



Programma Lokale Versterking GGz Wmo  
van mensen met een psychische handicap

Vereniging Landelijk Platform GGz

# Hallo...

## Wij zijn er ook nog!

*Wensen van GGZ-cliënten  
in het kader van de WMO*

## Colofon

Deze brochure is een uitgave van het Programma Lokale Versterking GGz Wmo. Ze is bestemd voor wethouders en beleidsmakers in gemeenten in Nederland. De tekst van deze brochure is afkomstig uit de eerder verschenen gelijknamige brochure van het Programma Lokale Versterking GGz regio Utrecht Middenwest. Overname van tekst uit deze brochure is alleen mogelijk met voorafgaande toestemming van het Programma Lokale Versterking GGz regio Utrecht Middenwest.

Tekstbijdragen	Paul Kramer (Platform GGZ Utrecht), Marja de Ruiter (Steun- en Informatiepunt GGZ Utrecht Middenwest)
Eindredactie	Cora de Vos
Vormgeving	Studio van Waert, Westbroek
Drukwerk	Drukkerij Jan Evers, De Meern

Juni 2007

### **Programma Lokale Versterking GGz Wmo Centraal Servicecentrum**

Maliebaan 71-H  
3581 CG Utrecht  
Telefoon (030) 236 37 64  
E-mail: [info@lokaleversterking.nl](mailto:info@lokaleversterking.nl)  
Website: [www.lokaleversterking.nl](http://www.lokaleversterking.nl)

### **Programma Lokale Versterking GGz Wmo Regio Utrecht Middenwest**

Kontaktpersoon: Marie-Josée Heijnen (Projectmedewerker WMO Lokale Versterking)  
Kaap Hoorndreef 42  
3563 AV Utrecht  
Telefoon (030) 262 80 24  
E-mail: [marie-joseeheijnen@lokaleversterking.nl](mailto:marie-joseeheijnen@lokaleversterking.nl)  
Websites: [www.lokaleversterking.nl](http://www.lokaleversterking.nl) [www.clientenplatformggzutrecht.nl](http://www.clientenplatformggzutrecht.nl)

# Voorwoord

**D**e Wet Maatschappelijke Ondersteuning geeft de gemeente taken voor een groep burgers die zij nog niet goed kent: mensen met een langdurige psychische of psychosociale problematiek. Meestal spreken we dan over cliënten uit de geestelijke gezondheidszorg (GGZ), een term die we in deze brochure zullen aanhouden.

Deze brochure geeft een kort overzicht van de ondersteunende voorzieningen die in het kader van de WMO van belang zijn voor GGZ-cliënten. Onze wensen zijn overzichtelijk gepresenteerd bij de verschillende prestatievelden:

- ❖ Informatie, advies en cliëntondersteuning (pagina 4)
- ❖ Dagbesteding, sociale contacten en vrijwilligerswerk (pagina 6)
- ❖ Mantelzorg (pagina 10)
- ❖ Voorzieningen voor mensen met een psychische/psychosociale beperking (pagina 11)
- ❖ Maatschappelijke opvang, bevorderen van de OGGZ en verslavingsbeleid (pagina 13)

Ook wij, de GGZ-cliënten, willen volwaardig meedoen in de samenleving. Door onze vaak grotere kwetsbaarheid hebben we specifieke ondersteuning nodig om ons in de maatschappij staande te kunnen houden. Als de gemeente onze wensen en behoeften kent, kan ze haar dienstverlening op ons afstemmen.

Gemeente, kunnen we op u rekenen?

