



De Kentering

Sterk voor mensen met een psychische kwetsbaarheid

JAARVERSLAG

De Kentering 2025



1. Voorwoord
 - Uitdagingen
 - Kwaliteitseisen
 - Tekorten en tegenslagen
2. Onafhankelijke Cliëntondersteuning
3. Collectieve Belangenbehartiging
 - Belangenbehartiging
 - Cliëntenraad Participatiewet
 - Sluitende Aanpak
 - Regionaal Overleg Ervaringsdeskundigen
 - Overige contacten in het kader van belangenbehartiging
4. Activiteiten
 - Steungroepen
 - Cursussen
 - Voorlichting
 - Projecten
 - Dag van de Kwaliteit
5. Bemensing
 - Vrijwilligers per groep
 - Medewerkers
 - Bestuur
6. Organisatie

1. VOORWOORD DOOR VINCENT VAN DONGEN

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, belangenbehartiging, herstelcursussen, lotgenotencontact, voorlichting of gewoon een praatje en een kop koffie (open inloop). De nadruk ligt daarbij altijd op zelfregie en (herstel)ondersteuning van psychisch kwetsbaren.

Uitdagingen

Bij De Kentering zien wij psychische kwetsbaarheid niet als ziekte of stoornis, maar als kenmerk van de persoon, die je bijzonder en uniek maakt en ook positieve kanten met zich meebrengt. Het hebben van een psychische kwetsbaarheid, het leren van je eigen ervaringen daarmee, het daarbij integreren van gedeelde ervaringen met kwetsbaarheid en vaardigheden aanleren om deze gedeelde ervaringskennis op een deskundige wijze in te zetten, maakt van iemand met ervaring met kwetsbaarheid een ervaringsdeskundige. De grote meerwaarde is een groter begrip van hoe het is om kwetsbaar te zijn en die ruimte, het luisterend oor, voor psychische kwetsbaarheid is wat De Kentering bijzonder maakt. Wij werken sinds enige jaren voornamelijk met medewerkers die zelf ook ervaringsdeskundig zijn. Dat is een kracht van De Kentering, die ook een kwetsbaarheid met zich meebrengt, doordat uitval altijd een reële mogelijkheid is. Herstel is een weg van vallen en opstaan. Daarnaast is het natuurlijk zo, dat mensen ook door lichamelijke kwalen getroffen konden worden. Dat meerdere medewerkers van De Kentering om verschillende redenen in dezelfde tijd uitvielen, maakte 2025 een jaar met uitdagingen voor De Kentering.

Door het (tijdelijk/gedeeltelijk) door ziekte uitvallen van medewerkers en de noodzaak daardoor taken over te hevelen naar andere medewerkers, werd het takenpakket zwaarder voor meerdere medewerkers van De Kentering, mede door de aangeschroefde eisen waaraan De Kentering moet voldoen (waarover meer in de volgende paragraaf). Niet alleen op de beroepskrachten, maar ook op de vrijwilligers hadden de extra druk en de veranderde en verschoven verantwoordelijkheden hun impact. Een gevolg was dat De Kentering zich in 2025 des te meer moest concentreren op haar kerntaken. Met name cliëntondersteuning, de cursussen en trainingen en het ruimte blijven bieden aan steungroepen kregen hierbij voorrang.

Om de medewerkers en vrijwilligers een periode van rust te gunnen is in de zomerperiode gekozen voor verminderde openingstijden (10.00-14.00 i.p.v. tot 16.00 uur) en in de winterperiode voor een kerstreces van 2 weken, waarin De Kentering geheel gesloten was. Met de verminderde bezetting door ziekte-uitval en de grote takenlast van De Kentering is het belangrijk om medewerkers een adempauze te gunnen om bij te tanken.

Helaas werden juist de activiteiten die voor de vrijwilligers en medewerkers de kers op de taart zijn hiervan de dupe. Het jaar 2025 is afgesloten zonder dat er een vrijwilligersuitje heeft plaatsgevonden. Gelukkig is er wel de ruimte gevonden om met kerst iedere vrijwilliger, iedere medewerker en ieder bestuurslid een fysiek bedankje in kerstsfeer te geven met een persoonlijke waarderende noot eraan toegevoegd.

Kwaliteitseisen

Des te groter waren de personele uitdagingen, doordat de gemeente Nijmegen de eisen waaraan wij als een door haar gesubsidieerde organisatie moeten voldoen heeft aangeschroefd. Met name het zoeken naar en inrichten van een nieuw registratiesysteem voor klantencontacten, waarmee wij aan de nieuw gestelde eisen zullen kunnen voldoen, vergde veel tijd en energie. Daarbij is een bijkomende uitdaging om klantencontacten op zo'n wijze te registreren, dat de anonimiteit van onze klanten gewaarborgd blijft. De Kentering wil een veilige en te vertrouwen plek zijn voor cliënten, die niet geregistreerd willen staan in systemen omdat zij door eerdere ervaringen hun vertrouwen in instellingen en systemen verloren hebben. Dat zij bij De Kentering een oor en ondersteuning kunnen vinden zonder als klant geregistreerd te worden, maakt dat zij juist bij De Kentering ondersteuning zoeken en een bondgenoot vinden in het hervinden van hun zelfregie.

