



**De Kentering**  
Sterk voor mensen met een psychische kwetsbaarheid

# De Kentering Magazine

27<sup>e</sup> jaargang - najaar 2024  
nummer 49



Interview met Hans en Sharon



Afscheid Rutger



Creatief en fysiek in de weer

ACT: Acceptance Commitment Therapy



Infographic Belangenbehartiging

Save the date: Dag van de Kwaliteit

Positief denken



Column Vincent van Dongen



SAVE THE DATE



# “Vaak blijkt dat cliënten meer kunnen dan ze zelf verwacht hadden”

INTERVIEW: JOB SCHELLEKENS

Een van de belangrijkste kerntaken van De Kentering is het bieden van onafhankelijke cliëntondersteuning. Hans Meiser en Sharon Renjaan zijn beiden een jaar actief als cliëntondersteuner. Een uitdagende functie waarbij elke dag anders is. Welke vragen krijgen ze zoal van cliënten, en wat vinden ze het leukste in hun werk? Tijd voor een nadere kennismaking.

- *Wie zijn jullie en hoe zijn jullie bij De Kentering terecht gekomen?*

**Sharon:** Mijn naam is Sharon Renjaan en ik woon met mijn man en kinderen in Nijmegen-Noord. Ik heb vroeger psychologie gestudeerd, maar ben tijdens mijn master gestrand. Daarna heb ik gewerkt bij de Universiteit Utrecht. Helaas kreeg ik een burn-out, en werd gediagnosticeerd met ADHD. Toen ben ik me gaan afvragen “Wat wil ik nu echt?”. Gelukkig kwam ik met Diana (coördinator van De Kentering, JS) in contact. Zij attenderde mij op de vacature voor cliëntondersteuner bij De Kentering. Zodoende kwam ik hier terecht.

**Hans:** Ik ben Hans Meiser, 41 jaar oud en kom van oorsprong uit Zuid-Limburg. In Maastricht heb ik rechten gestudeerd, maar dat was niet echt mijn passie. Daarom ben ik een tweede studie,

psychologie, gaan doen in Nijmegen. Na die studie ben ik het onderwijs ingegaan als docent, onder andere bij de HAN. Ook ik kreeg toen een burn-out en ben me gaan afvragen wat ik nu echt wilde. Het individueel begeleiden van mensen lag me meer dan onderwijs geven aan grote groepen. Na mijn burn-out ben ik bij Ixta Noa binnengelopen, waar ik het ervaringswerk heb leren kennen en waarderen. Vandaar uit ging ik de Oriëntatiecursus Ervaringsdeskundigheid bij De Kentering doen.

- *Wat voor hulpvragen krijgen jullie zoal van cliënten?*

**Sharon:** Dat is heel divers. Onlangs kreeg ik een cliënt op bezoek die bezwaar wilde maken tegen het besluit van een verzekeringsarts van UWV. Ik heb toen meegeholpen met de voorbereiding van het gesprek, gecheckt of die cliënt zijn verhaal op orde had, en ben uiteindelijk ook meegegaan naar het gesprek bij UWV. Meestal probeer ik de zelfregie van cliënten zoveel mogelijk te stimuleren. Vaak blijkt dan dat mensen meer kunnen dan ze zelf in eerste instantie verwacht hadden.

**Hans:** Ik had laatst een cliënt op bezoek die pas op latere leeftijd een autisme diagnose had gekregen. Voor deze cliënt was het belangrijk om daarover te praten, en hij was ook op zoek naar lotgenotencontact en verdere begeleiding. Dan is het mijn taak om een luisterend oor te bieden, maar ook om iemand verder te helpen.



Sharon en Hans

- *Zien jullie een trend in hulpvragen, zoals dezelfde vraag die vaak terugkomt?*

**Hans:** In het algemeen zijn de vragen heel divers, maar de situaties waarin cliënten zitten zijn vaak hetzelfde. We zien veel mensen die op een wachtlijst staan voor een ggz-behandeling, of mensen die Wmo-begeleiding hebben aangevraagd maar daarop lang moeten wachten. Wij proberen dan die periode te overbruggen met gesprekken en adviezen.

**Sharon:** We zien ook het omgekeerde – mensen die net een behandeling achter de rug hebben, maar geen nazorg hebben. Gelukkig zijn daar wel oplossingen voor. De WRAP (Wellness Recovery Action Plan, een cursus waarin je je eigen zelfhulpplan maakt, JS) noem ik vaak als optie om de regie over je leven terug te pakken. Ik had zelf de WRAP ook wel eerder willen leren kennen, omdat ik het zo'n mooie cursus vind.

