

“Wat je aandacht geeft groeit”

Het Zelfregiecentrum in bloei

Beleidsplan 2021 - 2023

Inleiding

Bij het Zelfregiecentrum ondersteunen we onze bezoekers en vrijwilligers bij het krijgen/houden van de eigen regie.

Het vermogen om zelf keuzes te kunnen maken en zelf richting te kunnen geven aan je leven draagt enorm bij aan iemands persoonlijke ontwikkeling: persoonlijke groei.

Het begrip 'groei' omarmen wij bij het Zelfregiecentrum. Wij denken met onze bezoekers mee om hun eigen groeiproces zo goed mogelijk te doorlopen en ondersteunen ze bij het zetten van stappen, klein of groot, bij het 'onderweg zijn', het richting bepalen, keuzes maken en het vallen en weer opstaan. Het hoort er allemaal bij.

Bloei is prachtig, maar de weg daarnaar toe misschien nog wel net zo mooi, daarom werken we tijdens coaching graag met de methodiek GROW. Deze methode maakt het makkelijker om doelgericht te werken.

Ook voor dit beleidsplan 2021-2023 zullen we GROW gebruiken.

GROW staat voor:

Goal: wat wil je bereiken?

Realiteit: Hoe is het nu?

Opties: welke mogelijkheden heb je om je doel te bereiken?

Wrap up: wat ga je nu concreet doen? Wat heb je nodig? Wie kan je daarbij helpen?

Terugblik

Doorkijk 2018-2020

We kijken eerst terug op het beleidsplan 2018-2020.

Stip op de horizon:

- We zijn zichtbaar in elke wijk
- We kennen de leefwereld van mensen met een beperking van binnenuit
- We leiden ervaringsdeskundigen op en bieden hen perspectief
- We bundelen expertise per doelgroep per wijk
- Het bevorderen van zelfregie en herstel neemt een vlucht
- We werken met trajecten voor deelnemers (portfolio opbouwen)
- Meten is weten (niet echt een meetmethode geïntroduceerd)
- Cliëntondersteuning in de wijk (maatje KTG + coach)
- St. Jorisstraat 72 broedplaats voor collectieve belangenbehartiging

Ambitie: sprong naar de wijken

- Bevorderen zelfregie en herstel + belangenbehartiging naar de wijken brengen
- Idem leefstijlproject *Kiek ons gaon* voor mensen met een licht verstandelijke beperking
- Idem samenwerking met Ixta Noa en andere partners voor de doelgroep mensen met een psychische kwetsbaarheid

Groei vraagt om uitbreiding organisatie:

- Inhoudelijk: Extra uren coaching, coördinatie, uitbreiding activiteitenkosten
- Bedrijfsvoering: extra uren secretariaat, communicatie en personeelszaken
- Begrote *extra* budget zou oplopen van 315.000 in 2018 tot 475.000 in 2020

Wat kwam daarvan terecht?

Zelfregiecentrum Nijmegen is in maart 2013 gestart als samenwerkingsverband met financiering van de gemeente Nijmegen en zorgverzekeraar VGZ. De begroting steeg bijna elk jaar. Groei werd meegefinancierd.

Het jaar 2017 vormde een keerpunt. De ambitie van de Doorkijk 2018-2020 werd door financiële krapte bij de gemeente op geen enkele manier gehonoreerd. We kregen financiering voor drie jaar op niveau 2017. Over 2018 ontvingen we bovendien geen indexering en moesten we een bedrag van 25.000 euro aan veronderstelde inkomsten Oranje Fonds ophoesten. Dit ging ten koste van uren personeelsinzet.

Concreet betekende dit:

- We werken uitsluitend vanuit de St. Jorisstraat 72. De pilot in Lindenholt werd noodgedwongen beëindigd.
- Het project opleiden ervaringsdeskundigen is in 2017 na twee jaar afgerond. We hebben geen financiering meer kunnen vinden bij fondsen en gemeente om het

project voort te zetten (publicatie 'Veerkracht' over mooie resultaten project). Wel financiering voor een aanvullende leerroute voor ervaringsdeskundige coaches.

- Onze aanvraag voor een impact-onderzoek met de effectencalculator van de HAN werd ondanks intensief overleg met de gemeente afgewezen.
- We zitten anno 2020 qua personele capaciteit aan de grenzen van onze mogelijkheden. We zijn in dat opzicht een kwetsbare organisatie.
- Qua bereik 'ontmoeting, training, coaching' zijn we redelijk stabiel. Voor uitbreiding van activiteiten is feitelijk geen ruimte.
- We zijn noodgedwongen afgestapt van het idee 'een sprong naar de wijken'. We hebben dat vervangen door: we zien de St. Jorisstraat als een proeftuin waar we dingen kunnen (door)ontwikkelen. Die kennis en ervaring die we zo verwerven, zijn elders inzetbaar, bijvoorbeeld in de wijken. Wij vervullen dan de rol van expert, die kennis en ervaring overdraagt. Al onze training en coaching is beschreven in handboeken met een handleiding.
- Door decentralisatie van beleid wordt er een groter beroep gedaan op belangenbehartiging. We hebben te maken met de volgende thema's: zorg & welzijn (inclusief Wmo), wonen, vervoer, toegankelijkheid. We zijn in mindere mate actief op arbeid & inkomen. We stemmen onze inspanningen zo goed mogelijk af met de adviesraden, met name Adviescommissie JMG.

GROW

Voor het Beleidsplan 2021-2023 hebben we onze werkzaamheden per thema doorgelicht met behulp van de methode GROW.

Goal:

Het Zelfregiecentrum ondersteunt iedere bezoeker en vrijwilliger bij het krijgen/houden van (meer) zelfregie door middel van trainingen, coaching en/of ontmoetingsactiviteiten.

Wij willen aan een groeiende vraag van deelnemers blijven voldoen, daarbij nadrukkelijk ervaringsdeskundigen inzetten, inhoudelijk nauwer samenwerken met andere welzijnsorganisaties en onze verworven kennis met hen delen/overdragen.

Realiteit:

Het Zelfregiecentrum groeit. Als we de cijfers vergelijken tussen 2014 en 2020, dan zien we een gestage groei. Zie bijlage 1 voor het meest recente cijfer-overzicht.

Een mooie groei. Onze wortels staan stevig in de grond. Onze stam, de basis is duidelijk; we weten waar we voor staan. Het ziet er mooi uit, maar we staan nog niet in bloei.

Hoe komt dat? Ieder zaadje groeit niet vanzelf, er is water nodig, zonlicht, soms wat extra voeding en aandacht. Voor ons is dat niet anders. We zijn er door de jaren heen in geslaagd om met relatief geringe middelen toch te groeien. We maken efficiënt gebruik van vrijwilligers, stagiaires en ervaringsdeskundigen. Hierdoor kunnen we toch veel voor elkaar krijgen en zijn we als organisatie ook erg gegroeid in het krijgen en houden van onze eigen

zelfregie. Een heel leerzaam proces. We zijn potentieel zelfs zover om in deze fase van onze ontwikkeling onze kennis en ervaring te delen met anderen, nieuwe projecten te ontwikkelen en meer bezoekers te ontvangen. Als we die potentie kunnen realiseren, zetten we een belangrijke stap richting 'de bloei' van onze organisatie.

De allerbelangrijkste voorwaarde voor de groei en bloei van onze organisatie is aandacht. Onze bezoekers zijn veelal kwetsbaar, dit heeft invloed op de mate van persoonlijke groei en de groepsdynamiek. We moeten continu alert blijven en ervoor zorgen dat ons centrum een plek blijft waar mensen zich gezien en gehoord voelen, waar zij zich veilig voelen om te oefenen en hierdoor groeien. Dit vraagt aandacht. Dit betekent dat we altijd in gesprek blijven met alle bezoekers. Op de hoogte blijven van hun ontwikkelingen, oog hebben voor hun valkuilen en terugvallen, reageren op conflicten. Maar vooral ook een omgeving creëren waar kwaliteiten tot hun recht komen en waar positieve ervaringen opgedaan worden. Dit is voor iedereen maatwerk. Dit vraagt zo gezegd aandacht, maar ook creativiteit. En voor creativiteit is ruimte nodig.

Hier wringt de schoen: gezien onze personele bezetting hebben we geen ruimte om verder te groeien. Dit brengt ons in een spagaat tussen enerzijds ons schikken naar de realiteit (stilstand is achteruitgang) en anderzijds onze potentie en ambities realiseren. Dat is de reden waarom we op dit moment (nog) niet volledig in bloei staan.

Wat hebben we nodig om een beperkte groei te realiseren?

Opties:

Om te kunnen groeien moeten we eerst verkennen waar we nu staan en wat we nodig hebben;

Onze wortels zijn onze missie en visie, deze staan stevig in de grond. De stam, is onze basis. Onze basis bestaat uit:

- Inloop/ontmoetingsactiviteiten
- Inzetten Ervaringsdeskundigheid
- Training & Coaching
- Belangenbehartiging

Als zelfstandige organisatie met ca. 6 fte betaald medewerkers en 120 vrijwilligers hebben we daarnaast te maken met:

- Bedrijfsvoering.