In de statuten van de Stichting Cliënteninitiatieven, die de bestuurlijke verantwoordelijkheid voor De Kentering draagt, is vastgelegd en gewaarborgd dat wij een cliëntgestuurde organisatie zijn. In 2025 is een statutenwijziging geaccordeerd om de statuten in lijn te brengen met de tegenwoordige praktijk. Overeenkomstig het in de statuten vastgestelde zijn er vier bestuursleden voorgedragen vanuit de Deelnemersraad. Dit maakt dat meer dan de helft van de bestuursleden op voordracht van de deelnemers in het bestuur vertegenwoordigd is, zo waarborgen wij onze bottom-up-structuur.

Een verdere actie om te werken aan de kwaliteit van de organisatie is dat er in 2025 een start gemaakt is met het opstellen van een Kwaliteitshandboek. We verwachten dit in 2026 gereed te hebben. Ook is een start gemaakt met het formuleren van een opgefrist vrijwilligersbeleid, ook daarvan verwachten we dit in 2026 gereed te hebben.

Tekorten en tegenslagen

Naast de al genoemde uitdagingen waren er ook financiële vraagstukken: bezuinigingen op het over 2024 ontvangen subsidiebedrag hebben we opgevangen, maar ook in 2025 was blijvende aandacht nodig om de uitgaven te beperken. We willen echter niet snijden in onze kerntaken. Gelukkig hebben we de bezuiniging die de gemeente ons voor 2026 oplegde, goeddeels op kunnen vangen door de overstap naar een meer betaalbare accountant, die speciaal is toegesneden op kleinere stichtingen zoals onze stichting.

Een andere tegenslag vond plaats op het vlak van de koffievoorziening. Nadat er eerder al een koffiezetapparaat gestolen was, werd ook het uit de verzekeringspremie gefinancierde vervangende apparaat gestolen bij een inbraak in het pinksterweekeinde. Dit veroorzaakte forse schade aan het pand, waarna besloten werd over te stappen op eenvoudige filterkoffie in plaats van blijvend risico te lopen.

Een laatste tegenslag van eveneens fysieke aard was juist een lekkage, waardoor het vrijwilligers-overleg van september geen doorgang kon vinden.

Sterk voor mensen met een psychische kwetsbaarheid blijven

Met al deze uitdagingen werd 2025 door de medewerkers en vrijwilligers afgesloten met een gevoel van trots op wat wij als organisatie hebben gepresteerd. Want druk was het wel bij De Kentering, ook bij de cursussen, trainingen en steungroepen. Hoewel ook bij de WRAP en de OCE zich het tekort aan menskracht zich deed voelen door het gemis aan een facilitator voor de WRAP

en senior trainers voor de OCE, zijn er opnieuw cursussen 'Creatief door Herstel' gestart, startte er een nieuwe cursus 'Uit Liefde voor Jezelf' en is er een pilot opgestart voor een nieuwe groep voor mensen die op een wachtlijst voor GGZ-zorg staan, 'Het Wachten Waard'. En zitten alle steungroepen vol en draaien er zoveel groepen, cursussen en trainingen, dat het steeds moeilijker wordt in de agenda ruimte te vinden, omdat er bijna alle dagdelen van de week in bijna alle ruimtes reeds een activiteit of bijeenkomst is gepland.

2. ONAFHANKELIJKE CLIËNTONDERSTEUNING

Binnen De Kentering bieden cliëntondersteuners ondersteuning aan mensen met een psychische kwetsbaarheid. Dat doen we vanuit bondgenootschap en gelijkwaardigheid. We helpen hen om de regie op hun eigen leven weer terug te kunnen pakken en/of te behouden. De meeste mensen komen zelfstandig naar De Kentering toe. Waar nodig, door bijvoorbeeld lichamelijke beperkingen, sociale angst of andere kwetsbaarheden, zijn huisbezoeken ook mogelijk. Hulpvragen zijn veelzijdig. In 2025 zijn de volgende hulpvragen door de cliëntondersteuners opgepakt:

- voorbereiden en/of ondersteunen bij gesprekken met onder andere de buurtteams, gemeente, het Werkbedrijf of het UWV;
- bemiddelen bij vastgelopen begeleidingstrajecten;
- bijwonen van Multi Disciplinaire Overleggen (MDO) van cliënten;
- ondersteunen bij processen rondom aanvragen van zorg, PGB (PersoonsGebonden Budget), WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning), Wet Langdurige Zorg, wonen en bewindvoering;
- ondersteunen bij het indienen van bezwaarschriften;
- overzicht helpen creëren bij financiën;
- meedenken over passende dagbesteding/zorg/(vrijwilligers)werk;
- kortdurende coaching ter overbrugging naar zorgverlening elders;
- doorverwijzingen, mede het ondersteunen van de cliënt in dit proces, naar buurtteams/hulpverleningsorganisaties/vrijwilligersorganisaties;
- zoeken naar een passende herstelgroep of herstelondersteunende cursus;
- zoeken naar, i.s.m. andere hulpverlenende organisaties, manieren ter vermindering van isolatie en eenzaamheid (buddy, vrijwilligerswerk, dagbesteding of gewoon een nieuwe hobby);
- verwijzen naar de indicatievrije dagbesteding.



