

# Herstel Dichtbij – Samen voor mentale gezondheid

Een programma van MIND & het Oranje Fonds



Update 2022, vooruitblik 2023

## 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 de mogelijkheden,

**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.**

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. Dat is ook wat in het eerste programmajaar (2022) is gebleken, en de resultaten zijn bemoedigend.

## 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 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

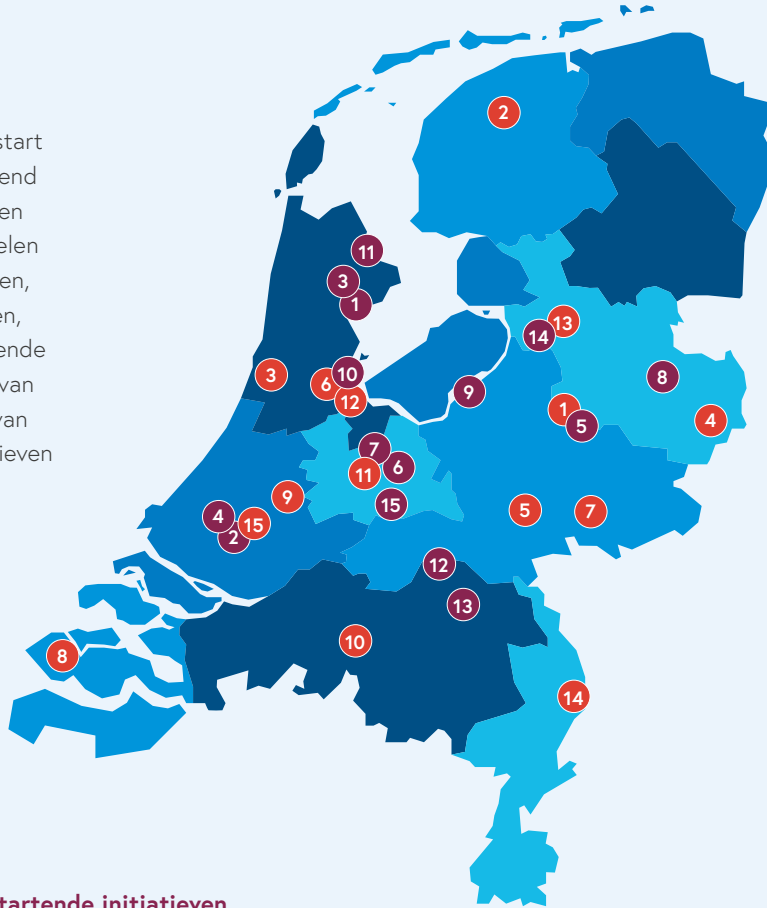
Het Instituut voor Publieke Waarden doet actieonderzoek, zet publieke ondernemingen op en ontwikkelt kennis.

### 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

Het programma is met 30 initiatieven van start gegaan, verdeeld over twee groepen: startend en gevestigd. 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. Op basis van de gerealiseerde voortgang gaan 26 initiatieven door naar het tweede jaar.



### 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

### Startende initiatieven

- 1 De Hoofdzaak, Hoorn
- 2 Zorgvrijstaat, Rotterdam
- 3 Zelf en Co, Wognum
- 4 PeerSupport, Schiedam
- 5 Out of the Box TV, Deventer
- 6 Culti Care, Zeist
- 7 BinnensteBuiten, Groenekan
- 8 MensdoorMens, Almelo
- 9 Suicide Preventie Centrum, Harderwijk
- 10 Perceval, Amsterdam
- 11 Dalisay Recovery, Medemblik
- 12 Zelfregiecentrum, Oss
- 13 Gewoon Herstel, Uden
- 14 Nexus, Zwolle
- 15 Rivierenland Herstelt, Culemborg

## Een greep uit de activiteiten in 2022

- Op 27 oktober 2022 is **De Verbinding** – een nieuwe ontmoetingsruimte van De Hoofdzaak in Hoorn – feestelijk geopend. De eerste activiteiten waren al eerder van start gegaan, meestal op initiatief van vrijwilligers. Op deze locatie zijn er ook een aantal activiteiten samen met Dalisay Recovery (steun aan jongeren met een eetstoornis) georganiseerd.
- Zorgvrijstaat in Rotterdam-Delfshaven heeft in oktober een **tiendaags festival 'Gezond Verstand'** georganiseerd met een enorm aantal activiteiten over mentale gezondheid door de hele wijk.
- De **nieuwe studio van Out of the Box TV** in Deventer is vanaf januari operationeel. Het team wordt bemenst door jongeren met een psychische kwetsbaarheid die daar een traject van minimaal 6 maanden volgen. Er zijn inmiddels verschillende livestreams en video's geproduceerd met als doel doorbreken van stigma en bespreekbaar maken van mentale gezondheid.
- Verschillende deelnemers, die elkaar niet altijd kenden, werken met elkaar samen en/of bezoeken elkaar. Vriendendiensten heeft bijvoorbeeld in het kader van een eigen ontwikkelvraagstuk **12 programma-deelnemers uitgebreid geïnterviewd** over opgedane ervaringen met het opleiden van trainers en 'train de trainer' cursussen.
- **Intervisie voor directeurs van Focus, Vriendendiensten, Mensdoormens en Stjoer.** De verbinding met de andere directeurs zorgt voor veel energie en nieuwe inspirerende ideeën voor de aanpak van eigen vraagstukken.
- **Versterking van de 'tweede generatie'** bij organisaties zoals Vriendendiensten, Team ED, Kernkracht en Herstel Talent, zorgt ervoor dat de oorspronkelijke initiatiefnemers andere rollen kunnen aannemen en het zelfregiecentrum rustig kunnen achterlaten. Deze jonge mensen vormen de toekomst van de herstelbeweging.

