



Denkraam

Magazine van afdeling Basisberaad

herstel

Colofon

Redactie en eindredactie:

Bas van Bellen, Jan Bijl, Michiel van Gog, Ernest Smit, Okke Witteman

Correspondenten:

Anouk Flantua, Sjoerd Schoemaker, Jan Bijl, Bjorn van Aalst, Margreet, Bas van Bellen, Okke Witteman, Ed de Meijer, José Bonouvrier, Ernest Smit.

Fotografie:

Peter van Beek, Michiel van Gog, Bas van Bellen, Ernest Smit.

Voorkant:

Herstel, door Bas van Bellen

Achterkant:

Rotterdam centraal station, door Peter van Beek

Vormgeving en druk:

Argus Rotterdam

Oplage:

1000 exemplaren

Redactieadres:

Denkraam
p/a Basisberaad Rotterdam
Hoogstraat 66A
3011 PT Rotterdam

www.denk-raam.nl

De website www.denk-raam.nl is een site vol nieuws, achtergrondartikelen, ervaringsverhalen, gedichten en foto's. We zijn een platform voor en door betrokkenen van de geestelijke gezondheidszorg, maatschappelijke opvang en verslavingszorg. Het magazine Denkraam verschijnt in 2023 eenmalig (weer) als tijdschrift. Denkraam wordt ondersteund door Basisberaad Rijnmond.
© 2023 Denkraam

Aan de totstandkoming van deze uitgave is de uiterste zorg besteed. Voor informatie die desondanks onvolledig of onjuist is opgenomen aanvaardt de redactie geen aansprakelijkheid.

Geen van de in deze uitgave opgenomen artikelen mogen worden overgenomen zonder de uitdrukkelijke toestemming van de opsteller. Voor meer informatie over overname van artikelen kunt u contact opnemen met de redactie.

Sommige opgenomen artikelen zijn eerder gepubliceerd op onze website. Op onze website kunt u reageren op artikelen en bijdragen insturen. De redactie kan echter besluiten bijdragen niet te plaatsen, in te korten en/of taalkundig te bewerken.

Inhoud maart 2023

- 4 **Herstel? Werk in uitvoering**
Door Bas van Bellen
- 5 **Herstelacademies**
Door Ernest Smit
- 9 **Hersteltrainingen in Rotterdam**
Door Bas van Bellen
- 12 **Howie the Harp: interview met Peter van der Wal**
Door Bjorn van Aalst
- 14 **Zelfacceptatie: de sleutel tot verandering**
Ervaringsverhaal van Margraat
- 16 **Een vaste baan en een eigen huis**
Door Bas van Bellen
- 18 **Leven in Parnassia**
Door Okke A. Witteman
19. **Nooit meer opnames**
Door Bas van Bellen
20. **Project 010: Rotterdamse aanpak voor (bijna) dakloze jongeren**
Door Jan Bijl en Bas van Bellen
21. **De Rotterdamse Douwers**
Door Anouk Flantua
24. **Sociale Alliantie een strijdbaar 2023**
Door Ed de Meijer
- En verder:
- 8 **Alliantie van tante Sjaar** (column)
23 **Mensenrecht** (gedicht)
25 **Eigen schuld** (boekbespreking)
27 **Recept**

[Denkraam]

[van de redactie]

[nummer
2023]

Elf jaar geleden was het...

...dat we voor het laatst verschenen als tijdschrift. We hebben niet stil gezeten: we zijn via ons eigen platform www.denk-raam.nl blijven publiceren vanuit cliëntenperspectief. En veel hebben we gepubliceerd! Als je onze website nog nooit hebt bezocht, neem er gerust eens een kijkje! En nu weer terug als een papieren magazine? Voorlopig doen we een eenmalige uitgave, wie weet wat de toekomst nog meer brengt!

Herstel: werk in uitvoering! Dat is het thema in Rotterdam van de jaarlijks terugkerende Week van de Psychiatrie. En ook het thema van dit nummer. Herstel: iedereen die te maken heeft (gehad) met psychische klachten of een verslaving, krijgt te maken met herstel. Hoe vind je je weg terug naar de maatschappij? Hoe krijg je weer grip op je leven? Voor iedereen die er mee te maken krijgt, is herstel ook: werk in uitvoering.

“Herstel is geen genezing”. Dat wordt vaak gezegd binnen de cliëntenbeweging. Maar wat is het dan wel? In dit nummer gaan we daar op in. We spreken daarover met Edwin Vijfvinkel, trainer ervaringsdeskundigheid bij Basisberaad Rotterdam. Vervolgens gaan we ook in op de verschillende trainingen en opleidingen die je kunt doen in Rotterdam op het gebied van ervaringsdeskundigheid. “Herstel is zoals slapen: je herstelt elke dag van de ervaringen en prikkels die je hebt meegemaakt.”

Hoe ervaren mensen zelf herstel? Wat werkt wel en wat werkt niet? Een aantal ervaringsverhalen vind je hier in dit nummer. “Een opname, soms is het nodig” zo schrijft en een. “Nu nooit meer een opname,” is de conclusie van een ander. Wat mensen nodig hebben, kan heel erg verschillen. Elke herstel ziet er dan ook anders uit. Voor de een is dat een nieuwe, vaste baan, voor de ander is het gezellig naar een concert.

Waar kan je heen, als je wilt werken aan je herstel? Naast trainingen en opleidingen, kan je ook naar een van de Herstelacademies in Rotterdam. Hier worden ‘herstel ondersteunende activiteiten’ geboden, naast diverse trainingen. Je kunt er ook langs voor een kop koffie en een gesprek. In elke wijk in Rotterdam komt er een Herstelacademie, een samenwerking van diverse welzijnsorganisaties en Basisberaad. In Delfshaven, IJsselmonde en Charlois is al een Herstelacademie.

Ook is er aandacht voor bijzondere initiatieven en projecten, die barrières proberen te doorbreken. Bij ‘Project 010’ en ‘De Rotterdamse Douwers’ staan jongeren in Rotterdam centraal, die geen vaste huisvesting hebben. “Met een klein beetje aansturen, kunnen we veel doen” aldus een van de medewerkers. Door een gezamenlijke aanpak, en jongeren eerst een huis en een budget te geven, wordt een nieuwe benadering toegepast.

Speciale aandacht ook nog voor de achterzijde van Denkraam. In 2022 maakte Peter van Beek portretten van bezoekers van de Pauluskerk, ‘Present’ heet de serie. Hij fotografeerde hun passies en hun dromen. Mensen schitteren, temidden van schilderijen, bomen, kerken of theatercoulissen, op een motor of in een gedroomde tuin. Op de achterzijde het portret dat hij maakte van Peter.

We wensen u veel leesplezier.

Zien we je binnenkort ook op onze website? www.denk-raam.nl

De redactie van Denkraam

Herstel? Werk in uitvoering!

Herstellen van psychische klachten of verslaving: wat houdt het eigenlijk in? We gaan hierover in gesprek met Edwin Vijfinkel, een van de drie trainers rond ervaringsdeskundigheid bij Basisberaad Rotterdam. “Soms hoor ik mensen wel eens zeggen: ik ben genezen,” vertelt Edwin, “maar bij psychische klachten blijf je je kwetsbaarheid houden. Het gaat er om hoe je voorbij je diagnose komt, en je leven weer oppakt.”

Hersteldriehoek

Herstel werkt in een driehoek. Eerst is er het zogeheten klinisch herstel. “Dit is een beproeving,” licht Edwin toe, “dit begint bij het moment dat je naar de huisarts stapt, en aangeeft dat je hulp nodig hebt.” Dit is vaak de eerste stap. Dit is het gedeelte waarin de hulpverlening een belangrijke rol speelt, en vaak ook gekeken wordt of een opname en medicatie nodig is. De reis vergelijkt Edwin met een U-bocht: “je bent nog in de maatschappij, als je je hulpverlener ‘omarmt’. Je gaat weg en later draai je weer terug. Op het einde laat je de hulpverlening weer los.

Vervolgens ga je werken aan het functioneel herstel en het maatschappelijk herstel. Functioneel herstel ga je kijken naar wat je weer wilt doen, en hoe je dit kunt doen.

En tenslotte is er maatschappelijk herstel: dit is de fase van terugkeer in de maatschappij, het terugkrijgen van de autonomie. “Dit is een reis die je zelf maakt,” licht Edwin toe, “het is op zoek naar de juiste gereedschappen. Iets wat voor de een wel werkt, hoeft voor de ander weer niet te werken.”

Herstel is nooit klaar

“Herstel is geen genezing,” zegt Edwin, “ik zie het soms als slapen. Dat is iets wat elke dag terugkeert, en een moment dat je herstelt van alle indrukken van de dag. En je hebt het elke dag nodig, als je niet slaapt, kunnen de gevolgen schadelijk zijn. Een psychische kwetsbaarheid blijft altijd bestaan, het herstel-



proces blijft dus ook altijd.” Herstellen betekent ook leren omgaan met je kwetsbaarheid. “je moet de signalen leren herkennen, wanneer het niet goed gaat. Bij het tijdig onderkennen van problemen kan je hopelijk sneller weer terug komen, of hopelijk erger voorkomen. Soms gaat herstellen ook met vallen en opstaan. Telkens is het weer kijken wat wel werkt voor je en wat niet.”

Wel kan er van alles gebeuren tijdens je herstel. “Het is belangrijk je te realiseren dat je niet je diagnose bent: je bent nog veel meer. Anderzijds kan een diagnose ook bevrijdend werken: je weet nu wat er aan de hand is. Herstellen is een proces. Op een gegeven moment ben je je diagnose voorbij.”

Van 3 H's naar 3 W's

‘Hoe Het Hoort’: Edwin legt dit uit als ‘in het gareel lopen’: “Hier zitten de waarden en normen, en wat mensen van je verwachten. Mensen verwachten bijvoorbeeld dat je ‘s ochtends altijd op tijd op staat, liefst rond zeven uur.”

‘Wat Werkt Wel’: Hier hoor je bij herstel naar te kijken. Edwin: “Hoe het hoort, werkt niet altijd. Het is dan beter te kijken naar: wat werkt wel? Soms lukt het mensen wel om om tien uur op te staan. Iedereen krijgt van huis uit waarden en normen mee. Het is belangrijk elkaar daar niet op te bekritisieren. De belangrijkste vraag bij herstel is dan ook: wat werkt wel?!”



Herstel ondersteunende activiteiten

De trainingen rond ervaringsdeskundigheid, die in Rotterdam door Basisberaad worden geboden, zijn herstel ondersteunend. Je krijgt meer inzicht in je zelf, en je gaat op zoek naar oplossingen en leert van elkaar. Ook zijn er in ander initiatieven in de regio: de herstelacademies, Peer-to-peer support (contact met lotgenoten), e-learning. Dit wordt allemaal steeds belangrijker, nu de zorg -en met name ook de geestelijke gezondheidszorg- vol loopt.

In de zorg ben je op een gegeven moment 'uitbehandeld', eigenlijk begint het dan pas. Je zit in een continu leerproces: wat werkt wel en wat werkt niet? Dit is dan ook iets wat je vaak het beste met lotgenoten kunt oppakken: je kunt van elkaar leren. Kijk, luister en leer van elkaar. Daar zijn de trainingen op gebaseerd."