Naast de directe contacten met cliënten is er ook steeds meer vraag vanuit organisaties en medewerkers van deze organisaties om met onze cliëntondersteuners in gesprek te gaan over wat wij bij De Kentering doen en hoe we elkaar kunnen ondersteunen. En hoe we elkaar als hulpverlenende organisaties kunnen vinden in de samenwerking ten behoeve van de cliënt. Denk hierbij aan overleg met medewerkers van onder andere: Buurtteams, Humanitas, MEE Gelderse Poort, Stip Nijmegen en Sterker Ouderenwerk.

Binnen onze eigen organisatie ondersteunen de cliëntondersteuners ook de deelnemers en begeleiders van de steungroepen. En vervullen zij een rol in de stagebegeleiding van de stagiaires van de deeltijd opleiding Associate degree (Ad) Ervaringsdeskundigheid in Zorg en Welzijn.

In het najaar is er een samenwerking gestart met Humanitas om met elkaar de krachten te bundelen door het opzetten van een maatjesproject waarbij we als organisaties gebruik kunnen maken van elkaars krachten.

Het maatjesproject heeft als doel om cliënten van De Kentering en bewoners van Nijmegen die zich melden bij Humanitas, die behoefte hebben aan sociaal contact en dit niet zelf kunnen opbouwen, te koppelen aan betrokken vrijwilligers. Deze vrijwilligers kunnen de vrijwilligers zijn van Humanitas, die getraind gaan worden door ervaringsdeskundigen van De Kentering. Maar ook deelnemers van hersteltrainingen van De Kentering die als ervaringsdeskundige maatje willen worden kunnen dat.

Wat de bezetting van de cliëntondersteuning betreft is 2025 tot de zomervakantie een rustig jaar geweest. Na de zomer is één ondersteuner minder uren gaan werken waardoor er 4 uur minder bezetting was. Dit is deels opgevangen doordat de andere cliëntondersteuners meer uren zijn gaan werken.

Daarbij is er meer druk komen te liggen op het registratiesysteem dat ingevoerd moet worden om te voldoen aan de eisen van de gemeente/AVG-regels. Een van de cliëntondersteuners is hier veel tijd mee kwijt geweest om op zoek te gaan naar een registratiesysteem dat passend is voor onze organisatie. De Kentering biedt geen behandeling en wil de laagdrempeligheid behouden, onder andere door mensen het gevoel te geven dat ze hier desnoods anoniem kunnen binnenlopen zonder dat wij gegevens van hen noteren.

In het najaar is er een vrijwilliger aangesloten bij het team van cliëntondersteuners. Zij heeft een periode met de coördinator meegelopen om het vak te leren kennen en is daarnaast ondersteunend geweest in het opzoeken van informatie en regelgeving waar nodig. Dit heeft gemaakt dat de cliëntondersteuners het uitzoeken voor cliënten, wat veel tijd in beslag neemt, deels door deze vrijwilliger hebben kunnen laten doen. Dit maakte ruimte om de aanvragen ook binnen twee weken op te kunnen pakken.

Echter, door ziekte van onze manager aan het eind van het jaar en het nog niet teruggekeerd zijn van een collega die langdurig afwezig was, kwamen er meer taken bij cliëntondersteuning te liggen, waardoor de werkdruk op de cliëntondersteuners hoog was. Zo is een deel van de coördinatie van de steungroepen ook in 2025 door cliëntondersteuning uitgevoerd.

Graag hadden we dit jaar training willen geven aan de consultants van de WMO-klassiek. Echter, er was vanuit hen geen ruimte om dit in te plannen. In plaats daarvan is er een voorlichting gegeven over psychische kwetsbaarheid en hoe als consultant hier op aan te sluiten. Mede door de enorme inzet van alle medewerkers en de andere cliëntondersteuners is het ons toch steeds gelukt om alle hulpvragen die er binnen kwamen meestal binnen één week op te pakken. Er is door

alle cliëntondersteuners hard gewerkt, extra uren maken was soms nodig om bij te blijven. Lastig bij een kleine bezetting is om de extra uren weer te compenseren en toch ook de bezetting steeds zo goed mogelijk te waarborgen. Ook dit is, behalve in de zomervakantie waarin we de openingstijden wat hebben ingekort, gelukt. In 2025 hebben we 125 hulpvragen binnengekregen, weten op te pakken en af te handelen. Daarvoor zijn er 619 gesprekken gevoerd.

