RIBW ARNHEM & VELUWE VALLEI

OMMEKEER

Blad voor en door cliënten
DECEMBER 2017

DOEN WAT JE WILT

EN ER ONDERTUSSEN ACHTER KOMEN

WAT DAT PRECIES IS

Loesje

Postbus 1045
6801 BA Arnhem
www.loesje.nl

Voorwoord

Voor je ligt de Ommekeer van december 2017. Zoals je ziet, is het een omvangrijke editie geworden met naast de gebruikelijke ingrediënten, als bijvoorbeeld Loesje, een puzzel en wat achtergrondinformatie over de maker van de voorpagina, staan er wederom verschillende artikelen in waarvan we hopen dat ze je zullen aanspreken, motiveren of misschien zelfs inspireren. Deze editie bevat natuurlijk ook weer verschillende uitnodigingen voor activiteiten, informatiebijeenkomsten en lotgenoten-contactgroepen waaraan je zou kunnen deelnemen.

Daarrnaast vind je vanaf pagina 7 een interview met Johan Volman over zijn werk als contactpersoon voor Bed & Break en het Logeerhuis. Pagina 12 en 13 worden gevuld door een aangrijpend relaas van Gerard van Gaalen, getiteld "De kunst van het terugvallen". En op pagina 18 staat een interview met Franky Goris, voorzitter van de Cliëntenraad van de RIBW AVV. Tot slot is er achterin deze uitgave ook nog een heerlijk visschotel recept voor de winterse dagen te vinden plus een mandala voor de kleurliefhebbers onder ons.

Mocht je suggesties, op- of aanmerkingen hebben of zelf een artikel in de volgende Ommekeer geplaatst willen zien, schroom dan niet en laat het ons weten. Want zoals op de voorkant van dit tijdschrift staat, is dit een tijdschrift voor en door cliënten. Voor nu; veel leesplezier en prettige feestdagen toegewenst!

Leo van Lunenburg

Colofon

De Ommekeer is het cliëntenblad voor en door cliënten van de RIBW Arnhem en Veluwe Vallei.

De redactie betaat uit de leden:
Evelien Hulshof
Gerard van Gaalen
Eric Arensdsen
Leo van Lunenburg

Voorkant:
Martijn Dekker

Wij willen alle mensen die een bijdrage hebben geleverd aan de editie hartelijk bedanken voor hun medewerking aan de Ommekeer.

Voor reacties, kopij, opzegging, het volgende e-mailadres: de.ommekeer@ribwavv.nl
Postadres:
RIBW Arnhem & Veluwe Vallei
t.a.v. De Ommekeer
Atwoordnummer 2036
6800 WR Arnhem

Telefoon:
026 - 442 42 36

De weg naar herstel is op z'n
het is de weg van het v
Als je die hebt afgelegd

Marc

hoogst een centimeter of 30
erstand naar het hart.
, dan ben je er al bijna.

Martijn Dekker

Martijn is geboren in 1977 op een boerderij in de Noordoostpolder en is altijd al wel creatief geweest. Al vroeg in zijn jeugd had hij een talent voor tekenen. Via zijn studie Tuin- en landschapsinrichting kwam hij in 1999 in Arnhem terecht. Tijdens deze studie werd bij hem op zijn 27ste een vorm van autisme ontdekt, Asperger geheten. Martijn heeft zijn studie toch af weten te ronden en werkt nu gedetacheerd vanuit Presikhaaf in deeltijd bij een hoveniersbedrijf.

In 2007 heeft Martijn zijn creatieve talenten verder ontwikkeld bij De Singel. Toen De Singel gesloten werd, kwam hij bij Kunstportaal terecht. Hier waardeert hij de goede begeleiding en de vrijheid van werken. In het begin schilderde en boetseerde Martijn veel en heeft hij ook veel ruimtelijk werk gemaakt, waaronder kunstobjecten gemaakt van polystreen (piepschuim). Zo rond 2012 is hij begonnen met het maken van beeldverhalen. Zijn eerste strip maakte hij nog ambachtelijk met de hand, maar later is hij ook meer met de computer gaan werken, onder andere met Photoshop en Indesign. Martijn heeft toen meerdere beeldverhalen gemaakt over de personages Harm en Sicco. Hierin kon hij goed zijn ervaringen op het platteland en in de stad verwerken, alsmede zijn liefde voor de natuur. De beeldverhalen zijn een intensief proces waar Martijn zijn lust en leven in stopt. Hij doet er gemiddeld ongeveer 1,5 tot 2 jaar over om een beeldverhaal uit te werken en maakt zowel de tekeningen als de tekst zelf.

Zijn verdere hobby's naast deze creatieve activiteiten zijn: geschiedenis, aardrijkskunde, wandelen en reizen. Meer informatie over de beeldverhalen van Harm en Sicco en Martijn en zijn andere kunst is te vinden op zijn blogspot:
http://martijnhrdekker.blogspot.nl

Tekst: Martijn Dekker en Lynke van den Eertwegh
Foto : Tatiana Leijn

"We willen zwaardere zorg voorkomen"

Johan Volman (48), contactpersoon Bed & Break en het Logeerhuis, is sinds 2009 werkzaam als medewerker begeleiding in Team Volwassenen bij de RIBW op het regiokantoor in Arnhem Centrum. Met enkele anderen stond hij aan de wieg van Bed & Break. Wat is zijn visie op het project en hoe kijkt hij naar de ontwikkeling die het heeft doorgemaakt?

Tekst: Leontine van Mourik

Hoe zou je Bed & Break in één zin omschrijven?

Een project dat psychisch kwetsbare mensen een periode van rust en ontspanning biedt in een gezonde, normale omgeving, waarna zij aansluitend hun gewone leven weer kunnen oppakken en zo zelfstandig mogelijk kunnen (blijven) functioneren.

Wanneer en hoe is het tot stand gekomen?

Een werkgroep van de RIBW is in New York wezen kijken naar een respijtvoorziening die mede voor een groot deel door cliënten wordt gerund. Ons regiohoofd Danielle van Haastrecht is daar later in haar vakantie naartoe gegaan en vond het een mooi initiatief. Haar voorkeur ging echter uit naar een respijtvoorziening die gehuisvest is in een hotel, omdat dit naar haar idee het herstel nog meer zou bevorderen en ook vormgeeft aan ons principe: zo normaal mogelijk. Nadat er een geschikt hotel gevonden was, zijn we op 1 april 2015 begonnen.

Wat is jouw functie?

Samen met mijn collega Antoinette Stefanissin ben ik contactpersoon voor mensen die gebruik willen maken van de voorziening; ook verwijzers en begeleiders staan we graag te woord. Wij voeren de intakegesprekken, verzorgen reserveringen en coördineren de ervaringsdeskundige vrijwilligers die de hotelgasten ondersteunen. Daarnaast onderhouden we contact met het hotelpersoneel en zijn we nauw betrokken bij de PR.

Waartoe dient een kennismakingsgesprek?