Bas van Bellen.

herstel academies in Rotterdam

Herstelacademies zijn betrekkelijk nieuw, zeker in Rotterdam. Het doel van herstelacademies is het ondersteunen van het herstelproces van mensen met een achtergrond in de psychiatrie of verslavingszorg. Herstelacademies doen geen hulpverlening: er werken (betaald en vrijwillig) ervaringsdeskundigen die trainingen geven (zoals de WRAP), herstelgroepen organiseren en andere activiteiten die mensen in een kwetsbare positie helpt in hun herstel.

In Rotterdam zijn er nu drie 'Herstelacademies in de Wijk': IJsselmonde, Delfshaven en Charlois. In de loop van 2023 worden nog twee Herstelacademies geopend. Het is de bedoeling dat in Rotterdam in elke wijk een Herstelacademie komt (in totaal dus acht). De Herstelacademie in de Wijk is een samenwerking tussen Voedseltuin Rotterdam, Basisberaad, CVD, Werkcentrumpluss, WMO Radar, Pameijer en Reakt.

Tot de activiteiten behoren onder andere: inloop, de WRAP training, peer support. Alle activiteiten zijn gratis, en richten zich op jouw herstel. Ook heb je geen verwijzing of iets nodig, je kan langskomen op de inloop of bellen voor informatie of een afspraak.



In de wijk Delfshaven: Activiteiten voor iedereen

Tabtha Mudde, coördinator van de Herstelacademie Delfshaven, legt uit dat het geen plek is voor behandeling: “Bij de Herstelacademie is er ruimte voor een kop koffie en een gesprek. Ook kan je er deelnemen aan activiteiten, bijvoorbeeld sporten.” Sport en beweging gebeurt rond het Sparta stadion. “Helaas nog niet in het stadion,” vult Sjoerd aan, medewerker bij de Herstelacademie. Andere activiteiten binnen de herstelacademie zijn onder andere: WRAP (een instrument voor zelfregie), een ochtend, de cursus ‘Herstellen doe je zelf’ en de Peersupport groep.” Alle medewerkers, betaald en vrijwillig, zijn ervaringsdeskundige,” aldus Tabitha Mudde. De medewerkers en vrijwilligers zijn allemaal opgeleid om hun eigen ervaring in te zetten voor ondersteuning en begeleiding. Dit maakt de Herstelacademie een laagdrempelige plek, waar je terecht kan voor een praatje, en kan werken aan je herstel. “Hier kom je voor een praatje dat je niet hebt bij de slager.”

Even voorstellen: Sjoerd Schoemaker, ervaringsdeskundige bij de Herstelacademie in de wijk Delfshaven. Ik ben 57 jaar en woon samen met mijn vrouw in Delft. Sinds 15 juli 2022 werk ik voor de Herstelacademie. In 2015 ben ik mijn omscholing tot ervaringsdeskundige begonnen.

Daarvoor werkte ik zo'n 15 jaar als begeleider arbeidsmatige dagbesteding in de ggz. Ik wilde wat anders en hoorde steeds meer over ervaringsdeskundigheid en dus het beroepsmatig inzetten van je eigen ervaringen met ontwrichting/ggz ter ondersteuning van een ander.

Voor mij was het een grotere omschakeling dan ik had gedacht. Daar kwam ik achter tijdens mijn opleiding bij Howie the Harp en op de plekken waar ik sindsdien heb gewerkt. Dat heeft mede te maken met de acceptatie van mijn kwetsbaarheid. Dat is lang een “gevecht” geweest en soms kan ik er nog flink mee stoeien. Inmiddels kan ik er goed mee omgaan. Om kort te gaan: angst en de neiging tot vermijden zijn mijn kwetsbaarheid. Meestal functioneerde ik wel oké maar ging ook veel uit de weg. Dat ging bij tijd en wijle (zeer ernstig) wringen. Veel therapie en doorgaan met ademen heeft geholpen.

Nu zet ik mijn ervaring(skennis) in ter ondersteuning van anderen. Dat doe ik onder meer samen met mijn twee collega's door het faciliteren van de WRAP, inloopmomenten verzorgen, 1 op 1 gesprekken, samen met de ADF (angst dwang en fobie stichting) en de Depressie Vereniging lotgenotengroepen gaan opzetten, creatieve herstelgerichte activiteiten en contacten leggen in de wijk e.d. De Herstelacademie is nog in opbouw en er komen er nog een aantal bij in Rotterdam. Wat niet is, kan nog komen!

[profiel]

In de wijk IJsselmonde: een mooie groep diverse mensen

José Weyers: “Wij zijn eind 2019 begonnen met het opzetten van de Herstelacademie in de wijk IJsselmonde en we zijn onderdeel van SOL. Sinds die tijd is het een komen en gaan van deelnemers van verschillende culturen, leeftijd en fase van herstel. Een mooie diverse groep mensen (voornamelijk uit de wijk) die samen hun eigen weg bewandelen. De deelnemers hebben vooral behoefte aan een luisterend oor en herkenning.

Dat ze er niet alleen voor staan maakt dat ze zich beter in hun vel voelen en door elkaar te motiveren zetten ze stappen in hun weg naar herstel. In de loop der jaren hebben we veel verschillende supportgroepen, cursussen en bijeenkomsten georganiseerd. Naar behoefte en in samenwerking met de deelnemers.

Zo zijn we bijvoorbeeld laatst met twee jongeren (die deelnemer waren) een jongerengroep gestart, hebben we creatieve en wandelgroepen, cursussen zoals de WRAP en ‘Herstellen doe je zelf’ en eenmalige bijeenkomsten in de zomervakantie met verscheidene thema’s en gasten.

Ervaringen in IJsselmonde

Deelnemer 1

Door een social media post waarin de Herstelacademie in de wijk IJsselmonde hun activiteiten voor het najaar presenteerde, werd mijn aandacht gewekt. Na een klinische opname van vijf maanden voor onder andere mijn Functioneel Neurologische Klachten (FND) miste ik de continuïteit in mijn herstel. Ik kwam uit de kliniek en ik ‘mocht het zelf weer uitzoeken’

Ik besloot mijzelf aan te melden voor de training ‘Schrijf je herstelverhaal’, omdat ik merkte dat ik vaak terug dacht naar



vroeger, wat mij depressief en somber maakte. Ik vind het fijn om met ‘gelijkgestemden’ te zijn, zodat je elkaar ook sneller begrijpt en er soms meer diepgang kan zijn. Hierdoor heb ik ook gemerkt dat het herstelproces ook met vallen en opstaan gaat.

De herstelacademie heeft mij weer een toekomstperspectief gegeven, en heb ingezien dat ik mijzelf te tijd mag geven en dat herstel een continue proces waar ik telkens weer nieuwe dingen uithaal.

Ervaringen in IJsselmonde

Deelnemer 2

Ik kwam in de zomermaanden bij de herstelbijeenkomsten. Het was helpend door het contact met lotgenoten. Meestal geldt er in deze maanden namelijk een zomerstop. Wanneer je niet direct op vakantie gaat heb je dan toch een punt in de week waarbij je even kan bijtanken (als het ware). Bovendien, naar deze bijeenkomsten gaan is ook helpend wanneer je niet direct met mensen praat over wat je bezighoudt. Je, of ik doe niet graag een boekje open over hoe het gaat. Hier kan ik zelf beslissen wat ik doe. Maar zekerheid is dat de gelegenheid er is.

Meer info

Herstelacademie IJsselmonde: (06) 06 83261663 /
herstelacademie@anteszorg.nl

Herstelacademie Delfshaven: herstelacademie@wморadar.nl

Ernest Smit

[column]

Alliantie van Tante Sjaar

Ofwel: geen woorden maar daden !

Tante Sjaar is een speciaal restaurant op Zuid waar je als ervaringsdeskundige goed kunt eten voor weinig geld. Maar in de soepketel van Tante Sjaar wordt meer gebrouwen dan alleen goede soep. Een hele Alliantie is daar bedacht in 2021 die het lot van al die ervaringsdeskundigen gaat verlichten. En niet zo maar een alliantie. Nee: Antes, het CvD, Humane Zorg, het Leger des Heils, Maaszicht, de Nico Adriaans Stichting, Pameijer, de Pauluskerk, Prokino, Corridor, Humanitas, De Ontmoeting, Timon en ten slotte De Hoop GGZ sloten zich aaneen en ondertekenden ook een Convenant om de klus gezamenlijk te klaren.

Speerpunten

Als bezielde alliantie heb je dan natuurlijk speerpunten nodig om je op je doel te richten. Nou die speerpunten zijn er:

- Allereerst moet iedere ervaringsdeskundige een onderdak hebben.
- Ten tweede moet iedereen financieel stabiel zijn.
- En ten derde moet iedereen participeren in de samenleving van de gewone mensen.

En ook mag er niemand meer uit huis gezet worden want er zijn al genoeg ervaringsdeskundigen.

Ten slotte moet iedereen zijn verslaving opgeven, al worden die aan nicotine, cafeïne, suiker en cacao, hoe schadelijk ook, nog wel getolereerd.

Convenant én manifest

Verder moet een goedwillende alliantie natuurlijk een manifest hebben en dat heet dan ook: "Een Leefbare en Veerkrachtige Stad". Verder kan een Alliantie die een convenant heeft ondertekend en een Manifest heeft uitgegeven ook niet zonder een Kwartiermaker die overal in Stad en Regio gaat duidelijk maken wat dit allemaal betekent en die ruimte gaat zoeken om het Manifest uit te voeren en zo het Convenant waar te maken dat de Alliantie heeft bedacht en ondertekend om stad en regio weer leefbaar en veerkrachtig te maken. Immers, die Alliantie bestaat uit bestuurders, managers, beleidsadviseurs en andere leidinggevenden van de genoemde organisaties en stichtingen en hun agenda laat niet toe zelf op pad te gaan. Wendy de Rijk was door het Leger des Heils naar voren geschoven om deze praktische taak op zich te nemen en is hiertoe sinds januari 2023 aan de slag.



Betrek cliënten

Dit was in het kort wat ik in februari van Wendy de Rijk te horen kregen op het maandelijkse overleg van het Platform Cliëntenraden GGZ bij het Basisberaad zodat wij zouden weten dat er hoop gloort aan de horizon. Wij blij natuurlijk, maar toch ook enige kritische vragen.

Waarom had deze Alliantie van Bovenbazen niet al vanaf haar ontstaan in 2021 de samenwerking gezocht met hun cliënten en hun cliëntenraden? Per slot van rekening zijn dat de ervaringsdeskundigen. En waarom was de Alliantie Samen Thuis 2030 die bestaat uit ervaringsdeskundige daklozen uit alle steden in de regio en waar ook het Basisberaad deel uitmaakt niet betrokken bij het werk van de alliantie Tante Sjaar om samen een einde te maken aan de dakloosheid vóór 2030? En waarom is ook het fameuze Movers overleg nog niet bij het werk van de Alliantie betrokken?

