

# BOUWSTENEN VOOR PARTICIPATIE EN HERSTEL

Ruimte voor mensen met een psychische kwetsbaarheid om vanuit zelfregie hun leven weer op te pakken en aan hun herstel te werken



# INLEIDING

Wat zijn de uitgangspunten voor zelfregie-initiatieven? Wat hebben mensen nodig om tijdens en na psychische ontwrichting vanuit eigen regie hun leven te leiden en weer op te bouwen? En wat is een kansrijke context voor participatie en herstel vanuit zelfregie?

Deze brochure is bedoeld als inspiratiebron bij het realiseren van sterke regionale netwerken rondom zelfregie. We beschrijven hier de bouwstenen voor participatie en herstel vanuit zelfregie die idealiter in elke gemeente of regio aanwezig zijn.

Hiermee kun je samen met partners in kaart brengen welke bouwstenen al gerealiseerd zijn in de regio. Wat mist er nog en wat wordt er dubbel gedaan? Dit zijn belangrijke stappen op weg naar voldoende ruimte voor herstel en participatie vanuit eigen regie- wáár je ook woont.

## ZELFREGIE

Het begrip zelfregie verwijst naar het richting geven aan je eigen leven, juist ook wanneer je een beroep op anderen moet doen voor hulp of ondersteuning. Zelfregie past bij het concept 'positieve gezondheid'<sup>1</sup>. Daarbij staat het vermogen van mensen centraal om met de fysieke, emotionele en sociale levensuitdagingen om te gaan en zoveel mogelijk eigen regie te voeren.

1 Kijk op de website van het [Institute for positive health](#) voor meer informatie over dit concept.

## UITGANGSPUNTEN VOOR ZELFREGIE-INITIATIEVEN

- 1 Mens centraal
- 2 Open en laagdrempelig
- 3 Perspectief op hoop, herstel en mogelijkheden
- 4 Wederkerigheid en bottom-up
- 5 Ervaringsdeskundigheid
- 6 Experimenteerruimte

## WAT IS BELANGRIJK?

- ▶ Toegang tot alle hier beschreven bouwstenen voor mensen met een psychische kwetsbaarheid ongeacht waar je woont.
- ▶ Structurele borging van de bouwstenen in de regionale of lokale infrastructuur.
- ▶ Duurzame verbindingen tussen zelfregie-initiatieven, gemeente, zorg en welzijn binnen een regio.

## VOOR WIE IS DE BROCHURE?

- A. Gemeenteambtenaren Wmo, wijkgericht werken, beschermd wonen, ggz, maatschappelijke opvang, participatie, inclusieve samenleving, dagbesteding;
- B. Zorgverzekeraars;
- C. Medewerkers en oprichters van zelfregie-initiatieven, burgerinitiatieven, sociale ondernemingen, vrijwilligersorganisaties, belangenbehartiging;
- D. Professionals in zorg en welzijn die werken met mensen met een psychische kwetsbaarheid.

INLEIDING

ZELFREGIE-  
INITIATIEVEN ▶

DE ROL VAN  
DE GEMEENTE ▶

OVERZICHT  
BOUWSTENEN ▶

BOUWSTENEN A ▶

BOUWSTENEN B ▶

BOUWSTENEN C ▶

PRAKTIJK-  
VOORBEELDEN ▶

# ZELFREGIE-INITIATIEVEN

Wat hebben mensen tijdens en na een periode van psychische ontwrichting nodig om vanuit zelfregie hun leven weer op te pakken en vorm te geven? Of, meer in termen van ggz en Wmo verwoord: wat is nodig om te kunnen werken aan eigen kracht, herstel van welbevinden, participatie en zelfredzaamheid?

Mensen met een psychische kwetsbaarheid willen, net als iedereen, hun eigen leven leiden. Maar dit gaat niet vanzelf. Het VN verdrag handicap onderstreept dat dit niet alleen een wens is van mensen, maar dat het ook een recht is. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat de kwaliteit van leven en maatschappelijke participatie van mensen met een psychische kwetsbaarheid ver achterblijft bij die van de algemene bevolking en dat onder andere de eenzaamheidsproblematiek groot is.<sup>2</sup>

## ZELFREGIE-INITIATIEVEN

Vanuit de cliëntenbeweging zijn er -als reactie op ervaren tekorten in de zorg en ondersteuning- eigen maatschappelijke initiatieven opgekomen: vrijplaatsen waar mensen met een psychische kwetsbaarheid samen met onderlinge steun vanuit eigen regie hun leven weer oppakken. De ontwikkeling van zelfregie-initiatieven in een regionaal netwerk van zorg is één van de aanbevelingen van het rapport 'Over de Brug'.

De ervaringen op verschillende plekken in Nederland en in het buitenland wijzen uit dat zelfregie-initiatieven een cruciale rol vervullen

voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. Zij worden ook in het 'Bestuurlijk akkoord ggz' als thema benoemd.

Zelfregie-initiatieven zijn -in het palet van ruimte, ondersteuning en zorg- niet meer weg te denken. Ze zijn onder verschillende namen bekend:

**Herstelacademies** ontstaan doorgaans vanuit ggz organisaties op basis van *peer support* (bijvoorbeeld Markieza, Haarlem en Meer, Fameus, Enik recovery college). Met peer support bedoelen we: gelijken steunen gelijken.<sup>3</sup>

**Zelfregiecentra** ontstaan vaak in het sociaal domein op initiatief van ervaringsdeskundigen of naastbetrokkenen. Ze zijn onder andere te vinden in Weert, Leiden, Deventer (Vriendendiensten), Helmond (Nei Skoen), Dongen (Eagle Shelter) en Almelo (Vrijplaats Mensdoormens).

**Regionale Cliëntenorganisaties** zijn soms uitgegroeid tot plekken voor herstelactiviteiten en ontmoetingsplaatsen. Voorbeelden hiervan zijn Basisberaad Rotterdam, KernKracht, Focus Zwolle, De Hoofdzaak, Team ED en AanZet.

## ZIE PRAKTIJKVOORBEELDEN

[KERNKRACHT](#) ►

[ZRC DEVENTER](#) ►

<sup>2</sup> LMA (Landelijke Monitor Ambulantisering) [www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel](http://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel).  
Zie ook de [Eindevaluatie van de participatiewet](#)

<sup>3</sup> Zie de [brochure Herstelacademie](#) van de Werkplaats Herstelondersteuning.

INLEIDING ►

ZELFREGIE-  
INITIATIEVEN

DE ROL VAN  
DE GEMEENTE ►

OVERZICHT  
BOUWSTENEN ►

BOUWSTENEN A ►

BOUWSTENEN B ►

BOUWSTENEN C ►

PRAKTIJK-  
VOORBEELDEN ►

In **Bouwstenen voor Participatie en Herstel** gebruiken we de term zelfregie-initiatieven voor al deze initiatieven. Binnen een regio kunnen meerdere zelfregie-initiatieven actief zijn. Belangrijk is dat deze onderling én met andere aanbieders in zorg en welzijn verbonden zijn, voor vindbaarheid en toegankelijkheid. De organisatie vanuit ervaringsdeskundigen bepaalt de richting bij een zelfregie-initiatief: bottom-up. Voor een volledige lijst van zelfregie-initiatieven kijk op de [MIND Atlas](#). De brochure [Couleur Locale](#) van MIND is een mooie publicatie met inspirerende voorbeelden van zelfregie-initiatieven.

