



De Kentering

Sterk voor mensen met een psychische kwetsbaarheid



Jaarverslag De Kentering 2023

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.

2023 – Een transformerend jaar voor De Kentering

In het jaar 2023 speelde er zoveel in de wereld, dat de term 'poly crisis' opgeld deed. Binnen een organisatie als De Kentering merken we dat een grotere mentale druk en een toename van psychische klachten een steeds groter probleem wordt. Daarnaast zien we, mede in de nasleep van de coronacrisis, dat in een wereld die als geheel steeds rijker wordt, de kloof tussen rijk en arm blijft groeien.

De verbinding zoeken tussen wat in de maatschappij als thema speelt en wat mensen die psychisch kwetsbaar zijn nodig hebben voor een betere kwaliteit van leven, is wat De Kentering mede al jaren doet met de Dag van de Kwaliteit. Waar er in de nasleep van corona in 2021 met een online Uur van de Kwaliteit gericht werd op jongeren, was er nu in de (weer fysieke) Dag van de Kwaliteit in 2023 aandacht voor het thema Armoede en Psychische Kwetsbaarheid en de verstrengeling hiervan met de component stress.

Kwaliteit van leven hangt voor mensen met een psychische kwetsbaarheid, niet alleen samen met de kwaliteit van zorg. Ook het financieel niet (volledig) kunnen voorzien in de basisbehoeften en het hierdoor wel/niet deel kunnen nemen aan de maatschappij, maakt dat er een vicieuze cirkel ontstaat waarbij armoede en stress elkaar kunnen versterken. Op de Dag van de Kwaliteit werd maar weer opnieuw duidelijk hoe dit thema leeft en de noodzaak die er ervaren wordt om dit thema meer onder de aandacht te brengen. De Kentering besloot mede hierdoor het voor dit thema niet louter te laten bij één dag, maar richtte een werkgroep op om er verder mee aan de slag te gaan. De aanwezigheid van de gemeente Nijmegen bij deze Dag van de Kwaliteit bracht ook een afspraak tot samenwerking teweeg; het geven van een training binnen de gemeente om meer wederzijds begrip en een betere samenwerking tot stand te brengen tussen bijstandsconsulenten en mensen met een psychische kwetsbaarheid. Hiermee breidde De Kentering in 2023 haar terrein nog verder uit, naast de betrokkenheid die er op het thema armoede altijd al was door de vertegenwoordiging in de Cliëntenraad Participatiewet en zijn samenwerking met Vagebond.

Met het oog op de achtergrond van waar De Kentering vandaan komt en waar zij voor staat en op de vraag, voor wie en hoe De Kentering in de toekomst van betekenis kan zijn en blijven, is er een Heidag gehouden. Hier hebben bestuur en medewerkers, gevoed door input vanuit het vrijwilligersoverleg, een eerste opzet tot een meerjarenplan besproken. Een meerjarenplan, om aan te geven op welke wijze De Kentering in de toekomst nog meer van betekenis wil zijn voor de inwoners van Nijmegen met een psychische kwetsbaarheid en voor een bredere groep dan die voorheen bereikt werd. Met daarbij een zeer waakzaam oog, dat wij de draagkracht van de vrijwilligers en de materiële draagkracht van de

organisatie niet te boven gaan. Tevens vinden we het van belang om de komende jaren meer aandacht te hebben voor diversiteit en inclusie binnen onze vrijwilligersgroep.

