



Deze nieuwsbrief is ook te downloaden:  
<http://www.zelfregiecentrum.nl/nieuwsbrief>

## Ramon Testroote: Zelfregiecentrum zet inspirerend voorbeeld waar we van kunnen leren

door Ruud Everaerts



Wethouder Ramon Testroote (PvdA) is wethouder van Sociale Zaken, Welzijn en Zorg, Wijkgericht Werken, Sport en Onderwijs, dus de aangewezen

persoon om mee te spreken als Zelfregiecentrum. Hij is verantwoordelijk voor juist die velden waar ook het Zelfregiecentrum actief is. We hadden een gesprek waaruit bleek dat hij en het Zelfregiecentrum behoorlijk op een lijn zitten.

### Eric van Mierlo: Hoe kijkt u als wethouder tegen Zelfregie aan?

Ramon Testroote: Zelfregie heeft in mijn visie veel te maken met: een kanteling maken, een andere manier van kijken. Als iemand een probleem heeft, kun je als hulpverlener misschien voor de oplossing zorgen, maar het werkt verrassend vaak veel beter als je degene die het probleem heeft, mee laat bepalen hoe de oplossing eruit moet zien. Dan voelen mensen zich aangesproken, dan gaat men ook zelf meedoen. Dat is voor de hulpverlener trouwens vaak de uitdaging. Die moet erkennen dat hij het, als buitenstaander, bijna per definitie niet het beste weet. Mensen zelf bij het probleem betrekken, en ze aanspreken op hun kwaliteiten, dat is wel de kern. Dat als eerste antwoord, in het kort.

### EvM: U noemde het al, zelfregie als een kanteling maken. Wat is uw visie op die "kanteling in de zorg" waar we de laatste tijd zoveel over horen?

RT: Kanteling in de zorg, ja, ik ken de term. Die komt van de VNG (Vereniging Nederlandse Gemeenten), en het gaat over die andere manier van kijken. Vraagrichter gaan werken, en vóór je wat doet de échte zorgvraag achterhalen. En daar sta ik achter. Maar eigenlijk vind ik het maar een raar woord. Ik heb het tegen mijn vrouw nooit over "vandaag ga ik kantelen",

Bij ons Zelfregiecentrum draait het, de naam zegt het al, om zelfregie. Inmiddels is wel duidelijk dat we dit concept op onze eigen wijze uitwerken. Maar hoe kijken ze bij een overheidsinstantie als de gemeente eigenlijk aan tegen dit begrip?

Eric van Mierlo en Ruud Everaerts gingen op bezoek bij wethouder Ramon Testroote van gemeente Venlo, en hadden een interessant onderhoud.

want dan denkt ze dat ik naar de kroeg ga. Zo'n woord vertalen naar hoe het er in de praktijk uit moet gaan zien, dat is de kunst.

### EvM: Hoe maak je die vertaling?

RT: Ik probeer het verhaal te vertellen aan de hand van concrete voorbeelden, met echte personen. Bijvoorbeeld mevrouw Janssen en meneer Jacobs. Beiden 71 jaar oud. Op papier ziet hun situatie er hetzelfde uit. In de huidige systematiek krijgen ze dan ook dezelfde zorg. Waar ik in geïnteresseerd ben, is de mensen achter de getallen. Dan kom je er bijvoorbeeld achter dat mevrouw Janssen, met haar 71 jaar en al tien jaar weduwe, midden in de maatschappij staat, volop "chat" met haar kinderen en kleinkinderen en behoorlijk actief is in het vrijwilligerswerk. Meneer Jacobs is ook 71 en weduwnaar, maar na een jaar nog niet goed over de dood van zijn vrouw heen. Hij is behoorlijk aan het vereenzamen en krijgt de huishouding eigenlijk niet gerund.

Die verschillen zijn belangrijk. De zorg dreigt onbetaalbaar te worden als we in de huidige systematiek blijven doorgaan. Dan is het niet goed houdbaar dat twee zo verschillende mensen dezelfde individuele zorg blijven krijgen. Ik zoek de oplossing niet in de manier waarop het de laatste tijd is gegaan. Met schaalvergroting, fusies, de gedachte: dan doen we het allemaal maar met wat minder. Ik wil de mensen niet iets afnemen, ik wil dat we het op een andere manier gaan doen.

### EvM: Wat is die manier?

RT: Volgens mij is in elk geval een gedeelte van de oplossing dat we de overgang maken van individuele voorzieningen naar collectieve voorzieningen. Een voorbeeld. Mevrouw De Vries, 74 jaar, krijgt een aantal uren hulp in de huishouding. Die heeft ze nodig. Maar eigenlijk, als je goed kijkt, zou ze best een deel van het

huishouden zelfstandig kunnen doen. Dat die thuishulp komt, is voor haar óók belangrijk omdat het haar wat uit haar sociaal isolement haalt. Het breekt de dag.

Dan zeg ik: kijk wat je collectief kunt organiseren. Een inlooppunt voor ouderen bijvoorbeeld. Zo kun je voor minder geld iets bieden dat beter aansluit op de échte zorgvraag.

### EvM: Wat gebeurt er in Venlo op dat gebied van de collectieve voorzieningen?

RT: Er gebeurt heel veel. Er zijn verschillende overleggen waarin we met partners in de zorg aan tafel zitten. Wat ik probeer te vermijden is dat het bij praten blijft. Ik ben dan ook positief over zo'n initiatief van het Zelfregiecentrum, dat gewoon begonnen is.

Bij het inrichten van collectieve voorzieningen zijn we van onze fouten aan het leren. We hebben bij het Raodhoes in Blerick bijvoorbeeld geleerd dat je er niet bent als je een ruimte ter beschikking

stelt. Het gemeenschapshuis heeft nu een groot financieel tekort, waarschijnlijk omdat het niet écht aansluit op een vraag die bij de bevolking leefde.

