

Zelfregiecentrum Nijmegen



Zelfregiecentrum Nijmegen bevordert zelfregie en participatie door het versterken van zelfkennis, zelfvertrouwen en zelfherstel in een sociale omgeving.

Wij bieden training, coaching, ontmoeting & lotgenotencontact. Ook verzorgen we gastlessen en workshops over leven met een kwetsbaarheid of beperking.

We zijn thuis in collectieve belangenbehartiging op het gebied van inclusie, participatie, Wmo, toegankelijkheid en wonen.

We werken met & vanuit ervaringsdeskundigheid.

Inhoud

Inleiding	3
Hoofdstuk 1 Bevorderen van zelfregie	4
1.1 Ontmoeten	4
1.1.1 Inloop	
1.1.2 Ontmoetingsactiviteiten	
1.2 Training	7
1.2.1 Jezelf presenteren	
1.2.2 Training Levend verlies	
1.2.3 Overige training	
1.3 Workshops	7
1.4 Coaching	8
1.5 Inzetten ervaringsdeskundigheid	9
1.6 Oefentuin: zelfregie in de praktijk	10
1.7 Onderwijsproject	10
Hoofdstuk 2 Belangenbehartiging	12
2.1 Collectieve belangenbehartiging	12
2.1.1 Inclusie/ VN-verdrag	
2.1.2 Wmo	
2.1.3 Wonen	
2.1.4 Toegankelijkheid	
2.1.5 Werkgroep Onderling Sterk	
2.1.6 Wmo Denktank	
2.2 Participatieraad	20
Hoofdstuk 3 Bedrijfsvoering	22
3.1 Communicatie	22
3.2 Organisatie	23
3.3 Organisatie in beeld	25
Bijlage Rapportage Opdrachten Inclusie 2024	26

Inleiding

Het Zelfregiecentrum heeft een brede waaier aan activiteiten op het gebied van ontmoeting, training en coaching, belangenbehartiging en het verzorgen van gastlessen over leven met een beperking.

Het verslagjaar 2024 werd gekenmerkt door een enorme groei van de inzet van ervaringsdeskundigen op het gebied van toegankelijkheid. Niet alleen fysieke toegankelijkheid, maar ook sociale toegankelijkheid en de toegankelijkheid van informatie.

Zo is er een Expertpanel voor het station en omgeving actief, beoordeelt het Team Online gemeentelijke websites en hebben ervaringsdeskundigen onderzoek gedaan naar de toegankelijkheid van winkels en horeca in de stad. Daarnaast adviseren zij organisatoren van evenementen en werken zij mee aan het uitvoeren van de Stimuleringsregeling toegankelijkheid.

Deze inzet deed een enorm beroep op werving van mensen met uiteenlopende beperkingen (lichamelijk, zintuiglijk, psychische kwetsbaarheid, licht verstandelijke beperking) en het coördineren en begeleiden van de verschillende activiteiten.

Ondertussen ging het 'gewone' werk door, zoals betrokkenheid bij plannen voor de binnenstad en de stations(omgeving) van Winkelsteeg, Dukenburg en Heijendaal; petitie voor het behoud van de lift op het Mariënborg en voor de geleidelijnen in Winkelcentrum Hatert; het mee-ontwikkelen van een toegankelijk festivaltoilet voor rolstoelgebruikers, onderzoek naar verkiezingslocaties... etc.

Er is een vruchtbare samenwerking van het Zelfregiecentrum met de projectgroep 'Iedereen doet mee', die uitvoering geeft aan het Actieprogramma Inclusie. In het verslagjaar ging het onder meer om het gezamenlijk organiseren van de Week van Toegankelijkheid en de werkconferentie sociale toegankelijkheid. We werken ook prettig samen met studenten van onder meer HAN en Saxion Hogeschool, die onderzoek verrichten, bijvoorbeeld ten aanzien van sociale toegankelijkheid (nog weinig literatuur over) en toegang tot informatie rond de verbouwing van het station.

Verheugend was dat op 31 januari van het verslagjaar de knoop werd doorgehakt over een toegankelijke Voetgangersbrug bij de Waalhaven: die komt er. We hebben ervoor gepleit deze brug de naam mee te geven van onze voormalige collega Jan Troost.

Hier is door alle betrokkenen een enorme prestatie geleverd. Wel vraagt het om bezinning over hoe we deze omvang en diversiteit aan activiteiten het best kunnen organiseren. Dat is een serieuze opgave, die een nauwe relatie heeft met de bezetting om dit aan te sturen en begeleiden.

Op financieel gebied zorgde een nabetaling van ruim 13.000 euro aan eindafrekening energiekosten voor een negatief resultaat.

Voortaan wordt er in de begroting rekening gehouden met een hogere afrekening hiervoor (door een reservering). Voorheen was het maandelijkse bedrag ruim voldoende; sinds de gestegen energieprijzen is dit niet langer het geval.

In het verslagjaar viel de directeur enkele maanden uit door ziekte. We zijn de gemeente Nijmegen erkentelijk voor een bijdrage in extra gemaakte loonkosten voor het opvangen van de uitval van de directeur.

Het bestuur is in het verslagjaar zes keer bijeen geweest. Gerdi Egberink en Helen Flören namen afscheid als bestuurslid, terwijl Annelies Ruijs tot het bestuur toetrad.

Wim Hompe, voorzitter Zelfregiecentrum Nijmegen

Hoofdstuk 1

Bevorderen van zelfregie

1.1 Ontmoeten

	2024	2023	2022
Bezoekers ontmoetingsactiviteiten	426	424	410

Ontmoeting omvat zeer diverse zaken als de inloop, de Bruisende Vrijdag (creatieve workshops en lunch), eet-activiteiten (Wereld Eetcafé, Pannenkoekencafé, Eet mee bij het ZRC), beweegactiviteiten (hardlopen, wandelgroep, meditatie) en de Zomervitamines (zomerprogramma).

1.1.1 Inloop

De inloop is iedere dag van 9.30 uur tot 12.00 uur. Centraal staat dat bezoekers zich welkom voelen. De gastmensen, die de inloop bemensen, vervullen daarin een belangrijke rol. Nieuwe deelnemers hebben vaak een beperking of kwetsbaarheid. Soms zijn mensen zoekende hoe ze weer grip krijgen op hun leven en hebben ze een gerichte vraag. Vaak hebben mensen behoefte aan contact. Aan tafel een spelletje spelen of wat kleuren kan een laagdrempelige manier zijn om in contact met anderen te treden. Na afloop is het mogelijk om soep te eten.

De meeste bezoekers gaven aan contact te willen met anderen. Ze zoeken een prettige omgeving, waar ze gezien worden. De gastmensen nodigen hen uit om te praten en gehoord te worden. Daarnaast kunnen mensen ontdekken wat ze nodig hebben. Sommige mensen komen samen met iemand van het buurtteam of een praktijkondersteuner naar de inloop om meer te weten te komen over het aanbod. Regelmatig is er behoefte aan individuele coaching. Bij ieder persoon wordt er meegedacht wat een passende activiteit, dag of persoon voor iemand kan betekenen. Als het nodig is kan er met een maatje onderzocht worden wat voor iemand een prettige activiteit is. Zo kunnen mensen van de inloop doorstromen naar een activiteit.

Dit jaar zijn we gestart met het creatieve atelier op maandag. Studenten beeldende therapie verzorgen alle creatieve opdrachten. Er is kleinschalig gewerkt met kleine groepjes mensen. De mensen die er waren vonden het fijn om creatief bezig te zijn. Op bruisende vrijdag zijn er meerdere creatieve activiteiten. Op vrijdag zijn er ook twee studenten beeldende therapie actief en geven mooie, creatieve en verdiepende opdrachten aan deelnemers. De creatieve vormen zijn een hele fijne, aanvullende vorm om op een andere manier contact te maken en iets over jezelf te laten zien. Er wordt bij ieder persoon gezocht naar zelfregie en dat vraagt steeds weer maatwerk. Op andere dagen worden er vaak spelletjes gespeeld, meestal spontaan en op verzoek van aanwezige deelnemers.

Er komen gemiddeld 25 mensen per week bij de inloop. Gesprekken worden gevoerd met zowel nieuwe bezoekers als met terugkomende bezoekers die op zoek zijn naar een andere rol of taak. Iedere dag zijn er andere gastvrouwen en gastheren aanwezig. Op maandag is er een nieuwe gastvrouw gestart. Op dinsdag is een gastvrouw tijdelijk gestopt en iemand anders nieuw als tijdelijke vervanger ingestapt. Enkele stagiaires social work hebben in de tweede helft van 2024 bij onze inloop meegewerkt.

1.1.2 Ontmoetingsactiviteiten

De activiteiten van de groep Ontmoeten worden bezocht door deelnemers met een licht verstandelijke beperking, autisme, psychische kwetsbaarheid of niet-aangeboren hersenletsel. De ontmoetingsactiviteiten zijn bedoeld om mensen met elkaar te verbinden. Verbondenheid vermindert gevoelens van eenzaamheid, stress en angst en draagt bij aan psychisch welzijn en geluk. Ook speelt interactie met anderen een belangrijke rol in persoonlijke ontwikkeling en groei.

In 2024 hebben 60 deelnemers gebruik gemaakt van het activiteitenaanbod van Ontmoeten. Van deze deelnemers zijn er 53 bekend en 7 nieuw. 13 vrijwilligers en 3 stagiairs hebben hun schouders gezet onder de organisatie van de activiteiten.

Wervelende woensdag: elke woensdagmiddag

De woensdagmiddag staat in het teken van spelletjes. Dat is altijd erg gezellig. Tussen de drie en vijf deelnemers maken er gebruik van. Twee stagiaires social work begeleiden de activiteit. Ook wordt er af en toe een creatieve activiteit georganiseerd.