Het jaar 2023 was er ook een met personele wisselingen. Op 1 oktober nam Jean Acampo afscheid als coördinator van De Kentering. Na meer dan een kwart eeuw werkzaam geweest te zijn voor de organisatie, die zelfs teruggaat nog voordat de organisatie zelf bestond. Het was Jean die, toen nog in dienst van de Regionale Patiënten en Cliënten Federatie, Bert Arts en andere mensen van het eerste uur heeft geholpen om wat toen nog Basisberaad Nijmegen heette op te richten. Hij was ook de eerste medewerker in dienst van de Stichting Cliënten Initiatieven, die door het Basisberaad is opgericht om ook een fysieke plek te kunnen bieden aan mensen met een psychische kwetsbaarheid; de Informatiewinkel De Kentering. Vincent van Dongen, vrijwilliger en vanuit die rol bestuurslid bij De Kentering, hield een afscheidsspeech voor Jean. Hierin kwamen de kernwaarden van De Kentering weer eens duidelijk naar voren: de beweging van onderop, het ondersteunen van de initiatieven van psychisch kwetsbare mensen zelf; niet voor hen iets organiseren, maar het ondersteunen bij dat wat zij zelf willen organiseren. Dat vraagt ook bij het aannemen van nieuw personeel om mensen die zelf ook die visie in hun bloed hebben zitten. Een goede opvolger voor Jean werd gevonden in de persoon van Diana Stunnenberg, voorheen coördinator cliëntondersteuning bij De Kentering. Zij bracht een eigen stijl mee, wel geheel in lijn met de kernwaarden van De Kentering, maar daarnaast ook met een mentaliteit van aanpakken. Zo werd bijvoorbeeld door haar doortastendheid de Heidag, waar al lang over gepraat werd, een feit.

Doordat met de invulling van de rol van manager de rol van coördinatie cliëntondersteuning vrij kwam kreeg Irma Creemers, cliëntondersteuner met visie en hart voor De Kentering, de mogelijkheid om deze functie over te nemen.

Met het vertrek van Ilja Kramer, kwamen Kim Tax, in de rol van coördinator ervaringsdeskundige (focus cursussen en herstelgroepen), en Monique Bodde in dienst als ervaringsdeskundig medewerker het team versterken.

Mensen die zelf psychisch kwetsbaar zijn, leren dat herstel betekent dat kwetsbaarheden niet verdwijnen, maar dat je daarmee om kunt leren gaan en je van daaruit grote kracht en deskundigheid kunt ontwikkelen, waarmee je ook weer zelf mensen op weg kunt helpen; dat is waar De Kentering voor staat.

Met een klein en grotendeels zelf ook ervaringsdeskundig en psychisch kwetsbaar team van medewerkers en vrijwilligers en een klein budget, timmerde De Kentering ook in 2023 weer aardig aan de weg.

CLIËNTONDERSTEUNING

Binnen De Kentering bieden cliëntondersteuners ondersteuning aan mensen met een psychische kwetsbaarheid. 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. Denk bijvoorbeeld aan:

- voorbereiden en/of ondersteunen bij gesprekken met de Buurtteams, gemeente, het Werkbedrijf of het UWV;
- bemiddelen bij vastgelopen begeleidingstrajecten;
- bijwonen van MDO's van cliënten;
- ondersteunen bij processen rondom aanvragen van verzekeringen, zorg, PGB, WMO, Wet Langdurige Zorg, wonen en bewindvoering;
- ondersteunen bij het indienen van bezwaarschriften;
- ondersteunen bij het aanvragen van mentorschap;
- 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.

In 2023 zijn er ook wisselingen geweest in de samenstelling van het team van cliëntondersteuners. Door de groeiende vraag naar ondersteuning is er in januari 2023 een derde cliëntondersteuner aangenomen. Vanaf september is de samenstelling opnieuw veranderd, door het met pensioen gaan van de manager van De Kentering. Zijn functie werd per 1 oktober overgenomen door de coördinator cliëntondersteuning. Samen met haar verliet ook de in januari aangestelde collega het team cliëntondersteuning en nam, zoals eerder benoemd, Irma Creemers de rol van coördinator cliëntondersteuning over.

In november werd er een nieuwe cliëntondersteuner aangesteld om het team te komen versterken en een derde cliëntondersteuner werd aangesteld om in januari 2024 te starten waarmee het team cliëntondersteuning weer een voltallige bezetting heeft. Ondanks de personele wisselingen en verminderde bezetting hebben we in dit jaar enkel al binnen het team van cliëntondersteuners 258 hulpvragen kunnen behandelen.

