

Jaarverslag
Zelfregiecentrum
Nijmegen
2015



INHOUD	pagina
1 Voorwoord	3
2 Stuurgroep	4
3 Het zelfregiecentrum in cijfers	5
4 Trainingen	9
5 Coaching en begeleiding	14
6 Zelfhulpgroepen	16
7 Ontmoeting	18
Bijlage 1a: Projectplan opleiden ervaringsdeskundigen	23
Bijlage 1b: Wervingstekst opleiding tot ervaringsdeskundige	25
Bijlage 2: Faseschetsen stichting ZRC	26

1 Voorwoord

Het Zelfregiecentrum heeft in 2015 opnieuw een spectaculaire groei doorgemaakt.

Waar het aantal deelnemers aan een training met ruim een kwart afnam, daar verdubbelde het aantal deelnemers bij coaching. Bovendien namen 132 mensen deel aan diverse workshops, die in het verslagjaar voor het eerst werden geïntroduceerd.

Vergelijk je deze drie categorieën (training, coaching en workshops), dan telden we daar in 2015 351 deelnemers tegenover 191 in 2014.

Ook het aantal mensen dat bij het Zelfregiecentrum anderen ontmoet en het aantal deelnemers aan zelfhulpgroepen steeg sterk.

Er is in het verslagjaar veel tijd geïnvesteerd in het totstandbrengen van warme contacten met allerlei intermediairs, om de activiteiten en mogelijkheden van het Zelfregiecentrum onder de aandacht te brengen. In dat kader zijn ook de nodige werkbezoeken afgelegd om voorlichting te geven. In het verslagjaar is verder een begin gemaakt met het samenstellen van een magazine dat een overzicht biedt van wie we zijn, wat we doen en (middels ervaringsverhalen) wat dat kan betekenen voor deelnemers.

In het verslagjaar is verder samengewerkt met Ixta Noa en RIBW om te komen tot een offerte voor inloopvoorzieningen in Nijmegen en regiogemeenten, vanaf 1 januari 2016.

De inloopvoorziening bij het Zelfregiecentrum is per 1 februari van start gegaan als 'brede' inloopvoorziening voor mensen met een beperking, met inzet van ervaringsdeskundige medewerkers van Ixta Noa. De rol van het ZRC beperkt zich tot het voorzitten van de werkgroep, meedenken en het mede werven van vrijwilligers voor de inloopvoorzieningen.

Het was, kortom, wederom een zeer vruchtbaar jaar voor Zelfregiecentrum Nijmegen.

Jan Nillesen,
voorzitter stuurgroep Zelfregiecentrum Nijmegen

2 Stuurgroep

Het Zelfregiecentrum is een samenwerkingsverband van inmiddels vijf organisaties. In de loop van het verslagjaar heeft Trias zich aangesloten bij de vier belangenorganisaties voor mensen met een beperking: WIG, BWN, De Kentering en Onderling Sterk.

Waar Onderling Sterk de collectieve belangenbehartiging van mensen met een licht verstandelijke beperking behartigt, organiseert Trias vooral activiteiten in het kader van ontmoeting. Door de toetreding van Trias wordt voor mensen met een licht verstandelijke beperking nog beter invulling gegeven aan de twee poten van het Zelfregiecentrum: belangenbehartiging en bevorderen zelfregie.

In het verslagjaar is de stuurgroep van het Zelfregiecentrum vijf keer bijeen geweest: 20 februari, 10 april, 14 juli, 23 oktober en 4 december. In 2014 is de wenselijkheid al vastgesteld om de structuur van het samenwerkingsverband aan te passen, omdat het bestuur van WIG nu feitelijk zowel verantwoordelijk is voor de eigen begroting als die van het Zelfregiecentrum (voor wat betreft haar nieuwe taken). In het verslagjaar heeft een werkgroep zich beziggehouden met het voorbereiden van een juridische structuur. Dit heeft een missie en een visie opgeleverd en een schets van een tussen- en eindplaatje van de organisatie. Deze schets is in dit verslag opgenomen als bijlage 2. De stichting Zelfregiecentrum zal in 2016 zijn beslag krijgen.

In 2014 sprak de stuurgroep prioriteit uit om ervaringsdeskundigen op te leiden voor sociaal gewaardeerde rollen in de stad, zoals medewerker inloopvoorziening, medewerker Stip (informatie- en adviespunt), maatje keukentafelgesprek, trainer en coach. In het verslagjaar werden hiervoor de benodigde fondsen geworven, zodat de uitvoering van het project in 2016 ter hand kan worden genomen.

In het souterrain van de locatie St. Jorisstraat 72 is een stilleruimte gerealiseerd, voor mensen die even willen bijkomen van alle prikkels of vanwege beperkte belastbaarheid even op adem willen komen.

3 Het zelfregiecentrum in cijfers

De deelnemersaantallen worden weergegeven in aparte tabellen volgens de indeling:

- Trainingen
- Workshops
- Coaching
- Zelfhulpgroepen / lotgenotengroepen
- Ontmoeting
- Trias (training/ ontmoeting)

ACTIVITEIT	TOTAAL 2015	TOTAAL 2014	TOTAAL 2013
Trainingen			
	Locatie St Jorisstraat	Locatie St Jorisstraat	Locatie St Jorisstraat
Jezelf presenteren	20	26	21
Durven doen	16	21	15
Hier ben ik (Onderling Sterk)	-	-	6
Moed doet goed	17	12	-
Linked-in-training	-	7	-
Weet wat je besteedt	-	25	-
Die ken ik (Onderling Sterk)	11		
Subtotaal	64	91	42
	Locatie Kentering	Locatie Kentering	Locatie Kentering
Werken met eigen ervaring	18	13	10
WRAP	9	23	-
Subtotaal	27	36	10
Totaal trainingen	91	127	52

ACTIVITEIT	TOTAAL 2015	TOTAAL 2014	TOTAAL 2013
Losse workshops			
Voorlichting participatie wet	3		
Voorlichting participatiewet werkgevers	18		
Workshop 'De zorg verandert'	8		
Jezelf presenteren extern	60		
Lezing Cora Brink	32		
Workshop Zelfregie	11		
Totaal workshops	132		

Jaarverslag Zelfregiecentrum Nijmegen 2015

ACTIVITEIT	TOTAAL 2015	TOTAAL 2014	TOTAAL 2013
Coaching/ begeleiding	128	64	32

ACTIVITEIT	TOTAAL 2015	TOTAAL 2014	TOTAAL 2013
Zelfhulpgroepen			
	Locatie St Jorisstraat	Locatie St Jorisstraat	Locatie St Jorisstraat
Eye-vision	12		4
PTSS	12	-	6
Naasten Borderline	10		
Subtotaal	34	4	10
	Locatie Kentering	Locatie Kentering	Locatie Kentering
Mantelzorggroep psychiatrie	9	9	8
Contact kwijt	12	35	
Ypsilon	6	9	
Anoiksis	12	20	15
Autisme	-	8	14
Ouders van mensen met autisme	-	10	10
Partners van mensen met autisme	-	20	5
Depressiegroep	10		
HEE-groep		6	
NVA	11		
NVA Partners	15		
Rouwgroep	11		
Social club	6		
Werkmaatje	4		
Mensen met Borderline	15		
Subtotaal	111	117	52
Totaal zelfhulpgroepen	145	121	62

