

MEEDOEN IN NIJMEGEN



(Foto: Pexels – Kaboompics.com)

Nijmeegse Dag tegen de Armoede op 14 oktober

Wie moet rondkomen met weinig geld heeft het zwaar. Boodschappen, de energierekening en onverwachte uitgaven leveren veel stress op. De Nijmeegse Dag tegen de Armoede – op woensdag 14 oktober – wil mensen de weg wijzen naar ondersteuning. Dat gebeurt tijdens een gezellige informatiemarkt in de Ontmoetingskerk aan de Meijhorst 7033. Het is een dag vóór en met Nijmegenaren: bewoners, vrijwilligers, professionals, ondernemers en iedereen die helpt om armoede tegen te gaan. Iedereen is welkom en de toegang is gratis.

Langdurig leven met een hele dunne portemonnee kan gevolgen hebben voor de (mentale) gezondheid, contacten met anderen of voor relaties. Armoede

leidt dan tot een 'kleiner leven'. Het is belangrijk om erover te praten, want wie weet biedt de ontmoeting met anderen nieuwe perspectieven.

Schaamte

Daarom begint de Dag tegen de Armoede om 14.00 uur met een panelgesprek waarin Ervaringsdeskundigen en wethouder Charlotte Brand erover praten. Daarna verandert de kerk in een gezellige en informatieve markt. Er zijn ook workshops. Een gaat over de schaamte die je kunt voelen als je weinig te besteden hebt. Maar er is ook een workshop over het nieuwe Maatschappelijk Meedoen Budget in Nijmegen. Die komt in de plaats van allerlei losse regelingen voor vergoedingen van cursussen, vervoer of andere zaken.

Kledingruil

Verder zijn er kraampjes en activiteiten rond geldzaken, gezondheid, voeding, sport, ontspanning, cultuur en meedoen. Daarnaast nog een kapperscafé, mindfulness en boksen. Er is kledingruil, er zijn hapjes en soep en ook voor kinderen is er van alles te doen. Kijk voor het hele programma op bindkracht10.nl/nijmeegse-dag-tegen-armoede.

Ook de HAN besteedt van 12 tot en met 16 oktober aandacht aan armoede. Zo is er op 15 oktober een voorlichtingsavond 'Ik word 18, en nu?' Er is ook een expositie van de Stichting Straatmensen voor Straatmensen: 'Zes mensen van de straat, zes persoonlijke verhalen'. Het totale programma vind je op www.han.nl (zoekterm: week tegen armoede).

Kom in actie, voel je gezond en stel je vraag

In oktober organiseren de Stips allemaal leuke dingen. Doe jij ook ergens aan mee?

Zuid gaat gezond

Stip Zuid organiseert samen met andere organisaties 'Zuid gaat gezond'. De hele maand oktober kun je meedoen aan activiteiten en workshops in de wijk. Samen bewegen, wandelen, dansen, lekker eten, ontspannen of een gratis gezondheidscheck. Het hele programma vind je op bindkracht10.nl/zuidgaatgezond. Of ga naar Stip Zuid.

Dag tegen armoede

Op woensdag 14 oktober houden Nijmeegse organisaties een middag vol ontmoeting, inspiratie, leuke activiteiten en informatie over geldzaken. In de Ontmoetingskerk zijn er veel leuke workshops en activiteiten zoals: kapperscafé, workshop mindfulness, boksen, kledingruil, hapjes en soep. Meer info op bindkracht10.nl. Zie ook het artikel hiernaast.

Check je inkomen

Rondkomen met een laag inkomen is heel moeilijk. Naast je werk of uitkering heb je namelijk allerlei regelingen nodig om je inkomen compleet te maken. Denk aan toeslagen, bijzondere bijstand en nog veel meer. De Formulierenbrigade checkt of je nog ergens recht op hebt. Kijk op formulierenbrigadenijmegen.nl.