Opvallend in 2023 is de toename van vragen met betrekking tot herindiceringen vanuit de Buurtteams. Door gewijzigde regelgeving worden de indicaties voor een kortere periode afgegeven. Cliëntondersteuners van De Kentering hebben cliënten, met name de doelgroep 'chronische psychiatrie' en de EPA-doelgroep, ondersteund in de voorbereiding en het voeren van deze gesprekken. Daarnaast zijn er ook gesprekken gevoerd met de Buurtteams om de signalen, impact en spanning die dit oplevert, door de gewijzigde regelgeving, voor deze doelgroep samen helder te krijgen. Hieraan zal in 2024 een vervolg gegeven worden.

BELANGENBEHARTIGING

Om onze eigen belangen te behartigen, maar ook die van de gehele GGZ in de regio Nijmegen,

- nam De Kentering deel aan een overlegtafel om het knelpunt van wachtlijsten voor GGZ-zorg aan te pakken;
- behoorden mensen van De Kentering tot de burgers die participeerden in de inspraak, om ook het inwonersperspectief ruimte te geven in de Regioplannen die gevormd zijn vanuit het Integraal Zorgakkoord IZA;
- werden knelpunten in de WMO onder de aandacht van de gemeente gebracht in samenwerking met het Zelfregiecentrum;
- werden knelpunten in de zorg van de Buurteams onder de aandacht gebracht, voor
 - a. volwassenen met hun eigen problemen, maar met kinderen
 - b. voor jongeren die 18 worden en tussen wal en schip dreigen te vallen door de kaders die de Buurteams Jeugd en Gezin en Buurteams Volwassen opgelegd hebben gekregen. Deze knelpunten werden doorgesproken met de gemeente en het bestuur van de Buurteams;
- namen we maandelijks deel aan een overleg bij het Zelfregiecentrum Nijmegen dat het gemeentelijk beleid op diverse terreinen op de voet volgt. Zo stemmen we onze activiteiten richting politiek onderling af;
- namen we deel aan de Stuurgroep Sluitende Aanpak voor psychische kwetsbaren en de bijbehorende werkgroepen en bijeenkomsten.

VOORLICHTING

GEK in de KLAS biedt voorlichting over psychiatrische kwetsbaarheden en de gevolgen daarvan aan scholieren en studenten van 12+. Er zijn lessen gegeven aan de HAN, het ROC en een aantal middelbare scholen in de regio. In 2023 is GEK in de KLAS vaste partner geworden van ROC persoonlijk burgerschap. Dat betekent dat studenten van allerlei opleidingen letterlijk de schooldeuren uitgaan om werkplekken te bezoeken en wat meer buiten hun eigen hokjes leren te kijken. In 2023 heeft GEK in de KLAS al 9 klassen mogen ontvangen.

HERSTELCURSUSSEN

Herstel & WRAP



In 2023 werd de WRAP weer twee keer gegeven op De Kentering. De WRAP (Wellness Recovery Action Plan) helpt je om de regie over je leven op te pakken. Je doet dat op basis van jouw eigen (herstel)ervaringen.

De uitwisseling van ideeën, het vinden van (h)erkenning en wederzijds begrip in de deelnemersgroep dragen bij aan het hervinden van eigen mogelijkheden. Je beschrijft wat je nodig hebt om je goed te voelen. Dat kan over alle facetten van je dagelijks leven gaan. Vervolgens werk je in zes stappen uit wat je zelf kunt inzetten om te voorkomen dat je uit balans raakt.

Oriëntatiecursus Ervaringsdeskundigheid

De Kentering verzorgde ook in 2023 de Oriëntatiecursus Ervaringsdeskundigheid. Onder begeleiding van ervaren hersteltrainers onderzoeken deelnemers of het ervaringswerk iets voor hen is. Naast de belangrijkste theoretische informatie is er veel aandacht voor uitwisseling van ervaringen. Gastdocenten, een werkbezoek en een eigen onderzoek zijn ook onderdeel van de cursus.

