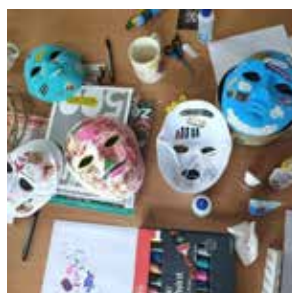


Herstel Dichtbij



Samen voor mentale gezondheid
Programma voor zelfregie- en herstelinitiatieven



Inhoud

Voorwoord	5
Het Kiemuur	6
Perceval	8
Focus	10
De Waterheuvel	12
Gewoon Herstel	14
De Hoofdzaak	16
TEAM ED	18
Steunpunt Zelfregie en herstel	20
Nexus	22
Out of the Box TV	24
Zelfregiecentrum Lisse	26
Suicide Preventie Centrum	28
Vriendendiensten	30
Kompassie	32
Dalisay	34
Stadskamer Herstelnetwerk	36
Zorgvrijstaat	38
Herstelacademie Haarlem en Meer	40
Stjoer	42
Stichting JIJ	44
HerstelTalent	46
Zelfregie NL	48
Ixta Noa	50
Mens door Mens	52
Kernkracht -ExpEx	54
Culti Care	56
Zelfregiecentrum De Kantine	58



Voorwoord

Het Oranje Fonds en MIND zijn in 2022 het programma Herstel Dichtbij – Samen voor Mentale Gezondheid gestart. Het is gericht op organisaties die samen met psychisch kwetsbare mensen werken aan hun herstelproces. Het programma bouwt mee aan de beweging van zelfregie- en herstelinitiatieven, zodat iedereen die daar behoefte aan heeft er dicht bij huis gebruik van kan maken.

Herstel Dichtbij, dat in samenwerking met de Nederlandse Vereniging voor Zelfregie en Herstel is ontwikkeld en ondersteund wordt door het Instituut voor Publieke Waarden, heeft 30 zelfregie- en herstelorganisaties de afgelopen drie jaar de ruimte gegeven om aan hun ontwikkeling te werken. Deze organisaties bieden ondersteuning, ontmoeting en hulp in de buurt, voor en door mensen met een psychische kwetsbaarheid. Het programma heeft een concrete bijdrage geleverd aan het versterken en uitbreiden van de zelfregie- en herstelinitiatieven.

Op verschillende manieren konden we gezamenlijk een enorme boost geven aan een ontwikkeling die al jaren gaande was. Initiatiefnemers en projectleiders van zelfregie- en herstelorganisaties konden zich ontwikkelen door het volgen van de Leergang Maatschappelijk Ondernemen. Daarnaast konden zij gebruik maken van coaching en ervaring en inspiratie opdoen bij collega-organisaties. Ook konden zelfregie- en herstelorganisaties dankzij de financiële bijdrage van het Oranje Fonds aan ontwikkelvraagstukken werken of hun activiteiten uitbreiden. De beweging van zelfregie- en herstelorganisaties kon groeien door actieonderzoek uit te voeren en in expertgroepen samen te werken aan overkoepelende zaken, zoals duurzame financiering,

opschaling en kwaliteit. Maar er waren ook uitdagingen, zoals 'jezelf misbaar maken' (voor mensen die een initiatief startten dat hun dragende schouders ontgroeide). Al met al heeft het programma Herstel Dichtbij heel veel mooie concrete resultaten opgeleverd, zo maken we op uit de reacties van de deelnemers.

Kijk voor meer informatie op www.oranjefonds.nl/hersteldichtbij of www.mindplatform.nl.

Met trots en plezier delen we in dit boekje de opbrengsten van het programma Herstel Dichtbij – Samen voor Mentale Gezondheid via de inspirerende verhalen van 27 deelnemers!

Het Kiemuur

"Laagdrempelige ontmoetingsplaats"

"Het Kiemuur is sinds 2014 actief in Tilburg en omliggende gemeenten. We zijn een laagdrempelige ontmoetingsplaats, een algemeen toegankelijke voorziening voor psychisch kwetsbare mensen die behoefte hebben aan een praatje, ondersteuning op een bepaald gebied, of die hun zelfredzaamheid wat meer willen ontwikkelen", vertelt Diede Oerlemans. Kiemuur is afgeleid van het woord 'ontkiemen' wat staat voor eigen ontwikkeling en groei.

Het belang van ervaringsdeskundigheid

Het Kiemuur wordt op 17 locaties in (de omgeving van) Tilburg geleid door ervaringsdeskundigen, mensen met ervaring met kwetsbaarheid, die gevorderd zijn in hun herstel en een opleiding afgerond hebben om hun opgedane ervaringskennis in te zetten voor anderen. Diede: "Hun bijdrage als rolmodel aan het Kiemuur zorgt echt voor toegevoegde waarde, dat is ook bewezen. Naast de betaalde ervaringsdeskundigen hebben vrijwilligers (met of zonder eigen ervaringskennis) ook een actieve en belangrijke rol bij het Kiemuur. Wij richten ons op herstelondersteuning, advies en versterking van eigen kracht waarbij de verbinding in de wijk, participatie en de-stigmatisering rondom psychiatrie, psychische klachten en verslaving belangrijke uitgangspunten zijn. We willen helpen voorkomen dat psychische klachten verergeren. Daarbij houden we ons bezig met preventie, toeleiding en nazorg."

Er worden vanuit Het Kiemuur ook verschillende cursussen gegeven, zoals Herstellen Doe Je Zelf, WRAP (Wellness Recovery Action Plan), Werken Met Eigen ervaring,

HOP (Honest, Open en Proud), MHFA (Mental Health First Aid) en Van Overleven Naar Leven. Naast de cursussen organiseert Het Kiemuur activiteiten zoals een 'levende boekenmiddag': hierbij lees je geen boeken, maar mensen. Je gaat in gesprek met mensen met een levensverhaal.

Je staat er niet alleen voor

"Sociaal contact met andere mensen in een veilige omgeving, ontdekken dat je niet de enige bent, schaamte en zelfveroordeling doorbreken, dat zijn dingen waar mensen voor bij ons komen", aldus Diede. "Bezoekers worden zich meer bewust van hun eigen herstelproces en leren gaandeweg hun kwetsbaarheden te delen met anderen. Ze leren door onvoorwaardelijke steun welke stappen nodig zijn om weer zelf verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen leven en geluk. Wat heel mooi is om te zien is dat sommige mensen als bezoeker willen komen, anderen vrijwilliger willen worden en sommigen zich willen ontwikkelen tot co-trainer binnen Het Kiemuur." Een van de bezoekers vertelt: "Mijn valkuil is dat ik te veel alleen ga

zijn. Dat vind ik op zich fijn, maar ik weet dat ik wel contact nodig heb. En dan is er het Kiemuur. Ik ga één keer per week. Zodat ik wat contacten heb en weet dat ik mensen zie. Ik vind het wel gewoon fijn om met mensen te zijn die een beetje hetzelfde hebben meegemaakt. Niet altijd letterlijk hetzelfde. Maar die wel obstakels zijn tegengekomen in hun leven. Fijn om het erover te hebben en te horen hoe zij daarmee zijn omgegaan en hoe zij dat hebben opgelost."

Een andere bezoeker: "Een vrijwilliger van het Kiemuur had een mooi thema voorbereid. Er ontstond vervolgens een conflict tussen twee bezoekers. De ene bezoeker was heel stellig en had veel vooroordelen/stigma, de andere bezoeker werd daar boos over. We praatten vervolgens over ruimte maken voor elkaar en met respect met elkaar omgaan. Nadien ontstond er meer wederzijds begrip. Voor dit soort gesprekken is hier de ruimte."

Een plek in de maatschappij

"Door Herstel Dichtbij zijn we veel samenwerkingsrelaties aangegaan met soortgelijke initiatieven", vertelt Diede. "Het is mooi om te zien dat we met zoveel initiatieven hetzelfde doel voor ogen hebben, namelijk herstel dichtbij mensen brengen. We krijgen de kans om onze positionering en vindbaarheid te verbeteren en eventuele doorontwikkeling en uitbreiding te onderzoeken. En daarnaast kunnen we op landelijk niveau meedenken over thema's zoals kwaliteit, opschaling en financiering. Hierdoor hopen we elkaar te kunnen versterken en een eenduidige aanpak te creëren, met allemaal ons eigen unieke karakter. Door de gezamenlijke beweging hebben we een plek gekregen in de maatschappij en wordt de meerwaarde van herstelinitiatieven steeds meer erkend."