Tijdens het gesprek verstrekken we informatie aan de potentiële hotelgast en beantwoorden eventuele vragen. Ook wordt ingeschat of Bed & Break een geschikte oplossing is: iemand moet redelijk zelfstandig kunnen functioneren en in staat zijn zich aan de hotelregels te houden.

Wie mag er gebruikmaken van Bed & Break?

Mensen van 18 jaar en ouder met een psychische en/of psychosociale problematiek die vanwege persoonlijke omstandigheden een rustpauze nodig hebben. Uit de praktijk blijkt dat het merendeel van de Bed & Break-gasten zelfstandig woont en ambulante begeleiding en/of behandeling ontvangt. Vaak is de aanleiding voor een verblijf een hoog opgelopen stresssituatie. Wij bieden letterlijk de mogelijkheid om zo'n situatie te doorbreken.

Wie mag er niet gebruikmaken van Bed & Break?
Bed & Break is ongeschikt voor mensen die crisisopvang nodig hebben, geen trappen kunnen lopen (vanwege de ligging van de kamer op de derde verdieping), drugs gebruiken of een alcoholprobleem hebben, zich niet sociaal kunnen bewegen in een hotelomgeving, overlast veroorzaken, zichzelf niet goed kunnen verzorgen of continu een beroep doen op begeleiding of hulp.

Bestaan er eigenlijk soortgelijke initiatieven in Nederland?
Ja, je kan hierbij denken aan: Buurt Vrij Huis (Arnhem en Hoorn), Enik Retreat (Utrecht), Respijthuis Amerbos (Amsterdam), Zorghotel De Pitstop (Haarlem) of De Halte (Eindhoven). Bed & Break onderscheidt zich door de niet 'instellingachtige' omgeving. Men verblijft in een regulier hotel en zit niet tussen andere cliënten.

Waar ligt de kracht van Bed & Break?
Cliënten worden als gast ontvangen en niet als psychiatrisch patiënt. Er wordt een beroep gedaan op hun gezonde kant; een deel dat bij sommigen een tijdlang ondergesneeuwd is geraakt. Deze benadering, in combinatie met de ruimte om afstand te nemen van de thuissituatie, kan leiden tot een beter zelfinzicht, meer zelfvertrouwen en een vergrote zelfredzaamheid.

Wat zijn de belangrijkste veranderingen, ontwikkelingen sinds de oprichting?
De eerste maanden was het Bed & Break-hotel alleen toegankelijk voor cliënten van de RIBW, daarna werd het opengesteld voor cliënten uit de gehele geestelijke gezondheidszorg. Organisaties als Pro Persona, IrisZorg, GGNet maken er nu ook gebruik van. Vanwege de verkregen subsidie is het aantal kamers dit jaar teruggedrongen van twee naar één. Maar we verwachten dat we in 2018, bij voldoende animo, weer twee kamers tot onze beschikking hebben.

Hoe zijn de reacties?
Eigenlijk krijgen we alleen positieve reacties. Vrijwel iedere gast komt graag terug om te genieten van de rust en de ontspannen sfeer. Dus niet alleen wanneer de nood het allerhoogst is. Dit is voor ons natuurlijk fantastisch om te horen; daar doen we het voor. Iedereen krijgt bij aankomst in het hotel een evaluatieformulier dat men bij vertrek (ingevuld) weer inlevert. Dit is erg belangrijk omdat het helpt meer inzicht te verkrijgen: wat doet het verblijf met iemand, zijn er eventuele verbeterpunten? Ook zijn deze beoordelingen bruikbaar in gesprekken met de gemeente, om zo het belang van de voorziening aan te tonen.

"cliënten worden als gast ontvangen en niet als psychiatrisch patiënt"

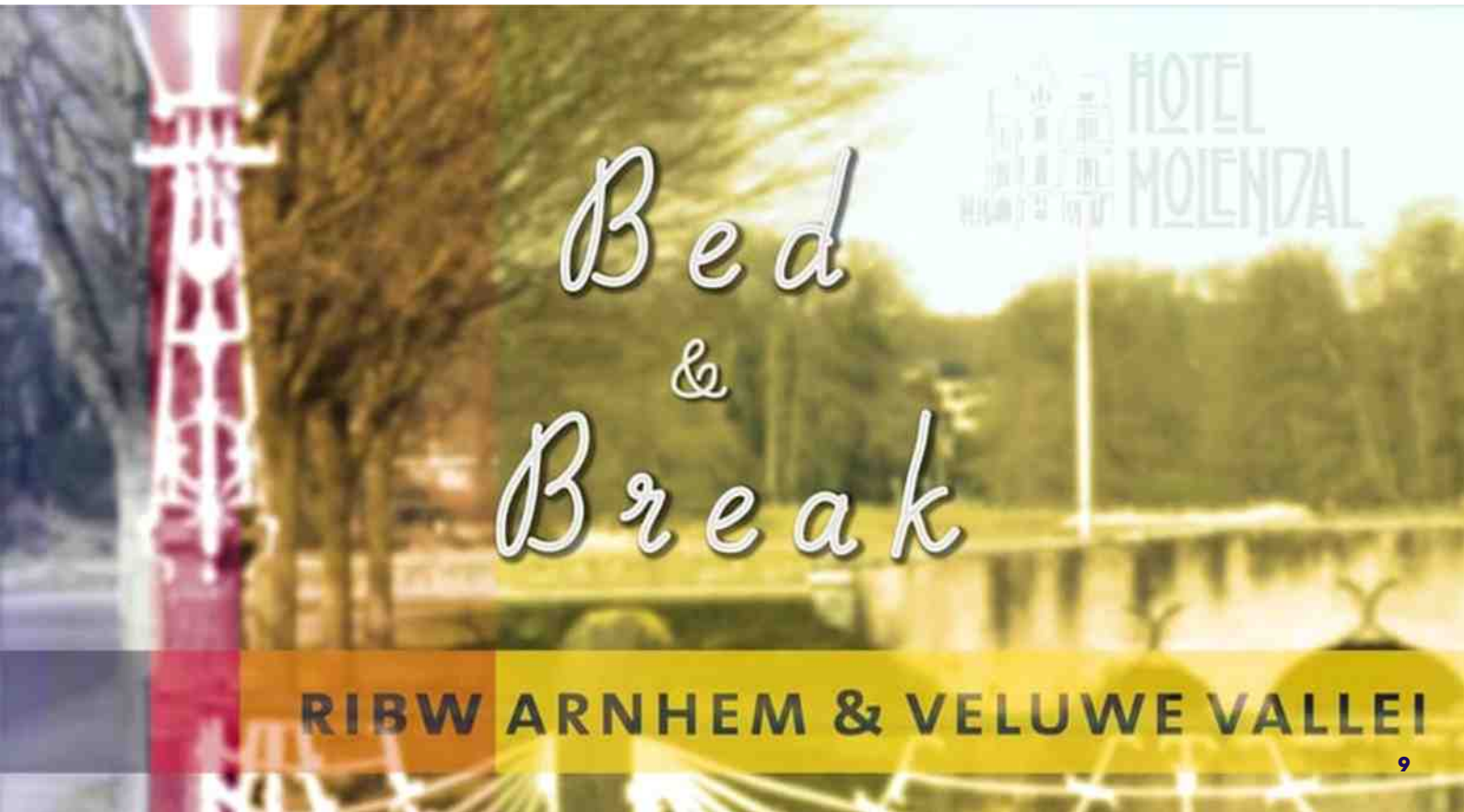
Heeft het project uitgepakt zoals je had gehoopt?
Ja, ik ben behoorlijk tevreden over de ontwikkeling. Ik vind het alleen jammer dat de bedbezetting, alle publiciteit ten spijt, een beetje is achtergebleven bij de verwachtingen.

