REGIOPLAN

BESCHERMD WONEN

Regio Nijmegen en Rivierenland

INHOUDSOPGAVE

IEDEREEN THUIS 3

PLAN EN DOELEN 4

OM WIE GAAT HET? 6

ÉÉN CENTRALE TOEGANG 10

DE HULP EN ONDERSTEUNING IS VAN ONS SAMEN 13

REGIONALE SAMENWERKING 16

HOE GAAN WE DIT BETALEN? 18

COLOFON

Dit is een uitgave van de
13 samenwerkende gemeenten
in Regio Nijmegen en Rivierenland

Tekst: Regionale Werkgroep BW/MO
Foto's: iStockphoto
Lay-out: Mondtotmond reclame

April 2021

IEDEREEN THUIS

Dit plan gaat over het zo goed mogelijk regelen van beschermd wonen en de maatschappelijke opvang. Vanaf 2022 gaat de organisatie hiervan veranderen. In dit plan leggen we uit hoe we ons daarop voorbereiden. Eerst leggen we uit wat beschermd wonen en maatschappelijke opvang precies zijn.

WAT IS BESCHERMD WONEN

Beschermd wonen is bedoeld voor inwoners die door psychiatrische problemen (tijdelijk) niet zelfstandig kunnen wonen. Voor deze personen is 24 uur per dag bereikbaarheid van zorg en hulp nodig.. Het kan zijn dat iemand in een instelling woont. Het kan ook zijn dat iemand in een huis woont, alleen of met anderen. Die personen krijgen de zorg en hulp in hun huis.

WAT IS MAATSCHAPPELIJKE OPVANG

De opvang is bedoeld voor personen die dak- of thuisloos zijn. De nachtopvang helpt mensen die onverwacht een slaapplek nodig hebben. Hier is een bed, eten en een douche. Mensen kunnen hier maximaal 3 maanden gebruik van maken. Heeft iemand na 3 maanden nog geen andere plek gevonden, dan mag hij naar een 24-uursopvang. We bieden daar hulp om zo snel mogelijk te herstellen.

WAT STAAT ER IN DIT PLAN?

In dit plan staat hoe we beschermd wonen en maatschappelijk opvang vanaf 2022 gaan organiseren. Tot 2022 regelt de gemeente Nijmegen deze zorg en ondersteuning nog. Na 2022 moeten we meer zelf regelen. In het regioplan leggen we uit hoe we dat gaan doen. En wat we daarbij belangrijk vinden. Zo willen we bijvoorbeeld de zorg meer bij mensen thuis organiseren. In hun eigen stad, dorp of wijk.

In ieder hoofdstuk staan de besluiten die we namen. We leggen in dat hoofdstuk ook uit wat dit besluit precies betekent.

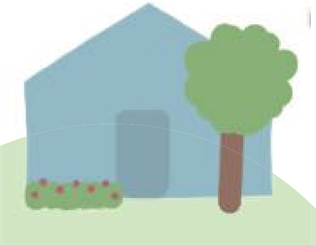
We doen dit niet zomaar. In 2017 maakten we in het Beleidsplan Samen Dichtbij al afspraken over hoe we begeleiding en ondersteuning van mensen met een psychische beperking gaan organiseren. Dit Regioplan is een vervolg daar op.

WIE ZIJN 'WE'?

In dit stuk staat vaak 'we'. Dit zijn de gemeenten in deze regio die samenwerken op het gebied van beschermd wonen en maatschappelijke opvang: de gemeenten Berg en Dal, Beuningen, Buren, Culemborg, Druten, Heumen, Mook en Middelaar, Neder-Betuwe, Nijmegen, Tiel, West Betuwe, West Maas en Waal en Wijchen.

WIE IS 'HIJ'?

Soms schrijven we in dit stuk over 'hij'. Dat doen we zodat het stuk goed te lezen blijft. Met 'hij' bedoelen we de personen waar we op dat moment over schrijven.



Plan en doelen

Ieder mens heeft een veilige omgeving nodig waarin hij zich gezien en gewaardeerd voelt. Daarnaast hebben de meeste mensen een nuttige daginvulling nodig en contact met familie en/of vrienden. Het is voor de meeste mensen fijn om thuis te wonen en niet in een instelling. We willen iedereen de kans geven om thuis te blijven (of gaan) wonen. Natuurlijk zijn er ook personen die in een instelling blijven wonen. Die mogelijkheid blijft er.

IEDEREEN WOONT OP EEN FIJNE PLEK

We zorgen ervoor dat iedereen zoveel mogelijk thuis kan wonen. Op een plek die bij hem past en waar hij de hulp kan krijgen die hij nodig heeft. Dat is ons grootste doel.

SAMEN MET DE OMGEVING

Het is belangrijk dat iedereen elkaar helpt als dit nodig is. Een keer bij de buurvrouw aanbellen om te vragen of alles goed gaat. Of even mee denken met een bekende die in paniek is en het even niet meer weet. Zo voorkomen we samen dat situaties erger worden en het niet langer lukt om thuis te blijven wonen. Dit vraagt veel van de buurt waarin iemand woont. We moeten de omgeving hier dus goed in ondersteunen.

WE MAKEN GOEDE AFSPRAKEN

Voor ons als gemeenten betekent dit dat we goede afspraken moeten maken. Wie heeft welke woonplekken beschikbaar? Hebben we overal de goede zorg geregeld? Hoe betrekken we de omgeving? Hoe houden we elkaar aan de beloften die we doen? Wat spreken we af over het geld waarmee we dit betalen? In welk tempo willen we dit doen?

Wat we daarbij belangrijk vinden ligt al vast in het beleidsplan 'Samen Dichtbij'. Met dit regioplan maken we de afspraken die we nodig hebben om de laatste stappen te kunnen zetten. Zo zijn we er klaar voor om als gemeente steeds meer zelf te gaan doen.