We kijken nu per basis-element waar we staan door de volgende vragen te beantwoorden:

Wat kunnen we wel/waar staan we?

Wat kunnen we niet?

Wat hebben we nodig?

Dan kunnen we daarna de balans opmaken.

Inloop (Rob Aalders, Laurian Alferink en Annemieke van der Gronden)

Wat kunnen we wel/waar staan we?

Iedere dag tussen 9.30u en 12u is er een inloop, rond 12u is er bijna iedere dag soep. Gemiddeld komen er ongeveer 7 bezoekers per dag. Zij worden ontvangen door gastvrouwen en gastheren. Deze worden getraind om de inloop zo goed mogelijk vorm te geven. Dit gebeurt 6 keer per jaar; dan is er ook ruimte voor intervisie.

De gastvrouwen en -heren krijgen tevens een ervaringsdeskundige coach toegewezen. In een portfolio kunnen zij leerdoelen/aandachtpunten beschrijven en samen de coach aandacht geven.

Wat kunnen we niet?

Onze bezoekers zijn allemaal welkom, dit brengt een levendige dynamiek met zich mee. Hoe meer bezoekers er komen, hoe moeilijker het wordt om de aandacht te verdelen en de groepsdynamiek positief te ondersteunen. Op dit moment hebben we onvoldoende gastvrouwen en -heren die een grotere groep bezoekers aan kan. Bij met name bezoekers waarbij de omgangsvorm complexer is, lopen de gastvrouwen en -heren vast. Dat is heel begrijpelijk, onvoorspelbaar gedrag laat zich moeilijk begeleiden.

Wat hebben we nodig?

Capaciteit om de gastvrouwen en -heren extra te ondersteunen in de praktijk. Een vast aanspreekpunt die er iedere week is. Al is het maar voor 1 uur per dag. Zo kunnen mensen verder groeien in hun rol, als opstap om zich verder te ontwikkelen. En weten zij zich in de rug gesteund wanneer er complexe situaties optreden. (5 uur)

Ontmoetingsactiviteiten (coördinator Rob Aalders)

Wat kunnen we wel?

We bieden een gevarieerd palet van ontmoetingsactiviteiten voor onze bezoekers.

Activiteiten voor een gezonde leefstijl, zoals wandelen op zaterdag, maar ook koken, meditatie, dru yoga en de bruisende vrijdag (theater, muziek, creatief) zijn een succes. We slagen er steeds beter in om verbindingen te leggen tussen het bezoeken van de inloop, deelnemen aan activiteiten, trainingen of coaching. We zien dat deelnemers en medewerkers over het geheel minder grenzen tussen doelgroepen ervaren, hoewel sommigen zich daar wel degelijk bewust van blijven.

Wat kunnen we niet?

Rob zou graag zien dat deelnemers van de activiteiten hun proces kunnen vastleggen en hier gerichte ondersteuning bij krijgen. Hij wil samen met hen kunnen verkennen: welke stappen wil je zetten, wat wil je bereiken? Dit brengt ons bij het volgende punt:

Wat hebben we nodig?

Alle vrijwilligers kunnen gebruik maken van het portfolio. In het portfolio kunnen mensen bijhouden wat hun leerwensen zijn. Zij kunnen dan op de werkvloer gecoacht worden door een ervaringsdeskundige coach.

Het werken met een portfolio is nog niet beschikbaar voor deelnemers aan activiteiten, omdat de capaciteit voor coaching hiervoor te beperkt is. Het portfolio is een belangrijk hulpmiddel om doelen te stellen en te evalueren; om zelfregie planmatig te bevorderen. (3 uur)

Inzetten ervaringsdeskundigheid (coördinator Bianca van Raaij)

Wat kunnen we wel?

- Onderwijsproject:

Het onderwijsproject heeft acht nieuwe gastdocenten aangetrokken, hiermee kan het een breed palet aan ervaringsverhalen bieden voor het onderwijs. Het onderwijsproject draait goed, het heeft in 2019 73 gastlessen verzorgd.

Ook is het nieuwe samenwerkingsverbanden aangegaan, zoals het trainen van stadsgidsen voor de stichting Vagebond (een stichting voor daklozen die stadwandelingen aanbiedt).

Verder is het onderwijsproject workshops aan het opzetten voor bedrijven, horeca en winkels.

- Ervaringsdeskundigen in sociaal gewaardeerde rollen:

De ervaringsdeskundigen die zijn opgeleid door het Zelfregiecentrum zijn inmiddels werkzaam in een sociaal gewaardeerde rol in de stad, zoals bij het STIP, als maatje keukentafelgesprek, als gastdocent of ervaringsdeskundig coach of trainer. Ook zijn er nieuwe samenwerkingsverbanden ontstaan, zoals de HAN, Oog voor elkaar (opvang in de wijk) en waren we betrokken bij de organisatie van de Bindingsdag (voor cliëntenraden en lokale politiek).

Wat kunnen we niet?

- Ervaringsdeskundigen in sociaal gewaardeerde rollen:

We kunnen niet tegemoet komen aan de verzoeken die we krijgen als het gaat om het opleiden van nieuwe ervaringsdeskundigen. We hebben hier geen capaciteit voor, niet voor het opleiden en ook niet voor het vervolgens coachend begeleiden. En dit, terwijl de vraag van mensen met een beperking er nadrukkelijk is, de invloed op hun persoonlijke ontwikkeling groot is gebleken (zie publicatie 'Veerkracht'), en de trainingen op de plank liggen, inclusief de handleiding voor de trainer. In deze situatie kunnen we slechts in beperkte mate in de praktijk brengen dat opgeleide ervaringsdeskundigen deelnemers helpen, net zoals bij de piëzo-methodiek in Zoetermeer. Het mes snijdt dan aan meerdere kanten: voor de deelnemer, de ervaringsdeskundige en het Zelfregiecentrum.

We doen wat we kunnen, maar we bieden op dit moment onvoldoende deskundigheidsbevordering voor de ervaringsdeskundigen die reeds zijn opgeleid. Zij krijgen na/bijbscholing, maar dat is passen en meten.

Wat hebben we nodig?

- Onderwijsproject

Meer betrokkenheid van de gemeente om de kennis en ervaring van het Onderwijsproject in te schakelen. Er is een groep van 25 ervaringsdeskundige voorlichters die niet alleen gastlessen kunnen verzorgen. Zij kunnen ook voorlichting geven (over allerlei onderwerpen, waaronder leven met een beperking), workshops verzorgen en trainingen op maat bieden. (geen kosten)

- Ervaringsdeskundigen in sociaal gewaardeerde rollen

We hebben behoefte aan budget om het trainen/coachen van ervaringsdeskundigen nieuw leven in te blazen. Om nieuwe ervaringsdeskundigen op te leiden (ook voor nieuwe, gewaardeerde rollen in de stad, zoals ondersteuning van de opbouwwerker in de wijk), maar ook om de huidige ervaringsdeskundigen te blijven ondersteunen op het gebied van kennis en vaardigheden. Zo vergroten we onze capaciteit om deelnemers te helpen (sneeuwbaaleffect). (8 uur)

Persoonlijke ontwikkeling (coördinatie Annemieke van der Gronden)

Wat kunnen we wel?

We hebben ons vaste aanbod trainingen, die hun waarde hebben bewezen: de trainingen 'Jezelf Presenteren' en 'Zelfregie, sterker worden in het maken van eigen keuzes'. Deze zijn beide met een dagdeel uitgebreid en vernieuwd. Zo is bij 'Zelfregie' Daarnaast spelen we in op de behoefte van onze bezoekers, zoals met de training 'Leuk & Lekker', 'Het lijfkompas' en de onlangs ontwikkelde training 'Zelfregie en Assertiviteit'.

Bezoekers kunnen coaching aanvragen. In 2019 hebben we duidelijker in beeld gekregen welke coachingsvragen er over het algemeen gesteld worden. Dit blijft maatwerk, maar de volgende onderwerpen zijn veel voorkomend:

- Life/Personal coaching gaat over de balans in het leven vinden.
- Structuur coaching; hierbij gaat het erom dat de deelnemer leert hoe structuur en organisatie aan te brengen, zowel in privéleven als werk.
- RET coaching; deelnemer leert op een andere manier te kijken naar gebeurtenissen en hoe daar functioneler/effectiever mee om te gaan.
- Stress coaching gaat over inzicht krijgen in stressgevers en hoe beter om te gaan met stress.
- Loopbaancoaching helpt een deelnemer inzicht te krijgen in zijn/haar waarden, interesses, kwaliteiten en mogelijkheden en biedt ondersteuning bij het zetten van concrete stappen. Dit kan gaan over een betaalde baan, maar ook vrijwilligerswerk bij het Zelfregiecentrum of daarbuiten.

Hierbij kunnen de door het Zelfregiecentrum ontwikkelde methodieken de Zelfregieroute en GRIP ingezet worden. Er wordt ook gebruik gemaakt van het Levenswiel (o.a. sociale netwerk).

