

# Herstel dichtbij

Samen voor mentale gezondheid

Programma voor zelfregie- en herstelinitiatieven



## Onze droom:

Iedereen die daar behoefte aan heeft kan dicht bij huis gebruikmaken van een zelfregie- of herstelinitiatief; en deze initiatieven kunnen rekenen op duurzame financiering.

## Het programma in één oogopslag:

### Het programmaplan:

Tachtig initiatieven krijgen drie jaar steun in de versterking en verduurzaming van hun activiteiten met als doel een landelijk netwerk te formeren.

### De programmaopbouw:

#### Module 1:

Versterken, verduurzamen en doorontwikkelen van vijftien gevestigde initiatieven.

#### Module 2:

Uitbreiding van het aantal zelfregie- en herstelinitiatieven met nog eens vijftien deelnemers.

#### Impuls:

Aandacht voor (ervaringsdeskundige) initiatieven op mentale gezondheid vergroten door tweemaal 25 initiatieven te ondersteunen.

### Geboden ondersteuning:

Deelnemers werken, experimenteren en leren binnen hun eigen praktijk en ook van elkaar. Daarbij worden zij ondersteund door middel van:

- Financiële steun
- Uitwisseling, kennisdeling
- Scholing, deskundigheidsbevordering
- Coaching
- Evaluatie, onderzoek

### Evaluatie:

Tijdens het programma loopt een evaluatieonderzoek mee om de impact van het programma als geheel, de opbrengsten voor de initiatieven en de doelgroep in kaart te brengen en deze direct weer te delen met het veld.

### Initiatiefnemers:

MIND en Oranje Fonds

# Inleiding

Psychische kwetsbaarheid hoort onlosmakelijk bij het mens-zijn. Ruim 40% van de Nederlanders heeft ooit in zijn of haar leven te maken met psychische klachten.

De gevolgen hiervan worden vaak ook door hun naasten (gezinsleden, vrienden, collega's) gevoeld. De afgelopen jaren is er sprake van meer openheid en discussie over dit belangrijke en complexe onderwerp. Er wordt voor gepleit om veel meer te kijken naar de context waar iemand met psychische klachten in leeft en om ondersteuning te bieden op weg naar herstel. Daarbij kunnen mensen helemaal zichzelf zijn, gelijkgestemden ontmoeten en weer in contact komen met hun kwaliteiten en talenten.

Hier wordt niet gefocust op de aandacht, maar op wie jij bent als mens. Het concept 'positieve gezondheid', waarbij alle verschillende levensdomeinen betrokken zijn, biedt hier ruimte voor. Van belang daarbij is ook om vroegtijdig te interveniëren, aangezien psychische klachten vaak al op jonge leeftijd ontstaan.

De zorgkosten van de geestelijke gezondheidszorg zullen de komende 40 jaar naar verwachting verviervoudigen en de wachtlijsten nemen toe. De gevolgen van de coronacrisis op onze geestelijke gezondheid en mentale veerkracht kunnen we nog niet volledig overzien, maar zullen de zorgvraag waarschijnlijk nog meer doen toenemen. De professionele zorg staat daardoor voor een enorme opgave.

Mensen met een psychische kwetsbaarheid kunnen op steeds meer plekken ook terecht bij informele initiatieven die door vrijwilligers worden gedragen, waaronder zelfregie- en herstelcentra. Dit zijn ontwikkelgerichte ontmoetingsplaatsen, opgezet en gerund door ervaringsdeskundigen, waar mensen in hun eigen buurt laagdrempelig terechtkunnen voor ondersteuning en lotgenotencontact. Hier kan men met gelijkgestemden werken aan herstel en participatie.

Er zijn echter nog veel mensen met een psychische kwetsbaarheid en hun naasten die geen toegang hebben tot dit soort initiatieven. Soms is er simpelweg geen plek in de buurt aanwezig of lukt het een beginnend initiatief niet om voet aan de grond te krijgen. Een van de factoren die de groei en verdere ontwikkeling van deze centra belemmert is het ontbreken van duurzame financiering.