Aantal gesprekken cliëntondersteuning 2025, onderverdeeld naar vraag	
Buurtteams (WMO/PGB)	77
Werk en inkomen	46
Langdurige zorg / GGD	61
Financiën / bezwaar of beroep	12
Informatie over cursussen, steungroepen	33
(Vrijwilligers)werk of dagbesteding	18
Cliëntinitiatief	4
Anders	181
Gesprek met vrijwilligers intern	14
Overige gesprekken	173
Totaal aantal gesprekken	619

3. COLLECTIEVE BELANGENBEHARTIGING

Belangenbehartiging

Ook met collectieve belangenbehartiging zet De Kentering zich in voor de kwaliteit van leven van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Hierin wil zij een bijdrage leveren aan het streven van Nijmegen om een inclusieve gemeente te zijn, waarin voor alle burgers een leefbaar bestaan en meedoen in de samenleving mogelijk is, ongeacht beperking, psychische kwetsbaarheid of andere factoren. Zij doet dit binnen verschillende verbanden. Drie daarvan krijgen hier een uitgebreide omschrijving, gevolgd door een lijst van andere contacten waarin De Kentering aan belangenbehartiging deed.

Cliëntenraad Participatiewet:

De Kentering is één van de zeven organisaties die een zetel hebben in de Cliëntenraad Participatiewet, naast acht individuele leden die zelf klant zijn van de gemeente in het kader van de Participatiewet. De Kentering focust zich daarbinnen op de impact van beleid rond inkomen, armoedebestrijding en werk op Nijmegenaren die psychisch kwetsbaar zijn. In 20225 leverde De Kentering met haar deelname met name een bijdrage aan het gevraagde advies over de startnotitie Sociale Inclusie en over Financiële Bestaanszekerheid. Bij de evaluatie van het Actieprogramma Inclusie 2021-2024 bij de werkconferentie 'Balans Opmaken' werd aan de geleefde ervaring van de vrijwilliger van De Kentering die de zetel in de Cliëntenraad bekleed, aandacht besteed om knelpunten van inclusie op het vlak van cultuur en sport te illustreren. Ook leverde De Kentering via de Cliëntenraad input voor de bouwstenen voor de verkiezingen die de adviescommissies hebben aangeleverd aan de politieke partijen die zich verkiesbaar stelden voor de gemeenteraadsverkiezingen in maart 2026.

Sluitende Aanpak

Ervaringsdeskundigheid heeft een centrale plek in de Sluitende Aanpak. Aan dit netwerk dat zich inzet voor verbetering van de kwaliteit van zorg, de samenwerking daarbinnen en het leren van elkaar neemt ook De Kentering deel om hierin te voorzien. Vanwege ziekte-uitval nam in 2025 haar manager deel aan de Stuurgroep Sluitende Aanpak en de Leercoalitie Zelfhulp en Peer Support. Er is gebrek aan laagdrempelige steunpunten in de gemeenten in Gelderland Zuid en in het verlengde daarvan een gebrek aan samenwerking tussen de verschillende organisaties om trainers te leveren. Bij de groeiende aandacht voor peer support (onderlinge steun in groepsverband van mensen met een psychische kwetsbaarheid, met begeleiding door ervaringsdeskundigen) is een gebrek aan opgeleide trainers een knelpunt. Daarom heeft de Leercoalitie in 2025 een subsidie-aanvraag bij ZonMW ingediend om ervaringsdeskundigen te kunnen trainen, die als regionale pool kunnen worden ingezet voor trainingen en cursussen. Het zal De Kentering zelf ook tot voordeel strekken, als er een grotere pool van trainers is die het op kunnen vangen als een trainer wegvalt bij een van de cursussen of trainingen die wij aanbieden.

Regionaal Overleg Ervaringsdeskundigen:

Het Regionaal Overleg Ervaringsdeskundigen werkt aan afstemming en samenwerking tussen de verschillende organisaties in Nijmegen die vanuit ervaringsdeskundigheid een aanbod hebben van herstelactiviteiten en trainingen. Er vond in het begin van het jaar een goed bezochte bijeenkomst plaats bij het Werkbedrijf met als doel ontmoeten en kennismaken. Later in het jaar volgden er meer bijeenkomsten die gericht waren op ontmoeting. Praktisch wordt er gewerkt aan

het opzetten van een digitaal platform waar ervaringsdeskundigen op regionaal niveau met elkaar en met instellingen kunnen afstemmen over te geven cursussen en trainingen. Ook bovengenoemde Sluitende Aanpak is bezig met een onderzoek naar een digitaal platform voor uitwisseling en richt zich hierin op Steunwijzer en Buurtje.nl.