ACTIVITEIT	TOTAAL 2015	TOTAAL 2014	TOTAAL 2013
Ontmoeting			
	Locatie St Jorisstraat	Locatie St Jorisstraat	Locatie St Jorisstraat
Startmanifestatie	-	-	120
Dance for health	-		20
Roti maken	-		20
Gezonde voeding	4		
Open dag	80	30	100
Inloop		38	50
Film en muziekquiz		20	15
Van hart tot hart	-	4	-
Steekje los	9	27	-

Jaarverslag Zelfregiecentrum Nijmegen 2015

Toon goede moed	-	6	3
Percussie	-	13	-
Improvisatietoneel	-	11	-
Arabic afternoon	-	8	-
Lezing zelfregie	-	18	-
Hoe kom je tot jezelf	-	7	-
Film	25	28	-
Creatief atelier	19	18	-
Mission impossible	17	17	-
Estafette-ontmoeting	-	7	-
Voorlichting DIS	-	21	-
Hobbymarkt	-	30	-
Rommelmarkt	-	56	-
Kind van iemand met ASS	-	8	-
Sportdag	-	8	-
Themalunch	55	10	-
Fotografie	3	3	-
Doe je mee?	7	16	-
Daten met een beperking	-	4	-
Mens in beeld (Zorgbelang)	-	5	-
Meditierend het weekend	14		
Thema café OS	34		
Oefenmiddag OS	6		
Lezing autisme	13		
Jubileum OS	73		
Filosofiegroep 'De kwestie is...'	11		
Theatergroep	8		
Prokkel	22		
Creatief denken	12		
Sprankelend spreken	13		
Kerstdiner	48		
Samen koken en eten	6		
Zomervitamine	28		
'Schrutsel en Knijf'-workshop	4		
Evenementen	212		
Subtotaal	723	413	328
	Locatie Kentering	Locatie Kentering	Locatie Kentering
High tea		27	-
Kring van verbinding		24	12
Ouders van mensen met psychische beperking		10	10
Vriendengroep	7	10	10
Mantelzorggroep		10	9
Unitacademie		8	-
Oudjaarsfeest Kentering			30
Muziek-eetgroep	5	5	5
Eetgroep via uitacademie	5	8	-

Jaarverslag Zelfregiecentrum Nijmegen 2015

Patigroep	7		
Kookgroep	4		
Muziekband	6		
Buurttafel	30		
Subtotaal	64	102	76
Totaal ontmoeting	787	515	404

ACTIVITEIT	TOTAAL 2015		
Trias	Locatie St Jorisstraat		
Training	23		
Ontmoeting	229		
Totaal Trias	252 (Unieke bezoekersgroep: 95)		

4 Trainingen

4.1 Training Jezelf Presenteren

Zelfregiecentrum Nijmegen biedt sinds 2013 trainingen Jezelf Presenteren aan. Deze zijn gebaseerd op het streven naar empowerment en op de theorie van het Oplossingsgericht Werken. Hierbij proberen deelnemers in kleine stapjes hun persoonlijk doel te bereiken. Dit persoonlijk doel wordt tijdens een intakegesprek en in de eerste bijeenkomst geïnventariseerd. Het vormt een leidraad tijdens de cursus.

In vier bijeenkomsten van twee uur oefenen de deelnemers met presentatieopdrachten en een rollenspel waarvan zij mede de inhoud bepalen aan de hand van hun eigen doel.

Doelgroep

De trainingen Jezelf Presenteren worden gegeven door trainers en co-trainers met een beperking aan deelnemers met een fysieke of psychische beperking of aan mensen die op dat moment minder goed tot hun recht kwamen dan zij zouden willen. Het feit dat de trainers zelf een beperking hebben, ervaren de deelnemers als drempelverlagend.

Frequentie en deelname

De training Jezelf Presenteren is in 2015 vier keer gegeven. De eerste training is niet afgerond omdat er door omstandigheden te weinig van de vier deelnemers overbleven. De tweede training is gegeven aan vier personen. De overige twee trainingen waren met zes personen per groep maximaal bezet. Bijna alle deelnemers hebben de training afgerond. Dit was een aandachtspunt omdat er in de vorige jaren nogal eens uitval voorkwam tijdens de cursus. Die had niets te maken met motivatie, maar met externe factoren en de aard van de doelgroep. Een van de deelnemers heeft in 2015 de training gevolgd om zelf co-trainer te kunnen worden in 2016.

De training Jezelf Presenteren maakt sinds 2015 deel uit van het inwerkprogramma van nieuwe leden van het Onderwijsproject van de WIG. Zij krijgen tips voor het vertellen van hun eigen verhaal aan wisselende en soms omvangrijke groepen leerlingen en studenten.

Evaluatie

De reacties op alle trainingen waren positief. Deelnemers gaven aan dat hun zelfvertrouwen is toegenomen en dat zij grote stappen hebben gezet tijdens de training door dingen te doen die zij van tevoren niet durfden. Zij vonden het een meerwaarde hebben om van elkaar te leren en elkaar te stimuleren. Zij waren positief over de aansluiting van de training op hun persoonlijk doel.

Werving

In 2015 is extra geïnvesteerd in het werven van nieuwe deelnemers aan trainingen via het aangaan en onderhouden van contacten met intermediaire organisaties. Dit zijn onder meer belangenorganisaties, welzijnsorganisaties, patiëntenorganisaties, scholen en reïntegratiebedrijven. We brengen ons aanbod breder onder de aandacht via de externe nieuwsbrief, de Vrijwilligersacademie, door het voeren van gesprekken en het geven van presentaties. Dit hebben we gedaan voor vrijwilligers van Humanitas, dagactiviteiten-centrum Ten Kate en het NAH Centrum. Ook hebben we in 2015 workshops ontwikkeld en verzorgd op het gebied van jezelf presenteren. Deze hebben we o.a. gegeven bij DAC Ten Kate, het APCG in Arnhem en tijdens de open dag van het Zelfregiecentrum.