Het begin

## Informatie, advies en cliëntondersteuning

**Informatie, daar begint het mee. Net als bijvoorbeeld ouderen of gehandicapten, hebben wij informatie nodig over de beschikbare voorzieningen. De WMO is voor iedereen nog even wennen, voor en achter de balie van de gemeente. Informatie is mensenwerk en waar gehakt wordt, vallen spaanders. Juist bij psychisch kwetsbare mensen moet de informatie duidelijk zijn, ook al worstelt de gemeente misschien zelf nog met de uitvoering van de nieuwe wet.**

**N**iet alle GGZ-cliënten zijn hetzelfde. De manier waarop de informatie gegeven moet worden, verschilt dus ook per persoon. Ook de psychische toestand waarin de persoon op het moment van het stellen van een vraag verkeert, speelt een rol. Iemand die de ene keer als klant heel rustig en begripvol is, kan de volgende keer ontzettend tekeer gaan en de baliemedewerker de huid vol schelden. Terwijl er eigenlijk niets aan de hand is. Ook kan de klant drie keer achter elkaar terug komen met dezelfde vraag. Niet omdat hij of zij het niet begrepen heeft, maar omdat medicijnen of stemmen in het hoofd de vraag hebben verdrongen. Ook kan iemand heel achterdochtig zijn en daarom nog een keer extra willen checken of hij of zij het antwoord wel goed gehoord heeft. Rustig in een rij wachten is vaak ook moeilijk. Je kunt je dan bekeken voelen door anderen, geen aangenaam gevoel als je toch al extra antennes hebt voor 'wat anderen zouden kunnen denken'.

Doorverwijzing naar een andere organisatie is goed bedoeld en op dat moment misschien het beste advies, maar het kost veel energie en doorzettingsvermogen om daadwerkelijk ergens op af te stappen. Zoveel mogelijk aan de balie afhandelen of even opbellen waar de klant bij is kan al veel helpen.

Veel GGZ-cliënten zijn gewend om hun informatie op bij hen bekende plekken te halen. Vaak werken op dat soort plaatsen (zoals bij de Wegwijswinkel of het Steunpunt GGz) ook mensen die zelf psychische problemen hebben en die hun vraag daardoor beter begrijpen en goed kunnen afhandelen. Deze ervaringsdeskundigen gaan soms ter ondersteuning mee naar een bepaalde instantie. Wij adviseren de gemeente om zoveel mogelijk gebruik te maken van de expertise die daar is. Voorbeelden van de daar beschikbare specifieke ondersteuning zijn de consulent PGB (persoonsgebonden budget) en sociaal juridische dienstverlening.

### **Wensenlijstje**

- ❖ Toegankelijke en herkenbare loketten met aparte spreekruimte voor de privacy;
- ❖ De mogelijkheid om rustig rond te neuzen in de folders of een tijdschrift te lezen, zonder dat je je op de vingers gekeken voelt;
- ❖ Goede en heldere doorverwijzing als dat nodig is;
- ❖ Een geduldige baliemedewerker, die met je meedenkt en je vraag kan verhelderen;
- ❖ Ondersteuning bij het vinden van de juiste diensten;
- ❖ Ondersteuning bij het invullen van formulieren;
- ❖ Hulp bij het oplossen van financiële problemen.

Daadwerkelijk meedoen

## Dagbesteding, sociale contacten en vrijwilligerswerk

### Nummer 1 op het wensenlijstje: lotgenotencontact

**N**iet iedereen kan zich inleven in onze ervaringswereld. Andersom vinden wij het vaak moeilijk om aansluiting te vinden in onze omgeving. Een praatje met de buurman kan veel moeite kosten, laat staan dat je je burens op de koffie uitnodigt. Als je depressief bent, kun je wekenlang in bed liggen. Hoe kom je dan aan eten? Bemoeienis van burens kan helpen om je prettiger te gaan voelen, maar het kan ook als last ervaren worden en reden zijn om nog dieper onder de dekens te duiken. Een onvoorspelbare reactie maakt het voor buitenstaanders moeilijk om hun hulp aan te bieden. Wat kun je wel of niet doen? Veel GGZ cliënten maken uit veiligheidsoverwegingen liever gebruik van voorzieningen waar ze lotgenoten ontmoeten: dagactiviteitencentra of vriendendiensten. Maar dat is niet zo goed voor de maatschappelijke integratie. Daarom komen er voor GGZ-clieënten steeds meer activiteiten in buurthuizen. Ook gaan steeds meer mensen sporten bij reguliere sportverenigingen, die dan wel open moeten staan voor mensen die soms wat anders dan gemiddeld kunnen reageren. Hier ligt een taak voor de gemeente om deze actieve deelname aan de 'gewone' voorzieningen te stimuleren.