Overige contacten in het kader van belangenbehartiging:

Bij De Kentering vindt een belangenbehartigingsoverleg plaats, waar de vrijwilligers van De Kentering afstemmen over de externe contacten die plaatsvinden in het kader van belangenbehartiging. Naast de bovengenoemde overleggen waren dat onder andere:

- Samen met Zelfregiecentrum Nijmegen, BWN en Bindkracht 10 een gesprek met twee gemeenteraadsleden van Groen Links over de door de gemeente voorgenomen bezuinigingen in het sociaal domein en het gewenst beleid op dit terrein na de verkiezingen.
- Input gegeven aan het Zelfregiecentrum Nijmegen bij het schrijven van hun advies voor bouwstenen voor de verkiezingen.
- Vanuit NEO Huisartsenzorg is Thomas Klijn aangeschoven om kennis te maken met het belangenbehartigingsoverleg van De Kentering.

Ook vanuit de cliëntondersteuning van De Kentering vinden contacten plaats, die met name gericht zijn

- Samen met het Zelfregiecentrum Nijmegen overleg met de gemeente over de WMO en de voorgenomen bezuinigingen daarop.
- Samen met de manager van De Kentering overleg met de betreffende gemeentelijke afdeling over de uitvoering van de WMO.
- Deelname aan een brainstormbijeenkomst over bestaanszekerheid van ouderen.

Overzicht belangenbehartiging - overleggen en/of externe contacten totalen 2025

Omschrijving overleg of extern contact	Aantallen	
	Belangen-behartigers	Overleggen
Cliëntenraad Participatiewet gemeente Nijmegen	1	8
Thema Sociale Inclusie	1	3
Overleg belangenbehartiging De Kentering	8	3
Input bij thema's gemeente-raadsverkiezingen	1	4
Thema digitale en hybride ggz-zorg – MIND Panel	1	2
Participatiehub	2	1
Sluitende aanpak regiegroep - kernteam	1	4
Leercoalitie	1	1
Overleg HB Nijmegen (hoogbegaafdheid)	1	6
Regionaal Overleg Ervaringsdeskundigheid	3	2
Netwerkoverleg WMO	1	3

4. ACTIVITEITEN



Steungroepen

De Kentering biedt ruimte aan verschillende ruim 20 steungroepen waar mensen met een psychische kwetsbaarheid en hun naasten ervaringen kunnen delen en (h)erkenning vinden. Er zijn groepen naar diagnose, bijvoorbeeld rondom ASS of Depressie, maar ook zijn er algemene groepen zoals een vrouwengroep en de steungroep ‘Onder Ons’. Daarnaast worden er ook groepen aangeboden specifiek voor naasten en “partners van”. Deze groepen worden voornamelijk begeleid door een tweetal ervaringsdeskundige facilitators die zelf ook deelnemer zijn. Onderstaand overzicht geeft een totaalbeeld van alle groepen die onder ons dak huizen. Naast de eerdergenoemde bestaande groepen, meldden zich ook steeds weer nieuwe mensen met een idee voor een nieuwe steungroep. De aangeboden intervisie/supervisie vanuit De Kentering stagneerde in 2025 helaas vanwege te weinig animo. In 2026 wordt intervisie/supervisie vanuit een nieuwe invalshoek opnieuw onder de aandacht gebracht bij de steungroepenbegeleiders.

Steungroepen - aantal bijeenkomsten in 2025 en aantal deelnemers per bijeenkomst		
	Deelnemers per bijeenkomst/	Aantal bijeenkomsten
Vrouwengroep	5	22
COiL-Centrum Ontmoeting in Levensvragen	10	14
Kring van verbinding	10	6
Depressie groep 1	8	24
Depressie groep 2	7	12
Depressie groep 3	8	12
Depressie groep 4	6	23
Naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid	12	12

Autisme - Jongerengroep	10	12
Partner van Autisme (open inloop)	10-17	9
Autisme – volwassenen 1	13	12
Autisme - volwassenen 2	12	12
ZIN eet- & steungroep	6	23
DIS groep -Dissociatieve identiteitsstoornis	10	12
Onder Ons – Voor mensen met een psychische kwetsbaarheid	8	23
Psychosegevoeligheid	7	5
KOPP-groep - (volw.) Kinderen van Ouders met een Psychische Kwetsbaarheid	7	12
KOPP-groep Themabijeenkomsten (gestart in juni 2025)	8	7

Cursussen

De WRAP (Wellness Recovery Action Plan) werd in 2025 twee keer gegeven op De Kentering. Tijdens de acht bijeenkomsten leren de deelnemers onder begeleiding van twee WRAP-facilitators op basis van de eigen (herstel)ervaringen wat je kan doen om je welzijn te versterken. De WRAP is een zelfhulpinstrument dat je helpt om balans te behouden, zelfs in moeilijke tijden. Het geeft je de tools om je eigen herstel te managen en je welzijn te versterken, waarbij je zelf verantwoordelijkheid neemt voor je eigen welbevinden. De WRAP is een effectieve en officieel erkende interventie (Trimbos) en werkt los van rollen en diagnostische kaders.

