



Beleidsplan 2018-2020

Zelfregiecentrum Nijmegen

Nijmegen, 1 december 2017

Inhoud

Inleidend	3
De stip op de horizon	4
Hoe komen we daar?	8
Bijlagen:	
1 Casuïstiek uit coaching praktijk	11
2 Herstel-palet	14
3 Overzicht deelnemers 2014-2016	16
4 Missie en visie	17
5 Overzicht per thema	19

Inleidend

Op 15 maart 2016 heeft een delegatie van Zelfregiecentrum Nijmegen overleg gevoerd met wethouder Frings over de toekomst van het Zelfregiecentrum.

Onder meer aan de hand van organogrammen hebben we zicht geboden op de bestaande situatie en de door ons gewenste situatie vanaf 1 januari 2018. De wethouder kon met onze voorgenomen koers instemmen.

Toen is tevens afgesproken dat wij een doorkijk (beleidsplan) zouden maken naar de jaren 2018-2020.

In mei 2016 is de stichting Zelfregiecentrum formeel opgericht.

Per 1 januari 2018 fuseren de stichtingen WIG, Trias en Zelfregiecentrum tot de stichting Zelfregiecentrum Nijmegen.

We schetsen nu eerst de stip op de horizon, vanuit het perspectief van januari 2021. Vervolgens kijken we wat er nodig is om die stip te realiseren.

Tot slot zijn bijlagen toegevoegd over casuïstiek, missie en visie, cijfers over deelnemers in de periode 2014-2016, casuïstiek en een overzicht van activiteiten per thema.

De stip op de horizon

In deze paragraaf schetsen we het beeld van het Zelfregiecentrum, vanuit de nabije toekomst. Het is januari 2021. Waar staan we dan als Zelfregiecentrum?

Zichtbaar in elke wijk

We hebben ons ontwikkeld tot een organisatie, die zichtbaar en herkenbaar aanwezig is in elke Nijmeegse wijk. De doelgroep-organisaties, die sinds 1 januari 2018 volledig zijn opgegaan in het Zelfregiecentrum, hebben hun gebundelde aandacht dicht bij de Nijmeegse burger gebracht. De locaties van de Stips (informatiepunten) en de inloopvoorzieningen fungeren als onze thuis- en uitvalsbasis. Dat biedt ons flexibiliteit. We zijn nadrukkelijk verbonden met het netwerk aan voorzieningen in de wijken. We sluiten aan bij de gemeentelijke beleidsvisie.

Een subsidie van het Oranjefonds in 2017 heeft ons in staat gesteld deze sprong naar de wijken goed voor te bereiden.

Het project Gezonde Leefstijl (Kiek ons Gaon) voor mensen met een licht verstandelijke beperking, is na een succesvolle pilot in Hatert en Oud-West uitgerold over de hele stad.

De Nijmeegse burger

We zijn een algemeen toegankelijke voorziening voor Nijmeegse burgers, die voor 95 procent mensen uit de doelgroepen bereikt. In de praktijk selecteert zich dit vanzelf. Als iemand in balans is, komt ie niet bij ons. Als iemand meer grip op zijn leven wenst, dan zijn wij een belangrijke optie.

In de communicatie beperken we ons niet expliciet tot doelgroepen, omdat je dan mensen uitsluit, die zich zelf niet tot een doelgroep rekenen. Dat is het laatste wat we willen. We zijn immers van inclusie, niet van uitsluiting. De casuïstiek in bijlage 1 illustreert dit.

‘We kennen hun leefwereld van binnenuit’

Onze kracht ligt in het bereiken van mensen met een beperking of kwetsbaarheid. We kennen hun leefwereld van binnenuit. Dat komt doordat wij nog steeds een organisatie zijn met veel vrijwilligers uit de doelgroepen en doordat we veel ervaring hebben opgebouwd met het toerusten van ervaringsdeskundigen voor bepaalde rollen.

Rollen in de zin van medewerker Stip, maatje keukentafelgesprek, medewerker inloopvoorziening, trainer en coach. Maar ook rollen in de zin van bruggenbouwer, bondgenoot, veranderaar, luis in de pels en rolmodel. We werken zoveel mogelijk voor en door.

Ons opleidingshuis voor deze rollen staat werkelijk als een huis met training, coaching, intervisie en begeleiding op de werkplek. Voor onze collega-organisatie in de nulde lijn hebben we een nieuwe rol ontwikkeld, die aansluit bij het opbouwwerk.

Perspectief ervaringsdeskundigen via Kenniscentrum

We hebben in 2019 een plan gemaakt voor het bevorderen van zelfregie en herstel in de gemeente Groesbeek en we voeren dit plan lokaal uit. Begin 2020 kwam er een verzoek van de gemeente Apeldoorn om mensen met ervaring op te leiden tot ervaringsdeskundige in diverse rollen.

Deze aanvragen zijn door ons Kenniscentrum in behandeling genomen en uitgevoerd, waarbij zoveel als mogelijk ervaringsdeskundigen zijn ingeschakeld als betaalde medewerkers.

Ons doel als Zelfregiecentrum is nadrukkelijk om ervaringsdeskundigen die we hebben opgeleid, perspectief te bieden: via coaching, begeleiding op de werkplek, extra scholing of het aanbieden van een klein contract wanneer daar mogelijkheden toe zijn.

Tegelijk erkennen we dat het om een kwetsbare groep gaat, waarbij sprake kan zijn van terugval of uitval en uitstroom. Dat vereist een schil van medewerkers om ervaringsdeskundigen heen, die de continuïteit kunnen waarborgen. Dit kunnen overigens ook ervaringsdeskundigen zijn, die hun herstel hebben 'voltooid'.

Bundeling van expertise per doelgroep per wijk

Voor mensen met een psychische kwetsbaarheid hebben we in 2018, samen met partners zoals Ixta Noa, het Nijmeegse palet aan herstelactiviteiten in beeld gebracht (zie bijlage 2). We hebben beschreven wat iedere partner in huis heeft voor burgers uit deze groep. Dit palet aan activiteiten is bekend bij professionals en sleutelfiguren in het wijknetwerk. Centrale vraag is steeds: wat sluit voor deze persoon op dit moment het beste aan? Vanuit die inhoudelijke vraagstelling volgt welke organisatie op dat moment een bijdrage gaat leveren aan het bevorderen van zelfregie en herstel van de bewuste persoon. In 2019 hebben we eenzelfde traject doorlopen voor mensen met een licht verstandelijke beperking.