Het pilotproject voor een collectieve inloopvoorziening is momenteel het Huis van de Wijk in Venlo-Oost. Daar proberen we, onder de werktitel Venlodroom, iets van de grond te krijgen dat echt aansluit op de behoeften van de mensen. Een aantal organisaties, waaronder de gemeente, Proteion, de SOB (Stichting Open Bejaardenwerk) en Dichterbij heeft de handen in elkaar geslagen om iets moois te realiseren, waarbij men van elkaars deskundigheden gebruik kan maken. We denken aan een inlooppunt waar ouderen gezamenlijk met mensen met een lichte verstandelijke handicap kunnen recreëren. Maar we moeten het in de praktijk uitvinden, niet in eindeloze praatsessies.

lees verder op pagina 3 >>>

**“We moeten het in de praktijk uitvinden”**

### Verhuisbericht Zelfregiecentrum Venlo:

## Verhuizing naar het Ald Weishoes

Zelfregiecentrum Venlo verhuist. Per 1 augustus 2011 zitten we niet meer in Gemeenschapshuis De Windmeule, maar in het Ald Weishoes (Grote Kerkstraat 31, 5911 CG Venlo). Een logische stap. Nog centraler in de binnenstad en op de begane grond. Dus de drempel om op een maandag of een donderdag eens binnen te lopen is nog lager geworden.

Jos Hendrickx, de beheerder van het Ald Weishoes, kent de sterke punten van zijn locatie. "Een van de drukste fietsroutes van de binnenstad leidt langs onze deur. Er is waarschijnlijk geen Venlonaar die de gevel van ons markante gebouw niet herkent."

En wat er achter die gevel schuil gaat is ook niet mis: "De Erkerzaal, zo heet de zaal waar het Zelfregiecentrum zit, heeft een heel warme uitstraling. Van oudsher is het de speel-, spel- en leeszaal. De sfeer is huiskamerachtig."



Dat past natuurlijk perfect bij het Zelfregiecentrum zoals we het kennen. Het Zelfregiecentrum is geopend op maandagen en donderdagen, van 9.00 tot 12.00 uur. U bent dan van harte welkom op de inloop! Een afspraak maken kan ook. Bel: 06 81289792 (Sonja Visser) of 06 53729559 (Bart Kuntzelaers).

Ruud Everaerts ✨

### EDITORIAL

## Het Zelfregiecentrum groeit!



Het is drie jaar geleden dat we in Belfeld zijn gestart met het Zelfregiecentrum. Sinds 1,5 jaar zijn we gevestigd in Venlo en sinds vorige maand zelfs in hartje centrum!

Zo maar wat feiten van de afgelopen jaren: Honderden mensen kwamen naar het Zelfregiecentrum voor een kopje koffie en/of een luisterend oor;

Een kleine honderd mensen kwam wat vaker en gebruikte het Zelfregiecentrum om, zoals dat zo mooi heet, één of meer tredes te klimmen op de participatieladder. Dit deden ze door gastvrouw/-heer bij ons te zijn, door er mensen te ontmoeten en zo weer een netwerk op te bouwen, door de scholing Zelfregie te volgen, door een coachingstraject te volgen, door via ons elders vrijwilligerswerk te vinden, en een aantal mensen vond werk na ondersteuning vanuit het Zelfregiecentrum;

Jozé Moonen sloot zich met haar unieke project 'Andere Kansen' aan bij het Zelfregiecentrum. 'Andere Kansen' is het eerste Housing First-project voor dak- en thuislozen in de regio;

Sinds vorig jaar november is er, in samenwerking met Mensana, iedere derde zondag van de maand een zondagmiddaginloop. Gemiddeld zijn er 50 mensen aanwezig die er steeds een gezellige middag met en voor elkaar van maken;

16 mensen volgden inmiddels de scholing Zelfregie;

Mensen met een bijstandsuitkering kunnen bij ons via de gemeente Venlo een participatietraject volgen: sinds een jaar zijn wij officieel 'Preferred Supplier' van de gemeente Venlo;

Jacqueline Bos is vanuit Dichterbij gedetacheerd bij het Zelfregiecentrum. Zij richt zich op mensen met een licht verstandelijke beperking en denkt samen met hen na over mogelijkheden voor ontmoeting en begeleiding in de wijk;

In opdracht van het Zorgkantoor voeren we het project 'Vertel je verhaal' uit. Binnen dit project begeleiden we mensen met een licht verstandelijke beperking om hun verhaal voor een groot publiek toegankelijk te maken;

De voorbereidingen voor een opleiding tot ervaringswerker zijn in volle gang. Dit najaar zal OKÉ (Open Kenniscentrum ervaringsdeskundigheid) officieel van start gaan.

Last but not least: het landelijke kenniscentrum MOVISIE toont zich zeer geïnteresseerd in de werkwijze van het Zelfregiecentrum.

In deze nieuwsbrief leest u meer... veel leesplezier en vooral graag tot ziens!

Sonja Visser

### in dit nummer

- PAGINA 2
  - 'De Kern' volgens Bart Kuntzelaers
  - Boek: Zelfregie in de praktijk
  - Jozé Moonen stelt zich voor
- PAGINA 3
  - Vervolg interview Ramon Testroote
  - Jaqueline Bos stelt zich voor
  - "Werken met mijn kwaliteiten"
  - Op zoek naar zingeving
- PAGINA 4
  - Ervaringsdeskundige Ellie van Buren
  - Gesprek met Marina
  - Ondernemen volgens Alwin



# Bart Kuntzelaers: Mensen met elkaar in contact brengen die elkaar iets te geven hebben, dat is de kern



Bart Kuntzelaers

Door Ruud Everaerts

Ineens had Stichting Zelfregiecentra NL er een bestuurslid én een werkmaatschappij in de vorm van een Besloten Vennootschap bij. Met de komst van Bart Kuntzelaers zette Zelfregiecentrum Venlo zichzelf dubbel zo krachtig als speler op de kaart. Wie is die man, met wiens hulp het Zelfregiecentrum zo'n vlucht kon nemen?

**Hoe zit het nu precies met die B.V. (Besloten Vennootschap), en hoe zijn het Zelfregiecentrum en jij eigenlijk met elkaar in contact gekomen?**

Ik kom oorspronkelijk uit de wereld van de reïntegratie. Ik probeerde met IM 'Inspirience Mobility' B.V. op een andere manier te kijken naar reïntegratie en vooral naar de mensen die daarmee te maken hebben. Ik heb daarbij altijd de holistische wijze van kijken inspirerend gevonden. De mens als geheel, en

de mens als geheel van kwaliteiten. Via via kwam ik in contact met Sonja, en eigenlijk kwamen we er al heel snel op uit dat haar wijze van kijken en mijn wijze van kijken erg dicht bij elkaar lagen.