Voorlopig moeten de speciale voorzieningen nog wel blijven. Het zal zeker niet iedereen gaan lukken om in de eigen omgeving sociale contacten aan te gaan en dagbesteding te vinden.

**Anke:** *'Na het overlijden van mijn man ben ik steeds dieper in de put geraakt. Ik zag het niet meer zitten en ik heb een suïcidepoging gedaan. Langzaam maar zeker krabbel ik nu weer overeind. Ik zou zo graag iemand ontmoeten die hetzelfde heeft meegemaakt. Hebben jullie daar soms gespreksgroepen over?'*

*Peter: 'Ik heb ADHD en ik heb een verslavingsachtergrond. Dat laatste komt ook omdat ik door mijn ADHD graag experimenteerde. Met alles, dus ook met drugs. Het gaat nu goed: ik gebruik niet meer en ik slik medicijnen die mij beter in balans houden. Alleen ben ik nog steeds iemand die snel enthousiast is, maar ook snel weer afhaakt. Dat is lastig, want ik weet van tevoren niet of ik iets echt kan afmaken. Kan de gemeente misschien een cursus subsidiëren waarbij je niet meteen het hele cursusgeld kwijt bent als je na twee keer proberen afhaakt?'*

Veel cliënten hebben behoefte aan een eigen locatie met deskundig geschoolde begeleiding, waar zij gebruik kunnen maken van de volgende mogelijkheden:

- ❖ Laagdrempelige inloop- en ontmoetingsplekken voor lotgenoten;
- ❖ Educatieve, creatieve, recreatieve en arbeidsmatige activiteiten;
- ❖ Vrijwilligerswerk in een beschermde omgeving.

Omdat contact leggen en onderhouden voor velen van ons moeilijk is, hebben we hierbij extra ondersteuning nodig. Er bestaan al projecten die cliënten bij elkaar brengen of cliënten koppelen aan vrijwilligers. Bestaande projecten werken meestal onder namen als:

- ❖ Vriendendiensten, lotgenotencontacten, maatjesprojecten.

## **Nummer 2 op het wensenlijstje: deskundigheid bij vrijwilligerswerk**

Veel GGZ-cliënten hebben behoefte aan een beschermde omgeving waar zij vrijwilligerswerk kunnen doen. Een omgeving, waar deskundige medewerkers voor de begeleiding zorgen. Er zijn ook cliënten, die in de reguliere maatschappij vrijwilligerswerk willen doen. Voor de nodige ondersteuning en begeleiding hebben zij behoefte aan:

- ❖ Trajectbegeleiding door deskundig opgeleide medewerkers.

**Koen:** 'Ik ben een tijd in een psychiatrische instelling opgenomen en ik woon nu weer thuis. Mijn baan ben ik kwijtgeraakt. Ik ga straks solliciteren, maar ik wil eerst op een rustige manier weer wat ervaring opdoen. Passend vrijwilligerswerk zou mij kunnen helpen om weer een beetje in de maatschappij te wennen. Weet de gemeente waar ik met mijn capaciteiten zinnig vrijwilligerswerk kan doen? Ik kan heus wel wat, maar ik heb misschien nog wat begeleiding nodig.'