Werk aan de winkel

Conclusie: nog werk genoeg voor Wendy de Rijk, die zeker haar best doet. En na de bijeenkomst van de Alliantie Tante Sjaar maart over de actieagenda horen wij mogelijk meer over de plannen: meer woorden en misschien ook een paar doeltreffende daden!

Jan Bijl

[trainingen]

Naast redactielid van Denkraam is Jan Bijl onder andere actief binnen het Platform Cliëntenraden Rijnmond, en actief betrokken bij de ggz en maatschappelijke opvang. Naar aanleiding van een bijeenkomst van het Platform Cliëntenraden schreef hij de column op persoonlijke titel

Collectieve belangenbehartiging

Het Platform Cliëntenraden Rijnmond en Movers worden ondersteund vanuit Basisberaad Rotterdam. Basisberaad Rijnmond behartigt collectief de belangen van mensen in een kwetsbare positie. Dit doen we door:

- adviezen uit te brengen aan gemeenten, (zorg)instellingen en andere organisaties in de regio Rijnmond,
- deel te nemen aan werkgroepen, commissies etc. voor GGz, MO en Vz in Rotterdam / Rijnmond,
- zelf het overleg te organiseren met gemeenten en instellingen.

Platforms

Basisberaad heeft twee platforms waarin (vertegenwoordigers van) cliëntenraden uit de regio Rijnmond deelnemen:

- Platform Cliëntenraden Rijnmond: hierin nemen GGz cliëntenraden deel
- MOVERS, het platform voor cliëntenraden Maatschappelijke Opvang (MO), Verslavingszorg (VER) uit de regio Rijnmond en de Straatadvocaten (S) van Basisberaad Rotterdam

Werken met eigen ervaring

Een cursus voor (ex-)cliënten uit de regio Rijnmond om eigen ervaringen met de geestelijke gezondheidszorg, verslavingszorg of maatschappelijke opvang te leren gebruiken in bijvoorbeeld (vrijwilligers)werk of activiteiten met en voor cliënten.

Herstellen van je problematiek

Als je psychiatrische of verslavingsproblemen hebt gehad, sta je voor de taak het leven weer vorm en inhoud te geven naar je eigen mogelijkheden en wensen. De weg naar herstel is er een van vallen en opstaan. Het verloopt voor iedereen anders. Gedurende het herstelproces ontwikkel je een eigen deskundigheid over het leven. Je leert wat wel werkt en wat niet, wat je op verschillende momenten nodig hebt. Je vindt manieren om je staande te houden.

Je eigen ervaringen inzetten

Wil je je verworven deskundigheid later actief inzetten in (vrijwilligers)werk? Er komt echter nog al wat bij kijken om je eigen ervaringen functioneel in te zetten. Bij deze cursus leer je, in het kader van herstel, je eigen ervaringen te gebruiken bij (vrijwilligers)werk en activiteiten met en voor cliënten.

Voor en door ervaringsdeskundigen

De cursus is ontwikkeld door ervaringsdeskundigen. Je leert eigen ervaringen te gebruiken om anderen te ondersteunen. Het geleerde kan je in verschillende functies inzetten. Bijvoorbeeld bij individuele advisering (consulent), het geven van voorlichting of trainingen, het deelnemen aan een cliëntenraad of het opzetten van cliëntgestuurde initiatieven. De docenten bij Basisberaad Rotterdam zijn ook ervaringsdeskundig.



Basis en vervolg

De training heeft twee varianten. De eerste training is de basiscursus. Als je de basistraining met succes hebt afgerond, kan je doorstromen naar de vervolgcursus 'Werken met eigen ervaring'.

Wellness Recovery Action Program

Een cursus voor (ex-)cliënten van de geestelijke gezondheidszorg en/of verslavingszorg uit de regio Rijnmond die willen werken aan hun herstel. Een Wellness Recovery Action Plan (WRAP) is een zelfhulpinstrument dat helpt om zelfsturing te geven aan dit proces.

Ook bij het vinden en houden van werk kan de WRAP houvast bieden om hierin eigen regie te houden.

Ontstaan

WRAP is in de jaren negentig in de Verenigde Staten is ontwikkeld door Mary Ellen Copeland. Zij ging samen met anderen op zoek naar wat iedereen zelf gedaan had om eigen herstel vorm te geven. Ze kwamen tot het inzicht dat er in al die herstelprocessen een aantal overeenkomsten zaten. Op basis van deze inzichten is de WRAP ontstaan. WRAP wordt wereldwijd steeds meer gebruikt.

Inhoud

Het fundament van de WRAP bestaat uit vijf sleutelbegrippen:

- hoop;
- persoonlijke verantwoordelijkheid;
- eigen ontwikkeling;
- opkomen voor jezelf;
- steun.

Door over deze begrippen na te denken en op persoonlijke wijze in te vullen en tot leven te brengen, komt ook het proces van herstel in beweging. De volgende stap is het verzamelen van 'gereedschap' om je goed te voelen: de gereedschapskoffer voor een goed gevoel. Met al dat gereedschap ga je de zes plannen van de WRAP vullen. De WRAP is een plan van jezelf. Je deelt de WRAP met degenen die daar een rol in spelen.

Een WRAP maken

Tijdens de cursus werk je aan je eigen plan. Een WRAP is geen invuloefening maar ondersteunt je als je op een andere manier wilt leren kijken naar herstel en je eigen mogelijkheden. Dit is een voortschrijdend proces. Een eerste aanzet voor een WRAP maken mensen vaak in een groep, die geleid wordt door twee opgeleide WRAP-facilitators. Zij zijn zelf ervaringsdeskundig. Ze begeleiden het proces van gelijkwaardige uitwisseling waarin iedere deelnemer de deskundige is over zichzelf. De uitwisseling van ervaringen inspireert. Een WRAP-groep komt acht keer twee-en-een-half uur bij elkaar om alle onderdelen te leren kennen en een eigen invulling te maken. Je kunt je WRAP in de loop der tijd verder verfijnen, uitbouwen of aanpassen.

Wereldwijd wordt de WRAP veel gebruikt om een op herstel gerichte manier van leven te ondersteunen. Uit onderzoek in de VS komt naar voren dat mensen die een WRAP maken, minder last hebben van symptomen, meer hoop en een hogere kwaliteit van leven ervaren en bovendien beter voor hun eigen behoeften en belangen opkomen in hun contacten met (GGZ-)hulpverleners.

Meer informatie?

Inschrijven kan via www.basisberaad.nl

[trainingen]

[andere mogelijkheden]



Howie the Harp

Heb jij een eigen ervaring op psychosociaal gebied, in de psychiatrie en/of verslavingszorg? En wil je van jouw kwetsbaarheid jouw kracht maken? Onze toegankelijke opleidingen tot Ervaringsdeskundige bieden die mogelijkheid. Met elkaar zorgen we ervoor dat je weer met vertrouwen aan jouw arbeidstoe-komst kunt bouwen. Bij Howie word je onderdeel van een netwerk van mensen die net als jij hun

doorleefde ervaring willen inzetten om anderen te helpen. Een fijne en vertrouwde omgeving voor het delen van kennis en er-
varing, nu en in de toekomst.

De opleiding wordt door het hele land gegeven, en kent verschillende niveaus. In Rotterdam wordt deze gegeven vanuit de Pameijer. Meer informatie: <https://howietheharp.com/>

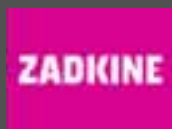


Ik wil mijn ervaring inzetten bij Parnassia, kan dat?

Naast wetenschappelijke en specialistische kennis hechten wij veel waarde aan ervaringskennis in onze behandeling van patiënten. Om als ervaringsdeskundige bij Parnassia Groep aan de slag te gaan heb je een relevante opleiding in ervarings-
deskundigheid nodig. Kijk op onze vacaturepagina en typ in het zoekveld 'ervaringsdeskundige' in.

Meer info: <https://www.parnassiagroep.nl/werken-en-leren/veelgestelde-vragen/-/ik-wil-mijn-ervaring-inzetten-om-anderen-te-helpen-kan-dat-bij-parnassia-groep->

En: <https://www.brijder.nl/wie-we-zijn/ervaringsdeskundigheid/werken-als-ervaringsdeskundige>



Maatschappelijke zorg voor ervaringsdeskundigen

De beroepsopleiding Begeleider geestelijke gezondheidszorg met ervaringsdeskundigheid (BGE) is gericht op (aspirant-)studen-
ten die zelf ervaring hebben als cliënt in de geestelijke gezondheidszorg. In combinatie met de opleiding ontwikkel je je tot er-
varingsdeskundige. De opleiding wordt aangeboden op twee locaties: in Rotterdam en Utrecht. De opleiding duurt 2 jaar, is op
MBO niveau, en wordt verzorgd door het Zadkine College.

Meer informatie: <https://www.zadkine.nl/opleidingen/gezondheidszorg-welzijn-en-sport/maatschappelijke-zorg-voor-ervaringsdeskundigen-bbl-1>



Margreet volgde de cursus 'Werken met eigen ervaring' bij het Basisberaad. Lees haar verhaal op pagina 14:

Zelfacceptatie: de sleutel tot verandering



Tim volgde de Basis-cursus Ervaringsdes-kundigheid bij Parnassia. Lees zijn verhaal op pagina 16:

Een vaste baan en een eigen huis



Bjorn van Aalst én **Peter** van der Wal volgden beiden de opleiding bij Howie the Harp. Lees het verhaal op

pagina 12: *Howie the Harp: interview met Peter van der Wal*



Howie the Harp: opleiding ervarings- deskundigheid

**Interview met Peter van der Wal,
ervaringsdeskundig coach**

Peter van der Wal heeft de opleiding bij Howie the Harp gedaan en werkt daar nu als coach. De opleidingen van Howie the Harp worden op meerdere plaatsen aangeboden, in Rotterdam door Pameijer.

Wie is Peter van der Wal?

Peter: "Mijn naam is Peter van der Wal, 63 jaar, woon voor de helft in Nederland en voor de helft in België, waar mijn liefde woont. Ik werk als ervaringsdeskundig coach bij Howie the Harp sinds 2014.

Het is echt een droom die uitgekomen is.

Opleiding

"Daarvoor heb ik zelf ook deze opleiding bij Howie gedaan. De opleiding was toen: half jaar school, half jaar stage. Tijdens mijn opleiding zag ik ervaringsdeskundige coaches rondlopen. Ik wist van mijzelf al lang dat ik heel graag iets in de coaching wilde gaan doen. Ik was aan het tobben met betrekking tot het zoeken naar een stage."

Stage

"Een van de coaches van Howie vroeg mij: 'hoe zou jij het vinden om jouw stage als coach hier te komen doen hier?' Er was -in tegenstelling tot stage bij de Pameijer, aanbieder van de opleiding, geen baangarantie. Dit zette mij wel e aan het denken. Werk vinden was voor mij erg belangrijk.

Uiteindelijk volgde ik mijn hart en ging de coaching in. Ik ben bij Howie gaan stage lopen. Aan het einde van mijn stage ging een van de coaches weg. Ik heb gelijk gesolliciteerd natuurlijk en ben aangenomen!"