Extra inloop in Oost

Samen met Buurtteams Volwassen heeft Stip Oost een extra inloopspreekuur. Heb je een vraag of zit je ergens mee? Kom langs op dinsdag van 14:30 tot 16:30 uur in Wijkcentrum de Ark van Oost. Je hoeft geen afspraak te maken. Liever bellen met je vraag? De Stiplijn staat voor je klaar op 024-3502000.

MEEDOEN IN NIJMEGEN

Meedoen in Nijmegen is een rubriek over zorg en welzijn. Hij wordt gemaakt door: Adviescommissie JMG, Bibliotheek Gelderland Zuid, Bindkracht10, Buurtteams Jeugd en Gezin Nijmegen, Driestroom, GGD Gelderland-Zuid, Hulpdienst Nijmegen, Humanitas, Ixta Noa, De Kentering, Mantelzorg Nijmegen, RIBW Nijmegen & Rivierenland, Seniorenraad, Sterker sociaal werk en Zelfregiecentrum Nijmegen. Edities nalezen? Zie www.meedoeninnijmegen.nl. Informatie: b.vd.putten@zrcn.nl.

Wacht je op behandeling bij de GGZ? Meld je aan voor WachtenWaard!

WachtenWaard wordt bij De Kentering begeleid door ervaringsdeskundigen Carlijn en Sharon. Zij voorzien de cliënten op de wachtlijst voor alle GGZ-organisaties van laagdrempelige begeleiding en ondersteuning tijdens het wachten.

Het project bestaat uit themabijeenkomsten waarin geen behandeling, maar ondersteuning wordt geboden aan cliënten op een wachtlijst. De kracht ligt in lotgenotencontact, herkenning en erkenning. De sessies hebben elke week een ander thema, waar cliënten op een wachtlijst regelmatig tegenaan lopen. Een aantal voorbeelden van thema's zijn: stress, acceptatie, (zelf)stigma, zingeving, grenzen en zorgen voor jezelf.

Groepsbijeenkomst

De wekelijkse groepsbijeenkomst bestaat uit twee onderdelen: een verbaal deel in de ochtend gericht op uitwisseling en oefeningen aan de hand van een thema, en een non-verbaal (creatief) deel in de middag met als doel verdieping of regulering van het ochtenddeel. Hierbij staat wel altijd het volgende

centraal: je kan en mag er een hele hoop uithalen, maar je móet niks. Op het moment dat mensen op een wachtlijst staan is er al vaak sprake van verwachtingen en druk vanuit anderen.

Veiligheid en respect

Bij WachtenWaard vinden we het belangrijk dat je er bent, hoe goed of slecht je je ook voelt, zonder verwachtingen. Als het dan niet lukt om actief mee te doen is dit helemaal oké. Veiligheid, begrip, wederzijds respect en zorgen voor je eigen behoeften staan centraal in de groep en vormen een belangrijke basis voor het lotgenotencontact.

Heb je vragen, wil je je aanmelden of wil je meer informatie? Neem dan contact op met wachtenwaard.kentering@gmail.com of kijk op www.wachtenwaard.com.



Sharon (links) en Carlijn, begeleiders van WachtenWaard.



Bestaanszekerheid in Nijmegen

Een financieel zeker bestaan is niet vanzelfsprekend. Er kan veel gebeuren waardoor je in armoede belandt: ontslag, een relatiebreuk, plotselinge ziekte of een ongeval. Daardoor kan een zeker bestaan ineens onzeker worden, zo stelt de Cliëntenraad Participatiewet.

Vangnet

Wie geen ander inkomen heeft, kan een bijstandsuitkering krijgen vanuit de Participatiewet. Die wet is bedoeld als tijdelijk vangnet. Maar de uitkering is laag: veel mensen komen daar niet langdurig van rond. Ook mensen met een blijvende beperking, ziekte of aandoening komen vaak in de bijstand terecht. Bijvoorbeeld omdat ze geen werk hadden toen ze arbeidsongeschikt werden en dus geen recht hebben op WIA.