Onze droom

In de ideale wereld is praten over mentale gezondheid de normaalste zaak van de wereld. Dit kan zijn met je vrienden, met je familie, op je werk of gewoon met iemand die je tegenkomt op straat. Hopelijk durven we elkaar ook meer om hulp te vragen en meer aan te geven bij elkaar als het even niet lekker gaat. Het zou mooi zijn als we elkaar wat meer helpen maar vooral ook als je jezelf leert kennen en helpen. Wat of wie heb ik nodig als het even niet goed met mij gaat? We hopen door Herstel Dichtbij en door Het Kiemuur er in ieder geval voor te zorgen dat praten over mentale gezondheid zo laagdrempelig mogelijk wordt gemaakt."

www.hetkiemuur.nl

Perceval

"Anders kijken naar waanzin"

Stichting Perceval in Amsterdam is opgericht in 2014 en, zo staat op hun website, opgezet 'door Gekken, voor Gekken'. "Het woord 'gek' gebruiken we als geuzennaam: we willen geen medische diagnoses gebruiken om onszelf te omschrijven. Iedereen is welkom bij ons", aldus Marlou Ruijter en Claudia Valentijn.

"Perceval organiseert Mad Studies Leesgroepen, De Hoofdfilm, een tweemaandelijks filmavond met nagesprek en we hebben het project Peerbuntu. Peerbuntu is een combinatie van de Ubuntu-filosofie die gaat over verbinding en de technieken van het co-counselen, maar dan met Peers. En we hebben een Mad Studies bibliotheek", vertelt Marlou. "Mensen die bij ons komen zijn vooral geïnteresseerd om het gesprek aan te gaan over 'wat is gekte?', omdat wij stimuleren om anders te kijken naar waanzin."

Zoveel mensen, zoveel omschrijvingen

Op de website van Perceval verwoorden ze het als volgt: "Het maakt ons niet uit hoe je je noemt: gek, anders, (ex-) cliënt, (ex-)patiënt, hulpvrager, spiritueel ontwaakt, mens, gekke activist, psychonaut, overlevende van de psychiatrie. Of misschien noem je jezelf iemand met een gebruiksaanwijzing, een alternatief georganiseerd brein, psychische avonturen, ervaring in de psychiatrie, psychische ingewikkeldheden, psychosociale beperking, een psychische stoornis, een emotionele aandoening, geestesproblemen? Of omschrijf je je zelf als iemand in

herstel, neuro, atypisch, krachtig, hoogsensitief, uit balans, wiebelig, psychisch lijdend, mentaal moe, in de war, ziek, een chaooot, uniek, complex, emotioneel flexibel, in disbalans, in eenzame verwarring, overbelast, emotioneel overspoeld, heel bijzonder, door angst bevangen of indrukgevoelig? Of als iemand met een gevoelig systeem, psychische beperkingen en talenten, mentale verstarring of een psychische geheime superkracht? Of als een mens die worstelt met een overheersend gevoel van onveiligheid, leeft met mentale gevoeligheden en uitdagingen of met kwetsbaarheden, niet helemaal past in het algemeen geldende maatschappelijk verwachtingspatroon? Of als iemand die een rugzakje draagt met psychische beperkingen erin? Of misschien vind je dat je iemand bent die een beetje veel pech heeft gehad, ooit een crash heeft gehad, maar waar het nu prima mee gaat. Misschien leef je met moeilijkheden en/of ingewikkeldheden, soms door je eigen omstandigheden en eigenschappen en soms door je omgeving, daar waar je opgroeit en waarin en waarmee je leeft met jouw unieke mogelijkheden en obstakels."



Verbindende gesprekken

Perceval stelt zich ten doel vrije (veilige) ruimte te faciliteren om uit te wisselen en na te denken vanuit het ervaringsperspectief. Tijdens de Mad Studies Leesgroepen komen verschillende mensen bij elkaar, van ervaringsdeskundigen tot professionals in de formele zorg. Door het gezamenlijk lezen van wetenschappelijke teksten over psychiatrie en hierover te discussiëren ontstaan interessante gesprekken. Dit zorgt voor verbinding en wederzijds begrip. Marlou: "Een van de deelnemers aan de leesgroep is filmregisseur. We hebben een van zijn films vertoond met nagesprek en daar is toen weer een podcast van gemaakt door In de Bovenkooi, echt leuk." Je kunt de podcast vinden in je podcast-app.

Wat heeft het programma Herstel Dichtbij jullie gebracht?

Claudia: "We hebben nu een coördinator en kunnen daarmee onze activiteiten een boost geven, onszelf meer op de kaart te zetten, netwerken, nieuwe mensen erbij vinden om van gedachten te wisselen over waar we voor

staan en wat we wel en niet doen. We hebben een nieuwe plek midden in Amsterdam waar onze bibliotheek staat en waar drie goedlopende activiteiten plaatsvinden. Een aantal nieuwe groepen is in ontwikkeling. Onze droom is een eigen respijthuis te starten met medewerkers die getraind zijn via de IPS-methodiek (zie www.intentional-peersupport.org). In een respijthuis kun je rust vinden en een time-out nemen als het je te veel wordt. We willen avonden organiseren waarin mensen op basis van die methodiek met elkaar in gesprek kunnen gaan. Intentional Peer Support gaat over de relatie, gelijkwaardigheid en een gesprek voeren waarin beide partijen leren en groeien zonder dat de een de ander moet 'helpen'. Niet uitgaan van het probleem, maar kijken naar hoe ervaringen ingezet kunnen worden. Het is anders kijken, anders handelen. We vragen niet wat er mis is maar we vragen: 'Wat is er gebeurd?'. Het is kijken naar wat je wel wilt in plaats van naar wat je niet wilt."

www.stichtingperceval.nl



Foto: Cobie Uiterwijk

Focus

"Het gevoel van betekenis te zijn"

Roel Suidgeest (directeur) en Marie-Suzan Venema (projectmedewerker) zijn enkele van de drijvende krachten achter Stichting Focus, die sinds 1995 actief is in Zwolle en Kampen. "We vinden het belangrijk dat mensen bij ons kunnen ontdekken wat ze willen en kunnen. Dat ze het gevoel (terug)krijgen van betekenis te zijn. Daarom bieden we een grote verscheidenheid aan activiteiten, die allemaal door deelnemers/vrijwilligers zelf geïnitieerd en gefaciliteerd worden.

Zo hebben we bijvoorbeeld een kunstatelier, textielatelier, schrijfcafé, lunchroom, winkel, tuin en plantenasiel; voor elk wat wils dus", vertelt Roel. Marie-Suzan vult aan: "Naast al die activiteiten waar mensen lekker de handen uit de mouwen kunnen steken of creatief bezig kunnen zijn, geven we ook voorlichting, hersteltrainingen en

begeleiden we re-integratie, herstel-achter-de-voordeur en sociale bezigheden. Zo kan het bijvoorbeeld zijn dat we ondersteunen bij het huishouden, de boodschappen of administratie van mensen en helpen we bij het vinden van sociale contacten. Op die manier voorkomen we dat ze in een sociaal isolement raken."

Steun in de rug

Stichting Focus heeft als doel het verbeteren van de individuele en collectieve sociale, maatschappelijke en economische positie van mensen met een psychische of sociale kwetsbaarheid. "We zijn er voor iedereen die na een psychose, depressie, verslaving of andere ingrijpende ervaring zijn/haar leven weer op de rit wil krijgen, voor mensen met grote afstand tot de arbeidsmarkt, voor mensen in een sociaal isolement, voor iedereen die een steuntje in de rug kan gebruiken en verder voor iedereen die het gewoon leuk vindt om aan onze activiteiten mee te doen", licht Roel toe. "We zijn in 1995 opgericht door patiënten en hun familie van de psychiatrische instelling Franciscushof in Raalte. Het was een informatie- en steunpunt door en voor patiënten en hun naasten. Later zijn we naar Zwolle verhuisd en als zelfstandige stichting uitgegroeid tot een zelfregie- en herstelinitiatief voor alle inwoners. We bieden vrije ruimte aan mensen met en zonder ervaringsdeskundigheid om herstel ondersteunende activiteiten te organiseren. Gelijkwaardigheid en wederkerigheid vinden wij heel belangrijk. Daarin onderscheiden we ons van de reguliere hulpverlening."