Daarnaast worden alle vrijwilligers in de gelegenheid gesteld om samen met een ervaringsdeskundige coach het portfolio in te vullen. Het portfolio is een door het Zelfregiecentrum ontwikkelde methodiek die door middel van gerichte coaching vrijwilligers doelgerichte ondersteuning biedt.

Wat kunnen we niet?

We merken dat er bij bezoekers veel behoefte is aan coaching en dat onze vrijwilligers veel behoefte hebben aan ondersteuning op de werkplek. We kunnen dit nu krap aan bieden door de efficiënte inzet van bijvoorbeeld stagiaires en ervaringsdeskundige coaches, maar als de vraag groter wordt, dan kunnen wij niet meer leveren.

Een medewerker van Bindkracht 10 merkte in een gesprek met ons op: "Jullie werken eigenlijk al volgens de Piëzo-methodiek." Op uitnodiging van haar zijn we mee geweest op werkbezoek naar Zoetermeer. In het document 'De piëzo-methodiek en het Zelfregiecentrum' hebben we de parallellen uitgewerkt, geïllustreerd met casussen, maar ook wat we als Zelfregiecentrum daar aanvullend op doen (bijlage 2)

Wat hebben we nodig?

We hebben extra budget nodig om het aantal uren van onze professionele coach te vergroten. Zij kan hierdoor meer coachingsgesprekken oppakken en begeleiding aan stagiaires en ervaringsdeskundige coaches bieden, wat onze capaciteit vergroot. (8 uur)

We willen aanhaken bij het netwerk van organisaties die de piëzo-methodiek hanteren. Tegelijk weten we dat we niet de menskracht hebben om nieuwe dingen te ondernemen, die extra inzet vragen. Daarvoor hebben we compensatie nodig. Zie ook de notitie over het Zelfregiecentrum en de piëzo-methodiek. (8 uur)

Collectieve belangenbehartiging (coördinatie Jos Kersten)

Wat kunnen we wel?

We hebben een intern beleidsoverleg waar onderwerpen als Wmo, wonen, vervoer, toegankelijkheid en werk & inkomen worden besproken. Hieraan neemt ook een lid van het project Onderling Sterk en van de Wmo Denktank deel. Hier wisselen we informatie uit, bepalen we standpunten en besluiten we tot welke actie we overgaan. Via twee deelnemers is er een linking pin met de Adviescommissie JMG en met de Cliëntenraad Participatiewet, zodat we kunnen afstemmen.

Voor toegankelijkheid is er een apart project: overleg met de gemeente (bijvoorbeeld over inrichting stationsplein of het ontwikkelen van het Handboek Nijmegen Toegankelijk), onderzoek naar toegankelijkheid openbare ruimte en openbare gebouwen, onderzoek naar toegankelijkheid verkiezingslocaties, onderzoek voor database www.toegankelijknijmegen.nl, organiseren ervaringstochten, uitreiken Ereprijs.

Wat kunnen we niet?

Door decentralisatie van taken en zich snel opvolgende ontwikkelingen, komt er veel beleid op ons af. Zo vroeg 2019 veel inzet van ons. Dat kunnen we met grote betrokkenheid van onze vrijwillige beleidsmedewerkers net aan.

We ontvangen signalen van onze achterban, maar we zouden die structureel meer willen ophalen; daartoe ontbreken de middelen.

Maatjes keukentafelgesprek loopt nog niet heel hard. Het blijkt ingewikkeld mensen op het juiste moment te bereiken. We blijven hier wel op inzetten, omdat we zien dat mensen echt

geholpen zijn wanneer zij met een maatje kunnen sparren over hun behoefte aan ondersteuning.

Wat hebben we nodig?

Een nadrukkelijk wens/ambitie is om meer signalen op te halen bij onze achterban. In Utrecht kennen ze daarvoor het onderzoeksbureau Meetellen. Dit werkt voor en door burgers die langdurig ondersteuning nodig hebben op het gebied van werkloosheid, huiselijk geweld, psychische of lichamelijke problemen, schulden en eenzaamheid.

Ervaringsdeskundige medewerkers doen in samenwerking met onderzoekers van de gemeente kwantitatief en kwalitatief onderzoek vanuit cliëntperspectief om de zelfredzaamheid, empowerment en participatie van deze doelgroep te volgen en beleidsinitiatieven te monitoren en evalueren (zie bijlage 3). (8 uur)

We hebben steun nodig van de gemeente om het project maatjes keukentafelgesprek goed in te bedden. (3 uur)

Bedrijfsvoering (coördinatie Caroline Spoelstra)

Wat kunnen we wel?

Binnen bedrijfsvoering onderscheiden we een aantal werkvelden die de organisatie ondersteunen: financiën, personeelszaken, communicatie, ict, receptie en facilitaire dienst. Binnen deze werkvelden zijn er een aantal mensen via het Werkbedrijf Rijk van Nijmegen actief aan het werk bij ons. Alle genoemde vijf taken zijn cruciaal voor het goed functioneren van de hele organisatie. Als we deze taken als geheel bekijken worden ze uitgevoerd door 1 betaalde kracht (24 uur), 5 ingeleende medewerkers (vanuit het Werkbedrijf) en 11 vrijwilligers.

Wat kunnen we niet?

Voor communicatie missen we een coördinator die de verschillende vrijwilligers begeleidt en aanstuurt, om goed te kunnen werken vanuit een communicatieplan.

Bij ict werken we te lang door met oude computers die te weinig capaciteit hebben om mee te kunnen werken in de cloud. Het computersysteem blijft hierdoor regelmatig haperen en veroorzaakt hinder en ernstig ongemak bij de medewerkers. Ook verdwijnen af en toe opgeslagen gegevens door dit soort haperingen en uitval.

Wat hebben we nodig?

We hebben behoefte aan een coördinator communicatie voor 8 uur per week.

Daarnaast hebben we behoefte aan wat extra budget voor ict, waarmee we de oudste pc's kunnen vervangen zodat we zonder problemen in de cloud kunnen werken en alle gegevens goed kunnen opslaan zonder storingen. (5.000 euro structureel)

Wrap up



Wat willen we afspreken? Wat hebben we nodig? Wie kan ons daarbij helpen?

We zetten hier nog een keer de wensen op een rij, met een inschatting van het aantal uren, die het vergt om de wens te vervullen.

Ontmoeting/activiteiten: 5 + 3 uur

Capaciteit om de gastvrouwen en -heren extra te ondersteunen in de praktijk. Een vast aanspreekpunt die er iedere week is. Al is het maar voor 1 uur per dag. Zo kunnen mensen verder groeien in hun rol, als opstap om zich verder te ontwikkelen. En weten zij zich in de rug gesteund wanneer er complexe situaties optreden. (5 uur)

Het werken met een portfolio is nog niet beschikbaar voor deelnemers aan activiteiten, omdat de capaciteit voor coaching hiervoor te beperkt is. Het portfolio is een belangrijk hulpmiddel om doelen te stellen en te evalueren; om zelfregie planmatig te bevorderen. (3 uur)

Inzetten ervaringsdeskundigheid: 8 uur

- Onderwijsproject

Meer betrokkenheid van de gemeente om de kennis en ervaring van het Onderwijsproject in te schakelen. Er is een groep van 25 ervaringsdeskundige voorlichters die niet alleen gastlessen kunnen verzorgen. Zij kunnen ook voorlichting geven (over allerlei onderwerpen, waaronder leven met een beperking), workshops verzorgen en trainingen op maat bieden. (geen kosten)

- Ervaringsdeskundigen in sociaal gewaardeerde rollen

We hebben behoefte aan budget om het trainen/coachen van ervaringsdeskundigen nieuw leven in te blazen. Om nieuwe ervaringsdeskundigen op te leiden (ook voor nieuwe, gewaardeerde rollen in de stad, zoals ondersteuning van de opbouwwerker in de wijk), maar ook om de huidige ervaringsdeskundigen te blijven ondersteunen op het gebied van kennis en vaardigheden. Zo vergroten we onze capaciteit om deelnemers te helpen (sneeuwbaaleffect). (8 uur)

Persoonlijke ontwikkeling: 8 + 8 uur

We hebben extra budget nodig om het aantal uren van onze professionele coach te vergroten. Zij kan hierdoor meer coachingsgesprekken oppakken en begeleiding aan stagiaires en ervaringsdeskundige coaches bieden, wat onze capaciteit vergroot. (8 uur)

We willen aanhaken bij het netwerk van organisaties die de piëzo-methodiek hanteren. Tegelijk weten we dat we niet de menskracht hebben om nieuwe dingen te ondernemen, die extra inzet vragen. Daarvoor hebben we compensatie nodig. Zie ook de notitie over het Zelfregiecentrum en de piëzo-methodiek. (8 uur)

Collectieve belangenbehartiging: 8 + 3 uur

Een nadrukkelijke wens/ambitie is om meer signalen op te halen bij onze achterban. In Utrecht kennen ze daarvoor het onderzoeksbureau Meetellen. Dit werkt voor en door burgers die langdurig ondersteuning nodig hebben op het gebied van werkloosheid, huiselijk geweld, psychische of lichamelijke problemen, schulden en eenzaamheid. Ervaringsdeskundige medewerkers doen in samenwerking met onderzoekers van de gemeente kwantitatief en kwalitatief onderzoek vanuit cliëntperspectief om de zelfredzaamheid, empowerment en participatie van deze doelgroep te volgen en beleidsinitiatieven te monitoren en evalueren. (8 uur)

We hebben steun nodig van de gemeente om het project maatjes keukentafelgesprek goed in te bedden. (3 uur)

Bedrijfsvoering: 8 uur + 5.000 euro structureel

We hebben behoefte aan een coördinator communicatie voor 8 uur per week. (8 uur)

Daarnaast hebben we structureel behoefte aan extra budget voor ict, waarmee we verouderde pc's kunnen vervangen, zodat we zonder problemen in de cloud kunnen werken en alle gegevens goed kunnen opslaan zonder storingen. (5.000 euro structureel)

Extra stippen op de horizon

We zijn ons bewust van onze kwetsbaarheid, maar ook van onze kracht. Op voorwaarde dat extra middelen beschikbaar komen, zijn wij in staat ons werkkterrein en/of bestaande activiteiten uit te breiden. We zijn ook sterk in het ontwikkelen van nieuwe dingen. Dat is nodig om onze positie op het gebied van zelfregie te behouden. Samenwerking met anderen is daarbij belangrijk.

