

## Dag van de Kwaliteit 2006

Woensdag 29 november '06 is het al weer voor de zesde keer  
"Dag van de Kwaliteit".



Om half twaalf beginnen we met een debat in één van de theaterzalen van LUX; deze keer veel aandacht voor de WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning) die in 2007 wordt ingevoerd.

Hierna verhuizen we naar de Foyer waar na de lunch een uitgebreid en gevarieerd programma plaats vindt. Het laatste uur is er een borrel en treedt er een band op.

Het belooft een enerverende en verrassende 6<sup>de</sup> Dag van de Kwaliteit te worden!



Inhoud:	blz.
Aankondiging	
Dag van de Kwaliteit	1
November 2006	2
Vriendelijkheid	3
Gedicht	3
Tien vragen. Interview	4
Een andere kijk op herstel	6
Gedicht	7
Hulp bij kiezen zorgverzekering	8
Digitale hulpverlening	8
PGB AB blijft	8

# November 2006

**De bladeren vallen, de storm giert; de oogst wordt binnengehaald. Hard gewerkt dit jaar, mag ik wel stellen! Het boekje van het Basisberaad ligt bij de drukker en is best mooi geworden. De nieuwe website van de Kentering gaat deze maand de lucht in en op 29 november hebben we alweer voor de 6<sup>de</sup> keer onze Dag van de Kwaliteit.**



Veel werk gehad met de nieuwe Wet Maatschappelijke Ondersteuning. Van meet af aan onze stem en kijk

hierop laten horen. Onze bedenkingen en vragen naar voren gebracht. Vooral ook de kans gegrepen die deze wet ons dicht bij huis biedt. Veel extra werk dus, maar wel werk dat op korte termijn voor onze mensen veel op kan leveren. We blijven wakker de invoering en vooral de uitvoering interactief volgen.

Langzamerhand komen we steeds beter op de kaart van Nijmegen en omgeving te staan om de belangen van mensen met een psychiatrische achtergrond te behartigen. Steeds vaker weten gemeente en instelling ons te vinden. Nog belangrijker: weten de mensen voor wie wij opkomen ons te vinden en vinden gehoor, steun en vertrouwen bij ons. We werken ook steeds meer en beter samen met andere GGz-raden. Binding in de Regio heeft in 2005 op initiatief van de Centrale Cliëntenraad RIBW, een cursus georganiseerd voor cliëntenraden GGz in de regio Midden en Zuid Gelderland. In 2006 is dit verder uitgebouwd en afgelopen woensdag was er een succesvolle terugkomdag in het Arnhemse Openluchtmuseum. De samenwerking met organisaties van familieleden en naastbetrokkene zoals de familieraad GGz; dak en thuislozen zoals de NUNN en Arcuris en vanuit de verslavingszorg bij de Grift krijgt met nogal wat vallen en opstaan toch redelijk gestalte. Met name bij de WMO is het zaak gesaam op te trekken.

Een positief verhaal tot zover. Er is echter ook nog steeds één grote nood, onze huisvesting. Te meer daar onze vergaderlocatie bij Titus (wijkgebouw Titus Brandsma in Nijmegen) verdwijnt. De Kentering op de Tweede Walstraat is met zes mensen overvol en er is ook geen tweede ruimte voor een meer vertrouwelijk gesprek. Geld is hier zoals vaker de grootste belemmering dat het er nog niet van gekomen is. Verdere samenwerking tussen de raden en wat steun van instellingen en gemeente zouden in 2008 ons toch een pand met smoel en ruimte voor de GGz-cliëntenbeweging in Nijmegen moeten opleveren. Het Hoge Huis komt dan (niet toevallig) vrij! Een eigen pand in plaats van een pandje kan zo een sneeuwbalwerking hebben om nog meer te doen voor onze mensen om als volwaardige burgers mee te doen in onze stad.