Arbeidsgerichte training

Omdat jezelf presenteren een belangrijke rol speelt bij het vinden van een stageplaats of betaald werk, hebben we de training Jezelf Presenteren bewerkt tot een arbeidsgerichte variant. Hiervoor hebben we deelnemers gezocht via bijvoorbeeld Visio, het MuZIEum en het REA College. Inmiddels verzorgen we sinds november 2015 structureel een arbeidsgerichte workshop binnen de Talentenexpeditie van Pluryn voor jongeren die op zoek zijn naar werk. Ook verzorgen we vanaf deze maand een vast onderdeel in de training Start Klaar van het Werkbedrijf Rijk van Nijmegen. Voor werkgevers hebben we een bijdrage geleverd aan een workshop van AWWN over de Participatiewet vanuit het perspectief van werkzoekenden en werkenden met een beperking.

4.2 Moed doet goed

In 2015 draaide de training 'Moed doet goed' voor het tweede jaar. Deze is in het voorjaar twee keer gegeven en in het najaar één keer. In het totaal werd de training door 17 mensen gevolgd, 5 meer dan in 2014.

De training 'Moed doet goed' draagt bij aan een optimistische grondhouding. Als jij doet wat je zelf kunt om je gelukkiger te voelen, ervaar je meer grip op je leven en je gaat je hierdoor blijer voelen met jezelf en je leven. Bemoediging van jezelf en anderen helpt je om dit te ontwikkelen. Uitgaan van het goede en daarop verder bouwen. Dit is een zichzelf versterkend proces: wat je aandacht geeft, groeit.

Een cursist zegt: "Het spreekwoord 'wie goed doet, goed ontmoet' kreeg voor mij veel meer inhoud. Als je anderen positief benadert, met een glimlach bijvoorbeeld, word je zelf ook zachter. Hier reageert de omgeving weer positief op: een zichzelf versterkend proces".

Een andere cursist vertelt: "Ik ben positiever gaan denken en durf meer. Vroeger kon ik soms opzien tegen een telefoontje dat ik moest plegen. Nu bel ik gewoon. Ik merk ook: als ik mensen lachend tegemoet tred, krijg ik ook een lach terug. Soms wel een dubbele."

4.3 Durven Doen

Een training waar mensen met elkaar doelen stellen en hier wekelijks aan werken

Inhoud van de training

Voorbeelden van doelen van deelnemers:

“Mensen ontmoeten in nieuwe stad”

“Nieuwe carrière kansen ontdekken”

“Nee zeggen”

“Kunnen benoemen wat ik wil en kan”

“Minder eenzaam voelen”

“Van de bank af komen”

“Durven kiezen voor nieuwe opleiding”

“Belastbaarheid weten en naar kunnen handelen”



Sfeerkaarten: hoe is het nu en hoe zou je het graag willen zien?

We zijn in 2015 begonnen met het geven van Durven Doen in de avond uren. We zien dat dit een andere doelgroep aanspreekt: werkenden met vragen die meer loopbaan-gericht zijn. Tijdens de training overdag hebben deelnemers een grotere afstand tot de arbeidsmarkt en zijn vragen meer gericht op persoonlijke ontwikkeling op het gebied van zelfkennis, grenzen aangeven en participatie (meedoen).

We hebben de training licht aangepast en elementen toegevoegd uit de ‘progressie gerichte coaching’.

Groepsgrootte

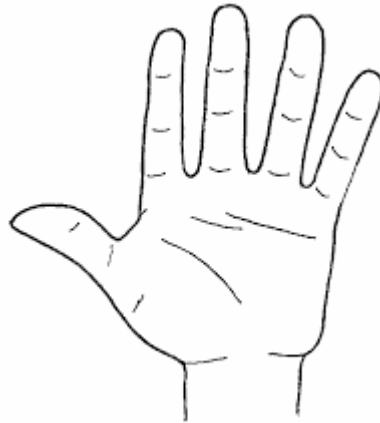
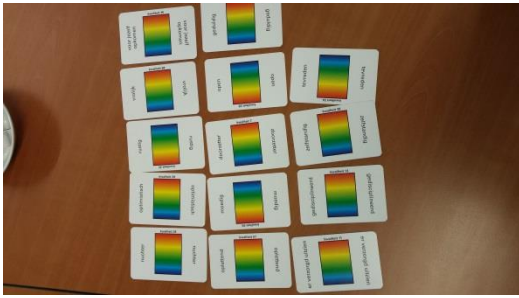
De trainingsgroep was meestal niet erg groot, 3-4 personen. Dit aantal bleek niet te weinig, omdat deelnemers heel veel inbreng hadden. Hierdoor was er voor iedereen voldoende aandacht.

Iedere deelnemer heeft de training afgerond. In totaal hebben 16 deelnemers meegedaan met de training Durven Doen.

Aandachtspunt

Deelnemers vinden het soms moeilijk in te schatten wat ‘Durven Doen’ inhoudt en schrijven zich daardoor niet in. Het vraagt vaak een warme introductie om mensen uitleg te geven over de training, zodat zij zichzelf herkennen en zich alsnog inschrijven. Om goed bij de vraag aan te blijven sluiten, zijn we eind 2015 gestart met het herschrijven van de training Durven Doen. Dit ontwerp richt zich meer op zelfregie en wat dit voor een deelnemer kan betekenen. In 2016 willen we hiermee starten om te onderzoeken of dit mensen meer aanspreekt.

Kwaliteiten: Waar ben je trots op? Welke eigenschappen heb je voor die situatie gebruikt?



Voorbeeldoefening hand:

Van duim naar pink:

Waar ben je trots op?

Welke richting wil je op?

Waar heb je een hekel aan?

Waar blijf je trouw aan?

Waar ben je nog klein in?

4.4 WRAP-training

WRAP staat voor Wellness Recovery Action Plan. Het is in 1997 ontwikkeld door Mary Ellen Copeland, vanuit haar ervaring met psychische ontwrichting. Het is een niet-diagnosegebonden zelfhulpinstrument dat mensen ondersteunt bij hun herstelproces. WRAP biedt positieve resultaten op belangrijke aspecten van herstel. De gebruiker maakt een gereedschapskoffer om zich beter te voelen, met daarbij zes actieplannen.

In 2015 zijn we doorgegaan met het aanbieden van de WRAP-training bij de Kentering. Twee ervaringsdeskundigen, waaronder een uit eigen gelederen 'doorgestroomde' WRAP-deelnemer, in bezit van een WRAP facilitators-opleiding, begeleidden acht bijeenkomsten van twee en een half uur met zeven deelnemers. Zij vulden hun actieplannen aan met passend 'gereedschap' zoals voor dagelijks onderhoud, triggers, vroege waarschuwingstekens, signalen van ontsporing, crisis en post-crisis.

Alle actieplannen geven antwoord op de hoofdvraag: wat heb ik wanneer nodig om me goed of weer beter te voelen? De uitwisseling van ideeën en het vinden van (h)erkenning en wederzijds begrip in groepsverband dragen bij aan het hervinden van eigen mogelijkheden.

