



Introductie

Je leest nu in het eerste exemplaar van ZRC Next, de interne nieuwsbrief van het Zelfregiecentrum. Deze titel, met een vette knipoog naar NRC Next, is bedacht door Marc Bitter. Hij won er een taart mee, die hij royaal heeft gedeeld met aanwezige redactieleden. Mycha Kilian maakte er een stijlvol ontwerp bij.

Zijn er nog onderwerpen die je mist? Dan nodigen we je van harte uit die aan te dragen bij de redactie. Alleen aanmelden of een bron aandragen mag. Zelf schrijven mag ook. Stuur je reacties naar: zrc-redactie@wig.nl

We wensen je veel leesplezier en heel prettige feestdagen!

De redactie

High tea bij De Kentering

Op 7 november organiseerde De Kentering een high tea met als thema zelfregie.

Saskia en Corine hadden lekkere hapjes klaargezet: chocoladetaart, carrot cake en pepernoten. Onder het genot van deze lekkernijen discussieerden de vrijwilligers over wat zelfregie voor hen betekent.

Later op de middag werden hartige hapjes geserveerd. Die vonden gretig aftrek. Na afloop kon iedereen met een volle buik naar huis.

Belangrijke zaken hierbij zijn:

- Ondersteuning krijgt de vorm van coaching bij het eigen proces van de regisseur.
- De zelfregiecoach moet helpen om zaken duidelijk te krijgen.
- De cliënt bepaalt zijn behoefte en de invulling daarvan. De begeleidingsvraag is een initiatief van de cliënt!
- Zelfregie heeft grenzen, maar toch moet de begeleiding gelijkwaardig blijven en niet de regie overnemen.



We willen in de toekomst vaker van dit soort bijeenkomsten organiseren. Houd dus de website van De Kentering in de gaten.



Medewerkersbijeenkomst 10 december

Op deze drukbezochte derde medewerkersbijeenkomst, hebben we het gehad over het thema Eigen Regie. Wat betekent dit woord voor iedereen? Na een Eigen Regie lied van Birgit, Soenita en Mycha, vertelt Sanne wat Eigen Regie voor haar betekent. Ze noemt zaken als keuzes maken en het volgen van je eigen



behoeftes. Sanne is een tijdje uitgevallen, en toen werd alles voor haar bepaald. Ze had last van oordelen van anderen, van mensen die haar uitval als 'vakantie vieren' zagen. Haar verhaal werd herkend en aangevuld.

Behandelaars nemen te vaak het over – ze denken het beter te weten -, terwijl er moet gelijkwaardigheid en vertrouwen zijn. Je kunt niet alles alleen, uiteraard heb je anderen ook nodig. Die kunnen je helpen bij lastige keuzes; met tips en ideeën een eindje op weg helpen. Om Zelfregie te laten slagen is het belangrijk dat 'gewone' mensen (alook de maatschappij, organisaties) veranderen. Zij moeten open staan en een luisterend oor hebben. Om meedoen te vergemakkelijken moeten er werkplekken komen met een andere sfeer, een lager tempo en minder veeleisend. Hierna vertelde Laurian het verhaal van Misja, dat grote indruk maakte en ook heel herkenbaar was. Voor mensen met een lichamelijk beperking was niet alles herkenbaar, mogelijk ligt voor hun de zaak nog iets anders. De volgende keer gaan we daar dieper op in.

17 december: Klaas/Kerst-viering

Op 17 december was er van 12.00 tot 15.00 uur een gezellige bijeenkomst voor alle bureaumedewerkers van de St. Jorisstraat met nog een klein vleugje Sinterklaas- en volop Kerstsfeer.

Er was een gezamenlijke lunch en onder het genot van koffie of thee met iets lekkers krijgt ieder een feestelijke verrassing.

Wmo Denktank

Pluryn is gestart met een Wmo-denktank voor mensen met een licht verstandelijke

beperking. Voorzitter Peter Eggen vertelt: 'We zijn naar verschillende bijeenkomsten in het land zijn geweest over de veranderingen in de WMO. Hier merkten we dat de cliënten om wie het gaat, weinig aanbod kwamen.'

'In de denktank zullen we de veranderingen op een begrijpelijke manier uitleggen. Waar nodig is er ondersteuning van een coach aanwezig. We hopen dat mensen met een licht verstandelijke beperking op deze manier goed kunnen meepraten en meedenken over het WMO-beleid in de Gemeente Nijmegen en de samenwerkende gemeenten.'

Mission (Im) possible

Het onmogelijke, mogelijk maken Herkenbaar?

Bij Mission (im)possible zetten we per bijeenkomst één missie centraal en gaan we met elkaar alles op alles zetten om die missie te laten slagen.

Nu zijn we driftig op zoek naar kansen om Yvon dolfijnen te laten aaien. Het is een pittige missie, maar wij geven niet op! We hebben zojuist weer een nieuwe stichting gevonden waarbij we deze missie onder de aandacht gaan brengen.

"Onze" Aytac wordt 'the next Najib', maar hoe begin je een cabaret carrière? In mei treedt Najib Amhali op in Nijmegen en mag Aytac hem het hemd van het lijf vragen. Missie (bijna) geslaagd! Doorzetter José en haar mooie dappere dochter met handicap zijn nog op zoek naar dito ouder en kind die het leuk vinden om in de weekenden iets gezelligs met elkaar te ondernemen.