Creatief kijken naar wat er wél kan

"Elke bezoeker aan Focus heeft een eigen verhaal. Altijd kijken we naar wat iemand nodig heeft en daar spelen we dan zo goed mogelijk op in", aldus Roel. "Zo hadden we een dame, die een plek nodig had toen ze uit een opname kwam. Zij leed aan depressies en dwanggedachten. Het lukte haar echter niet om zelfstandig van en naar Focus te gaan. Daarop hebben we een pool gevormd van mensen met een auto die haar dagelijks haalden en brachten, zodat ze bij ons in de winkel kon werken. Momenteel is ze weer opgenomen. We houden contact met haar en hopen dat ze na haar opname terugkomt. Ook dan bekijken we weer hoe we haar het beste kunnen bijstaan."

Marie-Suzan: "Ook een mooi voorbeeld van passende oplossingen zoeken voor iemand is het verhaal van een andere dame. Zij kreeg op latere leeftijd de diagnose autisme en viel uit op haar werk. Bij Focus begon ze als vrijwilliger voor de Voorlichtingspool. Ze wilde zich heroriënteren op de arbeidsmarkt en klopte aan bij onze coördinator re-integratie en participatie. Ze spraken over belastbaarheid, werkomstandigheden en werknemersvaardigheden. Zij werkte aan haar zelfvertrouwen en aan het stellen van realistische eisen aan zichzelf en groeide door tot assistent-coördinator re-integratie bij ons. Deze dame kreeg praktische handvatten op het gebied van planning, verdeling van energie en privé-werkbalans. Inmiddels werkt ze als officemanager bij een ICT-bedrijf en is begonnen aan de bachelor Psychologie aan de Open Universiteit."

Verbinding via Herstel Dichtbij

"Binnen het programma Herstel Dichtbij werken we aan het ontwikkelen van een interne leergang Ervaringsdeskundigheid. Daarnaast krijgen we steun bij de uitbreiding naar Kampen. Wat ons echt verder brengt zijn de waardevolle gesprekken met collega's uit het hele land over herstel en ervaringsdeskundigheid. We zijn ons beter bewust van wie we zijn, hoe onze ervaringsdeskundigheid verschilt van andere contexten en daarmee hoe het opleiden van ervaringsdeskundigen voor onze sector zich onderscheidt van opleidingen voor ervaringsdeskundigen die in de formele zorg en ondersteuning gaan werken. Er is sprake van verbinding op verschillende niveaus en we hebben nauwere contacten met zusterorganisaties. Dat alles maakt dat onze droom steeds dichterbij komt: oprechte menselijkheid in de samenleving", aldus Roel.

www.focuszwolle.nl

De Waterheuvel

"Het isolement wordt hier doorbroken"

"Wij zijn een gemeenschap van mensen met problemen op het gebied van mentale gezondheid, die dagelijks samenkomen in wat wij noemen ons 'clubhuis'. Gezamenlijk houden clubhuis- en stafleden het clubhuis draaiende, wat leidt tot zinvol werk, sociale contacten, steun en zingeving. De meeste mensen hier zijn op zoek naar een plek waar je gelijkgestemden treft, kan werken aan herstel en waar je van betekenis kunt zijn", vertelt Petra Nieuwlaat, directeur van De Waterheuvel. "Het isolement dat vaak samengaat met psychische kwetsbaarheden wordt hier doorbroken. Het clubhuis is ook een plek om te ontdekken wat je nog wél kunt, in plaats van te focussen op de beperking die je ervaart."

Naar Amerikaans voorbeeld

Het clubhuismodel komt uit de Verenigde Staten, zo valt te lezen op de website van De Waterheuvel. Een klein groepje voormalige psychiatrische patiënten van het Rockland State Hospital kwam in 1944 samen in New York om elkaar te steunen nadat ze ontslagen waren uit het ziekenhuis. Ze vormden een groep die ze WANA (We Are Not Alone) doopten en kwamen op regelmatige basis samen, om het sociale isolement waarmee ze kampten te doorbreken. In 1948 betrok deze groep een gebouw dat ze omdoopten tot Fountain House, vanwege de fontein in de achtertuin. Eind jaren zeventig, begin jaren tachtig werd de zorg in Nederland gedeïnstitutioniseerd. Veel chronische psychiatrische patiënten dreigden tussen wal en schip te belanden. GG & GD in Amsterdam zag dit probleem ontstaan en liet twee professionals ter inspiratie

afreizen naar Fountain House in New York City. Ze waren verrast bij het zien van het succes van Fountain House en de mogelijkheden van de doelgroep. Twee jaar later, in 1986, opende na veel voorbereidend werk De Waterheuvel haar deuren.

*"Leden en staf
werken 'side by
side', als collega's"*



Strakke organisatie

De Waterheuvel bestaat inmiddels meer dan 35 jaar. In die tijd heeft het clubhuis al duizenden mensen met een psychiatrische achtergrond aan zinvolle dagbesteding en betekenisvolle contacten kunnen helpen. Het dagelijks werk in het clubhuis is georganiseerd in een gestructureerd systeem, wat in de clubhuiswereld de 'work-ordered-day' wordt genoemd. Dit is een 8-urige werkdag, van maandag tot en met vrijdag, parallel aan de gebruikelijke werktijden. Leden en staf werken 'side by side', als collega's, om het werk dat gedaan moet worden uit te voeren. Er vinden geen therapieën of dagbehandelingen plaats, medicijnadvies wordt niet gegeven. Het Clubhuis is georganiseerd in één of meer werk-units. Elk van deze units heeft voldoende staf, leden en betekenisvol werk om te waarborgen dat elk lid betrokken kan worden bij een volledige werkdag. Er worden unit-vergaderingen en -bijeenkomsten gehouden om het werk van de dag te plannen, te organiseren en om de onderlinge band te versterken. Leden krijgen niet betaald voor hun werkzaamheden in het clubhuis.

Gezien worden

Petra: "Onze leden geven met grote regelmaat aan dat ze veel eerder hadden willen weten van De Waterheuvel: een plek waar je kan zijn wie je bent en waar geen druk of oordeel is, maar gelijkwaardigheid, hoop en perspectief. We horen vaak mensen zeggen: "Hier word ik gezien als mens". Binnen het project Herstel Dichtbij richten wij ons op het ontwikkelen van een programma speciaal voor jongvolwassenen en mensen met een migratieachtergrond die kampen met mentale problemen en op het verbreden van de inzet van ervaringsdeskundigheid. Herstel Dichtbij heeft ons een netwerk van organisaties en initiatieven gebracht waar we ons in herkennen en bij thuis voelen. En we vinden het fijn om concreet bij te kunnen dragen aan het versterken van de herstelbeweging. Onze droom is dat alle mensen die worstelen met psychische problemen weten én ervaren dat zij niet alleen zijn en er niet alleen voor staan! Deze droom kan gerealiseerd worden door ervoor te zorgen dat in Nederland zelfregie- en herstelplekken zoals De Waterheuvel dicht bij de burgers te vinden zijn."

Gewoon Herstel

"Samen herontdekken en dromen realiseren"

Gewoon Herstel, centrum voor positieve gezondheid in de Brabantse gemeente Maashorst is een inspirerende ontmoetingsplaats waar verhalen welkom zijn en gedeeld worden. Waar mensen zich altijd veilig en welkom voelen. Op de website staat het als volgt verwoord: 'Samen herontdekken we zingeving, verbinding, bescherming en de toekomst. Zo werken we samen aan de zorg voor morgen, met zelf- en samenredzaamheid voor alle inwoners van Uden en omgeving.'

"Wij bieden inloop, creatieve activiteiten, themabijeenkomsten, een autismecafé en diverse herstelcursussen", vertelt Marcel van der Bolt, coördinator van Gewoon Herstel. "Mensen komen voor erkenning en herkenning. Bij ons is altijd ruimte voor een goed gesprek. Hier treffen ze anderen die net als zij werken aan herstel, groei en zelfregie. En soms komen ze gewoon voor een lekker kopje soep; dat wordt hier op donderdagmiddag klaargemaakt door enthousiaste vrijwilligers. Het is mooi om te zien hoe mensen zich hier thuis voelen, hoe ze steeds zelfverzekerder worden en soms zelfs vrijwilliger worden om anderen ook weer te stimuleren mee te doen aan activiteiten."