SAMEN MET DE OMGEVING

"Abnormaal gedrag is de uitnodiging om nu abrupt af te stappen van de 'gedroomde (uniforme) samenleving'. We doen dat lokaal, met alle directbetrokkenen, los van wat er van bovenaf allemaal over ons wordt uitgestort aan aanpakken, termen, meldpunten, standaarden en regels, zonder 'systeemwereld'."

(In verwarde staat, K. Roex, 2020)

Om wie gaat het?

Wie zijn de mensen die beschermd wonen? Wie slapen in de maatschappelijke opvang? Wat hebben deze personen nodig? Hoe ondersteunen wij om iedereen zoveel mogelijk op eigen benen te (leren) staan?

Deze vragen vormen de basis van dit regioplan. Er zijn geen makkelijke antwoorden. Ieder persoon heeft een eigen verhaal. Waar de één een stoornis, beperking of verslaving heeft, is de ander onderuit gegaan door een ingrijpende gebeurtenis. Voor al deze personen, die allemaal hun eigen behoeften hebben, zijn wij als gemeenten verantwoordelijk.

WIE SLAPEN IN DE OPVANG?

De opvang is bedoeld als tijdelijke oplossing. De mensen hier hebben vaak psychische problemen en/of schulden. Het kan iedereen overkomen als gevolg van een ernstige gebeurtenis, als bijvoorbeeld baanverlies of een echtscheiding. Het doel is om zo snel mogelijk weer zelfstandig te worden. Voor sommige mensen is dit niet mogelijk. Meestal omdat de psychische problemen te groot zijn of omdat hij verslaafd is. Hij gaat dan soms vanuit de opvang verhuizen naar beschermd wonen.

Er slapen ook personen in de opvang die bijvoorbeeld tot hun 18e in een jeugdinstelling woonden. Ze moeten daar weg maar ze kunnen nog niet alles zelf. Of personen die 'alleen' een dak nodig hebben.

WIE WONEN ER BESCHERMD?

Mensen die beschermd wonen hebben al langere tijd last van ernstige psychiatrische problemen. In ieder geval kunnen zij, (tijdelijk) niet zelfstandig wonen. Ze hebben 24 uur per dag intensieve zorg en ondersteuning nodig.

VORMEN VAN BESCHERMD WONEN

Er zijn verschillende vormen van beschermd wonen. Dit komt omdat ieder mens anders is. En hierdoor ook andere ondersteuning nodig heeft. Sommigen wonen graag in een prikkelarme omgeving. Voor anderen is een actieve woonomgeving beter. Mensen kunnen wonen in groep waarin ze veel samen doen. Maar ze kunnen ook kiezen voor een woonvorm waarin dat niet zo is.

Als iemand weer zelfstandig wil wonen kan hij daarmee eerst oefenen. Dit noemen we beschermd thuis. Hij woont dan zelfstandig, maar kan op ieder moment hulp vragen.

BEWONERS MET EEN VERSLAVING

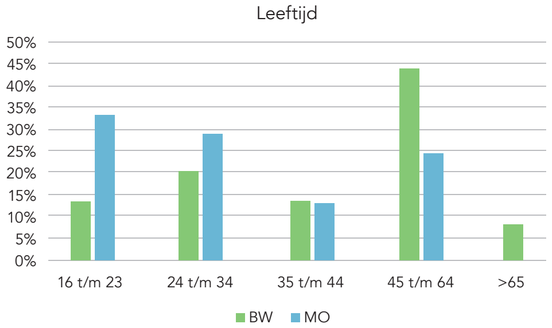
Verslaving komt ook voor bij mensen die beschermd wonen. Iemand kan dit onder controle hebben of nog volop gebruiken. Verslaving zorgt vaak voor onvoorspelbaar en onveilig gedrag. Dit kan voor andere bewoners bedreigend zijn. Daarom zijn er speciale plekken binnen beschermd wonen voor mensen met een verslaving.

"Ons schreeuwen of vrolijke gek-doen is een teken geworden dat autoriteiten een steekje hebben laten vallen. Buren, agenten, journalisten en bezorgde krantenlezers kijken dan naar de GGZ, de wijkagent of de burgemeester."

(In verwarde staat, K. Roex, 2020)

LEEFTIJDEN

De mensen die in de opvang slapen, zijn meestal jonger dan de personen die beschermd wonen. Bij beschermd wonen zijn de meeste personen 45 t/m 64 jaar oud. Bij de opvang is meer dan de helft jonger dan 35 jaar.



SOORTEN WOONPLEKKEN

Ruim 80% van de mensen die beschermd wonen, doen dit bij een aanbieder. De andere mensen wonen met andere cliënten in hetzelfde gebouw of op loopafstand van elkaar. Een aantal mensen woont zelfstandig in de wijk. Voor deze laatste groepen is 24 uur zorg en ondersteuning bereikbaar.