**Hans:** Ja, daar ben ik het mee eens. En de insteek van de WRAP is heel breed. Eigenlijk zouden ook bijvoorbeeld huisartsen de WRAP kunnen aanraden aan hun patiënten.

- *Wat vinden jullie het leukste aspect van jullie werk?*

**Hans:** We zijn hier bij De Kentering met een klein team, dat vind ik erg prettig. De lijntjes zijn kort en je kunt makkelijk met elkaar overleggen. Verder houd ik van het een op een contact met cliënten en de grote variatie aan hulpvragen.

**Sharon:** De sfeer bij De Kentering is goed, er is veel begrip voor elkaar. De meeste mensen die hier werken hebben een psychische kwetsbaarheid, dat zorgt voor herkenning en acceptatie.

Wat mijn werk als cliëntondersteuner betreft vind ik het ook mooi dat er zoveel diversiteit in zit. En het is leuk om te horen dat cliënten het fijn vinden om hier te komen.

- *Wat doen jullie naast je werk, om te ontspannen?*

**Sharon:** Ik breng graag tijd door met vrienden en hou van spelletjes spelen. Ook hou ik van macramé en borduren. Ik ben veel met mijn kinderen bezig en op vakantie lees ik graag boeken. Ik heb pas een boek gelezen over een jongetje met een denkbeeldige vriend, wat een mooie metafoor is voor anders zijn. Tot slot ben ik actief bij ouderverenigingen op de school van mijn kinderen.

**Hans:** Ik hou van wandelen in de natuur, langs de zee of in het bos. Ook toneelspelen wil ik weer oppakken. In het verleden heb ik aan improvisatietheater gedaan. Dat is een goede manier om te leren om dingen los te laten. Verder heb ik onlangs een salsacursus gedaan met mijn vriendin. En ik hou van Star Wars kijken op Disney Plus.

- *Hoe zien jullie je toekomst bij De Kentering?*

**Sharon:** Ik hoop dit werk nog lang te doen. In de toekomst zou ik ook wel de Oriëntatiecursus Ervaringsdeskundigheid willen geven. Ik mis bij mezelf nog wel wat kennis van de sociale kaart van Nijmegen; hier wil ik nog aan werken. Verder hoop ik dat er meer ruimte komt in de samenleving om te praten over psychische klachten. Ik heb zelf ADHD, en merk dat er bij vrouwen anders tegenaan gekeken wordt dan bij mannen.

**Hans:** Ik vind De Kentering een fijne werkplek en wil ook de andere activiteiten, zoals belangenbehartiging, nog wat meer ontdekken. Wat dat betreft is er voor mij genoeg te leren.

De Kentering biedt gratis onafhankelijke cliëntondersteuning. Je kunt bij onze cliëntondersteuners terecht met vragen over het vinden van de juiste zorg of dagbesteding, de overbrugging van een wachtperiode bij de ggz, het aanvragen van een uitkering, financiële & juridische zaken, en nog veel meer. De cliëntondersteuners opereren onafhankelijk van zorginstellingen, de gemeente en het UWV. Heb je zelf een vraag? Mail dan naar [ondersteuning@dekentering.info](mailto:ondersteuning@dekentering.info) of bel naar 024-324 99 75. We helpen je graag verder!

# Positief denken loont de moeite

DOOR: WALDEMAR KRIJGSMAN



## Wat is positief denken?

Bij positief denken zie je zaken van de zonnige zijde en is het bekende denkbeeldige glas altijd halfvol. Je herkent de waardevolle les die schuilt in iedere tegenslag en waardeert wat die toevoegt aan je leven. Iets is niet van zichzelf goed of fout, dat zijn labels die je zelf plakt op een neutrale gebeurtenis of ervaring. De gebeurtenis zelf is goed noch fout. Je kunt zelfs beweren dat goed en fout niet bestaan, want dat zijn altijd subjectieve begrippen die van mens tot mens, van tijd tot tijd en van cultuur tot cultuur verschillen. Waar je wel van kunt spreken is dat iets wenselijk of onwenselijk is gezien de doelen die je wilt bereiken. Je bent vrij om jezelf te richten op de les die je uit een gebeurtenis trekt die je in eerste instantie als negatief ervaart. Kijk wat je ervan kunt leren en wat dat je oplevert. Dat brengt je verder dan vol zelfmedelijden klagen waarom dit juist jou moet overkomen.