De Oriëntatiecursus is populair. We krijgen ook veel aanloop via de HAN. De cursus wordt expliciet genoemd als te volgen training voordat je je aanmeldt voor de Associate Degree Ervaringsdeskundigheid aan de HAN. Daarnaast zijn oud-cursisten ook goede ambassadeurs en zijn zij heel tevreden over onze cursus en cursusleiding. In 2023 hebben we ook nieuwe trainers opgeleid.



Pilot: Maak kennis met je innerlijk dialoog; in gesprek met jezelf



Er werd in 2023 een pilot gestart met deze nieuwe herstelondersteunende cursus waarbij creatieve werkvormen het herstelproces van de deelnemers ondersteunen. Denk hierbij aan tekenen en schilderen, maar ook werken met klei, textiel, speksteen en hout.

De cursus is ontwikkeld door Linda Kersjes, ervaringsdeskundige, beeldend therapeut, en getraind groepsbegeleider. Een mooi voorbeeld van een initiatief vanuit één van onze eigen vrijwilligers/ervaringsdeskundigen.

LOTGENOTENGROEPEN

De Kentering biedt verschillende lotgenotengroepen waar mensen met een psychische kwetsbaarheid en hun naasten ervaringen kunnen delen en (h)erkenning vinden. Dat draagt bij aan het herstelproces en is goed voor het opdoen van sociale contacten. Er zijn ruim 20 thema's waarbinnen men in lotgenotengroepen terecht kan voor uitwisseling over specifieke onderwerpen en diagnoses. Om al even een kleine selectie weer te geven: er zijn bijvoorbeeld al 4 groepen rondom autisme, 4 depressiegroepen, een vrouwengroep, Pizza en Praatjes en een groep m.b.t. psychosegevoeligheid.

Tevens is er ook een algemene lotgenotengroep (Onder Ons) waar iedereen welkom is, ongeacht je kwetsbaarheid of diagnose. En ook (volwassen) Kinderen van Ouders met Psychische Problematiek of mensen met DIS vinden onderdak bij De Kentering.

Daarnaast melden zich ook weer meer mensen die zelf een idee hebben voor een nieuwe lotgenotengroep.

FOCUS OP ERVARINGSDESKUNDIGHEID

Inzet ervaring en ervaringsdeskundigheid bij De Kentering

Binnen De Kentering heeft het inzetten van eigen ervaring 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 lotgenotengroepen, de cursusleiders en de vrijwilligers die zich inzetten in belangenbehartiging, doen dat vanuit eigen ervaring. Daardoor wordt er altijd wat meer kleur en gevoel meegegeven aan onze activiteiten en overlegvormen. Iets wat in cliëntondersteuning zorgt voor herkenning, op dagelijkse basis inclusie stimuleert (ook voor bezoekers van De Kentering) en het meenemen van cruciale ervaringen in het vormen van beleid.

Focus op ervaringsdeskundigheid in de regio

Ook in 2023 was een belangrijk punt voor De Kentering om Ervaringsdeskundigheid op de regionale agenda te houden. Het is immers een kroonjuweel van onze organisatie. Dat doen we op bestaande manieren, zoals rechtstreeks contact met de gemeente. Maar ook door deelname aan panelgroepen. Verder nemen we deel aan de stuurgroep Sluitende Aanpak, de regionale Taskforce Wachttijden, de Cliëntenraad Participatiewet en wonen we themabijeenkomsten in Rivierenland bij.

Informeel overleg Ervaringsdeskundigen

Deze groep bestaat uit ervaringsdeskundigen van binnen en buiten De Kentering en is ontstaan door de behoefte om gezamenlijk de ontwikkelingen in het zorgbeleid te bespreken en hoe de ervaringsdeskundigen hierin hun eigen rol en belangen kunnen inzetten. Deze groep is in samenwerking met en rouleert qua organisatie met het RIBW, Ixta Noa en het Zelfregiecentrum.