Kookgroep op de woensdagavond

Tijdens de kookgroep bereiden de deelnemers onder begeleiding (vrijwilliger, stagiaire of de coördinator) een driegangenmenu. De vaste vrijwilliger kookt 2 keer per maand, de overige keren neemt de coördinator het koken voor zijn rekening. Er is een vacature voor een kok uitgezet bij de Vrijwilligerscentrale. De kookgroep bestaat uit 8 deelnemers.

Leefstijlgroep: iedere donderdagmiddag

Vanaf september 2024 wordt er weer gesport tijdens de leefstijlgroep. Om de week doet de **Beweegbus** het Zelfregiecentrum aan en wordt er onder professionele begeleiding van een beweegagoog op locatie gesport. De activiteit wordt mede begeleid door een stagiair social work. Er wordt door 6 deelnemers gesport. Een ervaringsdeskundige met licht verstandelijke beperking verzorgt aan het einde van de les de cooling down.

Bij **Verhalen rondom de Totempaal** gaan vier deelnemers met elkaar in gesprek onder begeleiding van de coördinator en de stagiair. Af en toe verzorgt de stagiair de lesinhoud. Het tweede uur wordt er gewerkt aan het maken van een Totempaal.

Eetgroep op donderdagavond

Het samen eten wordt goed bezocht (gemiddeld 14 deelnemers). De vaste kok is helaas in november gestopt. Dat betekent dat de coördinator drie keer per maand, met hulp van twee vrijwilligers en een stagiair verantwoordelijk was voor het koken. Gelukkig gaf een nieuw bestuurslid aan, die de organisatie en de deelnemers wilde leren kennen, dat zij eens per maand wilde gaan koken. Voor de overige twee avonden is een vacature uitgezet bij de Vrijwilligerscentrale. Het pannenkoekencafé, gerund door drie vrijwilligers wordt erg goed bezocht (gemiddeld 15 personen).

Wandelgroep

Om de week wordt er op zaterdagmorgen gewandeld door wandelgroep Kiek ons Gaon. De wandelingen van 7 à 8 kilometer worden begeleid door de coördinator en twee vrijwilligers. Gemiddeld lopen er tussen 10 tot 12 personen mee.

Zomervitaminen in de maanden juli en augustus

Veel deelnemers hebben moeite met de zomerperiode omdat de reguliere activiteiten dan stoppen. Zomervitaminen biedt deelnemers toch de mogelijkheid om anderen te (blijven) ontmoeten. Er zijn 10 activiteiten georganiseerd, variërend van een dagje uit en maskers maken tot een NS-wandeling. In totaal hebben 41 deelnemers deelgenomen aan de Zomervitaminen.

1.2 Training

	2024	2023	2022
Deelnemers aan trainingen	68	60	58

1.2.1 Jezelf presenteren

Zelfregiecentrum Nijmegen biedt sinds 2013 trainingen Jezelf Presenteren aan. Deze zijn gebaseerd op het streven naar empowerment en op de methodiek van het Oplossingsgericht Werken. Hierbij proberen deelnemers in kleine stapjes hun persoonlijke doel te bereiken. Dit vormt een leidraad gedurende de cursus. Tijdens de vijf bijeenkomsten van twee uur oefenen de deelnemers met concrete presentatieopdrachten en een rollenspel waarvan zij mede de inhoud kunnen bepalen aan de hand van hun eigen doel.

Iedereen die zich in allerlei situaties beter wil leren presenteren, kan zich aanmelden voor de training. Jezelf Presenteren wordt bij wijze van deskundigheidsbevordering aangeboden aan nieuwe gastdocenten binnen het Onderwijsproject. Zij vertellen hun eigen verhaal in gastlessen aan steeds wisselende en soms omvangrijke groepen leerlingen en studenten.

De eerste training is in februari en maart gegeven en de tweede in april en mei. Aan beide trainingen namen vijf cursisten deel. De training die in oktober en november gepland stond, is met drie aanmeldingen niet doorgegaan. De training leverde voor de cursisten veel op voor het voeren van sollicitatiegesprekken en om inbreng te leveren in vergaderingen. Een cursist meldde dat zij voor het eerst relatief ontspannen een presentatie kon geven voor medestudenten. Andere deelnemers ontdekten dat zij beter konden deelnemen aan informele gesprekken, zoals op een verjaardag en meer konden bereiken op het gebied van assertiviteit. De training was ook leerzaam voor het geven van gastlessen.

1.2.2 Training levend verlies

In de herfst van 2024 startte de training Levend Verlies. Lianne Ketelaar en Laurian Alferink bereidden de training voor. Er werd met iedereen een kennismakingsgesprek gehouden, waarbij werd geïnventariseerd met welke vormen van levend verlies mensen te maken hebben. De meeste deelnemers hebben te maken met verlies van gezondheid. Ook de zorg voor een zieke ouder of het verlies van contact met familie kan als levend verlies worden beschouwd. Eén persoon heeft alleen de eerste training meegedaan en is daarna uitgestapt, omdat het niet paste in zijn leven. Hierdoor bleven er zes deelnemers over.

In de training werd een deel theorie aangeboden. Lianne kon vanuit haar opleiding rouwtherapie en Laurian vanuit haar opleiding tot rouwbegeleider specifieke kennis aanbieden. Mensen waren nieuwsgierig naar de theorie. In de bijeenkomsten werd het tweede deel gereserveerd voor

creatieve vormen. Er is gewerkt met teken- en schildermateriaal, legoblokjes, droogbloemen en er is gedanst. Alle deelnemers waren blij met deze creatieve vormen, waarbij het helpt om inzicht te krijgen of rouw vorm wordt gegeven.

Er is een terugkombijeenkomst geweest, waar door de deelnemers erg positief is gereageerd op de training. Als trainers waren we enthousiast over onze werkwijze. Het leidde tot het delen van ervaringen en tot steun van elkaar. We hebben het voornemen de training te herhalen. Er is gekozen voor de maandagmiddag, omdat we na een eerder gehouden workshop op vrijdagmiddag hoorden dat het zwaar was om met het thema 'verlies' het weekend in te gaan. Daar willen we ook een volgende keer rekening mee houden.

1.2.3 Overige training

Op verzoek van en in overleg met het Hobbycentrum hebben we een training ontwikkeld van twee bijeenkomsten voor medewerkers van het Hobbycentrum over het omgaan met elkaar en met cursisten. Deze training is door het Hobbycentrum vooralsnog uitgesteld naar 2025.

In 2024 hebben we de training 'Zelfregie, sterker worden in het maken van eigen keuzes' tweemaal uitgevoerd, in het voorjaar en in het najaar. De training is een training op maat. Deelnemers werken stap voor stap aan een persoonlijk doel. Ook hebben we de training uitgebreid naar vijf bijeenkomsten en een terugkombijeenkomst.

Enkele reacties op de evaluatievraag wat de training de deelnemers opgeleverd heeft:

"De training heeft mij richting gegeven hoe aan doelen te werken. Ook heeft het voor meer zelfbewustzijn gezorgd."

"Ik heb nieuwe invalshoeken om beter naar mijn doel toe te werken (andere zienswijze en duidelijker beeld hoe iets bij mij werkt); Handvatten, bepaalde oefeningen en nieuwe ideeën (inspiratie) om het te laten slagen."

"Dat ik met mijn doel en plannen aan de slag ga en stevig in mijn schoenen sta."

Verder verzorgde het Zelfregiecentrum een mindfulness training (6 deelnemers), een wekelijkse training Dru yoga met 15 vaste deelnemers, een kookcursus (9 deelnemers) en een training assertiviteit, waaraan 11 mensen deelnamen.

1.3 Workshops

	2024	2023	2022
Deelnemers aan workshops	55	66	44

In het voorjaar hebben we, na het succes in 2023, 15 workshops aangeboden, die allen een link hebben met ons reguliere aanbod. Een deel van de workshops uit 2023 zijn herhaald, andere waren nieuw. 45 mensen, deden samen 59 keer aan een of meerdere workshops. 19 mensen maakte kennis met het Zelfregiecentrum.

Workshop zingeving

Een workshop 'Wat geeft jouw leven zin' is intern gegeven aan medewerkers en deelnemers van het Zelfregiecentrum. Deze workshop is erg gewaardeerd.

1.4 Coaching

Aantal deelnemers	2024	2023	2022
Coaching	105	104	101

Met coaching ondersteunt het Zelfregiecentrum deelnemers in hun persoonlijke ontwikkeling, zodat zij (beter) in staat zijn hun persoonlijke doelen te realiseren.

Basis van coaching is de eigen behoefte van de deelnemer of leervraag op het vlak van eigen regie.

De vragen of behoeftes zijn heel divers van aard en complexiteit.

We komen vragen tegen op het gebied van:

- Life/Personal coaching: balans vinden in het leven, zingeving en sociale contacten, versterken van eigenheid en innerlijke kracht
- Stress-coaching: omgaan met stress en grenzen aanvoelen, herkennen en aangeven
- Structuur-coaching: leren structuur en organisatie aanbrengen in het eigen alledaagse leven
- Natuurcoaching
- Mindfulness coaching: toepassen van mindfulness in het dagelijks leven
- Loopbaancoaching: heroriëntatie in werk of vrijwilligerswerk
- Coaching on-the-job
- Verlies en Rouw Coaching in brede zin (verlies van dierbaren, van werk, van gezondheid, van sociale contacten).

Door de inzet van vrijwillige coaches, die gespecialiseerd zijn in loopbaanvraagstukken en verlies en rouw, hebben we onze dienstverlening kunnen uitbreiden, hierdoor zijn we nog beter in staat om aan te sluiten bij de vraag.

Dit geldt ook voor ondersteuning op het vlak van mindfulness. Al jaren wordt vanuit het ZRC door een gecertificeerd trainer de Mindfulness-training aangeboden en uitgevoerd. Sinds 2023 biedt zij naast training ook individuele coaching, natuurcoaching en meditatie aan.