Het Basisberaad wilde zo'n vijftien jaar geleden dat cliënten ook buiten de instellingen een gezicht kregen en weer mee konden doen. Rehabilitatie, vermaatschappelijking en op kracht komen waren sleutelwoorden. Integratie, emancipatie en doorbreken van



het isolement werden hier al snel aan toegevoegd. Er is best veel bereikt in de loop der jaren. Nog steeds echter staan veel mensen met een stevige GGz-achtergrond in de kou, hebben weinig geld, wonen in de slechtste huizen en komen niet aan behoorlijk werk.

Veel cliënten zijn goed opgeleid maar kunnen hier na opnames niets meer mee. Nog steeds worden (ex)cliënten raar aangekeken. Eenzaamheid en uitsluiting bestaan nog steeds. Armoede is misschien nog wel toegenomen onder mensen met een GGz-verleden.

Het Basisberaad, de Kentering en de Stichting Cliënteninitiatieven zullen samen met hun maatjes de komende jaren blijven werken voor een beter leven voor onze mensen in Nijmegen. Een mooie, stevige basis in de vorm van een pand zou daar zeer behulpzaam bij zijn.

*Een vervolg op “GGz-cliënt, maar vooral burger”, “Volwaardig burgerschap, steeds meer farce” en “Vechtend ten alle tijden, ook bij slecht weer”.*

Herfst



Herfst herfst, wat heb je te koop  
duizend kilo bladeren op een hoop  
zakken vol met wind,  
ja mijn kind  
'k hoop dat jij dat aardig vindt

Herfst, herfst, wat heb je te koop?  
Dikke zwarte wolken op een hoop  
Alles in de stad  
Gooi ik nat  
Koop jij van mij zo'n regenbad

Herfst, herfst, wat heb je te koop  
Honderd paddenstoelen op een hoop  
Ik zet ze voor je neer  
Ja mijnheer  
Dat doe ik alle jaren weer.

## Vriendelijkheid

door: Bert Arts

**“Wij die de wereld wilden toerusten voor vriendelijkheid konden zelf niet vriendelijk zijn”, schreef Berthold Brecht in de jaren dertig van de vorige eeuw tijdens de opkomst van Nazi-Duitsland.**

Soms zit het leven zo tegen, krijg je teveel te verduren, dat je verbittert.

Een gang door de psychiatrie en al dat dit



met zich meebrengt kan je zo slopen dat alle vreugde in het leven en de mensen verdwijnt. Het is dan erg zwaar een glimlach te bewaren. Grauwen en grommen staan je nader dan vrolijkheid en vriendelijk zijn.

Toch heeft het zin om vriendelijk te blijven, of te proberen, ook in de grootste ellende, want vriendelijkheid is misschien wel een groter medicijn en een effectievere therapie dan de meeste gangbare behandelmethodieken. Verbittering keert zich uiteindelijk altijd tegen jezelf en bemoeilijkt je herstel of maakt het zelf onmogelijk.

Vriendelijkheid als grondhouding kan je herstel bespoedigen en rehabilitatie, ja zelfs meer dan dat, mogelijk maken.

Laten we dus maar, ondanks moeilijke, barre omstandigheden zelf vriendelijk zijn en blijven zodat wij de aarde kunnen toerusten met vriendelijkheid.

## Tien vragen: Wim van der Velden.

Het Basisberaad gaat van start met een interviewreeks, waarbij we in iedere Nieuwsbrief één van de mensen van de Stichting Cliënteninitiatieven (Basisberaad Nijmegen, Basisberaad Rivierenland, informatiewinkel De Kentering en de Cliëntenondersteuning) dezelfde tien vragen voorleggen. We laten als eerste de mensen van het Basisberaad zelf aan het woord, zodat de lezers de mensen die achter deze Nieuwsbrief schuil gaan kunnen leren kennen. De aftrap is voor de voorzitter van de vergaderingen van het Basisberaad, Wim van der Velden. Op een warme avond in oktober wordt hij geïnterviewd door Elly en Vincent, in een café aan de Waalkade, met uitzicht op de Waalbrug, onder het genot van een drankje en een hapje.