Zijn er nog verwachte veranderingen in de toekomst?
Omdat Bed & Break een project is, wordt het nu gedeeltelijk betaald uit het innovatiefonds van de gemeente. We pleiten ervoor dat het een duurzame voorziening gaat worden. Individuele begeleiding kan dan als maatwerkvoorziening vanuit de WMO via een beschikking worden gefinancierd. Verder zullen er meer mensen via de wijkteams van de gemeente bij ons terechtkomen.

Hoe zou je willen dat men een verblijf bij Bed & Break ervaart?
Als een veilige haven, een plaats waar men tot rust komt en een plek om terugval of crisis te voorkomen.

Heb je er zelf weleens gebruik van gemaakt?
Nee, het voelt niet goed om een plek bezet te houden die iemand anders waarschijnlijk harder nodig heeft dan ik. Maar als de kamer een bepaalde nacht toch niet gebruikt wordt, zou ik het graag eens willen uitproberen.

Wat zou je tot slot nog willen benadrukken?
Niet iedereen heeft de mogelijkheid om er even tussenuit te gaan, maar de meeste mensen hebben dat wèl nodig. Tegen onze cliënten zou ik daarom willen zeggen: 'Maak alsjeblieft gebruik van de mogelijkheid die Bed & Break biedt! Verder wil ik onze vrijwilligers en de enthousiaste hotelmedewerkers bedanken voor hun inzet. Iedereen doet eigenlijk veel meer dan er van hen verwacht wordt. Ik ben blij dat ik deel mag uitmaken van dit project.



OPROEP

deelnemers lotgenoten contactgroep hypochondrie gezocht

Hallo, ik ben Adri en woon in Arnhem.
Sinds enige jaren heb ik veel hinder van
hypochondrie, ook wel ziektevrees genoemd.

Ik heb behoefte aan contact met andere mensen met hypochondrie. Mijn gevoel is dat de omgeving weinig van deze angststoornis begrijpt, hoe goed men het ook bedoeld. Daarom zoek ik lotgenoten.
Doel: om elkaar te ondersteunen, maar zeker ook om van elkaar te leren hoe (beter) om te gaan met deze aandoening.

Daarom heb ik besloten een eigen contact groep op te zetten. Deze oproep is een eerste stap daartoe. Mijn idee is om periodiek met de groep bij elkaar te komen.
De groep zal begeleid worden door een ervaringsdeskundige in een besloten ruimte.
Deze laatste twee zaken zijn al geregeld.

Ik zoek dus deelnemers .
Ik heb bepaalde ideeën, maar het liefst vul ik met de eerste aanmelders de details in; wanneer er minimaal drie aanmeldingen zijn, wordt er een ontmoetingsmoment gekozen om elkaars verwachtingen te delen en het te hebben over de frequentie en opzet van de bijeenkomsten. Uiteraard kunnen anderen zich na de start nog aansluiten bij de groep.

Aanmeldingen zijn uiteraard vrijblijvend, je zit nergens aan vast.
In ieder geval zal ik je op de hoogte houden van de voortgang van de aanmeldingen.

Wanneer je dat wenst, dan zal ik je na ontvangst van je mail ook vrijblijvend uitnodigen voor de besloten facebook pagina, voor mensen van de contactgroep.
Op die manier kun je de anderen alvast een beetje leren kennen.

Indien je je wilt aansluiten bij de groep,
of je hebt aanvullende vragen, dan kun je een mailtje sturen naar:
lotgenotenhypochondrie@gmail.com

Howie the Harp

ervaring werkt

Professioneel ervaringsdeskundige worden?
Heb jij ervaring als cliënt in de psychiatrie of verslavingszorg? En wil je jouw ervaring benutten om anderen te ondersteunen? Dan is de opleiding tot ervaringsdeskundige wellicht iets voor jou! Medio 2018 start Howie the Harp in Arnhem de éénjarige voltijdsopleiding tot professioneel ervaringsdeskundige.

Wil je jouw ervaring inzetten om anderen te helpen? Wil je toewerken naar een betaalde baan en heb je zin om een opleiding te volgen?
Laat je tijdens een informatiebijeenkomst vrijblijvend informeren of deze opleiding iets voor jou is. Je ontvangt informatie over het vak ervaringsdeskundige, inhoud van de opleiding, wat het van je vraagt en en je ontmoet er mensen die de opleiding al volgden!

Deze informatiebijeenkomst is gelijk een onderdeel van de toelatingsprocedure en vindt plaats van 14.00 uur tot ca 16.00 uur in 'Geniet in de Weerd' (Arnhem) op:
- 20 december 2017
- 17 januari 2018
- 14 februari 2018

Aanmelden of informatie?
Wil je je aanmelden voor de informatiebijeenkomsten of wil je meer weten over de opleiding? Kijk dan op www.howietheharp.nl of bel met Cécile Malingré via 06 12 90 28 54.

De kunst van het terugvallen

Nog voordat de herfst zijn ware vochtige, kille en donkere gezicht liet zien, was ik al het dal der somberheid ingerold. Het had me goed te pakken. De gedachten in mijn brein leken een bizar sadistisch spel te spelen. Elke gedachte leek de vorige te willen overtroeven in somberheid, schuldgevoelens, melancholie en zelfhaat.

Mijn bastion tegen deze toestand, die zich herhaaldelijk tegen me keert, is juist dat doen wat het nare gestreste, depressieve monster in mijn hoofd absoluut tegenstaat. Op tijd opstaan, op tijd naar bed, medicatie trouw blijven slikken, blijven bewegen, sociaal actief zijn en misschien wel het allerbelangrijkste: *blijf met die lever van de drank af en houd de cake cannabisvrij!*

Een geweldig voornemen, *blijf van die giftige troep af!* Al meer dan 200 dagen aan nuchterheid stonden op de teller. Geen drugs en geen alcohol in dit lijf. Maar de kuil werd dieper en dieper. Zo diep dat ik water raakte en dat water me tot aan de kin kwam. Een zuivere angst om te verzuipen in mijn eigen zelf gebrouwen ellende volgde en ironisch genoeg de angst om te blijven leven volgens dit model.