De Kentering verzorgde ook in 2025 de Oriëntatie Cursus Ervaringsdeskundigheid (OCE). Onder begeleiding van ervaringsdeskundige trainers onderzoeken deelnemers of het werken als ervaringsdeskundige iets voor hen is. De cursus is verdeeld in een drietal blokken. In het eerste blok is er aandacht voor de ervaringen tijdens het eigen herstel en welke steun daarbij helpend is geweest en wat niet. Begrippen als herstelondersteunende zorg, ervaringsdeskundigheid, empowerment en (zelf)stigma worden uitgebreid besproken. In blok twee gaan de deelnemers met een eigen onderzoeksvraag aan de slag en onderzoeken ze hoe ze hun ervaringen graag willen inzetten en ontwikkelen. De studenten presenteren hun onderzoeksbevindingen vervolgens aan de groep. In het laatste blok oefenen de deelnemers met competenties en vaardigheden en presenteren ze hun eindconclusies aan de groep. Naast bovenstaande is er veel aandacht voor uitwisseling van ervaringen. Gastdocenten en een werkbezoek zijn ook onderdeel van de cursus. De OCE is populair. We krijgen ook veel aanloop via de HAN. De OCE van de Kentering wordt expliciet genoemd als de te volgen training voordat je je aanmeldt voor de Associate degree (Ad) Ervaringsdeskundigheid in Zorg en Welzijn aan de HAN. Daarnaast zijn oud-cursisten ook goede ambassadeurs en zijn zij heel tevreden over onze cursus en cursusleiding. Mensen kunnen doorgroeien van deelnemer, naar lerende, co-trainer en uiteindelijk hoofdtrainer. Intervisie en supervisie voor deze trainers wordt gefaciliteerd door de coördinator Ervaringsdeskundigheid.

Maak kennis met je innerlijk dialoog; in gesprek met jezelf.

In 2025 zijn twee cursussen gegeven. In de eerste helft van 2025 is de cursus gestart met vijf deelnemers en afgerond door drie deelnemers. In de tweede helft van het jaar zijn één stagiaire en vijf deelnemers gestart met de cursus. Vier deelnemers hebben de cursus afgerond. In 2025 zijn er 9 workshops, met verschillende (herstel)thema's georganiseerd, met een totale opkomst van 32 deelnemers. Deelnemers geven aan dat het creatieve medium van meerwaarde is om tot



inzichten te komen over zichzelf en een veilige sfeer te voelen door de openheid en delen van herkenning. 2025 staat ook in het teken van verdere ontwikkeling, zo zijn er plannen voor een tweede cursus: *Jezelf in Beeld*, die in 2026 zal starten.

Voorlichting

GEK in de KLAS biedt voorlichting over psychiatrische kwetsbaarheden en de gevolgen daarvan aan scholieren en studenten van 12+. Uitval door ziekte van onze projectleider van Gek in de Klas maakte dat er nauwelijks activiteit geweest is in 2025. Inmiddels (2026) is de projectleider aan het re-integreren en zijn er voorzichtige verkenningen om begin 2027 het project een doorstart te geven.

Op meerdere plekken gaven verschillende medewerkers van De Kentering voorlichting:

- vanuit de PR-groep is er tweemaal een gastles gegeven aan studenten van de opleiding Journalistiek aan de Fontys Hogeschool in Tilburg over destigmatisering in de media;
- al genoemd de voorlichting aan de consulenten van WMO klassiek over psychische kwetsbaarheid en hoe als consulent hierop aan te sluiten;
- er is voorlichting gegeven binnen het lesprogramma aan studenten geneeskunde van de Radboud Universiteit.

Projecten

In toenemende mate worden er bij De Kentering projecten gedaan, waarvoor subsidie bij andere instanties dan de gemeente Nijmegen wordt aangevraagd. Omdat ze nieuw en vernieuwend zijn en voorzien in een grote behoefte in de samenleving. Op termijn verwachten we dat sommige van deze projecten een vast onderdeel van onze “bedrijfsvoering” worden en streven we ernaar dat de gemeente, net als elders in het land, deze projecten ondersteunt en indien mogelijk meeneemt in haar subsidietoekenning.

In december 2025 is bij De Kentering de eerste WachtenWaard groep gestart. Deze groep is gericht op het ondersteunen van mensen die op een wachtlijst staan voor behandeling.

WachtenWaard en wordt begeleid door ervaringsdeskundigen. Zij voorzien de cliënten op de wachtlijst voor alle GGZ-organisaties van laagdrempelige begeleiding en ondersteuning tijdens het wachten.

Het project bestaat uit themabijeenkomsten waarin geen behandeling, maar ondersteuning wordt geboden aan cliënten op een wachtlijst. De kracht ligt in lotgenotencontact, herkenning en erkenning. Er vinden wekelijkse groepsbijeenkomsten plaats van 11.00uur tot 15.00uur. De sessies hebben elke week een thema, waar cliënten op een wachtlijst regelmatig tegenaan lopen.