Eigen ervaring en herstel

Ik kampte met verslavingen die voortkwamen uit onderliggende trauma's. In 2009 ontspoorde de situatie op een heftige manier. Wat mij tot het inzicht bracht: op deze manier ben ik echt op weg naar mijn dood. Dit heeft mij gebracht tot de beslissing, om met mijn verslaving aan de slag te gaan. Dit is moeilijk geweest, maar gelukt.

Niet het echte probleem

"Mijn verslaving was eigenlijk niet het echte probleem, er zat een hele hoop ellende achter. Ik was 25 jaar werkzaam in de financiële wereld: dikke auto's, strakke pakken, dik salaris, maar ook iedere dag veel alcohol, cannabis en pijnstillers. Dit leven heb ik jaren volgehouden.

Toen ik de strijd aanging met mijn verslaving werd mij al snel duidelijk dat ik niet dit werk kon blijven doen. Ik veranderde als mens. Er kwam veel pijn en verdriet naar boven. Lang ging ik mijn probleem uit de weg. Ik had in mijn werk weinig met anderen te maken. Ik deed mijn ding in maatschappelijk opzicht maar was verder alleen maar bezig met mijn verslaving."

Weg van mijn werk

"Ik kwam tot de ontdekking dat ik veel meer tijd nodig had voor mijn eigen proces en herstel. Ik ben

[interview]

toen in gesprek gegaan met mijn werkgever om met ontslag te gaan. Deze wilde mij niet laten gaan, maar gelukkig is het uiteindelijk gelukt. Ik zat toen zonder baan.

Ik heb een aantal jaar als kluzenaar geleefd en ben ik bezig geweest met mijn proces. Op persoonlijk vlak ging dit best goed. Maar op maatschappelijk vlak had ik eigenlijk geen flauw idee wat ik nog zou kunnen en willen betekenen. Het was voor mij altijd het belangrijkste en cruciaal om mijn eigen boterham te verdienen."

Nieuw beroep: ervaringsdeskundige

"In 2013 hoorde ik bij toeval van het nieuwe beroep ervaringsdeskundige. Toen wist ik het: ik word ervaringsdeskundige! In aanloop naar de opleiding Howie the Harp ben ik de cursus 'Werken met eigen ervaring' bij Basisberaad gaan volgen. Er ging een wereld voor mij open! Ik heb hier ontzettend veel aan gehad!"

Herstel: mooi, maar ingewikkeld proces

"Herstel is een mooi, ingewikkeld proces. De training 'werken met eigen ervaring' heb ik veel aan gehad. Zo kregen we de opdracht om in vijf minuten te vertellen over je eigen ervaring. Dit vond ik zo ontzettend spannend, en dacht: ik durf niet, ik ga niet. Ik ben toch op mijn fiets gestapt en gegaan. Het was verschrikkelijk om te doen, maar het is zo'n cruciale doorbraak geweest.

Nu vind ik dit een van de mooiste dingen in mijn werk. Ik raak regelmatig tot tranen aan toe geroerd door de ervaringen die leerlingen delen, maar ook de ontwikkelingen die ze doormaken. Dit is een van de mooiste dingen in mijn werk als coach bij Howie."

Howie the Harp in zes woorden

- **Moed:** iedereen gaat aan de slag met de ellende die hij of zij zelf heeft meegemaakt.
- **Ontwikkeling:** iedereen gaat enorme stappen zetten in zijn of haar ontwikkeling.
- **Ontroering:** iedereen komt hier echt in contact met hun werkelijke zelf en hun diepste gevoel.
- **Perspectief:** mensen krijgen perspectief hoe ze hun eigen ervaring willen en kunnen inzetten.
- **Werk:** Veel mensen hier hebben een afstand tot de arbeidsmarkt. Na het afronden van de opleiding heeft 80% van studenten betaald werk gevonden als ervaringsdeskundige.
- **Groepsproces;** Iedereen die op deze opleiding is bijzonder

en heeft iets meegemaakt. Iedereen heeft ervaring, dat is een voorwaarde. Studenten leren hier niet enkel mét elkaar, maar vooral ook ván elkaar!"

Waarom Howie the Harp

"Ervaringsdeskundigheid is echt een beroep met toekomst. Veel organisaties in zorg en welzijn zetten in op ervaringsdeskundigheid. Er is een wildgroei aan opleidingen. Er is er maar één opleiding die enkel en alleen draait om ervaringsdeskundigheid. Ervaringsdeskundigheid is hét hoofdvak! Altijd wordt er een verband gelegd met de eigen en collectieve ervaring. De trainers, en veel andere medewerkers, zijn ervaringsdeskundig.

We bieden een opleiding op maat. We hebben we een format, maar vooral oog voor het individu en zijn of haar eigen proces en ontwikkeling. Ook het maatschappelijk succes van Howie: acht van de tien mensen die de opleiding afronden vindt werk als ervaringsdeskundige. Ik heb nog nooit meegemaakt dat iemand spijt heeft dat hij of zij deze opleiding is begonnen!"

Verdiepen van ervaringskennis

"Je krijgt geen cijfers voor een toets. Studenten moeten gaan-deweg twee grote toetsen maken, een reflectietoets en een visietoets. Dit wordt beoordeeld op voltooid of nog niet voltooid, met feedback Met de feedback en verdiepingsvragen, kun je dit alsnog gaan afronden. De ontwikkeling die je met Howie in gang zet, die stopt nooit meer!"

Bjorn van Aalst





Zelfacceptatie: de sleutel tot verandering

Mijn naam is Margreet. Ik ben een spontane, goedlachse dame van 48 jaar oud, wonende te Ridderkerk met mijn lieve kat. Sinds iets meer dan een jaar heb ik een fijne relatie. Ik wil heel graag mijn herstelverhaal delen, in de hoop hiermee te kunnen laten zien, dat er altijd hoop is.

Mijn verhaal begint in 2014. In dit jaar kwam er een ommekeer in het omgaan met mijn problematiek. Tot die tijd werd ik eigenlijk vooral beheerst door mijn depressieve klachten. Dit kwam tot uiting toen ik begin 20 was, in 1998, na het moeizame beëindigen van een enorm toxische relatie. Ik had het gevoel dat het mij overkwam, en dat ik was overgeleverd aan de grillen van deze wispelturige ziekte. Mijn emoties overspoelden me, ik had een hekel aan mijzelf en relaties en vriendschappen liepen steeds stuk. Ik was zwaar gefrustreerd dat ik er maar niet aan leek te ontsnappen dat mijn leven één soort grote negatieve vicieuze cirkel was. Ik had geen doel, en voor mij leek mijn leven geen zin te hebben.

In voorgaande jaren had ik alle mogelijke therapieën die je maar kunt bedenken al wel gehad. Groepstherapieën, individuele gesprekken, cognitieve therapie, creatieve therapie. Steeds leek het wel wat te doen, ging ik weer aan het werk als ik me wat beter voelde. Mijn omgeving begreep niet dat ik thuis zat, en begreep zeker niet dat zo'n jonge meid depressieve klachten had.

DGT: de ommekeer

In 2014 kwam de uitnodiging voor Dialectische Gedragstherapie (DGT). Ik schrok in eerste instantie, want dat was toch vooral voor mensen met borderline? Niet voor mij? Ook zou het een heel intensief traject worden, er werd veel van je verwacht, én het zou een jaar duren. Ik was totaal niet gewend om zoveel zelf te moeten doen. Ik denk dat ik mezelf zag als slachtoffer van de depressie, en voelde me dus ook totaal niet in staat om de regie op mij te nemen. Ook mijn zeer slechte zelfbeeld speelde hier een grote rol in. Ik liet me leiden door de hulpverlening en door wat zij dachten dat goed was.

De DGT is er vooral op gericht dat je je eigen gedrag en denken gaat onderzoeken, en is een steunende therapie. Je leert onder andere vaardigheden om met jezelf en je emoties om te gaan. Jij doet zelf het werk en wordt ondersteund door de therapie. Een heel ander uitgangspunt. Ondanks dat ik het doodeng vond, ben ik de strijd aangegaan. Zo voelde het echt. Het was een moeilijk jaar. Mijn vader overleed plots, en mijn relatie eindigde ook nog eens totaal onverwachts.

Maar ik begon te merken dat het me juist goed begon te doen, dat ik de regie in eigen handen kon nemen. Ik kon naar mezelf kijken, en had veel meer inzicht dan ik dacht. Het gaf me een gevoel van eigenwaarde terug wat ik lang niet had gevoeld. Ook het zien dat je er niet alleen in staat, en dat anderen hier ook mee worstelden, en dat je dat met elkaar kon delen, gaf hoop.

Verstevigd zelfbeeld

Het stukje mindfulness, leven in het hier en nu, en het juist richten op de positieve dingen in plaats van de negatieve, heeft me enorm geholpen. Mijn zelfbeeld werd hierdoor langzaam maar zeker wat verstevigd. Hierdoor kon ik het roer omgooien. Ik voelde me geen gevangene meer van mijn klachten. Deze therapie heeft bij mij een verandering en besef teweeg gebracht. De verandering lag in het feit dat ik zag dat ik de regie over mijn eigen leven terug kon nemen. Dat ik niet waarloos was, zelfs niet nutteloos en dat ik als mens ook iets betekende. Dit gaf mij kracht en hoop waardoor ik ook meer positiviteit ging uitstralen en hierdoor ook meer positieve mensen om me heen verzamelde.

Ik heb leren omgaan met mijn klachten. In plaats van ze zo ver mogelijk weg te stoppen, te vermijden, mezelf te isoleren, en niet meer verder te willen leven, heb ik nu geleerd het gevoel wél toe te laten, maar er niet meer naar te handelen. Te praten, afleiding te zoeken, mezelf niet af te wijzen, kijken naar wat ik wél heb in plaats van wat ik niet heb.

Pieken en dalen horen er bij

Begin 2021 kreeg ik een hele diepe, bijna fatale inzinking na een relatiebreuk, die zo onverwachts en wreed was, dat ik bang was dat ik weer van voren af aan moest beginnen. Maar ik wist aan welke bel ik moest trekken. Ik wist dat mezelf naar beneden halen me niet ging helpen, en mijn vertrouwen in mijzelf kwam sneller terug. Ik zag dat dalen er bij blijven horen. Ik leerde hierdoor juist ook weer hoe sterk ik ben, door hoe snel ik opkrabbelde. Het leven loopt niet in een rechte lijn. Het gaat met pieken en dalen. En accepteren dat die dalen er nu eenmaal zijn is misschien wel het allerbelangrijkste.

Acceptatie en eigenliefde

Mijn zelfbeeld heeft zich in de afgelopen jaren heel langzaam ontwikkeld tot steeds beter. Ook hier heb ik hard aan gewerkt, mede door een zelfbeeldgroep, juist omdat ik mezelf dit eindelijk waard vond. Het besef wat ik heb gekregen, is iets wat ik eerder nooit voor mogelijk had gehouden. Er werd wel gezegd; als je niet van jezelf houdt, kun je niet van een ander houden. Ik steigerde als ik dat hoorde, want écht wel dat ik van een ander hield! Maar van mezelf? Neuhhh... Mede hierdoor bevond ik mij steeds in relaties waarin ik bleef geven, maar mezelf vergat. Ik paste me altijd aan, waardoor niemand de echte Margreet zag, en ik uiteindelijk zelf niet eens meer wist wie dat was.