Positieve gezondheid

Gewoon Herstel is een initiatief van PlanH Werkt, dat sinds 2008 actief is op het gebied van WMO-begeleiding, dagbesteding en arbeidsre-integratie. Marcel: "In 2021 werden we 'aangestoken'. We werden heel enthousiast door alle herstelgerichte 'Positieve Gezondheid'-initiatieven in het land en besloten daar zelf ook

mee aan de slag te gaan vanuit PlanH. We hebben inmiddels al flinke stappen gemaakt. Gewoon Herstel loopt naast andere onderdelen van PlanH Werkt en heeft een eigen karakter gericht op peer-support, zelfregie en herstel."

Niet de diagnose, maar de mens centraal

"Herstel zien wij zoals William Anthony, pionier op het gebied van rehabilitatie, het in 1993 formuleerde: als een uniek en ten diepste persoonlijk proces waarin iemand zijn houding, waarden, gevoelens, doelen, vaardigheden en rollen verandert. Herstel is een manier om een bevredigend, hoopvol leven te leiden, met een zinvolle bijdrage aan de gemeenschap, ondanks de beperkingen van de aandoening. Herstel heeft te maken met het ontstaan van een nieuwe betekenis en zin in het leven, terwijl men over de rampzalige gevolgen van een psychiatrische aandoening heen groeit. Vier kernwaarden staan daarbij centraal: het gaat om de mens (niet de diagnose of ziekte), de betrokkene is persoonlijk actief bij het plannen en uitvoeren van de zorg, kiest zelf zijn/haar richting en de aanpak



Dromen realiseren

Vanuit het programma Herstel Dichtbij konden we starten met een zelfregiecentrum in de gemeente Maashorst. We laten ons hierbij inspireren en stimuleren door de contacten en kennis die we opdoen van de organisatoren en de andere deelnemers. Op die manier kunnen we aan onze droom werken: we zouden graag zien dat herstel, zelfregie en ervaringsdeskundigheid binnen de gemeente Maashorst een geïntegreerde vanzelfsprekendheid wordt en dat de dromen van onze bezoekers gerealiseerd worden."

www.gewoonherstel.nl

draait om hoop en groeimogelijkheden. Bij Gewoon Herstel hechten we veel waarde aan de visie van Positieve Gezondheid. Met die bredere benadering draag je bij aan het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. En om zo veel mogelijk eigen regie te voeren.

De Hoofdzaak

"Hier kun je je verhaal kwijt"

De Hoofdzaak is sinds 2007 actief in de regio's Kop van Noord-Holland, Noord-Kennemerland en Zaanstreek-Waterland-IJmond. "Bij ons kunnen mensen meedoen aan heel uiteenlopende activiteiten", vertelt Renate Wiersma, teamcoördinator.

"Er zijn verschillende cursussen zoals Zicht op herstel, Jouw herstelverhaal en cursussen over vriendschap. We organiseren regelmatig workshops en lezingen. Daarnaast zijn er veel doorlopende activiteiten, denk aan wandelen, creatieve groepen en filmavonden. We hebben meerdere gespreksgroepen en bieden individuele herstelondersteuning en ondersteuning bij het maken van een crisiskaart. We kunnen voorlichting geven en ook beleidsadvies." Collega Jeanet Hoiting (regiocoördinator Westfriesland) vult aan: "We hebben mede dankzij het programma Herstel Dichtbij een nieuwe plek in Hoorn kunnen openen: ons café 'De Verbinding'. Dat café is drie keer per week open: twee ochtenden en een middag. Daarnaast is er twee keer per maand op vrijdagavond café 'Fris en fruitig' voor gezelligheid en verbinding met leuke activiteiten zoals een spellenavond. De cafés worden gerund door onze vrijwilligers."

Meer thuis dan thuis

Renate: "Mensen komen vooral bij ons voor ontmoeting met gelijkgestemden, op een plek waar je echt jezelf kunt zijn. We horen vaak dat mensen zich bij De Hoofdzaak thuis en veilig voelen, ze ervaren het als een warm bad. Sommigen zeggen zelfs dat ze zich bij ons meer thuis voelen dan thuis, omdat je bij De Hoofdzaak écht je verhaal kwijt kunt en jezelf kunt zijn. En daarnaast komen

mensen om mee te doen aan herstelgerichte activiteiten, om in contact met ervaringsdeskundigen stappen te zetten in het eigen herstel."

Zingeving en verbinding

Jeanet: "We horen vaak terug dat mensen hier tot bloei komen. Vrijwilligers vertellen dat ze zich door hun inzet bij De Hoofdzaak op veel manieren kunnen ontwikkelen. Onder meer op persoonlijk vlak. Vaak is het vrijwilligerswerk ook een manier om aan het eigen herstel te werken. Zo ontwikkelen vrijwilligers vaak meer zelfvertrouwen en ervaren zij zingeving en verbinding. En ook op professioneel vlak: er is altijd een groep vrijwilligers die graag ervaring opdoet omdat zij een betaalde baan als ervaringsdeskundige ambiëren. Wij geven mensen graag de kans om die ervaring op te doen en cursussen te volgen. Regelmatig nemen we afscheid van vrijwilligers die in hun missie slagen en een baan als ervaringsdeskundige vinden bij andere organisaties. En soms vinden ze die baan bij De Hoofdzaak zelf. Altijd iets om erg trots op te zijn!"



Klaar om weer aan het werk te gaan

"Een vrouw sloot zich twee jaar geleden aan bij onze wandelgroep", vertelt Renate. "Ze zat vol emotie en vocht steeds tegen haar tranen. Hulp die ze kreeg bij de Praktijkondersteuner-ggz hielp haar niet. POH's weten ons steeds vaker goed te vinden, maar haar POH-ggz ontraadde haar, gek genoeg, deelname aan De Hoofdzaak. We hebben met haar gesproken over zelfregie. Hulp vragen is goed, en als de hulp die je krijgt niet past of jou niet verder helpt, mag je dat zeggen. Zij nam de regie over haar leven en haar zorg. Ze is uiteindelijk met heel veel activiteiten van De Hoofdzaak gaan meedoen. Na een jaar of anderhalf bloeide ze helemaal op en zagen we een uitgesproken vrolijke vrouw. Bij een bezoek aan ons café vertelde ze dat ze zich weer klaar voelde om aan het werk te gaan, na twee jaar ziekte. Dat was mede door de steun die ze bij De Hoofdzaak had gevonden. Maar gelukkig gaf ze vooral zichzelf een compliment, want zij had het zelf gedaan!"

De perfecte plek om kennis te maken

Jeanet vertelt: "Door de bijdrage van het Oranje Fonds konden we onder meer een extra ruimte huren op onze locatie, een voormalige kapel. Het café De Verbinding is daar nu een paar keer per week open en trekt nog steeds regelmatig nieuwe bezoekers. De 'vrije ruimte' heeft al geleid tot verschillende nieuwe vaste groepen en allerlei leuke eenmalige activiteiten, zoals muziektheatervoorstellingen, een high tea, een karaokeavond, lezingen over autisme. Activiteiten die we ook steeds meer in samenwerking met andere organisaties uitvoeren, zoals Dalisay

Recovery en de Nederlandse Vereniging voor Autisme. Maar ook waren er bijeenkomsten met gemeenten, waarin gesproken is met organisaties en inwoners over beleid op het gebied van zorg en welzijn. De naam De Verbinding kreeg gaandeweg eigenlijk een steeds rijkere betekenis. Hier hebben we binnen Herstel Dichtbij ook echt aan gewerkt: een plek waar je ook zonder afspraak binnen kunt lopen in een gezellige en inspirerende ruimte waar de deelnemers ook echt zelf ruimte voelen om nieuwe initiatieven te nemen!"