## VOOR EN DOOR WIE?

### Open voor iedereen

Zelfregie-initiatieven staan doorgaans open voor iedereen. Dit sluit naadloos aan bij het gekantelde denken van de Wmo, dat zich richt op alle burgers die ondersteuning nodig hebben bij hun participatie en zelfredzaamheid. Vanuit zelfregie-initiatieven wordt meestal niet in categorieën gedacht, ook om stigma te voorkomen. Ze spannen zich actief in om te zorgen dat mensen die zich niet vanzelf thuis voelen in andere voorzieningen, zich hier wél welkom voelen.

### Psychische kwetsbaarheid

In de praktijk zijn de meeste betrokkenen bij deze initiatieven mensen die vanwege een psychische kwetsbaarheid niet zomaar maatschappelijk kunnen of konden participeren. Het gaat om mensen die ontwrichtende psychische ervaringen hebben gehad, mensen met verslavingsproblematiek en mensen met psychosociale en maatschappelijke problemen. In beleidstaal vallen ze deels in de doelgroep 'mensen met een ernstige psychische aandoening' of 'personen met verward gedrag'.

De variatie hierin is groot, ook in culturele en sociaal- economische achtergronden.

### Gewoon mens

Mensen met een psychische kwetsbaarheid hebben -net als anderen- hun eigen dromen, wensen, overtuigingen, talenten en competenties en mogelijkheden. De ervaringen met het verliezen én hervinden van hun veerkracht horen hierbij. Je kunt in een zelfregie-initiatief andere rollen innemen dan die van cliënt of 'de mens met een diagnose'. Er is ruimte voor de uniciteit van de mens, je kunt hier zijn wie je bent.

### Verskillende rollen

Betrokkenen kunnen verschillende rollen vervullen binnen de zelfregie-initiatieven, met verschillende verantwoordelijkheden: bezoeker, klant, vrijwilliger, betaalde medewerker. Je kunt een rol oppakken die past bij wie je bent en bij je ontwikkeling op dit moment. Je kunt ook klant én medewerker zijn. Iedereen in een zelfregie-initiatief komt iets halen en iets brengen.

### Diversiteit

Mensen met een psychische kwetsbaarheid vormen een diverse groep. Het is belangrijk dat alle mensen voor alle bouwstenen ergens terecht kunnen. Niet iedereen voelt zich vanzelf thuis bij een organisatie of activiteit. Daarom is er aandacht nodig voor de toegankelijkheid, laagdrempeligheid en veiligheid voor verschillende doelgroepen. Bijvoorbeeld voor mensen met een andere culturele achtergrond<sup>4</sup>, mensen vanuit de maatschappelijke opvang, vrouwenopvang of verslavingszorg en jeugd/jongeren.

4 Zo heeft Steunpunt GGZ Utrecht ervaringsverhalen in beeld gebracht van mensen met een andere culturele achtergrond; bijvoorbeeld [vimeo.com/66514711](https://vimeo.com/66514711)

INLEIDING ▶

ZELFREGIE-  
INITIATIEVEN

DE ROL VAN  
DE GEMEENTE ▶

OVERZICHT  
BOUWSTENEN ▶

BOUWSTENEN A ▶

BOUWSTENEN B ▶

BOUWSTENEN C ▶

PRAKTIJK-  
VOORBEELDEN ▶

## UITGANGSPUNTEN VOOR ZELFREGIE-INITIATIEVEN

De uitgangspunten van zelfregie-initiatieven zijn bepalend voor de toegankelijkheid, betekenis en effectiviteit voor mensen met een psychische kwetsbaarheid.

### 1. Mens centraal

Zelfregie-initiatieven gaan uit van de mens als uniek persoon, met eigen overtuigingen, wensen en talenten. Kernwaarde is de zelfregie, autonomie of zelfbepaling van mensen. Mensen gaan met elkaar om met respect voor de eigenheid van ieder mens en de eigen waarden en keuzes die daarbij horen. Mensen worden als uniek persoon met een krachtige én een kwetsbare kant benaderd, en niet vanuit hun kwetsbaarheid, beperking, diagnose of ontwrichtende ervaringen. Niet het aanbod staat centraal maar de mate waarin mensen zich gezien en geholpen voelen.

### 2. Open en laagdrempelig

De initiatieven hebben een open karakter: iedereen die zich aangesproken voelt kan terecht, zonder diagnose of registratie. Ze zijn laagdrempelig en de sfeer is uitnodigend en veilig. Er is nadrukkelijke aandacht voor het uitnodigen van of uitnodigend zijn voor mensen met een kwetsbaarheid. Hier vind je sociale, psychische, emotionele en lichamelijke veiligheid. Er is ruimte voor het laten zien van kwetsbaarheid en voor afwijkend gedrag.

### 3. Perspectief op hoop, herstel en mogelijkheden

Het leidende perspectief is dat van hoop, herstel en mogelijkheden. De aandacht wordt bewust gericht op wat er wél kan: talenten, kracht en mogelijkheden. Mensen ontwikkelen zich en leren continu, zowel door

hun eigen grenzen te verleggen in activiteiten als door cursussen en trainingen. Ervaringskennis opgedaan door het verliezen én hervinden van veerkracht is een belangrijke bron van kracht. Een zelfregie-initiatief wil perspectief bieden door kansen te geven, uit te dagen en te werken met rolmodellen.

### 4. Wederkerigheid en bottom-up

Alle betrokkenen komen iets halen én brengen; het initiatief functioneert door én voor alle betrokkenen. Dit leidt tot een wederkerigheid in de onderlinge verhoudingen. Er is ruimte voor eigen verantwoordelijkheid en eigen initiatief. Activiteiten komen bottom-up tot stand vanuit de wensen, ideeën en behoeften van betrokkenen. Alle betrokkenen geven samen vorm aan het initiatief en zijn gelijkwaardig.

### 5. Ervaringsdeskundigheid

Ervaringsdeskundigheid (zie ook [pagina 16](#)) vormt een belangrijke en onvervangbare krachtbron voor het maken van contact, het (weer) zien van perspectief en het durven zetten van nieuwe stappen. Er is altijd iemand in de buurt die een vergelijkbare stap heeft gezet, vergelijkbare hobbels is tegengekomen en heeft overwonnen.

### 6. Experimenteerruimte

Het is van belang om experimenteerruimte te creëren. Een vrijplaats voor eigen ontwikkeling. Niet de kaders staan centraal, maar de weg die leidt tot participatie en actief burgerschap. Fouten maken mag. Deze vrije ruimte moet behouden blijven, onafhankelijk van de financiers of de opdrachtgevers van het zelfregie-initiatief.

INLEIDING ▶

ZELFREGIE-  
INITIATIEVEN

DE ROL VAN  
DE GEMEENTE ▶

OVERZICHT  
BOUWSTENEN ▶

BOUWSTENEN A ▶

BOUWSTENEN B ▶

BOUWSTENEN C ▶

PRAKTIJK-  
VOORBEELDEN ▶

## KOSTEN EN BATEN ZELFREGIE-INITIATIEVEN

In deze paragraaf zetten we op een rijtje wat we weten over de kosten en opbrengsten van zelfregie-initiatieven.

Een gemiddeld zelfregie-initiatief bereikt 500 bezoekers, 50 vrijwilligers en 3,5 tot 4 fte betaalde (ervaringsdeskundige) medewerkers. De kosten van een gemiddeld initiatief zijn 300.000 euro, wat neerkomt op 600 euro per bezoeker per jaar. Gemiddeld 66% bestaat uit personeelskosten en vrijwilligersvergoedingen; 34% van de kosten betreffen huisvesting, activiteitenkosten en organisatiekosten.<sup>5</sup>

De betekenis voor de betrokkenen is groot. Vertaald in beleidstermen gaat het om sociale participatie en zelfredzaamheid, maatschappelijke participatie waaronder betaalde arbeid, preventie, verminderd zorggebruik en verminderde overlast. Het uitdrukken van de financiële baten van publieke goederen is ingewikkeld.