Maar ik heb geleerd dat eigenliefde de sleutel is tot verandering, tot groei, en acceptatie van jezelf. Je mooie onvolmaaktheden koesteren en niet haten. Je bent goed zoals je bent. En ja, dat is een lange weg. En die is voor iedereen anders. Maar je bent zelf zó de moeite waard, en het is zo mooi om dat door te mogen geven aan anderen. Ieder mens is mooi, is uniek, en wat kunnen we van elkaar leren!! Ik wil heel graag een gedicht delen wat ik recent heb geschreven:

Golven

Al turende over de zee,
nemen gedachten mij mee.
Veel wegen ben ik gegaan,
en vaker dan me lief is ook,
heb ik daarbij stil gestaan.
Toch kijk ik nu om met een glimlach,
als ik mij herinner;
de voorspoed en tegenslag.
Het is juist als die zee,
die ik nu voor me zie.
Soms kalm en sereen,
soms zo wild, dat je het strand niet meer ziet.
Maar hoe harder je worstelt,
tegen de golven in probeert te gaan.
Hoe dieper je zinkt.
Wees juist kalm en behoedzaam.
Ga mee met de golven,
buig mee, zodat je niet breekt!
Leer te leven met zo min mogelijk controle.
Schat op waarde waar je nu bent.
Heb jezelf lief,
zonder dat je je imperfecties ontkent.
Zie, die golven nemen je juist mee,
Naar het onbekende,
Dus ervaar, en Leef!!

Margreet

[interview]

Een vaste baan en een eigen huis

Als het in 2013 niet goed gaat met Tim Zonne, stelt hij zichzelf een doel: “ik wil een vaste baan en een eigen huis.” Nu werkt Tim vier jaar als Onafhankelijk Cliëntondersteuner (OCO) bij het Basisberaad en is hij onlangs verhuisd naar een eigen woning in Zeeland. Na tien jaar werken aan zichzelf heeft Tim zijn (voorlopige) doelen bereikt.

Uit een bureaula geplukt

Als Tim in 2019 solliciteert voor onafhankelijk cliëntondersteuner bij Basisberaad, hoort hij aanvankelijk niets. Als hij na even wachten- belt, wordt verteld dat de vacature inmiddels is vervuld. Even later komt toch de plek weer vrij, en worden alsnog zijn brief en CV opgezocht. “Zo ben ik hier uit een bureaula geplukt” licht hij lachend toe.

Naast het werk als cliëntondersteuner bij Basisberaad heeft Tim ook kort gewerkt als projectleider bij Zorgbelang Inclusief, waar Basisberaad onderdeel van is. Eerder heeft Tim gewerkt als ICT-er voor negen jaar. “Het werken met en voor mensen was hierbij voor mij belangrijk. Zo heb ik voor iemand, die een dierbare had verloren, een harde schijf gerepareerd en zo foto's gered. Juist het werken met mensen geeft mij voldoening.”

Ervaringsdeskundig

Uiteindelijk gaat het in 2013 niet goed. “Ik was moe en op. Ik heb mijn werk als ZZP-er stop gezet, en heb mijn trots opzij gezet, alle moed verzameld en me gemeld bij de bijstand en bij PsyQ (hulpverleningsinstelling). Computers gaven me stress. Het was zoeken naar de 'reset-knop'. Na een tijd therapie te hebben gevolgd, stond Tim voor de vraag: wat nu? Tim had alleen een HAVO diploma maar is erg autodidact en leert graag in de praktijk. Hoe vind je dan werk in een nieuw vakgebied? Ondertussen stelde Tim ook persoonlijke doelen. Er was al langer een verhuiscens, en het doel werd al snel om op termijn een vaste baan te kunnen vinden zodat de weg vrij was om een huis te kunnen kopen.



Tim realiseert zich dat hij cliëntervaring opbouwt, en deze ervaring wil inzetten om andere mensen te helpen. “Dat lijkt een hele verandering, maar ook in de ICT was ik mensen aan het helpen.” Zijn ‘nieuwe carrière’ begint als vrijwilliger bij de dierenopvang en bij Bavo Europepoort. In die tijd begint Tim aan de Basiscursus Ervaringsdeskundigheid bij Parnassia. “Zowel het vrijwilligerswerk als de cursus bevielen goed.” De cursus bevalt zo goed, dat Tim verder wil met het ontwikkelen van zijn ervaringsdeskundigheid en de BGE-opleiding wil gaan doen bij Zadkine (Begeleider GGZ ervaringsdeskundigheid). “Ik zat nog in de bijstand, en de gemeente wilde aanvankelijk geen toestemming geven om de opleiding BGE te mogen volgen. Ik moest solliciteren en uren maken bij een arbeidsactivatietraject. Gelukkig had ik daar een werkcoach die mij wel begreep en mij heeft geholpen om de toestemming van de gemeente te verkrijgen. De financiering heb ik zelf geregeld door te kunnen lenen bij familie en fondsen aan te schrijven. Uiteindelijk stelde de Sociale Dienst een ultimatum dat ik na het voltooien van de opleiding gelijk uit de bijstand zou uitstromen met werk. Dat is ook gelukt.”

Van hulpverlener naar cliëntondersteuner

“Vrijwilligerswerk is leuk, maar biedt weinig groeikansen. Het doel was toch: een vaste baan en een eigen huis. Na werken bij GGZ Delfland als ervaringswerker in een ambulante behandelteam voor mensen met ernstige persoonlijkheidsproblematiek kwam ik terecht bij Bavo Europoort als ambulante woonbegeleider WMO. In Rotterdam Oost, Capelle en Krimpen aan den IJssel bezocht ik cliënten. Het was leuk werk, maar ik merkte al snel dat ik een extra uitdaging zocht. Uiteindelijk werd het tijd voor iets anders.

In het voorjaar 2019 werd ik geattendeerd op de vacature van onafhankelijk cliëntondersteuner bij Basisberaad. Toen gebeurde het dat mijn sollicitatiebrief in de bureaula is beland, en in eerste instantie werd afgewezen. Gelukkig kwam vrij snel toch weer een plek vrij als cliëntondersteuner. Zo kwam ik uit de bureaula!” aldus een lachende Tim.

Zichzelf als instrument

Een cliëntondersteuner is geen psychiater of een manager. “Ik ben meer een soort cowboy,” vertelt Tim. “Veelal komen er vragen van inwoners van Rotterdam die niet de juiste ondersteuning krijgen, of dreigen vast te lopen. Ze weten de weg niet, of een andere partij werkt niet mee. Dan proberen we een oplossing te zoeken. In het veelal korte contact is het belangrijk het vertrouwen snel te winnen.”

Tim vindt het belangrijk om mensen te helpen. “Dat deed ik vroeger in het ICT werk ook. Alleen gebruik ik nu geen computers, maar neem ik mijzelf als instrument. Het gaat er om dat je meedenkt en mensen probeert te begrijpen. Zie het als een stukje coaching en praktische ondersteuning. Mijn persoonlijk motto in dit werk is het dan ook dat ik iedereen een stap verder wil helpen.”

“Het is leuk werken hier. Met de cliëntondersteuners vormen we een klein team binnen het Basisberaad. Er is veel vrijheid in het werk. Ik ben geen hulpverlener maar motiveer mensen om met eigen kracht zelf de zaken aan te pakken. Ik luister en denk mee. Met de cliëntondersteuners willen we er voor zorgen dat de gemeente begrijpt wat iemand zegt en andersom. We proberen te vertalen. Ondertussen is onze boodschap aan de gemeente: “Zorg maar dat het systeem goed werkt voor alle inwoners.”

Doel bereikt? Balans houden!

Tim heeft intussen een vast contract bij Basisberaad. Dit was voorwaarde voor een hypotheek. Intussen heeft Tim een huis kunnen kopen en is verhuisd naar Zeeland. Hiermee heeft Tim

zijn doel bereikt wat hij destijds in zijn herstelperiode gesteld heeft. “Werken kost ook veel energie, hier zit ook een valkuil in. Ik werkte vooral om complimenten te krijgen, het gaat er ook om jezelf te leren waarderen.

Bij Zorgbelang ben ik ook even projectleider geweest. Dit was echter niet passend voor mij, waardoor ik even ben uitgevallen. Nu ben ik weer terug als cliëntondersteuner. Het gaat erom de balans goed in de gaten te houden, er is ook altijd ‘wel iets’. Vroeger leefde ik van dag tot dag, maar ik heb intussen grote stappen gemaakt. Het is eigenlijk nooit klaar.” En hoe nu verder? “Het is leuk om hier te werken, met de mensen. En de gemeente Rotterdam luistert nu ook veel beter. Daar wil ik voor werken, en blijf aan mijzelf denken!”

Door Bas van Bellen

Vragen en advies over zorg en welzijn?

De Onafhankelijk Cliëntondersteuners luisteren en denken met je mee.

Dit kunnen ze voor je doen:

- Helpen met vragen over zorg, welzijn, jeugdhulp en werk
- Informatie en advies geven
- Samen kijken wat je nodig hebt
- Uitleggen wat je kunt doen om zorg te regelen
- Meegaan naar gesprekken als je dat wilt
- Helpen met bezwaar maken en een klacht indienen

De cliëntondersteuners doen dit op een manier die bij jou past, gratis en onafhankelijk!

Meer informatie:

<https://basisberaad.nl/site/ondersteuning/onafhankelijke-clientondersteuning-wmo-voor-ggz/>

Of neem contact op via: (010) 307 64 50 / advies@rotterdamondersteunt.nl

Leven in Parnassia

In de war door het nieuws, zorgen, onzekerheid, middelen, angst, teveel prikkels, neurodiversiteit of door een combinatie ervan. Velen overkomt het in onze wereld. Niet overal op aarde is er professionele zorg. De verwarden in ons land kunnen rekenen op een redelijk goede behandeling. Soms sta je een tijd op een wachtlijst, tenzij de situatie acuut is bijvoorbeeld doordat je een gevaar vormt voor jezelf of anderen.

Voordelen

Meerdere locaties in Nederland van psychiatrische instellingen heb ik van binnen kunnen zien. De energie -zeker in de oudere panden- is vaak zwaar en moedeloos. Mensen hebben het er moeilijk gehad, soms lijkt het uitzichtloos. Medepatiënten zitten in een vergelijkbare toestand. De sfeer is niet bepaald vrolijk.

Parnassia heeft in Den Haag meerdere vestigingen. Tweemaal kwam ik terecht op 'het terrein' langs lijn 2 in het nieuwste gedeelte van het complex. Aangename architectuur, binnentuinen, iedereen een eigen kamer en badkamer, niet belast met jarenlange 'One flew over the Cuckoo's Nest'-praktijken.

Het personeel is toegankelijk, hoewel er (te) weinig tijd is voor een bemoedigend gesprek. Artsen noemen zich 'zorgmanager' en er is tijd voor sport en creativiteit. De afdelingen waar ik zat zijn gesloten afdelingen, hoewel je na verloop van tijd vrijheden krijgt. Dan kan je weer een zekere tijd, al dan niet onder begeleiding, naar buiten. Het eten is vers en je kan opteren voor halalvoedsel bijvoorbeeld.