Een aantal voorbeelden van thema's zijn: stress, acceptatie, (zelf)stigma, zingeving, grenzen en zorgen voor jezelf. De groep wordt door de deelnemers ervaren als een plek waar ze zichzelf mogen zijn zonder oordeel. Evaluaties laten zien dat deelnemers tevreden zijn en veel aan WachtenWaard hebben.

We zijn de eerste bijeenkomst gestart met drie deelnemers. Ondertussen bestaat deze groep uit zes personen. De verwachting is dat er de komende jaren meerdere groepen gaan draaien, waardoor meer mensen kunnen worden geholpen. De Kentering vindt het belangrijk om hierin samenwerkingen aan te gaan binnen regio Nijmegen.

Een ander project binnen De Kentering is Herstellen na seksueel Trauma. Dit is een project gericht op vrouwen die te maken hebben gehad met seksueel overschrijdend gedrag. In dit project wordt een herstelgroep specifiek voor en door vrouwen met seksueel trauma aangeboden. Er is nog steeds te weinig hulpaanbod vanuit een ervaringsdeskundig perspectief dat zich richt op herstel na seksueel misbruik. Ook weten we dat lotgenotencontact sterk kan bijdragen aan herstel na seksueel geweld. Hulp zoeken na seksueel misbruik is moeilijk. Veel slachtoffers ervaren schaamte, schuldgevoelens of eenzaamheid. De normale hulpverlening biedt vaak niet genoeg of geen passende hulp bij de uitdagingen die bij herstel komen kijken, zoals eventueel aangifte doen, het herstellen van het vertrouwen in intimiteit en het leren stellen van grenzen. In september 2025 is gestart met een eerste herstelgroep, waar wordt gewerkt met creativiteit, muziek en lichaamsgerichte werkvormen. De groep wordt begeleid door een betrokken team van ervaringsdeskundigen onder leiding van de initiatiefneemster, wiens missie het is om een veilige en warme ruimte te creëren waarin iedereen zich gehoord voelt en op eigen tempo kan werken aan herstel.

Cursussen en andere groepen – aantal bijeenkomsten 2025		
	Aantallen	
	Deelnemers/ bezoekers	Bijeenkomsten
WRAP – Wellness Recovery Action Plan	9	2 x 8
OCE - Oriëntatie Cursus Ervaringsdeskundigheid	10	14
Creatief door Herstel – in gesprek met je innerlijke dialoog	10	2 x 14
Workshop Creatief door Herstel	32	9 x 1
Met eigen ervaring – Samen herstellen van seksueel Trauma	5	10
Wachten Waard	3	1
Uit liefde voor jezelf	6	10
Gek in de Klas		tijdelijke stop
Meditatiegroep Tarab (vanaf 2025)	16	2 x 1
Repaircafé Hengstdal	25 per keer	12
Buurttafel Limos10	26 per keer	21



Er vond nog een bijzonder project plaats in 2025, project Muurschildering.

Dit project hebben we mede gebruikt om de buurt meer kennis te laten maken met De Kentering en wat De Kentering betekent voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. Een mooie samenwerking met de Leefbaarheidsalliantie.

Dag van de Kwaliteit: Van 'Ik doe niet mee' naar wél mee mogen en durven doen.

Iedere twee jaar organiseert De Kentering de Dag van de Kwaliteit: Een dag in De Lindenberg met ontmoeting, inspiratie en debat over de vraag hoe de kwaliteit van leven van mensen met een psychische kwetsbaarheid verbeterd kan worden. Iedere keer vanuit een ander thema belicht. Mensen met een psychische kwetsbaarheid, hun naasten, beleidsmakers en hulpverleners; kortom iedereen die zich betrokken voelt is welkom. Het beleid van de gemeente richt zich op een inclusieve samenleving. Je hoort de term 'Iedereen doet mee' vaak vallen. Er kunnen echter allerlei redenen zijn waarom meedoen niet lukt. Denk aan financiële drempels (zoals belicht tijdens de vorige Dag van de Kwaliteit over armoede) of systemen en regels die in de weg staan. Ook persoonlijke factoren spelen een rol. Dit kan direct met iemands kwetsbaarheid te maken hebben (zoals overprikkeling), of met uitsluiting door de omgeving. Daarnaast is zelfstigma een belangrijke factor: de angst niet goed genoeg te zijn om mee te kunnen doen.

Het thema van de Dag van de Kwaliteit in 2025 was daarom 'Ik doe niet mee!'. Dit werd uitgewerkt in een plenair programma en tijdens workshops in de middag. In de ochtend was er een indrukwekkend ervaringsverhaal met daarna een debat over de vraag: Hoe kunnen organisaties en gemeentelijk beleid bijdragen aan meedoen? De belangrijkste conclusie was dat de houding van medewerkers en contactpersonen bij de gemeente het meest bij kan dragen aan meedoen. Namelijk wanneer mensen zich gehoord voelen en medewerkers van gemeente en organisaties bereid zijn een stapje extra te zetten en niet vast blijven houden aan starre procedures.

