

# Herstel Dichtbij – Samen voor mentale gezondheid

Een programma van MIND & het Oranje Fonds



oranje  
fonds

Update 2023, vooruitblik 2024

## De kwetsbaarheid als kracht

*Herstel Dichtbij – Samen voor mentale gezondheid*, een gezamenlijk initiatief van MIND en het Oranje Fonds, is op 1 januari 2022 van start gegaan. Het programma bouwt aan en ontwikkelt mee met een beweging van zelfregie- en herstelinitiatieven die al jaren aan de weg timmert. Deze initiatieven bieden mensen met een psychische en/of sociale kwetsbaarheid de ruimte om, op basis van peer support, activiteiten te ondernemen. Ze ondersteunen mensen op de weg van zingeving, herstel, activatie en participatie. Daarbij gaan ze uit van

**Onze droom: Iedereen die daar behoefte aan heeft kan dichtbij huis gebruikmaken van een zelfregie- of herstelinitiatief; en deze initiatieven kunnen rekenen op duurzame financiering.**

de mogelijkheden, talenten en ambities van mensen. Hierdoor voelen de bezoekers er zich weer mens, en niet hun diagnose of probleem. Wat deze herstelbeweging – de mensen en hun initiatieven – kenmerkt is de kwetsbaarheid die als kracht ingezet wordt.

## Ambitie

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 een 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. Het programma richt zich zowel op de bestaande als op startende initiatieven.

Daarnaast is een lerende community van programma-deelnemers 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.

### Actueel

De context waartoe dit programma zich verhoudt is sterk in ontwikkeling, mede dankzij het Integraal zorgakkoord (IZA), discussies over de toekomst van de GGZ en veel aandacht voor de groeiende mentale problematiek van jongeren.

## Samenwerking / programmapartners

### Oranje Fonds

Psychische kwetsbaarheid en het versterken van mentale gezondheid als een belangrijk aandachtsgebied.

### MIND

Pleitbezorger van een duurzame inbedding van zelfregie- en herstelinitiatieven in het palet van zorg en ondersteuning voor mensen met een psychische kwetsbaarheid.



### IPW

Het Instituut voor Publieke Waarden doet actieonderzoek, zet publieke ondernemingen op en ontwikkelt kennis.

### NVZH

Nederlandse Vereniging voor Zelfregie en Herstel zet zich ervoor in dat inwoners met psychische en/of maatschappelijke problemen laagdrempelig en nabij kansen vinden voor zelfregie en herstel.

## Individuele projecten

Zowel startende als gevestigde zelfregie- en herstel-initiatieven nemen deel aan het programma. Gevestigde initiatieven werken aan eigen vraagstukken, zoals het ontwikkelen van een opleiding voor ervaringsdeskundigen, het verkrijgen van meer diversiteit (jongeren, migranten) of duurzame financiering. Startende initiatieven gaan vooral voor het opzetten van een eigen locatie/open inloop. Het programma heeft in maart 2023 twee zij-instromers verwelkomd: Kompasie (Den Haag) en Lumen (regio Leiden). Begin 2024 nemen de volgende initiatieven deel aan de Herstel Dichtbij-community:

### Gevestigde initiatieven

- 1 Vriendendiensten, Deventer
- 2 Stjoer, Leeuwarden
- 3 Herstelacademie Haarlem en Meer, Haarlem
- 4 Ixta Noa, Enschede
- 5 Vitale Verbindingen, Arnhem
- 6 Team ED, Amsterdam
- 7 Stadskamer, Doetinchem
- 8 HerstelTalent, Middelburg
- 9 KernKracht, Gouda
- 10 Het Kiemuur, Tilburg
- 11 Steunpunt GGZ Utrecht, Utrecht
- 12 De Waterheuvel, Amsterdam
- 13 Focus, Zwolle
- 14 Zelfregie NL, Venlo
- 15 Stichting JIJ, Rotterdam
- 16 Kompasie, Den Haag

### Startende initiatieven

- 1 De Hoofdzaak, Hoorn
- 2 Zorgvrijstaat, Rotterdam
- 3 Out of the Box TV, Deventer
- 4 Culti Care, Zeist
- 5 MensdoorMens, Almelo
- 6 Suicide Preventie Centrum, Harderwijk
- 7 Perceval, Amsterdam
- 8 Dalisay Recovery, Medemblik
- 9 Zelfregiecentrum, Oss
- 10 Gewoon Herstel, Uden
- 11 Nexus, Zwolle
- 12 Culemborg Herstelt, Culemborg
- 13 Lumen, Lisse