Ook nadelen

Het is niet allemaal rozengeur en maenschijn. Enkele korte gesprekken met de psychiater leiden tot een diagnose. Die diagnose zit helaas vast aan het verouderde stramien van de DSM, waar alle symptomen instaan met protocollen voor behandeling en medicatie. Psychotherapie of iets als EDMR worden er niet aangeboden, en kun je pas in gaan als je weer buiten staat. Daarbij is het opgesloten zijn tegennatuurlijk, zoals een gevangene altijd het recht heeft ongestraft te (proberen te) ontsnappen. Vaak is er angst voor pillen, het personeel, de toekomst (wanhoop), het gevoel nu gek te zijn en als een paria te zullen worden gezien. Als je pech hebt kom je zelfs (soms weken) in een isoleercel, met slechts een plastic matras een "scheurhemd" waarmee je jezelf niet kunt verwonden en een kartonnen 'hoedje' als po. Gelukkig wordt het isoleren tegenwoordig zoveel mogelijk vermeden.

Er zijn rookruimtes en een woonkamer. Soms wordt er cannabis binnengesmokkeld wat meestal niet bevorderlijk is voor het hervinden van geestelijke rust. In de rookkamer hangt een whiteboard met stiften waar je je hersenspinsels

kunt schrijven of tekenen zoals de muurtekeningen in een gevangenis- of politiecel.

Weinig vernieuwing

Vernieuwers zoals Jim van Os en Nikki Nooteboom (www.traumatherapeut.eu) hebben het nodige aan te merken op de huidige behandelmethoden van neurodiversiteit en verslavingsproblematiek. Om de tweede te citeren: "Je moet eerst slager worden om bakker te kunnen worden." De nieuwste resultaten met behulp van hersenscans laten zien dat het onderbewuste een veel grotere rol speelt dan de zo hoog aangeschreven ratio. DSM, protocollen, opleiding van artsen en het vergoedingensysteem zitten vernieuwing en modernisering vooralsnog in de weg.

Waardevol en noodzakelijk

Toch waren mijn periodes in Parnassia waardevol en noodzakelijke stappen richting mijn herstel. De aandacht was oprecht en met de medepatiënten maakten we er het best mogelijke van. Een Poolse arbeidsmigrant noemde het 'a cheap holiday'. Nooit leuk om er binnen te gaan maar er toch beter uit te komen. Naarmate je er langer zit, groeit het besef dat je het beste mee kunt werken met de behandelaars en dat zij het beste met je voorhebben. Seneca zei: "Voor hen die niet weten naar welke haven zij willen, is geen enkele wind de zijne." Deze zoektocht kennen we allemaal en soms is een opname hierin een eerste wending naar die haven.

Okke A. Witteman



Geen opnames meer!

Al eerder schreven wij over iemand die een sinaasappel had gestolen om zijn honger te stillen. Het werd zijn eerste ervaring met de psychiatrie. Een bedrijfsongeval, een onbetrouwbare werkgever die zijn loon niet wilde en niet kon betalen, de sociale dienst die destijds (1996) niet wilde helpen: het leidde tot vier weken niet kunnen eten, onbetaalde rekeningen en bijna dakloosheid. “Wat moet je doen om gehoord te worden?”

Het was destijds een zoektocht om de zorg geregeld te krijgen. Een wijkagent bood een luisterend oor, hij kon echter niet helpen omdat de situatie te complex was. En omdat de Sociale Dienst niet wilde betalen, kon hij zijn rekeningen niet betalen en krijg bijna te maken met een huisuitzetting. Gelukkig werd dat voorkomen tijdens zijn opname. “De arts in het psychiatrisch ziekenhuis heeft me goed geholpen, het ging snel beter,” licht hij toe, “en na mijn opname ben ik ook goed geholpen. Mijn uitkering werd geregeld, de wijkagent heeft nog een goed woordje voor me gedaan bij de rechtszaak.”

Terug in de maatschappij

Na de opname, die ongeveer een jaar heeft geduurd, keerde hij terug de maatschappij in. Met gemengde gevoelens kijkt hij terug op deze periode. Hij is met name boos op de sociale dienst, die aanvankelijk niet wilde betalen. En de moeite die hij heeft moeten doen, om de hulp te krijgen die hij nodig heeft: “ik heb daar wel een trauma aan over gehouden.” Ook de gedwongen opname bevalt hem niet: “je wordt soms als een crimineel behandeld.”

Na zijn opname wordt hij ook afgekeurd voor werk. Hij gaat op zoek naar dagbesteding en vindt vrijwilligerswerk. Eerst in de keuken van een activiteitscentrum, later op een andere plek waar hij het naar zijn zin heeft.

Onveilige buurt

De buurt waar hij na zijn opname komt te wonen, is echter niet veilig. “Er was criminaliteit, er waren verslaafden, dronkenschap,” vertelt hij, “er was veel overlast, en werd er bijvoorbeeld midden in de nacht aangebeld. Zo kwam ik niet aan rust toe. Mensen belden midden in de nacht aan, of

stuurden ongevraagd een taxi. Eigenlijk een omgekeerde wereld. In plaats van de problemen in de buurt aan te pakken, werd ik lastig gevallen. Ik werd moeilijk gevonden, terwijl ik gewoon rust nodig had.”

Onnodig opgenomen

Uiteindelijk escaleert de situatie. “De eerdere opnames waren terecht: ik had de hulp echt nodig, en wilde die ook. Toen was het echter lastig de hulp te krijgen. In deze eeuw heb ik ook nog te maken gehad met twee opnames. Deze hadden voorkomen kunnen worden, als er naar me was geluisterd. Ik voel me hel erg gepusht en niet begrepen. Ik ben dan zo langzamerhand erg moe om alles uit te leggen: je wordt toch verkeerd begrepen.”

In de kliniek, voelt hij zich niet veilig. “Er verdwenen spullen van mij. Waar was het gebleven? Het vertrouwen in het personeel en medepatiënten verdween.” Ook was er een vervelende sfeer. Zo was er bijvoorbeeld een vechtpartij op de gesloten afdeling. “Ik heb me echter rustig gehouden, ik ben me bewust van mijn achtergrond.”

Zoektocht om begrepen te worden

Na zijn laatste opname komt hij in 2013 op een andere plek te wonen, weg van de onveilige buurt. “Nu heb ik mijn eigen huis, en woon ik begeleid. Een keer per week komt er iemand langs. Ik hoef niet meer te werken, en krijg hulp uit de langdurige zorg. Ik ben als het ware ‘met pensioen’. Ik leef daar fijn met mijn kat. En dat laat ik mij niet afnemen: ik wil in dit huis blijven.”

Ik word soms moe van alles weer moeten uitleggen aan de hulpverlening. Ik ben blij met wat ik heb. Nu woon ik bijvoorbeeld al weer een tijd in dit huis, en het bevalt me goed. Toch kwam de begeleiding vragen of ik weer op mezelf wilde gaan wonen, op een andere plek. En dan kan ik weer gaan uitleggen dat ik dat niet wil. De eerste opname was terecht en nodig, de latere opnames hadden voorkomen kunnen worden. Ik ben blij met wat ik nu heb. Mijn huis en financiën zijn op orde, en dat vind ik belangrijk. En tegen de begeleiding heb ik al gezegd: ‘geen opnames meer!’”

De naam van de geïnterviewde is bekend bij de redactie.

Door: Bas van Bellen

project 010

Rotterdamse aanpak voor (bijna) dakloze jongeren

In gesprek met René Meijberg

Project 010 is een Rotterdams project voor jongeren (18 – 23 jaar) die het niet zelfstandig kunnen redden. De gemeente Rotterdam werkt hierin samen met diverse partijen, waaronder de straatadvocaten van het Basisberaad, om dakloze jongeren op te vangen of dakloosheid te voorkomen. Dit gebeurt vanuit een andere benadering: geef de jongeren eerst een veilige, betere plek, en kijk vanuit daar verder.

Drie pijlers

“Dit is een van de drie pijlers van het 010-project,” aldus René Meijberg, werkzaam bij de gemeente Rotterdam, “zorg eerst dat mensen ergens wonen. Vervolgens zorgen we voor een warm netwerk om de jongere heen. In dit netwerk zit een begeleider voor eventuele zorg, een Rotterdamse douwer voor het wegnemen van obstakels, en de straatadvocaten die feedback kunnen geven. Naast het netwerk is er ook een individueel keuzebudget voor bijvoorbeeld een opleiding. Ook zijn er mogelijkheden om bijvoorbeeld een laptop te kopen voor je opleiding of vervoer te regelen naar je werk.”

Erkenning voor ‘Housing first’

In het ‘Nationaal Actieplan Dakloosheid: Eerst een Thuis’ is door de overheid een plan geformuleerd om dakloosheid te bestrijden. Het plan moet er voor zorgen dat in 2030 dakloosheid is beëindigd, waaraan Nederland zich heeft gecommitteerd door het onder-

tekenen van de Lissabon Verklaring. Hier wordt onder andere gekozen voor ‘housing first’, waarbij er voor wordt gezorgd dat iemand eerst huisvesting heeft, met daarbij de zorg op maat. “Het helpt dat het actieplan er is,” aldus Meijberg, “ook blijkt het dat jongeren rust krijgen, als de huisvesting geregeld is.” Kwaliteit van leven

In 2019 is met Project 010 gestart met 10 jongeren, en in 2020 kwamen er nog 10 jongeren bij. Na twee jaar is het project onderzocht door een externe partij. Hieruit bleek onder andere dat de jongere vooraf zijn kwaliteit van leven waardeerde met het rapportcijfer van 4, na een jaar stond het cijfer op 8. “Het blijkt dus dat het project succes heeft,” vertelt René, “jongeren gaan hun leven beter waarderen. En na twee jaar komt het cijfer op een 7½, dat komt ook omdat de jongere zelf nieuwe eisen gaat stellen aan zijn of haar leven.”

Nu wordt er gewerkt met 35 jongeren. Gelet op de goede resultaten, vindt René Meijborg het Project 010 hoopvol: “Er is veel talent onder jongeren.” Als je dakloos wordt, doet dat iets met de persoon. En zeker als je nog jong bent, kan dakloosheid een behoorlijke impact hebben. “Ik zie dat jongeren vaak een mooi, rijke psyche hebben. Om de mensen te zien groeien, dat geeft mij veel energie.” En niet alleen de jongeren geven hun leven een hoger cijfer, ook de betrokken hulpverleners geven hun professionele leven een hoger cijfer.

Samenwerking met ander partijen

Project 010 is een samenwerking van verschillende partijen, waaronder de straatadvocaten van het Basisberaad, de Rotterdamse Douwers, woningcorporaties. “De Rotterdamse Douwers zijn vrijwilligers die naast de jongeren gaan staan. Een ‘Douwer’ heeft ook vaak een eigen netwerk, zodat iets snel geregeld kan worden als dat nodig is. Ook ben ik blij (en trots) met de straatadvocaten: samen kijken we hoe het beter kan. En met de corporaties kunnen we goede afspraken maken. Het is echt de Rotterdamse aanpak: samen de schouders er onder. Ik ben blij dat alle partijen betrokken zijn, dat we samen kunnen kijken waar het vastloopt en hoe we dit kunnen oplossen.”

