het zonnetje gezet met een bloemetje en dankwoord. Waarna er gelegenheid was om onder het genot van een hapje en drankje na te praten in de bar van de Lindenberg. Opvallend was dat er verschillende bezoekers waren die al jarenlang naar de Dag van de Kwaliteit komen en zelden een editie overslaan.

Op naar de 15e editie dan maar?

De Dag van de Kwaliteit heeft een vervolg

Het thema van de Dag van de Kwaliteit, armoede en psychische kwetsbaarheid, kreeg zowel tijdens als na de Dag veel positieve respons. Zowel de werkgroep van de Dag van de Kwaliteit als het bestuur van De Kentering hebben de wens om als De Kentering het thema armoede voort te zetten.

De afdeling Zorg en Inkomen van de gemeente Nijmegen vond in de workshop armoede en stress aanleiding om meer bewust stil te staan bij de bejegening van klanten door consulenten. De

beleidsafdeling armoede en schulden heeft contact met De Kentering om samen te werken in het trainen van consulenten in het omgaan met mensen met een psychische kwetsbaarheid.

De Kentering zelf is op 24 oktober 2023 met een werkgroep Armoede en Psychische Kwetsbaarheid gestart. Hoewel ons uiteindelijke streven een universeel basisinkomen is om hiermee te komen tot bestaanszekerheid en minder stress door armoede, zal de komende periode eerst in het

teken staan van: het inzicht creëren in de relatie tussen armoede en psychische kwetsbaarheid/stress; - dit inzicht mede door onder andere het geven van trainingen laten bijdragen aan een positieve verandering in de menselijke bejegening.

Samenwerking daartoe met de gemeente Nijmegen is hierin een eerste stap. Ervaringsverhalen zijn in dit geheel zeer van belang en zullen hierin ook meegenomen worden.

Even voorstellen: Dia

Diana: Van cliëntondersteuner naar coördinator

Een dag voor mijn vakantie kreeg ik het verlossende telefoontje dat ik vanaf 1 oktober 2023 de functie van coördinator mag gaan uitvoeren binnen De Kentering. Dat was een fijne manier om op vakantie te gaan, maar het bleek na mijn vakantie ook heel fijn om weer terug te komen en de hartverwarmende reacties te ontvangen van collega's die bij De Kentering al met mij samenwerken.



Maar ja, wat als je mij nog niet kent? Ik heb uiteraard met mijn 47 levensjaren en mijn twee jaren als cliëntondersteuner bij De Kentering niet de vele jaren ervaring en kennis die Jean Acampo achter zich laat. Maar ik wil zijn erfenis graag met respect voortzetten en verder laten bloeien.

Ik ben geboren in het Brabantse Breda en als enig kind opgegroeid met een hardwerkende vader en een moeder met psychische en lichamelijke problematiek. Zolang als ik het me kan herinneren speelt zorgzaamheid en rechtvaardigheid een grote rol in mijn leven. Dat ik op mijn achttiende ervoor koos om Sociaal Pedagogische Hulpverlening te gaan studeren verbaasde dan ook niemand.

Naast mijn werk bij De Kentering ben ik sinds 2022 ook werkzaam als coördinator/projectleider bij Quiet Nijmegen, een organisatie voor mensen in armoede. Zowel Quiet als De Kentering ervaar ik als plekken waar het nog echt om de mensen gaat, en waar we met elkaar zoveel goeds kunnen betekenen voor de ander en voor onszelf. Ik kijk ernaar uit om met eenieder van jullie samen te werken, maar ook om elkaar (beter) te leren kennen. Ik sta open voor contact, luister graag, en hou erg van positiviteit en humor. Hoewel ik mezelf soms kan ervaren als druk, krijg ik gek genoeg vaak terug dat mensen mij waarderen om de rust die ik uitstraal. Wil je nog meer van me weten, dan zoek me vooral op. Jullie weten me te vinden. ☺

Diana Stunnenberg

Monique: Administratieve spin in het web

Hoi!

Ik ben Monique Bodde en ik ben sinds eind januari 2023 werkzaam bij De Kentering op de dinsdag en donderdag. Daarvoor kwam ik ook al regelmatig bij De Kentering in verband met een depressie- supportgroep - de HeppienezzKlup - die ik begeleidde. Ik houd me onder andere bezig met de administratieve ondersteuning, het bijhouden van de agenda en het adresbestand, sleutels en kluisjes, de



na, Monique en Kim

'kruisbestuivers-bijeenkomsten' (samen met Kim) en de Dag van de Kwaliteit. Ik heb een fascinatie voor familieopstellingen en een cursus in wonderen, en houd me graag bezig met positieve gezondheid (gezondheid is niet de afwezigheid van ziekte maar "je ding kunnen doen" ondanks je aandoening of 'stoornis').

Fijn om je binnenkort te ontmoeten bij De Kentering!

Hartelijke groet,

Monique Bodde
monique.kentering@gmail.com

Kim: Krachtpatser bij de trainingen

Hallo allemaal,

Ik ben Kim Tax en sinds deze zomer mag ik het team van De Kentering versterken. Ik richt mij heel specifiek op de trainingen en het ondersteunen van facilitators/trainers binnen De Kentering. Ik ben het aanspreekpunt voor facilitators en degenen die graag facilitator willen worden.

Naast de bekende trainingen die we aanbieden, zoals de WRAP en de Oriëntatiecursus Ervaringsdeskundigheid, staan we bij De Kentering ook open voor eigen initiatieven van vrijwilligers en bezoekers. Zo heb ik afgelopen periode meegekeken met Linda Kersjes. In maart 2024 start zij met een gave pilot* waar ze met creativiteit ruimte schept voor zelfonderzoek en herstel. Ik ben benieuwd wat jullie daarvan vinden!

Heb jij zelf iets wat je graag in ons aanbod terug wil zien, wat je mist of waar je behoefte aan hebt, óf wil je zelf iets inbrengen, mail me dan gerust: kim@dekentering.info. Let wel: ik werk alleen op de vrijdagen, waardoor je soms wel wat langer op een reactie van mij moet wachten.

*Pilot: creatieve herstelondersteunende cursus: "Maak kennis met je innerlijke dialoog; in gesprek met jezelf". (Op de www.dekentering.info kan je onder activiteiten meer informatie vinden.)



COLOFON

UITGAVE VAN DE KENTERING - DECEMBER 2023

REDACTIE:

VINCENT VAN DONGEN, JOB SCHELLEKENS,
WALDEMAR KRIJGSMAN, BOBBIE VAN HAEREN,
LAURA LIEBREGT 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

E-mail:

algemeen@dekentering.info

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.