Cijfers 2020

GESLACHT VAN CLIËNTEN IN DE ZORG

68% 32%

TOTAAL AANTAL CLIËNTEN PGB

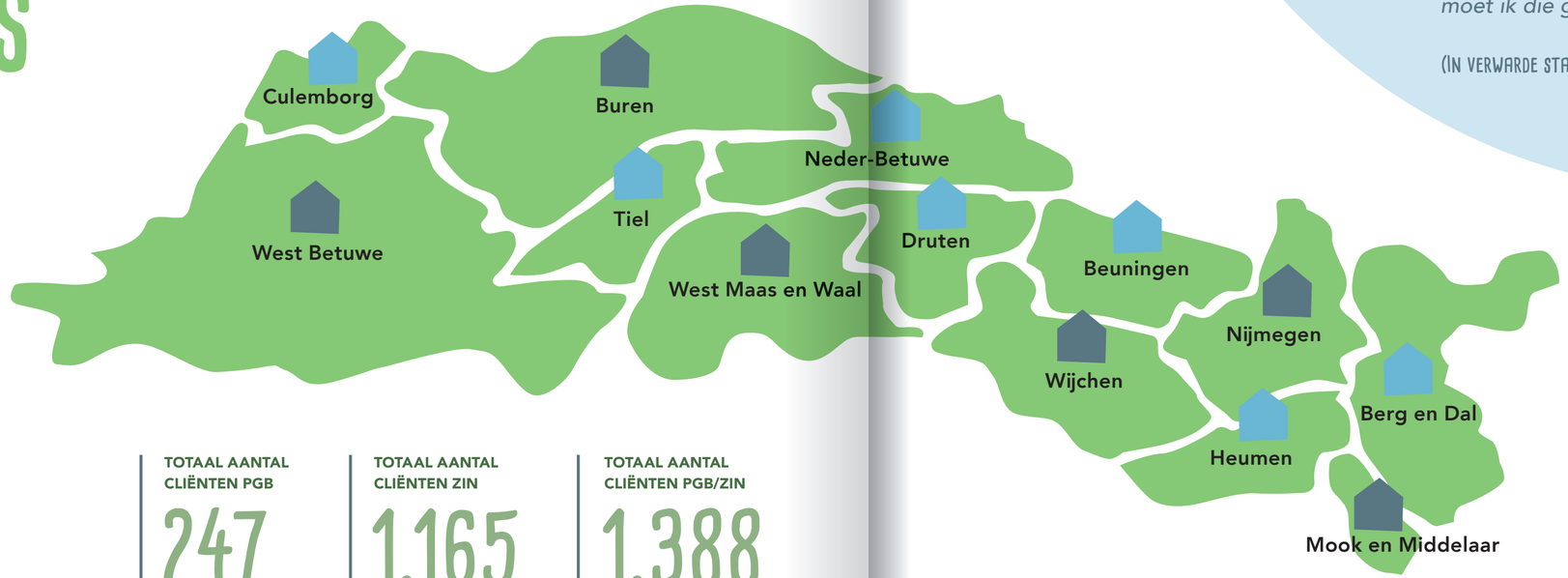
247

TOTAAL AANTAL CLIËNTEN ZIN

1.165

TOTAAL AANTAL CLIËNTEN PGB/ZIN

1.388



"Wat betekent het dat ik aan officiële autoriteiten soms de 'garantie' moet geven dat ik geen gevaar ben? Waarom moet ik die garantie wel geven en 'normale' mensen niet?"

(In verwarde staat, K. Roex, 2020)

GEMEENTEN	AANTAL INWONERS	AANTAL INWONERS IN BW
Berg en Dal	35.008	58
Beuningen	26.165	32
Buren	27.010	4
Culemborg	29.129	64
Druten	18.994	39
Heumen	16.569	30
Mook-Middelaar	7.910	9
Nederbetuwe	24.646	29
Nijmegen	177.321	766
Tiel	41.922	97
West Betuwe	51.493	29
West Maas en Waal	19.578	54
Wijchen	41.259	65
Buiten de regio		112
TOTAAL	**517.004**	**1.388**

ÉÉN CENTRALE TOEGANG

WAAR IS PLEK?
Wie in Nederland woont, kan overal terecht bij beschermd wonen of bij de opvang. Het is belangrijk overzicht te houden op de plekken waar iemand naartoe kan. Daarom organiseren we in de regio Nijmegen en Rivierenland overal op dezelfde manier hoe mensen deze zorg en ondersteuning kunnen krijgen. De GGD beheert het overzicht. Zo volgen we of iemand op de goede plek zit. En of de begeleiding zich genoeg richt op herstel. Vanuit dit overzicht weten we welke zorg en ondersteuning iemand in het verleden al gehad heeft. Zo kunnen we mee-denken en adviseren als iemand vastloopt. We noemen dit: een centrale toegang.

WAT IS NODIG?
Het is belangrijk om goed te weten welke begeleiding iemand nodig heeft. Dit doet de partij die het overzicht houdt. Voor ons de GGD. Bij iedere persoon kijken zij welke hulp hij nodig heeft op het gebied van wonen, gezondheid, financiën en relaties. Ook kijken we of hij hulp kan krijgen uit zijn omgeving. Zo kan iemand zelf zijn problemen zo goed mogelijk leren op te lossen. Lukt dit niet, dan bieden we hulp. Ook kan iemand een cliëntondersteuner krijgen.

ZONDER WONING GEEN EIGEN PLEK
Het doel is dat mensen zo snel en goed mogelijk herstellen. Zo kunnen zij zelfstandig hun leven weer op pakken. Soms met begeleiding. Mensen kunnen alleen uit de opvang verhuizen als er een woonplek beschikbaar is. In de regio is er veel vraag en weinig aanbod van woonplekken. Daarom zoeken we naar andere manieren om onderdak te bieden en maken we speciale afspraken met uitkerende instanties en woningcorporaties. Zoals bij Housing First, waar de ondersteuning altijd start met een eigen woonplek. Of Skaeve Huse, waar mensen buiten de gewone wijken wonen of met mensen met dezelfde problemen op een gezamenlijk terrein.

BESLUIT:
- De GGD Gelderland-Zuid is de Centrale Toegang voor Beschermd Wonen en Maatschappelijke Opvang.
- De taken die daar bij horen zijn:
  - informatie en advies geven,
  - aanvragen ontvangen en beoordelen
  - onafhankelijke clientondersteuner aanbieden,
  - hulp regelen en advies geven voor een woonplek,
  - weten hoe het met de client gaat. En voor de regio bijhouden hoe de in-, door- en uitstroom gaat.