Gezien de enorme urgentie van het onderwerp en de noodzaak van verdere uitbreiding en verduurzaming van zelfregie- en herstelinitiatieven, slaan het Oranje Fonds en MIND de handen ineen om dit laatste gezamenlijk te realiseren met een nieuw programma. Dit doen zij in samenwerking met het Instituut voor Publieke Waarden.



# Ambitie van het programma Herstel dichtbij

Samen voor mentale gezondheid

Over drie jaar heeft het programma Herstel dichtbij – samen voor mentale gezondheid een concrete bijdrage geleverd aan het versterken en uitbreiden van zelfregie- en herstelinitiatieven zodat deze voor iedereen dicht bij huis beschikbaar zijn en kunnen rekenen op duurzame financiering.

Daartoe versterkt en verbindt het programma sociale (herstel-) initiatieven die ervoor zorgen dat mensen met psychische kwetsbaarheid en hun naasten een sociaal netwerk hebben om op terug te kunnen vallen, mee te kunnen doen in de buurt en er niet alleen voor te staan.

Daarnaast is een lerende community van programmadeelnemers gevormd. De in het programma opgedane kennis en ervaring worden beschikbaar gesteld aan het veld. Middels een impuls is het aanbod aan laagdrempelige activiteiten voor psychische kwetsbare mensen vanuit een breed scala aan welzijnsorganisaties vergroot.

## Programmapartners



MIND is het enige gezondheidsfonds in Nederland dat zich specifiek richt op mentale gezondheid. MIND zet zich samen met cliënten- en familieorganisaties, maatschappelijke organisaties, onderzoekers, ambassadeurs en donateurs in om psychische problemen te voorkomen en mensen die hiermee te maken hebben te ondersteunen.

MIND pleit voor een duurzame inbedding van zelfregie- en herstelinitiatieven in het palet van zorg en ondersteuning voor mensen met een psychische kwetsbaarheid, zodat iedereen dicht bij huis mogelijkheden voor persoonlijke groei, herstel en participatie heeft. Dat gebeurt onder andere vanuit het programma Regie in de Regio waarin MIND samen met het IPW de ontwikkeling en bestending van zelfregie- en herstelinitiatieven ondersteunt.



Het Oranje Fonds is het grootste sociale fonds van het Koninkrijk der Nederlanden, dat zich richt op het versterken en ondersteunen van maatschappelijke organisaties met als missie ervoor zorgen dat niemand er alleen voor staat in de samenleving. Psychische kwetsbaarheid en het versterken van mentale weerbaarheid heeft al jaren de aandacht van het Fonds, zowel in de reguliere aanvragen als in de verschillende programma's en campagnes.



Mentale Kracht is ook het thema van de Appeltjes van Oranje 2021, de landelijke erkenningprijs voor maatschappelijke organisaties.



Het programma richt zich op nieuwe en bestaande initiatieven die ruimte bieden aan psychisch kwetsbare mensen (en hun naasten) om te werken aan hun eigen herstelproces, waarbij vrijwillige inzet en ervaringsdeskundigheid een belangrijke rol spelen.

## Beoogde programmadeelnemers

Zelfregie- en herstelinitiatieven verschillen qua opzet en naam, maar delen een aantal gezamenlijke kenmerken, zoals het bieden van een vrijplaats waar mensen zichzelf kunnen zijn voorbij hun psychiatrisch label en waar ze zelf de regie op hun herstel kunnen nemen. Deze ontmoetingsplekken bieden activiteiten aan die bezoekers op eigen initiatief kunnen volgen of zelf kunnen initiëren. In het programma wordt een onderscheid gemaakt tussen bestaande, reeds gevestigde initiatieven en nieuwe initiatieven die in een opstartfase zitten. Volgens de MIND-atlas Zijn er nu ongeveer tachtig bestaande zelfregie- en herstel centra actief in Nederland. Ondanks de succesvolle praktijken, missen deze organisaties vaak ruimte om zich verder te kunnen ontwikkelen en te kunnen groeien.