### **Nummer 3 op het wensenlijstje: investeren in eigen initiatief**

Er zijn GGZ-cliënten met goede ideeën, die zij graag zelfstandig vorm willen geven. Sommigen willen dat individueel, anderen gezamenlijk met andere cliënten. Door hun initiatief te stimuleren en te faciliteren kunnen zij op hun eigen manier een bijdrage leveren aan de samenleving. Investeren in eigen initiatief vergroot het zelfvertrouwen en de vaardigheden en daarmee de mogelijkheden tot zelfstandig functioneren. Deze initiatieven worden vaak aangeduid als:

- ❖ Cliëntgestuurde projecten of projecten in zelfbeheer.

**Heleen:** 'Samen met een paar lotgenoten wil ik een eetcafé opzetten. We willen daar goede en goedkope dagschotels bieden aan iedereen die liever niet alleen wil of kan eten. Ik denk aan een grote eettafel waar iedereen aanschuift, zodat het sociale contact bevorderd wordt. Maar als je even alleen met een krant wil zitten, moet je lekker achter de leestafel terecht kunnen. Het eetcafé moet vooral een plek zijn waar iedereen zich thuis, maar vooral ook veilig, voelt. Je wordt er niet raar aangekeken als je vertelt dat je een psychische aandoening hebt. Ideeën hebben we genoeg en er is ook iemand die voor groepen kan koken, maar hoe komen we aan de ruimte? Kan de gemeente een ruimte ter beschikking stellen, bijvoorbeeld in een buurthuis?'



Deze initiatieven kunnen plaatsvinden onder de paraplu van bestaande cliëntgestuurde organisaties.

#### **Nummer 4 op het wensenlijstje: eigen regie en verantwoordelijkheid**

Meedoen aan de maatschappij is prettiger als je zelf wat kunt inbrengen. Iedereen wil graag zijn eigen dingen kunnen regelen. GGZ-cliënten voelen zich vaak aan de kant gezet. Veel dingen gaan over hen, zonder hen. Het is belangrijk dat we zelf de regie krijgen over de zorg en ondersteuning die we nodig hebben. We kunnen dan zelf de keuzes maken voor de dienstverlening die bij ons past. Deze regie en verantwoordelijkheid kunnen vorm krijgen met:

- ❖ Een eigen budget voor het uitstippelen van een ondersteunings-traject en het inkopen van de noodzakelijke begeleiding om aan maatschappelijke activiteiten te kunnen deelnemen.

***Marieke:** 'Ik heb een ernstige vorm van claustrofobie en ik kan absoluut niet tegen mensenmassa's. Ook durf ik 's avonds de deur niet uit. Toch zou ik dolgraag eens naar een toneelstuk of een concert gaan. Zou de gemeente ook eens rekening kunnen houden met mensen die graag naar het theater willen, maar dat door een psychische handicap zoals een fobie niet durven? Ik denk aan een speciale voorstelling voor lotgenoten, bijvoorbeeld een aparte middagvoorstelling. Met extra ruimte tussen de stoelen of zoiets. En misschien met een psycholoog erbij voor het geval iemand het te kwaad krijgt. Ik zou zoiets graag zelf willen organiseren.'*

## Zorgen voor een ander

### Mantelzorg

**S**ommige GGZ-cliënten worden intensief door partners en familieleden ondersteund, de mantelzorgers. Deze naasten spelen een belangrijke rol in de structurering van ons leven en in het signaleren van een dreigende crisis. Waar zouden mensen met ernstige psychische problemen zijn zonder hun mantelzorgers? Wij willen dat zij erkend worden en dat hun wensen worden gerespecteerd. Ook onze mantelzorgers hebben ondersteuning nodig. Wij weten heel goed dat mantelzorg een zware taak is, waarbij extra informatie meer dan welkom is om de zorg te kunnen volhouden. En soms kan een mantelzorger niet zonder specialistische ondersteuning. Als de gemeente rekening houdt met de belangen van mantelzorgers, houdt zij indirect ook meer rekening met ons!