## Waarom zou je positief denken?

Positief denken is helpend voor je stemming en je zelfvertrouwen. Je voelt je beter en je hebt meer zin in het leven, je koestert je geluk en je bent er blij mee. Je werkt effectief en efficiënt in het vertrouwen dat je je doelen zult bereiken. Bovendien trekt het andere positieve mensen aan en lokt het bij hen ook positiviteit uit. Je wordt voor anderen leuker gezelschap en anderen koesteren zich in jouw vrolijkheid en warmte. Zo word je een geliefd en graag gezien persoon.

## Hoe kun je positief denken?

Als je positief denkt, ben je dankbaar voor het feit dat je leven een prachtige kans is om goede dingen te doen en dingen goed te doen. Je ziet dat je bestaan je elke dag fantastische bouwstenen biedt om te groeien en jezelf steeds verder te ontwikkelen. Het kan helpen om een

dankbaarheidsdagboek bij te houden waarin je elke dag opschrijft waar je die dag dankbaar voor bent. Zo koester je mooie momenten als prachtige parels aan een ketting. Je beleeft ze dan bewuster en in sterkere mate. Ook is het goed om je waardering te uiten jegens anderen. Geef eens wat vaker een mooi en oprecht compliment en laat anderen merken hoe je hen waardeert. Je verliest er niets mee en er is een wereld mee te winnen.

### **Nog meer do's en don'ts van positief denken**

Stop jezelf zodra je negatief begint te denken en kies steeds de positieve zienswijze. Richt je meer op daden dan op gedachten. Geloof niet alles wat je denkt. Vecht niet tegen je gedachten. Vergeef jezelf een kleine misstap zoals je een goede vriend zou vergeven en wees positief en lief voor jezelf in je innerlijke monoloog. Richt je op alles wat goed gaat. Heb vertrouwen in het leven en de wereld. Lach en zie ergens de humor van in, neem alles niet te zwaar op. Besef het

belang van positiviteit voor jou en de wereld: als iedereen positief is, verandert dat de wereld als geheel ten goede. Ontspan en besef dat stress angst is en angst is negativiteit. Leef liever uit liefde en niet uit angst. Neem jezelf niet te serieus en relativeer je ego. Denk niet te veel aan het verleden of de toekomst: geluk vind je in het hier en nu. Mijd negatieve personen die bakken vol energie kosten en je alleen maar omlaag trekken. Luister niet te veel naar het negatieve nieuws in de media en besef dat er veel goed gaat waar je nooit iets over hoort. Doe vaker dingen die je ontspanning bieden. Focus op wat je wel kunt doen. Leef vanuit zelfvertrouwen. Los één probleem tegelijk op. Wees voorbereid op ups en downs. Besef dat je geen invloed hebt op veel gebeurtenissen in je leven, maar wel op hoe je daarmee omgaat. Je bent altijd vrij om de zonzijde te kiezen, wat er ook gebeurt. Probeer dit alles zelf, het is de moeite waard!

**Bronnen: [soChicken.nl](https://soChicken.nl), [Solkie.nl](https://Solkie.nl), [levenvollef.nl/positief-denken/](https://levenvollef.nl/positief-denken/)**



# ‘Baardaap’ zwaait af;

## Rutger neemt na jarenlange trouwe inzet afscheid onder zelfgekozen geuzennaam

**Met een feest vlak na de nieuwe maan van september, nam bij het begin van de herfst Rutger Colin Kips afscheid van De Kentering na een jarenlange betrokkenheid, die het verdiende in het licht te worden gezet. Zelf zette Rutger bij zijn afscheid De Kentering in figuurlijke zin in het zonnetje door met brandende waxinelichtjes in de avondschemering buiten bij ons pand het logo van De Kentering in kleur uit te beelden. Rutger zelf werd figuurlijk in het licht gezet met een dankwoord waarin zijn geschiedenis van betrokkenheid met De Kentering uit de doeken werd gedaan. Voor deze Nieuwsbrief doen wij dat hier nogmaals in het kort:**

De eerste kennismaking met De Kentering, zo vertelde Rutger zelf op zijn afscheidsfeest, was toen Bert Arts, een van de oprichters van De Kentering en Mariëtte van der Zwet, die toen net was aangenomen als eerste cliëntondersteuner in dienst van De Kentering, zelf bij Rutger binnenstapten bij zijn Juridisch Lekenspreekuur voor Dak- en Thuislozen. Na het overlijden van Louis Sevèke was er een gat in Nijmegen komen