Het Instituut voor Publieke Waarden heeft de waarde van zelfregie-initiatieven onderzocht en onder andere een kosten-baten analysetool ontwikkeld. Op basis van deze analyse komen we uit op een voorbeeld-'return on investment' (ROI) van 1,35. Return on investment is het rendement van een investering, dus het bedrag dat een geïnvesteerde euro je oplevert, in dit geval €1,35. Dit rendement kan, afhankelijk van de situatie van een bepaald zelfregie-initiatief, hoger of lager uitvallen. Het lijkt echter duidelijk, dat een investering in zelfregie ook financieel meerwaarde heeft. Met de tool kan een zelfregie-initiatief onderzoeken hoe hoog hun ROI is.

<sup>5</sup> Deze cijfers zijn gebaseerd op de uitvraag onder door-en-voor initiatieven in de Landelijke Monitor Ambulantisering van het Trimbos-instituut (2016) en onderbouwde schattingen van verschillende zelfregie-initiatieven.

In de praktijk zien we nog veel financiële onzekerheid voor zelfregie-initiatieven. Omdat er geen geormerkt budget is, zijn er veel verschillende financiële constructies. Sommige zelfregie-initiatieven worden volledig betaald uit de Wmo-subsidie van de gemeente. Andere initiatieven worden deels betaald door zorg- en welzijnsorganisaties uit de regio, en deels door de gemeente. Er zijn ook initiatieven die het van giften en kleine fondsen moeten hebben, en waar bezoekers en initiatiefnemers papier, koffie en andere benodigdheden van thuis meenemen. Een onwenselijke situatie, gezien de maatschappelijke en financiële meerwaarde die zelfregie-initiatieven hebben.<sup>6</sup>

<sup>6</sup> Onderzoeken die dit aantonen zijn nog lokaal en kleinschalig, de uitkomsten zijn echter overtuigend. Zie bijvoorbeeld: de businesscase howie the harp: [www.samenvoordeklant.nl](http://www.samenvoordeklant.nl)

INLEIDING ▶

ZELFREGIE-  
INITIATIEVEN

DE ROL VAN  
DE GEMEENTE ▶

OVERZICHT  
BOUWSTENEN ▶

BOUWSTENEN A ▶

BOUWSTENEN B ▶

BOUWSTENEN C ▶

PRAKTIJK-  
VOORBEELDEN ▶

# DE ROL VAN DE GEMEENTE

Door te kiezen voor het stimuleren en ondersteunen van zelfregie-initiatieven in de regio zorgt de gemeente voor mogelijkheden voor mensen met een psychische kwetsbaarheid om aan hun herstel te werken. Dat past bij de missie van gemeenten om hun inwoners zo goed mogelijk te steunen om zelfstandig te functioneren.<sup>7</sup>

In tegenstelling tot andere voorzieningen in zorg en welzijn, zijn zelfregie-initiatieven per definitie ontstaan vanuit mensen met eigen ervaring. Dit kan in samenwerking met en ondersteund door andere professionals, zolang de uitgangspunten zoals hierboven beschreven gewaarborgd zijn.

## VOORBEELD REGIO OOST-VELUWE

In de regio Oost-Veluwe heeft de gemeente Apeldoorn op verzoek van ervaringsdeskundigen en betrokken organisaties de rol van opdrachtgever genomen om een regionaal 'Herstelplein' te realiseren.

De wens was om alle herstelinitiatieven in de regio op één plek te bundelen, zodat iedere geïnteresseerde inwoner hier op een laagdrempelige manier gebruik van kan maken. Gemeenten hebben hier invulling aan gegeven door de ontwikkeling van het Herstelplein volledig uit handen te geven aan ervaringsdeskundigen. Het Herstelplein werkt intensief samen met bestaande en betrokken organisaties. Voor gemeenten en zorgaanbieders was het een uitdaging -en een mooi proces- om hun eigen kaders en visies los te laten. Hierdoor hebben ervaringsdeskundigen de ruimte gekregen om het Herstelplein helemaal naar eigen inzicht in te richten.

Er staat nu een goedlopend, door de gemeenten gesubsidieerd, zelfregie-initiatief: [Korak](#).

<sup>7</sup> Zie ook de publicatie '[Kom kijken: zelfregie werkt](#)' op de website van Movisie.

INLEIDING ▶

ZELFREGIE-  
INITIATIEVEN ▶

**DE ROL VAN  
DE GEMEENTE**

OVERZICHT  
BOUWSTENEN ▶

BOUWSTENEN A ▶

BOUWSTENEN B ▶

BOUWSTENEN C ▶

PRAKTIJK-  
VOORBEELDEN ▶

Een gemeente kan bijdragen aan het ontstaan en borgen van een zelfregie-initiatief en zo bijdragen aan participatie en herstel vanuit zelfregie.<sup>8</sup> Dit kun je doen door:

**Inventariseren:** Gemeenten kunnen in gesprek met verschillende betrokkenen in kaart brengen welke voorzieningen en activiteiten er al zijn om herstel en participatie vanuit zelfregie te bevorderen. Deze brochure kan als onderlegger voor deze gesprekken gebruikt worden.

**Verkennen:** Voor inspiratie kunnen gemeenten waar nog geen zelfregie-initiatieven zijn, bestaande initiatieven in andere gemeenten bezoeken, liefst samen met ervaringsdeskundigen uit de eigen gemeente.

**Contact houden:** Zowel zelfregie-initiatieven zelf als gemeenten geven aan dat het belangrijk is om contact met elkaar te houden. Gemeenten moeten de initiatieven en initiatiefnemers kennen. Belangrijk is het om ook af en toe langs te gaan en zelf te zien wat er gebeurt en met betrokkenen te praten.

**Faciliteren en ondersteunen:** Vanuit het contact met initiatieven en initiatiefnemers kan de gemeente faciliteren en ondersteunen, met informatie, een ruimte om activiteiten te organiseren, steun bij het leggen van contacten, subsidie voor een activiteit. Het gaat ook om kleine dingen zoals verwijzen naar een zinvolle training van PGO-support, en vergoeden (en voorschieten) van de reiskosten.

<sup>8</sup> Uit het artikel 'Een gewoon leven voor en door buitengewone mensen' van Cora Brink

INLEIDING ▶

ZELFREGIE-  
INITIATIEVEN ▶

**DE ROL VAN  
DE GEMEENTE**

OVERZICHT  
BOUWSTENEN ▶

BOUWSTENEN A ▶

BOUWSTENEN B ▶

BOUWSTENEN C ▶

PRAKTIJK-  
VOORBEELDEN ▶



## VOORBEELD HERSTELNETWERK GOOI & VECHTSTREEK

Op verzoek van vele betrokkenen en in opdracht van gemeenten heeft het regionale samenwerkingsverband van gemeenten in de regio Gooi en Vechtstreek vanaf 2018 ingezet op een herstelnetwerk. Met de bundeling van krachten tussen ervaringsdeskundigen, gemeenten, zorg- en welzijnsorganisaties is het voor inwoners met een psychische kwetsbaarheid steeds meer mogelijk om binnen hun eigen gemeente (of directe buurgemeente) te werken aan hun persoonlijke en maatschappelijke herstel in de vorm van het volgen van trainingen en deelname aan herstelactiviteiten.