Tussenvoorziening Culemborg

HET VERHAAL VAN BART

Ik ben een echte Tielenaar. Ik woonde al 35 jaar in een fijn huisje in Tiel toen ik mijn liefde achterna ben gereisd naar Duitsland. Na 11 maanden zei ze dat ze niet meer van me hield en had ik de keuze om te blijven in Duitsland of terug te gaan naar Nederland. Dat was niet echt een keuze, want in Duitsland had ik niets. Na een korte periode in de Hulsen in Nijmegen kwam ik bij een vriendin te wonen die mij wel onderdak wilde bieden. Zij was alcoholiste dus dat ging niet altijd goed, na twee jaar stond ik weer op straat. Ik had mij gemeld bij de kwelkade in Tiel. Daar was te weinig plek, dus moest ik naar Culemborg, naar de tussenvoorziening van de RIBW. In Tiel kan ik met mijn ogen dicht de weg vinden, in Culemborg heb ik een GPS nodig om de Aldi te vinden. Als ik weer een huisje heb, wil ik weer iets met muziek gaan doen. Ik heb geen grote wensen, ik wil alleen naar Tiel terug.

De begeleiding in Culemborg? Die is prima, ik word geholpen met administratieve zaken. Ik ben niet verslaafd, ik heb geen grote schulden alleen lichamelijk heb ik problemen met mijn rug en met epilepsie. De stress van het wachten op een eigen huis is niet goed voor mijn gezondheid.

KLIK HIER VOOR HET HELE VERHAAL VAN BART

"Ik vind het fijn om zelfstandig te wonen, al voel ik me soms natuurlijk ook alleen. Dan denk ik weleens: woonde ik nog maar bij de RIBW. Op mezelf wonen is een grote verandering, maar het went. Mijn familie vindt dat ik enorm ben opgeknapt sinds ik hier woon. Mijn moeder zegt dat iedere keer als ze me ziet."

Astrid

De hulp en ondersteuning is van ons samen

De gemeenten in de regio Nijmegen en Rivierenland blijven samen het beschermd wonen organiseren. Wat wel verandert is als iemand thuis kan wonen. Dan kunnen gemeenten er voor kiezen dat zelf te organiseren. Dat vraagt om een goede voorbereiding. Daarom houden we er rekening mee dat het nog 7 tot 10 jaar duurt voordat we het helemaal zelf kunnen doen.

LOKAAL ALS DAT KAN

We willen dat onze inwoners kunnen werken aan herstel. We denken dat dit het beste kan in onze wijken en buurten. Hiervoor werken we nauw samen met de aanbieders van zorg en ondersteuning. We vragen de aanbieders om als mensen weer zelfstandig gaan wonen goede afspraken te maken met gemeentelijke (wijk)teams. Want herstel gaat met vallen en opstaan. Zo organiseren we met elkaar de zorg en ondersteuning die iemand nodig heeft. Lichter als dat kan, zwaarder als dat weer nodig is.

Speciaal voor herstel, ontwikkelden we de zorgsoort 'beschermd thuis'. Inwoners die beschermd thuis wonen, doen dit zelfstandig met hulp op afroep. Zij kunnen 24 uur per dag rekenen op zorg en ondersteuning bijvoorbeeld door een hulpverlener te bellen. Deze manier van wonen heeft twee functies:
- herstel bij beschermd wonen;
- voorkomen van beschermd wonen.

We geloven dat ook beschermd thuis het beste werkt tussen andere inwoners. Iedere gemeente onderzoekt de komende jaren of dit ook kan in de eigen gemeente.

CENTRAAL ALS DAT MOET

Iedere mens heeft verschillende behoeften. Dit betekent ook dat er veel verschillende vormen van zorg en woonplekken nodig zijn. Gelukkig zijn die er op dit moment in onze regio al.

BESLUIT:
- We blijven beschermd wonen regionaal organiseren.
- We organiseren beschermd thuis steeds meer lokaal.
- Voor het anders organiseren van beschermd thuis nemen we 7 -10 jaar de tijd.

Deze zorgvormen kunnen alleen blijven bestaan als de regio deze samen organiseert en betaalt. Dit blijven we dan ook doen.

We luisteren hiermee naar de wens van onze cliënten en aanbieders. De afgelopen jaren veranderde er voor hen al erg veel. We kiezen er daarom voor dat veel blijft zoals het is. En de veranderingen die we belangrijk vinden, doen we in stappen.

ZORG IN NATURA (ZIN) OF EEN PERSOONSGEBONDEN BUDGET (PGB)
Gemeenten hebben afspraken gemaakt met zorgaanbieders om zorg te leveren. Dit heet zorg in natura. Soms is het fijner om zelf een zorgaanbieder te kiezen. Bijvoorbeeld omdat de gemeente niet de zorg ingekocht heeft die nodig is. Daarvoor gebruiken mensen dan een persoonsgebonden budget. Dit is niet voor iedereen geschikt.

"De wereld wordt steeds iets complexer voor mensen met ASS. Dit kan ervoor zorgen dat mensen zichzelf opsluiten, zorg mijden en van de radar verdwijnen. Uiteindelijk kan dit ook leiden tot dak- en thuisloosheid."

(Onderzoek BW en MO in regio Nijmegen-Rivierenland, HHM, 2019)

Diagnose 'depressie'

Het verhaal van Lars

Vanaf zijn veertiende was het bij Lars geregeld chaos in zijn hoofd. Hij ging 'in en uit therapie', maar werd onrustig en kreeg concentratieproblemen. Hij haalde met moeite zijn eindexamen vmbo-kader en volgde diverse opleidingen, van Maatschappelijke zorg tot vmbo-t en Verpleegkunde. Met wisselend succes. Ook ging hij twee keer in dagbehandeling: drie maanden lang drie dagen per week therapie. Daar bleek dat hij ADD heeft en hoog-sensitief is.