*Hoe lang ben je bij het Basisberaad en wat is jou inbreng?*

“Ik ben al sinds 1999 bij het Basisberaad. Voordien kwam ik een dik jaar op Phoenix toen ik daar Elly ontmoette, die mij gevraagd heeft voor de bezoekersraad en daarna voor het Basisberaad, ergens in '99. Het eerste jaar was een beetje meedraaien, maar al vrij snel ging ik meehelpen met de nieuwsbrief. Dat deden we op donderdagavond, gezellig met koffie en bier en dan werd het wel eens erg laat, half één, één uur. En toen Jeroen Mulder ophield met het voorzitterschap, werd het naar mij toegeschoven en werd ik technisch voorzitter.”

*Wat is jouw motivatie om bij het Basisberaad actief te zijn?*

“Mijn motivatie voor Basisberaad en cliëntenbeweging is tweeledig: Het is voor mijzelf een nuttige dagbesteding en je hebt het idee dat je niet alleen voor jezelf maar ook voor anderen van je groep iets nuttigs doet, je doet samen iets voor minder bedeelde lotgenoten. Voor iemand anders iets betekenen geeft zin aan je leven.”

*Ben jij een denker of een doener?*

“Een denker, in zoverre dat ik geen oorspronkelijk denker ben, maar als er eenmaal ideeën op tafel zijn gekomen van anderen, toets ik ze op hun haalbaarheid, of ze praktisch zijn. En in die zin ben ik misschien meer een doener. Het is goed als je in een organisatie mensen hebt met ieder



hun eigen vaardigheden. Zo is Bert iemand die met heel veel ideeën komt, die ik dan weer op haalbaarheid toets. Zelf ben ik weer niet zo goed in netwerken, dat is Bert wel. Ik noem hem soms ‘onze minister van Buitenlandse Zaken’.”

*Waar kun jij van genieten?*

“De laatste jaren geniet ik het meest van de muziek vrijdagmiddag op Phoenix. Het is een groep van soms wel 20 mensen, die het erg leuk vinden samen naar muziek te luisteren. Wandelen vind ik ook heel leuk. Helaas heb ik daarbij nog steeds last van een valpartij afgelopen mei in de bossen bij Berg en Dal, toen we daar voor de cursus Binding in de Regio waren. Bij die val heb ik een teen geblesseerd en daarvoor kom ik nu bij een podotherapeut. Van film kan ik ook genieten, vooral psychologische thrillers: hoe karaktereigenschappen, achtergronden en motieven in beeld worden gebracht. En tot slot, na een diner, een kopje koffie met Tia Maria, met ijs.”

*Wat was jouw leukste ervaring bij deze groep?*



“Na de vergaderingen van het Basisberaad in Titus Brandsma drinken we altijd even wat in de kantine van het wijkcentrum. Dat geeft het gevoel dat je er even uit bent. En de zomeruitstapjes van de Stichting Cliënteninitiatieven zijn erg leuk, vooral de midgetgolf in Molenhoek en de bootreis over de Waal waren een succes.

Erg leuk was het ook eind 1999, toen we begonnen met het voorbereiden van de oprichting van De Kentering: het opruimen en schilderen van het pand, de oefensituaties, de sketches die we maakten voor de



officiële opening in 2001. Met improvisatietoneel kan ik zo in een rol duiken dat ik zelf degene wordt die ik

speel. Het Basisberaad zelf is wel een paar jaar in een dip geweest, toen na de opening de meeste tijd en energie naar de Kentering ging.”

*Welke misstanden zou je willen veranderen binnen de psychiatrie?*

“Een maatschappelijk probleem wat ik zou willen aanpakken is het armoedevraagstuk: het is schrijnend dat zoveel mensen in de mangel zitten. Binnen de psychiatrie dit: als je bent opgenomen en zelf geen ziekteinzicht hebt, ga je tegen de verpleging in. Als reactie gaat de verpleging tegen jou in en krijg je een sfeer van ruzie en gevecht. De verpleging zou meer met de patiënt mee moeten gaan, dat werkt kalmerend.”