## Programma-activiteiten in 2022



1

online start-  
bijeenkomst



2

kennisdagen



5

sessies van de  
leergang Maatschappelijk  
Ondernemen



5

actieonderzoeks-  
groepen van de  
leergang Versterken  
van de Beweging

### Kennisdagen

Er zijn in 2022 drie kennisdagen voor alle deelnemers georganiseerd: de online startbijeenkomst op 14 januari en twee fysieke bijeenkomsten op 18 maart en 27 september. Zowel de sfeer als de opkomst (meestal twee personen per organisatie) was op alle bijeenkomsten erg goed.

Voor het eerste programmajaar is er bewust voor gekozen om geen externe sprekers in te zetten bij de bijeenkomsten, maar de invulling over te laten aan de deelnemers, het IPW en de NVZH. Daar is tenslotte al zeer veel kennis en kunde aanwezig.

"Erg inspirerend!  
Het is fijn om zo veel  
mogelijkheden te hebben om  
met andere organisaties en  
personen tot uitwisseling te komen.  
Hierdoor groeit het bewustzijn  
van herstel en zelfregie ook  
binnen de eigen organisatie."

*Stjoer*

"Wel ervaren we dat het  
programma in combinatie met  
de leergangen en de eigen vraag-  
stukken veel tijd vraagt. We kunnen  
het echter wel bolwerken, omdat we het  
ook zien als een algemene investering in  
onze organisatie en daar uren voor  
inruimen binnen de algemene  
begroting."

*Het Kiemuur*

### Leergangen

De leeromgeving voor de deelnemers aan *Herstel Dichtbij*, die door het Instituut voor Publieke Waarden (IPW) gefaciliteerd wordt, bestaat uit twee 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 individuele coaching. Aan de leergang hebben initieel 20 mensen deelgenomen, waarvan in 4 gevallen 2 mensen van dezelfde organisatie. De leergang is door 16 mensen met succes afgerond.
- **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' van de opbrengst van het eerste jaar actieonderzoek. Iets dat bruikbaar is voor net startende of groeiende initiatieven bijvoorbeeld. Of bijdraagt aan landelijke positionering.

"Dit is leuk, tijds-  
intensief, bij tijd en  
wijle zoeken maar ook  
inspirerend. Altijd voelbaar  
dat we de beweging aan  
het versterken zijn!"

*Ixta Noa*

"De ervaringen zijn  
erg positief. De bijeenkomsten  
zijn leerzaam en geven nieuwe  
inzichten die helpend zijn bij het project  
De Verbinding en breder. Het is fijn om  
daarbij ervaringen met andere organisaties  
uit te kunnen wisselen, en van elkaar te  
kunnen leren. De coaching sessies zijn  
daarbij erg van meerwaarde."

*De Hoofdzaak*

## Opzet programma 2023

### Vier onderdelen

- **Leergang Versterken van de Beweging**  
Leergang Versterken van de Beweging, 6 plenaire sessies, 6 actieonderzoeksgroepen
- **Leergang Maatschappelijk Ondernemen**  
Leergang Maatschappelijk Ondernemen: 6 plenaire sessies, 4 coachingsgroepen (5 maal per groep), 18 deelnemers
- **Kennisdagen**  
De landelijke kennisdagen blijven in het teken staan van uitwisseling van de deelnemers van alle initiatieven. De twee kennisdagen vinden dit jaar plaats op dinsdag 21 maart 2023 (in Utrecht) en op donderdag 5 oktober 2023 (in Zeist).
- **Thema-ochtenden**  
Thema-ochtenden, 2x, extra mogelijkheid om kennis uit te wisselen en te ontwikkelen

### Kennisdag Herstel Dichtbij 21 maart, Utrecht

#### Elementen van de Kennisdag

- Kennismaking a.d.h.v. het spel Alles op Tafel?
- Introductie en panelgesprek IZA
- Workshops
  - Mensen met migratie-achtergrond betrekken
  - Jongeren betrekken
  - Masterclass Marketing
  - IZA praktische implicaties
- Muziektheater van het duo Psychisch Gestoord, met nagesprek



## Impuls Herstel Dichtbij - editie 2023

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 zijn 12 veelbelovende initiatieven geselecteerd. De organisaties zijn zeer uiteenlopend van aard: een kinderboerderij, een buurt-huis, een kunstencentrum, een belangenorganisatie voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel, een

ontmoetingscentrum voor veteranen, een Ghanese zelforganisatie... Activiteiten in het kader van de Impuls zijn heel divers en lopen uiteen van bijeenkomsten rondom Positieve Gezondheid tot creatieve middagen, ontspanningsoefeningen, ervaringsverhalen delen en een theaterstuk. De inspiratiedag voor de deelnemers heeft plaatsgevonden op vrijdag 14 april 2023 bij het Veteranen Ontmoetingscentrum in Eindhoven.



12

projecten



1390

deelnemers



165

vrijwilligers



1

kennisbijeenkomst