te vallen voor de steun die mensen van de straat van Louis konden krijgen bij juridische procedures. Rutger, die veel kennis had van recht, ook al had hij geen Meesterstitel, startte zijn Juridisch Lekenspreekuur om dat gat op te vullen. Hij gaf advies en verwees zo nodig door naar advocaten uit het netwerk dat hij opbouwde. Om dit privé-initiatief van Rutger te steunen maakte Jean Acampo, vanaf het eerste begin tot vorig jaar coördinator van De Kentering, er werk van Rutger te helpen met een subsidieaanvraag bij de gemeente. Rutger was initiatiefnemer van het Juridisch Lekenspreekuur, maar wou deze uitbouwen tot een blijvende organisatie en daar was het vinden van subsidie en een opvolger voor nodig. Dat is beiden helaas niet gelukt, maar het zorgde wel voor een blijvende betrokkenheid van Rutger bij De Kentering als ervaringsdeskundige en gedreven belangenbehartiger, met een groot hart en een vurige inzet.

Andere initiatieven van Rutger hadden wel een blijvend gevolg. Regionaal heeft Rutger zich sterk gemaakt voor de Sluitende Aanpak. Deze



Rutger (2e van rechts) als dagvoorzitter op de Dag van de Kwaliteit 2022

begon als samenwerking tussen partijen als de gemeente, zorginstellingen, de politie en woningcorporaties om samen met onze inbreng als ervaringsdeskundigen te kijken of er een betere aanpak mogelijk is voor de zorg voor mensen die door hun psychische kwetsbaarheid onbegrepen gedrag vertonen, zorgen voor overlast en in crisissituaties belanden. Later is men verder gaan kijken, naar de vraag hoe zulke crises voorkómen kunnen worden. Vanuit De Kentering zijn twee ander belangenbehartigers Rutger opgevolgd in deze overleggen.

Ook landelijk zette Rutger zich in: samen met onze landelijke koepelorganisatie MIND Landelijk Platform adviseerde hij de regering over de vormgeving van de nieuwe Wet Verplichte GGz. Daarbij maakte hij zich sterk voor de borging van de mensenrechten van cliënten die tot een verplichte behandeling worden gedwongen. Zodat er ruimte kwam voor mensen om zelf invloed te hebben op de zorg die zij gedwongen worden te accepteren.

Tot slot mag niet onvermeld blijven, wat Rutger heeft betekend voor de Dag van de Kwaliteit. De afgelopen 10 jaar is Rutger steeds betrokken geweest bij de vormgeving van deze dag, waarmee De Kentering iedere 2 jaar in De Lindenberg de kwaliteit van leven van mensen met een psychische kwetsbaarheid centraal staat. Bij de Dag in 2014 onder de titel 'Part en Deel' was Rutger de kartrekker van het organiseren van de Dag en ook de dagvoorzitter op de dag zelf. Ook de afgelopen keer was hij dat, toen na een onderbreking door de coronacrisis de Dag van de Kwaliteit in 2023 wederom fysiek plaats kon vinden. De Kentering stelde de problematiek van stress door armoede geleden door mensen met een psychische kwetsbaarheid centraal onder de titel 'Arm aan Geld, Rijk aan Ervaring'. Rutger wist als voorzitter heel goed recht te doen aan de inhoud, met respect voor de mensen die hij het woord gaf en toch ook een scherp oog op de tijd.

Zijn gedrevenheid om op te komen voor kwetsbare mensen en zijn grote inzet als



**Op zijn afscheidsfeest maakte Rutger het logo van De Kentering in een waxinelichtjes mandala, die alle aanwezigen hebben helpen aansteken**

belangenbehartiger maakten echter ook dat het soms echte tropenjaren waren voor Rutger. Dit jaar besloot hij daarom afscheid te nemen van De Kentering, 'af te zwaaien' zoals hij dat in zijn zelfgeschreven uitnodiging voor het afscheidsfeest zei. Het werd een heel mooi en warm feest, niet alleen doordat het weer nog echt nazomerde, niet alleen door de warme gloed van de kaarsjes en de warmte van de kaassoep naar Rutger's recept, maar vooral ook door de sfeer van het feest. De mensen van De Kentering zullen Rutger enorm missen en vergezeld van cadeaus en mooie woorden wensen we Rutger een mooie tijd na De Kentering toe.