Op 21-jarige leeftijd ging het van kwaad tot erger. "Ik voelde me somber en kon niets meer, behalve in mijn bed liggen en me ellendig voelen." Lars kreeg de diagnose 'depressie'. Met medicatie leek het goed te gaan, maar het ging bergafwaarts.

KLIK HIER VOOR HET HELE VERHAAL VAN LARS

Regionale samenwerking

De gemeente Nijmegen is op dit moment verantwoordelijk voor Beschermd Wonen en Maatschappelijke Opvang in de regio Nijmegen en Rivierenland.

Gemeente Nijmegen regelt Beschermd Wonen en Maatschappelijke opvang voor de volgende gemeenten: Berg en Dal, Beuningen, Buren, Culemborg, Druten, Heumen, Mook en Middelaar, Neder-Betuwe, Nijmegen, Tiel, West Betuwe, West Maas en Waal en Wijchen.

ELKE GEMEENTE IS ZELF VERANTWOORDELIJK

Voor het bieden van hulp en ondersteuning aan eigen inwoners is elke gemeente zelf verantwoordelijk. Vanaf 2022 komt daar de verantwoordelijkheid voor Beschermd Wonen bij.

ALS HET NODIG IS, WERKEN WE SAMEN

Mensen vragen verschillende vormen van hulp en ondersteuning. Het is daarom niet mogelijk om alles in de eigen gemeente te organiseren. Om er voor te zorgen dat er voldoende mogelijkheden zijn werken we samen.

WE SLUITEN AAN BIJ WAT ER AL IS

Het is belangrijk om zoveel mogelijk aan te sluiten bij wat er al is. Op dit moment regelt de gemeente Nijmegen deze zorg en ondersteuning voor de gemeenten in de regio. We willen graag dat gemeente Nijmegen dit ook vanaf 2022 blijft doen. We blijven hier als gemeenten bij betrokken en belangrijke beslissingen nemen we samen.

"Er is de verwachting dat alles dat afwijkt zich aan zal passen aan normaal. Normale mensen associëren dit met vrede, met openbare orde."

(In verwarde staat, K. Roex, 2020)

WE LEGGEN DE AFSPRAKEN VAST

Dat doen we in een samenwerkingsovereenkomst. Hier staan de afspraken in over hoe we de zorg en ondersteuning gaan betalen. En dat we elk jaar een inkoopplan maken. Hierin leggen we de afspraken en de kosten vast. In dit inkoopplan kijken we ook naar de toekomst en wat dit betekent voor de samenwerking. Zo zorgen we er samen voor dat de hulp en ondersteuning die nodig is er ook echt is. En krijgen gemeenten de ruimte om steeds meer zelf te organiseren.

WE KIJKEN ALTIJD VERDER

Binnen de gemeente werken we samen met verschillende afdelingen als: zorg, wonen, werk, inkomen, gezondheid, welzijn en veiligheid.
Buiten de gemeente werken we samen met verschillende partijen als: zorgaanbieders, woningcorporaties en cliëntorganisaties.

BESLUIT:

- De gemeente Nijmegen organiseert namens de regio Nijmegen en Rivierenland het beschermd wonen
- Hiervoor voert Nijmegen de volgende taken uit:
  - inkopen van de zorg en afsluiten van contracten met zorgaanbieders
  - betalen van de zorg
  - overleg voeren met zorgaanbieders over de afspraken die we maken in de contracten
  - bijhouden van de aantallen cliënten die zorg gebruiken
  - onderzoeken of de zorg die we bieden goed genoeg is.
  - onderzoeken of aanbieders de zorg bieden zoals we die afspraken. En aanbieders waar dit niet goed gaat aanspreken.
- De afspraken staan in een centrumregeling en dienstverleningsovereenkomst.

Hoe gaan we dit betalen?

Er is nu ook al geld beschikbaar om deze zorg en ondersteuning te organiseren.
De gemeente Nijmegen ontvangt dit. Zij regelen hier alles mee voor de gemeenten in de regio Nijmegen en Rivierenland.
Vanaf 2023 krijgt Nijmegen niet meer al het geld voor de regio maar krijgen de gemeente zelf steeds een beetje meer.

WE DRAGEN SAMEN DE KOSTEN
We gebruiken hier het budget voor dat we van het Rijk ontvangen. Iedere gemeente weet straks welk bedrag ze ontvangen voor het organiseren van deze zorg. Met elkaar kijken we over meerdere jaren wat nodig is en reserveren dat bedrag.

BESLUIT:
- We betalen samen het beschermd wonen.
- We spreken een verdeling van de kosten af. Ook voor beschermd thuis.

"Waarom commandeert de samenleving de mensen die ze als 'verward' aanwijst, 'normaal' te doen? Waarvandaan komt de verloren interesse voor het onbekende dat ons confronteert met onvoorspelbaarheid?"

(In verwarde staat, K. Roex, 2020)

Mijn schepen achter mij verbranden

Het verhaal van Dhr. A

Het begon met een zware depressie, ik hoorde 's nachts kerklokken luiden, zo rooms was het daar niet meer, dat klopte niet. Het was de derde keer dat ik overspannen was, maar deze keer was het goed raak.Ik werd depressief van alle verantwoordelijkheden, vooral ook financiën. Het is het verhaal van de brieven niet meer openmaken. Dat komt zwaarder binnen als je alleen bent. Op een gegeven moment deed ik helemaal niets meer.

Ik besloot toen het leven dat ik had geleid radicaal te kappen. Mijn schepen achter mij te verbranden. Dit was één van mij beste beslissingen. Ik was alleenstaand, dus dat kon ook. Toen ben ik terecht gekomen in opvang-voorziening de Hulsen. Ik heb er zeven jaar gezeten en toen kreeg ik een appartement aangeboden. Ik heb hier alles wat ik nodig heb.