We zagen ook al snel dat we elkaar zouden kunnen versterken. Zelfregiecentrum Venlo opereert onder een stichting, mijn bedrijf is een B.V., en zeker in een wereld die toch vooral denkt in structuren als "diensten afnemen" en "producten aanbieden", is het regelmatig handig als je in je rechtspersoon kunt aansluiten op wat gewenst is.

Dus nu is het zo dat ik bestuurslid ben geworden van de stichting, samen met Sonja Visser en Jozé Moonen. En dat Sonja en ik de directie vormen van de werkmaatschappij IM B.V. De stichting is honderd procent eigenaar van de B.V. "Zelfregiecentrum Venlo" is trouwens de naam waarmee we over de hele linie naar buiten treden.

**Wat je te brengen hebt is wel duidelijk, je bent deel van het bestuur. Maar volgens mij is er meer.**

Mijn functie omschrijf ik wel eens als medebestuurder van het Zelfregiecentrum - dat is het gedeelte waar we het net over hadden - en eclecticisch coach. Niet gespecialiseerd, maar van heel veel markten thuis, dat hoort typisch bij mij. Vanuit mijn reïntegratiepraktijk breng ik een stevige bagage mee op het gebied van zingeving en motivatie. Spiritualiteit heeft mijn bijzondere interesse en over paranormale ervaringen kan ik meepraten. Juist door mijn brede belangstelling kan ik een veiligheid creëren waar mensen behoefte aan hebben, en verbanden leggen die hen verder helpen. Op dat gebied kan ik helpen: niet veroordelen, niet snel dingen raar vinden. Het mooie van het Zelfregiecentrum is dat we mensen zien als halers en brengers. Ik zie mezelf voornamelijk als coach, als facilitator die wat te brengen heeft. Maar het geeft je ook ontzettend veel, als je ziet hoe mensen zich ontwikkelen.

Zelfregiecentrum Venlo draait nu al een paar jaar, maar nog steeds staan mensen de vraagtekens in de ogen als je erover vertelt. Een zelfregiecentrum, wat is dat, wat gebeurt daar? Het antwoord is niet in één zin te geven, en eigenlijk... gelukkig maar. De veelvormigheid van de uitwerking, het bijna ontbreken van kaders, is voor sommigen juist de aantrekkingskracht van het concept.

## In ontwikkeling: een boek over Zelfregie in de praktijk



Niet één zin, maar een heel boek waarin wat wordt verteld over de achterliggende gedachte, de gebruikte methodiek, het psychologische kader dat bij die manier van kijken aansluit, daar begonnen

een paar mensen wél erg zin in te krijgen. Om dat eens op papier te zetten! Sonja Visser, Helen Greijn en Ruud Everaerts begonnen vanuit hun eigen "drive" aan een aantal teksten.

Het project belandde in een nieuwe fase toen deze teksten door Ruud Everaerts, eigenlijk op eigen houtje, werden samengevoegd tot een proefdruk, die we nu, voorzichtig, voor en na, onder verschillende proeflezers aan het verspreiden zijn.

Sonja: "We zijn benieuwd naar de reacties. Het is nog allerminst de definitieve versie, maar het is een stap verder op de weg om voor de buitenwereld helderder te maken wat een Zelfregiecentrum nu precies inhoudt."

Een proefdruk dus, of misschien is zelfs de term "voorstudie" beter op zijn plaats. De eerste druk gaat er op belangrijke punten namelijk nog heel anders uitzien, dat weten we nu al. Maar het is ook wel weer typisch het Zelfregiecentrum dat iemand zelf de touwtjes in handen neemt, om een voorlopig tussenproduct te realiseren, om verdere ontwikkelingen op gang te helpen.

### Wat doe je precies?

Ik hoor inmiddels wel tot de vaste kern die tijdens de Open Inloop op maandagen en donderdagen aanwezig is. Daar heb ik regelmatig gesprekken met mensen en ik verwijs door. Je roept wat, er kaatst wat en er gaat iemand naar huis met een aanbeveling voor een boek, een tijdschrift, een website, of een persoon die er meer van weet, een naam om op te googlen. Dan werkt het zoals het moet werken. Mensen met elkaar in contact brengen die elkaar wat te geven hebben, dat is de kern. Het werkt altijd. Van ieder gesprek leer ik zelf ook. Ik zeg wel eens: "Ik ben een bijzondere reis aan het maken. Er komt elke dag wat nieuws bij!" ✨



Jozé Moonen | bestuurslid Zelfregiecentrum

## Jozé Moonen stelt zich voor

Als nieuw bestuurslid van Stichting Zelfregiecentra NL wil ik me via deze weg even voorstellen. Ik ben Jozé Moonen en tel 45 lentes. Daarnaast ben ik bijna 12 jaar getrouwd, heb een zoon van 23 en een dochter van 9. Ik ben geboren en getogen in Weert en woon daar, na omzwervingen van enkele jaren, nog steeds. Tegenwoordig ben ik ervaringsdeskundig hulpverlener en projectleider project Andere kans Housing first. Hiervoor heb ik tot mijn dertigste de "straatacademie" gevolgd met als expertise verslaving. Op latere leeftijd heb ik de opleiding SPH (sociaal pedagogisch hulpverlener) te Sittard gevolgd. Dit heb ik gecombineerd met allerlei cursussen en projecten gericht op het ontwikkelen van mijn ervaringsdeskundigheid.