Dit zijn nog enkele extra stippen op de horizon:

1 We leiden samen met Ixta Noa structureel ervaringsdeskundigen op die worden ingezet bij de brede basisteams. We verzorgen gezamenlijk de werving, selectie, opleiding/training, begeleiding/coaching en intervisie.

2 Doordat er ervaringsdeskundigen werken bij de brede basisteams (betaald en vrijwillig) zullen wij als organisatie beter in beeld komen. Dat is goed voor de aanloop bij het Zelfregiecentrum en onderschrijft onze waarde en ons bestaansrecht. Het biedt bovendien de mogelijkheid om het gedachtegoed van zelfregie (eigen keuzes maken, competenties verwerven, verbinding ervaren) over te brengen op leden van de brede basisteams, evenals specifieke toepassingen daarvan zoals de zelfregieroute en GRIP-coaching.

3 We hebben een permanente uitwisseling met Ixta Noa. Ervaringsdeskundigen van hen draaien bij ons mee in de praktijk en andersom: we leren van elkaar. Het streven is om als Zelfregiecentrum meer ervaringsdeskundigen in te zetten bij ontmoeting, training en coaching. We ontwikkelen nog een module om op te leiden tot ervaringsdeskundig belangenbehartiger.

4 Op het terrein van ontmoeting hebben we de inloop en allerlei activiteiten op het gebied van bewegen, eten/koken en creativiteit. We breiden deze functie organisch uit met de cursus 'Zin in vriendschap', die gaat over nieuwe contacten leggen, sociale contacten onderhouden en relaties verbeteren, vriendelijk zijn voor jezelf, een betere vriend(in) worden en verwachtingen van vrienden en vriendschap. Dit zou ook kunnen leiden tot vriendengroepen, die zelf activiteiten ondernemen, met enige begeleiding (vgl. Zelfhulpgroepen). Het versterkt ons aanbod.

5 De gemeente werkt aan het versterken van de sociale basis, te beginnen met het formuleren van een eenduidige inhoudelijke visie. Er zullen geen grootse veranderingen worden doorgevoerd. Echter, subsidie wordt gekoppeld aan inhoudelijke thema's met een looptijd van vier tot zes jaar, voortvloeiend uit sociale opgaven, en niet aan organisaties. De thematische opdrachten worden in overleg met uitvoerders geformuleerd en bevatten de eisen, wensen en verplichtingen waarop Nijmeegse organisaties, liefst in samenwerking, kunnen inschrijven. Wij zien hier kansen om en mogelijkheden .

6 We blijven nieuwe producten ontwikkelen, zoals 'De gespreksdoos' en 'Good mood cookies'.

7 Via onder meer interviews van medewerkers met BN'ers (in de Gelderlander) wordt het Zelfregiecentrum maatschappelijk meer zichtbaar.

Bijlage 1: cijfers

Trainingen

	2019	2018	2017
<i>Kern-trainingen</i>			
Jezelf presenteren	19	20	19
Zelfregie, sterker worden	30	24	14
WWME	15	20	15
WRAP	14	24	13
HEE	6	7	5
Sociale vaardigheden & burgerschap	14	10	10
Gezonde leefstijl	12		
Mindfulness	7	8	15
Dru yoga	15		
Subtotaal	132	113	91
<i>Diverse trainingen (*)</i>			
	30	55	34
Totaal	152	168	125

(*)

2017: Moed doet goed (9), Ervaringsdeskundigheid en zelfregie (25)

2018: Leuk en lekker (13), ervaringsdeskundigheid en zelfregie (8), positief zelfbeeld (8), verborgen verlies (3), Maak je eigen lijfkompas (6), Grip op grenzen (8), Debattraining 'Wat stem jij?'

2019: Toneelcursus (9), Kookcursus: (9), Redactiegroep (3), HOP (7), Training themagidsen (2)

De verhouding tussen nieuwe en bekende mensen is globaal gelijk. We zien dit ook bij de coaching.

Workshops

	2019	2018	2017
<i>Kern-workshop</i>			
Startklaar / klaar voor de start	38	41	40
<i>Diverse workshops (*)</i>			
	25	97	32

(*)

2017: Te gek talk (3), workshop verkiezingen (12), workshop Kom erbij en schuif aan (14), workshop voor Talentenexpeditie (3)

2018: workshop Goed wonen (12). Workshop verkiezingsdebat (85)

2019: workshop over VN-verdrag (20), workshop Vitaliteit (5)

Coaching

2019	2018	2017
153	161	148

Het bereik van de coaching is sinds 2017 vrij stabiel. Het gaat om unieke personen. Het aantal gesprekken per persoon varieert in 2019 van 2 tot 9 gesprekken. De verhouding tussen nieuwe en bekende mensen is globaal gelijk, net als bij de trainingen.

Ontmoeting

2019	2018	2017
619	649	580

Ontmoeting omvat zeer diverse zaken als de open inloop, de bruisende vrijdag (creatieve workshops + lunch), eet-activiteiten (Wereld Eetcafé, Pannenkoekencafé, Eet mee bij het ZRC), beweegactiviteiten (wandelgroep, meditatie) en de Zomervitamine (zomerprogramma).

De open inloop heeft een gemiddelde van 50 bezoekers per maand. We hebben alleen de unieke bezoekers meegenteld. Dat waren er 70: dit zijn er 30 meer dan in 2018.

Zelfhulpgroepen

2019	2018	2017
124	98	151

Zelfregiecentrum sluisst een deel van haar budget door naar De Kentering, onder meer voor het begeleiden van zelfhulpgroepen. Op het Zelfregiecentrum was in 2019 ook 1 zelfhulpgroep actief.

Bijlage 2

De piëzo-methodiek en het Zelfregiecentrum

Inleidend

Op uitnodiging van Bindkracht 10 zijn we mee geweest op werkbezoek naar Zoetermeer, waar achtergronden werden gegeven over de piëzo-methodiek, “omdat jullie eigenlijk al volgens deze methodiek werken”. In dit document kijken we naar de parallellen tussen de piëzo-methodiek en Zelfregiecentrum, die we illustreren met casussen. Maar we schetsen ook wat we als Zelfregiecentrum aanvullend op deze Zoetermeerse methodiek doen.

Omdat het zo goed aansluit, willen wij graag aan een pilot met de piëzo-methodiek in enkele wijken deelnemen en daarbij nadrukkelijk samenwerken met partnerorganisaties in Nijmegen.

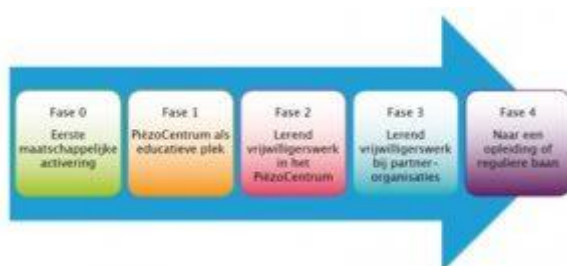
Algemeen

Bij de piëzo-methodiek gaat het om een stapsgewijs ontwikkeltraject voor kwetsbare burgers, startend met activering, het opdoen van basisvaardigheden en het versterken van zelfvertrouwen. Het uiteindelijke doel van deze methodiek is om optimaal mee te doen in de maatschappij door het volgen van een opleiding, het doen van vrijwilligerswerk of het verrichten van betaalde arbeid. De methodiek is door MOvisie gevalideerd.

Het ZRCN heeft als doelstelling het stimuleren van zelfregie van kwetsbare burgers, iedereen die meer grip wil krijgen op zijn of haar leven. Het centrum richt zich op het stimuleren van eigen keuzes maken, het vergroten van persoonlijke invloed en het bevorderen van deelname aan het dagelijks leven (participatie).

We lichten verschillen en overeenkomsten tussen Piëzo en ZRCN toe aan de hand van de vier fases. Casussen zullen dit illustreren.