Obstakels

Een obstakel is de woningnood. “Er zijn voor nu niet genoeg woningen. Ook komen er minder zorgverleners, dat gaan we uiteindelijk merken. Soms lukt het ook niet met de jongeren: we laten ze dan niet los. Een jongere kan bijvoorbeeld net de verkeerde vrienden hebben. Dan kijken we naar andere oplossingen. Maar in de meeste gevallen gaat het goed.”

Aantal daklozen

Naar schatting zijn er in Nederland 35000 daklozen. Het blijkt ook lastig te tellen: worden mensen die thuisloos zijn (bijvoorbeeld ergens op een bank slapen) ook tot de groep daklozen? Of mensen die in een instelling wonen? In Rotterdam zijn er circa 1500 tot 2000 jongeren die het niet zelfstandig redden, dat wil zeggen dak- of thuisloos zijn. “In onze pilot hebben we nu 35 jongeren. Natuurlijk willen we uitbreiden, maar laten we rustig groeien en vooral het werk goed doen.”

“Met het Project 010 hebben we de innovatieprijs van de VNG gewonnen, waarbij is gekeken naar bijzondere projecten. We hopen dan ook dat andere steden dit overnemen. Uiteindelijk is het zo, als je de jongere tijdig ‘bijstuurt’, het uiteindelijk voor de belastingbetaler goedkoper is. En uiteindelijk is iedereen tevreden, met name ook de jongeren zelf.”

Jan Bijl en Bas van Bellen

Straatadvocaten Rotterdam

Ben je dakloos of dreig je dit te worden? Heb je schulden of problemen met je uitkering? Neem contact op met de straatadvocaten (geen juristen) van het Basisberaad. Zij werken onafhankelijk en gratis. Ze proberen samen met jou de dakloosheid te voorkomen of zo snel mogelijk deze te beëindigen.

Onafhankelijk en gratis

De straatadvocaten werken voor Basisberaad. Ze zijn geen juristen of hulpverleners en werken niet voor de gemeente. De straatadvocaten zijn belangenbehartigers voor mensen die dak- of thuisloos zijn (of dreigen dit te worden), en zoeken

samen met jou naar een oplossing. De straatadvocaten hebben een ruim netwerk binnen de gemeente en instellingen, zo kunnen we snel een oplossing zoeken. Voor de straatadvocaten hoef je niet te betalen.

Collectief

Ook collectief behartigen de straatadvocaten de belangen van de (bijna) dakloze medemens. Knelpunten uit de praktijk worden door de straatadvocaten aangedragen bij de gemeente Rotterdam en andere relevante organisaties (bijvoorbeeld de opvang of verslavingszorg). De straatadvocaten organiseren ook

overleggen met de gemeente, bijvoorbeeld inspraakmomenten voor daklozen. Ook participeren ze in platforms als Movers en Como G4.

Jongeren

Speciale aandacht is er voor de groep jongeren van 18-23 jaar. Hiervoor werken de straatadvocaten veel samen met onder andere de gemeente Rotterdam (project 010) en de Rotterdamse Douwers.

Meer informatie over de straatadvocaten vind je op: <https://basisberaad.nl/site/ondersteuning/straatadvocaten/>



De Rotterdamse Douwers

Interview met Timo Reijnen

De Rotterdamse Douwers is een vrijwilligersorganisatie in het centrum van Rotterdam. Het is in 2015/2016 opgericht door twee Rotterdamse mannen: Aldo Baljet en Wim van Losser. Zij zijn dit begonnen met de insteek om jongeren aan een baan te helpen, die een afstand hebben tot de arbeidsmarkt. Zij kwamen er echter al snel achter dat jongeren niet alleen een arbeidsvraag hebben, maar dat er nog meer problematiek bij kwam kijken die eerst opgelost moeten worden. Vanuit hier zijn zij begonnen met het mentorproject 'De Rotterdamse Douwers'. Een mentor (vrijwilliger) wordt een Douwer genoemd.

De Rotterdamse Douwers hebben zes mensen in dienst. Mensen die de intakes houden, een budgetcoach en iemand voor de communicatie. De Rotterdamse Douwers hebben 500 Douwers in hun bestand, zonder enige vorm van werving. Zij doen dit allemaal vanuit het hart. De Douwers zijn relatief jong. De gemiddelde leeftijd ligt rond de veertig jaar. De Douwers vormen een netwerk van Rotterdammers die niet aan de zijlijn willen staan. Zij bieden hulp aan Rotterdamse jongeren die in hun eigen omgeving niet de ondersteuning vinden die ze nodig hebben op het gebied van werk of opleiding, financiën of het vergroten van hun netwerk.

De jongeren die gebruik kunnen maken van een Rotterdamse Douwer zijn Rotterdamse jongeren tussen 16 en 27 jaar. De Douwers zien een groot diverse groep jongeren. Er zijn jongeren die geen opleiding hebben afgerond, maar ook jongeren die een universitaire opleiding volgen. Iedereen is welkom! Jongeren kunnen gewoon binnen lopen om zich aan te mel-

den. De Douwers merken steeds meer interesse. Momenteel lopen er 350 trajecten tussen een jongere en een Douwer. Ondanks dat de Douwers geen reclame maken is de aanloop groot.

Om er voor te zorgen dat de jongeren aan de juiste Douwer gekoppeld wordt, vindt er een intakegesprek plaats. Tijdens dit gesprek kunnen jongeren aangeven waar zij behoefte aan hebben en waar zij tegen aan lopen in het dagelijkse leven. Ook wordt er gekeken naar de wensen voor in de toekomst, welke hobby's en talenten heeft de jongere. Na dit gesprek wordt er gekeken welke mentor het beste bij de jongeren past. Het gaat om persoonlijkheid, de klik die er moet zijn: van Mens tot mens.

Wat uniek is aan deze aanpak is dat zij een-op-een koppelen. Omdat de Douwers relatief jong zijn hebben zij allemaal een actief netwerk. Deze kan -op moment dat dit nodig is- ingezet

worden. Op het moment dat een Douwer de jongeren niet kan helpen, is er altijd wel een andere Douwer die dit kan op pakken. Een Douwer laat niet los, ook als een jongere meermaals niet komt opdagen.

Een Douwer zorgt voor rust. Dit is heel er belangrijk in het herstel van jongeren. Niet alles kan in één keer opgelost worden. Een jongeren zit vaak hoog in zijn stress. Er hoeft dan maar iets te gebeuren en een jongeren ontploft. Een Douwer staat naast de jongere, zodat hij daar altijd op kan terug vallen. Hierdoor is de mogelijkheid van overzicht creëren en groeien groter. Helaas merken de Douwers steeds vaker dat zij serieuzer worden genomen op afspraken of met telefoongesprekken dan de jongere zelf. Een Douwer kan hiermee de rol van vrienden en/of familie die de jongere niet heeft vervullen. De Douwer is dan ook 24/7 bereikbaar voor de jongere.

De Rotterdamse Douwers organiseren eens per week een activiteit. Hier worden alle jongeren en Douwers voor uitgenodigd. Jongeren kiezen zelf of ze willen komen. Jongeren kunnen zich hierdoor meer binden met de organisatie en Douwer. Ook leren zij andere jongeren kennen die wellicht zich in de zelfde positie bevinden. Jongeren komen hierdoor meer naar buiten. De activiteiten zijn bijvoorbeeld sporten, koken, een film kijken, trainingen of cursussen die je kunt volgen.

Anouk Flantua

ROTTERDAMSE DOUWER

(DE, M/V, MEERVOUD: DOUWERS);

Een Rotterdammer die belangeloos, uit betrokkenheid, zijn netwerk, talent en vaardigheden inzet om een jongere een duwtje in de rug te geven door samen met deze jongere en dus met vereende krachten te douwen tegen ontoegankelijke organisaties, ambtelijke molens of zich achter pantserglas verschuilende incassobureaus opdat deze jongere zijn weg of op z'n minst wat structuur terugvindt.

Meer informatie?

Kijk op: www.rotterdamsedouwers.nl

Of bel met:

Wim van Losser : 06 – 296 21 829

Aldo Baljet : 06 – 147 63 635

[gedicht]

Mensenrecht

De wereld is vol mensen;
die hebben allen recht
om mens te zijn.
Te wonen en te eten,
hun zorgen te vergeten.
Te gaan en te staan
op iedere baan.
Hun leven verder leven
zonder verdriet en pijn;
samen te zijn,
al is het soms maar even.
Maar overheid, jaloers en hard,
maakt menig leven juist benard.
Wil mensen niet erkennen;
zichzelf alleen verwennen.
Doet ongekend onrecht aan,
geeft niemand ooit een baan.
Moffelt ze in een hoek;
zonder status raak je zoek.
Samen staan wij sterk,
wij eisen huis en werk!
En school voor onze kinderen;
overheid kan ons niet hinderen
om op te komen voor ons recht.
Wereldwoonrecht
is mensenrecht;
Universeel.
Ieder zijn deel!

Jan Bijl

Sociale Alliantie een strijdbaar 2023

De Sociale Alliantie Rotterdam hield haar nieuwjaarsreceptie in de Schotse Kerk in het Centrum. Geen nieuwjaar zonder een inhoudelijk programma. Er werd een panel gevormd van politici en vakbond met Caroline Dijk, journaliste en filmmaker als gespreksleider.



Enes Yigit wethouder armoedebestrijding, schuldhulpverlening en taal gaf een uiteenzetting over de gemeentelijke initiatieven met betrekking tot armoede. Hij wees op de negentig scholen die dagelijks zorgen voor een ontbijt voor de kinderen. zestig procent van de kinderen op die scholen komt zonder ontbijt naar de les. De gemeente zorgde ook voor een witgoedfonds en een kledingbank. Een energie cluster is opgericht om woningen te isoleren. Voor de voedselbanken is € 500.000,- uitgetrokken. Terwijl 4,5 miljoen is uitgetrokken voor het totaal pakket, vindt de wethouder dat het gewoon pleister plakken is. Er dient iets structureel te veranderen, het

systeem moet op de schop. Het kan niet dat zelfs werkende mensen hun hand moeten ophouden, vaak heerst er schaamte. In het voorjaar komt er een brede aanpak en wordt er een koppeling gemaakt met werk en gezondheid. Het inkomen moet omhoog, maar dat is een rijksopgave.

Handen in elkaar

PVDA politicus en voormalig wethouder Barbara Kathmann vertelt dat er een linkse coalitie in de maak is. Men wil de handen ineen slaan om weer de menselijke maat te krijgen. Twintig tot dertig procent van de bevolking ervaart de kosten-crisis. De lonen moeten omhoog en de kosten omlaag. Barbara zit in de commissie Sociale Zaken en Werkgelegenheid als Tweede Kamerlid. Alle goede voorstellen botsen op de gebrekkige uitvoering. Kathmann komt met tien oplossingen, vijf op de korte en vijf op de langere termijn. De vraag moet zijn: wat levert dit op aan levensgeluk?