In 2024 hebben de coaches op bovenstaande thema's in totaal 570 gesprekken gevoerd met 105 deelnemers. Negen deelnemers hebben gekozen voor of zijn doorverwezen naar specialistische trajecten (loopbaanvraagstuk, verlies en rouw, mindfulness coaching of natuurcoaching) en hebben dus op meerdere thema's coaching gekregen.

In 2024 zijn 25 nieuwe trajecten van start gegaan en 16 trajecten zijn afgerond.

Daarnaast zijn er ook 7 aanmeldingen geweest, waarbij al dan niet een intake gepland was, maar die om diverse redenen niet is doorgegaan.

Sinds begin 2024 hebben we voor coaching ook een visuele en praktische benadering in huis om te 'bouwen aan herstel', nl. de Yucelmethode.

Deze methode houdt in dat de deelnemer met gekleurde blokken een kleurrijke, visuele weergave van de eigen levenssituatie bouwt. Hiermee wordt steeds de huidige en de gewenste situatie zichtbaar, tastbaar en concreet gemaakt.



Met de Yucelmethode bouwt de deelnemer letterlijk aan herstel. Aan de hand van de blokken maakt hij zijn draaglast en draagkracht zichtbaar.

Al bouwend krijgt hij inzicht in de eigen persoon en de eigen positie. De Yucelmethode werkt vanuit de eigen kracht, eigen kennis en eigen wensen van de hulpvrager. Deze methode nodigt uit om zelf weer de regie te voeren.

Ook in 2024 zijn de coaches iedere zes weken bij elkaar gekomen voor een intervisiebijeenkomst. Inmiddels nemen tien coaches/ begeleiders hieraan deel. Ook stagiaires zijn welkom. In de bijeenkomsten worden ervaringen, twijfels en vragen gedeeld en thema's besproken. Naast deze vormen van coaching doen we ook coaching on the job. Vrijwilligers/stagiaires, die werkzaam zijn in het ZRC zoals koken, het begeleiden van de Verrijkring, krijgen begeleiding op maat. Op een persoonlijke manier werken we gedurende een bepaalde periode aan verdere ontwikkeling van vaardigheden en kwaliteiten. De coach helpt de vrijwilliger/stagiaire bijvoorbeeld om de taken en werkomgeving goed te begrijpen. Ook helpt de coach de vrijwilliger/stagiaire om concrete doelen te stellen en te bepalen welke stapjes hij kan zetten in de richting van zijn doel. Dit hoort eigenlijk ook bij de oefentuin

1.5 Inzetten ervaringsdeskundigheid

Het inzetten van ervaringsdeskundigheid heeft twee doelen: het stimuleren van mogelijkheden waarbij mensen hun ervaring met het hebben van een beperking kunnen inzetten voor anderen en het belang aantonen van ervaringsdeskundigen naast professionals.

Buurtteams

De buurtteams bieden laagdrempelige zorg en ondersteuning bij herstel en participatie aan wijkbewoners die dat nodig hebben.

Op initiatief van Ixta Noa en het Zelfregiecentrum maken vanaf 2022 betaalde ervaringsdeskundige medewerkers deel uit van de buurtteams.

In januari en maart heeft het Zelfregiecentrum drie presentaties gehouden voor de Buurtteam Academie voor nieuwe medewerkers binnen alle buurtteams over het aanbod van het Zelfregiecentrum. Het Zelfregiecentrum verzorgde dergelijke presentaties ook voor medewerkers en cliënten van twee buurtteams, huisartsengroep Miltenberg, Ardos en Pro Persona. Medewerkers namen deel aan de bijeenkomst Stadsdeelprogrammeren in Nijmegen Oost en aan de werksessie Sterke Sociale Basis als vervolg hierop in november.

Regionale contacten

Zelfregiecentrum Nijmegen is deelnemer van Peer-support. Dit is een regionaal netwerk voor de inzet van ervaringsdeskundigheid in Gelderland-Zuid. Doel is het aanbod in de regio te bundelen en op elkaar af te stemmen zodat dit beter vindbaar is voor organisaties en cliënten van organisaties die

met ervaringsdeskundigen werken. Organisaties uit de regio Arnhem, Nijmegen en Tiel komen iedere zes weken bij elkaar. Een van de speerpunten is het opzetten van een landelijk dekkend netwerk herstel- en zelfregiecentra. In het van 2024 voorjaar organiseerde het Zelfregiecentrum de bijeenkomst. De coördinator Inzet eigen ervaring woonde alle regiobijeenkomsten bij.

HAN Ervaringsdeskundigheid

In september 2021 startte de opleiding Associate Degree Ervaringsdeskundigheid in Zorg en Welzijn aan de HAN. Het Zelfregiecentrum was betrokken bij het ontwikkelen van deze opleiding en begeleidde stagiaires in het eerste en tweede jaar.

Eén stagiaire rondde de opleiding in juni af en werkt inmiddels als ervaringskundige op het gebied van inclusie in het Zelfregiecentrum. Een stagiaire begon haar stage in mei en besloot na de zomer om een tussenjaar te nemen. In oktober startte nog een nieuwe eerstejaars stagiaire die in december met de opleiding gestopt is.

Een van onze stagebegeleiders nam in januari, april en oktober deel aan sessies voor Praktijkbegeleiders om stageopdrachten te begeleiden en te beoordelen.

1.6 Oefentuin: zelfregie in de praktijk

Bezoekers die een zelfregievraag hebben kunnen in ons centrum ook werken in de 'oefentuin'. Zij kunnen meedoen aan activiteiten, maar ook een rol vervullen, zoals: gastheer/ gastvrouw, medewerker receptie, keukenmedewerker, het begeleiden van een creatieve activiteit, of muzikale begeleiding.

Tijdens deze werkzaamheden krijgen zij coaching en begeleiding en werken zij aan zelfkennis, zelfvertrouwen en zelfherstel, binnen een veilige oefenomgeving. Hierdoor vergroten zij hun zelfregie in de praktijk.

Naar buiten toe is 'de oefentuin' in 2024 nog niet actief gecommuniceerd, we gebruiken het nog voornamelijk intern, omdat we de methodiek nog aan het perfectioneren zijn. In 2025 willen wij hier meer aandacht aan geven, zodat mensen van buitenaf ons voor deze praktijkgerichte aanpak weten te vinden.

1.7 Onderwijsproject

Medewerkers van het Onderwijsproject gaan aan de hand van interactieve werkvormen in gesprek met leerlingen en studenten over het leven met een fysieke beperking, psychische kwetsbaarheid of chronische ziekte. Daarmee bereiden we studenten voor op hun stage of werk. We laten leerlingen en studenten met opdrachten enigszins praktisch ervaren hoe het is om een beperking te hebben. We profileren ons op het thema zelfregie dat een steeds belangrijker plaats inneemt in het beroepsonderwijs. We beïnvloeden de beeldvorming en maken mogelijke vooroordelen over mensen met een beperking bespreekbaar. De gastlessen sluiten zoveel mogelijk aan bij een thema, de leefwereld en het ontwikkelingsniveau van de leerlingen en studenten.

Nieuw in 2024

Op een basisschool hebben we een serie van vijf workshops gegeven binnen een keuzemenu aan

dezelfde groep leerlingen uit groep 5 t/m 8. We gaven twee lessen over het thema gelijke behandeling op een andere basisschool. We hebben een interactief gastcollege over niet-aangeboren hersenletsel gegeven binnen de minor Vitale Zorg bij HAN Verpleegkunde.

In de eerste helft van 2024 kwam een groep gastdocenten maandelijks bijeen om het Onderwijsproject uit te breiden en te professionaliseren.

Een belangrijk agendapunt was het ontwikkelen van workshops voor professionals. We hebben een algemene opzet gemaakt die we toe kunnen spitsen op specifieke doelgroepen.

We hebben op verzoek twee workshops met ervaringstocht gegeven aan beroepsbeoefenaren in het kader van een teamuitje. De eerste was voor docenten Urban Studies van Saxion Hogeschool in Deventer. De tweede was samen met de projectgroep Toegankelijkheid voor de afdeling Stadsrealisatie van de gemeente Nijmegen.

In 2024 hebben we in totaal 48 gastlessen gegeven. We gaven 15 lessen in het basisonderwijs, 8 in het mbo, 12 in het hbo en 13 in het wo. Dit aantal is hoger dan de 45 gastlessen in 2023.

Deskundigheidsbevordering

Vijf nieuwe gastdocenten hebben in de maandelijkse vergadering van het Onderwijsproject geoefend met het vertellen van hun eigen verhaal. Op grond van eigen ervaringen beschreven gastdocenten wat niet-aangeboren hersenletsel voor hen betekent. Een gastdocent heeft een deskundigheidsbevordering gegeven over het foetaal alcoholyndroom en een andere gastdocent over hoogbegaafdheid. We hebben geoefend met het vertellen over extra beperkingen die in gastlessen onderbelicht bleven. Vanuit zijn opleiding bij de Sterkplaats aan de HAN heeft een gastdocent een workshop verzorgd over vooroordelen. Hierbij hebben we een werkvorm met stellingen getest. We hebben een spel met vragen en een teamuitje georganiseerd om elkaar informeel beter te leren kennen en om het begeleiden van een ervaringstocht te oefenen. Hiervoor hebben we opdrachten ontwikkeld op het gebied van autisme en prikkelverwerking.

Samenstelling projectteam

Zeven gastdocenten zijn het Onderwijsproject komen versterken. Drie gastdocenten hebben afscheid genomen onder wie een stagiaire die gestopt is met haar opleiding. Het projectteam bestaat uit 26 medewerkers.

Hoofdstuk 2

Belangenbehartiging

2.1 Collectieve belangenbehartiging

Om mee te kunnen doen in de maatschappij, is het een voorwaarde dat publieke voorzieningen op orde zijn. Het Zelfregiecentrum Nijmegen zet zich in voor een inclusieve samenleving.