Uitleg aan de hand van fases



Fase 0, eerste maatschappelijke activering

Doel: eerste maatschappelijke activering

Subdoelen:

- Verhogen maatschappelijke zelfredzaamheid
- Vertrouwensband opbouwen
- Veilig voelen en gehoord worden
- Vergroten van het zelfvertrouwen

Er wordt met deelnemers kennis gemaakt; eerste stapjes worden gezet.

Bij het Zelfregiecentrum:

In deze fase ligt het accent sterk op kennismaking in een veilige omgeving. Bezoekers komen vaak samen met een begeleider, maar soms ook alleen, naar onze inloop. Daar worden ze gastvrij ontvangen en kunnen zij laagdrempelig kennismaken met ons centrum en zoetjes aan verkennen welke mogelijkheden aansluiten bij de zelfregievraag van de bezoeker.

Casus 1

Jip komt samen met zijn begeleider naar het Zelfregiecentrum. Samen met de coach maken zij een plan om Jip te ondersteunen bij het krijgen van meer zelfvertrouwen en het leggen van sociale contacten. Het Zelfregiecentrum wordt als veilige oefentuin gebruikt. De coach van het Zelfregiecentrum verkent mogelijkheden die aansluiten bij interesses van Jip, die autistisch is. Verrassend genoeg herinnert hij zich een dramalessen: hij vond dat heel leuk, maar durfde niet goed mee te doen. Het Zelfregiecentrum biedt op vrijdag dramalessen aan. Ze trekken de stoute schoenen aan en maken een plan dat aansluit bij deze fase van Jip. In het plan staat het moment van opstaan, ontbijt, de fietstocht, de ontvangst bij de deur, het voor- en het nabespreken. Alles wordt vastgelegd en met Jip besproken. Ze gaan de eerste weken zelfs met z'n drieën naar de dramalessen. Dit is een intensiever traject dan normaal, maar er komt steeds meer ontspanning. Jip krijgt meer grip op zijn zenuwen en speelt de sterren van de hemel.

In de tweede fase blijft de begeleider thuis en gaat alleen de coach mee naar de dramalessen. Tijdens de tweede fase zien we een grote vooruitgang bij Jip. Dit geeft aanleiding om meer te gaan verkennen. Jip gaat door naar de laatste fase, waarbij hij zelf naar de dramalessen komt. Er is altijd contact met de coach, maar veel minder intensief. Jip heeft andere sociale contacten gekregen. Deelnemers van drama en bezoekers die hij bij de lunch treft.

Eén van deze contacten heeft dagbesteding bij een dramagroep. Jip is enthousiast. Hij gaat op dat moment als tijdsbesteding naar de bibliotheek om te lezen en komt naar het Zelfregiecentrum. Dat was heel lang voldoende, maar in deze fase is dagbesteding een hele welkome aanvulling. Jip is eraan toe. Samen met zijn begeleider gaat hij kijken bij de drama-groep, hij is enthousiast. Hij heeft een indicatie, maar die is nog nooit gebruikt, hij kan starten. Jip heeft op een hele mooie manier de regie genomen, hij zit nooit meer dagen, weken, alleen op zijn kamer. Hij heeft een hele fijne, zinvolle manier gevonden om invulling te geven aan zijn dagen.

Fase 1, Piëzo centrum als educatieve plek

Doel: verbinding en groei

Subdoelen:

- Welkom zijn, je veilig voelen en weten dat je erbij hoort
- Intake door professional
- Opbouwen sociaal netwerk en vangnet
- Positieve en zinvolle dagbesteding
- Mix van activiteiten op basisbehoeften

Deelnemers doen mee aan activiteiten op piëzo-locaties.

Bij het Zelfregiecentrum:

Als de bezoeker gewend is, kan hij/zij deelnemen aan activiteiten en/of trainingen. Er zijn activiteiten zoals creatief atelier, muzikles, drama, samen koken, samen eten, meditatie, yoga, mindfulness. En er zijn trainingen zoals *Jezelf Presenteren* en *Zelfregie, sterker worden in het maken van eigen keuzes*. Mensen kunnen een deel van hun vrije tijd bij ons doorbrengen, maar we bieden geen gestructureerde dagbesteding. Met allerlei werkplaatsen wordt in Zoetermeer nadrukkelijker structuur geboden.

Casus 2

Joost komt naar het Zelfregiecentrum op aanraden van zijn schoonzus. Joost werkt al bij de bloesemtuint, maar wil graag nog meer om handen hebben. Joost is een vlotte jongeman, vrolijk gezicht, gevoel voor humor. Op het eerste gezicht 'gewoon' een dertiger. Joost heeft echter een zeer kort korte-termijn-geheugen. Hij heeft een ongeluk gehad en onthoudt daardoor maar heel weinig. Hierdoor is hij vaak somber.

Hoe heeft Joost zijn zelfregie versterkt?

Joost is de inloop regelmatig gaan bezoeken. Door de regelmaat werd korte termijn, lange termijn en kon hij steeds meer personen onthouden (zelfs namen). Joost is mee gaan doen met drama. Joost vergeet vaak de oefening, maar met enkele aanpassingen en geheugensteuntjes kan Joost goed meedoen. Joost is met zijn gevoel voor humor een graag geziene medespeler.

Joost is ook mee gaan koken. Hij helpt met boodschappen doen en verricht het nodige snij en hakwerk. Hij blijft ook eten en draagt op ontspannen wijze bij aan een gezellige sfeer.

Ondertussen hebben we een schriftje voor Joost gemaakt. Iedereen die met hem contact heeft gehad op een dag schrijft in het schriftje. Joost vergeet dat hij dit schriftje heeft, collega's en stagiaires hebben daarom het verzoek gekregen om hem hiernaar te vragen en te beschrijven wat ze die dag met hem hebben gedaan. Omdat Joost dit vergeet, voelt hij zich thuis weleens nutteloos en somber. Teruglezen wat hij gedaan heeft op een dag helpt hem.

Joost heeft zijn netwerk versterkt, hij heeft leuke contacten op het centrum. Op vrijdag komt Jasper een vriend van Joost naar het centrum. Zij gaan dan samen lunchen. Daarnaast heeft hij meer inzicht gekregen in wat hij kan; hij is sociaal, grappig, kan goed toneelspelen en koken. Joost heeft inmiddels de training *Jezelf presenteren* gevolgd en werkt als vrijwilliger mee aan het Onderwijsproject, waar hij gastlessen verzorgt.

Fase 2, Lerend vrijwilligerswerk op een centrum

Doel: Zelfstandigheid en meer verantwoordelijkheid

Subdoelen:

- Verantwoordelijkheid durven nemen voor eigen handelen
- Zelfstandig taken uitvoeren (vrijwilligerswerk)
- Ruimte voor ontwikkeling zelf kunnen benutten
- Binnen veilige omgeving geleerde toepassen

Deelnemers doen vrijwilligerswerk bij de organisatie.

Bij het Zelfregiecentrum:

Bij het Zelfregiecentrum maken wij dankbaar gebruik van de inzet van vrijwilligers.

Bezoekers die gaande weg hun kwaliteiten bij ons willen inzetten, kunnen dat kenbaar maken. We proberen zoveel mogelijk mee te denken waar de bezoeker het beste tot zijn/haar recht komt. Soms haken zij aan bij bestaande functies/teams, soms ontstaan er nieuwe mogelijkheden. Vrijwilligers kunnen tijdens het vrijwilligerswerk gebruik maken van een portfolio. Het portfolio is voor iedereen die een droom, een idee, een wens heeft om zichzelf verder te ontwikkelen. Wie weet wil iemand graag een betaalde baan, (ander) vrijwilligerswerk doen, nieuwe taken oppakken, een opleiding volgen, of meer onder de mensen zijn. Het Zelfregiecentrum biedt de mogelijkheid om hier aandacht aan te geven. Samen met een ervaringsdeskundige coach maakt de vrijwilliger een portfolio en bepaalt wat hij/zij nodig heeft om zichzelf verder te ontwikkelen. Daardoor weet de vrijwilliger beter welke competenties hij/zij heeft en hoe de vrijwilliger die kan gebruiken om doelen te bereiken. Ook leert de vrijwilliger welke competenties nog aandacht nodig hebben. In de praktijk gaat de vrijwilliger met zijn/haar leerdoelen aan de slag. De coach ondersteunt de vrijwilliger daarbij. Gaat de deelnemer een extern traject volgen (vrijwilligerswerk, stage, dagbesteding, werk), dan is het portfolio een mooi alternatief voor het CV.

Casus 3

Het is al even geleden dat Maartje voor het eerst bij het Zelfregiecentrum kwam. Ze kwam even buurten bij de inloop. Spannend was dat voor haar. Bij de inloop hoorde ze van coaching. Hiervoor meldde zij zich aan.

Maartje vertelde over haar indrukwekkende levensverhaal. Een zeer onveilige jeugd heeft haar getekend. Ze heeft ervaring met een breed scala aan hulpverlening. Je kan het je nu niet meer voorstellen, maar Maartje is 10 jaar opgenomen geweest. Tien jaar lang lag ze op de bank, zoals ze zelf zegt. Ze kwam letterlijk nauwelijks in beweging. Toch heeft ze zich hieraan ontworsteld, een heel inspirerend voorbeeld van zelfregie.