Anderen hebben van jongsaf aan een beperking, maar komen niet in de Wajong omdat het UWV vindt dat ze nog arbeidsvermogen hebben of zullen krijgen, ook als die beoordeling niet klopt. Zo blijven mensen permanent in de als tijdelijk bedoelde bijstand: een leven in armoede, zonder buffer voor tegenslag.

De gemeente

Dat de Participatiewet faalt voor wie

levenslang op een uitkering is aangewezen, komt door hoe de wet in Den Haag geschreven is. Daar heeft de Nijmeegse Cliëntenraad Participatiewet geen invloed op. Binnen de wet kan de gemeente zelf wel keuzes maken in de uitvoering. Daarover adviseren wij de gemeente Nijmegen, vanuit cliëntenperspectief.

Stemmen

De Cliëntenraad wil alle stemmen van mensen in de bijstand laten horen: van jongeren in armoede tot mensen met een beperking of met een buitenlandse achtergrond. Heb je een uitkering uit de Participatiewet? Wil je de gemeente adviseren namens mensen in de bijstand? Solliciteer als lid van de Cliëntenraad. Bekijk de Nieuwsbrief Werk en Inkomen voor vacatures. Meer info: clienraadpwet@nijmegen.nl.

Vincent van Dongen en Carola Smits – Cliëntenraad Participatiewet

Tip? Idee? Laat het ons weten!

Stuur een mail aan: b.vd.putten@zrcn.nl

Samen leren en sterker worden in Nijmegen

Veel mensen lopen met dezelfde vragen rond. Hoe ga ik om met het schermgebruik van mijn kind? Hoe krijg ik meer zelfvertrouwen? Bindkracht10 verzamelt die vragen en organiseert hiervoor trainingen. Die zijn gratis voor iedereen.

Basisvaardigheden

Bewoners laten leren en ontwikkelen, dat is het doel. Maar vaak kosten trainingen geld. Bianca Bolwerk, coördinator collectief werken bij Bindkracht10, vindt het belangrijk dat deze informatie voor iedereen beschikbaar is. “Wanneer je mensen basisvaardigheden leert, helpt dat om ze goed in hun vel te laten zitten. Vaak heb je dan ook geen zwaardere zorg nodig. Veel mensen vinden het ook leuk om nieuwe dingen te leren”, vertelt Bianca.

Een mooi aanbod

Er zijn al verschillende trainingen. ‘Sterker Staan’ en ‘Sterker dan je Bibbers’ helpen kinderen van 8 tot 12 jaar en hun ouders met zelfvertrouwen. In ‘Pubers, en dan?’ leren ouders communiceren met hun kind. Daarnaast zijn er het Zakgeldproject, Gezond Schermgebruik en Wees Lief voor Jezelf.

Bianca: “Deze trainingen komen dus voort uit vragen van bewoners over dagelijkse, actuele thema's, zoals



omgaan met geld en goed voor jezelf zorgen bij stress.”

Partnerorganisaties

De trainingen worden gegeven samen met partnerorganisaties. Bianca: “Die hebben veel kennis over de onderwerpen. We bundelen dan de krachten en geven de trainingen

samen. Zo werken we met Iriszorg, Buurtteams en Pro persona, om er maar een paar te noemen.”

Binnenkort:

Gezond Schermgebruik

Op 12 oktober en 4 november is er een ouderbijeenkomst over ‘Gezond Schermgebruik’. Ouders krijgen tips

over telefoons, games en sociale media. Ook leren zij hoe ze hier met hun kind over kunnen praten. Er zijn nog plekken. De bijeenkomsten zijn op verschillende locaties in Nijmegen.