Omdat de betrokken ervaringsdeskundigen bij begin de organisatiekracht en de contacten misten om het herstelnetwerk zelf op te zetten, is er door het samenwerkingsverband Gooi en Vechtstreek een projectleider aangenomen om hierbij te helpen. Ook heeft het samenwerkingsverband een periodiek overleg opgezet om samen met de ervaringsdeskundigen en managers van diverse organisaties het herstelnetwerk verder vorm en inhoud te geven. De projectleider heeft van begin af aan samengewerkt met een tweetal ervaringsdeskundigen, die samen het herstelteam vormden. De werkzaamheden van de projectleider zijn inmiddels door het team overgenomen, waarmee het herstelteam nu dus volledig bestaat uit ervaringsdeskundigen.

Op dit moment vinden veruit de meeste activiteiten plaats in de drie grootste gemeenten. Deze worden georganiseerd door ervaringsdeskundigen van de diverse zorgorganisaties en gecoördineerd door het regionale herstelteam van ervaringsdeskundigen. De financiering van het coördinerende regionale herstelteam en ervaringsdeskundigen bij welzijnsinstellingen komt van de gemeenten, de ervaringsdeskundigen in dienst van zorginstellingen worden betaald door de zorgverzekeraar. In de verdere doorontwikkeling van het netwerk blijven de ervaringsdeskundigen in de lead.

Voor meer informatie zie [herstelnetwerk.com](http://herstelnetwerk.com).

INLEIDING ▶

ZELFREGIE-  
INITIATIEVEN ▶

**DE ROL VAN  
DE GEMEENTE**

OVERZICHT  
BOUWSTENEN ▶

BOUWSTENEN A ▶

BOUWSTENEN B ▶

BOUWSTENEN C ▶

PRAKTIJK-  
VOORBEELDEN ▶

# OVERZICHT BOUWSTENEN EN BIJBEHORENDE ACTIVITEITEN

## BOUWSTENEN A

### BESCHIKBAAR IN ELK ZELFREGIE-INITIATIEF

In alle zelfregie-initiatieven zijn deze drie bouwstenen aanwezig, met de mogelijkheid de bouwsteen passend bij het initiatief met activiteiten in te vullen.

Bouwstenen	Activiteiten
<b>Sociale participatie</b> ▶	<ul style="list-style-type: none"><li>• Inloop en ontmoeting</li><li>• Ontspanning: sport, recreatie, creatief, maaltijd</li><li>• (Maatjes)contact</li></ul>
<b>Maatschappelijke participatie</b> ▶	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vrijwilligerswerkplekken</li><li>• Werkprojecten</li><li>• Ondersteuning bij de stap naar betaald werk</li></ul>
<b>Ontplooiing en methodische zelfhulp</b> ▶	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zelfregie- en empowermentcursussen, methoden tot zelfhulp</li><li>• Herstelgroepen/schrijfgroepen</li><li>• 'Herstellen doe je zelf' en 'Werken met eigen ervaring'</li><li>• 'WRAP'-cursussen (wellness recovery action plan)</li><li>• 'HOP' (honest, open and proud)</li><li>• Lotgenotengroepen</li></ul>



INLEIDING ▶

ZELFREGIE-  
INITIATIEVEN ▶

DE ROL VAN  
DE GEMEENTE ▶

OVERZICHT  
BOUWSTENEN

BOUWSTENEN A ▶

BOUWSTENEN B ▶

BOUWSTENEN C ▶

PRAKTIJK-  
VOORBEELDEN ▶

## BOUWSTENEN B

### BESCHIKBAAR IN ELKE REGIO

In alle regio's zijn idealiter onderstaande bouwstenen aanwezig voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. Ze kunnen vanuit een zelfregie-initiatief of vanuit een andere plek worden georganiseerd.

Bouwstenen	Activiteiten
<b>Informatie en advies</b> ▶	<ul style="list-style-type: none"><li>• Spreekuren</li><li>• Themabijeenkomsten</li><li>• Nieuwsbrieven, schriftelijke voorlichting</li></ul>
<b>Individuele ondersteuning</b> ▶	<ul style="list-style-type: none"><li>• Herstel-/zelfregiecoaching</li><li>• Crisiskaart/hulpkaartconsulenten</li><li>• Onafhankelijke cliëntondersteuning</li><li>• Respijtvorzieningen</li><li>• Straatadvocaten</li></ul>
<b>Kwaliteitsontwikkeling ervaringsdeskundigheid</b> ▶	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trainingen, workshops, opleidingen ervaringsdeskundigheid</li><li>• Intervisie en regionale uitwisseling ervaringsdeskundigen</li><li>• Werkervaringsplaatsen ervaringsdeskundigen</li><li>• Training van teams, leidinggevend en begeleiders van ervaringsdeskundigen</li></ul>

INLEIDING ▶

ZELFREGIE-  
INITIATIEVEN ▶

DE ROL VAN  
DE GEMEENTE ▶

OVERZICHT  
BOUWSTENEN

BOUWSTENEN A ▶

BOUWSTENEN B ▶

BOUWSTENEN C ▶

PRAKTIJK-  
VOORBEELDEN ▶

## BOUWSTENEN C

### VOOR EEN KANSRIJKE CONTEXT VOOR ZELFREGIE

De mogelijkheid voor participatie en herstel is mede afhankelijk van de context. Een inclusieve samenleving waar ruimte en begrip is voor mensen met psychische kwetsbaarheden en zijn/haar familie en naasten, zijn hiervoor cruciaal.

Bouwstenen	Activiteiten
<b>Beleidsparticipatie</b> ▶	<ul style="list-style-type: none"><li>• Meldpunt, signaleren, onderzoek</li><li>• Belangenbehartiging en ondersteuning cliëntenparticipatie</li><li>• Faciliteren regionale afstemming belangenbehartigers</li></ul>
<b>Kwartiermaken voor een inclusieve samenleving</b> ▶	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kwartiermaken</li><li>• Anti-stigma activiteiten</li></ul>
<b>Deskundigheidsbevordering professionals in onderwijs, zorg, welzijn, veiligheid en politiek</b> ▶	<ul style="list-style-type: none"><li>• Voorlichting, advies, coaching, stageplekken en trainingen over psychische ontwrichting en herstel door ervaringsdeskundigen</li></ul>
<b>Ondersteuning voor familie en naasten</b> ▶	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mantelzorgondersteuning ggz/ respijtzorg</li><li>• Trainingen en zelfhulp voor familie en naasten</li><li>• Lotgenotencontact</li></ul>

INLEIDING ▶

ZELFREGIE-  
INITIATIEVEN ▶

DE ROL VAN  
DE GEMEENTE ▶

OVERZICHT  
BOUWSTENEN

BOUWSTENEN A ▶

BOUWSTENEN B ▶

BOUWSTENEN C ▶

PRAKTIJK-  
VOORBEELDEN ▶

# BOUWSTENEN A

## beschikbaar in elk zelfregie-initiatief

In alle zelfregie-initiatieven zijn deze drie bouwstenen aanwezig, met de mogelijkheid de bouwsteen passend bij het initiatief met activiteiten in te vullen.

### SOCIALE PARTICIPATIE: ERBIJ HOREN, VANGNET EN CONTACT

Contact met andere mensen en voelen dat je ergens bij hoort is onmisbaar, maar voor mensen met een psychische kwetsbaarheid niet altijd vanzelfsprekend. Sociale participatie is dan ook de eerste bouwsteen voor participatie en herstel. Concreet wordt deze bouwsteen in zelfregie-initiatieven ingevuld door activiteiten als samen eten of koffie drinken, creatieve of sportieve activiteiten en (maatjes)contact. Er is altijd een luisterend oor en ruimte om je verhaal te vertellen. Zo werkt deze bouwsteen ook als vangnet: er is iemand beschikbaar als je het even niet meer weet.