# De stem van ervaring is waardevol column

DOOR: VINCENT VAN DONGEN



Het is mijn laatste vakantiedag als ik dit schrijf. Morgen ga ik weer naar De Kentering om mijn vrijwilligerswerk op te pakken. Het was fijn om er even afstand van te nemen. Ik heb de vakantie gebruikt om mijn huis op te ruimen, mijn postvakken, zowel fysiek als digitaal en het achtervolgt mij hoeveel dingen er in de wereld zijn die mij aan het hart gaan. Ik kan niet anders dan mee voelen en er pijn om voelen, als ik zie hoe ergens in de wereld onrecht geleden wordt. Enerzijds wil ik heel veel weten wat er speelt, anderzijds is het gezond mij er meer voor af te sluiten en te richten op het hier en nu. Ik bezweer het onbevattelijke leed en de overweldigende veelheid van de wereld door digitale artikelen en bewaarde internetpagina's in categorieën op te delen: dit is klimaatnieuws, dat gaat over landbouw en hoe dat anders moet en kan, dit gaat over armoede, over ongelijkheid. Het geeft mij rust alles op te bergen, maar de beste stap was mij uitschrijven voor zo ongeveer de helft van de digitale nieuwsbrieven die ik ontvang.

Vakantie was fijn voor rust en voor orde creëren, mijn basis op orde hebben, maar het begint ook weer te kriebelen: ik wil weer wat dóen, invloed uitoefenen om de wereld leefbaar en zorgzamer te maken, om te beginnen in Nijmegen. Gelukkig is het de laatste jaren goed doorgedrongen op de plekken waar beleid gemaakt en uitgevoerd wordt, hoe belangrijk de stem van mensen met ervaring is en hoeveel waarde er schuilt in ervaringsdeskundigheid. Op de HAN is inmiddels al meerdere jaren een opleiding om mensen met ervaring te scholen zodat hun ervaring zich kan verdiepen en verbreden tot ervaringskennis en waar zij leren om deze kennis in te zetten op deskundige wijze, als ervaringsdeskundigen. Maar mensen met ervaring met een psychische kwetsbaarheid zijn en blijven natuurlijk zelf ook psychisch kwetsbaar. Ook na herstel, na leren

omgaan met je kwetsbaarheid, blijft uitval op de loer liggen als je overbelast wordt. En die belasting is groot, bij zo'n studie bijvoorbeeld als bij die op de HAN. Veel mensen vallen uit. En ook in het werkveld waar De Kentering actief is, de stem van ervaringskennis op deskundige wijze te laten klinken, is er veel vraag naar onze stem te laten horen. Op heel veel plekken, aan heel veel tafels, op heel veel thema's worden wij gevraagd mee te denken.

Zo ligt er morgen dus voor mij weer een hoop te wachten. Het eerste wat ik ga doen, is kijken waar het meedenken gevraagd is, wat wij zelf te berde willen brengen en waar de prioriteiten liggen. Ik wil veel, maar ik kan niet alles. Maar de stem van de ervaring is waardevol! Dus zijn er dingen waar van jij als lezer, die zelf mogelijk ook psychisch kwetsbaar is, denkt "dit zou toch heel anders moeten kunnen", of je bent tegen dingen aangelopen, waar hoe de dingen geregeld zijn zich tegen je keren, in plaats van je juist steunen, juist op de terreinen waar Nijmegen lokaal ook dingen anders zou kunnen doen (de landelijke politiek veranderen wij vanaf hier niet), laat het weten! Heb je zelf ondersteuning nodig omdat je tekort gedaan wordt, je recht niet krijgt of niet de ondersteuning die je nodig hebt, stuur dan een mail aan [ondersteuning@dekentering.info](mailto:ondersteuning@dekentering.info) en vraag mijn collega's van de cliëntondersteuning om steun. Maar signaleer je iets, waarvan je denkt, dit treft niet alleen mij, dit beleid klopt niet en raakt meer mensen, stuur je signaal aan [algemeen@dekentering.info](mailto:algemeen@dekentering.info). Weten wat er speelt is altijd waardevol voor ons! Ik ben er klaar voor, om mij weer een jaar lang sterk te gaan maken voor mensen met een psychisch kwetsbaarheid, ook al ben ik zelf psychisch toch ook zo kwetsbaar!



# Creatief en fysiek in de weer bij De Kentering

**Bij De Kentering is er een gevarieerd aanbod voor mensen die willen werken aan hun psychisch herstel. Maar wist je dat we ook andere dingen doen? Maak hieronder kennis met creatieve en fysieke activiteiten die we (willen) organiseren.**

## “Maak kennis met je innerlijke dialoog”

“Maak kennis met je innerlijke dialoog” is een relatief nieuwe cursus voor mensen die creatief bezig willen zijn. Ben je graag in de weer met verf, klei en andere materialen? Dan is deze cursus misschien geschikt voor jou. Je leert hoe creatieve werkvormen jouw persoonlijke herstelproces kunnen ondersteunen. Denk hierbij aan tekenen, schilderen, werken met textiel, speksteen en hout. Je bent dus echt met je handen bezig, hierdoor kom je tot andere inzichten dan wanneer je enkel over dingen praat.