Wees lief voor jezelf

Binnenkort start ook de cursus ‘Wees lief voor jezelf’. Die helpt je om goed voor jezelf te zorgen bij stress of zorgen. Je krijgt tips over piekeren, bewegen en gezond eten. Er zijn 6 bijeenkomsten. Er komt een diëtist en buurtsportcoach langs. De cursus start in november in het Ketelhuis in Dukenburg. “Deelnemers aan de vorige cursus vonden het zo gezellig samen. Ze spreken nu nog steeds met elkaar af. Dat vind ik echt fantastisch om te zien!”

Agenda en aanmelden

Wil je meedoen? Ben je benieuwd naar wanneer andere trainingen zijn en waar? Op de website van bindkracht10 vind je alle informatie: www.bindkracht10.nl/agenda.

Even aandacht voor de mantelzorger

Op 10 november is het de Dag van de Mantelzorg. Een mooi moment om stil te staan bij de mensen die zorgen voor een partner, familielid, vriend of buur. Mantelzorg kan veel betekenen voor degene voor wie je zorgt. Maar het kan ook veel van jezelf vragen.

Rond de Dag van de Mantelzorg organiseert Mantelzorg Nijmegen een theatervoorstelling. Mantelzorgers kunnen samen met een introducée genieten van een ontspannen avond uit. Ook krijgen mantelzorgers die bij Mantelzorg Nijmegen bekend zijn een kleine attentie thuis.

Zorgen tot het laatst

Zorg je voor iemand die niet lang meer te leven heeft? Dan kan deze periode veel met je doen. Op dinsdag 13 oktober organiseert Mantelzorg Nijmegen de themabijeenkomst ‘Zorgen tot het laatst’. Tijdens deze middag is er aandacht voor de vragen en emoties die kunnen spe-

len in de laatste levensfase.

Je krijgt informatie over de ondersteuning die er is voor mantelzorgers. Ook is er aandacht voor zingeving en praktische zaken. Er zijn presentaties van het Centrum Ontmoeting in Levensvragen en VPTZ Nijmegen. Bij de informatiestands kun je terecht bij onder andere ZZG-zorggroep, ZinPlus, het Netwerk Palliatieve Zorg, het Marikenhuis en Monuta.

De bijeenkomst is van 14.00 tot 16.30 uur bij GVO de Klup aan de Ds. Creutzbergweg 3 in Nijmegen. Vanaf 13.30 uur ben je welkom. Er is ook ruimte om na te praten en andere

mantelzorgers te ontmoeten.

Aanmelden

Wil je erbij zijn? Meld je dan aan via

088-0011333 of info@sterker.nl. Vermeld bij aanmelding per mail de naam van de themabijeenkomst in het onderwerp.



Nijmeegse welzijns-, zorg- en belangenorganisaties bundelen hun krachten in deze rubriek Meedoen in Nijmegen. Wie een steuntje in de rug nodig heeft, vindt hier een uitgebreid aanbod voor ondersteuning en inspiratie. Zodat je ook echt kunt méédoen!

‘In de daklozenopvang bloeide mijn leven op’

Terwijl vrienden studeerden, hun eerste baan vonden of plannen maakten voor een wereldreis, was Kai (37) bezig met de vraag waar hij die nacht zou slapen. Tussen 2010 en 2014 leefde hij zonder vaste woonplek. Hij sliep bij vrienden, op banken en soms buiten. “Iedereen om me heen was bezig met de toekomst. Ik leefde van dag tot dag.”

De problemen begonnen al vroeg. Na een jeugd waarin hij jarenlang van arts naar arts en van instelling naar instelling werd gestuurd, groeide hij op met het idee dat er iets mis met hem was. Hij stopte rond zijn zestiende met school, begon te werken in de horeca en vluchtte steeds verder weg in alcohol en drugs. De jaren zonder vaste woonplek omschrijft hij als uitzichtloos. “Ik was best suïcidaal. Voor mij was het altijd: morgen is morgen, en als ik dan nog leef zie ik het wel.”