Ik ben ongeveer 3 jaar geleden, via Eric van Mierlo vanwege mijn werkzaamheden als coach van een cliëntenraad, bij het zelfregiecentrum terecht gekomen. Zoals de meesten, kom ook ik wat halen en brengen bij het zelfregiecentrum. Ik breng mee, het project en mijn kennis en ervaring met betrekking tot herstel, ervaringsdeskundigheid, cliëntenbelangen en projecten. Ik kom halen, een samenwerking en de kennis en expertise die nodig is om andere zorg te realiseren. Een zelfregiecentrum is wat er eigenlijk overal zou moeten zijn. Ondertussen ben ik iemand die al jaren zelf de regie in handen neemt en heeft. Dit heeft mij heel veel opgeleverd en heeft ervoor ge-

zorgd dat mijn kern (zelfvertrouwen, eigenwaarde) weer gezond werd en dat ik mijn leven weer op de rit kreeg. Door zelf actief de regie te nemen kan ik ontzettend veel bereiken en mogelijkheden creëren voor mezelf en tegenwoordig ook voor anderen. Ik zet nu, met heel veel plezier en voldoening, mijn kennis en kwaliteiten in om anderen te ondersteunen. Rechtaardigheid, onafhankelijkheid, verantwoordelijkheid, assertiviteit, zelfstandigheid en humor staan bij mij vooraan. Mijn interesses zijn wel wat veranderd sinds ik 7 jaar geleden reuma kreeg. Vantevoren reed ik graag motor en was een flinke wandeling door het bos of langs de zee iets wat ik graag deed. Lezen is iets wat ik mijn hele leven al doe. Sinds ik, nu ongeveer 16 jaar geleden, in de gaten kreeg hoe mijn eigen psyche werkte, interesseer ik me voor psychologie. Daar heb ik dan ook veel boeken en dergelijke over gelezen. Daarnaast lees ik graag een goede thriller en, om niet bij na te hoeven denken, een doktersroman of iets dergelijks, maar mijn grote favorieten zijn de waargebeurde verhalen.

Ik lees liever hoe mensen zelf iets ervaren en beleefd hebben dan een theorieboek tijdens mijn opleiding. Nadat ik mijn diploma had behaald, heb ik ook zeker een half jaar geen theorieboek aangeraakt.

Ik heb het negatieve om kunnen buigen tot iets positiefs en kan dat nu gebruiken om andere mensen te helpen en tegelijkertijd meedenken en -doen in alle

veranderingen in zorg en welzijnsland. Dat is een ontzettende uitdaging, maar uitdaging is dan ook iets wat ik nodig heb. Daar krijg ik een ontzettende drive van. Ik geloof in de uniciteit en mogelijkheden van ieder mens. Ik ben ook iemand, die zoals weleens gezegd, graag onder de mensen is. Al botst dit weleens met mijn prikkelgevoeligheid. Het is voor mij genieten en een eer om te mogen zien hoe het vuur in andere mensen aanwakkert en gaat branden.

In een zelfregiecentrum krijg je ruimte en ondersteuning bij het laten branden van je eigen vuur. Ik ben er dan ook van overtuigd dat dit een geweldige samenwerking gaat worden, waarmee we een groot vuur kunnen laten branden.

Wat ik wil bereiken in mijn leven zou ik mezelf niet afvragen. Wat ik me wel afvraag is wat ik wil achterlaten als ik dood ga. Ik wil achterlaten, een dochter en zoon die lekker in hun vel zitten en dingen kunnen doen waar ze plezier in hebben, een man die met plezier en liefde aan me terugdenkt en dat mensen die me gekend hebben met een goed gevoel aan me terug kunnen denken. Als dat laatste het geval is dan hebben we goed werk verricht met zijn allen en zijn zelfregiecentrums door het hele land en instellingen, begonnen als project Andere Kans Housing first, overbodig. Ze hebben zichzelf bewezen en overbodig gemaakt, nieuwe problemen en daarmee nieuwe initiatieven dienen zich aan. De wereld draait door!

Groetjes, Jozé



### Ruud Everaerts: In hoeverre heeft de gemeente bij dit initiatief de regie?

RT: De gemeente is in deze samenwerking niet de bovenliggende partij. Als gemeente zien we graag dat dingen zo veel mogelijk van onderop ontstaan. Dat garandeert ook dat er iets ontstaat dat echt aan de vraag voldoet. Ideaal is het als het loopt zoals momenteel in Lomm. Daar is op een gegeven moment, op de vraag van enkele actieve burgers, besloten een leegstaand gemeenschapshuis te gaan gebruiken als dagactiviteitencentrum voor ouderen. Onder de naam ZON (Zorg Om Naasten) is daar nu iets gerealiseerd dat aan de vraag voldoet. Gerund door mensen die dat met liefde doen, goedkoper en met een betere kwaliteit.

Dat is waar we naar toe moeten: meer vertrouwen hebben in niet-professionals. Zweden is wat dat betreft een goed voorbeeld. Een land dat qua rijkdom en economische inrichting erg veel van Nederland weg heeft. Met een iets zwaardere overheid dan Nederland, maar per hoofd van de bevolking juist minder zorgprofessionals. Omdat men daar heeft in-

gezien wat er te winnen is via samenwerking tussen professionals en niet-professionals.

In Nederland zijn we nog iets teveel van het van bovenaf, door ambtenaren en professionals, laten ontwerpen van voorzieningen. Dan krijg je zoiets als De Ruit in Venlo-Oost. Begonnen als een invulling van het Huis van de Wijk, maar achteraf gezien misschien iets teveel van boven opgelegd. We zijn niet voor niets met Venlodroom begonnen: De Ruit was misschien maar bij 3% van de bevolking bekend. Dan mis je je doel.

### RE: In dat kader heeft het me altijd verwonderd waarom het Zelfregiecentrum niet in de structuur van het Huis van de Wijk is opgenomen. Kunt u daar wat over zeggen?

RT: Als gemeente hebben we wat koudwatervrees gehad om met ondernemers in zee te gaan. We wilden af van een overheid die met subsidiegelden een "product" inkoop waar zij denkt dat er behoefte aan bestaat. Inmiddels is wel duidelijk dat "van onderop ontwikkelen" niet alleen hoeft te betekenen: door burgers. Ook een particuliere stichting kan net dat bieden waar in een wijk behoefte aan is.

Wat dat betreft zijn er inmiddels voorbeelden genoeg. De Bekkerie in Boekend is een initiatief van een zakelijke ondernemer; de Hinkelbaan in Tegelen is een particulier initiatief. Ook bij het Zelfregiecentrum zie ik mogelijkheden.