4.5 WMEE

Tijdens de training Werken Met Eigen Ervaring – WMEE- wordt geleerd hoe je je eigen inzicht in je herstelproces kunt inzetten ten behoeve van anderen. Het is een door het Trimbosinstituut ontwikkelde cursus die gegeven wordt door ervaringsdeskundigen die

daartoe opgeleid zijn. De cursus betreft 12 bijeenkomsten, een terugkombijeenkomst; er gaat een intake-gesprek aan vooraf en een persoonlijk afsluitingsgesprek als besluit.

Bij de Kentering heeft deze cursus in het verslagjaar tweemaal plaatsgevonden met een gemiddelde deelname van 9 personen, waar gemiddeld 7 personen het certificaat behaalden. Dit jaar is de cursus gegeven door twee mensen die beiden eerst zelf de cursus gevolgd hebben en daarna gecoached zijn om zelf trainer te worden. Gedurende de tweede cursus van dit jaar gaf opnieuw iemand te kennen om te willen uitgroeien tot trainer. Daarvoor krijgt ze in 2016 de gelegenheid.

De cursustrainers zijn in 2015 ook betrokken geworden bij het project Ervaringsdeskundigheid ten behoeve van sociaal gewaardeerde rollen in de samenleving.

4.6 Train-de-trainer: Die ken ik (Onderling Sterk)

De leden van Onderling Sterk vinden het belangrijk om zich verder te ontwikkelen. En die mogelijkheden zijn er gelukkig.

Inzet van ervaringsdeskundigheid krijgt in het hele land steeds meer aandacht.

De LFB ontwikkelde de train-de-trainer.

Een training voor ervaringsdeskundigen en leercoaches.

Samen leren, samen leren anders te kijken, samen werken aan een training.

Het Zelfregiecentrum wil verder inzetten op trainen van ervaringsdeskundigen.

De training is in 2015 in Nijmegen gegeven. Er werden 8 ervaringsdeskundigen en 3 leercoaches opgeleid.

Door Pluryn is er een voorlopig trainingsbureau op papier uitgezet.

En worden de eerste cursussen binnen de Groesbeekse Tehuizen uitgezet.

De leercoaches en ervaringsdeskundigen van Onderling Sterk / Pluryn en anderen trekken hierin verder op. Sinds de training hebben ze elkaar maandelijks ontmoet binnen het Zelfregiecentrum.

4.7 Opleiden ervaringsdeskundigen

De stuurgroep van het Zelfregiecentrum heeft in juli 2014 prioriteit toegekend aan het opleiden van ervaringsdeskundigen voor sociaal gewaardeerde rollen in de stad.

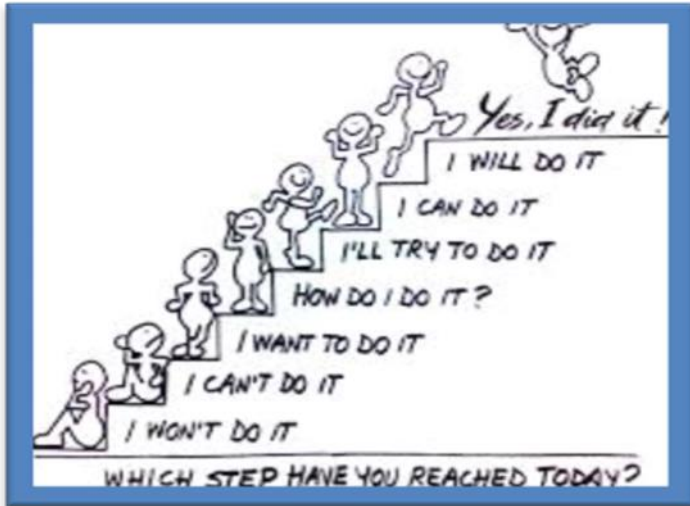
We hebben hiervoor een projectplan geschreven (Bijlage 1) en hebben vervolgens twee fondsaanvragen opgesteld. Eén ter financiering van de rollen maatje keukentafelgesprek, medewerker Stip en medewerker van een inloopvoorziening. En één voor de rollen als coach en trainer, zodat we het voor-en-door principe zoveel mogelijk kunnen toepassen.

In het magazine 'ZRC in beeld' staat het project uitvoerig beschreven (pagina 22/23).

5 Coaching en begeleiding

“Ik wil wel ‘iets’, maar ik weet niet waar ik moet beginnen!”

Iedere verandering begint met een eerste stap. Het volgende plaatje maakt dit op een luchtige manier inzichtelijk:



Die eerste stap zetten is soms moeilijker dan je denkt. Het roept vragen op als:
Waar begin je? Waar ga je heen? Waar kom je uit?

Het Zelfregiecentrum helpt je bij het vinden van antwoorden in de vorm van coaching.

Om dit nog meer te structureren hebben we in 2015 de Zelfregieroute ontwikkeld.

De Zelfregieroute heeft als doel om door middel van afwisselende oefeningen wensen/dromen/behoefte in kaart te brengen. De Zelfregieroute fungeert als een soort trechter waar uiteindelijk een specifieke vraag uitkomt, zoals:

Hoe kan ik ...?

Hoe krijg ik ...?

Hoe word ik ...?

Het aanbod van het Zelfregiecentrum wordt getoetst aan deze vraag: draagt het bij aan het beantwoorden van de vraag? Draagt het er niet aan bij, dan kan er op maat gekeken worden naar opties die wel antwoord geven op de vraag.

Voorbeelden hiervan zijn: extra coaching, het organiseren van een activiteit of het starten van een zelfhulpgroep.

Op deze manier wordt er op maat een zelfregieplan gemaakt dat aansluit bij verwachtingen, wensen en mogelijkheden. De kans op succes wordt hierdoor vergroot.

De methode wordt goed ontvangen.

Jaarverslag Zelfregiecentrum Nijmegen 2015

Er zijn in 2015 128 mensen gecoacht. Daarvan hebben er in de loop van 2015 (nadat het in die vorm was ontwikkeld) 16 deelnemers de Zelfregieroute doorlopen. In 2016 willen we ook ervaringsdeskundigen opleiden die de route kunnen gaan afnemen.

De coachingsvragen waren heel divers:

- Omgaan met NAH
- Belastbaarheid kennen en ernaar kunnen handelen
- Grenzen aangeven
- Contact maken met anderen/ vriendschappen sluiten
- Studiekeuze maken
- Sparren
- Huis opruimen
- Werk vinden
- Contacten op school verbeteren
- Hulp bij afstuderen
- Acceptatie bij diagnose
- Lotgenotencontact

6 Zelfhulpgroepen

6.1 Database zelfhulpgroepen

Twee medewerkers van het Zelfregiecentrum Nijmegen hebben in 2014 een overzicht gemaakt van zelfhulpgroepen die actief zijn in de regio Nijmegen. Het gaat om circa 80 groepen van mensen die hetzelfde probleem ervaren en daar samen iets aan willen veranderen. Dit overzicht is toegankelijk via www.zrcn.nl onder het kopje zelfhulpgroepen.