Sociaal wijkteams, Stips, professionals van ketenpartners en sleutelfiguren in de wijk geven aan dat zij deze invulling 'aan de voorkant' (preventie) zeer waarderen.

Zelfregiecentrum is in deze processen een belangrijke aanjager gebleken.

Het bevorderen van zelfregie en herstel neemt een vlucht

De belangstelling voor groepstrainingen en voor individuele coaching, heeft een vlucht genomen, sinds we in alle wijken zichtbaar aanwezig zijn. We verzorgen deze trainingen en coaching op locatie in de wijken, maar naar behoefte ook nog steeds op de centrale locaties (St. Jorisstraat en Limoslaan). Niet iedereen wil in zijn eigen wijk herkend worden als iemand met een beperking of kwetsbaarheid.

Op de centrale locaties liggen voor deelnemers ook de meeste mogelijkheden om te oefenen in een rol, met vaardigheden die in training of door coaching zijn verworven. Daarbij komt een aspect aan bod, dat nadrukkelijk onderdeel is van de filosofie van het Zelfregiecentrum: het principe van wederkerigheid. Wij betekenen iets voor onze deelnemers en deelnemers betekenen iets voor ons of voor andere deelnemers door iets terug te doen. Dit wordt ook wel

aangeduid als 'halen en brengen'. Dat kan door actief te worden binnen het Zelfregiecentrum in een rol (bijvoorbeeld als kok), maar kan ook vele andere vormen aannemen.

De centrale locaties (St. Jorisstraat en Limoslaan) fungeren verder als oplaadplek voor ervaringsdeskundigen. Zij krijgen hier hun intervisie.

Ook het aantal zelfhulp- en lotgenotengroepen is langzaam, maar gestaag gegroeid.

Je rugzak vullen in een traject

We hebben als Zelfregiecentrum samenhang aangebracht tussen verschillende activiteiten in de vorm van routes, die mensen kunnen doorlopen. Bijvoorbeeld een route richting (oriëntatie op) betaald werk of vrijwilligerswerk. Hierbij onderhouden we contact met relevante partners, zoals het Werkbedrijf.

Als deelnemers niet een hele route willen doorlopen, kunnen zij wel een portfolio opbouwen (beschrijven verworven competenties, diploma's voor onderdelen e.d.). We staan zoveel mogelijk stil bij successen die deelnemers boeken, door deze samen te vieren.

Metten is weten

We werken met erkende methodieken, zoals Vrijbaan Empowerment, progressiegericht werken, WRAP (Wellness Recovery Action Plan), WMEE (Werken Met Eigen Ervaring) en HEE (Herstel, Empowerment, Ervaringsdeskundigheid). En we ontwikkelen naar behoefte zelf methodieken, zoals de zeer succesvolle coachingsmethoden Zelfregieroute en GRIP (gezondheid, relaties, invloed, participatie), maar bijvoorbeeld ook workshops en korte trainingen, zoals 'Meer aandacht voor je lijf, meer balans!'.
We registreren vorderingen van deelnemers via een digitaal systeem, zodat we gegevens goed kunnen genereren. Deelnemers kunnen hier zelf ook in werken. Ons Kenniscentrum evalueert de effectiviteit van onze activiteiten via periodiek onderzoek. Vanuit dit centrum ontplooiën we ook initiatieven om meer mensen met een andere etnische achtergrond te bereiken. En maken we trainingen voor de ene specifieke doelgroep geschikt voor andere doelgroepen, zoals we de WRAP voor mensen met een psychische kwetsbaarheid geschikt hebben gemaakt voor mensen met een licht verstandelijke beperking.

Cliëntondersteuning in de wijk

In aanvulling op de cliëntondersteuners van De Kentering trekken per wijk een duo van ervaringsdeskundigen, namelijk een maatje keukentafelgesprek en een coach, samen op in het ondersteunen van burgers. Met deze samenstelling van het duo leggen we nadrukkelijk de verbinding tussen cliëntondersteuning en het gedachtegoed van zelfregie en herstel. Het maatje en de coach staan naast de burger, zijn betrokken, maar stimuleren wel dat deze stapsgewijs *zelf* tot een oplossing komt. Het is *ondersteunen*, niet *helpen* in de zin van 'overnemen'. Dat ondersteunen doen zij naar behoefte *vóór*, tijdens en na het keukentafelgesprek.

We bieden de ondersteuning levensbreed aan, zoals het ook in de WMO 2015 is verwoord. Het maken van een persoonlijk plan, samen met de burger, draagt belangrijk bij aan de voorbereiding op het gesprek met leden van het sociaal wijkteam. De maatjes kunnen terugvallen op de kwartiermaker in de wijk en voor meer specialistische zaken op een senior-cliëntondersteuner op de St. Jorisstraat of de Limoslaan.

Broedplaats voor collectieve belangenbehartiging

We hebben ons ontwikkeld tot een broedplaats voor collectieve belangenbehartiging. We faciliteren in dit kader de Nijmeegse Coalitie voor Inclusie, het Regionaal Platform Ervaringskennis (RPE) en de Wmo Denktank. We hebben een constructie als die van Netwerk 100 onderzocht.

Via de Nijmeegse coalitie voor inclusie hebben we aangekaart dat de gemeente op grotere schaal betaalde plekken biedt aan mensen met een Wajong-uitkering, met bijzondere aandacht voor het inzetten van ervaringsdeskundigen. Daar is positief op gereageerd en een traject voor uitgezet met SMART geformuleerde doelstellingen.

Als prominent partner van de Nijmeegse Coalitie voor Inclusie draagt het ZRCN bij aan een inclusieve samenleving.

Hoe komen we daar?

Wat is er nodig om de stip op de horizon te realiseren? Hoe komen we daar?