De Kentering
Sterk voor mensen met een psychische kwetsbaarheid

Dag van de kwaliteit
van leven en inclusiviteit
Donderdag 8 mei 2025

Ik doe niet mee!

Sprekers, Debat, Workshops, Theater

Voor mensen met een psychische kwetsbaarheid, naasten, betrokkenen, hulpverleners, beleidsmakers.

De Lindenberg, Nijmegen
Start programma: 10.30 uur
Eindtijd: 17.00
Gratis toegang, aanmelden nodig
via www.dekentering.info

Daarnaast bleek dat de onzekerheid over de financiële gevolgen mensen belemmert om weer te gaan werken. De angst dat een poging tot (vrijwillig of betaald) werk negatieve gevolgen heeft voor de uitkering, zorgt ervoor dat mensen terugdeinzen. Het risico om financieel te worden afgestraft of onder druk te worden gezet door instanties, houdt hen tegen om deze stap te zetten.

Tijdens de middagworkshops gingen de bezoekers zelf aan de slag met het overwinnen van persoonlijke belemmeringen, zoals eigen angsten en zelfstigma. Daarnaast was er veel ruimte voor creativiteit in de workshops.

Kenmerkend voor elke Dag van de Kwaliteit is het gevoel van verbinding: mensen met een psychische kwetsbaarheid staan centraal in plaats van aan de zijlijn. Ook deze editie in 2025, met het thema 'Ik doe niet mee!', voelde voor de bezoekers als een warme deken. De vele ontmoetingen met oude bekenden boden een vertrouwde omgeving en een bemoediging om juist wél mee te doen.

5. BEMENSING

Vrijwilligers binnen De Kentering	
Cliëntondersteuning	2
Belangenbehartiging	3
Voorlichting/PR	3
Steungroepen	40
Overig: ICT – klusjes - papier	3
Totaal aantal vrijwilligers	51

Medewerkers	Aantal uur per week
Diana Stunnenberg	16
Laura Liebrecht	16
Monique Bodde	16
Irma Creemers	14
Sharon Renjaan	10
Hans Meiser	4

Bestuur	Functie
Cheraar Baars	Voorzitter
Jan van Haandel	Secretaris, deelnemersraad
Lenie Scholten	Penningmeester
Angelique Moonen	Algemeen bestuurslid
Vincent van Dongen	Deelnemersraad (en belangenbehartiger)
Suzanna Reitsema	Deelnemersraad (en belangenbehartiger)
Dikkie Roelofsen	Deelnemersraad

6. ORGANISATIE

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

Het bestuur van De Kentering is dit jaar zeven maal bijeen geweest om het beleid en de voortgang van de projecten te bespreken. In het Breed Overleg komen vrijwilligers tweemaandelijks bijeen om uit te wisselen en de voortgang van projecten te bespreken. De opkomst varieert van 8 tot 15 deelnemers.

We hebben een zeer actief PR/ICT-team, dat geheel bestaat uit vrijwilligers en hard werkt aan het verbreden van de bekendheid van De Kentering en alle activiteiten, ten dienste van de mensen waarvoor wij graag verschil willen maken.

PR-team – Sociale Media	
Facebook	414 volgers
Instagram	365 volgers
LinkedIn	319 volgers
YouTube	918 weergaven

Binnen De Kentering werken we dicht bij onze oorsprong: Het mogelijk maken en financieel ondersteunen van cliëntgestuurde initiatieven ten behoeve van cliënten in de geestelijke gezondheidszorg. Het inzetten van eigen ervaring heeft in de organisatie altijd de boventoon gevoerd. Dat zie je terug in de vaste medewerkers die vrijwel allemaal vanuit ervaringsdeskundigheid werken, en zeker ook in de inzet van vrijwilligers. De begeleiders van steungroepen, de cursusleiders en de vrijwilligers die zich inzetten in belangenbehartiging, PR en ICT doen dat mede vanuit eigen ervaring. Het werken vanuit eigen ervaring betekent dat er passie is bij De Kentering. Wanneer de passie geworteld is in de eigen ervaring geeft het mensen vleugels en dat is voelbaar en merkbaar in onze activiteiten, contacten en overlegvormen, kortom in alles wat we doen.

Als organisatie blijven we gericht op de herstel, empowerment en ervaringsdeskundigheid, in toenemende mate met de inzet van allerlei vormen van creativiteit. Met de kernwaarden/pijlers van herstel als leidraad in alles wat we doen: Verbondenheid en gemeenschap, hoop en optimisme, een positieve identiteit, een betekenisvol leven en eigen regie en empowerment.