Doordat de cursus ervaringsgericht is, kun je makkelijker de vertaalslag maken naar het dagelijks leven. Ook mooi meegenomen is dat creativiteit de neuroplasticiteit van de hersenen stimuleert, dat wil zeggen dat je leervermogen toeneemt en je nieuwe verbindingen in de hersenen kunt maken!

Heb je interesse of wil je jezelf aanmelden? Mail dan naar [creatiefbijdekentering@gmail.com](mailto:creatiefbijdekentering@gmail.com).

## Oproep voor nieuwe fysieke activiteit

Bij De Kentering is er ook ruimte voor een nieuwe activiteit waarbij beweging centraal staat. Denk hierbij bijvoorbeeld aan yoga, dans of theatersport. Heb je een idee in dit kader en zoek je een ruimte om dit te organiseren? Dan kan De Kentering je hierbij helpen. We bieden onderdak bij onze rustig gelegen locatie in het Limospark en kunnen ook helpen bij het vinden van deelnemers en het promoten van het initiatief.

Wil je een nieuwe activiteit beginnen waarbij beweging centraal staat?

Mail dan naar: [algemeen@dekentering.info](mailto:algemeen@dekentering.info)



**Linda en Janneke zijn creatief bezig met herstel**

# ACT:

## Acceptance Commitment Therapy

DOOR: WALDEMAR KRIJGSMAN

***Time to ACT!* is een ‘basisboek voor professionals’ over ACT, de afkorting van Acceptance Commitment Therapy. Het is geschreven door Gijs Jansen en Tim Batink. Ze vertellen dat ACT een nieuwe gedragstherapie is, die een aantal technieken met elkaar combineert. De therapie is gebaseerd op zes zuilen: Acceptatie, Defusie, Mindfulness, Het zelf, Waarden en Toegewijde actie. Dit is een bespreking van de inleiding en deze zes zuilen, ik sla de info voor behandelaars over want die voert te ver in dit verband.**

### Creatieve hopeloosheid en controle

Binnen ACT wordt controle gezien als disfunctioneel. De schrijvers geven in dit inleidende hoofdstuk de volgende definitie: “Controle wordt gezien als de manier waarop mensen tevergeefs hun gedachten, emoties, lichamelijke sensaties, het gedrag van anderen en sommige omstandigheden proberen te sturen.” Je hebt daar nu eenmaal geen controle over. ACT biedt met de geïntegreerde aanpak met de zes zuilen een alternatief voor controle dat wel werkt.

### Acceptatie

Het is de kunst om mentale ellende die je liever vermijdt of wegdrukt, actief toe te laten en er te laten zijn. Je moet daarbij echter niet verwachten dat door de acceptatie de pijn verdwijnt. Want dan maak je er een controle-instrument van, terwijl ACT er dus juist vanuit gaat dat je geen controle hebt over je gevoelens, gedachten en veel van je omstandigheden. De auteurs geven de volgende definitie van acceptatie: “Het toelaten en actief uitnodigen van alle gedachten, emoties, lichamelijke sensaties en omstandigheden in je leven die je eigenlijk liever niet zou willen hebben of ervaren, en waar je met je gedrag geen invloed op kunt uitoefenen.” De gedachte hierachter is: “De worsteling met pijn zorgt voor

lijden. Als je bereid bent om de pijn actief te omhelzen, dan verlos je jezelf van het lijden.” Je aanvaardt dus dat wat er is, juist ook als je daar eigenlijk niet blij mee bent. Samengevat: “Acceptatie is een staat van zijn die gevoed wordt door daden van bereidheid. Deze daden hebben niet tot doel om deze ongewenste ervaringen te laten verdwijnen, maar helpen wel om deze ervaringen meer ruimte te geven. Hierdoor staan ze minder in de weg en kan de cliënt zich gaan richten op zijn waarden.”