Om die vraag te beantwoorden vertrekken we vanuit het nu. De participanten zijn in 2017 volop bezig om een juridische fusie voor te bereiden, met als doel:

- één duidelijke en aanspreekbare organisatie gestoeld op de doelgroepen;
- waarbinnen “zelfregie” ook vorm krijgt door een Participatieraad met leden uit de doelgroepen;
- een organisatie met een heldere bedrijfsvoering (één begroting);
- een voltallig bestuur, met twee leden aangewezen door de Participatieraad;
- een duidelijk en inspirerend vrijwilligersbeleid;

Door onze krachten te bundelen worden we sterker, als het gaat om kwaliteit, continuïteit, flexibiliteit, innoverende slagkracht, communicatie (presentatie), onderlinge interactie (uitwisseling van kennis en ervaringen), uitdaging voor vrijwilligers en rechtspositie voor de medewerkers.

De expertises van de verschillende stichtingen komen samen en zorgen voor een synergetisch effect. We staan als Zelfregiecentrum open voor het opnemen van nieuwe partners in de organisatie, wanneer dat bijdraagt aan nog meer synergie.

Sprong naar de wijken

Het eerste belangrijke element om de stip op de horizon te realiseren, is de sprong naar de wijken. Door aanwezig te zijn in wijken, brengen we onze gebundelde aandacht dichterbij de leden van de doelgroepen. We willen bewust aansluiten bij de maatschappelijke ontwikkeling om burgers, waar mogelijk, in hun eigen omgeving te ondersteunen.

Het concept van het Zelfregiecentrum is gestoeld op twee poten: belangenbehartiging en bevorderen zelfregie/herstel. Per wijk zal worden gekeken hoe dit concept op een organische manier kan groeien, afhankelijk van de behoeften in die wijk. Dit zou er zo uit kunnen zien:

Een kwartiermaker verbindt het Zelfregiecentrum met het wijknetwerk, begeleidt ervaringsdeskundigen in de wijk en ontplooit naar behoefte initiatieven. Deze kunnen bijvoorbeeld op het terrein van ontmoeting liggen of het faciliteren van een zelfhulpgroep.

Een ondersteuner keukentafelgesprek en een coach bieden vanuit ervaringsdeskundigheid een combinatie van cliëntondersteuning en het bevorderen van zelfregie/herstel. Zij kunnen inhoudelijk terugvallen op ervaren cliëntondersteuners en coaches;

Een andere ervaringsdeskundige werkt bij de Stip. We leggen intern (binnen het ZRCN) verbinding tussen cliëntondersteuning, signalen van burgers en onze collectieve belangenbehartiging.

We bieden coaching op locatie in de wijk, waaronder de beproefde zelfregieroute en de coachingsmethode GRIP (gezondheid, relatie, invloed, participatie);

We geven naar behoefte trainingen in de wijk, zoals de WRAP (Wellness Recovery Action Plan), Jezelf presenteren of Zelfregie: Sterker worden in eigen keuzes maken. Ook workshops behoren tot het palet.

Via een reeds ontwikkelde workshop kunnen professionals in de wijk de dialoog aangaan met ervaringsdeskundigen over de vraag 'Wat is zelfregie?'

Leden van de projectgroep toegankelijkheid maken een buurt- of wijkschouw en denken actief mee over het optimaler toegankelijk maken van de wijk.

Leden van het Onderwijsproject verzorgen voorlichtingen op scholen over leven met een beperking.

In 2017 hebben we de proef in Lindenholt voortgezet. Vanaf 2018 zouden we die als volgt kunnen uitbreiden:

- 2018: Dukenburg, Hatert, Zuid
- 2019: Nieuw-west, Oud-West, Midden
- 2020: Centrum, Nijmegen-Oost, Nijmegen-Noord

Een andere sprong naar de wijken betreft het project Kiek ons gaon! Zelfregiecentrum is samen met Mee Gelderse Poort en Uniek Sporten initiatiefnemer van dit project, dat zich richt op een gezonde leefstijl voor mensen met een licht verstandelijke beperking in twee Nijmeegse wijken: Hatert en Oud-West.

Het doel is een pakket aan methodes te ontwikkelen, die structureel en effectief bijdragen aan het bevorderen van een gezonde leefstijl van mensen met een licht verstandelijke beperking. Dan gaat het om het zogeheten BRAVO-belang: aanmoedigen tot meer bewegen, gezond eten en deelname aan ontspanningsactiviteiten en ontmoedigen van alcohol en tabak.

Een tweede doel is om in twee jaar tijd een effectieve bijdrage te leveren aan de gezondere leefstijl van in totaal 50 mensen. Daarnaast streven we erna het project na de pilotperiode te verankeren in de pilotwijken en bij gebleken succes een uitrol naar de stad. Een eerste fondsaanvraag is ingediend.

Een derde sprong naar de wijk betreft de samenwerking met Ixta Noa en eventuele andere partners, om op wijkniveau de waaier aan activiteiten te laten zien, die gericht zijn op bevorderen zelfregie en herstel voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. We gaan dit om te beginnen handen en voeten geven in Lindenholt. In een later stadium kan dit idee ook worden uitgevoerd voor mensen met een licht verstandelijke beperking.

Project ervaringsdeskundigen

Een tweede belangrijke element om onze stip op de horizon te realiseren, is het voortzetten van het project opleiden ervaringsdeskundigen.

Dit project is in de startfase (2016/2017) grotendeels gefinancierd door fondsen, met cofinanciering door de gemeente (via onze budgetsubsidie). We willen dit project in 2018 en volgende jaren voortzetten.

In 2016 is een opleidingshuis gerealiseerd en hebben 40 mensen de starttraining gevolgd, van wie de helft inmiddels een vervolgtraining heeft afgerond. De meeste van hen zijn actief in een rol bij een Stip (8) of als coach (3). Anderen zijn nog bezig met een vervolgtraject. Twee mensen hebben een vaste baan gevonden.

Ervaringsdeskundigen in opleiding stromen om allerlei redenen uit: het starten van een opleiding, het vinden van werk, maar ook terugval. We hebben te maken met een kwetsbare groep. We zullen dus moeten blijven opleiden om nieuwe mensen te laten instromen. Het is een kweekvijver om de beoogde bezetting van ervaringsdeskundigen in de wijken te realiseren.