## Een greep uit de activiteiten in 2023

- **MensdoorMens** in Almelo vormt vanaf 1 januari 2024 een eigen stichting. De organisatie wordt volop door de gemeente Almelo gesteund en bereidt uitbreiding naar omliggende gemeenten voor.
- Zowel **TEAM ED** als **Zelfregie NL** zijn ver gekomen met het ontwikkelen van diverse instrumenten, zoals handboeken die ten goede komen van de organisatie zelf, maar waarvan ook de hele sector kan profiteren.
- Het concept van **Het Kiemuur** is inmiddels vertaald naar een blauwdruk die de basis biedt voor een landelijke uitrol. Er is hiervoor ook aantoonbaar belangstelling: het concept is als een voorbeeld genoemd in de IZA-notitie 'Landelijk dekkend netwerk van laagdrempelige steunpunten'.
- De uitbreiding van het **Suicide Preventie Centrum** loopt beter dan verwacht; de teller staat al op 3 ondersteuningspunten. Hierin werkt het SPC samen met HerstelTalent en Zelfregie NL.
- Bij de start van de programmaperiode was de grootste uitdaging voor **Dalisay Recovery** het vinden van een geschikte locatie. Inmiddels ontplooit de organisatie activiteiten voor mensen met een eetstoornis op drie locaties. Het bezoekersaantal neemt fors toe en er is een enthousiast team van vrijwilligers.
- Bij **Vriendendiensten Deventer** heeft de eerste groep van 12 deelnemers de nieuwe cursus 'Leren faciliteren' met succes afgerond. Ze brengen de opgedane kennis in de praktijk en doen momenteel aan intervisie. Ook het werkboek voor de cursus is inmiddels in concept gereed.
- Complementair aan De Mentale Agenda, een laagdrempelig digitaal platform, traint en begeleidt **Kompasie** ervaringsdeskundige 'wegwijsmaatjes'. Deze maatjes ondersteunen door middel van peer-to-peersupport in bibliotheken door heel Den Haag, mensen die psychisch kwetsbaar zijn bij het zoeken naar passend aanbod.

## Programma-activiteiten in 2023



2

kennisdagen



6

sessies van de leergang Maatschappelijk Ondernemen + coaching



6

plenaire sessies van de leergang Versterken van de Beweging



5

actieonderzoeksgroepen van de leergang Versterken van de Beweging



2

sessies van de Summerschool

### Kennisdagen

Er zijn in 2023 twee kennisdagen voor alle deelnemers georganiseerd: op 21 maart in Utrecht en 5 oktober in Driebergen. Zowel de sfeer als de opkomst was op beide bijeenkomsten erg goed. De invulling van het dagprogramma op deze dagen werd vooral door de deelnemers zelf verzorgd. Daar is tenslotte al zeer veel kennis en kunde aanwezig. Daarnaast was er ruimte voor andere onderdelen, zoals de voorstelling van het duo 'Psychisch Gestoord', inclusief uitvoerige nabespreking.

### Leergangen

De leeromgeving voor de deelnemers aan *Herstel Dichtbij*, die door het Instituut voor Publieke Waarden (IPW) gefaciliteerd wordt, bestaat uit drie onderdelen:

- **De Leergang Maatschappelijk Ondernemen** is gericht op het verder brengen van (startende) zelfregie- en herstelinitiatieven in organisatorische en bedrijfsmatige zin. De leergang bestaat uit 6 sessies en coaching. Aan de leergang hebben initieel 17 mensen deelgenomen van 16 initiatieven; de leergang is door 14 mensen met succes afgerond.
- Ter verdieping op **de Leergang Maatschappelijk Ondernemen** zijn twee losse sessies georganiseerd in de vorm van een Summerschool. Enerzijds voor de (oud-)deelnemers aan de LMO, anderzijds voor andere mensen uit de community die hun kennis willen delen.

"We vinden het thema van professionalisering versus het behouden van de pure kracht/essentie van de (ervaringsdeskundige) beweging een belangrijk onderwerp. Het een staat het ander niet in de weg, maar het is goed om hierin de balans te bewaren. Om beide kanten te belichten en de invulling vooral vanuit ons DNA, onze oorspronkelijkheid, onze 'wereld' te doen in plaats van het importeren van teveel reguliere systemen."

*Ixta Noa*

- De thema's van de sessies waren respectievelijk 'timemanagement', 'prioriteren en jezelf misbaar maken' en 'ervaringsdeskundigheid en functieprofielen'.
- **De Leergang Versterken van de Beweging/ community of practice** is gericht op deelnemers van gevestigde initiatieven en heeft als doel om middels actieonderzoek kennis te ontwikkelen om de zelfregie- en herstelbeweging verder te brengen, om zo voor zoveel mogelijk mensen Herstel Dichtbij te brengen. De leergang bestaat uit zes plenaire sessies per jaar. Daarnaast werken de deelnemers in 5 subgroepen aan hun actieonderzoek op een van de volgende 5 thema's: voorliggende financiering, rijksfinanciering, opschalen, kwaliteit, functieprofielen en jezelf misbaar maken. Elke actieonderzoeksgroep maakt een deelbaar 'product', zoals een position paper, een podcast of een bijeenkomst.