#### Wensenlijstje van mantelzorgers

- ❖ Goede voorlichting over de aard van de psychische problematiek en de beste manier van begeleiden;
- ❖ De mogelijkheid tot respijtzorg;
- ❖ De mogelijkheid om met een PGB specialistische ondersteuning in te kopen;
- ❖ Gespreksgroepen van familieleden in dezelfde situatie.

***Joke:** 'Ik ondervind veel steun van het Lokaal Steunpunt Mantelzorg. Ik heb er praktische informatie gekregen en ik ben er andere mantelzorgers tegengekomen. Iedereen weet dat mantelzorg voor een psychiatrische patiënt zwaar is. Maar met die constatering ben je er nog niet. Ik hoop dat de gemeente straks een oplossing weet als ik zelf eens ziek zou worden. En ik wil graag thuiszorg. Ik word er ook niet jonger op en ik moet nu veel huishoudelijke zaken laten sloffen.'*

Huishoudelijke verzorging, klusjes-  
diensten en activerende begeleiding

## Voorzieningen voor mensen met een psychische/psychosociale beperking

### Huishoudelijke verzorging en andere klusjes

**A**n mensen met een langdurige psychische problematiek is vaak niet te zien dat ze iets mankeren. Er is geen zichtbare lichamelijke of verstandelijke handicap. Je kunt normaal met ons praten en vaak zien we er ook nog leuk uit. Maar toch kan het ons heel veel moeite kosten om ons huishouden op orde te houden. Psychische problemen kosten erg veel energie. Je kunt daar erg uitgeput door raken. Dan heb je geen puf meer om je huis op orde te maken. Een slecht georganiseerd huishouden is weer niet bevorderlijk voor je geestelijk welzijn: chaos in je huis betekent vaak extra chaos in je hoofd. Door al die troep in huis kun je erg moedeloos raken. Als je thuiskomt na een opname in een psychiatrisch ziekenhuis, en je huis is nog net zo'n puinhoop als voordat je opgenomen werd, dan word je daar echt niet beter van en wil je liever meteen weer terug. Het zou ook fijn zijn als er eens iemand met een boor langs kwam, om eindelijk dat schilderij of een nieuwe lamp op te hangen, of om te helpen met verven. Wij GGZ-cliënten hebben vaak een klein sociaal netwerk en in veel gevallen hebben we ook geen goed contact met onze familie. Wie doet er dan nog wat voor ons?

### Wensenlijstje voorzieningen

- ❖ Begeleiding bij het doen van het huishouden, opruimen of opknappen van de woonruimte na een opname in een psychiatrisch ziekenhuis; de hulp moet ingaan direct na het ontslag uit het ziekenhuis; opruimen/opknappen bij voorkeur tijdens de opname;

- ❖ Ondersteunende en activerende begeleiding bij het op orde houden van het huishouden, de financiën, dagstructuur en alles wat er verder nog komt kijken bij het zelfstandig wonen;
- ❖ Huishoudelijke verzorging bij GGZ-cliënten met een langdurig ernstige beperking;
- ❖ Beschikbaarheid van een klusjesdienst.

### **Persoonsgebonden budget**

Om de regie over het eigen leven terug te krijgen en om hulp op maat in te kunnen kopen moet in veel gevallen keus tussen hulp in natura en het PGB (persoonsgebonden budget) geboden worden.

# Maatschappelijke opvang, bevorderen van de openbare geestelijke gezondheidszorg (OGGZ) en van verslavingsbeleid

**P**reventief beleid is hard nodig, anders belanden sommige mensen met een ernstige psychische problematiek in de sfeer van de openbare geestelijke gezondheidszorg (OGGZ), de maatschappelijke opvang en het verslavingsbeleid. Nog altijd geldt: voorkomen is beter dan genezen. Het belang geldt zowel voor henzelf als voor de maatschappij. De mensen zelf ervaren dat zij zich niet meer staande kunnen houden, de omgeving zal spreken over ‘afglijden’ naar de marge van de samenleving. De gemeente kan zorgen dat mensen met ernstige psychische problemen goed worden opgevangen en begeleiding krijgen. Zo kan overlast voor de maatschappij worden voorkomen. Continuïteit in zorg- en dienstverlening is hierbij van vitaal belang. De wensenlijstjes in deze brochure bevatten veel maatregelen die terugval in problematiek