Café op locatie

"Wij dromen ervan om op meer locaties in onze regio café-achtige plekken te realiseren", laat Renate weten. "West-Friesland is groot en niet voor iedereen is ons café in Hoorn even makkelijk te bereiken. Met name de kleine plattelandsdorpen hebben soms maar beperkt of zelfs geen openbaar vervoer. Voor de mensen niet naar ons kunnen komen, brengen we het café graag wat dichterbij. Bijvoorbeeld door samenwerking te zoeken met buurthuizen. We hebben al wel wat mooie ervaringen opgedaan met activiteiten 'op locatie', dat willen we graag uitbreiden en meer structureel maken. Voor iedereen herstel dichtbij dus. Dat vraagt ondernemerschap met een goed gevoel voor de West-Friese cultuur, een groep medewerkers die het leuk vindt om dit op te bouwen met geduldige volharding en warme samenwerking met lokale partners in het sociale domein, waarbij iedereen zegt: "Ja, laten we dat gaan doen!"

www.dehoofdzaak.org



TEAM ED

"We willen wijken ggz-vriendelijker maken"

"TEAM ED is een sociaal uitzendbureau voor ervaringsdeskundigen in Amsterdam en omgeving", vertelt Maaïke Kipp, directiesecretaris. "Wij verbeteren de zorg- en dienstverlening door het inzetten en versterken van ervaringsdeskundigen. We bieden een leerwerktraject op maat voor iedereen die iets met zijn ervaringskennis wil doen, tot en met een traineeship dat mensen voorbereidt op betaald werk. De ervaringsdeskundigen bieden één-op-één herstelondersteuning in de wijk als Vliegende Brigadier en organiseren herstelactiviteiten op EDplaatsen in buurthuizen.

Ggz-vriendelijker

We helpen ook organisaties met het goed inzetten van ervaringsdeskundigen. Dit omvat onder andere advisering, werving, selectie, detachering, begeleiding, intervisie en training aan teams over samenwerken met ervaringsdeskundigen. Voor jongeren hebben we een eigen tak, de ExpEx. Binnen het project 'W in de Wijk' werken we samen met gemeenten, ggz en sociaal werk om de wijken 'ggz-vriendelijker' te maken. TEAM ED is ook één van de initiatiefnemers van de Nederlandse Vereniging voor Zelfregie en Herstel en is medevormgever van de Leergang Maatschappelijk Ondernemen voor zelfregie- en herstelinitiatieven.

Een warme familie

Mensen komen bij TEAM ED om op eigen tempo en naar eigen wens te werken aan hun herstel. Soms zijn we het eerste vangnet voor iemand, soms een plek om te re-integreren naar werk en alles ertussenin. Het fijne is dat er veel onderling begrip, herkenning en erkenning is. Dat schept een band en zo helpen mensen elkaar verder. We horen dat mensen TEAM ED ervaren als een warme familie.

Een mooi voorbeeld is van een bezoeker die erg schuchter bij ons binnenkwam. Tijdens een activiteit zonderde hij zich vaak fysiek af van de groep omdat het zo spannend voor hem was. Inmiddels runt hij zijn eigen EDplaats. Gedurende zijn tijd bij ons heeft hij voor het eerst iemand in vertrouwen genomen over zijn trauma, daar hulp voor gezocht, steun gevraagd en gekregen en een fijn netwerk verzameld. Nu betekent hij op zijn beurt weer veel voor de bezoekers van de EDplaats.

Kennis goed vastleggen en borgen

Wij wilden de werkwijze en kennis die wij in de jaren hebben opgedaan, beter vastleggen en borgen. Dit heeft geresulteerd in mooie en praktische handboeken voor coördinatoren en ervaringsdeskundigen en een registratietool. Ook hebben we een (pr-)plan gemaakt om de impact die we maken beter uit te dragen, zowel binnen als buiten onze organisatie. Dat voeren we nu uit. Behalve het mogelijk maken van het bovenstaande, heeft Herstel Dichtbij gezorgd voor een netwerk met gelijkgestemde organisaties, waardoor we onze krachten kunnen bundelen. Het is erg inspirerend en versterkt ons als organisatie én als gezamenlijke beweging. Wij wensen dat alle Nederlanders die dat nodig hebben, toegang hebben tot een zelfregie- en herstelplek. Als TEAM ED hopen we daaraan bij te dragen met onze activiteiten en het delen van onze kennis met andere initiatieven."

www.teamed.nl

Steunpunt Zelfregie en Herstel

"Zorg dat mensen zich gezien en gehoord voelen"

"We heetten aanvankelijk Steunpunt GGZ, maar dat is vorig jaar veranderd in 'Steunpunt Zelfregie en Herstel'. Wij bieden een breed scala aan activiteiten, die per locatie verschillen", vertelt Dineke Smit, directeur en wetenschappelijk onderzoeker.

"In Utrecht bieden wij diverse groepsactiviteiten aan voor mensen met psychische en/of psychosociale problematiek en een migratieachtergrond. Hierbij moet je denken aan een mix van lotgenotencontact, gezondheidseducatie en empowerment. Daarnaast ondersteunen we mensen bij het vinden van hun weg in de zorg, Wmo en welzijn. Soms gaat dat om een eenvoudige vraag, bijvoorbeeld waar je hulp kunt vinden. Andere keren gaat het om gevallen waarbij er veel wederzijds onbegrip is tussen professionals en inwoners. En een enkele keer gaat het om zeer ingrijpende situaties waarbij wij een vermoeden hebben van (institutioneel) racisme. In 2023 zijn we gestart met een maandelijks Jongeren Empowerment Café met als doel laagdrempelig ervaringen te kunnen delen rondom mentale gezondheid. De ene maand wordt er een relevante film gekeken en daarna nabesproken, de andere maand wordt bijvoorbeeld het spel Positieve Gezondheid gespeeld.

Samen bereik je meer

Wij werken veel samen, bijvoorbeeld met de NS op Utrecht Centraal waar wij vanuit de Hulpkaart in gesprek gaan met mensen met onbegrepen gedrag. In Zeist hebben we in samenwerking met de huisartsenzorg, het sociaal team en GGZ4Zeist een Zelfregie en Herstel Plan ontwikkeld. Dit is als het ware de voorloper van het verkennend gesprek, waarbij niet alleen naar psychische

klachten gekeken wordt, maar ook naar veerkracht en waar mensen zelf mee aan de slag willen en kunnen. Inzet van ervaringsdeskundigen is hierbij onmisbaar. Ook in De Bilt ontwikkelen we samen met huisartsenzorg, welzijn en sociaal team en collega-organisaties een passend jaarprogramma.

Het belangrijkste is dat mensen zich gezien en gehoord willen voelen. Het is belangrijk om een netwerk te hebben met mensen die jou – wanneer nodig – kunnen ondersteunen. Wij willen ook een plek zijn waar je op je eigen tempo kunt groeien: van deelnemer tot vrijwilliger of co-trainer ervaringsdeskundigheid. Soms komen we inwoners tegen die vooral een snelle oplossing voor hun probleem willen. Maar daar zijn we niet van.

Menselijk contact en betrokkenheid

Wij werden onlangs gebeld door de dierenbescherming met een verzoek om hulp. Zij hadden een vrijwilliger met verward gedrag en hadden zelf al van alles geprobeerd – zonder succes. Het bleek om een dakloze man te gaan. Onze ervaringsdeskundige is er naartoe gegaan om te kijken of ze iets voor hem kon doen, door allereerst er voor hem te zijn en een vertrouwensband op te bouwen. Oplossingen zijn lastig, maar menselijk en betrokken contact maakt het leven een stuk aangenamer.



Ook bijzonder is onze nieuwe groep 'Gouden Mannen'. Het betreft hier mannen van 45+ met een migratieachtergrond die te weinig (taal/digitale) vaardigheden hebben om zich in deze complexe samenleving staande te houden. Ook hun sociale netwerk is uiterst beperkt. Wij bieden ze een training van 60 weken aan. Elke woensdagmiddag is het hier een gezellige bende: er wordt samen gegeten, gelachen en hard gewerkt. Vorige week had één van de deelnemers voor de trainers een prachtig schilderij gemaakt, hij wilde graag iets terugdoen. Dat zijn mooie dingen.

Handvatten om bruggen te slaan

Dankzij deelname aan Herstel Dichtbij hebben we diversiteit-sensitieve zelfregie en herstel uitgewerkt in een methodiek. Mensen afkomstig uit niet-westerse samenlevingen ervaren psychisch lijden anders, geven er andere woorden en betekenis aan en ook de ondersteuning vraagt om een andere invalshoek. Het door ons ontwikkelde 'Handboek diversiteit-sensitieve zelfregie en herstel' geeft uitleg over de verschillende culturen en biedt handvatten om bruggen tussen de verschillende

culturen te kunnen slaan. We verzorgen regelmatig workshops en in zijn dit jaar gestart met het bijstaan van andere zelfregie- en herstelorganisaties in het ondersteunen van deelnemers met een migratieachtergrond."