De alom bekende gedachte die een terugval een nieuw hoofdstuk in lult is: *eentje maar*. Daar begon het mee. Ik herkende de gedachte uit de vele terugvallen uit mijn verleden. Ik trapte er niet in. Het zaadje begon zich echter te ontkiemen, want al snel herkende ik niet alleen die enkele gedachte, maar een ware tsunami aan gedachten en verlangens aan verlossende zelfmedicatie. Het liet me niet meer los. Dagenlang stond ik meerdere malen klaar om de gang naar de coffeeshop te maken. Jas aan, schoenen aan, maar nevelig over de intentie. Ik wist dat die ene verlossende plak spacecake, die ene verlossende fles bier niet bestond. Die 'ene uitspatting' zou tot veel meer uitspattingen leiden.

Fraaie plannen had ik geschreven om deze cruciale momenten het hoofd te bieden. Een hele WRAP had ik gewijd aan deze dreigingen. Zorgvuldige noodplannen, signaleringsplannen en jaren van ervaring zouden toch voldoende moeten zijn om die ene misstap te voorkomen. Wat die plannen echter niet kunnen beschrijven is de enorme drang. Die was sterker dan welk plan dan ook kon voorzien. Ja, ik zou kunnen bellen met mijn begeleider, ik kon in plaats van een stuk spacecake eten in een warm bad gaan liggen. De roes van het hardlopen nog vaker opzoeken. De lust naar verdoving was echter gegroeid tot monsterachtige proporties en het monster had grote honger en de endorfinekraan was niet voldoende meer om de somberheid het hoofd te bieden.

De uiteindelijke druppel kwam in de vorm van een penetrante brandgeur in mijn huis. De bron van de stank kon ik niet achterhalen. De buurman had in geen tijden zijn pellet-kachel aan gehad en de openhaard van de buuf had alleen een decoratieve functie. Bij elke ademteug werd de stress groter, de hoofdpijn zwaarder. Ik voelde me opgesloten in mijn eigen huis, in mijn eigen lijf. Ik moest weg daar, zo kon ik niet leven, maar waar kon ik heen, wat kon ik nog doen, wat als deze stank eeuwig aanwezig zou zijn, daar kon ik niet aan wennen.. *Wat als het kankerverwekkend was*?

Na enkele slapeloze nachten, somberheid in extremis, brullende boosheid en wanhoop was ik nog amper bestand tegen het verslavingsmonster dat op me in beukte als een ware Rocky Balboa. Zelfs de scheidsrechter, mijn rationele stem, die me al meer dan een half jaar ondersteunde om niet te gebruiken, ging in de hoek van de ring zitten met de handdoek over zijn hoofd en zijn knieën opgetrokken tot aan zijn kin. Zijn stem gedempt en verward.

Wat volgde was een overgave aan verdoving en een tijdelijk afscheid van rationaliteit. Mijn verdoofde brein leek geweldig goed samen te kunnen werken met het hongerige monster. We zouden 'slechts' een paar plakjes ruimte-cake bakken. Genoeg om het weekend door te komen en die maandag zouden we de samenwerking beëindigen. Een miezerige uitglijder zouden we het noemen. Dat was alles wat ik nodig achtte om uit het diepe dal te stappen en het hielp.

Nadat de eerste plak cake zijn werk deed, interesseerde de ranzige roetlucht me niet meer. Mijn lijf ontspande zich voor het eerst sinds dagen. Schreeuwende en stampende tieners deerden me niet en 'Community' leek de grappigste comedy te zijn die ik ooit had gezien. Voor het eerst in weken bracht de nacht mij slaap in plaats van eindeloze cirkels aan gepieker. Het leek een magische oplossing voor al mijn problemen. Je zal het al geraden hebben, er kwam weinig magie kijken bij deze uitglijder. De toon was gezet en de beruchte woorden 'eentje kan geen kwaad' werden al snel vervangen door de onzekere belofte: *"Morgen stop ik er weer mee, of in iedere geval na het volgende weekend... misschien."*

Twee weekenden verder bracht ik mijn aartsvijand terug in mijn leven: Demon Alcohol. Het zou het allerlaatste weekend zijn dat ik geestverruimende middelen zou gebruiken. En waarom zou ik mezelf niet ziek zuipen? Ik had het tenslotte verdiend. Een laatste keer om het af te leren. Waarschijnlijk zou ik zo ziek worden dat ik nooit meer zou willen zuipen. Ik hoorde het mezelf denken, maar spartelde slechts licht tegen. Als ziek worden de remedie tegen alcoholisme was, dan zou de mensheid vrij zijn van alcoholverslaving. Ik negeerde de logica.

Alcohol deed het tegenovergestelde van wat cannabis met me deed. Na het vijfde glas, terwijl de remmen oplosten als vuil in een Dreft-reclame, werd ik een vijandig en vervelend heerschap. Ik reageerde met gestamp en geschreeuw op luidruchtige tieners. Fulmineerde in het lege huis tegen schimmen die verantwoordelijk waren voor de stank in huis. Wat rest was duisternis. een black-out, een flinke kater en het voornemen nooit en te nimmer meer te drinken. Woorden die jarenlang als een langgerekte echo in een oneindig diepe put kant nog wal raakten.

Na dat eerste beschonken weekend overzag ik de schade. Door de waas van katerschade heen wist de scheidsrechter in mijn hoofd een gele kaart te trekken in de vorm van 250 mg Refusal. Dit is een medicijn dat de leverfunctie die alcohol afbreekt onklaar maakt en daarmee het vergif vrij spel geeft. Het gevolg als je dan toch alcohol neemt, is een zeer hoge hartslag, rode vlekken over je hele lijf, benauwdheid, misselijkheid en een kater in het kwadraat.

Het bleef bij een pilletje, daags voelde ik me sterk genoeg om zonder dat medicijn van de drank af te blijven. Wie zou het in zijn hoofd halen weer te vallen voor die rotzooi? Jawel, ondergetekende. Afgelopen weekend onderging ik hetzelfde ritueel. Een kast vol zwaar bier, de gedachte: *'nog een laatste keer om het af te leren'*, de vreselijke kater en de onsterfelijke woorden: *"Nooit zal ik nog een drup drinken!"*

De kunst van het terugvallen is opstaan. Toegeven dat ik een paar misstappen heb gemaakt en daar een les uit moet trekken die me helpt om een volgende terugval te voorkomen of in ieder geval te verzachten. Opstaan, evalueren en accepteren. Terwijl ik dit schrijf wijst het monster in mijn hoofd naar de komende feestdagen. Hij lacht om het idee van nuchtere feestdagen. Zijn woorden mierzoet en aanlokkelijk: *"Nog eentje om het af te leren."*

Gerard van Gaalen

Onze grootste overwinning is niet dat we nooit falen,
maar dat we telkens als we struikelen weer opstaan.
Confucius

Visschotel

Benodigdheden:
3 pakken kabeljouwfilet • 100 gram ontbijtspek • 2 uien • 2 teentjes knoflook • paneermeel • peterselie • basilicum • 3 eieren • 1 zakje geraspte kaas • citroensap • peper • zout

Bereiden:
Stap 1 Doe de vis in ruim water. Breng het aan de kook en laat het 5 minuten op een laag vuurtje koken.
Stap 2 Snijd de uien in kleine stukjes en fruit die in een koekepan. Snijd het ontbijtspek in kleine stukjes en doe die bij de uien. Pers er de knoflook boven.
Stap 3 Giet het water van de vis en maak de vis rul met een vork. Voeg hierbij de uien, het ontbijtspek en de knoflook toe.
Stap 4 Knip met een keukenschaar de peterselie boven het mengsel en hou een takje apart voor de garnering. Knip de basilicum erboven.
Stap 5 Meng de basilicum en peterselie goed door het mengsel. Voeg er citroen, paneermeel, peper en zout bij.
Stap 6 Voeg de eieren en het zakje gerapte kaas erbij en roer goed totdat de eieren en de kaas goed verdeeld zijn.
Stap 7 Breng de inhoud van de pan over in een ovenschaal. Leg de schaal in het midden van de oven en bak die 30 minuten op 180° C.