Ik weet nog dat je eerst 2 nachten in een nachtverblijf moest blijven. De eerste avond was ik buiten gaan wandelen, ik was de gelukkigste man van Nijmegen, ik was overal vanaf. Ik leefde veel lichter.

KLIK HIER VOOR ZIJN HELE VERHAAL

Tussenvoorziening Culemborg

Het verhaal van Bart

Ik ben Bart en ben in 1959 geboren in Alkmaar, op mijn derde jaar ben ik naar Tiel verhuisd. Daar heb ik mijn hele leven gewoond.

Ik heb op een gegeven moment een vriendin leren kennen via de Rock en Roll club. Zij had twee dochters van 14 en 16. Ik woonde om de hoek naast coffeeshop en dat vond ik geen plek voor pubermeiden. Na 35 jaar ben ik dus verhuisd naar Duitsland om bij haar te wonen. 11 maanden later zei ze "ik hou niet meer van je, je kan kiezen blijven in Duitsland of terug naar Nederland." De keuze was niet zo moeilijk. De taal sprak ik wel, maar van de instanties enzo in Duitsland had ik geen verstand.
Ik heb het huis waar ik 35 jaar woonde voor haar opgegeven, ik werkte voor ik haar leerde kennen al 12 jaar in dezelfde drukkerij, dat heb ik allemaal opgegeven om de liefde achter na te reizen. Ik kwam 5 jaar geleden terug terug en ik had niets meer. Ik ben toen bij Iriszorg in Nijmegen terecht gekomen: de Hulsen.

Ik heb na de Hulsen bij een vriendin in Nijmegen kunnen wonen, maar die persoon was alcoholist. Na twee jaar ging dat zo slecht, een van de twee moest eruit. Zij heeft mij bij RIBW in Tiel afgezet, daar heb ik twee of drie maanden gezeten. Vervolgens kreeg ik ineens een telefoontje van vrouw die hier werkte: In Tiel was geen plek meer, dus ik moest naar Culemborg. Ik antwoordde: 'ik wil in Tiel blijven, ik kan hier met mijn ogen dicht overal de weg vinden.'

Ik ken Culemborg helemaal niet. Als ik drie keer de hoek omga weet ik niet waar ik ben en heb ik een GPS nodig om terug te komen. Ze zei daarop terug; u zult daar half jaar blijven zitten en dan gaan we er vanuit dat je een woning hebt. Dat half jaar is nu zo goed als om, ik heb contact met de woningbouw gehad maar sta te kort ingeschreven, ook al ben ik al vier jaar aan het rondzwerven. Nu zit ik hier, het is eigenlijk wachten op een woning. Ik ben niet verslaafd, heb geen grote schulden, de schulden die ik heb komen door het vele verhuizen en zijn zo goed als opgelost. Nu is het eigenlijk wachten tot ik een eigen huisje heb. Ik heb geen begeleiding nodig, mijn begeleider zegt ook wel "je hoort hier eigenlijk niet", bovendien, ik ben een Tielse. Medisch mankeert er nog wel wat aan: ik zit aan zware medicatie. Ik ben erachter gekomen dat ik epilepticus ben, daar krijg ik nu ook medicatie voor. Alle stress die erbij gekomen is, is niet goed. Als ik een huisje heb, heb ik rust. Zo simpel is het. Ik kan mezelf verzorgen, heb verder geen problemen. Ik ben 62, dan wordt het tijd na 5 jaar rondgezworven te hebben dat ik een eigen huisje heb.

Eigenlijk red ik mij prima. Computers vind ik wel ingewikkeld. Ik heb in Frankrijk gewoond rond 1996, en heb dat hele start van internet gemist. Als je mij een telefoon geeft, doet hij het daarna niet meer. Ik heb er geen verstand van en het interesseert me niet, ik ben van oude stempel. Ik wil wel begeleiding houden bij rekeningen en administratie, daar blijf ik mee achter lopen.

Theo (begeleider) helpt mij met het zoeken naar een woning. Ik heb geen hoge eisen voor een woning. Voorheen heb ik in een kleine woning gezeten, als ik dat terug zou kunnen krijgen, vind ik dat prima. Het moet wel in Tiel staan, dat is een stad waar ik iedereen en alles ken namelijk.

Hier in de tussenvoorziening van Culemborg is er geen contact met andere bewoners, iedereen is redelijk op zichzelf, daar heb ik geen problemen me. Ik heb de televisie en mijn gitaar, ik vermaak me wel. Kan ook verder nergens naar toe. Het centrum is wel mooi en er is genoeg te doen maar door Corona is alles dicht. Je loopt een keer door de stad heen en dat is het. Als ik geld krijg ga ik boodschappen doen en dat is het. Normaal is er in de tussenvoorziening beneden de inloop, waar mensen kunnen koffiedrinken en spelletjes doen, maar nu is dat niet en het advies is om wat meer op jezelf te blijven. De ontmoetingsruimte wordt nu niet benut.

Ik ben redelijk kalm maar als je tegenslag na tegenslag krijg, doet dat wel wat met je. Dat is ook niet goed voor de epileptische aanvallen. Het wordt tijd dat ik mijn rust krijg, niet alleen in mijn hoofd maar ook lichamelijk. Ik mis twee tussenwervels, daar krijg ik opiaten voor. Ik heb een scootmobiel, ik kan nog geen 100 meter lopen. Ik krijg geen rust in mijn hoofd. Ik ga rond 1 uur naar bed en rond half vijf word ik weer wakker. Het rare is, ik ben ook niet moe. ik heb nu zo veel lichamelijke problemen, de kans dat ik aan het werk kom is minimaal. De enige plek waar ik een kleine kans zou hebben, is bij mijn vorige werkgever in Tiel.