"De Kennisdag van 5 oktober was waardevol en inspirerend. Er was een mooie groep mensen bij elkaar met mooie verhalen, veel kennis en ervaring. De afwisseling tussen inhoud, ontmoeting en plezier was goed. En het theateronderdeel in de middag was erg origineel en verfrissend."  
*Vriendendiensten*

### Communicatie

In 2023 zijn veel communicatieactiviteiten gerealiseerd, met als doel om de deelnemende initiatieven in de spotlight te zetten en de (positieve) aandacht voor psychische kwetsbaarheid en zelfregie- en herstel mogelijkheden te vergroten, ook bij beleidsmakers en potentiële financiers. Zo heeft Out of the Box TV vier video's gemaakt: drie over individuele initiatieven (MensdoorMens, Stjoer en Herstelacademie Haarlem en Meer) en een overkoepelende video over het programma en de beweging als geheel. Op 30 augustus heeft Koningin Máxima een ontmoeting gehad in het Wijkpaleis in Rotterdam met vertegenwoordigers van vier initiatieven (Zorgvrijstaat, HerstelTalent, Kernkracht en JIJ) en de programmapartners. Vanaf september verschijnt om de twee weken een kort, aansprekend verhaal op LinkedIn over elk aan het programma deelnemend initiatief.

## Opzet programma 2024



Het activiteitenprogramma bestaat uit 4 onderdelen: twee leergangen, een verdiepingscomponent en de landelijke kennisdagen. De focus ligt met name op het inhoudelijk en financieel verduurzamen van de initiatieven en het (binnen de community en daarbuiten) delen van de opgedane ervaringen.

### Vier onderdelen

- **Leergang Versterken van de Beweging**  
Leergang Versterken van de Beweging, 4 plenaire sessies, 6 expertteams (6-8 onlinebijeenkomsten per team), intervisiebijeenkomsten
- **Leergang Maatschappelijk Ondernemen**  
Leergang Maatschappelijk Ondernemen: 6 plenaire sessies, digitale coaching sessies in kleine groepen, 20 deelnemers, inclusief een aantal mensen buiten het programma
- **Verdiepingscomponent**  
De verdieping krijgt op twee manieren vorm. Ten eerste via verschillende themabijeenkomsten in het kader van de Summerschool. Ten tweede via een verdiepingsmodule aansluitend bij de Leergang Maatschappelijk Ondernemen. Centraal hierbij staat de vraag hoe je een bedrijfseconomisch zelfredzaam initiatief runt.

### Kennisdag Herstel Dichtbij 19 maart 2024, Utrecht

#### Onderdelen van de Kennisdag

- **Workshops inhoudelijk:**  
Vastleggen van je methodiek; Financiële verduurzaming; Pecha Kucha-methode; Hersteldrama-methode
  - **Workshops reflectie:**  
Waardenkader expertgroep; Vangnet versus herstel; Schaduwkanten van het werk; Pijn versus strategie
  - **Theatervoorstelling 'Kracht van Kwetsbaarheid' door Dames die raken**
- **Kennisdagen**  
De landelijke kennisdagen blijven in het teken staan van de uitwisseling van kennis en ervaring tussen de deelnemers van alle initiatieven. De invulling van de eerste bijeenkomst (19 maart) komt vooral uit de community zelf. De slotbijeenkomst (14 november) heeft als doel om de uitkomsten van het programma te vieren en te delen met een bredere groep betrokkenen.

## Impuls Herstel Dichtbij - editie 2024

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 (én door!) hen speciale activiteiten willen gaan opzetten. Er vinden twee edities van de impuls plaats – in 2023 en 2024. Voor de eerste editie in 2023 zijn 12 uiteenlopende organisatie geselecteerd, met diverse activiteiten zoals bijeenkomsten rondom Positieve Gezondheid, creatieve middagen of een theaterstuk. De inspiratiedag voor de deelnemers van deze eerste

editie heeft plaatsgevonden op vrijdag 14 april 2023 bij het Veteranen Ontmoetingscentrum in Eindhoven.

Voor de tweede editie in 2024 zijn 14 projecten geselecteerd, met een grote variëteit aan activiteiten als kunst en creativiteit als middel tot empowerment, gespreksgroepen, schrijfworkshops, psychosociale steun aan Oekraïense vluchtelingen, een cursus 'Een beter herstel begint bij jezelf', mentortrajecten voor psychisch kwetsbare jongeren, etc. Op 7 juni vindt wederom een inspiratiedag plaats.



2023 2024  
**12 14**  
projecten



2023 2024  
**1390 1251**  
deelnemers



2023 2024  
**165 233**  
vrijwilligers



2023 2024  
**1 1**  
kennisbijeenkomst