Serveertip:
Serveer de visschotel met basmastirijst en ijsbergsla.

Interview: Franky Goris, voorzitter van de cliëntenraad RIBW AVV

De cliëntenraad, wat is dat eigenlijk? Wat doen ze precies en wat is hun plaats binnen het RIBW? We vroegen het aan Franky Goris. Hij is voorzitter van de raad en drijvende kracht van dit essentiële onderdeel binnen het RIBW AVV.

Door Leo van Lunenburg en Gerard van Gaalen

Wat is een cliëntenraad?

Een cliëntenraad is een groep cliënten die opkomt voor de gemeenschappelijke belangen van alle cliënten in een zorginstelling. Deze raad geeft adviesrecht en verzwaard adviesrecht. Als we een advies uitbrengen aan de Raad van Bestuur dan mogen ze dat naast zich neerleggen maar bij een verzwaard advies niet, dan moeten ze er wat mee doen. Dus stel je voor; het RIBW wil gebouwen kopen en wij zijn het als cliëntenraad daar niet mee eens, dan kunnen we een verzwaard advies geven om dat niet te doen. Komen we er niet uit bij de RvB, dan hebben wij een vertegenwoordiging in de Raad van Toezicht. Als we er daar nog niet mee uit komen, dan is er ook nog een landelijke commissie van vertrouwenslieden aan wie we het advies kunnen voorleggen. Dat uiteindelijke besluit is bindend voor alle partijen. Gelukkig hebben we nog maar twee keer verzwaard advies afgegeven.

Wat is jouw motivatie geweest om de rol van voorzitter van de cliëntenraad op je te nemen?

Mijn verantwoordelijkheidsgevoel. Als je het verschil kan maken, dan vind ik ook dat je dat moet doen. Dat klinkt misschien als egotripperij, maar zo is het niet bedoeld. Weet je, ik heb een goed werkend brein en ik vind het prettig dat ik dat kan inzetten ten behoeve van anderen. Ik wist van te voren dat de rol van voorzitter een zware functie is. En hoge bomen vangen nou eenmaal veel wind. In die zin hoor je vaak ook alleen datgene wat je niet goed doet. *"Het is jouw schuld, jij hebt er niets aan gedaan."* Vaak is dat echter de onwetendheid van mensen, ze zijn er namelijk niet bij wat je allemaal doet.

Is de cliëntenraad soms hetzelfde als een klachtencommissie?

Nee, we ontvangen als cliëntenraad weliswaar veel klachten, maar we zijn geen klachtenorgaan. Wij hebben eerder een signalerende functie. Maar wanneer er veel klachten binnenkomen over hetzelfde probleem, dan zullen wij serieus gaan kijken hoe dit beleidsmatig tot stand is gekomen en kunnen wij vragen stellen, advies geven of verzwaard advies geven waardoor deze klachten zullen verdwijnen. Het is daarbij echter enorm van belang dat je goed kijkt; wie is nou die cliënt, waar hebben we het precies over, wat is daar het gemiddelde in en dat je vervolgens als cliëntenraad je dáár hard voor maakt. Dus niet om wat ik bijvoorbeeld zelf denk of vind. Dat is een hele lastige, want dat betekent voor mij als voorzitter dat ik me zo neutraal mogelijk moet opstellen terwijl je bij alles wel je eigen mening vormt. Die eigen mening vervolgens weer kunnen loslaten, dat is iets wat je echt moet leren.

Wat heb je gedaan voordat je voorzitter werd?

Ik kom uit het management in de mode. Ik ben manager geweest van de meest hippe kledingzaak van Arnhem. Richa heette dat toentertijd. Iedereen wou daar werken, iedereen wilde daar kleding kopen. We hadden een omzet van vijf miljoen gulden per jaar. Daar kwamen op een gegeven moment geen mensen meer binnenlopen, maar portemonnees. Op een gegeven moment stond ik in de winkel en toen kon ik het niet meer doen. Ik kreeg het niet meer over mijn eigen ethische grens heen en ben ermee gestopt. Een jaar later was de zaak failliet.

Je hebt een behoorlijk kritische kijk op jezelf, klop dat?

Ja, dat klopt. Ik vraag ook aan de raad of ze kritisch zijn op mij. Want uiteindelijk ben ik wel het gezicht van de raad. Sommige dingen zie ik van mijzelf niet. Dan vind ik het soms juist prettig om de oren eens goed gewassen te krijgen. Ik ben geen sadomasochist ofzo, maar kritiek kan zeer verhelderend zijn. Dan ben ik misschien iets te ijdel of eigenwijs geweest.

Wie zitten er allemaal in de cliëntenraad?
We hebben lang gezocht naar een vertegenwoordiging vanuit alle RAR's (Regionale Adviesraad), maar dat blijkt in de praktijk niet haalbaar. We hebben bijvoorbeeld afgelopen donderdag een RAR-dag gehad en daar komen dan 25 mensen op af en dat is precies 1 procent van de instelling. Dat geeft aan hoe moeilijk het is om de medezeggenschap te verankeren. Het moet je ook echt wel liggen, want het is veel droge kost, veel complexe wet- en regelgeving. Daar moet je jezelf in willen en kunnen verdiepen. De samenstelling van de raad leunt deels op uitnodiging en deels op mensen die zelf interesse tonen. Op een RAR-dag kom ik bijvoorbeeld een aantal cliënten tegen die affiniteit hebben met het stelsel van regelgeving en die nodig ik dan graag uit om eens kennis te komen maken met de raad.

Uit hoeveel personen bestaat de raad?
Op dit moment 12. We zijn flink geslonken, we zaten namelijk op 18 personen.

Doe je dat dan met twaalf man tegelijk of doe je dat in commissies?
Dat doe je in werkgroepen. Nee, dat gaat niet tegelijk, dat gaat je niet lukken.

Hoe vaak komen jullie bij elkaar?
Twee keer per maand. Dat was eerst een keer per maand maar dan zie je toch dat dingen wegglijden. Nu hebben we gekozen voor kortere intervallen, zodat wanneer je de raad weer binnenloopt, je beter weet waar je de afgelopen keer was gebleven. Deze kortere tijdspanne zorgt ervoor dat de mensen meer betrokken zijn bij de materie die er speelt.