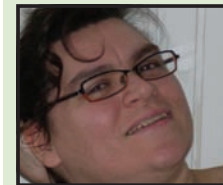
We groeien als gemeente steeds meer toe naar een andere manier van kijken. Ik ben er erg voor om het eens zo in te richten: we hebben over de wijken statistische gegevens (langdurige werkloosheid, psychische klachten en dergelijke), waarmee we kunnen inschatten in hoeverre er behoefte bestaat aan diverse collectieve voorzieningen. Binnen dat gegeven is het goed mogelijk om een open inloop te creëren waarvoor mensen niet individueel geïndiceerd hoeven te worden. Een voorziening waarvoor geen "paspoort tot zorg" nodig is. Het Zelfregiecentrum zou precies in dat plaatje passen.

Ik heb bewondering en waardering voor de initiatiefneemster van het Zelfregiecentrum Venlo, die gewoon is begonnen. Die het aandurft om de regie volledig bij de cliënt te leggen, omdat die zijn eigen situatie als geen ander kent. Daar kunnen ambtenaren en veel zorgprofessionals nog wat van leren.

## Ik vind het leuk om met mijn kwaliteiten bezig te zijn

Tamara Steeghs hebben we gevraagd zichzelf voor te stellen. Ze ontdekte haar eigen kwaliteiten als schrijfster/redacteur en interviewde zichzelf.

### Hoe ben ik bij het zelfregiecentrum terecht gekomen?



Ik wilde wat anders met mijn leven. Kwam er achter dat de waa waar ik werkzaam ben deze dingen niet kan bieden die ik wil doen.

Ik werk nu 6 jaar bij de waa. Waarvan ik 2 jaar gedetacheerd heb gezeten, wel in een omgeving waar ik wilde werken maar niet de dingen kon doen die ik wilde doen. En dat is kindercoach zijn op mijn eigen manier. Volgens anderen kan dat niet. Ik ben er heel erg van overtuigd dat ik het wel kan. Ik heb er nu nog geen ervaring in maar ik weet dat ik het kan. Het enige wat ik hier voor nodig heb is een opleiding en goede begeleiding.

Ik wilde graag met mijn kwaliteiten aan de slag en was bang dat ik daar binnen de waa niet de kans voor kreeg. Met mijn lichamelijke beperking (posttraumatische dystrofie) aan beide armen kon/mocht ik geen productie meer doen. Gewoon een rekensommetje wat ik gemaakt heb. Ik wil graag werken en niet om de 2 a 3 weken uit vallen vanwege lichamelijke klachten.

Nou ja ik wilde wat anders. Gewoon gevraagd aan iemand die ik kende of ze me individueel wilde coachen. Helaas dat deed ze niet. Ik heb toen van haar het zelfregiecentrum als tip gekregen. Heb hier gelijk een mailtje naar gestuurd. En we hebben gesprekken gehad en uit eindelijk is het een stage geworden voor een aantal maanden. Als overbrugging voor wsw-pgb wat ik heb aangevraagd.

### Wat heb ik te halen?

Ik heb mezelf te halen bij het zelfregiecentrum. Dat wil zeggen dat ik de afgelopen jaren mezelf een beetje kwijt geraakt ben. Ik mag bij het zelfregiecentrum gewoon vaardigheden opdoen. Zoals coachingsgesprekken voeren. Dit is wel erg moeilijk hoor, maar goed, als je coach wil zijn. En je weet dat je het kunt, moet je het ook gewoon kunnen doen. Dit lukt me ook, maar ik ben vaak erg onzeker over mijn eigen kunnen. Maar door het gewoon te doen hoop ik dat ik hier ook overheen groei.

### Wat heb ik te brengen?

Ik hoop ook mezelf (hahaha) ik hoop hier mensen te kunnen helpen die het nodig hebben. Door zelf inzichten en ervaringen te kunnen delen met de anderen. En een beetje intentie wat ik wil gaan doen.

### Wat wil ik bereiken bij het zelfregiecentrum?

Ik wil op mijn eigen benen staan en mijn eigen dingen kunnen doen in deze moeizame maatschappij. Mijn eigen praktijk opzetten. En iets zoeken voor mijn hobby wat ik leuk ga vinden om te doen. En hier ook iets mee gaan doen in mijn praktijk.

### Wat vind ik leuk om te doen?

Mensen helpen (advies geven hoe het beter kan), met kruiden werken en mengsels maken. Hier wil ik ook wel wat in gaan doen. Maar voor nu vind ik het leuk om met mijn kwaliteiten bezig te zijn en uitvinden wat ik allemaal kan of niet kan. En vind het heel erg leuk dat ik mensen mag helpen met mijn kwaliteiten en ervaringen.

### Hoe kunnen ze me helpen bij het Zelfregiecentrum?

Door me te nemen zoals ik ben. En mij in mijn waarde te laten, mijn kwaliteiten te respecteren. En me laten doen wat nodig is voor mij. En ik kan zeggen, dat doen ze. En daar ben ik erg blij om.

Tamara Steeghs

## Jacqueline Bos zoekt naar nieuwe vormen van begeleiding van mensen met een lichte verstandelijke handicap

# Pionieren op een nieuwe weg

Sinds januari 2011 is er een samenwerking gestart tussen Zelfregiecentrum Venlo en Dichterbij. Jacqueline Bos vertelt:



Ik zie dat er grote veranderingen in de zorg aankomen. Toen ik hierover sprak met Sonja Visser van het Zelfregiecentrum was er veel herkenning. Sonja is actief betrokken bij het overleg met de gemeente, het zorgkantoor en allerlei zorginstellingen, o.a. Dichterbij. Als de plannen van de regering doorgaan, zal er langzaam een eind komen aan de huidige manier van ondersteunen in de vorm zoals we het nu doen (het product begeleiding individueel komt waarschijnlijk te vervallen). Tot nu toe is het zo dat onze cliënten door het CIZ geïndiceerd worden en dat op basis daarvan de budgetten worden vastgesteld waarmee er zorg door Dichterbij kan worden ingekocht bij het zorgkantoor. Het ziet er momenteel naar uit dat enerzijds de indicering strenger gaat worden; anderzijds worden er minder producten/diensten uit de AWBZ vergoed en zal de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (Wmo) een grotere rol spelen.