Op het moment dat de coach en Maartje elkaar treffen, woont ze samen en maakt ze gebruik van hulpverlening op afstand. Maartje kampt al enige jaren met overgewicht en dit past eigenlijk niet meer bij de levensstijl van nu. Vroeger was ze erg sportief. Dit heeft ze weer opgepakt door te gaan wandelen. Inmiddels heeft ze weer een gezond gewicht en weer meer energie. Deze levensstijl past heel goed bij haar.

Maartje wordt een vaste bezoeker. Steeds vaker neemt ze de rol van gastvrouw heel natuurlijk op zich. Ze heeft hier talent voor; ze kan goed luisteren, is heel rustig en weet heel goed wat mensen nodig hebben om zich veilig te voelen. De coach van het Zelfregiecentrum ziet dit talent, ze vraagt Maartje vrijwilliger te worden, maar het is nog te vroeg. Maartje geeft hierbij heel goed haar grens

aan. Toch begint ze aan het idee te wennen. Vorig jaar was het zo ver; Maartje werd officieel gastvrouw.

Dit verhaal kent nog een fijn staartje: Maartje is inmiddels getrouwd met haar grote liefde Sam. Ze hebben het fijn samen, maar Sam kampt met depressies en komt soms dagen zijn bed niet uit. Dit is voor beiden moeilijk. Langzaam krijgt Sam meer energie om (kleine) dingen te ondernemen. Een belangrijke stap voor zijn herstel is het aanbrengen van structuur in zijn week. De inloop draagt hieraan bij. Ze besluiten daarom om samen de inloop te gaan bemensen. Dit is fijn voor onze bezoekers, want die worden hartelijk welkom geheten en komen in een fijne sfeer terecht, maar het is ook fijn voor Maartje en Sam. Voor Sam is het letterlijk een goede reden om uit bed te komen. Hij wordt gewaardeerd en heeft een zinvolle besteding van zijn dag.

Fase 3, lerend vrijwilligerswerk bij partner-organisaties

Doel: Zelfstandigheid en meer verantwoordelijkheid

Subdoelen:

- Opstarten ander leerervaringstraject
- Buiten jouw organisatie (met achtervang eigen organisatie)
- Onderhouden van warm contact
- In de omgeving van de organisatie
- Met andere vrijwilligers

Deelnemers doen vrijwilligerswerk bij andere organisaties. Bijvoorbeeld iemand die is gestart bij een Huis van de Buurt gaat zich inzetten bij de Kringloopwinkel.

Bij het Zelfregiecentrum:

We hebben geleerd dat vrijwilligers die langere tijd bij ons werken zich dusdanig ontwikkelen dat zij hun functie/taak soms ontgroeien. Het portfolio biedt de mogelijkheid om concreet te werken naar een vervolgstap binnen of buiten het Zelfregiecentrum.

Casus 4

Begin 2019 maak ik kennis met Marijke, een hoogopgeleide vrouw met een fysieke en psychische kwetsbaarheid. Zij heeft eerder, op eigen verzoek coaching gehad van collega-coach Annemieke. Marijke onderneemt inmiddels activiteiten voor zichzelf, maar heeft er behoefte aan om meer met anderen te delen. Gestart wordt met een verkenning van haar vraag en het opbouwen van een vertrouwensband (fase 0). Een van haar doelen is het ontwikkelen en uitvoeren van een creatieve workshop/lessenreeks. Om haar te helpen overzicht te krijgen, positieve leerervaringen op te bouwen en haar zelfvertrouwen te vergroten, starten we met het maken van een stappenplan. We bespreken de opzet van de workshop en zij voert hem een keer uit binnen de coaching. Vervolgens geeft zij de workshop een paar keer, als proef, binnen het Zelfregiecentrum (fase 1). Hierbij bied ik praktische en emotionele ondersteuning; binnen de coaching bespreken we haar bevindingen en onzekerheden. Haar zelfvertrouwen groeit en we verkennen de mogelijkheid om de workshop/lessenreeks uit te voeren als officiële vrijwilligersactiviteit binnen het Zelfregiecentrum. We maken een to do lijst en Marijke onderneemt actie (maakt afspraken over vrijwilligerscontract, regelen van ruimte, opzet voor een flyer).

In het najaar van 2019 verzorgt Marijke een aantal workshopreeksen voor bezoekers binnen het Zelfregiecentrum, zowel voor kleine groepjes als individueel (fase 2). Naar behoefte en op verzoek van M. bied ik, vooral emotionele ondersteuning.

Aan het begin van dit jaar houden we op haar verzoek een brainstorm over mogelijkheden om de lessenreeks ook buiten het Zelfregiecentrum te gaan verzorgen. M. is toe aan fase 3, maar de coronacrisis maakt dat ze even pas op de plaats moet maken. Dat wil niet zeggen dat ze stil zit; ze gaat verder met de uitwerking van een reeks van 3 lessen.

Fase 4, Naar een opleiding of reguliere baan

Doel: toepassen van geleerde competenties in een gewenste rol

Subdoelen:

- werk zoeken/vinden; het toepassen van geleerde vaardigheden in de werksituatie
- opleiding volgen; toepassen geleerde vaardigheden in de opleiding
- loslaten met behoud van warme relatie

Bij het Zelfregiecentrum:

We onderhouden warme contacten met consultants van het Werkbedrijf. We verzorgen ook workshops in de trainingen 'Klaar voor de Start' en 'Startklaar' van het UWV-Werkbedrijf. Daarin komt onder meer de vraag aan de orde of je in een sollicitatiebrief wel of niet meldt dat je een handicap hebt.

We hebben zelf twee jaar lang de opleiding tot ervaringsdeskundige in een sociaal gewaardeerde rol voor de stad verzorgd. Deze is compleet gedocumenteerd, inclusief handleiding voor trainers. Na het wegvallen van financiering door fondsen, konden we deze opleiding niet voortzetten. De uitgave 'Veerkracht' illustreert dat deelnemers hierin een grote ontwikkeling doormaakten.

Casus 5

Begin 2020 komt L., een hoogopgeleide man met een angststoornis, voor ondersteuning in zijn zoektocht naar een betaalde baan. Hij is sinds 3 maanden werkloos en heeft geen recht op een uitkering. We verkennen zijn kwaliteiten en vaardigheden. Omdat het ZRC zich niet richt op arbeidsbemiddeling wordt er contact gezocht met het Werkbedrijf. Ik informeer L. over de mogelijkheden (aanmelding als NUG) en de stappen die hij moet zetten. Bij ons laatste gesprek heeft L. al contact gehad met het Werkbedrijf en is een traject in gang gezet. Hem is aangeraden om vrijwilligerswerk te gaan doen. Ik attendeer hem (samen achter de computer) op een paar websites en het bemiddelingscentrum van de Vrijwilligerscentrale Nijmegen.

Casus 6

Ook K. een hoogopgeleide vrouw zoekt ondersteuning in haar zoektocht naar een betaalde baan. Zij is in Rusland geboren en woont sinds 2005 in Nederland. In 2009 heeft zij het diploma WO Duitse taal en cultuur behaald (Radboud Universiteit). Ze is al geruime tijd op zoek naar een baan, maar heeft het gevoel dat niemand haar een kans wil geven. Ook haar heb ik, na telefonisch overleg met het Werkbedrijf, aangeraden om zich aan te melden voor verdere ondersteuning bij het Werkbedrijf (aanmelding als NUG).

Conclusies

Voor we overgaan tot het trekken van enkele conclusies, staan we stil bij een aantal bevindingen uit de publiekssamenvatting *De effectiviteit van de PiëzoMethodiek* van MOvisie . Daarin staat onder meer:

- de meeste deelnemers stromen in fase 1 in;
- deelnemers doen gemiddeld ongeveer een jaar over het doorlopen van een fase (doorlopen van alle fasen gemiddeld 5,5 jaar)
- voor een aanzienlijk deel van de deelnemers is een baan of opleiding gezien hun situatie niet het einddoel
- Soms is deelname aan sociaal-culturele activiteiten of vrijwilligerswerk het hoogste haalbare en ontwikkelen deelnemers zich binnen een fase, zonder verder door de methodiek te stromen
- Het is een ontwikkelingsgerichte methodiek en in elke fase kunnen activiteiten worden ingezet uit het bestaande aanbod van maatschappelijke organisaties.
- Onderzoek bij statushouders laat zien dat de effecten op participatie *buiten* het centrum gering zijn.
- Werkzame mechanismen:
 - het centrum als veilige thuishaven (kopje koffie/thee, persoonlijke aandacht)
 - Integrale begeleiding (“Uit de verhalen van deelnemers blijkt dat Stichting Piëzo hen helpt bij allerlei problemen, waardoor het lukte om zelf volgende stappen te zetten”)
 - Mens- en talentgericht werken: activiteiten of opleidingen sluiten aan bij wensen en talenten van deelnemers (bevordert intrinsieke motivatie)
 - Sociale-netwerkinterventie (statushouders): sociale netwerken hebben een positief effect op zelfredzaamheid en arbeidsmarktparticipatie
 - Nederlandstalige omgeving en Nederlandse les (statushouders)
 - Verbeterpunt: ten aanzien van mens- en taakgericht werken zou een meer gestandaardiseerde aanpak of tool kunnen bevorderen dat aan het begin (of wanneer dat later passender is) daadwerkelijk met alle deelnemers de wensen en talenten goed uitgevraagd kunnen worden. (Vgl. Zelfregieroute)
 - Verbeterpunt: het zou goed zijn om explicieter te maken welke vaardigheden een deelnemer aan het ontwikkelen is, bijvoorbeeld door een ontwikkelplan per deelnemer. Aan de hand daarvan kan vervolgens een portfolio opgebouwd worden van opgedane (werknemers)vaardigheden (ook soft skills meenemen)
 - Verbeterpunt: de gemeentelijke financiering moet trajectbegeleiders in staat stellen om de mens-, talent- en ontwikkelingsgerichte visie en werkwijze van de PiëzoMethodiek echt in de praktijk te kunnen laten brengen. Het aantal deelnemers per trajectbegeleider is nu erg groot.
- Het is de kunst om na te gaan hoe het ontwikkelingsgerichte karakter van de PiëzoMethodiek voor de deelnemers geoptimaliseerd kan worden, zonder dat de werkprocessen zo ingekaderd raken dat de ziel uit de methodiek verdwijnt. De kracht

van de centra en hun medewerkers is immers de informele sfeer, het hart en de intentie om steeds elke vraag zo goed mogelijk op te pakken.

Dit leidt tot de volgende conclusies:

- Impliciet hanteren we de piëzo-methodiek voor een belangrijk deel, met soms wat andere accenten. Er is gevalideerd onderzoek gedaan naar de effectiviteit van deze methodiek door MOvisie. Dit lijkt te bevestigen dat de activiteiten van het Zelfregiecentrum impact hebben.
- Qua aantallen zitten onze deelnemers vooral in fase 0, 1 en 2.
- Doorgeleiding naar fase 3 vormt een uitdaging. Het is belangrijk om deel uit te maken van een netwerk van organisaties, die volgens deze methodiek werken. Dat faciliteert een warme overdracht van vrijwilligers van de ene naar de andere organisatie.
- Op het vlak van persoonlijke ontwikkeling biedt het Zelfregiecentrum een aantal aanvullingen op de piëzo-methodiek. Het gaat om training en coaching, gericht op het bevorderen van zelfregie (zie bijlage 1). We kunnen dit inzetten en delen binnen het netwerk van organisaties, die met de piëzo-methodiek werken.
- Wij willen graag deelnemen aan een pilot (in enkele wijken) met de piëzo-methodiek. Dit vraagt wel om extra capaciteit om te coördineren, zoals een projectmedewerker voor 8 uur en eventuele kosten die verband houden met registreren.

Wat doet het ZRCN aanvullend aan piëzo?

Trainingen

Jezelf presenteren

Er zijn veel situaties waarin je jezelf moet presenteren. Hoe zie je jezelf? Hoe kijken anderen daar tegenaan? Deze training biedt de mogelijkheid om in 5 bijeenkomsten bewust stil te staan bij hoe je jezelf presenteert.

Daarbij staat jouw leervraag centraal. Je kunt in een veilige setting oefenen en ervaren.

De thema's zijn:

1. Contact maken: in deze bijeenkomst staat kennismaken en verduidelijking van jouw persoonlijke doel centraal
2. Hoe presenteer ik mezelf? Oefenen aan de hand van presentaties of rollenspelen
3. Sociale rollen: welke sociale rollen heb jij en wat betekent dat voor je presentatie?
4. Rollenspelen: vrij in te vullen, afhankelijk van jouw wensen
5. Afsluiting: een feestelijke afsluiting met presentaties en/of rollenspelen en een evaluatie.

De training wordt gegeven door ervaren trainers en co-trainers. Trainer Bianca van Raaij: 'Het gaat over alledaagse dingen die je meteen kunt toepassen. Mooi aan deze training is dat mensen in korte tijd stappen zetten. Mensen doen dingen die ze eerder niet zouden durven. En ze helpen en stimuleren elkaar iedere keer weer. Dat maakt de training erg inspirerend en persoonlijk.'

Zelfregie, sterker worden in eigen keuzes maken

Tijdens deze training onderzoek je wat zelfregie voor jou betekent.

Wat heb jij hiervoor nodig? Je ontdekt of versterkt jouw kwaliteiten en bekijkt hoe je om kunt gaan met wat jij moeilijk vindt. Stapje voor stapje werk je aan je persoonlijke leerdoel.

Dit alles leidt tot een persoonlijk plan, waarin jij je kwaliteiten kunt versterken en je behoeften kunt formuleren: kortom, je neemt zelf de regie in handen.

Tijdens de training gebruiken we inspirerende werkvormen.

De training wordt gegeven door Petra Montforts, een ervaren trainer. 'Een eerste stap vooruit lijkt soms een enorme bergbeklimming. Het scheelt als je weet waar die eerste stap heen gaat; waar wil je naartoe? Ik vind het mooi om dit met elkaar te onderzoeken. Daarbij kun je veel hebben aan de ervaringen van andere cursisten. Je kunt elkaar inspireren en dat maakt dat doelen dichterbij zijn dan dat ze vooraf leken.'

[sociale vaardigheden en leefstijl voor mensen met een licht verstandelijke beperking]

[aanbod De Kentering: WMEE en WRAP]

Coaching

Zelfregiecentrum Nijmegen biedt je de mogelijkheid om één op één in gesprek te gaan met een coach. Uitgangspunt daarbij is altijd een vraag die je hebt, om meer regie over je leven te krijgen.

[Petra: De coachingsvragen van bezoekers zijn heel divers. Bij het merendeel van mijn huidige coachees is de vraag niet gericht op het (uiteindelijke)doel van de piëzo-methodiek. Vragen liggen veelal op het vlak van balans vinden in het leven (Life/Personal coaching), omgaan met stress (Stress-coaching), leren structuur en organisatie aanbrengen in het eigen alledaagse leven (Structuur-coaching) en leren om op een andere manier te kijken naar gebeurtenissen en hoe daar effectiever mee om te gaan (RET-coaching), of om een combinatie hiervan.]

Heb je nog geen duidelijke vraag? (Zelfregieroute)

Met het doorlopen van de Zelfregieroute kun je erachter komen wat jouw doel of wens is. Met behulp van sfeerkaarten, kwaliteitskaarten en youtube-filmpjes kijken we naar jouw kwaliteiten, mogelijkheden en wensen. Ook is er aandacht voor wat je moeilijk vindt.

We vergelijken de Zelfregieroute wel eens met een trechter. Al je wensen en dromen gaan erin. Door het maken van de opdrachten komt er uiteindelijk één vraag uit, waarmee je aan de slag wilt.

Daarna zoeken we samen in een vraaggesprek naar een antwoord. Daarbij komen vragen aan bod als: welke stappen wil je zetten? Wat kun jezelf? Wie kan je helpen?

Deelnemers ervaren de Zelfregieroute als tijd nemen voor jezelf.

Voor alle duidelijkheid: we werken alleen met vragen om meer regie over je leven te krijgen. We zijn geen hulpverleners. Het kan overigens vaak wel prima naast elkaar bestaan: dat je in behandeling bent voor een hulpvraag en daarnaast een zelfregievraag hebt, die je met een van onze coaches wilt bespreken.

Ben je geïnteresseerd in coaching bij het Zelfregiecentrum? Bel het Zelfregiecentrum Nijmegen en vraag naar Petra, via het nummer (024) 75 111 20 of mail p.montforts@zrcn.nl. Zij neemt dan contact op om een afspraak te plannen.

We vragen een bijdrage van 2,50 euro per coachingsgesprek.

Heb je al wel een redelijk duidelijke vraag? (GRIP)

In vervolg op de Zelfregieroute hebben we de coachingsmethodiek GRIP ontworpen. Deze afkorting staat voor:

G Gezondheid: fysieke en psychische gezondheid

R Relaties: familie, vrienden, burens, collega's (sociaal netwerk)

I Invloed: je kwaliteiten kennen en kunnen inzetten

P Participatie: meedoen, een rol hebben, eventueel (eigen) inkomen genereren

Samen met de coach kijk je op welk van deze gebieden je meer grip zou willen ervaren. En wat je kan doen om dit ook te bereiken. Omdat de doelen zo klein mogelijk worden gemaakt, zijn ze (relatief) makkelijk haalbaar. Deze succeservaringen zijn vaak heel helpend om vervolgens een groter of moeilijker doel aan te gaan. Deze methode blijkt een fijne aanvulling op de Zelfregieroute.

Voor alle duidelijkheid: we werken alleen met vragen om meer regie over je leven te krijgen. We zijn geen hulpverleners. Het kan overigens vaak wel prima naast elkaar bestaan: dat je in behandeling bent voor een hulpvraag en daarnaast een zelfregievraag hebt, die je met een van onze coaches wilt bespreken.