Momenteel is een groep van ongeveer tien koplopers bezig met de oprichting

van een branchevereniging die zich onder meer zal bezighouden met belangenbehartiging en de lobby richting overheid en verzekeraars.

Een tweede groep vormen 'nieuwe' lokale Initiatieven die recent zijn gestart of over concrete uitvoeringsplannen beschikken. Bij deze initiatieven kan een succesvol bestaand herstelinitiatief uit de regio als partner betrokken zijn. Deze partnerorganisatie kan dan lokale ervaringsdeskundigen inzetten om te ondersteunen bij de opstartfase, maar ook bijvoorbeeld tijdelijk een deel van de administratieve taken overnemen.

Een derde groep vormen andere organisaties die in potentie ook ruimte kunnen bieden aan initiatieven van mensen met psychische kwetsbaarheid en een rol kunnen spelen in het bespreekbaar maken van de problematiek.

# Voor wie zijn de zelfregie- en herstelcentra?

Veel mensen in Nederland hebben te maken met ernstige psychische problematiek zoals een depressie, eetstoornis, angststoornis, psychose of verslavingsprobleem. Deze problemen overschaduwden vaak het dagelijks denken en handelen en levensvreugde. Ze leiden ook tot sociale problemen zoals een gebrek aan eigenwaarde, vereenzaming, ongezonde leefstijl en het missen van werk of zinvolle dagbesteding. Bij veel mensen bestaan de weken uit lege dagen.

Symptomen van psychische problematiek worden behandeld in de ggz. Maar ervaringsdeskundigen constateerden dat persoonlijk en maatschappelijke herstel van mensen niet in de ggz, maar in de samenleving gebeurt. Hier kun je contacten leggen, je gevoel van eigenwaarde opbouwen en je leven weer vorm en invulling geven. Daarom zijn er overal in

Nederland spontane initiatieven gestart om mensen weer meer regie over het leven te geven: inloophuizen, herstelacademies, zelfregiecentra, vriendendiensten, herstelhotels voor mensen met psychische kwetsbaarheid. Het is bijzonder dat deze initiatieven meestal ontstaan vanuit ervaringsdeskundigen zelf. Zij zijn gemotiveerd om eigen ervaringen en inzichten in hun herstelproces beschikbaar te stellen aan anderen.

'Het is bijzonder dat deze initiatieven meestal ontstaan vanuit ervaringsdeskundigen zelf'





De impact van deze initiatieven is enorm. Bezoekers worden gastvrij ontvangen. Ze voeren gesprekken met mensen die vergelijkbare ervaringen hebben. Er wordt geen behandelplan opgesteld, je bent gewoon Jan of Simone en niet iemand met een stoornis. Er wordt gedacht in mogelijkheden. Iedereen kan op eigen tempo talenten, interesses of ambitie ontdekken. Er wordt muziek gemaakt, geschilderd, gezond gekookt en samen gegeten. Er worden workshops en herstelcursussen gegeven.

Mensen voelen hun eigen verantwoordelijkheid, pakken taken op en runnen met elkaar het centrum. Spontane ideeën plopden op zoals een opvang voor planten en huisdieren voor als iemand opgenomen moet worden. Of een fietswerkplaats, een garage voor oude Porsches en een eigen bierbrouwerij. Iemand die dakloos is geweest gaat

met een fietskar langs bekenden op straat met koffie en broodjes.

De initiatieven zijn kleurrijk en authentiek en vertrekken vanuit kernwaarden zoals gelijkwaardigheid, vrijheid, vertrouwen en verantwoordelijkheid. De initiatieven vormen een warm netwerk en vangnet van mensen, met en voor elkaar. Symptomen van terugval worden gesignaleerd zodat er steun of zorg kan worden geboden en opnames worden voorkomen.