Via het overzicht op de website kun je snel zien of er een zelfhulpgroep is over het probleem dat jij ervaart. Dat kan een bepaald ziektebeeld zijn (lichamelijk, verstandelijk of psychisch), een verslaving of te maken hebben met relaties en seksualiteit. Het kan ook gaan om zaken waar verwanten (familieleden, vrienden, mantelzorgers) tegenaan lopen.

Met het overzicht van zelfhulp- en lotgenotengroepen wil het Zelfregiecentrum bijdragen aan meer bekendheid van het fenomeen zelfhulp. Voor lotgenoten is de waarde van zelfhulpgroepen groot. Er is sprake van erkenning (ik heb dit probleem) en van herkenning (anderen hebben dit ook). Je hoort van elkaar hoe je 'ermee leert leven' of hoe je zaken kunt oplossen. Je krijgt de gelegenheid je eigen gevoelens op een rijtje te zetten. Je kunt gaandeweg groeien in je rol, van 'geholpene' naar 'helper'.

Zelfhulp kan zo een belangrijke aanvulling zijn op professionele hulp. Ook professionals in zorg en welzijn kunnen nu snel zien of zij naar een zelfhulpgroep kunnen verwijzen. Vergeleken met buurlanden als België, Duitsland en Engeland staat zelfhulp in Nederland nog in de kinderschoenen.

Het Zelfregiecentrum Nijmegen biedt zelf ook ondersteuning aan zelfhulpgroepen. Dat doet ze bij de start van een nieuwe groep, door de trekkers van een groep te trainen, door ruimte te bieden om bijeen te komen en zondig te voorzien in lichte administratieve ondersteuning.

6.2 Zelfhulpgroepen en lotgenotencontact

Bij de Kentering op de Limoslaan zijn een aantal zelfhulp/lotgenotengroepen al enige tijd actief: de **Mantelzorggroep** en de **Contact-kwijt groep**. Beide groepen zijn inmiddels helemaal zelfstandig. De zgn. **Vriendengroepen-rond-autisme** via MEE/Tandem worden begeleid door stagiaires. Daarnaast is er nog een zelfstandige eetgroep, ontstaan vanuit de Unitacademie.

Het verslagjaar 2015 is succesvol begonnen met het overdragen van een lotgenotengroep vanuit ProPersona naar De Kentering. Deze groep die jaren geleden begonnen is onder de naam **Patio-groep** is met zachte hand, rustig naar de Kentering verhuisd en wordt nu begeleid

door een ervaringsdeskundige. Dit was een mooi voorbeeld van hoe het óók kan gaan als er om bezuinigingsredenen iets verandert.

Ook heeft in 2015 een groep, die ontstaan is uit een cursus **rouwverwerking** bij de NIM, een plekje gevonden bij de Kentering.

Landelijke verenigingen NVA, Ypsilon, Anoïksis, Depressievereniging

Ypsilon is een landelijke vereniging van familieleden/betrokkenen van mensen met een *psychose-gevoeligheid*. Regionaal was de afdeling de laatste jaren een beetje ingeslapen. Via via kwam de nieuwe regio-verantwoordelijke in contact met De Kentering; zij heeft de regionale tak nieuw leven ingeblazen. In 2015 vonden twee bijeenkomsten plaats met een opkomst van tussen de 5 en 12 mensen. Naast het lotgenotencontact, informatie-uitwisseling en ervaringen delen, wordt gezocht naar mogelijkheden om te werken aan gezamenlijke belangenbehartiging.

Anoïksis is een landelijke vereniging voor mensen met een *psychosegevoeligheid*. Het organiseren van de activiteiten is in 2015 overgedragen aan een nieuwe regioverantwoordelijke. In samenwerking met de bezoekers waaronder ook enkele medewerkers van het ZRC, zijn een drietal bijeenkomsten geweest met De Kentering als uitvalsbasis.

De NVA, is de *Nederlandse Vereniging voor autisme*. De regionale afdeling organiseert al een aantal jaren bijeenkomsten voor partners en ouders-van, maar ook voor mensen die zelf een vorm van autisme hebben. Van die laatste zijn in 2015 zijn twee nieuwe lotgenotengroepen gestart. De partner/ouder-van groep is ook dit jaar weer doorgegaan; zij komen vier maal per jaar bij elkaar voor het bespreken van thema's en uitwisselen van ervaringen.

De Depressievereniging is een landelijke vereniging voor mensen met een *depressie en hun naasten*. In 2015 is gestart met een lotgenotengroep van deze vereniging in onze regio. Elke vier weken komen ze bij elkaar bij de Kentering. De groep wordt begeleid door een ervaringsdeskundige vrijwilliger van de vereniging.

6.8 Eye-vision

Eye-vision is een zelfhulpgroep van slechtziende en blinde mensen die samen problemen aanpakken die ze tegenkomen. De groep komt sinds 2013 bijeen in het Zelfregiecentrum Nijmegen (locatie St. Jorisstraat). Het groepje bestaat uit drie actieve leden en een aantal steunleden. De laatste zijn ook lid maar kunnen niet alle bijeenkomsten bijwonen.

De groep komt één keer per maand bij elkaar. Behandelde thema's zijn: een breder draagvlak creëren voor mensen met een visuele beperking, ledenwerving voor de eigen zelfhulpgroep en het uitwisselen van ervaringen over het aanvragen van ondersteuning bij instellingen.

7 Ontmoeting

Het Zelfregiecentrum biedt ruimte aan mensen om elkaar te ontmoeten en samen leuke dingen te ondernemen. Mensen leren elkaar zo kennen en kunnen op een ontspannen manier ervaringen delen.

De meeste ontmoetingsactiviteiten worden door deelnemers van het Zelfregiecentrum geïnitieerd. Zij organiseren de activiteiten alleen of samen met anderen, al dan niet ondersteund door een coach van het Zelfregiecentrum. Het organiseren van een activiteit is niet alleen leuk, het draagt ook bij aan zelfvertrouwen.

7.1 Ontmoetingsactiviteiten op locatie St. Jorisstraat

In 2015 zijn zowel het aantal activiteiten, als het aantal deelnemers op de locatie St. Jorisstraat behoorlijk toegenomen (in 2014 waren dit 413, in 2015 zijn het er 723). Er zijn een aantal terugkerende activiteiten en activiteiten die eenmalig georganiseerd worden. In het totaal gaat het om 38 verschillende activiteiten, waaronder eenmalige en terugkerende activiteiten. De open dag trok 80 bezoekers (30 in 2014).