We zijn vertegenwoordigd in de adviescommissie JMG (Jeugd, Maatschappelijke opvang en Gehandicaptenbeleid), die het college gevraagd en ongevraagd adviseert over het beleid op het gebied van zorg en welzijn. Daarnaast spreken we in bij raadscommissies, voeren we politieke lobby en nemen we deel aan de Nijmeegse Coalitie voor Inclusie, de klankbordgroep Welzorg en het Regionaal Adviesorgaan Doelgroepenvervoer (RAD). Ook zijn we vertegenwoordigd in de projectgroep 'Iedereen doet mee', die het proces begeleidt rond de uitvoering van het Actieprogramma Inclusie. Tot slot hebben we regelmatig contact met diverse ambtenaren in het sociale domein.

Het Zelfregiecentrum is vertegenwoordigd in de adviescommissie JMG (Jeugd, Maatschappelijke opvang en Gehandicaptenbeleid), die het college gevraagd en ongevraagd adviseert over het beleid op de genoemde drie terreinen. Daarnaast spreken we in bij raadscommissies, voeren we politieke lobby en nemen we deel aan de Nijmeegse Coalitie voor Inclusie, de klankbordgroep Welzorg en het Regionaal Adviesorgaan Doelgroepenvervoer (RAD). Ook zijn we vertegenwoordigd in de projectgroep 'Iedereen doet mee', die het proces begeleidt rond de uitvoering van het Actieprogramma Inclusie. Elke maand hebben we een intern beleidsoverleg om acties te bepalen en zaken op elkaar af te stemmen.

2.1.1 Inclusie/VN-verdrag

In 2022 is een projectgroep tot stand gekomen, om het actieprogramma 'Iedereen doet mee' op gang te brengen en te houden. Dit actieprogramma is in de periode 2021-2024 leidend voor de invoering van het VN-verdrag Handicap in Nijmegen. Het bevordert inclusie voor inwoners met een beperking en/of chronische ziekte.

Het Zelfregiecentrum werkt aan twee opdrachten binnen dit thema. De ene opdracht betreft het verbinden van belangenbehartigers, maatschappelijke organisaties, ervaringsdeskundigen en mensen met ervaringskennis die zich hard maken voor het VN-verdrag handicap. De andere opdracht behelst het verbreden, faciliteren en bestendigen van de inzet van ervaringskennis op het gebied van inclusie en toegankelijkheid. Een rapportage over deze twee opdrachten is als bijlage opgenomen bij dit jaarverslag.

Zorgbelang Gelderland en Spectrum hebben in opdracht van VWS een onderzoek gedaan naar de vormgeving van regionale inwonersparticipatie. Zij hebben ons geconsulteerd om te kijken naar de vormgeving. Wij hebben input geleverd.

Het onderzoek heeft geleid tot het opzetten van de Participatiehub, gesubsidieerd door ZonMW. Wij zouden als belangenbehartiger deel kunnen nemen. Vooralsnog is het wat ons betreft nog onvoldoende uitgewerkt om hier actief aan mee te doen. Tot en met 2027 is er tijd om de Participatiehub op te zetten.

2.1.2 Wmo

Uitvoeringsoverleg Wmo

Al lange tijd lobbyen we voor het herinvoeren van een uitvoeringsoverleg Wmo, waarbij wij met beleidsambtenaren periodiek sparren over de uitvoering van gemeentelijk beleid. Uiteindelijk gaat dit er komen.

Klankbordgroep

Zelfregiecentrum Nijmegen is initiatiefnemer van de al jaren bestaande Klankbordgroep Hulpmiddelenleverancier. Deze groep brengt signalen in, die worden besproken met de manager van de leverancier (Welzorg) en de contractbeheerder van de gemeente.

Helaas zijn er in 2024 dermate veel klachten binnen gekomen over de service en levering van de huidige leverancier dat de Klankbordgroep een klacht heeft neergelegd bij de landelijke politiek. Daarnaast is hierover gesproken met de plaatselijke SP, die naar aanleiding daarvan vragen stelde aan de gemeenteraad.

Er is via de adviesraad JMG advies gegeven over de Verordening Wmo en Jeugdhulp.

2.1.3 Wonen

Woonagenda

We hebben een advies gegeven op woonagenda 2024-2028.

Binnen de Coalitie voor Inclusie is de themagroep wonen gestart. De focus in de themagroep wonen ligt op toegankelijke woningen en inclusieve wijken.

Woonzorgvisie

Op donderdag 22 februari hebben ervaringsdeskundigen van het Zelfregiecentrum deelgenomen aan een bijeenkomst ten behoeve van het opstellen van een woonzorgvisie in Nijmegen.

Warmtevisie

Het Zelfregiecentrum is in de persoon van Bart de Bruin betrokken geweest bij het opstellen van de warmtevisie. Tijdens een aantal overleggen met de gemeente, netbeheerders, energieleveranciers, woningcorporaties, grootverbruikers zoals het Radboud en het steunpunt energietransitie hebben we besproken hoe Nijmegen van het gas af gaat. We hebben onder de aandacht gebracht dat mensen met een beperking een andere warmtevraag hebben, waardoor niet alle warmtesystemen geschikt zijn. Zo kan iemand met vloerverwarming niet even snel bijverwarmen tijdens de verzorging en hebben sommige ouderen moeite met nieuwe digitale systemen. De partijen hebben nu meer kennis over de verschillen in warmtevraag van verschillende groepen inwoners. De gemeente heeft in de warmtevisie hierdoor in elk geval duidelijker opgenomen dat het proces inclusief moet zijn. Naar aanleiding hiervan is contact geweest met de HAN; er blijken geen onderzoeken te bestaan naar de afwijkende warmtevraag van mensen met een beperking of de geschiktheid van warmtesystemen. Hopelijk krijgt dit een vervolg.

2.1.4 Toegankelijkheid

Een toegankelijk festivaltoilet voor rolstoelgebruikers

Studenten van verschillende opleidingen van de HAN – van Ergotherapie tot Industrieel Product Ontwerpen – hebben een ontwerp gemaakt voor een festivaltoilet dat ook toegankelijk is voor mensen in een elektrische rolstoel of mensen die liggend verzorging nodig hebben.

Dit onderzoek van de HAN is uitgevoerd in samenwerking met het Zelfregiecentrum, het Arnhem Platform Chronisch Zieken en Gehandicapten (APCG) en de Cultuur Academy.

De bovengenoemde partijen bepleiten bij diverse organisaties de komst van een dergelijk toilet.

Inspraak bij de gemeenteraad

Er wordt al heel lang gesproken over een toegankelijke voetgangersbrug over de monding van de Waalhaven in Nijmegen. Cees de Beer van de Stadspartij had er al een naam voor bedacht: de Jan Troost brug. Het Zelfregiecentrum sprak hierover in bij de gemeenteraad.

Op 31 januari werd de knoop doorgemaakt: die toegankelijke voetgangersbrug komt er.

Daarnaast heeft het Zelfregiecentrum ook ingesproken bij de gemeenteraad over de zero-emissiezones en het parkeerbeleid.

Leerzame bijeenkomsten over sociale toegankelijkheid

In opdracht van het Zelfregiecentrum hebben 4 studenten van Saxion Hogeschool onderzoek gedaan naar de sociale toegankelijkheid van het station en de stationsomgeving in Nijmegen. De studenten hebben op 1 februari een presentatie gegeven aan ambtenaren die betrokken zijn bij het station en de stationsomgeving. Ze hebben de resultaten samengevat in een handboek sociale toegankelijkheid. Daarnaast heeft het Zelfregiecentrum, samen met de gemeente Nijmegen en het RPE meegewerkt aan het organiseren van een **conferentie** over sociale toegankelijkheid op het gebied van sport en cultuur.

Vrijwilligers Zelfregiecentrum testten verkiezingslocaties

Vrijwilligers met een beperking van het Zelfregiecentrum hebben op 6 juni ruim 25 verkiezingslocaties getoetst op toegankelijkheid. Over het algemeen was de toegankelijkheid goed en de medewerkers van de stembureaus waren behulpzaam als mensen door fysieke beperkingen hulp nodig hadden bij het stemmen. Kleine verbeteringen zijn nog mogelijk.

Op 3 van de stembureaus was ook een prokkelduo aanwezig: iemand met en iemand zonder licht verstandelijke handicap.

Conferentie en spreekuur Toegankelijkheid Nijmeegse evenementen

Het Zelfregiecentrum heeft samen met de gemeente Nijmegen en de Cultuur Academy een conferentie georganiseerd over de toegankelijkheid bij sport en cultuur.

Het Zelfregiecentrum organiseerde tevens samen met de Cultuur Academy vier keer een spreekuur waarin evenementorganisatoren dieper in konden gaan op het thema toegankelijkheid van evenementen. Elk spreekuur was er een team van vier ervaringsdeskundigen en een moderator aanwezig om vragen van evenementorganisatoren te beantwoorden.

Week van de toegankelijkheid

In de Week van de toegankelijkheid waren er veel activiteiten om de positie van mensen met een beperking onder de aandacht te brengen.

Samen met de gemeente Nijmegen en andere partijen heeft het Zelfregiecentrum de volgende activiteiten georganiseerd:

- Vriendschap, de film gaat over hoe jongeren met en zonder beperking vriendschap sluiten als de Monnikskap (school voor jongeren met een beperking) noodgedwongen moet verhuizen van het Dominicuscollege naar het Kandinsky College om een inclusieve school te vormen.
- Een aantal medewerkers van het Zelfregiecentrum is getraind door Mee Gelderse Poort over Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH).
- In de voorstelling De Verwanten namen vier spelers met een licht verstandelijke beperking bezoekers mee in hun wereld.
- Mensen waren van harte welkom om bij atletiekvereniging Cifla naar de training van Frame Runners te kijken en meer informatie te krijgen.
- Werkgroep Onderling Sterk heeft het spel voor ambtenaren van de gemeente Nijmegen begeleid.
- De Toegankelijkheidspluim 2024 is uitgereikt door Zelfregiecentrum Nijmegen aan Pathé Nijmegen.