**'De initiatieven vormen een warm netwerk en vangnet van mensen, met en voor elkaar'**



# Invulling programma

Het programma gaat van start in januari 2022 en beslaat een periode van drie jaar.

Tijdens het programma gaan de deelnemers werken, experimenteren en leren binnen hun eigen praktijk maar ook leren van elkaar. Daarbij worden zij ondersteund door middel van financiering en capaciteitsversterking.

Programmaondersteuning kent de volgende componenten:

- Financiële steun
- Uitwisseling, kennisdeling
- Scholing, deskundigheidsbevordering
- Coaching
- Evaluatie, onderzoek

Het programma bestaat uit de volgende onderdelen:

**Module 1:** Versterken, verduurzamen en doorontwikkelen van gevestigde initiatieven.

**Module 2:** Uitbreiding van het aantal zelfregie- en herstelinitiatieven.

**Impuls:** Aandacht voor ervaringsdeskundige initiatieven op mentale gezondheid vergroten door tweemaal 25 welzijnsinitiatieven te ondersteunen.

Naast de afzonderlijke activiteiten per onderdeel, zullen er verschillende gezamenlijke momenten georganiseerd worden voor de deelnemers van beide modules, waaronder een start- en een slotbijeenkomst. Het streven is een lerende community met deelnemers te vormen en te faciliteren.

# Module 1

## Versterken, verduurzamen en doorontwikkelen van gevestigde initiatieven

Deze module biedt ontwikkelruimte voor bestaande zelfregie- en herstelinitiatieven die zich in de praktijk reeds hebben bewezen. Tijdens het programma werken deze initiatieven aan een of meerdere zelfgekozen ontwikkelvraagstukken. Een overkoepelend vraagstuk is de gezamenlijke zoektocht naar een duurzaam financieringsmodel. Andere mogelijke onderwerpen zijn bijvoorbeeld:

- Bereiken van groepen die bij hen nog onvoldoende in beeld zijn, zoals mannen, migranten of jongeren.
- Samenwerking met de 'formele' ggz-zorg of de eerstelijnszorg.
- Verder ontwikkelen van (online) zelfhulp en lotgenotencontact.
- Inzet van ervaringsdeskundigheid.
- Ontwikkelen van vrijwilligersbeleid.
- Realiseren van impactmeting.

Tijdens de uitvoering van het programma worden deze vraagstukken vertaald naar experimenten die de deelnemers in eigen praktijk gaan uitvoeren. Naast de onderlinge uitwisseling tussen de deelnemers bestaat deze module uit inhoudelijke sessies die gerelateerd zijn aan de gekozen onderwerpen en de ondersteuningsbehoeften van deelnemers. Gezien het feit dat de beoogde deelnemers al beschikken over relevante praktijkervaring, worden ze als coach gekoppeld aan startende initiatieven uit module 2.

Aan module 1 kunnen medewerkers van maximaal vijftien initiatieven deelnemen. Het gaat om oprichters (pioniers) en/of mensen in een coördinerende functie. Elk initiatief ontvangt drie jaar lang een financiële bijdrage voor de deelname aan de activiteiten en het uitvoeren van de experimenten in de eigen praktijk. Met het oog op de continuïteit is het essentieel dat vanuit elk initiatief twee mensen deelnemen aan het programma.



# Module 2



## Uitbreiding van het aantal zelfregie- en herstelinitiatieven

Module 2 richt zich op lokale initiatieven met ambitie om een volwaardig zelfregie-centrum te realiseren. Deze initiatiefnemers beschikken over een concreet uitgewerkt plan of zijn recent begonnen met de uitvoering hiervan. Deelnemers aan deze module volgen de leergang Maatschappelijk Ondernemen voor zelfregie- en herstelinitiatieven van het IPW, met als doel hun plannen aan te scherpen

en de benodigde vaardigheden voor het runnen van een centrum aan te leren. De leergang wordt twee keer aangeboden, zodat twee mensen per initiatief de kans krijgen hieraan deel te nemen. Verder worden de deelnemers als coachee gekoppeld aan de reeds gevestigde initiatieven uit module 1.