Thuis zitten is ook niets. In Tiel zou ik nog kunnen zeggen "ik ga een keer de stad in of ik ga een keer over de dijk lopen". Hier weet ik niet eens waar de dijk is. Hier heeft het mij drie weken gekost voor ik naar de Aldi kon lopen.

In Tiel ga ik misschien weer muziek opnemen, sowieso weer met muziek bezig. Als ik een eigen huisje heb, wil ik ook wat aan mijn rug laten doen zodat ik van de medicatie afkan. Door de medicatie krijg je weer andere problemen. Maar ik ga pas naar het ziekenhuis als ik zelf mijn rust heb, hier geeft het alleen maar extra stress omdat ik dan nog meer van anderen afhankelijk ben. Zodra ik in Tiel woon, heb ik een sociaal netwerk die ik aan hun jasje kan trekken.

Theo: Bart heeft wel een belangrijke rol, als er bedrijven langskomen voor stofferen of schoonmaken, fungeert Bart als een soort huismeester. Ach zegt Bart, ik ben niet zo moeilijk, Ik leef volgens een Latijnse spreuk "niet voor jezelf, maar voor een ander".

< TERUG

Diagnose ‘depressie’

Het verhaal van Lars

Vanaf zijn veertiende was het bij Lars geregeld chaos in zijn hoofd. Hij ging ‘in en uit therapie’, maar werd onrustig en kreeg concentratieproblemen. Hij haalde met moeite zijn eindexamen vmbo-kader en volgde diverse opleidingen, van Maatschappelijke zorg tot vmbo-t en Verpleegkunde. Met wisselend succes. Ook ging hij twee keer in dagbehandeling: drie maanden lang drie dagen per week therapie. Daar bleek dat hij ADD heeft en hoog-sensitief is.

Op 21-jarige leeftijd ging het van kwaad tot erger. “Ik voelde me somber en kon niets meer, behalve in mijn bed liggen en me ellendig voelen.” Lars kreeg de diagnose ‘depressie’. Met medicatie leek het goed te gaan, maar het ging bergafwaarts.

KEERPUNT

Uiteindelijk was de depressie zo erg dat Lars niet meer op de wereld wilde zijn. Het keerpunt was een etentje bij zijn ouders. “Op een gegeven moment zei ik dat ik elke ochtend wakker werd met de gedachte ‘ik wil dood’. Mijn vader kwam direct in actie.” Met zijn vader ging Lars naar zijn therapeut en zei dat hij wilde worden opgenomen. “Ik was op. Ik had zoveel therapie gehad, zoveel medicatie. Als dat etentje met mijn ouders er niet was geweest, had ik geen andere uitweg gezien als een einde aan mijn leven.”

Lars werd acht maanden opgenomen op een semi-gesloten afdeling. “Dat was een nare periode. Je wordt uit de maatschappij gehaald en leeft in een bubbel. Tegelijkertijd heb ik er mooie momenten beleefd en vrienden gemaakt.”

In december 2019 was Lars sterk genoeg om weer de maatschappij in te gaan, maar kon dat niet alleen. Hij had daarom wekelijkse therapie-gesprekken, hield contact met zijn psychiater en kreeg hulp van RIBW Nijmegen & Rivierenland.

BEGELEID THUIS

Voor de opname woonde Lars met twee vrienden op kamers en daar kon hij terugkomen. “Zelfstandig wonen met begeleiding vanuit de RIBW is ideaal voor mij. Mijn begeleiders komen twee keer per week langs om te kijken naar praktische zaken, van boodschappen doen en koken tot bespreken hoe je de dag door komt. In de kliniek werd dat allemaal voor mij gedaan. Ik moet dat opnieuw leren.”

Via de RIBW keek Lars bij verschillende dagbestedingsprojecten. “Het vlammetje was weer gaan branden en stilzitten is niet goed voor mij. Ik ontdekte dat ik iets wilde als ervaringsdeskundige. Ik heb tien jaar ervaring in de ggz, met verschillende therapieën, medicatie en visies. Hiermee wil ik jonge mensen en volwassenen helpen.” Lars maakte met hulp van bureau Herstel van de RIBW een interactieve presentatie over zijn verhaal en benaderde zelf organisaties en scholen.

PRAKTIJKVERHAAL

Lars meent dat een praktijkverhaal soms beter werkt dan theorie. “Ik weet hoe het is om je slecht te voelen. Dat wil ik overbrengen, samen met informatie over wat je kan doen.” Tijdens zijn eerste presentatie aan de leerlingenraad en adjunct-directeur van vmbo-school Het Rijks ontstonden er meteen goede gesprekken. Lars wil het nu uitbreiden en denkt aan presentaties bij gemeenten, sportclubs of scholen maar ook voor ggz-professionals.

Het delen van zijn ervaringen geeft Lars het gevoel dat zijn depressie nut heeft gehad. “Ik wil psychische problemen bespreekbaar maken en erkennen dat depressie er kan zijn.” Lars heeft geen therapie meer maar nog wel begeleiding van de RIBW. “Dat helpt om het motortje draaiend te houden. Ook is het fijn om mijn hart te kunnen luchten als ik ergens tegenaan loop. Als ik een dipdag heb, kan ik die samen evalueren en relativeren. De volgende dag kan ik er dan weer tegenaan.”

< TERUG

Mijn schepen achter mij verbranden

Het verhaal van Dhr. A

Ik ben heel lang ambtenaar geweest en daarna zelfstandige. Toen voor de derde keer overspannen geraakt. Dat was de klap. Ik heb tien jaar lang antidepressiva gesliktdat is nu ook afgelopen. Dat is door de huisarts afgebouwd. Dat is wel even wennen, alles komt anders binnen. Eerder is alles gedempt, maar dat merk je pas als het weg is. Alsof je door een papieren zak kijkt waard de bodem uit is en opeens haal je die zak weg.