Ben je geïnteresseerd in coaching bij het Zelfregiecentrum? Bel het Zelfregiecentrum Nijmegen en vraag naar Petra, via het nummer (024) 75 111 20 of mail p.montforts@zrcn.nl. Zij neemt dan contact op om een afspraak te plannen.

We vragen een bijdrage van 2,50 euro per coachingsgesprek.

Oefenen in de praktijk (coaching on the job)

Omdat we merken dat veel deelnemers in hun eigen omgeving moeilijk kunnen oefenen met nieuw verworven kennis/vaardigheden, zijn we geleidelijk aan ook gestart met coaching on the job; deelnemers kunnen zo onder begeleiding in een bepaalde rol oefenen in de praktijk.

Je wordt dan vrijwilliger bij het Zelfregiecentrum. Denk aan rollen als gastvrouw of -heer van de inloop, medewerker van de receptie of van een eigen project.

[nog toevoegen: opleiding tot ervaringsdeskundige]

Bij de coaching werken we ook met methodieken als het Levenswiel, RET etc.

Bijlage 3

Meetellen in uw gemeente

position paper – februari 2019

Monitoring van beleid en kwaliteit van zorg door ervaringsdeskundigen

Per 1 januari 2015 is de nieuwe Wet Maatschappelijke Ondersteuning (Wmo) van kracht. Met deze wet hebben gemeenten een grotere rol in hulp en ondersteuning van sociaal kwetsbaren. Bewoners met vragen en problemen rond werkloosheid, huiselijk geweld, psychische problemen, schulden en eenzaamheid kunnen terecht bij de gemeente, wijkteams en maatschappelijke organisaties. Beroepskrachten en informele zorgverleners ondersteunen kwetsbare mensen en huishoudens en versterken hun netwerk. Daarnaast wordt door gemeenten gewerkt aan een innovatieve agenda voor werk en dagbesteding. Vrijwel overal wordt een aantal stappen gezet om zorg te verbeteren en werk en dagbesteding voor meer mensen toegankelijk te maken, denk aan minder regels en (interne en externe) experimenten. Eén van de belangrijke agendapunten is op welke manier de kwaliteit van (Wmo) ondersteuning kan worden vastgesteld en bewaakt.

Doen we de goede dingen?

Als gemeente wil je de kwaliteit van de ondersteuning en zorg en verbeteracties (en resultaten daarvan) monitoren. Onderzoek en monitoring vormt een aandachtsgebied en cliëntparticipatie is een essentieel onderdeel van de uitvoering van beleid. Er wordt gezocht naar nuttige, participatieve manieren om onderzoek uit te voeren om tot bruikbare beleidsaanbevelingen te komen. Wetenschappelijke benadering van onderzoek door externe onderzoeksinstituten zoals TNO of Verwey-Jonker Instituut levert veelal kwantitatieve resultaten, maar kent obstakels met betrekking tot validiteit omdat de benaderingswijzen van de doelgroep minder passend zijn. Kwalitatief onderzoek kan dit obstakel enigszins omzeilen, maar wat (meestal) ontbreekt is het cliëntenperspectief in opzet en uitvoering van onderzoek.

Voor wie de stem van de meest kwetsbare doelgroepen echt wil horen

Voor gemeenten en organisaties die de stem van hun bewoner of cliënt echt willen horen is er een derde weg. Dat is door hiertoe een partnerschap aan te gaan met een sociale firma en ervaringsdeskundig onderzoeksbureau. Het Utrechtse voorbeeld Meetellen in Utrecht is een succesvol project en heeft in 2017 de Gemeentelijke Toegankelijkheidsprijs gewonnen. Naar het voorbeeld van Meetellen in Utrecht, kunnen gemeenten ook de onderzoeksmethode van Meetellen benutten voor voeding en monitoring van de kwaliteit van (Wmo) zorg.

Meetellen

Meetellen in een gemeente is een onderzoeksbureau voor en door burgers die langdurig ondersteuning nodig hebben op gebied van werkloosheid, huiselijk geweld, psychische of

lichamelijke problemen, schulden en eenzaamheid. Er wordt door ervaringsdeskundige medewerkers en onderzoekers, kwantitatief en kwalitatief onderzoek vanuit cliëntperspectief gedaan om de zelfredzaamheid, empowerment en participatie van deze doelgroep te volgen en beleidsinitiatieven te monitoren en evalueren. Maar Meetellen is meer...

Vertrouwen, samenwerking en partnerschap

Meetellen verbindt praktijk en beleid. De inhoud en het belang voor de doelgroep staat daarin altijd voorop. Echter niet zonder de context waarin beleidsontwikkeling, inkoop en zorg verlenen plaatsvindt. Vertrouwen, samenwerken en partnerschap zijn belangrijke randvoorwaarden die Meetellen in al haar activiteiten invlecht. De resultaten zijn geloofwaardig en sluiten aan op de vragen die er leven (bij gemeente, zorg en doelgroep).

Meetellen bouwt vanaf het begin van een opdracht aan het gesprek; panelmedewerkers worden opgeleid om vanuit vertrouwen en begrip van de context onderzoek te doen. Goede begeleiding schept vertrouwen waardoor de stem gehoord kan worden. Het wegnemen van wederzijdse vooroordelen en barrières is een belangrijke taak en missie van Meetellen.

Combinatie onderzoek en herstel

Meetellen werkt met een peer-to-peer aanpak, waarbij mensen uit de doelgroep zelf (panelmedewerkers) getraind worden en taken in het onderzoek vervullen en mogelijk doorstromen in een functie binnen Meetellen. Door deze aanpak is Meetellen ook een herstelactiviteit op zich. Mensen uit doelgroep worden bereikt via een panel (panelleden). De kracht van de peer-to-peer panelmethode is:

- 1) het bereiken van de juiste doelgroep voor het verzamelen van informatie
- 2) actieve participatie in monitoring van het beleid van de doelgroep
- 3) een panel van honderden mensen die regelmatig hun stem kunnen laten horen
- 4) opbouwen van een nauwe band tussen onderzoeker(s) en (individuen uit) de kwetsbare doelgroep.

Wat levert Meetellen op?

Meetellen wordt in 2019 naar voorbeeld van Meetellen in Utrecht stapsgewijs verder ontwikkeld als de aanpak waarmee voor en door sociaal kwetsbare mensen de ervaringen met de Wmo en Participatiewet gemonitord wordt. Dat levert op:

- nieuwe mogelijkheden voor beleid & kwaliteitsmonitoring in het sociaal domein
- passend bij de behoefte van betrokken gemeenten
- concrete verbinding tussen praktijk en beleid, op onafhankelijke basis
- meer inzicht in de behoeften van kwetsbare doelgroepen¹
- kwalitatief sterk en methodisch verantwoord onderzoek voor en door de doelgroep Wmo
- gerichte onderzoeksvragen en betekenisvolle vragenlijsten
- onderzoek producten: peer-to-peer kwantitatief enquête onderzoek, peilingen, inclusief disseminatie van de onderzoeksresultaten door middel van rapportages, factsheets en presentaties aan beleidsmedewerkers en uitvoerende professionals

¹ Het onderzoeksbureau en onderzoek richt zich op de doelgroep sociaal kwetsbare inwoners: mensen met gering perspectief op werk en risico op sociaal isolement, (ex)psychiatrisch patiënten, (ex) dak- of thuislozen, mensen met een langdurig lichamelijke beperking of psychische beperking.

- korte lijnen: niet alleen publicaties en rapportages van focusgroepgesprekken met cliënten, maar direct in aanwezigheid van beleidsmedewerkers
- contact met de doelgroep: een jaarlijkse panel dag voor ontmoeting en uitwisseling voor de panelleden biedt de mogelijkheid tot het in contact brengen van beleid en praktijk.

Starten?

Feedback en kwaliteitstoetsing van beleid en zorgaanbod door monitoring en evaluatie beleid door onderzoek vanuit cliëntenperspectief vraagt om de opbouw van een goed onderzoeksteam en – panel. Hiermee ontwikkelt Meetellen tevens een nieuwe route voor herstel (mogelijk reïntegratie) voor de (vrijwillige, ervaringsdeskundige) medewerkers.

Voor gemeenten en partijen in het sociaal domein die belangstelling hebben voor de methode Meetellen, of die zelf een partnerschap met Meetellen willen opzetten, neem contact met ons op.

Meer informatie?

- Annette Schlingmann – Meetellen in Utrecht - (06) 55 49 34 01
- Bouwina Carlier – Hogeschool HAN - (06) 36 12 40 11
- Esmeralda van der Naaten – stichting De Omslag – (06) 18 90 52 13
- www.meetelleninutrecht.nl

i

ⁱ Bronnen

Abma, T. A., Pittens, C. A., Visse, M., Elberse, J. E., & Broerse, J. E. (2015). Patient involvement in research programming and implementation: a responsive evaluation of the dialogue model for research agenda setting. *Health Expectations*, 18(6), 2449-2464.

Baarda, B. (2009). *Dit is onderzoek*. Handleiding voor kwantitatief en kwalitatief onderzoek, Noordhoff Uitgevers2.