Deze module biedt plek aan maximaal vijftien initiatieven. Voor het opzetten van de lokale praktijk en de deelname aan de programma-activiteiten wordt een driejarige financiële bijdrage beschikbaar gesteld.



# Impuls:



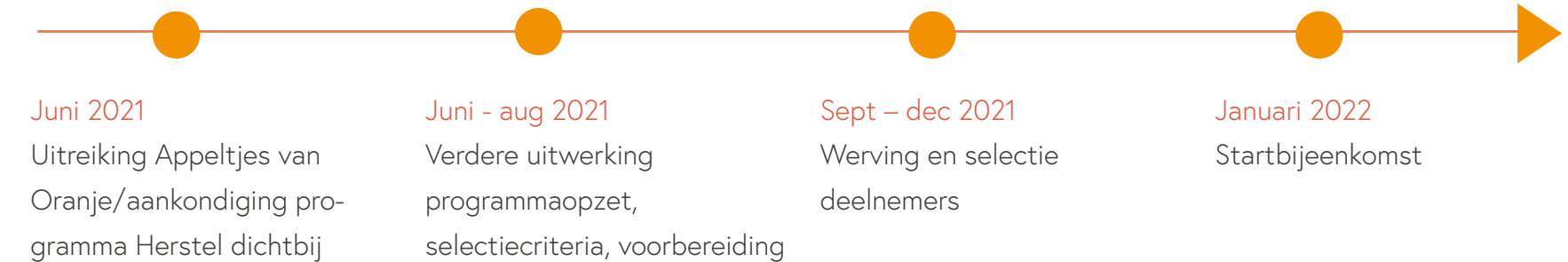
## Aandacht voor (ervaringsdeskundige) initiatieven op mentale gezondheid vergroten

Dit programmaonderdeel is gericht op organisaties die (nog) niet alle kenmerken hebben van een zelfregie- en herstelinitiatief, maar wel van betekenis willen zijn voor mensen met een psychische kwetsbaarheid en voor en door hen speciale activiteiten willen gaan opzetten.

Dit kunnen bijvoorbeeld brede gemeenschapsaccommodaties zijn zoals buurtcentra, maar ook tuinprojecten of inloophuizen die een geschikt activiteitsaanbod voor de doelgroep willen ontwikkelen.

Er vinden twee edities van de impuls plaats – in het tweede en derde projectjaar. Elke editie biedt ruimte voor 25 projecten. Elk project krijgt een financiële bijdrage voor het opzetten en uitvoeren van de activiteiten. Daarnaast wordt twee keer een inspiratiedag voor de deelnemers georganiseerd.

# Planning



# Communicatie

De Appeltjes van Oranje 2021 staan in het teken van het thema Mentale Kracht. In dit programma zullen diverse communicatiemiddelen ingezet worden om de aandacht voor dit thema verder door

te trekken. Daarmee is het vergroten van de aandacht en het begrip voor psychische kwetsbaarheid een belangrijk programmadoel.

# Evaluatie

Tijdens het programma loopt een evaluatieonderzoek mee om de impact van het programma als geheel, de opbrengsten voor de initiatieven en de doelgroep in kaart te brengen. Tevens wordt gezocht naar een manier waarop de resultaten van de evaluatie al tijdens de programmaperiode gedeeld en toegepast kunnen worden, zowel ter verbetering van het

programma als van de initiatieven zelf. Het onderzoek zal tijdens het programma steeds teruggrijpen op de veranderingstheorie van het programma en deze toetsen en verrijken. De opgedane kennis zal breed worden gedeeld met soortgelijke initiatieven en andere relevante partijen in het veld.





**oranje  
fonds**

Doe je mee?

**MIND**