Laagdrempeligheid is hierbij van cruciaal belang. Ervaringsdeskundigen gebruiken de ervaring met ontwrichting en herstel om die laagdrempeligheid te waarborgen, specifiek ook voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. Ervaringsdeskundigen hebben de tragedie van psychische ontwrichting doorleefd en schrikken er niet voor terug.<sup>9</sup>

<sup>9</sup> Zie ook de [lectorale rede van Alie Weerman](#)

Dat zorgt bij bezoekers voor herkenning maar ook voor hoop: herstel is mogelijk. In een zelfregie-initiatief is het sociaal veilig, er zijn geen drempels zoals indicaties, toegangsprijzen of dwingende regels, bijvoorbeeld over hoe actief je ergens aan deelneemt. Tegelijkertijd is de sfeer activerend en motiverend en er zijn volop mogelijkheden om je te ontplooiën. Je wordt niet als cliënt tegemoet getreden, maar als mens die iets te halen en iets te brengen heeft. En je ontmoet er mensen met vergelijkbare ervaringen.

” Nodig was dat ik me veilig voelde. En dat dit er mocht zijn; dat mensen mij niet stigmatiseerden en oordeelden over mij, mij accepteerden. Ze vonden me niet raar of vreemd; ze zaten naast me, niet tegenover me.<sup>10</sup>

<sup>10</sup> Citaten zijn afkomstig uit de interviews uit 'Je toekomst zelf inkleuren' en uit de interviews die eerder door Cora Brink zijn afgenomen voor de eerste versie van deze brochure.

INLEIDING ▶

ZELFREGIE-  
INITIATIEVEN ▶

DE ROL VAN  
DE GEMEENTE ▶

OVERZICHT  
BOUWSTENEN ▶

**BOUWSTENEN A**

BOUWSTENEN B ▶

BOUWSTENEN C ▶

PRAKTIJK-  
VOORBEELDEN ▶

## MAATSCHAPPELIJKE PARTICIPATIE

Binnen zelfregie-initiatieven is een scala aan verschillende rollen mogelijk, zodat mensen die daar aan toe zijn stapsgewijs meer verantwoordelijkheden op zich kunnen nemen. Daarmee kunnen mensen groeien in hun maatschappelijke rollen, zich vaardigheden eigen maken en zich zo verder ontplooien. Dit kan met hele kleine stappen, zoals verbeeld in de participatieladder waarbij de klim met ups en downs kan gaan en het bereiken van de hoogste tree niet het doel hoeft te zijn.

Voorbeelden van activiteiten binnen deze bouwsteen zijn computerprojecten, fiets- of houtwerkplaatsen en tweedehandswinkels. Ook kun je actief worden als keukenmedewerker, vrijwillig ondersteuner, of informatiebijeenkomsten of herstelcursussen gaan organiseren. Verder kan er de mogelijkheid zijn voor coachingsgesprekken om de eigen wensen op werkgebied helder te krijgen.

” Als ik hier geen vrijwilligerswerk zou doen, dan denk ik dat ik minder stabiel zou zijn, kwetsbaarder dus! Ik kan nu een eventuele terugval beter opvangen. Ik heb een reden om uit bed te komen op de dagen dat ik vrijwilligerswerk doe en dat is heel belangrijk voor me.

” Hier is respect voor elkaar en een grote collegialiteit. Doordat ik merkte dat ik fouten mocht maken, bood dat mij ruimte om te oefenen en daardoor te groeien. Het heeft er toe geleid dat ik me nu sterk genoeg voel om weer positief naar de toekomst te kijken. Ik ga een opleiding doen en heb er vertrouwen in dat ik weer betaald werk kan gaan doen.

Kenmerkend voor zelfregie-initiatieven is dat je vanuit een veilige en bekende plek een stap verder zet. Je kan vrijwilliger worden bij een activiteit waar je al als deelnemer bij betrokken was, maar ook op andere vrijwilligersplekken binnen het initiatief of daarbuiten. Er is geen druk om binnen een bepaalde tijd (weer) een volgende stap te zetten, maar je wordt wel aangemoedigd en gesteund om dit te doen. Er is begrip voor als je met bepaalde dingen moeite hebt of als je een keer een terugval hebt. Ook zijn er veel voorbeelden om je heen van mensen die eenzelfde stap ooit hebben gezet.

In het verlengde van maatschappelijke participatie via vrijwilligerswerk, kan ondersteuning geboden worden bij de stap naar betaald werk. De stap naar betaald werk is een diep gevoelde wens bij veel mensen met een psychische kwetsbaarheid. Maar zij ervaren veel belemmeringen bij het vinden en behouden van een betaalde baan. Daarom is ondersteuning hierbij noodzakelijk.

INLEIDING ▶

ZELFREGIE-  
INITIATIEVEN ▶

DE ROL VAN  
DE GEMEENTE ▶

OVERZICHT  
BOUWSTENEN ▶

**BOUWSTENEN A**

BOUWSTENEN B ▶

BOUWSTENEN C ▶

PRAKTIJK-  
VOORBEELDEN ▶

” Het is fijn om te kunnen delen met iemand die weet hoe het is rondom ontwrichting maar ook om te herstellen. Gelijkwaardigheid, uitgaan van kracht en een connectie die niet verbaal uit te drukken is.

Die ondersteuning kan bijvoorbeeld in de vorm van ervaringsdeskundige arbeidsconsulenten die meegaan naar gesprekken bij uitkeringsverstrekkers of reïntegratiebedrijf. Of in de vorm van workshops of trainingen rond solliciteren of het ontwikkelen van arbeidsvaardigheden. Een methodiek die vanuit ervaringsdeskundigheid is ontwikkeld, is 'Kansen op Werk!'. Deze training wordt vanuit een aantal zelfregie-initiatieven aangeboden. Veel zelfregie-initiatieven bieden ook werkervaringsplaatsen.

### ONTPLOOIING EN METHODISCHE ZELFHULP

Binnen een zelfregie-initiatief zijn er mogelijkheden om gezamenlijk te werken aan herstel. Dit kan op verschillende manieren.

- In zelfregie- of empowermenttrainingen wordt aandacht besteed aan wat voor ieder persoonlijk belangrijk is voor de zelfregie en welke stappen je daarvoor gaat zetten. Daarbij kan ingezoomd worden op specifieke thema's, zoals bijvoorbeeld omgaan met bepaalde symptomen of met schulden.

- Herstelgroepen en schrijfgroepen zijn sterk gericht op een plek geven aan het eigen herstelverhaal en van daaruit de blik op de toekomst te kunnen richten.
- In zelfhulpgroepen gaat het vooral om de onderlinge herkenning en het elkaar verder helpen. Voorbeelden zijn de cursus 'Herstellen doe je zelf', 'Werken met eigen ervaring' en de WRAP-cursus.
- Bij lotgenotengroepen kun je denken aan bredere groepen (voor mensen met een psychische kwetsbaarheid in het algemeen) en specifieke groepen (voor mensen met dwangstoornissen bijvoorbeeld) of mensen met een bepaalde culturele achtergrond/ leeftijd/ gender.

Daarnaast is het belangrijk dat binnen de regio een verbindende rol wordt vervuld om al dit soort trainingen en groepen toegankelijk te maken voor mensen met iedere achtergrond en doel. Er moet een overzicht zijn van bestaande trainingen en groepen, het is goed als mensen die een nieuwe activiteiten starten aan elkaar gekoppeld en op weg geholpen worden, bijvoorbeeld met een fysieke ruimte om bij elkaar te komen.

” Het belangrijkste voor mij is dat ik hier hoop kreeg. Hoop op herstel. Het besef: 'het kan dus ook anders'. Ik worstel nog met dingen, maar ik heb ook een gezonde kant.