*Waar ben jij trots op wat we tot nog toe met z'n allen bereikt hebben?*

“Op een aantal dingen die we iedere keer weer voor elkaar krijgen: elke twee jaar de Dag van de Kwaliteit, elk jaar een dag ingevuld bij de Week van de Psychiatrie, met enige regelmaat de Nieuwsbrief uitbrengen. Maar ook de oprichting van De Ken-

tering natuurlijk. En dat we er niet van op kijken als iemand een terugval krijgt. Als iemand weer terugkomt, kan hij of zij gewoon meer meedraaien, zonder lastige vragen te horen te krijgen.”

*Heb je buiten het Basisberaad nog meer activiteiten?*

“Ik ben al 12 jaar lid van het Lentse dorpszangkoor “Young at Heart”. Iedereen die erbij zit wordt geaccepteerd binnen de club, je hoort erbij en dat doet je goed. In verschillende ziekenhuizen zingen we eens per jaar en ook gaan we jaarlijks een lang weekend naar een kampeerboerderij. Dit jaar bestaan we 40 jaar en zijn we naar Italië gegaan, waar we ook nog gezongen hebben.”

*Wat zijn jouw plannen voor de toekomst?*

“Wat ik nu doe hoop ik nog vol te houden tot m'n 65<sup>e</sup>, over drie-en-een-half jaar en daarna wil ik kijken naar activiteiten bij de SWON. Wel een beetje bezwaarlijk dat veel activiteiten in de ochtend zijn, bij de cliëntenbeweging en op het DAC zijn de meeste activiteiten 's-middags.

Ik zou m'n dochters in Amerika op willen zoeken, als ik me goed voel. Ze wonen daar sinds 5 jaar, maar ik ben er nog niet geweest. En ik wil een goede opa worden voor mijn aanstaande kleinkind: m'n zoon wordt vader.

Ik hoop zo lang mogelijk zelfstandig te blijven en geen oude man te worden die zegt “vroeger was alles beter”, maar open te blijven staan voor nieuwe ontwikkelingen. Zo heb ik onlangs het ‘surfen en bel-len’-pakket dat ik heb aangevraagd, gewoon zelf aangesloten.”

*Wie denk jij dat de volgende geïnterviewde is en waarom?*

“Ik zit zelf aan Mieke te denken, omdat zij vanuit een heel nuchtere kijk op de zaak verstandig uit de hoek kan komen.”

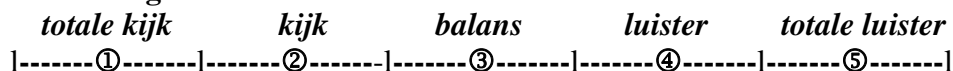
# Een andere kijk op herstel

Door: Henk

## Deel 2; de balans van je geest

Vorige keer heb ik het over de luistermensen en de kijkmensen gehad. Hier ga ik deze keer wat dieper op in.

### Eerst een grafiek



Uitleg bij de grafiek:

- ① Totale kijkmensen heeft geen contact met de buitenwereld maar weet na een rondvlucht over Nijmegen de hele stad uit te tekenen.
- ② De kijkmensen schildert; houdt van televisie; is vaak met de handen bezig; heeft regelmatig moeite met taal en is nonchalant.
- ③ De luistermensen houdt van muziek; hobby is taal; is vaak met zijn hoofd bezig; kan slecht rekenen, maar is wel zeer nauwkeurig.
- ④ Totale luistermensen heeft geen contact met de buitenwereld, maar leest 10 boeken per dag en onthoudt alles, kan hele stukken citeren of naar de juiste alinea verwijzen.
- ⑤ Naar balans zoek je je hele leven. Alle mensen zitten ergens tussen kijken en luisteren, daartussen probeer je zo goed mogelijk te balanceren.

Aristoteles, de oude griekse wijsgeer, zegt: ken jezelf. Maar hier in de moderne wersterse samenleving leert men vooral eenzijdig te doen waar de goed in bent, daar moet je een heel leven mee door. Ik zeg dan zo raakt je geest uit balans.