Associate Degree Ervaringsdeskundigheid in Zorg & Welzijn (HAN)

De Kentering heeft warme banden met de opleiding AD Ervaringsdeskundigheid in Zorg & Welzijn van de HAN. In 2023 heeft onze coördinator ervaringsdeskundigheid, Laura Liebrecht, hier haar diploma mogen behalen.

We hebben contacten met de opleidingscoördinator om de OCE (Oriëntatiecursus Ervaringsdeskundigheid) als voorstudie voor de opleiding in te zetten. Zo bewaken we mede de vorming en toekomst van het werkveld. Middels het project GEK in de KLAS werken we inmiddels samen met het ROC betreffende een module ervaringsdeskundigheid bij het ROC.

ORGANISATIE

De Kentering werkt vanuit de locatie Limoslaan 10 in Nijmegen. 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 vier 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 6 tot 16 deelnemers.

PERSONALIA STICHTING CLIËNTENINITIATIEVEN

31-12-2023

Bestuur

Bas Steenbergen	voorzitter
Jan van Haandel	secretaris
Lenie Scholten	penningmeester
Vincent van Dongen	deelnemersraad
Angelique Moonen	
Suzanna Reitsema	deelnemersraad
Dikkie Roelofsen	

Medewerkers

Jean Acampo	16 uur per week (tot 1 oktober 2023)
Diana Stunnenberg	16 uur per week
Laura Liebregt	16 uur per week
Ilja Kramer	12 uur per week (tot 1 juli 2023)
Kim Tax	6 uur per week (per 1 augustus 2023)
Monique Bodde	8 uur per week (per 1 augustus 2023)
Irma Creemers	12 uur per week
Caroline Kastelijn	8 uur per week (tot 1 oktober 2023)
Sharon Renjaan	8 uur per week (per 1 november 2023)

BIJLAGE

Gebruikersgroepen De Kentering in 2023

	Wat	Wanneer
1	Buurttafel	Tweewekelijks op vrijdagmiddag 16.30 -20.00 uur
2	Vriendengroepen Autisme	Op afspraak, vaak dinsdagavond
3	Autisme-lotgenotengroep	1 keer per maand op donderdagavond
4	Autisme-lotgenotengroep	Elke 1 ^e donderdag van de maand
5	Partner-van groep, autisme	Elke 4 ^e donderdagavond van de maand
6	Mantelzorggroep	Elke 2 ^e donderdagavond van de maand
7	Lotgenoten Depressie	Tweewekelijks op dinsdagavond
8	Depressievereniging, Zuid	Elke vier weken op maandagavond
9	Anoïsis, regio Zuid/Oost	Elke twee maanden op zaterdagmiddag
10	Ypsilon, regio Zuid/Oost	Elke drie maanden op donderdagavond
12	DIS Herstelgroep	Elke 4 ^e donderdagavond van de maand
11	Kring van Verbinding	Elke derde zondag van de maand
13	Gespreksgroep Levensvragen	Elke vier weken op maandagmiddag
14	Band	Tweewekelijks op woensdagmiddag
15	Lotgenotengroep Onder Ons	Tweewekelijks op dinsdagochtend
16	KOPP-groep	Elke vier weken op woensdagavond
17	Steungroep Naasten	Elke eerste woensdagavond van de maand
18	Stageoverleg Vagebond	Vierwekelijks op vrijdagmiddag
19	ZIN	Tweewekelijks op dinsdagavond
20	Repair Café Hengstdal	Elke 2 ^e zaterdagmiddag van de maand
21	Breed Overleg	tweede donderdag om de maand
22	Oriëntatiecursus Ervaringsdeskundigheid	donderdagmiddag, 2 x 15 weken woensdagochtend, 2 x 15 weken
23	Cursus WRAP	Dinsdagmiddag, 2 x 10 weken
24	Herstelcursus In gesprek met je innerlijk dialoog	vrijdagochtend, 2 x 13 weken