Hoeveel tijd is een raadslid gemiddeld genomen bezig met de raad?
Dat ligt eraan. Het dagelijks bestuur doet de voorbereidende taken voor de CR zoals zaken aanleveren, onderwerpen op de agenda plaatsen, lijnen uitlopen. Dat is mijn taak; lijnen uitlopen. 'Ik hoor iets daar, ik hoor iets daar.' Dan is het altijd nog belangrijk om daarop een goed wederwoord toe te passen. Dat je de zaak van meerdere kanten belicht krijgt om zo een beter oordeel te kunnen geven. Ik ben er zelf toch al gauw zo'n acht uur per week druk mee.

Vind je het goed als wij een organogram in de Ommekeer zetten? Dan weten de mensen ook de plek van de cliëntenraad binnen het RIBW.
Dat is uiteraard prima. Maar wat ik daarbij absoluut wil benadrukken, is dat wij geen schoothondje van het bestuur zijn. Dat betekent overigens niet dat we met het bestuur overhoop liggen, juist niet. We hebben een goede band met de RvS. Daar werken we aan beide kanten hard aan.

Kan je wat meer vertellen over het verschil tussen medezeggenschap en zeggenschap?
Er is momenteel een wet in de maak waarbij we als cliëntenraad van medezeggenschap (waarschijnlijk) naar zeggenschap zullen gaan. Nu hebben we medezeggenschap en loop je mee, kijk je over de schouder. Als we zeggenschap krijgen, dan moeten we zelf ook constructief meedenken over de totstandkoming van beleid. Dat vraagt echter om een professionaliteit die onder vrijwilligers moeilijk te halen valt. Ik zie daar persoonlijk toch haken en ogen aan. Want hoe kom je aan die professie om echt goed mee te kunnen komen? Het RIBW heeft namelijk enerzijds een zorgplicht naar de cliënten toe, maar anderzijds ook een werkgeversplicht naar haar werknemers toe. En met die werkgeversplicht hebben wij helemaal niets te maken als cliëntenraad. Ons doel is zo goed mogelijke zorg. Dus hoe de

de werknemer bijvoorbeeld beloond wordt, dat is voor de ondernemersraad, daar hebben wij als cliëntenraad helemaal niets mee op. Dat maakt dat als je van medezeggenschap naar zeggenschap gaat, we ineens ook meebeslissen over besturende kwesties die werkgever of werknemers behoorlijk zouden kunnen schaden. De wet geeft heel veel macht. Ik weet niet of we daar blij mee moeten zijn.

Gaat die zeggenschap sowieso door?
Het amendement (wetsvoorstel) hierover ligt momenteel bij de Eerste Kamer, het zou zomaar nog 15 jaar bij de Eerste Kamer kunnen blijven liggen voordat er een definitieve beslissing over genomen wordt. Geloof me, soms kan het heel lang duren.

Wat vind je het belangrijkste wat je tot nu toe in de cliëntenraad gedaan hebt?
Dat is een lastige vraag. Het belangrijkste is dat toen ik net kwam, de raad nog erg klein was en min of meer op schoolplein-niveau. Als we er niet uitkwamen, dan gingen we naar buiten en rosten we elkaar - bij wijze van spreken - wel even in elkaar. Zo gaan we als volwassen mensen natuurlijk niet met elkaar om. Dus daar was de eerste slag al te maken; hoe komen we tot professie? Een aantal dingen moet je dan borgen. Het professioneel werken houdt in dat je weet dat je niet zelf de norm bent en dat je daarnaast goed naar jezelf moet blijven kijken; jezelf kritisch beoordelen en ook kunnen toegeven waar het niet goed gaat. Dat geeft ruimte voor verandering. Als ik halsstarrig en trots blijf zitten dan breekt dat retroperspectief. Dus vaak en lenig kunnen meebuigen, is erg belangrijk.

Als ik het goed begrijp is de groep nu hechter en professioneler?
Men wordt meer in de rol van raadslid aangesproken en minder in de rol van cliënt. Er wordt van je gevraagd om van te voren goed over dingen na te denken en met constructieve ideeën te komen in plaats van alles maar af te schieten of zondebokken te zoeken.

De reden waarom er nu zelfsturende teams komen, dat komt niet vanuit de cliënten voort?
Nee, het RIBW AVV heeft 13 regio's en 13 regiomanagers waarbij de verschillen in cultuur behoorlijk groot zijn. In Westervoort gaat het er bijvoorbeeld wat anders aan toe dan hier in Arnhem. Daar is een hele andere dynamiek met daarbij ook andere zorgwensen. Het 'zelfsturende' houdt in dat er meer beslissingsbevoegdheid komt te liggen bij de begeleider zelf. Deze hoeft minder terug te koppelen, hoeft minder te toetsen en zou in praktijk meer vrijheid moeten krijgen om zelf te kunnen oordelen.

Beslissingsbevoegdheid over de zorg zoals die zou moeten zijn?
Over de begeleiding die de cliënt ontvangt. Dat noemen ze op- en afschalen. Op het moment dat het niet goed gaat, kun je de cliënt opschalen en op het moment dat het beter gaat, kun je hem afschalen. Dat wordt wel een voordeel van zelfsturende teams: er kan met gemak op- en afgeschaald worden. Dat zijn ook weer van die toverwoorden: "op- en afschalen". Daar ontkom je niet aan, je zit gewoon in de beleidswereld. Dat is wel belangrijk om te vermelden; je hebt een systeemwereld en een leefwereld. Die twee zijn niet hetzelfde. Het zou heel mooi zijn als het ene op het andere zou aansluiten, maar je kunt nooit een leefwereld ondervangen met allerlei regels en wetgeving. Dan krijg je veel drang en dwang. Dat betekent in de praktijk veel weerstand. Terwijl een besluit wat 'bottom-up' genomen is, juist meer motivatie geeft.

AFKORTINGEN DIE GOED ZIJN OM TE KENNEN

CR Cliëntenraad
RaR Regionale advies Raad
DB Dagelijks Bestuur (CR)
RvB Raad van Bestuur
RvT Raad van Toezicht
WMCZ Wet Medezeggenschap (geeft ons het adviesrecht, zowel gevraagd als ongevraagd)
APCG Arnhems Platform Chronisch zieken en Gehandicapten (belangenorganisatie voor ons)
Wmo Wet maatschappelijke ondersteuning (deel van de gemeente dat de RIBW betaald)
Wmo Adviesraad behartigt onze belangen rechtstreeks bij de gemeente en heeft daar adviesrecht
Wlz Wet langdurige zorg (betaalt de RIBW ook nog een klein stukje voor mensen met een zware indicatie)
ZO Zelf Ontplooiing (afdeling van Zorg en Kwaliteit die verantwoordelijk is voor het cursusaanbod)
OR Ondernemingsraad

Hoe noem je dat precies?
Bottom-up; van onderuit. Als je van onderuit beweging, verandering hebt, heb je zo'n tachtig procent slagingskans. Als je met drang en dwang werkt, dan schieten mensen van nature in hun weerstand. Hoe goed de maatregel of aanpassing dan ook is, mensen blijven toch in die weerstand. Dan heb je juist tachtig procent weerstand en werk je dus met een hele kleine slagingskans. Dat is iets dat we goed in de gaten moeten houden. Je moet de cliënt vooral uitnodigen om deel te nemen naar draagkracht. Een andere ontwikkeling nu is IPS, Individuele Plaatsing en Steun, dat betekent: gelijk naar betaald werk. We gaan niet weer eens oefenen met koffie drinken en op tijd komen, maar je gaat gelijk aan het werk.