Als Zelfregiecentrum hebben we te maken met een complexe doelgroep aan deelnemers. Dat vraagt enerzijds dat we scherpe criteria stellen aan ervaringsdeskundigen. Anderzijds betekent het ook investeren in (extra) individuele begeleiding/coaching en intervisie. Een beroepskracht hierover: 'Ik heb er jaren over gedaan om me de visie van zelfregie goed eigen te maken. De ervaringsdeskundigen zijn nog maar net begonnen. Ze moeten nog vlieguren maken. Dat vergt intensieve begeleiding.'

Door de infrastructuur van het opleidingshuis en de opgedane ervaring is het uitbreiden naar nieuwe rollen relatief makkelijk. Het is zeer waardevol om dat in stand te houden.

BIJLAGE 1

Citaat vooraf van Willem-Jan Bloois, bestuurslid: "Ik zie het Zelfregiecentrum als een algemeen toegankelijke voorziening, die vooral mensen uit doelgroepen bereikt. Maar als je het expliciet gaat beperken tot doelgroepen, dan sluit je mensen uit, die zichzelf niet tot een doelgroep rekenen. Dat is het laatste wat je moet willen. We zijn immers van inclusie, niet van uitsluiting."

Hoe ruim is onze doelgroep?

Ervaringen uit de praktijk van coaching

Dit stuk is gebaseerd op de ervaringen van Annemieke van der Gronden, coördinator van het thema persoonlijke ontwikkeling, bedenker van de Zelfregieroute en van de coachingsmethode GRIP en zelf actief als coach.

"Wij bereiken voor 95 procent mensen met een beperking. Dat selecteert zich vanzelf. Als iemand in balans is, komt ie niet bij ons. Als iemand meer grip op zijn leven wenst, dan zijn wij een belangrijke optie."

"Wij richten ons puur op de zelfregie-vraag: het vermogen om eigen keuzes te maken. Waar kan iemand regie op voeren? Wat zijn wensen? Waar liggen mogelijkheden? Wie kan daarbij ondersteunen? Dat is consequent ons vertrekpunt. Organisaties als NIM richten zich primair op de hulpvraag. Waar dat relevant is, verwijzen we door naar organisaties als NIM. Dat geldt ook voor allerlei hulpverleners in de ggz. De combinatie komt ook voor: mensen zijn in behandeling, maar willen ook een zelfregie-traject volgen. Wij leggen de focus bij iemands kwaliteiten, talenten en mogelijkheden als middel om zelfregie te vergroten, waar de hulpverlening vaak bezig is met (het oplossen van) problemen. Dat kan elkaar prima aanvullen, zo blijkt in de praktijk."

Zo'n 70 procent van alle mensen die op de St. Jorisstraat worden gecoacht hebben een diagnose. Denk aan: schizofrenie, manisch depressief, (sociale) angststoornissen, stoornissen in het autisme-spectrum, eetstoornis, borderline, MS, NAH (niet-aangeboren hersenletsel), mensen met een lichamelijke beperking...

Om een breed beeld te schetsen van ons bereik, focussen we nu eerst op de 30 procent mensen zonder diagnose.

GEEN DIAGNOSE

Eenzaamheid

"Eenzaamheid speelt in veel casussen een rol. Eenzaamheid is ziekmakend. Mensen vervallen tot somberheid, raken mogelijk in een depressie, volgen dan therapie, gebruiken medicatie. Dat wil je vóór zijn. Als je eenmaal ver bent weggezaakt is het een stuk moeilijker de regie weer te pakken.

Onze invalshoek is consequent: waar kan iemand de regie nemen of houden? Dat willen we versterken. Wanneer je de grip op je leven kwijt bent, val je. Dan duurt het langer voor je weer op kunt staan.”

“In de gesprekken komen nadrukkelijk ook andere organisaties in beeld, zoals de Hobbywerkplaats. Soms ook gaan mensen deelnemen aan de Bruisende Vrijdag op de St. Jorisstraat of ze komen ‘s ochtends op werkdagen naar de inloop.”

“Andere mensen ontmoeten en leren contact maken om je sociale netwerk te vergroten, dat heeft een lange aanlooptijd nodig. Als je niet lekker in je vel zit, wat natuurlijk vaak het geval is, is dat extra moeilijk. De snelle weg om je gevoelens te verdoven is je toevlucht nemen tot drank en drugs. Doordat mensen leren eigen keuzes te maken, doen zij zelfvertrouwen op. Het stimuleert om gezonde keuzes te maken. Dit heeft een belangrijke preventieve werking.”

V. is een twintiger, die een moeilijke jeugd heeft gehad. Ouders gescheiden, weinig vrienden. Aanvankelijk ingezet op contacten leggen en ontmoeting. Bij het doen van de Zelfregieroute bleek dat hij behoorlijke schulden had. Hij schaamt zich ervoor. Daardoor heeft hij ook geen geld om leuke dingen te doen. Hem de regie gegeven: wat wil je eerst aanpakken? Hij heeft, na enig dubben, gekozen voor het aanpakken van zijn schulden. Heeft hierover gesproken met zijn hulpverlener, een maatschappelijk werker. Straks kan het onderwerp contacten leggen en ontmoeting weer worden opgepakt.

Faalangst en onzekerheid

J. is uitgevallen als activiteitenbegeleider. Na twee jaar (Wet Poortwachter) ging J. over van een WIA-naar een bijstandsuitkering. Vanaf dat moment was er geen begeleiding meer op belastbaarheid. In de coaching ingezet op leren voelen en keuzes maken: wat past bij mij en bij mijn belastbaarheid? Je lijf geeft signalen: moet je nou de hele dag rusten of is dat juist niet goed? Er is veel onzekerheid. Welke keuzes dragen bij aan een betere balans? Door het klein te houden en J. geregeld te begeleiden, kan hij langzaam weer de regie gaan nemen.