Prikkelarm cultuuraanbod: voorstelling en workshop

In april vond een prikkelarme voorstelling plaats met cabaretier Pieter Jouke in De Lindenberg. Het Zelfregiecentrum heeft De Lindenberg geadviseerd hoe deze voorstelling vorm te geven.

De voorstelling was zo'n succes dat de Lindenberg vaker een prikkelarme voorstelling gaat programmeren.

Tijdens de workshop Prikkelarm cultuuraanbod voor cultuurprofessionals werd ingegaan op de mogelijkheden en uitdagingen rondom een prikkelarm cultuuraanbod.

De workshop werd verzorgd door Iris van Heesch, Onbeperkt Genieten, in samenwerking met Zelfregiecentrum Nijmegen, De Lindenberg, de Cultuur Academy en de gemeente Nijmegen.

Aan het eind van de workshop waren de deelnemers geïnspireerd om hiermee voor hun eigen programma, locatie of evenement aan de slag te gaan.

Toegankelijkheid van culturele organisaties

Samen met Club Goud heeft Zelfregiecentrum Nijmegen diverse culturele organisaties bezocht om advies te geven over de toegankelijkheid.

Workshop voor afdeling stadsrealisatie

Het Zelfregiecentrum heeft voor een aantal ambtenaren van de afdeling stadsrealisatie van de gemeente Nijmegen een workshop verzorgd over de toegankelijkheid van de openbare ruimte. De ambtenaren hebben zelf ervaren hoe het is om de stad in te gaan als iemand met een visuele beperking of als iemand in een rolstoel.

Daarna konden zij vragen stellen aan ervaringsdeskundigen met een fysieke of visuele beperking.

In het kader van het opstellen van de visie over nachtcultuur van de gemeente Nijmegen heeft het Zelfregiecentrum op verzoek van de gemeente Nijmegen een gesprek gevoerd met ervaringsdeskundigen. De ervaringsdeskundigen vertelden hoe (on)toegankelijk zij de nachtcultuur ervaren. Ook hebben zij aanbevelingen meegegeven aan de gemeente.

Ouderenbeleid

Het Zelfregiecentrum is aanwezig geweest op een bijeenkomst over het ouderenbeleid in de gemeente Nijmegen. Er is met name ingebracht wat de behoeften van ouderen met een beperking zijn.

Ongehinderd

De gemeente Nijmegen werkt samen met Ongehinderd om een digitaal overzicht te maken van de toegankelijkheid van winkels en horeca.

Het Zelfregiecentrum heeft voor dit project vrijwilligers, die een eerste toegankelijkheidscheck doen geworven en geschoold.

Hoge nood app

Er is een app waarop organisaties kunnen aangeven dat mensen daar – zonder consumptie – gebruik kunnen maken van een (aangepast) toilet. Omdat er in Nijmegen maar een beperkt aantal aangepaste toiletten is, heeft het Zelfregiecentrum organisaties in Nijmegen actief benaderd om hun toilet op deze app te zetten.

Daardoor zijn nu veel meer aangepaste toiletten in Nijmegen makkelijker vindbaar.

Verbeteringen toegankelijkheid

Het Zelfregiecentrum heeft op verzoek de toegankelijkheid beoordeeld van Hotel Rebel, de Wijkfabriek, gebouw Isolde en de Lutherse kerk aan de Prins Hendrikstraat 79. We hebben aanbevelingen gegeven om de toegankelijkheid te verbeteren.

Meepraten over nieuwe ontwikkelingen in Nijmegen

Samen met ervaringsdeskundigen is het Zelfregiecentrum betrokken bij de ontwikkelingen in de Binnenstad, het station en de stationsomgeving, Heyendaal, Winkelsteeg en Dukenburg.

Ervaringsdeskundigen van het Zelfregiecentrum hebben een inbreng gehad in de werkgroep toegankelijkheid en de werkgroep wonen van de gemeente Nijmegen. Beide werkgroepen zijn ingesteld in het kader van het actieprogramma inclusie.

Op verzoek van de gemeente hebben we ook advies gegeven over het Handboek Herinrichting Openbare Ruimte (HIOR).

Daarnaast hebben we advies gegeven over de nieuwe NEN-norm voor toegankelijkheid.

Gevoerde acties:

Gehandicaptenparkeerplaatsen

Helaas worden gehandicaptenparkeerplaatsen regelmatig bezet door mensen zonder een gehandicaptenparkeerkaart. Dat betekent dat mensen met een beperking dan geen alternatief hebben om hun auto te parkeren voor hun boodschappen of om voorzieningen te bezoeken. Daarom voert het Zelfregiecentrum actie om mensen bewust te maken wat het betekent als deze gehandicaptenparkeerplaats gebruikt wordt door mensen die het niet nodig hebben!

Lift Mariënborg

De lift bij de Marikenstraat dreigt te verdwijnen. SRE, de organisatie die de lift in eigendom heeft, is van plan om de lift bij LUX niet te repareren, maar helemaal te verwijderen. Deze lift is niet alleen

noodzakelijk voor mensen met een beperking, maar ook bijvoorbeeld voor mensen met veel bagage of met kinderwagens. Winkeliers gebruiken de lift voor transport van en naar hun winkel. Er is geen alternatief voor de lift.

Daarom heeft het Zelfregiecentrum een petitie in het leven geroepen. Deze petitie is bijna 2000 keer ondertekend. De handtekeningen zijn op het stadhuis aangeboden aan de projectontwikkelaar. De eigenaar gaf aan dat hij zich gaat beraden op zijn besluit en nog in overleg gaat met de winkeliers en de gemeente. Het Zelfregiecentrum blijft de komende tijd lobbyen voor het behoud van de lift.

Obstakels in de stad

De Nijmeegse SP afdeling en Zelfregiecentrum Nijmegen organiseerden ludieke acties over obstakels in de stad. Op die manier vroegen ze aandacht in de Week van de toegankelijkheid voor de obstakels waar mensen met een beperking dagelijks mee te maken hebben.

Tijdens de acties markeerden vrijwilligers obstakels in de stad, zoals fout geparkeerde fietsen, (deel)scooters, onhandige traptreden en ontoegankelijke op- en afstapjes. Voor veel inwoners vormen deze alledaagse situaties een grote uitdaging, vooral voor mensen met een visuele beperking of mobiliteitsproblemen.

Met deze acties hopen de SP en het Zelfregiecentrum bewustzijn te creëren en de stad toegankelijker te maken voor iedereen.

Petitie voor behoud geleidelijnen Winkelcentrum Hatert

Bij de verbouwing van Winkelcentrum Hatert zijn geleidelijnen voor mensen met een visuele beperking verdwenen. Eigenaar Renpart Vastgoed vond de lijnen niet passen in het vernieuwde winkelcentrum en had ze daarom verwijderd bij de verbouwing. Op initiatief van de SP en Zelfregiecentrum Nijmegen is een online petitie gestart om Renpart te doen besluiten om de geleidelijnen opnieuw aan te leggen. Er werden meer dan 400 handtekeningen opgehaald. Na overleg met de gemeente, het Zelfregiecentrum en de eigenaar is besloten dat de geleidelijnen terugkomen.

Ook Nijmeegs geduld is op: VN-verdrag Handicap met voeten getreden

In december werd in het hele land de actie 'Ons geduld is op' gevoerd. Onder andere mensen van het Zelfregiecentrum, Sterkplaats Nijmegen, KansPlus, de SP en stichting Vagebond protesteerden voor het gemeentehuis.

Aanleiding is de lakse manier waarop het huidige kabinet omgaat met het VN-verdrag Handicap. Dit stelt de Verenigde Naties in een rapport. Dit rapport wordt door het huidige kabinet genegeerd.

Nieuwe vrijwilligers

Omdat er meer vragen komen voor de ervaringsdeskundigen op het gebied van toegankelijkheid, zijn er 10 nieuwe vrijwilligers geworven.

2.1.5 Werkgroep Onderling Sterk

De werkgroep Onderling Sterk Nijmegen zet zich in voor de belangenbehartiging van mensen met een licht verstandelijke beperking (LVB). Of mensen, die moeilijk lerend zijn. Het principe is door en voor mensen met een LVB.

Onderling Sterk is al ruim 10 jaar bezig met de rechten uit VN Verdrag voor mensen met een handicap. Het meest in het oog springende van 2024 was de actie 'Ons geduld is op!' van de landelijke organisatie Iederin. Het VN-comité stelde vast dat Nederland op belangrijke punten nog niet voldoet aan het VN verdrag. We schilderden kartonnen bordjes en maakten foto's, die gedeeld werden op sociale media.

Andere onderwerpen van 2024 waren: gezonde leefstijl, begrijpelijke informatie, seksualiteit, participatie, meedoen aan sport en cultuur, inzet ervaringsdeskundigheid ten behoeve van onderzoek over mensen met een LVB.

Belangrijke activiteiten waren:

- Deelname Prokkel: deelnemers met LVB als vrijwilliger op het stembureau in samenwerking met de gemeente Nijmegen en deelname Prokkel bij VGZ
- Deelname Waalzinnig Festival in juni 2024.
- Medewerking aan avond over armoede, samen met Sterkplaats Nijmegen en Onderling Sterk Doetinchem.
- Deelname werkconferentie over de gezondheidsagenda en gezondheidsverschillen in de gemeente Nijmegen
- Medewerking verzorgen van onderwijs aan studenten geneeskunde Radboud
- Deelname aan bijeenkomsten over de nachtvisie gemeente Nijmegen
- Deelname aan werkconferentie over discriminatie van de gemeente Nijmegen
- Rapport van het VN-comité voor de rechten van de mens besproken:
- Inspreek over de bezuinigingen op de WMO en Jeugdhulp
- Deelname onderzoek en werkconferentie over sociale toegankelijkheid
- Deelname aan SamenSterkdag op 1 november: hier was een presentatie over wat je in de praktijk met het VN-Verdrag Handicap kunt doen.