Dus er worden een aantal stappen overgeslagen van het geleidelijk instromen?
Ik ben er wel erg voor, hoor. Daarmee word je meer als volwaardig behandeld. Iedereen is in de eerste plaats volwaardig. Op de tweede plek heb je een beperking. Maar op de eerst plaats ben je volwaardig en zo moet je wat mij betreft dus ook behandeld worden. Jij bent net zo goed als iedere andere burger in staat tot productie en arbeid en dan pas komt die beperking om de hoek. Je ziet dat al in de beleidswereld, de systeemwereld, waar heel erg gedacht wordt in poppetjes (in zogenaamde Fte's). In de steun die er moet komen, dat mensen zich even terug kunnen trekken als ze overprikkeld raken of juist de muziek even keihard kunnen zetten - iedereen heeft andere behoeften - en je komt na een kwartier weer op de werkvloer, is het belangrijkst dat er geen vragen over worden gesteld. Dan voel je je namelijk weer anders als normaal. Terwijl je zonder vragen de ontwikkeling ziet, dat het normale personeel ook gebruik gaat maken van de mogelijkheden. Je kunt dus stellen: wat goed is voor de ggz-cliënt is goed is goed voor ons allemaal.

Hoe zie je jouw toekomstige aandeel in de cliëntenraad?
Ik heb nu nog 13 maanden zittingstijd, dat is een termijn die ik met mezelf heb afgesloten. Deze functie kan je niet tot in het oneindige blijven doen. Plus dat ik vind dat er op een gegeven moment vernieuwing moet komen; verversing. Ik kan mezelf niet steeds opnieuw blijven uitvinden, snap je? Er is namelijk niemand die mij traint, enkel door ervaring leer ik. Het enige dat daarin helpt, is ervaring en fouten mogen maken. En hoewel het altijd over de inhoud moet gaan, is er ook in de cliëntenraad wel degelijk sprake van een groepsdynamiek. 'Het zijn net mensen.' De raad kent ook haar dynamiek en is constant in beweging. Mijn aandeel is het zoeken naar de weg van de diplomatiek, dat blijkt uit mijn ervaring toch vaak de beste weg. We kunnen namelijk heel snel naar boven rollen met een verzwaard advies, maar met de diplomatieke weg in het voortraject bereik je veel meer.

Het lijkt erop dat je nog steeds veel plezier in het werk hebt, klopt dat?
Natuurlijk doe ik het werk met plezier, anders was ik er al lang mee gestopt. We kunnen ook absoluut successen vieren als raad, dat is ook belangrijk om er plezier in te houden. We zijn een hele sterke raad, genieten veel aanzien, maar dat betekent niet dat we in een ivoren toren moeten gaan zitten. Het is juist een teken des tijds dat we met de RAR's weer aan de slag moeten, meer moeten uitkijken naar de achterban, daar de informatie vandaan halen in plaats van zelf van alles te vinden

Over een jaartje ga je ermee stoppen, hoe kijk je er nu op terug?
Ik heb er heel veel persoonlijke groei uit kunnen halen en ik blijf gelukkig doorgroeien. Ik zou het vervelend vinden als dat proces tot stilstand komt in mijn leven. Je bent nooit te oud om te leren. Niet alle lessen zijn even leuk, maar leren is eigenlijk wel altijd leuk, vind ik. Wat ook belangrijk is; er is een nieuwe wet in de maak de WKKGZ, de Wet Kwaliteit, Klachten en Geschillen in de Zorg. Daarmee gaan we met Nijmegen optrekken om vorm te geven aan die wetgeving. Dat is dan ook een nieuwtje, dat we dat gaan doen. Dat betekent ook met juristen aan tafel gaan. Het is namelijk complexe materie, echt taaie kost. Ik merk dan toch in de raad dat niet iedereen daar zin in heeft. Dat betekent voor mij: nog verder inlezen. Om tot goede wetgeving te komen moet je goed kijken: waar komt het vandaan, waarom is het zo, wat is wenselijk, waar gaat het naartoe, wat is het punt op de horizon en hoe bereiken we dat?

Tot slot, je geeft ook de cursus Krachtverhalen. Kan je daar nog iets over vertellen?
Ik ben zelf vanuit mijn behandeltraject doorgegroeid als ervaringsdeskundige. De weg naar herstel is het toverwoord. Herstel is alles wat je zelf doet. Mijn stellige indruk is toch dat mensen meer kunnen hebben dan dat ze zelf denken. Dat zie je terug in krachtverhalen: iedere cliënt zijn levert namelijk ook kwaliteit op. Wederom, bij krachtverhalen gaat het echt om je spontane kracht, en dat wat echt uit je tenen komt.

En door ons eigen licht te laten stralen, geven we andere mensen voortdurend toestemming om hetzelfde te doen.
Door ons te bevrijden van onze angsten, bevrijden we anderen automatisch met onze aanwezigheid.
Nelson Mandela