Het begon met een zware depressie, ik hoorde 's nachts kerklokken luiden, zo rooms was het daar niet meer, dat klopte niet. Het was de derde keer dat ik overspannen was, maar deze keer was het goed raak.

Ik besloot toen het leven dat ik had geleid radicaal te kappen. Mijn schepen achter mij te verbranden. Eén van mij beste beslissingen. Ik was alleenstaand, dus dat kon ook. Toen ben ik terecht gekomen in opvangvoorziening de Hulsen.

Ik weet nog dat je eerst 2 nachten in een nachtverblijf moest blijven.
De eerste avond was ik buiten gaan wandelen, ik was de gelukkigste man van Nijmegen, ik was overal vanaf. Ik leefde veel lichter.
Mijn begeleider zei: "acclimatiseer maar"en dat deed ik toen. Ik had een heel klein kamertje, echt verschrikkelijk klein, maar ik was heel tevreden. Er kon niet te veel in, ik had niet veel rommel.

Na verloop van tijd ben ik om me heen gaan kijken, ik wilde weer wat doen. Toen ben ik vanuit de Hulsen surveillant geworden op een school, en nog wat andere klussen, Op een gegeven moment kreeg ik een wat grotere kamer, toen ben ik wat andere zaken gaan doen zoals taalmaatjes.

Bijna twee jaar geleden kwam er ineens een woning vrij voor mij. Ik stond op de lijst. Daar woon ik met heel veel plezier, een appartement, keurig gerenoveerd, dat is heel positief voor mijn welbevinden. Inmiddels zit ik een huurderscommissie. Ik woon daar nu bijna twee jaar.

Het wonen in de Hulsen levert je een stigma op, dat is echt iets negatiefs. De Hulsen was van oorsprong vooral voor Swiebertjes en landlopers, dat is het niet meer, ik heb daar zelf met een bankdirecteur gezeten. Maar de buitenwereld ziet het nog steeds als iets stigmatiserends.
Ik ben niet zo kneedbaar, als ik iets wil dan doe ik dat. De begeleiders waren niet altijd op gelijke hoogte voor zover ik dat kon waarnemen. Dat vond ik lastig. Ik ben ook best lastig en ik ben 65, dat zijn twee argumenten die je niet kneedbaar maken.

Ik heb met de begeleiding een plan gemaakt en ik kreeg begeleiding bij schulden, dat liep wel goed. Verder moet je het vooral zelf doen... Ik heb er zeven jaar gezeten. Ik vond het wel prima. In 2019 wilde ik wel weg, als een stip op de horizon. Toen kregen ze net een project met 4 woningen, en ik ben daarvoor geselecteerd. De vorige bewoners hadden het huisje opgeknapt, er zat een extra kamer in en de vorige bewoner had een aantal meubels achtergelaten. De woningen waren van de corporatie, voormalig wisselwoningen. Ze waren ook gestoffeerd, dat was perfect.

Iriszorg komt nog een keer per week langs bij mij, tegenwoordig is dat door corona vooral bellen. Ik heb ook niet zoveel te melden. Het gaat meestal over planten of huiskamerplanten, huishoudelijke dingen. Het is hier heerlijk rustig, en goed openbaar vervoer, dat is helemaal perfect. In de andere woningen wonen ook mensen via de Iriszorg.

Ik ben graag thuis, ik kan het heel goed thuis vinden. Af en toe ga je naar een vergadering, maar ik vind dat online vergaderen helemaal niets. Ik vrees dat we het er nog een paar jaar mee moeten doen.

Ik had geen beeld bij de Hulsen. Ik was heel blij met mijn eigen hok en daar zat ik. Ik had nergens zin in. Ze hadden een werkplaats, daar werd je gepusht om wat te doen. Mijn begeleider snapte dat. Ik was blij met de dingen die ik deed, zoals het surveilleren, ik kon mijn eigen gang gaan en als ik geen zin had deed ik niets.

Ik hoef ook eigenlijk niets. Ik heb een paar dagen op het stembureau gezeten, en van dat geld wil ik een bankje kopen. Verder wil ik niets. Ik heb een kast en die is bijna leeg, ik vind dat heerlijk. Ik bewaar ook niets. Ik leef heel licht nu. Ik ben in staat gesteld om mijn leven opnieuw in te richten.

Ik doe dingen omdat ik ze leuk vind, ik heb in een kring gezeten van ervaringsdeskundigen, dat was leuk om te doen.

Ik heb geen wensen voor de toekomst, ik red mij wel. Ik doe wat kleine klusjes en dat vind ik leuk om te doen. Af en toe ga ik bij de gemeenteraad kijken, dat vind ik leuk om te doen. Maar ik heb geen grote plannen meer. Taalmaatjes is een mooi project. Ik heb ook een paar jaar lesgegeven aan vluchtelingen. Dat waren hele gemotiveerde mensen, erg leuk om te doen.

Ik zit nu in de werkgroep leefbaarheid, die zich ook hard maakt voor het uitplaatsen van mensen uit instellingen. Ik vind dat we daar kritisch op moeten zijn, niet iedereen kan dat. Sommige mensen willen ook echt in de Hulsen blijven, die mensen willen niet anders en moeten die mogelijkheid krijgen.

< TERUG

Gemeente Berg en Dal

Gemeente Beuningen

gemeente Buren

Culemborg

Gemeente Druten

Gemeente Heumen

Gemeente Mook en Middelaar

gemeente Neder-Betuwe

Nijmegen

gemeente Tiel

Gemeente West Betuwe

Gemeente West Maas en Waal

Gemeente Wijchen