Kans

In 2014 werd Kai opgenomen vanwege ernstige psychische klachten. Hij kreeg een relatie en trok bij haar in op een camping in een chalet. “We waren allebei heel eenzaam. Ik wilde heel graag een gezinnetje, omdat ik dat zelf gemist heb.” Ze kregen samen een zoon, maar de relatie werd steeds instabieler. Tijdens verplichte behandeling begon hij voor het eerst serieus aan zichzelf te werken, hij zag het als een kans. “Ik heb die met beide handen aangepakt. Ik voelde dat ik het nodig had.”

Het echte keerpunt kwam op een plek waar hij dat nooit had verwacht. Op 9 oktober 2024 kwam Kai terecht bij de Nachtopvang uit noodzaak Nijmegen (NunN), een opvang in zelf-



(Foto: Kim van de Wetering | Valente)

beheer waar bewoners zelf verantwoordelijk zijn voor het reilen en zeilen. Bij NunN - onderdeel van RIBW Nijmegen & Rivierenland – begon hij als gast. Hij werd vrijwilliger en werd later beheerder. Die verantwoordelijkheid maakte het verschil. “Vanaf dat moment, bloeide mijn leven op.”

Ervaringsdeskundigheid

Inmiddels woont Kai via Housing First in een eigen appartement in Nijmegen-Zuid. Hij gebruikt geen drugs meer, drinkt nog beperkt, traint voor

de Vierdaagse en volgt een oriëntatiet cursus ervaringsdeskundigheid. Ook spreekt hij regelmatig met gemeenten en beleidsmakers over dakloosheid. Zijn ervaringen wil hij inzetten om jongeren die dreigen vast te lopen, te helpen.

Volgens Kai begint goede hulp met vertrouwen. “We luisteren te weinig en straffen te veel. Kijk niet alleen naar iemands verleden, maar vooral naar de toekomst.” Zelf kijkt hij ook weer vooruit. Zijn appartement richt hij stap voor stap in met gedoneerde

meubels en spullen uit zijn netwerk. Zodra hij de kinderkamer op orde heeft, kan zijn zoontje in de weekenden bij hem logeren. “Ik heb geluk gehad, maar de stappen die ik maakte, heb ik zélf gezet. Dat moet ik nog een beetje leren zien.”

Lees het volledige verhaal op www.valente.nl/nieuws/kai-was-als-jongere-dakloos-in-de-daklozenopvang-bloeide-mijn-leven-op

Tekst: Kim van de Wetering | Valente

Zelfregiecentrum Nijmegen

OV: veel hinder met 1 rolstoelplek minder

Er rijden nieuwe bussen in de stad. Ze zien er prachtig uit, maar ze hebben maar één rolstoelplek. Zelfregiecentrum Nijmegen maakt zich er sterk voor dat de bussen alsnog worden aangepast.

Eén rolstoelplek betekent dat die al bezet kan zijn door een andere persoon in een rolstoel of een moeder met kinderwagen. In het eerste geval moet je wachten op de volgende bus. In het tweede geval moet de moeder met kinderwagen de bus verlaten. Samen reizen van twee personen in een rolstoel, gaat ook niet meer.

In de bussen zijn bovendien minder verlaagde zitplaatsen voor mensen die slecht ter been zijn.

Serieuus onderzoek

Samen met collega-belangenorganisaties eist Zelfregiecentrum van de gedeputeerde dat er serieus onderzoek komt naar mogelijkheden

om de bussen alsnog aan te passen. Daar moet ook geld voor komen. Er is veel steun in de Gelderse politiek voor het toegankelijker maken van de bussen. De gemeente Nijmegen is ook verantwoordelijk.

Verder eisen zij dat ervaringsdeskundigen structureel worden ge-

raadpleegd voor het hele provinciale beleid. Ook ten aanzien van het OV. Onder het motto: ‘Niets over ons, zonder ons’. Daarbij geldt het standstill-beginsel: de situatie van mensen met een beperking mag er niet op achteruitgaan. Dat dreigt nu wel te gebeuren en dat voor een periode van tien jaar. Dat is onaanvaardbaar.