**Kees:** *‘Ik weet uit ervaring hoe het is om buiten te slapen en alcohol te drinken. Dat doe je echt niet voor de lol, maar omdat er op dat moment in je leven geen alternatief is. Overdreven aanwezigheid van politie, opjagen en boetes uitdelen werken niet. Boetes leveren alleen maar meer ellende op en maken het nog moeilijker om een toekomst op te bouwen. Hoe meer boetes, hoe meer schulden, en hoe moet je die nu weer aflossen? Ik zou graag meedenken in een cliëntgestuurd project over een betere aanpak. Het is echt belangrijk dat de gemeente de ervaringsdeskundigen inschakelt als het gaat om de aanpak van daklozen en verslaafden.’*

kunnen voorkomen. Denk bijvoorbeeld aan lotgenotencontact, huis-  
houdelijke ondersteuning en cliëntgestuurde projecten. Al deze  
zaken hebben ook een preventieve werking: ze kunnen voorkomen  
dat sommigen van ons buiten de boot vallen en niet meer meedoen  
in de samenleving. Natuurlijk zijn er wetten tegen overlast, maar  
daadwerkelijke ondersteuning via de mogelijkheden van de WMO is  
wel zo prettig, voor alle betrokkenen!

Daarnaast is het creëren van opvangvoorzieningen voor uitvallers  
uit de reguliere GGZ-zorg belangrijk. Cliëntgestuurde projecten  
kunnen hierin een belangrijke rol vervullen. Wij vinden het dan ook  
belangrijk dat onze vertegenwoordigers in gesprek gaan met de  
gemeente. Zij kunnen u vertellen wat er leeft onder de mensen die  
een beroep op u doen.

## Vermaatschappelijking en preventie

### Prestatievelden WMO

Bij alle onderwerpen in deze brochure wordt het prestatieveld aangegeven. Voor het gemak staat hier het overzicht van de prestatievelden in de WMO.

- 1** Het bevorderen van sociale samenhang en leefbaarheid van dorpen, wijken en buurten.
- 2** Op preventie gerichte ondersteuning van jeugdigen met problemen met opgroeien en van ouders met problemen met opvoeden.
- 3** Het geven van informatie en advies en cliëntondersteuning.
- 4** Het ondersteunen van mantelzorgers en vrijwilligers.
- 5** Het bevorderen van de deelname aan het maatschappelijke verkeer en van het zelfstandig functioneren van mensen met een beperking of een chronisch psychisch probleem en van mensen met een psychosociaal probleem.
- 6** Het verlenen van voorzieningen aan mensen met een beperking of een chronisch psychisch probleem en van mensen met een psychosociaal probleem ten behoeve van het behoud van hun zelfstandig functioneren of hun deelname aan het maatschappelijke verkeer.
- 7** Het bieden van maatschappelijke opvang waaronder vrouwenopvang.
- 8** Het bevorderen van de openbare geestelijke gezondheidszorg (OGGZ), met uitzondering van het bieden van psychosociale hulp bij rampen.
- 9** Het bevorderen van verslavingsbeleid.



# Programma Lokale Versterking GGz Wmo van mensen met een psychische handicap

Vereniging Landelijk Platform GGz

Postbus 13223  
3507 LE Utrecht  
*Bezoekadres:*  
Maliebaan 71-H  
Utrecht

**T** (030) 236 37 64

**E** [info@lokaleversterking.nl](mailto:info@lokaleversterking.nl)

**I** [www.lokaleversterking.nl](http://www.lokaleversterking.nl)