Dineke: "Als onderzoeker droom ik ervan dat er wetenschappelijk onderzoek door de Nederlandse Vereniging voor Zelfregie en Herstel gedaan gaat worden naar de samenhang van de kernelementen van de zelfregie- en herstelorganisaties. Steunpunt Zelfregie en Herstel is namelijk ook lid van de landelijke branchevereniging. Mij interesseren vragen als: hoe hangen laagdrempelige toegang, een divers programma van herstelactiviteiten, inzet van ervaringsdeskundigen en een visie op zelfregie en herstel nu samen? Er is al heel veel kennis, maar die is beperkt opgeschreven zonder samenhang. Wat zou het mooi zijn als al deze verzamelde kennis op laagdrempelige wijze gedeeld kan worden met de nu startende zelfregie- en herstelorganisaties!"

www.zelfregie-herstel.nl

Nexus

"Stappen zetten in persoonlijk en maatschappelijk herstel"

Nexus is inmiddels 7 jaar actief in Zwolle. "We zijn in 2017 gestart onder de naam De Ruimte. In 2022 hebben we een doorstart gemaakt met een nieuwe visie, naam en pand. Ook hebben we toen een aanvraag gedaan bij het Oranje Fonds, in het kader van Herstel Dichtbij. Het is heel fijn dat het programma drie jaar loopt en we zo de tijd hebben om aan ons initiatief te werken. Sinds 1 juli 2022 is onze naam gewijzigd in Nexus Zwolle en zitten wij in de wijk Holtenbroek." Aan het woord is Sander Bartels, coördinator bij Nexus.

Toffe Peer Support

"Wij bieden hersteltrainingen aan, waaronder de bekende trainingen WRAP, Herstellen doe je Zelf en HOP (training met als doel zelfstigma verminderen), en minder bekende of zelfontwikkelde trainingen zoals Mindfulness bij Herstel, Ongekende gevoelens en Omgaan met hoogsensitiviteit. Daarnaast hebben we steungroepen, organiseren we allerlei activiteiten en workshops. Op vrijdag hebben we 's ochtends een themabijeenkomst en in de middag kunnen geïnteresseerden kennismaken met Nexus en onze activiteiten.

Mensen die bij ons komen, zetten weer stappen in hun persoonlijke en maatschappelijke herstel. We werken vanuit peer support: gelijkgestemden die elkaar ondersteunen. Wij noemen het ook wel het 'Toffe Peer Support': een Toffe Peer is beter dan een verre vriend, toch? Deelnemers, vrijwilligers en medewerkers hebben alle-

maal te maken gehad met psychische kwetsbaarheid, psychosociale - of verslavingsproblematiek. Bij ons is er ruimte om ervaringen uit te wisselen, (h)erkenning te krijgen, steun en hoop te ervaren en elkaar te inspireren. En ondanks dat het leven niet altijd makkelijk is, hebben we ook veel plezier met elkaar."

Stappen zetten in persoonlijk herstel

Sander: "Bij ons is stagiair Robin een mooi voorbeeld van hoe iemand de regie over zijn leven weer pakt. Hij is gestart als deelnemer en toen vrijwilliger bij ons geworden. Inmiddels doet hij de opleiding tot Ervarensdeskundige in de Zorg bij de Hanzehogeschool in Groningen en loopt hij dus stage bij ons.

Een andere deelnemer is via haar behandelaar bij ons terechtgekomen. Zij heeft verschillende cursussen gedaan en we zien haar echt opbloeien en mooie stappen zetten

in haar herstelproces. Ze is nu vrijwilliger geworden in verschillende rollen, zoals gastvrouw, facilitair medewerker en co-trainster bij Herstellen doe je Zelf."

Kennis delen en elkaar versterken

"Het programma Herstel Dichtbij inspireert en is verbindend", vertelt Sander enthousiast. "De waarde zit hem in het feit dat je met collega-herstelinitiatieven contact hebt, inspiratie opdoet en kennis deelt. Het verstevigt ons eigen initiatief en de beweging van zelfregie- en herstelinitiatieven in Nederland. Nexus wordt gehost door de RIBW Overijssel. Vooral in het begin heeft het programma ons ondersteund in hoe wij ons tot elkaar verhouden. Dat heeft er uiteindelijk voor gezorgd dat we goede afspraken met elkaar hebben gemaakt en deze ook hebben vastgelegd, hierdoor kon Nexus lid worden van de branchevereniging NVZH. Twee ervaringsdeskundigen van ons hebben meegedaan aan de Leergang

Maatschappelijk Ondernemen. We hebben geleerd hoe we meer impact kunnen maken met ons initiatief, hoe we ons beter kunnen profileren en hoe we ervoor kunnen zorgen dat ons initiatief op lange termijn kan blijven bestaan en verder kan groeien. We zijn dan ook heel blij met de ondersteuning vanuit Herstel Dichtbij!"

"Onze droom is om nog meer impact te maken met ons initiatief. Dat we daarin groter kunnen worden in fysieke ruimte maar ook in financiële middelen. Dit om nog vaker en op meer verschillende plaatsen actief te zijn."

www.nexuszwolle.nl



Out of the Box TV

"Vertellen doet vertellen én herstellen"

Out of the Box TV heeft studio's in Deventer, Eindhoven en Sittard-Geleen en is een online platform dat zich sinds 2018 bezighoudt met activiteiten waarin het praten over (je eigen) mentale gezondheid en het normaliseren daarvan centraal staat. Dat gebeurt o.a. via OOTBTV-Academy, een hersteltraject van een half jaar. Michiel Verheul, oprichter van Out of the Box TV vertelt:

"We brengen herstelverhalen zo mooi en krachtig mogelijk in beeld. Samen gaan we in gesprek over dit thema. Daarnaast geven we workshops over herstel. Op verschillende manieren motiveren we anderen om ook te vertellen over hún mentale gezondheid of psychische klachten. Vertellen doet vertellen en herstellen, is ons motto."

Praten over mentale gezondheid normaliseren

Het volledige team van Out of the Box TV bestaat uit ervaringsdeskundigen die ervaring met ontwicking en herstel hebben én veel talent en enthousiasme voor het televisievak. Dat maakt dat een geïnterviewde die met zijn mentale gezondheid worstelt zich beter begrepen voelt, daardoor levert het verhalen op die mensen echt weten te raken. Michiel: "Mensen komen bij ons om uiteenlopende redenen: om aan hun herstel te werken, voor sociale contacten, om hun eenzaamheid te doorbreken, om te leren over herstel en televisie, maar bovenal omdat we een gezamenlijke missie hebben: het normaliseren van praten over mentale gezondheid."

Meer begrip

Zoals Paul, een bezoeker aan onze studio in Deventer, over het hersteltraject zei: "Ik had niet verwacht dat het zo goed zou gaan, het heeft echt al mijn verwachtingen overtroffen!" En kijker Jamy gaf aan ons terug: "Ik gebruik de aflevering over de dwangstoornis die jullie maakten om aan anderen te laten zien waar ik mee worstel. Ikzelf kan het minder goed uitleggen en krijg door jullie video meer begrip". Hier doen we het voor", vertelt Michiel enthousiast.

Professionaliseringsslag

"Met Herstel Dichtbij proberen wij een manier te vinden om ons werk duurzaam te kunnen blijven uitvoeren", aldus Michiel. "Dus minder afhankelijk van fondsen en donaties en meer financiering vanuit de keten (overheid, ggz, zorgverzekeraar, etc). Herstel Dichtbij heeft ons in contact gebracht met andere herstelinitiatieven, waardoor we ervaringen kunnen uitwisselen en zaken bespreken waar we tegenaan lopen met z'n allen. Hier delen we ook tips met elkaar, hoe je dingen beter kunt regelen of voor elkaar kunt krijgen."



Daarnaast heeft Out of the Box TV een professionaliseringsslag kunnen maken door het actieonderzoek dat door het IPW wordt gefaciliteerd. Zo hebben we bijvoorbeeld een podcast gemaakt over hoe wij initiatiefnemers onszelf beter misbaar kunnen maken, als het initiatief zo groot geworden is dat je het niet meer in je eentje kunt dragen of zodat de activiteiten door kunnen gaan als het even wat minder met jezelf gaat of je simpelweg even met vakantie bent. En last but not least: Herstel Dichtbij heeft een boost gegeven aan de NVZH (Nederlandse Vereniging voor Zelfregie en Herstel) waar wij met trots lid van zijn. Door ons te verenigen zijn we een serieuze partner geworden en kunnen we bijvoorbeeld meepraten over het IZA (Integraal Zorgakkoord).