Graag wil ik de kans grijpen om op een positieve manier in te spelen op deze veranderingen.

Bij het Zelfregiecentrum, dat een typische Wmo-voorziening is, vond ik een manier van tegen mensen aankijken, die ik herken vanuit het werken binnen Begeleid Zelfstandig Wonen (BZW).

Het Wmo-karakter binnen het Zelfregiecentrum komt o.a. tot uiting doordat iedereen, wel of geen indicatie of diagnose, er terecht kan. De één vindt er een luisterend oor, voor de ander is het een manier om mensen te ontmoeten. Ervaringsdeskundigen zijn de belangrijkste werkers in het Zelfregiecentrum

en dat maakt vaak dat mensen geen drempel ervaren om binnen te lopen.

Ik blijf één cliënt van BZW begeleiden vanuit het Zelfregiecentrum. Haar bijdrage is erg waardevol omdat zij vanuit haar leven meemaakt wat voor gevolgen de veranderingen gaan hebben. Zij is samen met mij aan het bekijken hoe we samen duidelijk kunnen maken wat het Zelfregiecentrum voor anderen kan betekenen.

### Dit is wat ik zoal doe:

- We ontwerpen een folder. Deze gaan we verspreiden onder de mensen die te maken gaan krijgen met de veranderingen in de zorg.

• Er is een "halen - brengen" bord. Hier kan iedereen opschrijven wat hij bij het Zelfregiecentrum hoopt te halen, maar ook wat je te brengen hebt. Door er op zo'n manier mee bezig te zijn, merk ik dat de mensen met elkaar in gesprek komen.

• Ik benader mensen uit mijn netwerk: Voorzorg, William Schrikker Jeugd bescherming, AMK, PPG, PTO, WAA, Pluryn, Techniek&Zo, Mentorschap. Samen kijken we hoe we op de toekomstige veranderingen kunnen inspelen en wat we concreet al kunnen doen.

• Mensen vanuit het zelfregiecentrum hebben me gevraagd hen te ondersteunen bij het beklimmen van de participatie ladder. Zo verbreed ik ook de doelgroep waarmee ik oorspronkelijk werk. Begeleiden met de handen op de rug in de praktijk.

• We kunnen ook trainingen geven m.b.t. gespreksvoering gericht op het bevorderen van zelfregie, of allerlei praktische zaken. Mensen ontmoeten en verbinden. Kortom: DOEN!

• Waar ik ook erg enthousiast van word is het traject vanuit het Zorgkantoor in samenwerking met het Huis van de Zorg. Een paar ervaringsdeskundigen met LVG+ faciliteren wij om hun verhaal te vertellen, waarschijnlijk in de vorm van een film met als doel studenten en begeleiding echt te laten kennis maken met hun leven. Wordt vervolgd.....

• Het is ook mogelijk dat Sonja en ik in teams iets komen vertellen over de visie van het Zelfregiecentrum, de Wmo en de komende veranderingen. Dit werkt erg inspirerend merk ik.

### Meedoen?

Heb je zin met Jacqueline mee te denken en mee te doen? Meld je gerust!

0615940286 / j.bos@dichterbij.nl

## “Over hoe ik tijdens mijn zoektocht naar zingeving aan de tafel van het zelfregiecentrum belandde”

Ellen Thijssen vertelt over haar ervaringen

Het begon gewoon bij die ene zin... "Ik hoorde toevallig iemand vertellen over een zelfregiecentrum en ik moest meteen aan jou denken". Ze liet mij de homepage zien en in een oogopslag wist ik dat ik daar moest zijn. Ik heb al mijn moed bij elkaar geraapt en daar mijn verhaal verteld.

Ik ben jaren geleden via het UWV bij de GGZ beland, zwaar depressief en uitgeput. Ik was een voorbeeldige patiënt, slikte alle medicijnen, was de enige in de vele praatgroepen die altijd opdrachten af had,

eindeloze gesprekken met de psychiater. Niets hielp, ik werd een zombie.

Ondertussen had onze zoon het moeilijk op school. Uiteindelijk bleek dat hij hoogbegaafd was, en hoogsensitief. Toen gingen de kwartjes vallen.

Bij het zelfregiecentrum vond ik de ervaringsdeskundigen die ik zo broodnodig had. Hier mocht ik gewoon zijn wie ik was en mag ik worden wie ik ben. Mensen leren hier van elkaar en aan elkaar, dat is geweldig om mee te maken. Ik ben ondertussen mijn eigen therapeut geworden, met het doel om weer

volwaardig te zijn in de maatschappij, om weer een baan te vinden.

Daarnaast wil ik er voor vechten om hoogbegaafdheid en hoogsensitiviteit uit de taboesfeer te halen. Er zijn nog zoveel vooroordelen en onbegrip hierover. Niet alleen bij scholen en op het werk, ook bij het UWV en de GGZ, juist waar hoogbegaafden vaak vastlopen als gevolg van geen (h)erkenning.

Voor mij is het zelfregiecentrum met al die geweldige mensen, met al hun waardevolle ervaringen, positieve energie. Ik leer zien wat ik wel kan, ik krijg weer vertrouwen in mezelf. Twee stappen vooruit, soms een stapje achteruit, en dat mag, daardoor ben ik nog meer gemotiveerd.

De korte tijd dat ik hier ben is waardevoller gebleken dan al die jaren in (dure) behandeling.

Ellen Thijssen



# Verzilvering van ervaringsdeskundigheid door Ellie van Buuren

Met het succesvol doorlopen van de basiscursus ervaringsdeskundigheid maakt Ellie van haar levenservaring een eigen instrument om in haar werk meer dan een luisterend oor te zijn voor mensen die daar behoefte aan hebben.

Door Eric van Mierlo

Sinds 2009 is Ellie van Buuren (60) in een participatiebaan werkzaam bij het Zelfregiecentrum. Met haar Huiskamerproject ging ze aan de gang om deze laagdrempelige inloop op poten te zetten. Hier wilde ze mensen ontvangen en voor hen een luisterend oor bieden in de breedste zin van het woord. Uiteindelijk bleek het haar toch niet te brengen wat ze ervan verwachtte en inmiddels is ze tevreden dat het project overgenomen is door anderen, die er hun boterham mee kunnen verdienen. Ze is uiteindelijk blij dat het zo gelopen is.