### Defusie

Fusie is dat ervaringen worden gekoppeld aan gedachten en emoties. Vervolgens wekken de gedachten over de ervaring dezelfde emoties op als tijdens de echte ervaring. Bij defusie leer je gedachten te transformeren, in een andere context te plaatsen en er een andere lading aan te geven, waardoor je er minder last van zult hebben. Het gaat er niet om anders te leren denken, maar anders en kritisch naar het denken te leren kijken. Met defusie leer je afstand te nemen van de inhoud van je denken. Hierdoor krijg je de keuze of je iets doet met een gedachte, of dat je deze voorbij laat gaan. Het verstand is onbetrouwbaar en oncontroleerbaar. Defusie helpt je boven de macht van je verstand uit te stijgen en een nieuwe, meer afstandelijke relatie met je



verstand te creëren. Het helpt je niet af van negatieve gedachten, maar leert je wel er minder last van te hebben door ze even de ruimte te geven en ze niet te serieus te nemen. Doe wat je wilt doen en laat je niet misleiden en afleiden door de ratelende stroom van je gedachten, die niet (altijd) waar en echt zijn.

## Mindfulness

De auteurs definiëren mindfulness als volgt: “Mindfulness is een staat van zijn waarbinnen je op een actieve manier alles wat je denkt, voelt en ervaart het volledige bestaansrecht geeft.” Ofte-

**Act** – we horen er steeds meer over. Vrijwilliger Waldemar is eens in de materie gedoken en ploos de methode uit. Zo kun je zelf eens overwegen of het iets voor jou is! We helpen je bij De Kentering graag om mee te kijken naar wat jouw behandelbehoefte is en je zorgvraag uit te zetten. Mail [ondersteuning@dekentering.info](mailto:ondersteuning@dekentering.info) voor een afspraak.

wel: “De bereidheid om alles actief te laten zijn wat het is, zelfs de oordelen die je verstand produceert, of je dat nu leuk vindt of niet.” Dankzij mindfulness ga je je niet beter voelen, maar leer je beter voelen. Je beleeft het hier en nu ten volle. Het heeft niet als gevolg dat je voortaan altijd gelukkig zwevend door het leven zult gaan.

## Het zelf

Binnen ACT wordt er op verschillende manieren naar het zelf gekeken. Het zogenaamde descriptieve zelf (“het zelf als inhoud”) ziet men als een verbaal zelf, waarin mensen zichzelf definiëren op basis van verbale constructen, zoals: ik ben slecht, spontaan, lomp of lief. Hier kan echter een vraagteken bij worden geplaatst, want niemand is altijd slecht, spontaan of iets anders. Het bewuste zelf wordt ook wel het ‘zelf als proces’ genoemd. In deze fase worden mensen zich ervan bewust dat ze dergelijke verbale overtuigingen over zichzelf hebben, van hoe ze zichzelf omschrijven. Dat is daardoor geen absolute waarheid meer. Door zelfkennis kun je dan je gedrag bijsturen. Bijvoorbeeld: ik merk dat ik moe ben, vanavond ga ik op tijd naar bed.

Het observerende zelf wordt ook wel het ‘zelf als context’ genoemd. Dit is het standpunt van waaruit je alles wat je ervaart kunt opmerken. Je gedachten, gevoelens en ervaringen veranderen continu, maar je kijkt daar steeds vanuit hetzelfde perspectief naar: ik, hier, nu. Dat is de constante factor. Je observeert je innerlijke wereld.

## Waarden

Na het loslaten van controle kun je onderzoeken wat je nu zelf eigenlijk belangrijk vindt in het leven. Daarbij ga je van regels (moeten) via hardop dromen (mogen) naar waarden (willen). Waarden bepalen de richting waarin je je kunt gaan bewegen. Waarden kunnen bijvoorbeeld zijn: vriendschap, liefde, ambitie of persoonlijke groei. Op grond van je waarden kun je doelen stellen en je richten op het realiseren van je dromen.

## Toegewijde actie

Als je je doelen en waarden hebt bepaald, is het tijd om in actie te komen en te doen wat voor jou het meest waardevol en belangrijk is. Daarbij is het goed om te beseffen dat angst en pijn erbij horen en niet te vermijden zijn. Ga op stap met ondanks je angst en laat die je er niet van weerhouden om waardevolle ervaringen op te doen. Bedenk concrete acties en voer ze uit. Zodoende kun je de persoon worden die je ten diepste wilt zijn.

## Psychologische flexibiliteit

Dit zijn de zes zuilen waarop Acceptance Commitment Therapy gebouwd is. Ga ermee aan de slag. Door creatieve hopeloosheid en controle zul je inzien dat de strijd tegen gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties en sommige omstandigheden zinloos is en zelfs contraproductief kan zijn. Je hebt er nu eenmaal geen controle over. Acceptatie en bereidheid is het alternatief voor controle. Hierbij mag alles zijn wat het is. Defusie maakt de taal en het verstand minder belangrijk. Mindfulness helpt om contact te maken met het hier en nu. Het zelf leert om een lossere relatie met jezelf te ontwikkelen, negatieve oordelen over jezelf los te laten, zelfcompassie te ontwikkelen en je beter in anderen te verplaatsen. Waarden zijn de dingen in het leven die je echt belangrijk vindt. Toegewijde actie tot slot is een proces waarbij je kiest om je waarden tot werkelijkheid te laten worden door concrete acties te ondernemen, ondanks de bijbehorende angst. Deze zes zuilen zullen samen leiden tot meer psychologische flexibiliteit, oftewel een adequaat antwoord op de grillen, eisen en uitdagingen van het leven.