Nieuwe activiteiten in 2024:

- De werkgroep Onderling Sterk is samen met de adviescommissie JMG en de Sterkplaats Nijmegen in gesprek gegaan over gemeentelijke beleid voor mensen met LVB.
- Naar aanleiding van het rapport 'LVB in de gemeente' is de werkgroep Onderling Sterk verder gaan samenwerken met de Sterkplaats Nijmegen aan een actieplan.
- Week van de toegankelijkheid – spel Alles Op Tafel. We speelden het spel dit jaar in de bibliotheek Mariënborg. Dit was echter geen succes.
- Deelname aan voorbereiding op regionale cliëntenparticipatie/ participatiehubs door Zorgbelang Inclusief
- Medewerking aan film voor 'Participatiemakers' van INVOLV: gemeente Nijmegen, de Beweegbus en werkgroep Onderling Sterk.
- Voorbereiding foto-expositie over mensen met LVB: Bekijk het eens van de andere kant! Dit is samen met een vrijwilligster van Stichting FutureProof.
- Onderzoek om samen te werken met Pluyn rondom de Prokkel Op Pad – dit is niet doorgegaan.
- Voorbereiding workshop van Prodemos / verkiezingen op het Zelfregiecentrum. Dit is helaas niet doorgegaan vanwege te weinig aanmeldingen.
- De voorstelling De Verwanten van de LFB landelijk gezien in de Lindenberg

- Bijwonen van de promotie van Katrien Pouls over de mentale gezondheid van mensen met een licht verstandelijke beperking

Iedere maand is er een vergadering geweest. We zijn actief bezig rondom het thema inclusie en werken daarin vaker samen met de projectleider inclusie en beleidsambtenaren van de gemeente Nijmegen. Ook werken we intensiever samen met de Sterkplaats Nijmegen. We maakten vaker gebruik van de Lees Simpel app om tekst te vereenvoudigen.

Een nieuw lid is erbij gekomen in september 2024. Voor de zomer heeft een lid afscheid genomen. Onderling Sterk Nijmegen heeft nu zes leden. Er is een betaalde coach en een vrijwillige coach. De meeste vergaderingen sluit iemand aan van de adviescommissie JMG.

2.1.8 Wmo Denktank

De WMO-denktank houdt zich bezig met de collectieve belangenbehartiging rondom zorg, begeleiding en voorzieningen vanuit de WMO. In de Wmo Denktank zitten mensen een licht verstandelijke beperking, een lichamelijke beperking of een psychische kwetsbaarheid.

De Wmo Denktank deed mee aan de landelijke actie 'Ons Geduld is Op!'. Met actieboarden werd er actie gevoerd om aandacht te vragen voor een betere uitvoering van het VN-verdrag voor mensen met een handicap. Er is ingesproken bij de gemeenteraad om zorgen uit te spreken over de enorme bezuinigingen op de Wmo en Jeugdzorg die voor 2026 op stapel staan.

De leden van de Wmo Denktank hebben zich beziggehouden met de lokale-inclusie-agenda. De leden ervaren in hun dagelijkse leven of beleid tot inclusie en participatie leidt. De denktank is actief betrokken geweest bij de onderwerpen in de gemeente Nijmegen: proces indicatiestelling voor de Wmo, sociale toegankelijkheid, noodfonds energie, actualisatie gezondheidsagenda, collectieve ziektekostenverzekering CZ/ gemeente Nijmegen, individuele inkomenstoelage, discriminatie van mensen met een beperking, hulpmiddelen, landelijk rapport toegankelijkheid van het openbaar vervoer. We dragen uit dat het belangrijk is om ervaringskennis en deskundigheid bij de start van nieuw of ander beleid blijvend te betrekken. De voorzitter van de Wmo Denktank sluit aan bij de Klankbordgroep Hulpmiddelenleverancier (Welzorg). Door middel van constructief overleg kan het Zelfregiecentrum verbeterlagen in de uitvoering maken.

Nieuwe ontwikkelingen

De Wmo Denktank blijft actief betrokken bij nieuwe ontwikkelingen in de stad rondom zorg en welzijn. Ze sloot aan bij overleg over nieuw te ontwikkelen regionale participatiehubs. Zorgbelang Inclusief initieerde hiervoor overleg in de stad met diverse partijen.

Daarnaast nam de Wmo Denktank deel aan:

- Deelname aan eerste Jan Troost lezing in Utrecht
- Ontwikkeling van landelijk inclusie forum: www.inclusieforum.nl
- De werkconferentie over sociale toegankelijkheid
- Stadsgesprekken over woonzorgvisie
- Ledendag van Iederin over invloed op het onderwerp 'bestaanszekerheid'
- Slotsymposium van Windesheim/ Pepper: '3 weten meer dan 1'
- Bijeenkomst over Nijmeegse nachtvisie
- Deelname werkcongres Groen, Gezond en in beweging

- Deelname Waalzinnig Festival 2024
- Bijeenkomst over NEO Huisartsenzorg, regio Nijmegen
- Film over de Monnikskap en integratie tussen leerlingen met en zonder beperkingen.

De Wmo Denktank heeft afscheid genomen van twee leden. Dit ten gevolge van een verhuizing en drukte door opleiding. We hebben een ander lid opnieuw verwelkomd na enkele jaren gestopt te zijn. Er zijn 10 vergaderingen geweest. De vergaderingen worden ondersteund door een coach.

2.2 Participatieraad

De Participatieraad van Zelfregiecentrum Nijmegen adviseert de directie, zowel gevraagd als ongevraagd over het beleid en de uitvoering. De directie zit als gesprekspartner bij de vergadering. De raad vertegenwoordigt deelnemers en vrijwilligers. De leden komen dan ook uit deze twee groepen. Daarnaast is er een onafhankelijk voorzitter. Deze onderhoudt een regelmatig contact met de contactpersoon binnen het Algemeen Bestuur.

Adviseren en meedenken

Omgangsvormen: net als in 2023 hebben we voor de directie een klankbord als het gaat om omgangsregels binnen het Zelfregiecentrum. Er is concreet meegewerkt aan gedragsregels. Deze werden sinds medio 2024 gecommuniceerd.

Mondeling advies: de Participatieraad heeft geadviseerd om medewerkers te vragen om de 112-app op hun telefoon zetten. Zo kunnen zij in geval van calamiteiten sneller handelen.

Tablets voor algemeen gebruik: De Wmo Denktank vraagt of er tablets aangeschaft kunnen worden voor enkele leden van de Wmo Denktank, die deze niet zelf kunnen aanschaffen. Inmiddels zijn er een aantal tablets voor algemeen gebruik.

Brievenbus

In de centrale ontmoetingsruimte hangt een brievenbus. Daarbij staan evaluatieformulieren. De brievenbus ontving vier evaluatieformulieren. De reacties zijn overwegend positief.

Ontvangen suggesties:

Een reactie: het formulier toont score 'matig'. Deze bezoeker voelt zich alleen 'voldoende' thuis. In de reactie zit geen informatie die om opvolging vraagt.

Een reactie: het formulier toont op bijna alles de score uitstekend. Op de vraag 'Zelfregiecentrum Nijmegen heeft mij gebracht wat ik zocht' matig. In de reactie zit geen informatie die om opvolging vraagt.

Iemand zoekt naar meer activiteiten in de avond. De Participatieraad vraagt de directie de mogelijkheden hiertoe te onderzoeken.

Een deelnemen voelt zich niet helemaal gezien in de Regenboogidentiteit. De ondersteuner van Participatieraad is het gesprek met deze persoon aangegaan.

Zichtbaarheid

Naast de brievenbus hebben we een vaste rubriek in de interne nieuwsbrief ZRC-Next, 'De Participatieraad in beeld'. Er ligt een folder van de Participatieraad in de ontmoetingsruimte.

Ook is er in 2024 een idee voor een 'inspiratiedag' uitgewerkt. Doel is om de zichtbaarheid van de Participatieraad te vergroten en om de samenhang binnen de organisatie te vergroten. Om organisatorische reden wordt dit verplaatst naar 2025.

Vergadering & bezetting

De Participatieraad bestaat begin 2024 uit drie leden en een onafhankelijke voorzitter. Een van hen verliet de vergadering in verband met uitbreiding van werkzaamheden. Een nieuw lid, Hans de Jong, heeft de Participatieraad versterkt.

De directie en de contactpersoon van het bestuur zitten aan. De Participatieraad vergaderde in 2024 zeven keer, twee keer meer dan in 2023. Een inhoudelijk ondersteuner en een secretarieleel ondersteuner woonden de vergadering bij.

Hoofdstuk 3

Bedrijfsvoering

3.1 Communicatie

Het is voor het Zelfregiecentrum is essentieel om meer bekendheid te verwerven bij potentiële deelnemers, verwijzers en het algemene publiek.

Rubriek 'Meedoen in Nijmegen'

De rubriek 'Meedoen in Nijmegen' in huis-aan-huisblad 'De Brug' is een redactionele samenwerking van Nijmeegse welzijnsorganisaties. Hij verschijnt eens in de drie weken. Zelfregiecentrum Nijmegen is initiatiefnemer, deelnemer en voert het secretariaat.

'Meedoen in Nijmegen' verscheen in 2024 14 keer. Zelfregiecentrum Nijmegen leverde negen keer een bijdrage. De publicaties zijn te lezen op www.meedoeninnijmegen.nl.