Elkaar meer helpen

Waar ik van droom is dat de overheid, zorgverzekeraars, sociaal werk en ggz-instellingen de waarde van ons als 'beweging' niet alleen bevestigen, maar ook net als onze bezoekers gaan voelen. Wij zorgen ervoor dat mensen elkaar meer helpen en daardoor minder vaak in de ggz-molen terecht komen. Met onze missie, het normaliseren van praten over (je eigen) mentale gezondheid nemen we zelfstigma weg, iets wat mijzelf in mijn eigen herstelproces blokkeerde om verder te kunnen. Onze missie zorgt ervoor dat mensen sneller 'to the point' komen en daarmee veel gericht de juiste hulp kunnen krijgen."

www.outoftheboxtv.nl

Zelfregiecentrum Lisse

"Ondersteuning, erkenning en ontmoeting"



Het Zelfregiecentrum Lisse is een initiatief van Stichting Lumen Holland Rijnland en het Vriendenhuis van Roads in Lisse. Het is een laagdrempelige plek waar mensen onafhankelijke ondersteuning kunnen krijgen van ervaringsdeskundigen, waar je lotgenoten kunt ontmoeten en kunt werken aan je eigen herstel.

"Ons zelfregiecentrum in Lisse is in oktober 2022 geopend. We bieden ervaringsdeskundige ondersteuning aan iedereen met een kwetsbaarheid of ondersteuningsbehoefte. Ook familieleden, mantelzorgers en andere betrokkenen kunnen terecht voor informatie en advies of lotgenotencontact tijdens de inloop- en ontmoetingstijden. In ons zelfregiecentrum staat niet het aanbod centraal, maar de mate waarin iemand zich geholpen voelt en is er veel ruimte voor experimenten, ontwikkeling en initiatieven vanuit de bezoekers en vrijwilligers", vertelt Ciska Baas, coördinator. "We hebben het Stip, dat is ons Steun- en informatiepunt. En op het gebied van herstel hebben we een Krachtcirkel en geven we creatieve herstelworkshops. Er is ook een wandelclub en een groep speciaal voor jongvolwassenen. En dat is alleen nog maar wat we doen vanuit het zelfregiecentrum in Lisse; binnen de Stichting Lumen is nog veel meer aanbod op het gebied van herstel, waar onze deelnemers en vrijwilligers gebruik van kunnen maken."

Pure zelfregie

Ciska: "Mensen komen vooral bij ons voor ondersteuning, erkenning en ontmoeting, waarbij herstel altijd het eigenlijke doel is. Bij de recentelijk gestarte Jongvolwassenengroep zijn ze druk bezig om er een mooie solide groep van te maken. Zij bedenken samen activiteiten of thema's die hun herstel ten goede komen. Dit zijn deelnemers die bijvoorbeeld studeerden en na een dagbehandeling tussen wal en schip zijn geraakt. Heel mooi om te zien hoe ze samen optrekken; pure zelfregie. De Wandelgroep laat ook zien hoe mensen kunnen

opbloeien. Zo hebben we een deelnemer die al vanaf het begin meewandelt en in eerste instantie volledig in zichzelf gekeerd was; hij was totaal niet in voor een 'gezellig praatje'. Nu praat hij honderduit, wandelt ook in z'n eentje en maakt foto's van de wandeling voor de groepsapp. Het lijkt iets kleins, maar het is grote winst voor zijn herstel.

Voorzien in verschillende behoeften

Herstel Dichtbij heeft ons de mogelijkheid geboden om het Zelfregiecentrum Lisse op te richten. Hiermee kunnen we mensen de kans bieden in onze regio om weer de regie terug te krijgen over hun eigen leven en ze dagbesteding te bieden na een moeilijke periode of opname. We zijn er ook voor mensen die op de wachtlijst staan voor specialistische hulp of maatschappelijke ondersteuning. En voor hen die om andere redenen aansluiting of contact zoeken met andere mensen om eenzaamheid tegen te gaan. We voorzien in verschillende behoeften en dat die behoeften er zijn, is in ons nog maar korte bestaan al vaak gebleken."

www.lumen-hollandrijnland.nl/ontmoeten/zelfregiecentrum-lisse

Suicide Preventie Centrum

"Iedere ontmoeting is bijzonder"

De Stichting Suicide Preventie Centrum is sinds 2018 actief in heel Nederland. De organisatie heeft vestigingen (of organiseert activiteiten) in onder meer Steenwijk, Leeuwarden, Harderwijk, Eindhoven, Den Bosch en Hilversum.

Coördinator Koos de Boed: "Onze Stichting zet zich ervoor in om mensen die te maken hebben met suïcidale gedachten te ondersteunen vanuit ervaringsdeskundigheid. We organiseren lotgenotencontact individueel en in groepen en themabijeenkomsten, zoals het LetzTalk-café. Daarnaast geven wij trainingen aan ervaringsdeskundigen die zich willen inzetten op het gebied van suïcidaliteit. En ook geven we trainingen, onder andere aan hulpverleners, op het gebied van signalering en het in gesprek gaan. Naast deze activiteiten houdt de stichting zich bezig met het behartigen van de belangen van de doelgroep. We bieden advies bij beleidsvorming, werken mee aan onderzoeken en geven met regelmaat workshops bij bijeenkomsten zoals symposia en congressen", vertelt Koos.

Elk verhaal uniek en speciaal

"Onze deelnemers komen voornamelijk voor het lotgenotencontact: ze vinden bij ons herkenning, erkenning, begrip en een luisterend oor. Andere mensen komen voor de kennis die we hebben over suïcidaliteit en over het betrekken van ervaringsdeskundigheid bij suïcidaliteit. Mooie ontmoetingen zijn er volop, ieder gesprek,

iedere ontmoeting is bijzonder en indrukwekkend. De verhalen zijn dan ook elke keer uniek en speciaal. Het is moeilijk om een voorbeeld te benoemen, daarmee zouden we andere verhalen tekortdoen. Het gaat over deelnemers die, door hun ervaringen met elkaar te delen, steun bij elkaar vinden. En dan soms hier die woorden vinden, waarmee zij beter naar hun omgeving kunnen verwoorden hoe zij zich voelen."

Andere dynamiek

"Het deelnemen aan Herstel Dichtbij geeft ons de ruimte om ons verder te ontwikkelen als organisatie", geeft Koos aan. "Het doel is niet om meer activiteiten te realiseren, maar om de organisatie steviger neer te kunnen zetten. Het heeft ons veel tijd en kennis opgeleverd. Hierdoor is er ruimte ontstaan om ons verder te ontwikkelen. De leergang Maatschappelijk Ondernemen heeft ons een beter inzicht gegeven in onze organisatie. Het gevolg is dat er een andere dynamiek in de organisatie is ontstaan, die ons helpt om ons staande te houden in de chaotische en moeilijke wereld van suïcidaliteit.



Onze droom is dat het Suicide Preventie Centrum structurele financiering krijgt, zodat we ons nog beter én duurzaam kunnen richten op waar het om gaat: het ondersteunen van mensen die te maken hebben met suïcidaliteit. Nu zijn we nog te veel bezig met het financieel overleven van onze stichting. We dromen daarnaast van een locatie waar we onze doelgroep ruimte kunnen bieden om tot rust te komen, een logeervoorziening. De behoefte is er, maar de uitvoering is erg moeilijk dus blijft het voorlopig nog een droom."