Burnout

P. kwam met burnout klachten. Een paar weken zijn energiegevers en energienemers in kaart gebracht. Vooral de dinsdag vrat energie, waardoor P. op woensdag en donderdag niet meer toe kwam aan wat hij wilde. Daar werd hij somber van. De dinsdag was uitputtend. Op die dag maakte hij schoon bij zijn moeder. Na verloop van tijd bleek dat het contact met zijn moeder P. herinnerde aan een misbruik-verleden. Hij droomde daar naderhand over, sliep slecht. Besproken wat hij daarmee wilde doen. Hij koos voor therapie en een gesprek met zijn moeder. Zijn voorraad energie nam langzaam toe. Ook het vermogen om zelf keuzes te maken. Hij is een activiteit gaan leiden binnen het Zelfregiecentrum.

Somber

W. zit helemaal in de put en is erg moe. Er is geen diagnose. ‘Als we even dromen, waar zou je dan over vijf jaar willen staan? Waar droomde je als kind van?’ Dat bleek vrachtwagenchauffeur te zijn. Ze wil ook graag ergens bij horen. De coach weet uit ervaring dat er een makelaar is ‘scholing en werk’. W. legt zelf het contact met deze makelaar en zit nu in een traject van werken en leren. Er is

behoefte aan vrachtwagenchauffeurs en zeker ook vrouwelijke. Op de opleiding wordt goed met haar mee gedacht, bijvoorbeeld over het vervoer. W. heeft ook een oude kennis ontmoet. Ze maakt nu een blije, opgeluchte indruk. W. is in de tussentijd verhuisd. Via cliëntondersteuning ZRCN is bemiddeld met de 'oude' verhuurder over een afbetalingsregeling. Met haar kleine inkomen heeft ze nu het perspectief op betaald werk en een navenant hoger inkomen.

Te hoge verwachtingen

Student K. was de kluts kwijt. Zij was afgestudeerd en op zoek naar een baan. Maar het gevoel was: wie zit er op mij te wachten? K. zat vol waardeoordelen. Die baan moest gelijk een goede baan zijn, fulltime, met een mooi salaris: de droombaan! K. was heel moe van het afstuderen. Zij heeft lange tijd op haar tenen gelopen. De coach heeft ingezet op oefeningen om uit te rusten en bij te komen. K. kwam langzaam uit haar 'kramp'. Het verblijf in een keurslijf maakte plaats voor het plezier van eigen keuzes maken, mogen genieten, het ontwikkelen van meer dan één smaak. Samen met de coach heeft K. haar kwaliteiten in kaart gebracht. Toen er een min of meer passende baan voorbijkwam heeft ze gesolliciteerd en de baan gekregen. Niet haar droombaan, maar een prima baan om te starten. Ze geeft nu aan dat ze zelf coach wil worden.

WEL EEN DIAGNOSE

Autisme

Bij B. is op latere leeftijd de diagnose autisme gesteld. Hij heeft al zijn moed verzameld en bij het Zelfregiecentrum aangeklopt. Hij vraagt zich af: wat ben ik van mijzelf en wat is mijn autisme? Om de laatste vraag te beantwoorden is hij doorverwezen naar een gespecialiseerd psychologe. Dat contact is gemaakt. Daarnaast volgt hij een coachingstraject. B. loopt in zijn vrijwilligerswerk tegen situaties aan die hij niet goed begrijpt. Per coachingsgesprek wordt één situatie in kaart gebracht. Hij leert op die manier dat hij invloed heeft op zijn gedachten, gevoelens en gedrag. Hij raakt langzaam vertrouwd met het toepassen van helpende gedachten.

NAH

Turkse Nederlander heeft 3 jaar geleden een motorongeluk gehad en daarbij hersenletsel opgelopen. Hij spreekt meerdere talen, is zeer intelligent en altijd ICT-medewerker geweest. Nu hij uit de revalidatiefase is, wil hij onderzoeken wat hij nog weet van ICT. Hij is op vrijdagen aan de ICT-er op de St. Jorisstraat gekoppeld. Het valt niet mee. Zijn korte-termijn geheugen functioneert zeer beperkt. Doel is niet herstel, maar informatie krijgen over betere keuzes maken voor lijf en leden. Wat is het effect van inspanning op zijn lijf? Hoe verloopt contact maken met collega's? Dat kun je thuis niet oefenen. Neveneffect is dat zijn vrouw op vrijdag ontlast is als mantelzorger; zij kan iets met vriendinnen gaan doen.

Annemieke: "Wel of geen diagnose is voor mij niet zo relevant. In de casuïstieken zit heel veel overlap in thema's. Het gaat vooral om de zelfregievraag en het vinden van een passend antwoord. De aanleiding van de vraag, zoals een diagnose, is daardoor minder relevant."

BIJLAGE 2: Herstelpalet voor de wijk

Een overzicht van het aanbod van Zelfregiecentrum, Ixta Noa, het RIBW en Tandem.

ONTMOETING (lotgenotencontact)

Inloop

COACHING

Individuele coaching / begeleiding

Zelfregieroute

GRIP

De vrijplaats voor herstel

TRAINING / CURSUS

Jezelf presenteren

Moed doet goed

Begin maken met herstel

Herstelverhalen vertellen

Herstellen doe je zelf

WRAP

Werken met Eigen Ervaring

ZELFHULPGROEP

HEE / herstelwerkgroepen

Diverse zelfhulpgroepen

- Omgaan met stemmen

- etc.

ONLINE ONDERSTEUNING

Ixta Noa

ZINGEVING

Pleisterplaats van de ziel

Kring van verbinding

Omgaan met rouw en verlies

ERVARINGSDESKUNDIGHEID

Trainingen Ixta Noa

Vijf rollen ZRC

Gastlessen

Voorlichtingen

DIVERSEN

Inzetten ervaringsdeskundigheid binnen ggz

Nazorg

TANDEM WELZIJN

Van tuin tot bord

Vriendengroepen ASS

RIBW Pilot West /Hatert

Wijkatelier Lindenholt

Inzet ervaringsdeskundigheid (schaduw)

Wijkringen : Heseveld/ Grootstal

Bijzonder Thuis afgehaald: Lindenholt

BIJLAGE 3: RESULTATEN 2014-2016

	2013	2014	2015	2016
Trainingen	52	127	91	121
Workshops	0	0	29	347
Coaching	32	64	128	137
Ontmoeting	404	515	787	1166
Zelfhulp	62	121	145	225
Trias	0	0	0	386

BIJLAGE 4: Missie en visie

Zelfregiecentrum Nijmegen is er voor mensen die om allerlei redenen meer grip wensen op hun leven. Wij faciliteren hen. We bieden deelnemers handvatten om:

- meer de regie over hun eigen leven te nemen;
- de regie over hun leven te behouden;
- te werken aan herstel.