Externe nieuwsbrief

De externe nieuwsbrief wordt gebruikt om ons aanbod te promoten, De nieuwsbrief is in 2024 13 keer verstuurd, 13 keer meer dan in 2023.

Er waren in december 2024 961 geabonneerden, 63 meer dan in januari 2024. In 2024 schreven 32 mensen zich uit. Dat betekent dat 95 mensen zich inschreven. 54 meer mensen dan in 2023.

Voor het eerst dit jaar is gekeken naar hoe vaak hij geopend wordt. Daaruit bleek dat de nieuwsbrief gemiddeld 4,5 keer geopend wordt door de lezers.

Open Huis

Dit jaar hielden weer een Open Dag, waar iedereen zo op af kon komen. Het was een mooie, geslaagde middag. De opkomst was goed. De gehuurde marktkramen waren gezellig. Het thema was 'Groeï en bloei'. Het was een energieke bijeenkomst.

Gesprekken met professionals over ons werk

Er zijn 8 gesprekken geweest met individuele welzijnswerkers over ons aanbod. De meeste van hen werken bij een Buurteam. Daarnaast zijn er twee huisartsposten bezocht. Een woongroep van Pro Persona, met als resultaat 3 nieuwe deelnemers.

Geregeld vinden cliënten samen met mensen van de Buurteams de weg naar het Zelfregiecentrum.

Stand

We hebben in 2024 een stand bemenst op de volgende markten:

- De markt in de Ark van Oost. Hier presenteerde het ondersteunings- en welzijnsaanbod van Nijmegen zich.
- Informatiemarkt Vrijwilligerscentrale: Op donderdag 26 september waren Marcel en Birgit daar.
- Informatiemarkt Pluryn 2 november: redelijk wat aanloop. Interessant was vooral het contact met 'Settle down'. Zij adviseren over prikkelarme omgevingen. Er is contact gelegd met Toegankelijkheid.

Interne communicatie

De interne nieuwsbrief, waarmee we medewerkers informeren over interessante wetenswaardigheden en we nieuwe medewerkers voorstellen, is in 2024 twee keer verschenen: in juli en in december.

In december is er een kerstviering geweest voor deelnemers en een lunch voor medewerkers.

Overige communicatie

- Onze nieuwjaarsreceptie was goed bezocht.
- De illustraties die gebruikt worden zijn nu op al onze media gelijk. Ook zijn zij omrand door een eigen, herkenbaar template.
- Instagram wordt veelvuldig en adequaat gebruikt.
- De site wordt steeds meer geprofessionaliseerd.
- Bij het Zelfregiecentrum is een filmopname gemaakt voor PGOsupport. Jaheed Andishmand, voorzitter van onze afdeling Onderling Sterk, speelt hierin een rol. Ook Bram van de Beweegbus en Paul Imthorn / gemeente Nijmegen waren betrokken.
- We hebben met een advertentie en een artikel in het huis-aan-huisblad 'Zorg en Ondersteuning' gestaan. Dit werd uitgegeven op initiatief van de Buurtteams.
- We hebben een interview gegeven aan daklozenkrant Sammy.

Externe Ondersteuning

Dit verslagjaar hebben we nog een half jaar gebruik gemaakt van de dienstverlening van mediabedrijf Sociaal Bekeken van Mirjam Bleeker. Zij heeft wekelijks twee uniform vormgegeven posts geplaatst op diverse sociale media.

Haar kennis heeft ze deels overgedragen aan onze eigen redacteurs en voortaan zijn alle social-media-uitingen van eigen hand. Met haar expertise hebben we ons bereik vergroot.

Op de site Toegankelijk Nijmegen presenteerden wij de toegankelijkheid van Nijmeegse gebouwen. Het onderhoud vraagt om te intensieve arbeid; de website toegankelijknijmegen.nl zal in 2025 uit de lucht gaan. Gemeente Nijmegen heeft het belang van goede toegankelijkheidsinformatie erkend en heeft hiervoor Ongehinderd.nl ingeschakeld. Het Zelfregiecentrum heeft voor dit project vrijwilligers, die een eerste toegankelijkheidscheck doen, geworven en geschoold.

3.2 Organisatie

Samenstelling van de organisatie en opleidingsplaats

In 2024 waren 125 vrijwilligers bij onze organisatie actief. Daarnaast waren zeven medewerkers via het Werkbedrijf bij ons werkzaam en tien medewerkers in een fulltime of parttime dienstverband (6,11 fte). Daarnaast zijn er ook door het hele jaar meerdere stagiaires actief bij ons.

In 2024 hebben we stagiaires uit verschillen richtingen mogen ontvangen:

Ons creatief atelier werd goed bezocht onder leiding van twee enthousiaste stagiaires van de HAN, Opleiding Vaktherapie Beeldend. Het plezier spatte ervan af en de verf, lijm en glitters ook!

Dit jaar hadden we ook twee stagiaires van de HAN Opleiding Vaktherapie muziek. Iedere vrijdag zaten zij beneden in ons souterrain, via de trap kwamen de vrolijke klanken ons tegemoet, hierdoor gingen steeds meer bezoekers een kijkje nemen en ontstond er een enthousiaste muziekgroep die wekelijks samenkwam.

Op maandag startten we dit jaar met een extra creatieve groep, hierbij waren ook steeds twee stagiaires aanwezig om onze bezoekers te inspireren met afwisselende creatieve opdrachten.

Op het gebied van ervaringsdeskundigheid hebben we drie stagiaires mogen ontvangen. Beiden studeren aan de HAN en verrijken ons met hun ervaring. Zij zijn vooraf actief op het gebied van een-op-een ondersteuning.

Vanuit de richting HAN social work hebben we ook ondersteuning gekregen door naar liefst drie studenten. Zij zijn betrokken bij het ondersteunen van de activiteiten, het opzetten van activiteiten en als extra aanspreekpunt voor onze bezoekers.

Twee van onze eigen medewerkers zijn verdergegaan met hun opleiding op de Sterkplaats van de HAN. Zij leren hier hun ervaring in te zetten voor anderen mensen met een licht verstandelijke beperking.

Vier studenten van Saxion Hogeschool onderzoek gedaan naar de sociale toegankelijkheid van het station en de stationsomgeving in Nijmegen. De studenten hebben een presentatie gegeven aan ambtenaren die betrokken zijn bij het station en de stationsomgeving.

Tot slot hadden we een student van Saxion Hogeschool die haar afstudeerstage bij ons deed, eveneens op het gebied van sociale toegankelijkheid.

3.3 Organisatie in beeld

Bestuur met als voorzitter:	Wim Hompe
Participatieraad met als voorzitter:	Ton van Hout
Directeur:	Jos Kersten

Bedrijfsvoering:	Caroline Spoelstra
Persoonlijke Ontwikkeling o.l.v.	Annemieke van der Gronden
Ontmoeting o.l.v.	Allart Sparenburg
Inzetten Eigen Ervaring o.l.v.	Bianca van Raaij
Belangenbehartiging o.l.v.	Jos Kersten

Beleidsteam:	Sabrina Abdoelbasier, Peter Eggen en anderen
Coachingsteam	Annemieke van der Gronden, Petra Montforts, Laurian Alferink, Susan Tonnaer, Bogi Alpar, Lianne Ketelaar
Onderling Sterk	Jaheed Andishmand, Laurian Alferink
Toegankelijkheid	Els van der Ploeg, Bart de Bruin
Onderwijsproject	Bianca van Raaij
Wmo Denktank	Peter Eggen

Communicatie:	Marcel Kersten, Annemieke van Noortwijk en anderen
Secretariaat:	Birgit van der Putten
Vrijwilligersaanspreekpunt:	Laurian Alferink, Jack de Rooij
Receptie o.l.v.	Ramon de Vaan
ICT-er en servicemanager:	Paul van Echteld
Financiële administratie:	Carin Kersten, Jurgen Doorakkers, Nathalie Claver
Facilitaire dienst:	Berry Geurts, Frank Janssen, Ricardo Knoop
Klussen en tuinonderhoud:	Allart Sparenburg en Til Reus

Bijlage Rapportage Opdrachten Inclusie 2024

Deel I

Deel één is een opdracht aan Zelfregiecentrum Nijmegen om mensen met ervaringskennis/-deskundigheid te organiseren en faciliteren.

De subsidie is bestemd voor de volgende activiteiten:

- Het organiseren en faciliteren van een brede groep mensen met ervaringskennis/-deskundigheid, die bij onderdelen van het Actieprogramma Inclusie kunnen worden ingezet. Daaronder het organiseren van een testpanel voor toegankelijkheid van gemeentelijke websites
- Incidentele consultatie van ervaringskennis/-deskundigheid op het gebied van communicatie (bijvoorbeeld toegankelijke communicatie; eenvoudige taal)
- Reguliere taken met betrekking tot vragen vanuit de gemeente in het kader van fysieke toegankelijkheid

Te leveren prestaties:

- Groep met ervaringskennis/-deskundigheid is verbreed met mensen vanuit alle beperkingen.
- Goede vertegenwoordiging van mensen met een beperking op bovengenoemde onderwerpen (digitale communicatie, gemeentelijke communicatie, overige vragen vanuit de gemeente)

Resultaten:

- Het panel Digitale Toegankelijkheid. Dit panel is op 6 mei en 17 november ingezet voor het testen van gemeentelijke websites. Het panel is uitgebreid naar 10 personen en bestaat uit mensen met een motorische beperking, een zintuiglijke beperking (visueel en auditief), een psychische kwetsbaarheid en een licht verstandelijke beperking. In oktober is met TeamOnline afgesproken dat het panel vier keer per jaar wordt ingezet (in plaats van de eerder aangegeven zes keer).
- Op donderdag 22 februari hebben ervaringsdeskundigen van het Zelfregiecentrum deelgenomen aan een bijeenkomst ten behoeve van het opstellen van een woonzorgvisie in Nijmegen.
- Vanuit ervaringsdeskundigheid meegedacht over het organiseren van een prikkelarme voorstelling in de Lindenberg. Deze voorstelling heeft op 19 april plaatsgevonden.
- Het Zelfregiecentrum heeft voor een aantal ambtenaren van de afdeling stadsrealisatie van de gemeente Nijmegen een workshop verzorgd over de toegankelijkheid van de openbare ruimte. De ambtenaren hebben zelf ervaren hoe het is om de stad in te gaan als iemand met een visuele beperking of als iemand in een rolstoel. Daarna konden zij vragen stellen aan ervaringsdeskundigen met een fysieke of visuele beperking.
- De werkgroep toegankelijkheid en de werkgroep wonen zijn gestart. De eerste bijeenkomsten vonden plaats op 9 juli 2024 (werkgroep wonen) en 11 juli 2024 (toegankelijkheid). ZRCN heeft hiervoor de deelnemers geworven.
- Meegedacht over het vormgeven van de Stimuleringsregeling Toegankelijkheid (met ervaringsdeskundig advies).
- Organisatie van activiteiten in de Week van de Toegankelijkheid (7-12 oktober 2024). Zelfregiecentrum Nijmegen was onder meer betrokken bij de film 'Vriendschap', de voorstelling 'De verwanten', het spel 'Alles op tafel', de workshop 'Prikkelarm aanbod' en ludieke acties over obstakels in de stad. Ook werd de Pluim uitgereikt aan bioscoop Pathé.
- De gemeente Nijmegen werkt samen met Ongehinderd om een digitaal overzicht te maken van de toegankelijkheid van winkels en horeca. Zelfregiecentrum Nijmegen heeft voor dit project vrijwilligers, die een eerste toegankelijkheidscheck doen, geworven en geschoold. Er is veelvuldig contact geweest met medewerkers van Ongehinderd.

Deel II

Het tweede deel betreft een opdracht aan de Nijmeegse Coalitie voor Inclusie (NCI), met Zelfregiecentrum Nijmegen als facilitator, om zich te ontwikkelen tot een breed netwerkplatform, waarin belangenbehartigers, maatschappelijke organisaties en mensen met ervaringskennis/-deskundigheid samen optrekken. De NCI wordt gefaciliteerd door het Zelfregiecentrum.

Resultaten:

Er is een kerngroep waarin belangenorganisaties Hoormij, Oog voor elkaar, KansPlus vertegenwoordigd zijn en een belangenbehartiger voor mensen met een lichamelijke beperking. Zij onderhouden contacten met maatschappelijke en belangenorganisaties en werven onder hen deelnemers aan conferenties, thema- en werkgroepen, zoals voor wonen, fysieke en sociale toegankelijkheid.

Hieronder wordt dit nader geconcretiseerd:

- Deelname aan bijeenkomsten van Hoormij met als belangrijk thema: de beschikbaarheid en aanwezigheid van hulpmiddelen voor toegankelijke deelname aan bijeenkomsten en overleggen.
- Deelname aan bijeenkomsten van het ROCOV (Reizigers Overleg Consumentenbelangen Openbaar Vervoer) en het uitbrengen van een visie over een inclusief busstation.
- Deelname aan klankbordgroep OV-visie
- Deelname aan en inbreng in wijkraad Hatertse Hei over het woon-en leefklimaat in de wijk onder leiding van wijkregisseurs.
- Overleg met de vrijwilligerscentrale en vrijwilligers van GVO de Klub, die vrijetijdsactiviteiten organiseert voor mensen met een verstandelijke beperking, over de activiteiten zelf en belemmeringen die ze hierbij ervaren, zoals het vervoer.
- Gesprekken gevoerd met directeur van Muzieum. Dit ging onder andere over een plek waar het ervaren van verschillende beperkingen (zintuiglijk, lichamelijk, psychisch) bij elkaar kan komen.
- Deelname aan Burendag XL (29 september 2024) en verkenning van samenwerking in het kader van een brede inclusie-beweging.
- Aanwezigheid bij activiteiten 'Week tegen Armoede' (14-18 oktober)
- Het werven van deelnemers (mensen met ervaringskennis en ervaringsdeskundigheid en maatschappelijke organisaties) aan een onderzoek naar sociale toegankelijkheid bij sport en cultuur-activiteiten.
- Samen met de gemeente Nijmegen en het RPE (regionaal Platform Ervaringskennis) meegewerkt aan het organiseren van een conferentie over sociale toegankelijkheid op het gebied van sport en cultuur.
- In december werd in het hele land de actie 'Ons geduld is op' gevoerd. Onder andere mensen van het Zelfregiecentrum Nijmegen, Sterkplaats Nijmegen, KansPlus, de SP en stichting Vagebond protesteerden voor het gemeentehuis. Aanleiding is de lakse manier waarop het huidige kabinet omgaat met het VN-verdrag Handicap. Dit stelt de Verenigde Naties in een rapport. Dit rapport wordt door het huidige kabinet genegeerd.
- We gaan oriënterend in gesprek over samenwerking in het kader van een brede inclusie-beweging, zoals de gemeente dit voor ogen heeft en hoe dit inhoud en vorm kan krijgen in een nieuw actieprogramma 'Iedereen doet mee' voor inclusie, diversiteit en toegankelijkheid.
- In het kader van uitbreiding van het netwerk zijn er drie brainstorm-bijeenkomsten georganiseerd rond het belangrijke thema 'bestaans(on)zekerheid'. Eén bijeenkomst voor personen met een lichamelijke beperking en twee bijeenkomsten voor personen met een psychische kwetsbaarheid. Het ging hierbij om bestaans(on)zekerheid in brede zin, zoals beschreven door de Raad voor Volksgezondheid & Samenleving (*), dus niet alleen om de financiële kant. Aan deze

bijeenkomsten hebben in totaal tien personen deelgenomen vanuit het ZRCN, de Kentering en Ixta Noa. Deelnemers vonden het waardevol om over dit thema in gesprek te gaan. Er is behoefte aan een vervolg. *Zie hieronder de bijlage voor de opbrengst van het onderzoek.*

(*) Advies: 'Van overleven naar bloeien: bestaansonzekerheid voorkomen en verminderen.' Te downloaden via raadrvs.nl

BIJLAGE over opbrengst onderzoek naar bestaans(on)zekerheid

- In de beschrijving van bestaanszekerheid missen deelnemers een element. Namelijk de vraag 'Kan ik überhaupt blijven leven?'. Personen met een beperking hebben hulp(middelen) nodig om in leven te blijven. Het is niet vanzelfsprekend dat deze hulp(middelen) er zijn. Vaak wordt gesproken over 'er mogen zijn'. Daarvóór zit nog 'er kunnen zijn'. Bestaanszekerheid gaat ook over 'er kunnen én mogen zijn'.
- Het hanteren van kosten-batenanalyses wordt genoemd als bedreiging van bestaanszekerheid. *"Soms lijkt de vraag te zijn: Is het nog de moeite waard om hierin (in deze persoon) te investeren?"* Geregeld ontbreekt het aan begrip en respect voor personen met een beperking.
- De moeizame zoektocht naar de benodigde (hulp)middelen loopt als een rode draad door de brainstormbijeenkomsten. Het is lastig om passende hulp te krijgen. Soms moet hiervoor een strijd geleverd worden. *"Het regelen van passende hulp kost zoveel tijd en stress, dat ik niet toekom aan de rest."*
Een ervaren knelpunt is dat hulpverlening zich vaak richt op één levensgebied (bijvoorbeeld financiën of huisvesting), hoewel er vaak problemen op meerdere levensgebieden zijn. De samenwerking tussen verschillende instanties moet beter. *"Organisaties moeten buiten de kaders kunnen denken en openstaan voor samenwerking in plaats van hun taak afbakenen."*
Verder komt naar voren dat er te weinig aandacht is voor persoonlijke ontwikkeling en sociale netwerken. *"Ondersteuning wordt geboden tot het 0 niveau, dan houdt het op."*
- Veel deelnemers ervaren financiële stress. Dit is een bedreiging van bestaanszekerheid. Angst speelt een belemmerende rol. Er is angst om niet gehoord of gezien te worden, voor conflicterende regelgeving en voor het verlies van uitkeringen. *"Er gebeurt zoveel op het gebied van huisvesting, inkomen en financiën dat je je niet goed kunt ontwikkelen op andere punten, zoals betaald of vrijwilligerswerk."*
- Het taalgebruik van de overheid wordt soms als agressief en wantrouwend ervaren. Dit belemmert de bestaanszekerheid. *"De dreiging in een gemeentelijke brief dat je inkomen uit een uitkering in gevaar komt, leidt tot angst met grote zorgen over huisvesting."*
- Er zijn veel ideeën voor mogelijke oplossingen/oplossingsrichtingen, bijvoorbeeld:
 - Meer plekken/woonvormen waar mensen mét en zonder beperking elkaar ontmoeten, in gesprek gaan, samen dingen ondernemen of samen wonen.
 - Meer aandacht voor preventie en vroegtijdige behandeling om schade en hoge kosten op lange termijn te voorkomen. Het is belangrijk om meer te investeren in persoonlijke ontwikkeling en sociale netwerken.
 - Een brede en nauwe samenwerking met ervaringsdeskundigen. Ervaringskennis moet erkend en benut worden.
 - Verbetering van de communicatie van de (semi)overheid: duidelijke en begrijpelijke taal vanuit een basishouding van vertrouwen.
 - Eén contactpersoon voor alle hulp die je nodig hebt. Deze 'casemanager' brengt alle betrokken hulpverlening samen en zorgt zo voor houvast.
 - Initiatieven in de samenleving zoals vintage winkels, gratis knipbeurten bij de kapper en plukbossen werken goed en kunnen nog uitgebreid worden. Het is belangrijk dat de beschikbare initiatieven in Nijmegen en omstreken goed in beeld zijn.