De activiteiten kun je onderverdelen in ontmoeting & recreatief en ontmoeting & vormend. Bij dat laatste moet je denken aan activiteiten waarbij men doelgericht in gesprek gaat over een bepaald onderwerp. Een voorbeeld van zo'n activiteit is het bordspel 'Een Steekje Los', waarbij men vragen aan elkaar stelt over diverse levensgebieden en met elkaar in gesprek komt. Bij een voorbeeld van een recreatieve activiteit kun je denken aan theater, meditatie en een themalunch. Ook zijn er activiteiten die het midden houden tussen vormend en recreatief, zoals het Filmcafé. Daarvoor worden films met inhoud uitgekozen, waarover gezamenlijk nagepraat wordt.

Nieuwe activiteiten in 2015 waren onder meer de filosofiegroep 'De kwestie is...', de theatergroep, een workshop 'Sprankelend spreken', 'Creatief denken' en de 'Zomervitaminen'. Hier werden op een zomerse dag meerdere activiteiten aangeboden. Deze middag is zeer druk bezocht.

In 2015 zijn het creatief atelier, de theatergroep, 'Meditierend het weekend in' en een verbindende lunch geclusterd in de Bruisende Vrijdag. Deze formule heeft veel bezoekers getrokken.

We zijn benaderd door Humanitas met het verzoek om een gezamenlijk kerstdiner te organiseren. Dit is eind december gehouden en werd aangekleed door onder meer een quiz, voorafgaand aan het diner. Het diner werd door ongeveer 50 mensen bezocht en is voor zowel Humanitas als voor het Zelfregiecentrum zeker voor herhaling vatbaar.

7.2 Kring van Verbinding

“Op zondagmorgen, geen kerkgang meer, wel een verlangen... naar inspiratie, het delen van het ‘heilige’ ook dat van het alledaagse, verbinding met dat wat groter is, met elkaar, met jezelf.” (Dikkie Roelofs en Inge Pansier)

Een voormalig medewerker/ervaringsdeskundige van De Kentering organiseert elke 3^e zondag van de maand deze Kring van Verbinding. Iedereen is van harte welkom. Meestal vinden de bijeenkomsten plaats in de benedenruimte van De Kentering, soms buiten.

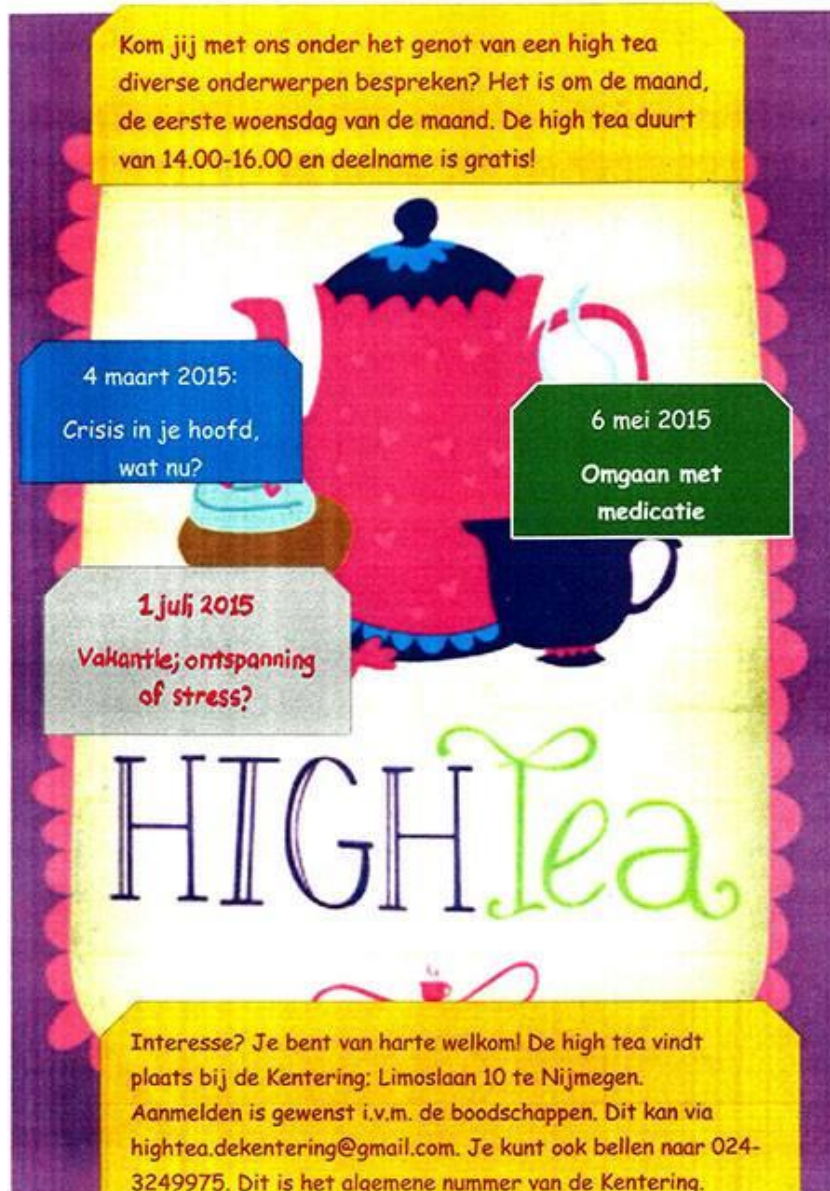
7.3 Pleisterplaats voor de Ziel

“Ben je op zoek naar een plek van stilte, inspiratie, troost, samenzijn, hoop en het gevoel van verbondenheid? Ben je de weg naar de kerk, de moskee, de synagoge of andere spirituele plaats kwijt geraakt? Of zijn zij jou kwijt geraakt? Dan is de Pleisterplaats voor de Ziel misschien iets voor jou.” (tekst op de flyer)

Samen met de RIBW en ProPersona heeft de Kentering aan de wieg gestaan van de Pleisterplaats voor de Ziel. Een unieke samenwerking tussen vrijwilligers (binnen en buiten de psychiatrie) en professionals om zeer laagdrempelige zingevingsbijeenkomsten te organiseren. Elke eerste maandag van de maand wanneer het luchtalarm klinkt, komen zo’n vijftien tot dertig mensen ‘voor wie het leven niet zo vanzelfsprekend is’ bij elkaar om te luisteren naar een verhaal, wat muziek, een gedicht, toelichting. Geen interactieve bijeenkomst, wel gelegenheid om daarna met elkaar te praten. De sprekers, inmiddels een vaste groep van mensen van verschillende achtergrond (Joods, humanistisch, vertellers, persoonlijke inspirators) doen dat op vrijwillige basis; bij elke bijeenkomst, die in Centrum De Appel plaatsvinden, is een professional aanwezig om de vrijwilligers waar nodig bij te staan.