Een half jaar geleden startte Ellie met de opleiding TOED (Traject Opleiding Ervarings Deskundigheid) bij Fontys Hogescholen sociale studies / Conquest. Dit is een basiscursus voor ervaringsdeskundigheid in de gezondheidszorg. Zij werd daarbij mede gemotiveerd omdat haar collega eveneens een opleiding met ervaringsdeskundigheid volgde. De in januari met succes afgeronde opleiding heeft haar veel gebracht waarmee ze zich weer verder kan ontwikkelen.

## Wat heb je geleerd?

"In de cursus hebben de mensen allemaal erg veel van elkaar geleerd; met name de uitwisseling van ieders eigen ervaringen en de omgang hiermee heeft mij veel gebracht", aldus Ellie. "In de omgang met mensen proef ik in feite hun vraag en mensen voelen zich heel vrij in het vertellen van hun verhaal."

"Ook heb ik geleerd dat ik niet alles naar me toe moet trekken; de hele wereld veranderen kan ik toch niet", zo vertelt Ellie verder. "In de hulpverlening moeten mensen ook zorgen dat ze niet te overbelast worden. Neem af en toe wat meer tijd om zaken te overdenken. Juist samen empoweren vanuit de eigen ervaring is van belang, waarmee iedereen zijn eigen stappen kan zetten. Trouwens, steeds meer mensen uit Limburg volgen het TOED."

"Op het TOED maak je je eigen portfolio, oftewel je eigen CV-vorm. In feite geef je je hele opleiding zelf vorm met je eigen ervaringen", zo vertelt ze verder. "Heel fijn vond ik de feedback, wat ik nu nog wel eens mis binnen het zelfregiecentrum. Dit moeten we weer meer gaan doen. Regelmatige teamverga-

deringen zijn van belang voor de teamgeest van zelfregie, maar ook om elkaar verder te versterken."

## Wat wil je verder doen met de tijdens de opleiding verworven kennis en vaardigheden?

Ellie: "Eigenlijk deed ik al dat wat ik er mee wilde; daar ga ik met het geleerde gewoon mee verder. Ik wil me graag verdiepen in taboes die er heersen in de geestelijke gezondheidszorg en rondom uitkeringsgerechtigden, zoals de omgang met emoties. Niet alleen wat betreft het feit dat mensen in de WAA, de WW of de bijstand zitten, maar met name dat mensen vaak gewoon niet begrepen worden. En ook de onkunde over de uitwerkingen van medicijnen; wat doen die met iemand? Ook artsen weten daar vaak veel te weinig vanaf; uitzonderingen daargelaten."



Ellie met het door haar behaalde certificaat.

## Gesprek met Marina

Op maandagen en donderdagen houdt het Zelfregiecentrum open inloop, en Marina Nellissen kan inmiddels tot de "harde kern" gerekend worden van de groep van mensen die daar als vrijwilliger aanwezig is. Een ding is wel duidelijk: dit is een vrouw met een verhaal. Zoals ze het zelf wel eens uitdrukt: "Mijn vragen ze eerst 'wat heb je?', en daarna pas: 'hoe heet je?'". Dat heeft invloed op hoe je in het leven staat.

Door Ruud Everaerts en Marina Nellissen

## Om dan toch maar met die onvermijdelijke vraag te beginnen: Wat heb je?

Ik ben vanaf mijn geboorte af al spastisch. Dat betekent dat ik grote moeite heb met de fijne en de grove motoriek. Dat beperkt me in mijn bewegingsvrijheid. Momenteel loop ik op krukken en ik fiets op een aangepaste fiets. Maar dat is niet alles. Mijn handicap heeft invloed op mijn mogelijkheden tot opleiding en een betaalde baan. Ik heb een administratieve opleiding gedaan, en qua niveau vond ik dat niet moeilijk, maar vanwege mijn spasme was het tempo een probleem. Ik kan achter de computer heel veel, maar ik heb mijn tijd nodig.

## Hoe ben je bij het Zelfregiecentrum terecht gekomen?

Ik heb hiervoor bij de WAA gewerkt. In het begin op een afdeling met verpakkingswerkzaamheden. Het werk was niet boeiend, maar je kon nog een gesprek voeren met collega's. Door mijn schoolervaring durfde ik niet goed voor mij zelf op te komen. Ongeveer 13 jaar geleden was er een conflictsituatie waardoor ik hulp heb gezocht. In juni 2001 werd er bij de WAA een groot feest georganiseerd. Een onderdeel van het feest was dat je de directie vragen mocht stellen. Ik heb een brief in de daarvoor bestemde bus gedaan. Mijn wens was om mensen te begeleiden naar een leuke baan. De directeur van het werkgedeelte van het bedrijf heeft dat opgepakt. Samen met de directeur hebben we



naar een opleiding gezocht waarbij mijn tempo geen struikelblok zou worden. Een tijdje zag het er naar uit dat ik een opleiding sociale dienstverlening kon gaan doen, maar dat liep op niets uit: de opleiding ging niet door omdat er te weinig leerlingen met een stageplek waren. Terwijl ik die van mij al geregeld had!

Zonder deze opleiding kon ik mijn werk niet uitvoeren. Ik verhuisde naar een andere plek in de organisatie. Zo kwam ik bij de interne schoonmaak terecht, daar deed ik een stuk administratieve ondersteuning. Ik maakte de notulen van verschillende werkoverleggen. Dat werk lag me nog wel redelijk. Ik haal voldoening uit het schrijven, omdat ik er wat van mezelf in kan leggen. Uiteindelijk was er te weinig geschikt werk. Vanwege mijn handicap heb ik mijn tijd nodig en kan ik niet onder werkdruk werken. De resterende uren van mijn contract werden opgevuld met

inpakwerk. Door mijn tempo en afhankelijkheid van aan- en afvoer had ik niet echt het idee dat ik een erg grote hulp was.