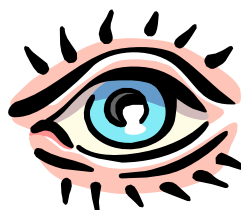
Voorbeelden:

- als een klein kind zeer goed is in rekenen en later wiskunde wordt dat erg gestimuleerd; zo wordt maar een kant van de hersenen ontwikkeld en blijft de andere kant taal en sociale omgang onderbelicht, dit leidt soms tot vreemd gedrag.
- als een kind zeer goed is in taal en muziek wordt ook maar een kant van de hersenen geactiveerd en hebben ze moeite met

practische en technische; ook dit kan leiden tot vreemd gedrag.

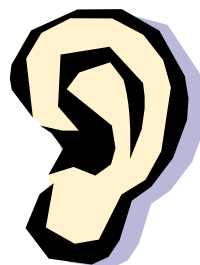
In beide voorbeelden ben je dan niet in balans, want je geest heeft beide kanten nodig. Denk maar aan een Papua, in de bush van Nieuw Guinea, die op jacht gaat, hij moet sporen zoeken (kijken) en hij moet tegelijk goed zijn oren gebruiken (luisteren) anders overleeft hij de jungle niet.

Er zijn verschillen tussen het oplossen van problemen tussen kijk en luistermensen.



Kijkmensen willen graag brokje voor brokje hun problemen oplossen. Eerst de hypotheek, dan de buikklasten, daarna de sociale problemen en

pas op het laatst aan hun psychisch welbevinden. Daar komen ze dus vaak niet aan toe omdat ze in de voorliggende problemen blijven steken.



Luistermensen daarentegen pakken het liefst alle problemen tegelijk aan en willen ze meteen allemaal oplossen. Het totaalplaatje moet kloppen. De hypotheek, de buikklasten en het psychisch welbevinden

worden zo één groot probleem dat niet meer te hanteren is. Luistermensen zouden meer stapje voor stapje moeten doen en kijkmensen zijn meer gebaat bij een integrale aanpak.

Hulpverleners zouden hier meer inzicht over moeten ontwikkelen.

Het geheugen werkt verschillend bij kijk en luistermensen.

Kijkmensen worden geboeid door alles waar naar te kijken valt, zoals televisie, felle schilderijen, drukke winkelstraten en mensen. Te veel kijken overbelast hem en net als bij een computer kan de boel crashen door een overdosis beeldbytes.

Daarom kan een kijkmens beter zijn omgeving kleiner maken door muziek te luisteren, een boek te lezen of in een rustige omgeving te werken. Probeer evenwicht te vinden.

Luistermensen hebben de neiging vooral in hun eigen wereld te leven. Kunnen uren met de walkman door de stad lopen, hele avonden in de bibliotheek doorbrengen of dagen in de studio doorbrengen. Vaak zonderen ze zich hierbij af van hun omgeving en voelen ze zich hier happy bij. Dit kan leiden tot isolement. Luistermensen zijn gebaat bij meer kijk- en samen-doe activiteiten ook al vinden ze dit niet echt leuk.



*Conclusie:*

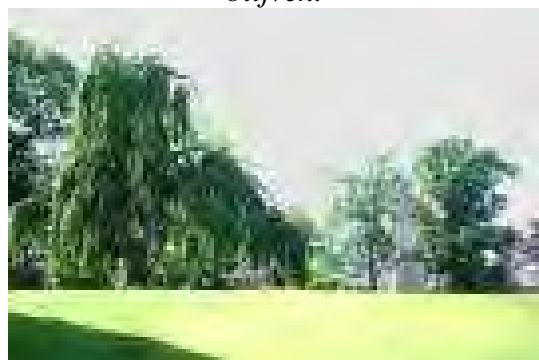
Leer jezelf kennen. Ontwikkel ook je andere kant; als je vooral luistert leer dan kijken; als je vooral kijkt ga dan luisteren. Weet wie je bent en zorg goed voor jezelf en de anderen.