INLEIDING ▶

ZELFREGIE-  
INITIATIEVEN ▶

DE ROL VAN  
DE GEMEENTE ▶

OVERZICHT  
BOUWSTENEN ▶

**BOUWSTENEN A**

BOUWSTENEN B ▶

BOUWSTENEN C ▶

PRAKTIJK-  
VOORBEELDEN ▶

# BOUWSTENEN B

## beschikbaar in elke regio

In alle regio's zijn idealiter onderstaande bouwstenen aanwezig voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. Ze kunnen vanuit een zelfregie-initiatief of vanuit een andere plek worden georganiseerd.

### INFORMATIE EN ADVIES

Binnen een regio moet adequate informatie beschikbaar zijn voor mensen die tijdens of na psychische ontwrichting bezig zijn hun leven (weer) op te pakken. De informatie is op verschillende manieren en op verschillende plekken beschikbaar: schriftelijk, in een persoonlijk gesprek of via een voorlichtingsbijeenkomst.

Het kenmerkende van zelfregie-initiatieven is dat informatie wordt gegeven door ervaringsdeskundigen: mensen die deze informatie goed kunnen vertalen naar de leefwereld van mensen en die tegelijkertijd door hun voorbeeldfunctie hoop geven. Regionale samenwerking tussen organisatie voor zorg en welzijn, gemeente en zelfregie-initiatieven helpt om de informatie beschikbaar en toegankelijk te maken.

### INDIVIDUELE ONDERSTEUNING

Binnen een regio moeten individueel advies, individuele ondersteuning en zorgbemiddeling door ervaringsdeskundigen beschikbaar zijn: gesprekken waarin ervaringsdeskundige ondersteuners met mensen meedenken en hen coachen bij het nemen van beslissingen en zoeken

en vinden van de juiste ondersteuning of zorg. Deze ondersteuning is levensbreed en omvat dus ook bijvoorbeeld wonen, werken, relaties, zingeving, opvoeden, inkomen.

” Er zijn mensen die hetzelfde meegemaakt hebben, dat is heel goed om te voelen en te weten. Hij was deskundig, goed coachend en empathisch. Hij voelde mij goed aan waardoor er een goede band voor gesprekken ontstond.”

Informatie, advies, ondersteuning en zorgbemiddeling vormen samen de onafhankelijke cliëntondersteuning zoals wettelijk geregeld in de Wmo en in de Wlz. Van cruciaal belang voor een adequate uitvoering hiervan is de onafhankelijkheid van de ondersteuning, specifieke kennis van ontwrichting en herstel, kennis van de sociale kaart en een coachende, gelijkwaardige houding van de ondersteuner. Ervaringsdeskundigheid is hierbij van onschatbare waarde.

INLEIDING ▶

ZELFREGIE-  
INITIATIEVEN ▶

DE ROL VAN  
DE GEMEENTE ▶

OVERZICHT  
BOUWSTENEN ▶

BOUWSTENEN A ▶

**BOUWSTENEN B**

BOUWSTENEN C ▶

PRAKTIJK-  
VOORBEELDEN ▶



” Ik was hulp aan het zoeken en dat vond ik best lastig. Het reddende antwoord van degene die ik aan de telefoon kreeg was: ‘Zal ik morgen langskomen?’. Dat was precies wat ik nodig had. Bij andere instanties werd ik doorverwezen en kreeg ik te horen: ‘Helaas, maar ik kan niets voor u doen’. Ik ben toen gekoppeld aan een ervaringsdeskundige en dat is mijn redding geweest.”

Binnen de regio moet de toegankelijkheid van onafhankelijke cliënt-ondersteuning (door ondersteuners met ervaringsdeskundigheid) gewaarborgd zijn. Een specifieke vorm van ondersteuning is die van een crisiskaart- of hulpkaartconsulent, die je helpt een plan te maken voor het herkennen, doorkomen en waar mogelijk voorkomen van een crisis. Een zelfregie-initiatief is een plek van waaruit individuele ondersteuning aangeboden kan worden.

### INZET ERVARINGSDESKUNDIGHEID

De waarde van ervaringsdeskundigen heeft zich inmiddels zowel binnen de zorg als binnen de armoedebeweging en het sociale domein bewezen.

Ervaringsdeskundigheid is het vermogen om op grond van een eigen herstellervaring en het aanleren van professionele vaardigheden ruimte te maken voor het herstel van anderen.<sup>11</sup>

Er is sprake van ervaringsdeskundigheid als men:

- eigen ervaringen inzet ten behoeve van anderen, en
- er gereflecteerd kan worden op de eigen ervaringen, en
- de eigen ervaring verbonden kan worden met die van anderen, en
- de ervaringskennis in ervaringen van anderen ontsloten kan worden en men hiervoor nieuwe, vrije ruimte kan creëren,
- gericht op de waarden empowerment, solidariteit, gelijkwaardigheid en inclusie.

Ervaringsdeskundigen leggen vaak gemakkelijker contact, geven door hun eigen herstelproces hoop en kunnen met hun kennis van ervaringen met ontwrichting en herstel anderen steunen bij hun herstelproces.

Randvoorwaarden voor een goede inzet van ervaringsdeskundigen zijn dat er goede opleidingen zijn op verschillende niveaus, dat er voldoende stagemogelijkheden zijn, dat de teams waarbinnen ze komen te werken voorbereid zijn op dit voor hen vaak nieuwe type deskundigheid, dat er goede afspraken zijn met leidinggevenden en eventuele (stage)begeleiders.

Daarnaast is het belangrijk dat de ervaringsdeskundigen hun ervaringsdeskundigheid op peil houden door middel van intervisie met collega-ervaringsdeskundigen. Specifieke aandacht is nodig

<sup>11</sup> Zie voor meer informatie over ervaringsdeskundigheid bijvoorbeeld [De Veerkrachtcentrale](#), [Vereniging van Ervaringsdeskundigen](#), en [Kenniscentrum Phrenos](#)

INLEIDING ▶

ZELFREGIE-  
INITIATIEVEN ▶

DE ROL VAN  
DE GEMEENTE ▶

OVERZICHT  
BOUWSTENEN ▶

BOUWSTENEN A ▶

**BOUWSTENEN B**

BOUWSTENEN C ▶

PRAKTIJK-  
VOORBEELDEN ▶

voor het werken als ervaringsdeskundige in een setting van **niet-**ervaringsdeskundigen, in het bijzonder als ook verwacht wordt dat de ervaringsdeskundige een bijdrage levert aan de omslag naar een nieuwe manier van werken bij zijn of haar collega's. Samenwerking met andere ervaringsdeskundigen, intervisie en coaching/ supervisie vanuit een ervaringsdeskundigheid, bijvoorbeeld uit een ander team/ organisatie, kunnen hierbij ondersteunen. Zorg- en welzijnsorganisaties moeten zelf ook een cultuuromslag maken om ervaringsdeskundigheid met succes te kunnen inzetten.

De samenwerkende partijen en ervaringsdeskundigen van zelfregie-initiatieven, organisaties voor zorg, welzijn en maatschappelijke opvang vervullen een spilfunctie bij de opleiding, stagemogelijkheden, begeleiding en intervisie van ervaringsdeskundigen in de regio.

” En als ik hier doorheen ben wil ik ook iets betekenen voor anderen, omdat ik denk dat het zoveel beter kan in de zorg. Een tijdje geleden ben ik nog eens voor een time-out opgenomen geweest en daar zou nog heel veel aan verbeterd kunnen worden, en ervaringsdeskundigen zouden daar ook een goede rol in kunnen spelen.”