Een beleidsverandering maakte een eind aan mijn loopbaan bij WAA. Alle administratieve werkplekken werden in principe leerwerkplekken, met als doel om binnen een jaar door te stromen naar een werkplek in het vrije bedrijf. Omdat dit voor mij niet tot de mogelijkheden behoorde moest ik op korte termijn plaatsmaken voor een medewerker die dit wel kon.

Om niet op een verpakkingswerkplek te eindigen, is mijn samenwerkingsovereenkomst beëindigd.

Als een deur zich sluit opent zich een andere. Een paardrijdvriendin vertelde mij over het Zelfregiecentrum en ik ben gaan kijken of dit bij mijn wensen aansloot.

## Wat zocht je bij het Zelfregiecentrum?

Ik was op zoek naar mogelijkheden om aan de slag te gaan, op een manier waarbij ik op mijn kwaliteiten word aangesproken, en niet op mijn handicap. Bij de WAA had ik daar al enigszins een beeld bij. Ik wil mijn ervaring, die ik heb door mijn handicap, met andere gehandicapten delen en hen met advies bijstaan. Hulpverleners leren hoe ze het beste met mensen met een handicap kunnen omgaan. In gesprekken met mensen van het Zelfregiecentrum kreeg ik hiervoor alle ruimte en werd ik aangemoedigd mijn wens weer te volgen.

## Heeft dat al concreet tot resultaten geleid?

Door gesprekken en door eens achter de computer te kruipen en het schriftelijk proberen te verwoorden, kreeg ik duidelijk wat ik precies wilde. Er zijn een aantal brieven de deur uitgegaan, die aan verschillende instanties duidelijk maakten wat ik wil en wat ik te bieden heb. Een belangrijke mijlpaal was toen ik bij Gilde Opleidingen werd uitgenodigd. Daar gaven ze me de gelegenheid om een gastles te geven. Voor een klas van aankomende doktersassistenten heb ik verteld hoe mensen met een handicap het best kunnen worden benaderd. We hebben zelfs een stuk praktijk geoefend. Het verbinden van een enkel, en wat er dan kan gebeuren. Ik kijk op die gastles met veel voldoening terug. Ik denk dat de leerlingen met andere ogen hebben leren kijken naar mensen met een handicap, en dat is een verrijking.

## Wat vind je dat mensen absoluut moeten weten als ze met iemand met spasme te maken hebben?

Het belangrijkste is: om een persoon de ruimte te geven. Mensen hebben in het verleden, vind ik nu, te vaak voor mij gedacht. Pas later ontdekte ik dat mijn gevoel best goed was. Als dat in het verleden afwek van het advies dat ik van andere mensen kreeg, dacht ik dat dit lag aan het gebrek aan kennis van mij. Door het gedrag van mijn omgeving heb ik pas laat het

## Alwin: Leuk om met wat mensen iets te ondernemen

Toen Ellie van Buuren Alwin den Boer interviewde, kon ze hem feliciteren met een jubileum. Precies op die dag, een jaar geleden, liep Alwin voor de eerste keer binnen bij het Zelfregiecentrum op de Stralenseweg in Venlo, bij het Open Huis dat op die dag georganiseerd was.

Door Ellie van Buuren en Ruud Everaerts

## Hoe kijk je aan tegen het Zelfregiecentrum?

Fijn dat het er is. Maar ik denk dat het voor veel mensen toch nog wat hoogdrempelig is. Ik ben zelf iemand die zich het liefst terugtrekt als er teveel mensen in een keer aanwezig zijn. Maar ondanks dat ben ik ongeveer een jaar geleden toch een kijkje komen nemen. Uit een enquête is gebleken dat er behoefte is onder cliënten van Mensana aan activiteiten in het weekend. Toen het Zelfregiecentrum van start ging met de maandelijkse zondag-Wolk-Inn, bleek dat aan te sluiten op een behoefte.

## Hoe kan het Zelfregiecentrum nog laagdrempeliger worden?

Ik denk dat kleine groepjes toegankelijker zijn dan grote groepen. En het is leuk om met mensen iets te ondernemen. Ik heb zelf een oproep gedaan, op een Wolk-Inn, om een klein wandelgroepje te beginnen. Daar kwam voldoende respons op. We hebben er meteen een wandeling aan vastgeknoopt. Een Walk-Out in de Wolk-Inn.

## Wat zijn je hobby's?

Ik hou van klassieke muziek, lezen, en natuurlijk bewegen in de natuur. Niet alleen wandelen, ook fietsen met mijn vriendin vind ik leuk. Ik ben lid van een wandelgroep binnen Mensana. Als cliënt van Mensana heb ik natuurlijk mijn problemen, maar ik probeer toch de nadruk te leggen op het positieve in mijn leven.

zelfvertrouwen ontwikkeld dat er nodig is om mijn eigen keuzes te maken. Mensen met een handicap kunnen best zelf kiezen. Zijn de noodzakelijke keuzes moeilijk, dan moet de hulpverlener het probleem gemakkelijker uitleggen. Misschien is ondersteuning wenselijk omdat de persoon de gevolgen niet voldoende in kan schatten. Als hulpverleners het denken van je overnemen, ga je je daar naar gedragen, en dat is een aanslag op je zelfvertrouwen. Als je als hulpverlener die valkuil kunt vermijden, help je mensen pas écht. ✨

## C O L O F O N

Redactie: Ruud Everaerts, Tamara Steeghs, Eric van Mierlo, Marina Nellissen, Ellie van Buuren, Sonja Visser, Bart Kuntzelaers

Tekstbijdragen van: Jozé Moonen, Ellen Thijssen

Eindredactie: Ruud Everaerts

Foto's: Jacqueline Bos, Ruud Everaerts, Tamara Steeghs

Realisatie: Oscar ontwerpstudio, www.oscar.nl

Drukker: logiprint.nl

Reacties graag via mail of per post: nieuwsbrief@zelfregiecentrum.nl

Opperdonkseweg 1, 5973 NC Lottum

Bekijk Stichting Zelfregiecentra NL ook op internet. Op <http://www.zelfregiecentra.nl> is de meest actuele informatie te lezen!

© 2011: Stichting Zelfregiecentra NL  
Opperdonkseweg 1, 5973NC Lottum