Vakbond aan het woord

Kitty Jong, vicevoorzitter van de FNV, is buitengewoon kritisch op het document Participatiewet in Balans van minister Carola Schouten. Ze geeft alleen aanbevelingen aan de gemeenten, geen richtlijnen.

Waar staat ROSA! voor?

De Rotterdamse Sociale Alliantie is een netwerk van ervaringsdeskundigen, vrijwilligers, beroepskrachten en organisaties die zich bezig houden met de armoedebestrijding in Rotterdam.

Zij zet zich in voor de bestrijding van armoede, schulden en sociale uitsluiting en is tegen verrijking in Rotterdam. Zij behartigt de belangen van

mensen die onder de armoedegrens leven en brengt het onder de aandacht van de Rotterdammers en de politiek. Zij onderhoudt een brede samenwerking met ervaringsdeskundigen, vrijwilligers, beroepskrachten en organisaties en breidt deze samenwerking uit.

Zij doet dat door de Rotterdammers en de Rotterdamse politiek te informeren en te beïnvloeden. Met publicaties, nieuwsbrieven, bijeenkomsten, de jaarlijkse manifestatie op 17 oktober, de Wereld Dag

tegen de Armoede, een Nieuwjaarsbijeenkomst en gesprekken met de politiek en de Wethouder met Armoede in de portefeuille.

Leden van de initiatiefgroep van de Rotterdamse Sociale Alliantie bezoeken plaatselijke, provinciale, landelijke en Europese bijeenkomsten van organisaties tegen de armoede. De Rotterdamse Sociale Alliantie is vertegenwoordigd in de landelijk Sociale Alliantie en verschillende andere organisaties.

Je weet dan al van te voren hoe bepaalde gemeenten reageren. Het gaat om behoud van giften, mogelijkheid tot bijverdienen, minder sancties. Ze citeert Marga Klompé: 'Het gaat niet alleen over overleven maar ook om een bloemetje op tafel.' Voor de VVD zijn mensen met een uitkering of laag salaris niets anders dan losers. Het minimumloon moet naar 14 euro per uur. De kostendeling moet afgeschaft worden. De uitkeringen dienen individueel te zijn. Mensen met schulden worden doorgaans pas na vijf jaar geholpen, we moeten meteen acteren. Kitty roept de wethouders op om samen met de FNV naar het Malieveld te gaan, genoeg is genoeg. Het is tijd voor burgerlijke ongehoorzaamheid. De huidige regering zijn betere middenklas mensen die het goed hebben en geen oog hebben voor de onderkant. Vanuit de zaal komt de vraag richting panel : wat doen jullie concreet?

Concrete maatregelen.

Wethouder Yigit wijst op de negenendertig huizen van de wijk en de wijkteams die in de haarvaten van de wijk zitten. Daarmee werkt de gemeente. Maar het is niet genoeg. De gemeentes worden uitgeknepen. De vakbond zette in op de energietoeslag, de omschakeling van arbeiders uit de fossiele sector, de verhoging van het minimum loon. De meeste mensen in de armoede werken. Het zijn de vuilnismannen en postbezorgers. Het FNV zet in op stakingen en legt diverse steden plat. We moeten naar een ander systeem.

Volgens Kathmann dienen stappen te worden gezet: kinderopvang betaalbaar, minimum loon omhoog, energieplatform en taallessen. We moeten de krachten bundelen daarom zijn de provinciale verkiezingen ook belangrijk. Zij kiezen de Eerste Kamer. Politiek doet ertoe. Er werd aan het eind van de middag stevig genetwerkt, we moeten elkaar blijven vinden. Het is tijd om alle zeilen bij te zetten.

Ed de Meijer, Rosa! nieuwsbrief 174



foto's: www.rosarotterdam.nl



Eigen Schuld

De schuldhulpverlening is in Nederland tot een industrie geworden. De 17 miljoen inwoners van ons land hebben 3 miljard euro schuld en daarvoor worden 70 miljard euro aan kosten uitgegeven in de vorm van incassobureaus, deurwaarders, advocaten en rechtszaken om die schuldzaken op te lossen. De mensen met schulden krijgen behalve geldzorgen ook depressieve klachten, sociale en psychische problemen. De overheid is keihard en veroorzaakt vaak ook dakloosheid onder de mensen met schulden.

Tijd dus voor een menswaardiger aanpak. Jurrene Hooi heeft zelf in de schuldhulpverlening gewerkt. Haar boek 'Eigen schuld' staat dan ook vol met verhalen over mensen die onverwacht schulden hadden gekregen en vervolgens door de schuldhulpindustrie werden gekraakt in plaats van geholpen. Ongekend onrecht zijn we dat in Nederland gaan noemen. Als je schuld hebt ben je schuldig. De bank blijft bedreigen als je niet betaald. soms komen er wel acht deurwaarders aan je adres om je op extra kosten te jagen.

Dit moet anders. Jurrene Hooi beschrijft in haar boek hoe een andere aanpak groeit in ons land. Een aanpak waarbij van de mens wordt uitgegaan in plaats van het geld. Waarbij die mens een toekomstperspectief krijgt aangeboden en zo meer zelfvertrouwen krijgt en veerkracht om de toekomst positief te zien. Schuld kwijtschelden helpt. Ook in het onderwijs zou al vroeg aan jongeren geleerd moeten worden hoe met geld om te gaan. En hoe de truc van de commercie te doorzien: "Buy now, Pay later" Spontane hebzucht wordt zo gestimuleerd want je hoeft het geld niet op zak te hebben om toch te kopen.

Waardevol boek!
Meer informatie op:
www.uitgeverijprometheus.nl

[boekbespreking]



Greta

I am Greta

De Pauluskerk vertoonde op donderdag 16 februari de film 'I am Greta', een biografie van de klimaatactiviste Greta Thunberg die al op haar veertiende op een vrijdag in haar eentje bij het Zweedse parlement ging zitten met een bord waarop "Skolstrejk för Klimatet".

Zij was die dag aan het staken, ging niet naar school want zij voelde dat haar toekomst bedreigd werd door de ramp van het steeds warmer wordende klimaat en dat de verantwoordelijke politici daar in het parlement en ook andere machthebbers absoluut onvoldoende deden om die ramp te voorkomen.

Protesten

De film laat zien dat zij al gauw miljoenen volgelingen kreeg over de hele wereld. "Fridays for Future" noemden de internationale klimaatactivisten deze wekelijkse protesten. Overal doken actiegroepen op die het voorbeeld van Greta volgden en voor een veilige toekomst gingen demonstreren. In Engeland ontstond ook 'Extinction Rebellion', kortweg XR, een groep die vond dat alleen vreedzaam demonstreren niet genoeg was en dat er ook met kracht en macht tegen het klimaatbederf opgetreden moest worden,

Wegen blokkeren was voor hen een effectieve methodiek zodat al gauw London geplaagd werd door kilometers lange

files die door de XR militanten werden veroorzaakt. In Rotterdam ging de lokale XR groep later 'doodliggen' voor de Markthal in het centrum van Rotterdam alsof de klimaatramp hen al fataal was geworden. Leuk was dat passerende toeristen erbij gingen liggen om met hun mobiel een selfie te maken.

Naar de VN en wereldleiders

Intussen werd Greta overal uitgenodigd om haar boetepreken te houden. Kort, krachtig en vol van emotie. Het niveau van de machthebbers die met haar op de foto wilden om ook iets van haar roem als strijder tegen de klimaatramp te vangen werd steeds hoger. President Macron van Frankrijk en tenslotte zelfs Paus Franciscus van Rome kwamen haar een handje geven om zo ook een beetje klimaatbewust te lijken. En ten slotte ging zij zelfs naar New York om de Verenigde Naties toe te spreken. Niet met een vliegtuig dat weer broeikas gassen in de atmosfeer van Moeder Aarde zou lozen maar met een super zeilboot die op windenergie de Atlantische Oceaan doorkliefde.



'Een vorm van autisme'

Greta heeft een vorm van autisme, maar zei heel zelfbewust tegen een verslaggever die daar naar vroeg dat zij niet aan autisme leed maar de Asperger variant van autisme had. Zoals een ander rood haar heeft of twee kleuren ogen zoals David Bowie. Maar wat is Asperger? In 1944 voor het eerst beschreven door de kinderarts Hans Asperger. Later door Lorna Wing beschreven en genoemd een "hoog functionerend autisme". Met andere woorden: asperger is een gave en geen stoornis.

Mensen als Greta Thunberg zijn in staat zich diepgaand in een onderwerp te interesseren en er zo veel van af te weten. Greta verbaast zich ook dat politici die zij sprak niets wisten over het Albedo effect en de invloed ervan op de temperatuur van de atmosfeer. Het gaat letterlijk om de witheid en het weerkaatsingsvermogen van zonlicht door het aardoppervlak. Verse sneeuw is mooi wit en kaatst veel zonlicht weer terug de ruimte in. Het grasland absorbeert juist veel zonlicht. De Albedo is dan laag. Ook wordt Groenland steeds grauwer door neerslag van roet uit onze fabriekspijpen op sneeuw en ijs dat daardoor steeds harder gaat smelten. De Albedo wordt steeds lager en alles warmt dan sneller op. Greta weet dat veel politici dit niet weten en zijn zo onvoldoende in staat om de gevaren van de klimaatcrisis te beoordelen.

Serieuze klimaatdeskundige

Zoals met veel psychiatrische aandoeningen kan je beter kijken naar de persoonlijkheid en het karakter van de mens waar het om gaat. Greta Thunberg heeft nu samen met veel klimaatdeskundigen een dik boek uitgegeven: 'Het Klimaatboek'. Bij elk hoofdstuk geeft zij een waardevolle inleiding. Het boek is haar idee. Zij is nu 20 jaar en een serieuze klimaatdeskundige en zeker geen opstandige tiener meer. Dankzij haar gave die vroeger asperger heette. Aspergers, zijn dat geen lekkere groentestengels?

Jan Bijl

[recepten]



Bal van kippengehakt

Waar zouden we zijn zonder José? Al eerder schreef ze recepten voor Denkraam, en we vinden het nog steeds lekker! Deze keer een bal van kippengehakt.

Benodigheden

1 pond kippengehakt
2 eetlepels kokosmeel
1 eetlepel physyliumvezels
een ei
uitjes (gebakken)
chilipeper

masala
port 1 opscheplepel
zout
peper
Casablanca mix
harissa
ras el ranout
italiaanse kruiden
Scheutje zoete ketjap

Bereiding

Doe alles bij elkaar in een schaal, en goed met een vork door elkaar prakken. Daarna een poosje in de koelkast zetten. Vervolgens de balletjes draaien en in de koekenpan

gaar bakken. Dit duurt nog best lang voordat het gaar is (langer dan met rundergehakt).

Tips

Het kan met alle soorten gehakt. Als er port gebruikt is door het gehakt, dan géén knoflook gebruiken (knoflook en port of sherry maken ruzie met elkaar!



Als mens heb je minimaal zes uur slaap per nacht nodig. Ik slaap nu tien dagen op straat, in totaal heb ik -denk ik- acht uur geslapen. Ik word steeds overal weggestuurd. Dan slaap je net weer even, en word je weer wakker gemaakt. Ik zeg je, mijn hersens gaan hiervan kapot. Ik kan niet meer helder denken.