Zij worden sterker in het maken van eigen keuzes, bepalen zelf wat zij graag willen, wat ze daar bij nodig hebben en wie hen daarbij kan ondersteunen. Daardoor zijn zij beter in staat de door hen gewenste plek in de samenleving in te nemen, in termen van deelname aan sociale netwerken en maatschappelijke participatie.

We bieden deze handvatten in een veilige en gastvrije omgeving. Met oog voor beperkingen en kwetsbaarheden, maar vooral aandacht voor mogelijkheden en momenten van geluk.

We stimuleren een juiste beeldvorming over onze deelnemers door het bestrijden van vooroordelen en stigma's. Dit gebeurt vooral door deelnemers zelf.

Voor mensen die gebruikmaken van zorg of ondersteuning of die een uitkering ontvangen, kunnen we individuele (juridische) ondersteuning bieden op het terrein van Wmo en sociale zekerheid. We behartigen bovendien collectieve belangen van mensen met een lichamelijke, licht verstandelijke of psychische beperking op een heel breed terrein.

Visie

Voor wie zijn we er?

De participanten van Stichting Zelfregiecentrum zijn doelgroep-organisaties, die willen voorzien in specifieke behoeften van leden van hun doelgroep. Dit is en blijft ons vertrekpunt als Zelfregiecentrum.

De doelgroepen hebben naast specifieke belangen ook gedeelde belangen. Die geven de samenwerking van de participanten binnen het Zelfregiecentrum hun meerwaarde. Die meerwaarde zit in krachtenbundeling op het gebied van individuele & collectieve belangenbehartiging en het bevorderen van zelfregie & herstel.

Kwetsbaar is een ruimer criterium dan beperking. We staan als zelfregiecentrum ook open voor mensen die kwetsbaar zijn. We hebben dat als volgt verwoord: *‘Wij ondersteunen mensen die om allerlei redenen minder tot hun recht komen dan zij zouden willen. Dit kan bijvoorbeeld zijn omdat je ziek bent geworden, een tijd in behandeling bent geweest, veel tegenslagen hebt gehad, steeds tegen dezelfde negatieve situaties aanloopt, veel denkt maar moeite hebt met doen, het gevoel hebt er alleen voor te staan, je niet gehoord of gezien*

voelt, minder energie hebt dan je zou willen, moeite hebt met voor jezelf opkomen of allerlei andere redenen.'

Tot slot constateren we dat ieder mens weerstand ontmoet in zijn leven. Hoe je met die weerstand omgaat, draagt bij aan je levenservaring. Het gaat in dat opzicht niet om het onderscheid 'wel of geen beperking of kwetsbaarheid'; het gaat er om of je levenservaring met elkaar deelt. Aan gedeelde levenservaring willen we als Zelfregiecentrum ook aandacht geven. Daarmee leggen we accent op wat mensen bindt.

Inclusieve samenleving

We streven als Zelfregiecentrum naar een inclusieve samenleving, met het VN-verdrag voor mensen met een beperking als belangrijk uitgangspunt. We denken dat voor een inclusieve samenleving permanent en expliciet aandacht nodig is op alle levensterreinen. We willen van wensen op papier naar feiten in de praktijk. We zien in dit kader een belangrijke partner in de Nijmeegse Coalitie voor Inclusie, waarin we zelf ook participeren.

Aansluiten bij talenten, mogelijkheden, wensen (in trajecten)

We ontwikkelen ons verder tot een vraaggerichte organisatie, die potentiële deelnemers verleidt. Met als beeld: een caleidoscopisch warenhuis van mogelijkheden, met veel ruimte voor diversiteit en eigenheid van initiatieven.

We bieden mensen de mogelijkheid om zich verder te ontwikkelen, via ontmoeting, training, coaching, zelfhulp of het vervullen van een rol om pas verworven vaardigheden te oefenen. Daarbij zetten we meer in op samenhangende trajecten, die mensen kunnen doorlopen. We hebben daarbij ook aandacht voor het principe van wederkerigheid: wat kan de deelnemer met inzet van zijn of haar talenten terug doen voor het Zelfregiecentrum (of andere deelnemers).

Zie voor de visie verder 'De stip op de horizon'.

BIJLAGE 5: OVERZICHT PER THEMA

ONTMOETING

Visie

Ontmoeting, al dan niet in combinatie met het deelnemen aan een activiteit, heeft voor veel deelnemers een functie in het kader van zinvolle dagbesteding en het vergroten of onderhouden van hun sociale netwerk. Je leert sociale vaardigheden en daar is behoefte aan. “Ik mis nog een workshop over relaties en vrienden maken.”

Het geeft structuur aan de dag of de week. Mensen komen er soms letterlijk hun bed voor uit. Het kan binnen het Zelfregiecentrum ook een opstap zijn naar persoonlijke ontwikkeling via training of coaching. Veiligheid is een belangrijke voorwaarde voor ontmoeting. “Het is heel belangrijk dat het hier laagdrempelig is, toegankelijk en warm. Dan word je zelf ook losser om anderen te ontmoeten.”