INLEIDING ▶

ZELFREGIE-  
INITIATIEVEN ▶

DE ROL VAN  
DE GEMEENTE ▶

OVERZICHT  
BOUWSTENEN ▶

BOUWSTENEN A ▶

**BOUWSTENEN B**

BOUWSTENEN C ▶

PRAKTIJK-  
VOORBEELDEN ▶

# BOUWSTENEN C

## voor een kansrijke context

De mogelijkheid voor participatie en herstel is mede afhankelijk van de context. Een inclusieve samenleving waar ruimte en begrip is voor mensen met psychische kwetsbaarheden en zijn/haar familie en naasten zijn hiervoor cruciaal.

### BELEIDSPARTICIPATIE

Binnen elke regio zijn belangenbehartigers nodig, die de ontwikkeling en uitvoering van beleid zodanig kunnen beïnvloeden dat het vanuit eigen regie het leven (weer) kunnen oppakken niet wordt belemmerd, maar wordt bevorderd.

Het is een mogelijkheid om de belangenbehartiging te koppelen aan een zelfregie-initiatief. Hier zijn mensen die uit eigen ervaring weten wat hen helpt en hindert en hoe dit verbeterd zou kunnen worden.

Een zelfregie-initiatief kan ook een spin-in-het-webfunctie vervullen, waar verschillende organen (cliëntenraden, participatieraden, adviesraden sociaal domein, Wmo-raden, lokale belangenbehartigers van landelijke cliënten- en familieverenigingen) met elkaar verbonden zijn en voor een regelmatige raadpleging van de achterban gezorgd wordt. Zie ook publicatie '[Droom en Daad](#)' voor goede voorbeelden belangenbehartiging en beleidsparticipatie en versterkingswensen van regionale organisaties.

### KWARTIERMAKEN EN STIGMAVERMINDERING GERICHT OP EEN INCLUSIEVE SAMENLEVING

Kwartiermaken en stigmavermindering vormen een belangrijke bouwsteen voor een kansrijke context. De mate waarin binnen de samenleving ruimte is voor mensen die anders zijn, is bepalend voor de mogelijkheden voor participatie en herstel. Een inclusieve samenleving.

Zelfregie-initiatieven kunnen specifieke projecten en activiteiten uitvoeren die tot doel hebben de acceptatie van mensen met een psychische kwetsbaarheid te vergroten. Het gaat bijvoorbeeld om activiteiten waarbij mensen met en zonder psychische kwetsbaarheid elkaar ontmoeten. Dit kan bijvoorbeeld in samenwerking met [Samen Sterk Zonder Stigma](#).

### DESKUNDIGHEIDSBEVORDERING PROFESSIONALS IN ONDERWIJS, ZORG, WELZIJN, VEILIGHEID EN POLITIEK

Ervaringsdeskundigen hebben een unieke kennis van psychische oriëntering en herstel. Als zij deze deskundigheid delen met (toekomstige) professionals in onderwijs, zorg, welzijn, veiligheid en politiek, kunnen die beter aansluiten bij het persoonlijke herstelproces van de mensen aan wie zij hulp of ondersteuning bieden. Of beter beleid maken voor mensen met een psychische kwetsbaarheid.

INLEIDING ▶

ZELFREGIE-  
INITIATIEVEN ▶

DE ROL VAN  
DE GEMEENTE ▶

OVERZICHT  
BOUWSTENEN ▶

BOUWSTENEN A ▶

BOUWSTENEN B ▶

**BOUWSTENEN C**

PRAKTIJK-  
VOORBEELDEN ▶

Vanuit veel zelfregie-initiatieven worden er door ervaringsdeskundigen workshops of trainingen gegeven aan (toekomstige) professionals in onderwijs, zorg, welzijn, veiligheid en politiek. Ook zijn er stageplekken beschikbaar voor studenten.

### ONDERSTEUNING VOOR FAMILIE EN NAASTEN

Positieve steun en betrokkenheid van de omgeving is belangrijk voor het (weer) kunnen oppakken van je eigen leven. Daarom hoort een goede ondersteuning voor familie en naastbetrokkenen thuis in een kansrijke context voor zelfregie. Respijtzorg<sup>12</sup> is een mooi voorbeeld van een waardevolle activiteit voor de cliënt, ook omdat de mantelzorger even ontlast wordt als cliënt op een andere plek is. Soms hebben mantelzorgers zelf behoefte om gebruik te maken van een respijtplak voor zichzelf om uit de situatie te zijn en op te laden.

Familie en naaste kunnen zelf ook vragen hebben of worstelen met hun rollen als naaste, mantelzorger, maar ook met hun maatschappelijke rol als werknemer. Daarom is het belangrijk dat familie en naaste terecht kunnen met hun vragen en problemen. Dat ze een luisterend oor, trainingen, of coaching krijgen, zodat ook zij hun weg weer kunnen vinden en een positieve bijdrage kunnen leveren richting de persoon met een psychische kwetsbaarheid. Familie-ervaringsdeskundigen vervullen hierbij een belangrijke rol. Familie en naasten kunnen bovendien een eigen ondersteuningsvraag hebben.

Optimale ondersteuning en ook de mogelijkheid om als familie of naaste vanuit eigen regie een initiatief op te zetten, zijn zaken die nog veel aandacht behoeven.

INLEIDING ▶

ZELFREGIE-  
INITIATIEVEN ▶

DE ROL VAN  
DE GEMEENTE ▶

OVERZICHT  
BOUWSTENEN ▶

BOUWSTENEN A ▶

BOUWSTENEN B ▶

**BOUWSTENEN C**

PRAKTIJK-  
VOORBEELDEN ▶

<sup>12</sup> Zie bijvoorbeeld Centrum Frits: [centrum-frits.nl](http://centrum-frits.nl)

# TWEE PRAKTIJKVOORBEELDEN

## Voorbeeld KernKracht: Project Herstel & Participatie Midden-Holland

Het project Herstel & Participatie in de regio Midden-Holland heeft als doel herstelactiviteiten toegankelijk te maken voor alle mensen met een psychische kwetsbaarheid. Bij voorkeur zo dicht mogelijk in de buurt.

Het is een samenwerkingsproject van Kwintes, Parnassiagroep (Brijder, I-Psy, Palier en REAKT), GGZ Rivierduinen, Leger des Heils en Stichting KernKracht. De cliëntenorganisatie KernKracht heeft in deze samenwerking de lead. Dat is bijzonder in Nederland.

De ruimte krijgen om naar eigen mogelijkheden te kunnen werken aan herstel, leidt tot (meer) passende participatie. Dat is de visie van de samenwerkende partijen.

### Convenant

Het herstelaanbod van de verschillende organisaties is op elkaar afgestemd. Zo kan de cliënt gericht kiezen en organisaties kunnen hun aanbod kwalitatief verbeteren doordat ze zich specialiseren. In februari 2018 hebben de vijf bovengenoemde partijen hun samenwerking op het gebied van Herstel & Participatie bekrachtigd door de ondertekening van een convenant. De samenwerkende partijen spreken af dat al hun activiteiten op het gebied van Herstel & Participatie voor iedereen toegankelijk zijn, ongeacht wie de activiteit organiseert.

Zij zorgen ervoor dat binnen de eigen organisatie (op management-, uitvoerend en cliëntniveau) de projectactiviteiten Herstel & Participatie worden verspreid. Cliënten, vrijwilligers en ervaringsdeskundigen van de eigen organisatie worden gestimuleerd om op een passende wijze mee te doen aan de projectactiviteiten.