7.4 High Tea

Er werd dit jaar 3 keer een *High Tea* georganiseerd in de Kentering op woensdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur. De bedoeling is om onder het genot van iets lekkers psychiatrische thema’s te bespreken en bespreekbaar te maken. Of mensen te informeren over de huidige ontwikkelingen in de psychiatrie. Soms is er een gastspreker, de andere keer een presentatie, soms worden alleen ervaringen uitgewisseld tussen de aanwezigen. De bijeenkomsten zijn kosteloos voor de aanwezigen.



Onderwerpen of thema's die besproken werden waren: "Crisis in je hoofd, wat nu?", "Omgaan met medicatie" en "Vakantie; ontspanning stress?". Er kwamen steeds tussen de tien en vijftien mensen op af die zeer verschillen in achtergrond, interesse en leeftijd.

7.5 Ontmoeting en activiteiten bij Trias (locatie St. Jorisstraat)

Cursussen

Sova cursus. Sociale vaardigheden cursus. Wanneer: dinsdagavond 19.00 – 20.30 uur, duur: 40 weken. Aantal deelnemers: 8

Sova (sociale vaardigheden cursus) Wanneer: donderdagmorgen 10.00 – 11.30 uur, duur: 40 weken. Aantal deelnemers: 8

Toneelcursus. Wanneer: woensdag avond 19.00 – 21.00 uur, duur: 22 weken
Aantal deelnemers: 8

Activiteiten

Activiteitencafé. Wanneer: Dinsdagavond, 19.30 – 21.30 uur, duur: 40 weken
Aantal deelnemers: gemiddeld 9

Activiteitensoos. Wanneer: Donderdagmiddag, 14.30 -16.30 uur, duur: 40 weken
Aantal deelnemers: gemiddeld 7

Jongereengroep. Wanneer: woensdagavond 19.30 – 21.30 uur, duur: 22 weken
Aantal deelnemers: 8

Pannenkoekcafé. Wanneer: donderdagmiddag van 17.00 -19.00 uur, 10 keer
Aantal deelnemers: gemiddeld 15

Wereld-Eet-Café. Wanneer: Elke tweede donderdag vd maand, van 17.30 -21.30 uur, 10 keer
Aantal deelnemers: gemiddeld 11

Filmhuis & Eetcafé. Wanneer: Maaltijd om 18.00 uur met aansluitend film die om 19.00 uur begint. 10 keer

Aantal deelnemers: gemiddeld 10

Vriendenkring. Wanneer: zondagmiddag van 12.00 – 15.00 uur. 22 keer

Aantal deelnemers: 14

Kookcursus. Wanneer: elke woensdag van 17.30 uur tot 20.30 uur. 40 keer
Aantal deelnemers: 7

Jaaractiviteiten

Zomerbarbecue, 32 deelnemers

Open dag 30 deelnemers

Jaarlijks uitstapje Efteling: 30 deelnemers

Extra uitstapje Beekse Bergen: 22 deelnemers

Kerstdiner: 15 deelnemers

Bezoekers

Ongeveer 80 individuele bezoekers komen regelmatig op een of meerdere activiteiten. De totale bezoekersgroep is 95.

De grootste groep deelnemersleeftijd is tussen de 30 en 60 jaar. Er zijn voor 95% autochtone bezoekers. Er komen evenveel vrouwen als mannen. Deelname van de jongeren is gestegen door het aanbod van de Jongereengroep.

Vrijwilligers / stagiaires / medewerkers

1. Een groep van 9 vrijwilligers / stagiaires geeft uitvoering aan de activiteiten en cursussen.

Ze worden begeleid door de sociaal cultureel werker. Twee keer per jaar gezamenlijk overleg.

2. Het activiteitenbestuur bestaat uit een groep van 6 medewerkers uit de bezoekersgroep. Ze krijgen begeleiding van de vrijwilligers / stagiaires en sociaal cultureel werker. Drie keer gezamenlijke vergadering.

Nieuw in te zetten ontwikkelingen

Lindholt Tafel. Trias ontmoeten heeft in de wijk Lindholt samenwerking gezocht met het wijkatelier.

Dit heeft geresulteerd dat 5 wijkbewoners met een lichtverstandelijke beperking op de Lindholt Tafel de maaltijd koken voor 20 bezoekers (5 bijeenkomsten met 5 koks van Trias).

Nieuw in te zetten ontwikkelingen 2016

- Samenwerking met het Zelfregiecentrum Nijmegen en belangengroep Onderling Sterk.
- Samenwerking met sociaal wijkteams en Swon het seniorennetwerk.
- Meedoen aan Special Olympics. We organiseren in samenwerking met Onderling Sterk wekelijkse wandelingen.
- aansluiten en verder ontwikkelen van Helpende Handen. Dit is een initiatief in Dukenburg waarbij lvg-ers aansluiting zoeken bij buurtinitiatieven.
- opzetten laptop cursus

Bijlage 1a

Project opleiden mensen met ervaring voor sociaal gewaardeerde rollen in de stad

Motivatie

Als belangenbehartiger verkondigen wij geregeld richting stadsbestuur en ambtenaren, dat er meer gebruik moet worden gemaakt van ervaringsdeskundigen, zoals bij het keukentafelgesprek of de stedelijke informatie- en adviespunten (Stips).

In het keukentafelgesprek voeren professionals met een welzijnsachtergrond gesprekken met burgers in hun thuisomgeving. In één of meerdere gesprekken wordt in samenspraak met de burger vastgesteld wat zijn of haar behoefte aan ondersteuning is op een aantal levensterreinen.

Het voorbereiden van zo'n gesprek met een ervaringsdeskundige kan voor de burger zeer helpend zijn, evenals de aanwezigheid van die ervaringsdeskundige bij het gesprek. Sommige burgers zijn er bijvoorbeeld zeer bedreven in om hun beperking te camoufleren, zoals mensen met autisme. Daarmee zouden ze zichzelf tekort doen.

Soms ook is er bij professionals simpelweg weinig kennis van de leefwereld van mensen met een beperking, is problematiek vrijwel onbekend (bijvoorbeeld van doven) of complex (mensen met een lichamelijke of psychische beperking). De ervaringsdeskundige kan er in dergelijke gevallen aan bijdragen, onder meer vanuit herkenning en erkenning, dat de behoefte aan ondersteuning van de burger tot zijn recht komt. Daarbij moet in onze visie de eigen oplossing van de burger centraal staan, die past bij de eigen mogelijkheden. Dit is een voorwaarde voor zelfregie.

Zo kunnen ervaringsdeskundigen ook een nuttige rol vervullen als medewerker van een steun- en informatiepunt (Stip) of als medewerker van een inloopvoorziening (een veilige plek waar lotgenoten elkaar kunnen ontmoeten).