Ga jij ook mee "on a mission"? Geef je op bij Annemiekeg@wig.nl en maak je op voor een strijdbare middag, we strijden voor iedereen!



7 vragen aan Vincent van Dongen

Door: Job Schellekens

1. Wie ben je en wat doe je?

Mijn naam is Vincent van Dongen. Ik ben bijna tien jaar actief bij De Kentering als vrijwilliger met een psychiatrische achtergrond. Hoewel ik geen opleiding in die richting heb gevolgd, beschouw ik mezelf wel als ervaringsdeskundige, omdat ik door reflecteren en uitwisselen van ervaringen geleerd heb vanuit een breder perspectief te praten. Mijn grootste passie is opkomen voor het milieu, maar ook vind ik het opkomen voor psychisch kwetsbare mensen erg belangrijk. Omdat ik zelf ook ggz-cliënt ben, kan ik met een insiderblik meepraten over de psychiatrie.

2. Hoe ben je in dit werk verzeild geraakt?

Toen ik ooit last had van een psychische terugval ontstond de behoefte om te praten met lotgenoten. Zo kwam ik terecht bij De Nuts (onderdeel van de RIBW, JS). Daar dacht ik mee in een beleidsgroep, maar op een gegeven moment zocht ik een grotere uitdaging. Via Bert Arts, één van de oprichters van De Kentering, belandde ik toen bij het Basisberaad. Daar ging ik me bezig houden met collectieve belangenbehartiging.

3. Hoe kijk jij aan tegen het Zelfregiecentrum?

Het kreeg een aarzelende start, maar het begon te leven toen er tussen vrijwilligers onderling contact ontstond. Er komt veel af op mensen met een lichamelijke én psychische beperking, daarom is het goed als we de handen ineenslaan. We hebben meerdere stemmen nodig. Dat werkt goed, zoals je zag op de laatste politieke avond, waarin zowel de WIG, BWN als De Kentering hun mening lieten horen aan de raadsleden.



4. Wat zie jij als de grootste voordelen van het Zelfregiecentrum?

Naar buiten toe sta je sterker als je samenwerkt, hoewel het Zelfregiecentrum wel afzonderlijke klanken bundelt met ieder hun eigen stem. Niettemin is het fijn voor politici als ze één aanspreekpunt hebben. Bij de open dag merkte ik dat er mensen van uiteenlopende doelgroepen waren. Er ontstaat dan een kruisbestuiving. Bovendien zijn er trainingen die voor meerdere doelgroepen geschikt zijn, zoals 'durven doen' en 'jezelf presenteren'.



5. Zie je ook drempels?

Het is lastig dat we twee locaties hebben. Op de Jorisstraat vind ik het vaak erg druk, en het komt wat 'kantoorachtig' en zakelijk over. Ik houd meer van de locatie op de Limoslaan, omdat het daar rustiger is.



6. Wat motiveert jou in je baan?

Vooral boosheid over wat er mis gaat in de wereld. In sommige delen van Afrika bijvoorbeeld worden ggz-cliënten gewoon nog opgesloten. Ik vind het belangrijk om op te komen voor mensen die het niet goed hebben. Daarnaast hou ik ervan om bijeenkomsten te organiseren, zoals de Nijmeegse bindingsdag. We hebben toen met cliëntenraden en politici gepraat over wat de gemeenten willen met de zorg. Dat leidde tot veel enthousiasme.

7. Hoe ontspan jij buiten je werk om?

Gamen is een grote hobby van me, even lekker in een fictieve wereld zijn. Daarnaast hou ik van wandelen en fietsen. Ook praat ik iedere dag met mijn ouders, die een grote steun voor me zijn. Tot slot onderneem ik regelmatig dingen met vrienden. Maar vaak heb ik ook de behoefte om alleen te zijn.

Bijeenkomst 'Wereld van ervaring': 21 januari

We hebben allemaal een rugzak vol ervaringen. Die hebben ons gebracht waar we nu zijn. Deze middag biedt gelegenheid om die rugzak te openen en ervaringen met elkaar uit te wisselen. Dat doen we aan de hand van tien vragen, in kleinere groepjes. Je bepaalt zelf over welke vraag

je met anderen wilt doorpraten. Zo komen de groepjes vanzelf tot stand.

Het doel van de middag is goede gesprekken te voeren over onderwerpen die jij belangrijk vindt, in een prettige sfeer.

De middag begint om 14.00 uur met koffie en thee en duurt tot 16.00 uur. Plaats: Zelfregiecentrum, St. Jorisstraat 72.

Nieuwe bestuursleden

De WIG is op zoek naar actieve en betrokken bestuursleden!

Heb je zelf een beperking en wil je graag meepraten en meedenken over het beleid van de WIG? Vind je het leuk om op hoofdlijnen mee te denken? Reageer en word bestuurslid! Het kost je slechts één of enkele dagdelen per maand. Wel betreft het een langer durende taak (een periode als bestuurslid is vier jaar). De vergaderingen vinden overdag plaats. Neem contact op met Jos (jos@wig.nl) of Caroline (caroline@wig.nl) of bel met het Zelfregiecentrum: 024 75 111 20.

DE AGENDA

- 7 januari 14:00 u mandala tekenen
- 10 januari 13:00 u Mission Impossible
- 14 januari 12:00 u kennissoep
14:00 u mandala tekenen
- 16 januari 14:00 u nieuwjaarsreceptie
- 21 januari 13:00 u Training Hier ben ik
- 23 januari 14:00 u mandala tekenen