*Time to ACT! Het basisboek voor professionals*  
 Door Gijs Jansen en Tim Batink  
 Uitgeverij Thema, 2017



# BELANGENBEHARTIGING

## binnen De Kentering

De Kentering maakt zich op vele fronten sterk voor de belangen van mensen die psychisch kwetsbaar zijn. Een belangrijke pijler waar je weinig van ziet, mede omdat het vaak lastig uit te leggen is... het is ook ingewikkeld! Daarom een fijne infographic



**Belangenbehartigersoverleg**  
Iedereen die binnen De Kentering iets doet op het gebied van belangenbehartiging, praat elkaar bij. We vragen elkaar om advies en stemmen strategie af

**Werkgroep armoede**  
Opgericht n.a.v. de Dag van de Kwaliteit '23 (thema; armoede): aandacht voor de inkomenspositie van psychisch kwetsbare mensen en financiële stress

▲ intern  
▼ extern



**Cliëntenraad participatiewet**  
Van de Gemeente Nijmegen: cliënten in de participatiewet geven advies over het beleid rondom uitkeringen, armoedebestrijding en re-integratie

**Scholing bijstandsconsulenten**  
Werkgroep voortgekomen uit de cliëntenraad participatiewet, met als doel om het contact tussen klanten met een psychische kwetsbaarheid en de gemeente te verbeteren



Samen staan we sterk! Wil jij ook meedoen met het opkomen voor belangen van psychisch kwetsbare mensen? Of heb je input/een signaal waar wij wat mee kunnen? Stuur een mail naar [algemeen@dekentering.info](mailto:algemeen@dekentering.info)

Loop je zelf vast in het zorglandschap? Onze cliëntondersteuners kunnen met je meekijken. Mail naar [ondersteuning@dekentering.info](mailto:ondersteuning@dekentering.info)

# “Ik doe niet mee!”

**Save the date: Dag van de Kwaliteit op 8 mei 2025**

Deze tweejaarlijkse dag draait om de kwaliteit van leven van mensen met een psychische kwetsbaarheid. We bieden ruimte aan ontmoeting, inspiratie en uitwisseling in informele setting.

Dit jaar is het thema: “Ik doe niet mee!” In Nijmegen vinden we het belangrijk dat iedereen mee kan doen, maar de realiteit is dat er veel mensen niet mee doen. De Kentering wil dat uitlichten en kijken wat we daaraan kunnen doen.

**“Ik doe niet mee, omdat ik niet kan functioneren in een overprikkelende werkomgeving.”**

**“Ik doe niet mee, omdat ik denk dat ik dat niet kan (zelfstigma).”**

**“Ik doe niet mee, omdat ik geen financiële middelen heb.”**

Waarom doe jij niet mee?  
Reageer via algemeen@dekentering.info, inspireer ons en wie weet bespreken we jouw thema tijdens de Dag van de Kwaliteit. We vullen deze dag in met presentaties, debat en workshops. Dus zorg dat de datum, 8 mei 2025, al in je agenda staat! Deelname is gratis en vanaf maart 2025 is inschrijven via de website mogelijk.”

**“Ik doe niet mee, omdat ik het zonder jou en/of zonder jouw hulp niet kan.”**

**“Ik doe niet mee, omdat ik niet weet hoe.”**

SAVE THE DATE



DONDERDAG  
8 MEI 2025

DAG van de KWALITEIT

# KLEURPLAAT



Als je een zaadje plant, kijk je niet elk uur of het wel groeit.  
Je weet dat het zich ontwikkelt.

Dus plant jouw zaadje en vertrouw op je groei.

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 op werkdagen 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 - NAJAAR 2024

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

ONTWERP, OPMAAK EN DRUKWERK: REPRO WOLFHEZE, PRO PERSONA

POSTADRES/BEZOEKADRES:

LIMOSLAAN 10  
6523 RZ NIJMEGEN  
TEL.: 024-3249975

WEBSITE: [WWW.DEKENTERING.INFO](http://WWW.DEKENTERING.INFO)