We hebben vervolgens gezegd: dan moeten we het containerbegrip ervaringsdeskundige wel inhoud geven en mensen toerusten om dergelijke sociaal gewaardeerde rollen te vervullen. Dan moet je gaan opleiden. Deze aanvraag heeft betrekking op het opleiden voor de drie genoemde rollen: maatje bij het keukentafelgesprek, medewerker Stip en medewerker inloopvoorziening.

In tweede instantie willen we ook ervaringsdeskundige trainers en coaches opleiden, die op hun beurt weer mensen met een beperking kunnen trainen en coachen voor de drie genoemde rollen. Zo brengen we het principe van voor-en-door mensen met een beperking in de praktijk en borgen we, dat we de kennis en kunde om zelf op te leiden in huis hebben. Dit tweede traject is iets minder urgent en wordt een aparte aanvraag, bij andere fondsen.

Ervaringsdeskundigheid: het begrip

Met het begrip 'ervaringsdeskundige' bedoelen we niet dat de persoonlijke ervaringskennis centraal staat: de eigen betekenis die een cliënt geeft en de eigen strategieën die iemand heeft ontwikkeld om daarmee om te gaan.

Als ervaringsdeskundige stel je je eigen ervaring juist niet meer centraal, maar gebruik je die als achtergrond van handelen. Je integreert eigen ervaringen en die van anderen binnen een verhaal. Je hebt regie over je eigen leven verworven en zet deze kennis in. Zo zet je ook kennis van je eigen kwetsbaarheid en kracht in. Daarbij stel je de kracht van de cliënt centraal. Ervaringsdeskundige word je door persoonlijke ontwikkeling, door je ervaringen te delen met anderen en daar feedback op te ontvangen én door training.

Doelgroepen

De doelgroepen betreffen mensen met een lichamelijke of zintuiglijke beperking, een chronische ziekte en mensen met een psychische beperking. Dit geldt zowel voor het opleiden van ervaringsdeskundigen, als het ondersteunen van burgers met een beperking.

Voor mensen met een licht verstandelijke beperking organiseren we een aparte train-de-trainer, los van deze fondsaanvraag. Deze training is er op gericht dat koppels van een ervaringsdeskundige en een leercoach de training 'Die ken ik' kunnen verzorgen voor lotgenoten, gericht op het vergroten van je sociale netwerk.

Doelen

Onze doelen zijn:

- Het toerusten van mensen met een beperking om als ervaringsdeskundige sociaal gewaardeerde rollen in de stad te kunnen vervullen, middels een korte opleiding. Dan gaat het om de volgende rollen:
 - maatje keukentafelgesprek
 - medewerker Stip (steun- en informatiepunt)
 - medewerker inloopvoorziening
- Via scholing, praktijkervaring en coaching bijdragen aan empowerment en herstel van betrokkenen (ervaren eigen kracht, ontwikkelen talenten, bijdragen aan zingeving).
- Via inzet van ervaringsdeskundigen bijdragen aan individuele en collectieve belangenbehartiging van mensen uit de doelgroepen.
- Bijdragen aan verbeteren dienstverlening door delen van ervaringen met leden sociale wijkteams en bijdragen aan (specifieke) expertise in steun- en informatiepunten.

Zo is het project op verschillende manieren van nut voor de stad: voor burgers met een beperking (individueel en collectief), voor ervaringsdeskundigen (persoonlijke ontwikkeling) en voor de kwaliteit van de dienstverlening van sociale wijkteams en Stips.

Bijlage 1b

Wil jij worden opgeleid tot ervaringsdeskundige?

Heb je ervaringskennis op het gebied van een psychische stoornis, een lichamelijke beperking of chronische ziekte? En wil je jouw ervaringen als vrijwilliger inzetten voor een ander? Dan kan Zelfregiecentrum Nijmegen je opleiden tot ervaringsdeskundige in een specifieke rol.

Je hebt de keus uit vijf rollen.

1 Medewerker Stip

Nijmegen kent negen zogeheten Stips. Dit zijn plekken waar je als burger terecht kunt voor informatie en advies. Bijvoorbeeld over wonen, inkomen, formulieren, zorg en opvoeding..

2 Maatje keukentafelgesprek

Als een burger een beroep doet op ondersteuning door de gemeente krijgt hij een keukentafelgesprek. Het maatje kan vanuit zijn ervaring een belangrijke rol vervullen als steuntje in de rug.

3 Medewerker inloopvoorziening

Een inloop is een veilige plek waar lotgenoten elkaar kunnen ontmoeten. Als inloopvrijwilliger gebruik je jouw ervaring om contact te leggen met bezoekers en aan te sluiten bij hun kwaliteiten.

4 Trainer

Om mensen met ervaringskennis op te leiden tot ervaringsdeskundige in de bovengenoemde rollen, hebben we trainers nodig. Je kunt ook andere trainingen gaan verzorgen, die al bij het Zelfregiecentrum worden gegeven.

5 Coach

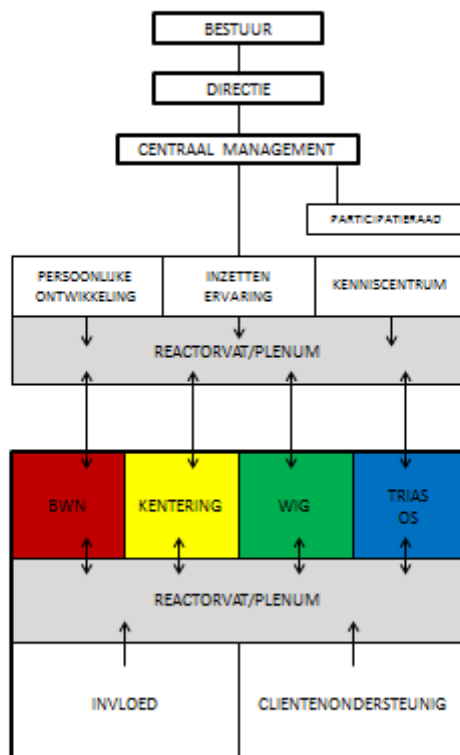
Wat voor trainers geldt, gaat ook op voor coaches. We zetten hen in om andere ervaringsdeskundigen te coachen en te begeleiden. Maar je leert bijvoorbeeld ook een bijzondere vorm van coaching: de zelfregieroute.

Wil je meer weten over het opleidingstraject?

Kijk dan op www.zrcn.nl onder de knop 'Deel je ervaring'. Je kunt ook contact opnemen met Bianca van Raaij van het Zelfregiecentrum, tel. (024) 75 111 20. E-mail bianca@wig.nl

Bijlage 2

Tussenplaatje bij oprichting stichting Zelfregiecentrum (2016) en eindplaatje stichting Zelfregiecentrum (vanaf 2018)



EINDPLAATJE STICHTING ZRC