JALOERSHEID

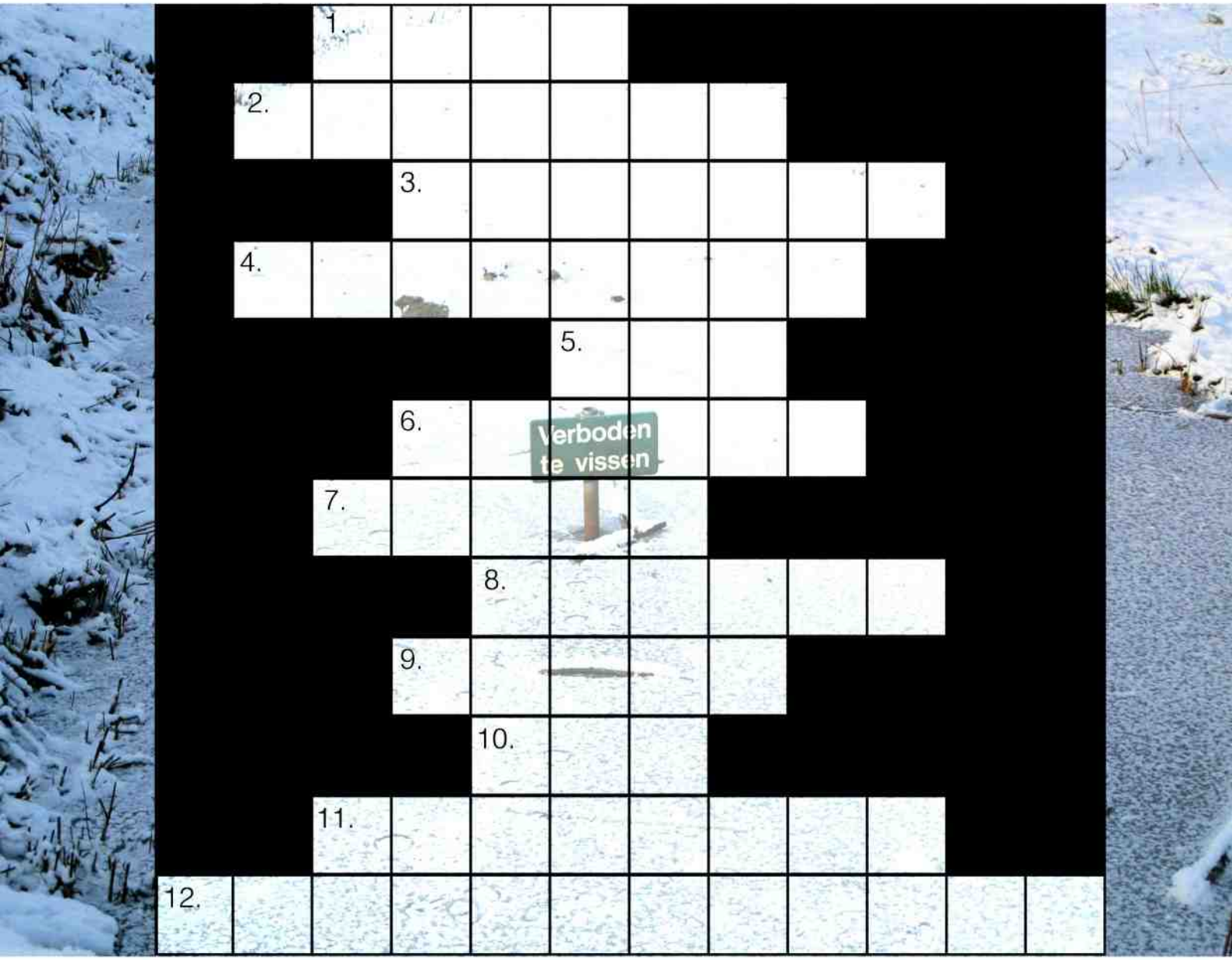
MIJN GOD, MIJN GODIN
JE BENT VAN MIJ
EN NIET VAN HEM
TWEE DAGEN IN DE WEEK
ZONDER JOUW OVERGAVE
RAAK IK VAN STREEK
SPREEK UIT HET JAWOORD
ZEG DAT JE DOOR MIJ
WORDT BEKOORD
ZEG ÜBERHAUPT
TEGEN MIJN LIEFDE JA
LACH ME TOE
MET BLIJ HALLELUJA
IK WIL GEEN ANDER
OOK BEN IK GEEN AANRANDER
MAAR EEN GODSMAN
DIE SAMEN MET JOU
HET LEVEN VOOR ALTIJD AAN KAN.

JOBI

WARRIGE WINTERCRYPTO

je kan het!

1. Je kan erin braden, maar ook mee van een berg
2. Je kan ze scheef rijden, maar ze bestaan ook in klapvorm
3. Je kan er luxe glazen van hebben, maar het kan ook samenklonteren tot sneeuwvlok
4. Je kan het vieren, maar het is niet raak
5. Je kan er trek in hebben, maar ook over uitglijden
6. Je kan ervan weten, maar ze ook om je handen doen
7. Je kan het zijn van een staat of rijk, maar het kan ook optreden wanneer het vriest
8. Je kan er een hele strenge van hebben, maar ook de tijd
9. Je kan het als slag op brood doen, maar er ook fikse buien van hebben
10. Je kan het om je nek dragen, maar het is ook een roofdier
11. Je kan het doen met pepernoten, maar het helpt ook tegen gladde wegen
12. Je kan er niet op lopen, maar ze zijn wel handig tegen de kou



1. slee 2. schaats 3. kristal 4. Kerstmis 5. ijs 6. wanten 7. vorst 8. winter 9. hagel 10. das 11. strooien 12. handschoenen

RIBW Kwartiermaken

regio Presikhaaf Spijkerkwartier

Het slaan van een brug tussen individu en maatschappij op basis van verbinden, creëren en faciliteren.

Een bericht aan alle RIBW cliënten en medewerkers om duidelijk te maken wat wij als kwartiermakers voor jullie kunnen betekenen.

- **Kan ik ergens in de buurt mee wandelen?**
- **Ik zou graag eens naar de markt of bibliotheek willen..maar ik durf niet goed.**
- **Ik zou wat meer contacten willen in de buurt, maar ik weet niet goed waar te beginnen.**
- **Vroeger maakte ik graag muziek, ik zou dit weer willen oppakken.**
- **Ik heb plezier in koken of knutselen, kan ik ergens in de buurt deelnemen?**
- **Ik heb een hobby en zoek een plek om deze uit te oefenen (met anderen).**

Komt een van deze vragen je bekend voor?

Wij, Bart Diederen en Mark Veldhuis, hebben de training **Kwartiermaken** gevolgd. Vanuit eigen ervaring en gelijkwaardigheid zetten wij ons in om medecliënten te steunen in het zetten van stappen om verbinding met de maatschappij te vinden en/of houden. Wij werken op basis van zorgvuldigheid en vertrouwelijkheid.

Dit doen wij door samen jouw belangstelling te verkennen en zo te ontdekken wat mogelijkheden zijn binnen het aanbod van allerlei maatschappelijke activiteiten in de regio. Voorbeelden hiervan zijn; sportclubs, (activiteiten in) buurthuizen, auti-café, spelactiviteiten en zangkoren.

Wekelijks zijn wij op donderdag aanwezig in de inloop op Het Torentje (Johan de Wittlaan 316), van 14.30 - 16.30.
Wees welkom voor een kennismaking en een vrijblijvend praatje. Wie weet kunnen wij iets voor jou betekenen.
Het is ook mogelijk om via je begeleider met ons in contact te komen.

Herstel op stap

Ik vond het een leerzame cursus en ben weer positiever in het leven komen staan. Naarmate de cursus verliep, hebben we elkaar steeds beter leren kennen. We hebben veel dingen in een besloten kring kunnen bespreken. De thema's waren dromen, ijsbrekers, rouw en verlies, triggers, krachten en talenten. Ik denk dat we allemaal wel positieve dingen hebben opgestoken. En netwerken hebben we ook behandeld en dat is zeer belangrijk. Afgelopen donderdag hebben we bij het T-huis afgesloten. Het was een leuk afscheid van de cursus herstel op stap. Ik dank Antoinette, Rik en Casper voor de cursusleiding.

Jan van Duinkerken

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas
postnl
www.editoo.nl

Indien onbestelbaar retour:
Velperweg 11 6824 BC Arnhem