Activiteiten

Ontmoeten (met activiteit):

- Inloop (met activiteiten; elke ochtend op werkdagen)
- Activiteiteninloop (dinsdagavond)
- Activiteitensoo's (donderdagmiddag: gesprek van de week + activiteit)
- Vriendenkring (lunch en activiteit)
- Jongerengroep
- Doe je mee?/Steekje los
- Bruisende vrijdag (drama, creatief atelier, muziek maken, spelletjes doen, meditatie)

Koken(-plus):

- Kookgroep (er worden mensen uitgenodigd: mee-koken of in gesprek gaan)
- Pannenkoekencafé
- Soep op dinsdag en donderdag
- Buurttafel (op de Limoslaan)
- Wereld eetcafé (met een thema)
- Film eetcafé

Bewegen

- Wandelgroep
- Fietsen

Zingeving

- Kring van verbinding (Limoslaan 10)
- Pleisterplaats (Groesbeekseweg bij Centrum De Appel)
- Filosofiegroep (St. Jorisstraat) / Lachclub (Limoslaan)

Seizoensgebonden

- Kwartiermakersfestival / Dag van de Kwaliteit / Week van de psychiatrie
- Zomer uitjes (zomervitamine)

Innovatie

- Ontmoeting op wijkniveau (naar behoefte)
- Intern verbinding maken tussen beweeggroepen en kookgroepen
- Adviezen geven over gezonde leefstijl (coaching)

PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

Visie

Zelfregie is het vermogen om je eigen keuzes te maken en om zelfstandig te beslissen hoe jouw leven er uit ziet. Het maken van eigen keuzes staat centraal, omdat je immers bij alles wat je doet of laat bepaalde keuzes maakt. Die momenten keren steeds terug.

Wij hanteren als uitgangspunt: als je iets in je situatie wilt veranderen, moet je zelf in beweging komen. Dan kan door een training te volgen, de zelfregieroute te 'lopen' of deel te nemen aan een andere vorm van coaching.

Zelfregie betekent niet dat je alles alleen hoeft te doen. Je kunt hulp vragen, bijvoorbeeld aan je eigen netwerk, aan professionals of aan ervaringsdeskundigen. Bij het ZRCN zijn er verschillende mogelijkheden om hulp of ondersteuning te vragen en te krijgen.

Meer zelfregie leidt tot meer zelfredzaamheid: het vermogen om jezelf te redden. Het leidt ook tot meer samenredzaamheid: het vermogen om je met hulp van anderen te redden.

Dus met meer zelfregie in je leven kun je jezelf beter redden. Alleen of met hulp van anderen. En als je jezelf beter kunt redden, kun je ook beter deelnemen aan het maatschappelijk leven (participatie).

De missie van het Zelfregiecentrum is dan ook: het stimuleren van zelfregie bij alle deelnemers aan onze activiteiten. Bij mensen met een psychische kwetsbaarheid wordt gesproken over herstel.

Activiteiten

Trainingen

- Jezelf presenteren
- Durven doen
- Moed doet goed
- Werken met Eigen Ervaring (WMEE)
- Wellness Recovery Action Plan (WRAP)
- Herstelwerkgroep (HEE-groep)
- Mindfulness

Coaching

- Zelfregieroute
- Coaching
- Coaching on the job
- Intervisie

Innovatie

- Persoonlijke ontwikkeling aanbieden op wijkniveau.

- Trainingen voor de ene specifieke doelgroep geschikt maken voor andere doelgroepen, zoals de WRAP voor mensen met een psychische kwetsbaarheid geschikt maken voor mensen met een licht verstandelijke beperking.
- Portfolio: we bieden deelnemers de mogelijkheid om een portfolio op te bouwen (competenties beschrijven, diploma's uitreiken voor trainingen die zijn gevolgd e.d. Belangrijk om mijlpalen, maar ook elk klein stapje, te vieren)
- In ditzelfde kader: een route maken voor oriëntatie op betaald werk of vrijwilligerswerk. Mensen kunnen daarbij hun rugzak vullen met bestaande (of aangepaste) vormen van training en coaching.
- Uitbreiden coaching on the job binnen het ZRCN. Ook in dit kader: ontwikkelen workshop gericht op theater.
- Nieuwe training: Meer lijf, meer balans! Meer balans brengen tussen lichaam en geest (te veel in je hoofd zitten). Ook in dit kader: ontwikkelen workshop gericht op dans.
- Meer aandacht in bestaande trainingen en coaching voor personen uit het netwerk van de deelnemer en de rol die deze mogelijk kan spelen.
- Meer aandacht voor het bereiken van personen met een andere culturele achtergrond.
- Sommige mensen met een licht verstandelijke beperking vallen tussen wal en schip nadat zij rond hun 20^{ste} de school verlaten, terwijl zij zich verder willen ontwikkelen. We bieden ook hen mogelijkheden om hun rugzak verder te vullen, in afstemming met de Avondschool.

INZETTEN EIGEN ERVARING

Visie

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 eigen ervaring, én de ervaring van anderen, worden geïntegreerd in een verhaal. Een verhaal waarin je de regie over je eigen leven herwint. Dat levert kennis op die je inzet om de kracht van de cliënt centraal te stellen. Zo draag je via je eigen herstelervaring bij aan het herstel van de ander.

Ervaringsdeskundige word je uiteindelijk door persoonlijke ontwikkeling. Door je ervaringen te delen met anderen en daar feedback op te ontvangen. Én: door training!

Een belangrijke bouwsteen voor het vormgeven van ons 'opleidingshuis voor ervaringsdeskundigen' is *Progressiegericht werken*: streven naar vooruitgang, naar een gewenste situatie. Dat betekent dat de aandacht voor problemen (en de oorzaken daarvan) beperkt blijft, maar niet dat ze genegeerd worden. De trainers kijken naar *wat* het probleem is en *hoe* lastig die soms uitpakken in de praktijk van alledag. Maar van daaruit staat de focus op de gewenste situatie centraal. Stap voor stap gaan

trainer en deelnemer op zoek naar wat helpt om verder te komen, om progressie te maken. Die stappen zijn: weten wat je wilt, uitvinden wat werkt en doen wat werkt.

Ervaringsdeskundige medewerkers kunnen verschillende rollen vervullen, zoals bondgenoot van cliënten, (cultuur)veranderaar, kritische 'luis in de pels' of een rolmodel dat kwetsbaarheid kan normaliseren (Boertien & Bakel, 2012). Deze komen erg overeen met wat door onderzoekers aanhalen als meerwaarde van ervaringsdeskundigen,.