KernKracht biedt in dit project specifiek: ervaringscoaches, herstelgroepen (begeleiders), maatjes, netwerktafels, managersoverleg. KernKracht biedt een reeks trainingen aan: De training Werken Met Eigen Ervaring is de basis, daarop zit een module voor Ervaringscoaches en een module voor Herstelgroepbegeleider, waarop training 'on the job' volgt. Maandelijks wordt er intervisie gegeven.

De maatjes hebben geen aparte training nodig; hier gaat het echt om gezellige activiteiten ondernemen.

Iedere inwoner in de regio Midden-Holland die ondersteuning wil op het gebied van Herstel & Participatie kan op een eenvoudige manier het totale aanbod bekijken en iets kiezen dat bij hem of haar past.

[WWW.KERNKRACHT.NL](http://WWW.KERNKRACHT.NL) ►

INLEIDING ►

ZELFREGIE-  
INITIATIEVEN ►

DE ROL VAN  
DE GEMEENTE ►

OVERZICHT  
BOUWSTENEN ►

BOUWSTENEN A ►

BOUWSTENEN B ►

BOUWSTENEN C ►

PRAKTIJK-  
VOORBEELDEN

## Voorbeeld Zelfregie- en herstel centrum Deventer en Zelfregiecentrum Raalte

### Hoe het begonnen is...

In september 2015 heeft een groep 'GGZ-cliënten' uit Deventer de wethouder benaderd met de wens om een eigen plek te realiseren, na verhalen gehoord te hebben over 'Zelfregiecentra' elders in het land. Vervolgens is Stichting Vriendendiensten (cliëntgestuurd) door de gemeente gevraagd om een en ander te inventariseren en op papier te zetten.

### Startdatum Zelfregiecentrum Deventer: 1 augustus 2016

Op 1 augustus 2016 heeft Zelfregiecentrum Deventer haar deuren geopend, als onderdeel van Vriendendiensten en met een Wmo-subsidie voor een betaalde medewerker voor 32 uur p.w. Bedoeling: zelfregie, sociale/maatschappelijke participatie, empowerment en herstel. Een inloop met koffie was het begin. De eerste weken kwamen er ongeveer 15 bezoekers per dag. Na een aantal weken werden het er 25 en aan het eind van 2016 hadden 150 mensen de weg naar het centrum gevonden, met een gemiddelde van 35 bezoekers per dag. Inmiddels (anno 2020) weten ongeveer 500 mensen het centrum te vinden met een gemiddelde van 70 – 75 mensen per dag.

### Uitgangspunten en werkwijze Zelfregiecentrum Deventer, in een notendop

De mens staat centraal (in plaats van cliëntgericht), open voor iedereen, wederkerigheid en bottom-up, peer-support, ervaringsdeskundigheid. Presentie-theorie en zelfregie.

In Deventer hanteert men het motto 'Leuk dat je er bent'. Mensen maken voorzichtig kennis, maken een praatje hier en daar, leggen wat

contacten. Alles mag en niks moet. En na een tijdje: Wat wil je? Wat kun je? Waar word je blij van? Je bent welkom om bij te dragen, op je eigen manier. Weet je wat 'herstel' betekent? Interesse om aan een herstelcursus mee te doen? Misschien in de toekomst een opleiding ervaringsdeskundigheid?

### Resultaat

Veel bezoekers, veel werkzaamheden, veel activiteiten. Maar vooral: veel contacten en veel vriendschappen. Gewoon omdat het kan en omdat het mag. Vanuit vrijheid, verantwoordelijkheid en vertrouwen! Zelfregiecentrum Deventer wordt gerund door de bezoekers zelf, met ondersteuning (waar nodig) van (inmiddels) drie parttime betaalde coördinatoren met ervaringskennis/ervaringsdeskundigheid. Tot de dagelijkse werkzaamheden behoren boodschappen doen, koken, opruimen, afwassen, wassen, schoonmaken, achter de bar staan, gastvrouw-/gastheerschap, tuinonderhoud e.d.

Ook zijn er vele dagelijkse, wekelijkse en maandelijkse activiteiten zoals creatieve activiteiten, reparatie/naaiactiviteiten, muziek-activiteiten, gespreksgroepen, wandelgroepen, workshops e.d. Gaandeweg komen er steeds meer herstelactiviteiten bij. Dit heeft geresulteerd in een vierde betaalde (ervaringsdeskundige) medewerker in de rol van "coördinator herstelactiviteiten".

### En nog verder...

Vanaf 2020 meer samenwerking met andere organisaties (Dimence, RIBWGO, IrisZorg en Tactus) en zo nog meer herstel mogelijkheden in de

INLEIDING ▶

ZELFREGIE-  
INITIATIEVEN ▶

DE ROL VAN  
DE GEMEENTE ▶

OVERZICHT  
BOUWSTENEN ▶

BOUWSTENEN A ▶

BOUWSTENEN B ▶

BOUWSTENEN C ▶

PRAKTIJK-  
VOORBEELDEN

regio te creëren, **voor iedereen!** Dit, door bijvoorbeeld herstelcursussen en -trainingen zoals Herstellen Doe Je Zelf, WRAP, Werken met Eigen Ervaring en dergelijken te bundelen en slimmer te organiseren: vanuit Zelfregiecentrum Deventer in plaats van vanuit de zorgorganisaties. Juist om diagnoses en stigma's los te laten en zodat iedereen eraan mee kan doen.

### **Zelfregiecentrum Raalte: een déjà vu**

In september 2017 heeft een groep 'GGZ-cliënten' uit de gemeente Raalte de wethouder benaderd met de wens om een eigen plek te realiseren, naar aanleiding van verhalen en ervaringen van het Zelfregiecentrum Deventer. Vervolgens is Stichting Vriendendiensten gevraagd om, samen met RIBWGO, een en ander te inventariseren en op papier te zetten. Op 1 juni 2018 heeft Zelfregiecentrum Raalte haar deuren geopend... déjà vu?

### **Vragen? Nieuwsgierig?**

Je kunt altijd bellen, mailen of langskomen! Iedereen is welkom! Ook jij...

[WWW.VRIENDIENSTENDEVENTER.NL](http://WWW.VRIENDIENSTENDEVENTER.NL) ►

Meer voorbeelden van zelfregie-initiatieven zijn te vinden in de publicatie 'Couleur Locale' van MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid. Op de [MIND-Atlas](#) is een overzicht van cliënten- en familieorganisaties vanuit het hele land te vinden.

INLEIDING ►

ZELFREGIE-  
INITIATIEVEN ►

DE ROL VAN  
DE GEMEENTE ►

OVERZICHT  
BOUWSTENEN ►

BOUWSTENEN A ►

BOUWSTENEN B ►

BOUWSTENEN C ►

**PRAKTIJK-  
VOORBEELDEN**

## COLOFON

Versie 3, april 2020

**Uitgave:** MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid

**Auteur:** Katinka Hellweg

Dank voor de praktijkvoorbeelden aan Lori van Egmond van Zelfregiecentrum Deventer, Katrien Croonen en Marjolein Waagmeester van KernKracht, Tjolina Proost van de Regio Gooi en Vechtstreek en Antonie de Vlieger en Jikke van de Poll van de gemeente Apeldoorn; Dank aan Cora Brink voor het realiseren van de eerste versie van deze brochure.

**Project:** Eigen regie in een kansrijke context

**Ontwerp & illustratie:** Suggestie & illusie



Dit document is financieel mogelijk gemaakt door het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

INLEIDING ▶

ZELFREGIE-  
INITIATIEVEN ▶

DE ROL VAN  
DE GEMEENTE ▶

OVERZICHT  
BOUWSTENEN ▶

BOUWSTENEN A ▶

BOUWSTENEN B ▶

BOUWSTENEN C ▶

PRAKTIJK-  
VOORBEELDEN ▶