## **9 September 2006**

*Na een uitmate natte augustusmaand begint het nu toch lekker op te klaren. Het nieuwe schooljaar is begonnen en ook voor ons is weer zat te doen.*

*De WMO is volop in aantocht en ook de 6<sup>de</sup> Dag van de Kwaliteit komt eraan. Soms gaan de jaren snel voorbij. Volop beweging kun je wel zeggen.*

*Is het belangrijk om in evenwicht te blijven.*



*Fiets ik rondjes door de stad en door de polder of het heuvelland.*

*Geniet van ons mooie Nijmegen en het vele groen daar omheen.*

*Groei ik ongemerkt ouder, maar voel me Tegelijkertijd jonger van hart. Milder en ontspannen dan in mijn jonge jaren.*

*Niet meer de gang om steeds maar te bewijzen en het gevoel dat niemand mij begrijpt.*

*Vanzelf lijkt het heb ik mijn weg gevonden, het doolhof en de grote eenzaamheid verlaten.*

*Bert Arts*

## Hulp bij het kiezen van een zorgverzekering

Zorgverzekeraars maken voor 1 december 2006 hun nieuwe polissen voor de zorgverzekering bekend. Zodra een verzekeraar de polisvoorwaarden of de premie wijzigt, kunnen mensen wisselen van zorgverzekeraar of hun polis aanpassen. Wanneer iemand weg wil bij zijn huidige verzekeraar kan dit tot 1 januari 2007. Een nieuwe zorgverzekering kan tot 1 februari 2007 worden afgesloten. Verzekeraars moeten iedereen accepteren voor de basisverzekering. Voor een aanvullende verzekering hoeft dit niet. Bepaalde verzekeraars geven echter aan dat zij iedereen ook voor de aanvullende verzekering accepteren.

*Hulp bij uw keuze rondom overstappen kunt u terecht bij:*

*De Kentering Cliëntondersteuning  
2<sup>de</sup> Walstraat 65 in Nijmegen  
telefoon: 024 - 3249975*

## PGB voor activerende begeleiding blijft

### Overheveling GGz uigesteld tot 2008

Het persoonsgebonden budget (PGB) voor activerende begeleiding op basis van psychiatrische problemen, blijft in 2007 gewoon in de huidige vorm bestaan. Pas in 2008 wordt dit deel van het PGB overgeheveld uit de AWBZ naar de Zorgverzekeringswet. Dat blijkt uit een brief die minister Hoogervorst op 1 september aan de Tweede Kamer heeft gestuurd. Per Saldo de belangenvereniging van mensen met een PGB, is blij met dit uitstel. Per Saldo voorzag door de voorgenomen overheveling grote problemen voor duizenden budgethouders. Vooral voor volwassenen met een GGz achtergrond en voor ouders van kinderen met een aandoening als autisme, PDDNos of ADHD. Die dreigende problemen zijn voorlopig van de baan.

## Digitale hulpverlening van GGNet

Hulpverlening via internet wordt steeds meer gezien als een



aanvulling op het standaard aanbod van de geestelijke gezondheidszorg. Deze vorm van hulp kan meer mensen bereiken, de kwaliteit vergroten en kosten

besparen. Er zijn verschillende vormen van digitale hulpverlening, zoals zelfhulp, lotgenotencontact, kortdurende interventies en ondersteuning en intensieve internetbehandeling voor psychische stoornissen.

Afhankelijk van de doelgroep, aard en ernst van de problemen zijn verschillende stappen mogelijk. De hulp kan volledig lopen via internet, maar internet kan ook een opstap zijn voor het reguliere aanbod of ingezet worden als onderdeel van een behandeling of als nazorg. GGNet heeft de volgende vijf projecten:

- > E-mailcoach voor mensen met depressie en/of angstklachten
- > Internetbehandeling voor mensen met een eetstoornis
- > KOPP-online Kinderen van Ouders met psychische problemen.

### Colofon

Uitgave van het Basisberaad in de GGz Nijmegen en omgeving.

#### Redactie:

Bert Arts	Mieke van Lunenburg
Elly de louw	Miep Bieshaar
Jean Acampo	Vincent van Dongen
Leo van den Berk	Wim van der Velden

#### Lay-out:

Elly de Louw

#### Postadres:

Tweede Walstraat 65  
6511 LP Nijmegen  
tel: 024 - 3231202