- *Bruggenbouwer* - De ervaringsdeskundige zal een brug slaan tussen cliënt en hulpverlener, in twee richtingen. Het kan gaan om mensen te verleiden tot zorg, maar ook om de zorgverlener te verleiden tot overleg over keuzemogelijkheden in de behandeling.
- *Bondgenoot* - De ervaringsdeskundige is vooral een bondgenoot van cliënten, een soort belangenbehartiger en vertrouwenspersoon. Het delen van vergelijkbare ervaringen biedt begrip, herkenning en erkenning voor dat wat moeilijk te verwoorden, uit te leggen en te verdragen is.
- *Veranderaar* - De nadruk ligt hier op de verandering van opvattingen over en cultuur rondom geestelijke gezondheid en zorg. De ervaringsdeskundige verkent met cliënten en medewerkers nieuwe opvattingen en mogelijkheden.
- *Luis in de pels* - De ervaringsdeskundige heeft de rol om kritisch en spiegelend de zorg te verbeteren. Zijn kennis van binnenuit van belemmerende en stigmatiserende aspecten van zorg is een onmisbaar element voor het verbeteren van zorg.
- *Rolmodel* - De ervaringsdeskundige is ook een voorbeeld van hoe gewoon gek is. Zowel cliënten als medewerkers zien dat verwarring en zorgafhankelijkheid niet blijvend hoeven zijn, noch allesbepalend voor iemands identiteit. In deze rol kan de ervaringsdeskundige ook bijdragen aan het normaliseren van de psychiatrie.

Activiteiten

- Opleiden tot vijf rollen: maatje keukentafelgesprek, medewerker Stip, medewerker inloopvoorziening, trainer of coach
- Faciliteren zelfhulp- en lotgenotengroepen
- Voorlichting op scholen / aan professionals

Innovatie

- Zo nodig opleiden voor nieuwe rollen, zoals maatje opbouwwerker.

CLIENTONDERSTEUNING (INDIVIDUEEL)

Visie

We hanteren de volgende uitgangspunten:

- Steeds meer mensen ervaren moeite om mee te doen in een wereld die, door elkaar snel opvolgende ontwikkelingen, steeds complexer wordt. Dat maakt cliëntondersteuning des te meer gewenst. Burgers hebben volgens de Wmo 2015 recht op onafhankelijke cliëntondersteuning.

- We bieden cliëntondersteuning aan vanuit ervaringsdeskundigheid. We zetten maatjes keukentafelgesprek in, die in de praktijk door werkbegeleiding, coaching en intervisie (met casuïstiekbespreking) groeien in hun rol. De maatjes kunnen terugvallen op ervaren cliëntondersteuners.
- We doen dat levensbreed, zoals het ook in de Wmo 2015 is verwoord. We willen de situatie van de burger integraal bekijken. Dat wil niet zeggen dat we op elk terrein even goed thuis zijn. Daarom werken we samen met partners in een netwerk.
- Het maken van een persoonlijk plan, samen met de burger, draagt belangrijk bij aan de voorbereiding op het gesprek met leden van het sociaal wijkteam. De burger ervaart daardoor meer een gevoel van gelijkwaardigheid.
- We staan naast de cliënt, zijn betrokken, maar stimuleren wel dat zij stapsgewijs zelf tot een oplossing komen. Het is *ondersteunen*, niet *helpen* in de zin van 'overnemen'. We leggen hierbij verbinding met het gedachtegoed van zelfregie en herstel.

Activiteiten

- Cliëntondersteuning voor mensen met een psychische kwetsbaarheid via De Kentering
- Juridische ondersteuning op het gebied van Wmo en sociale zekerheid (?)

Innovatie

- Zichtbaar zijn in de wijken en in het verlengde hiervan op termijn outreachend werken.
- Cliëntondersteuning uitbreiden naar andere doelgroepen (in afstemming met MEE)

INVLOED (COLLECTIEVE BELANGENBEHARTIGING)

Visie

We sluiten aan bij het VN-verdrag voor mensen met een beperking. We streven naar een inclusieve samenleving. We denken dat daarvoor expliciet aandacht nodig is op alle levensgebieden over een langere termijn. We zien in dat kader een belangrijke partner in de Nijmeegse Coalitie voor Inclusie, waarin we participeren.

We willen als Zelfregiecentrum een broedplaats zijn, een lerend netwerk, voor collectieve belangenbehartiging. We zoeken nadrukkelijk de dialoog, maar komen ook in actie als een onderwerp dat vraagt.

Activiteiten

- Intern beleidsoverleg
- Vertegenwoordiging in cliëntenraden, zoals de Regionale Adviesraad Doelgroepenvervoer (RAD), de Cliëntenraad Participatiewet en de WMO Denktank
- Vertegenwoordiging in Adviescommissie JMG
- Inspreken in de Kamerronde op politieke avonden en zo nodig politieke lobby.
- Vertegenwoordiging in de Nijmeegse Coalitie voor Inclusie en het Regionaal Platform Ervaringskennis (RPE), die we als belangrijke partners beschouwen.

Innovatie

- Zichtbaar aanwezig zijn in de wijken

- Het Zelfregiecentrum verder ontwikkelen tot een broedplaats zijn, een lerend netwerk, voor collectieve belangenbehartiging
- Bevorderen dat burgers en cliënten in co-creatie betrokken worden bij beleidsontwikkeling door de gemeente of instellingen, vergelijkbaar met de opzet van Netwerk 100.
- Meer invloed richting corporaties

KENNISCENTRUM

Visie

We willen zowel op het terrein van *bevorderen zelfregie/herstel* als *belangenbehartiging* kennis verzamelen, ervaringen vastleggen, onderzoek doen, nieuwe 'diensten' ontwikkelen (zoals trainingen en workshops) en kennisoverdracht verzorgen.

Het kenniscentrum draagt bij aan de effectiviteit en efficiëntie van het Zelfregiecentrum en biedt een verdienmodel, wanneer diensten door derden worden afgenomen. Het streven is ervaringsdeskundigen daarbij betaald in te zetten.

Activiteiten

- Verzamelen kennis
- Onderzoek doen
- Nieuwe 'diensten' ontwikkelen
- Kennisoverdracht verzorgen

Innovatie

- Onderzoek naar het effect van wat we doen
- Registratie doelen en resultaten van deelnemers via Mextra
- Op maat ontwikkelen nieuwe trainingen en workshops voor interne en externe opdrachtgevers
- Op verzoek overdragen van kennis aan derden, in een vorm op maat