Iedereen moet welkom zijn binnen de herstelbeweging

Koos geeft aan dat er ook in de zelfregie- en herstelbeweging soms nog een taboe heerst als het gaat over suïcidaliteit: "We hopen dat er door onze inzet binnen de herstelbeweging meer ruimte komt om het over suïcidaliteit te hebben met de deelnemers. Dat er daadwerkelijk en oprecht gezegd kan worden dat iedereen welkom is, ook al heb je een doodswens. Dat we kunnen accepteren dat die gedachten er zijn en dat we die niet weg hoeven te halen. Want de gedachte weghalen kan alleen de persoon zelf, verder niemand."

www.suicidepreventiecentrum.nl

Vriendendiensten

"Samen de omgeving creëren"

"We zijn met onze activiteiten al begonnen in 2000, maar sinds 2016 zijn we ook specifiek als zelfregie- en herstelorganisatie actief, met de komst van ons eerste zelfregiecentrum in Deventer. Vervolgens zijn er nog drie 'satellieten' van Vriendendiensten bijgekomen in de vorm van twee kleinere zelfregiecentra in Raalte en in Olst-Wijhe en een 'Inloop Mentale Gezondheid' in de gemeente Voorst. Met aanvullend hierop een sterk regionaal Herstel Netwerk, waarin ervaringsdeskundigen van Dimence, Tactus, IrisZorg, RIBW Overijssel en Vriendendiensten goed samenwerken onder de coördinatie van Vriendendiensten", vertelt Fieke Bosscher, coördinator zelfregiecentra.

Drie kerntaken

Lori van Egmond, directeur van Vriendendiensten, vervolgt: "Vriendendiensten is dé Zelfregie- en Herstelorganisatie in de regio Midden-IJssel. We zijn een onafhankelijke stichting die zich inzet voor jongeren en volwassenen met (beginnende) mentale klachten, een psychische kwetsbaarheid of psychosociale problemen. We hebben drie kerntaken. De eerste is zelfregie en herstel, wat vooral tot uiting komt via ons Jongerencafé, de zelfregiecentra, onze Inloop Mentale Gezondheid en het regionale Herstel Netwerk. Daarnaast houden we ons bezig met onafhankelijke ggz-cliëntondersteuning: we geven informatie en advies, kortdurende ondersteuning en houden ons bezig met vraagverheldering en (collectieve) belangbehartiging. Tot slot hebben we nog onze ggz-maatjesactiviteiten: zo zijn er 1-op-1-maatjes, groepsmaatjes en we hebben speciale maatjescafés."

Balans, stabiliteit en veerkracht terugvinden

Fieke: "Bij onze zelfregiecentra komen mensen vooral voor de 'omgeving die we samen creëren'. Binnen deze omgeving worden mensen in staat gesteld om hun mentale balans, stabiliteit en veerkracht terug te vinden, om vervolgens verder te gaan 'groeien'. Dit komt door de specifieke waarden en elementen zoals 'vrije ruimte', gelijkwaardigheid, wederkerigheid, peer-support, ervaringskennis en ervaringsdeskundigheid in combinatie met de vele mogelijkheden die er zijn. Zo kunnen mensen hun belemmerende problemen aanpakken, samen met de ggz-cliëntondersteuners. En mensen die de stap naar een zelfregiecentrum (nog) niet kunnen of durven zetten, kunnen gebruik maken van de maatjesactiviteiten." Dat een zelfregiecentrum kansen biedt, weten Rolf en Patricia. Ze hebben beiden bij Vriendendiensten in Deventer een herstelcursus gevolgd. Daarna wilden ze



allebei doorgaan en zijn ze opgeleid om, vanuit hun eigen ervaringen, anderen vooruit te helpen."

Structuur en contacten

Rolf: "Op de bank liggen, weinig zin hebben in dingen, piekeren over wat er van me terecht zou komen. Zo ongeveer zag mijn leven er een aantal jaren geleden uit, nadat ik mijn baan was verloren. Wel was ik onder behandeling bij Dimence en de psycholoog daar wees me op het bestaan van Vriendendiensten. Ik was in die periode veel alleen, een groot deel van mijn contacten was weggefallen. Ik besloot een keer langs te gaan bij het zelfregiecentrum in Deventer en herinner me dat ik me afvroeg wat ik daar te zoeken had. Maar de gastvrouw nam me op sleeptouw en liet weten het leuk te vinden als ik het niet bij dat ene bezoekje zou laten. Sindsdien ben ik het centrum blijven bezoeken en heb er mijn plek gevonden. Ik kom er vooral voor de structuur en de contacten. En ook wel voor het wederzijds begrip. Iedereen heeft wel wat en dat is oké."

Stilstaan bij je eigen behoeftes en grenzen

Patricia: "Doorgaan en doorpakken, was altijd mijn motto. Dus toen iemand me wees op de herstelcursussen die in het centrum worden gegeven en dat dit misschien iets voor mij kon zijn, besloot ik me aan te melden voor Herstellen Doe Je Zelf. Misschien kon ik er wel leren hoe ik nog meer ballen hoog kon houden, dacht ik toen nog. Dat pakte anders uit. De cursus heeft me leren stilstaan bij mijn eigen behoeftes en grenzen. Bij dat wat ik wil en belangrijk vind. Al tijden liep ik rond met lichamelijke

klachten. In de cursus ontdekte ik dat ze onderdeel uitmaakten van een burn-out. De cursus heeft me geleerd om af te remmen, het heeft me bewuster gemaakt. En daar is het niet bij gebleven, want ik ben ook andere herstelcursussen gaan volgen, waaronder de cursus WRAP (Wellness Recovery Action Plan)."

Herstel Dichtbij

"Binnen het programma Herstel Dichtbij ontwikkelen we een training van 12 bijeenkomsten, speciaal voor bezoekers van een zelfregiecentrum die willen doorgroeien naar de rol van facilitator van herstelcursussen en/of lotgenotengroepen, zodat meer mensen herstelcursussen kunnen geven en volgen", aldus Lori. "We vinden het fijn en waardevol om onderdeel te zijn van deze inmiddels sterke landelijke beweging van zelfregie en herstel en we zijn blij met de kennisuitwisseling, professionaliseringsslag en alle ontmoetingen die binnen dit mooie programma plaatsvinden. Het geeft ons ook de gelegenheid onze langetermijnvisie te realiseren. We willen inwoners eerder en dichtbij ondersteunen en hiermee de ggz ontlasten."

www.vriendendienstendeventer.nl

Kompassie

"Verbindende schakel tussen formele en informele zorg"

"Kompassie is hét zelfregiecentrum voor mentale gezondheid in Den Haag", vertelt projectcoördinator Merel van Aardenne enthousiast. "Onze vrijwilligers bieden ondersteuning aan inwoners van Den Haag met een psychische kwetsbaarheid en hun naasten.

Dit kan zowel voor, tijdens of na een ggz-behandeling. Op dit moment werken ongeveer 95 (familie-) ervaringsdeskundige vrijwilligers samen met een team van beroepskrachten om onze missie te realiseren. Door het ondersteunen van inwoners werken onze vrijwilligers ook aan hun eigen herstel. De ondersteuning vindt zowel individueel als in groepen plaats."

Verbindende schakel

"Als vrijwilligersorganisatie en zelfregiecentrum zijn wij de verbindende schakel tussen formele en informele ggz en werken wij op het snijvlak van professionele ggz en het sociaal domein. Per jaar ontvangen we ruim 11.000 bezoeken van Haagse inwoners bij Kompassie. De bezoekers zijn veelal mensen met psychische en/of psychosociale problemen, maar komen voor heel verschillende dingen. Sommigen komen voor praktische ondersteuning bij bijvoorbeeld het ordenen van (financiële) administratie of regelzaken op het gebied van wonen, participatie, inkomen en schulden. Anderen komen voor onafhankelijke cliëntondersteuning vanuit de Wmo, emotionele ondersteuning bij mantelzorg of

voor wachttijdondersteuning omdat zij op de wachtlijst staan voor een ggz-behandeling. Al deze activiteiten dragen bij aan de mentale gezondheid van de bezoekers.

Mentale Agenda

We hebben ook een digitaal platform waar mensen activiteiten in Den Haag en kijk-, lees- en luistertips kunnen vinden om hun mentale gezondheid te versterken: www.mentaleagenda.nl. Daarnaast bieden we ook nazorg, hulp bij het invullen van een Crisiskaart en faciliteren we meer dan 20 verschillende lotgenotengroepen (bijna 300 bijeenkomsten per jaar). Last but not least zetten we ons in voor preventie, stigmabestrijding, deskundigheidsbevordering van vrijwilligers en het collectieve belang van de doelgroep. De rode draad in al onze activiteiten is peer-to-peersupport, dat wil zeggen ondersteuning door ervaringsdeskundige vrijwilligers. Dit zijn vrijwilligers met eigen ervaring in de ggz die voldoende hersteld zijn om anderen met een psychische kwetsbaarheid te ondersteunen.



Door de donkerste periode gesleept

Een tijdje geleden werd een man van 42 door zijn huisarts naar ons doorgestuurd met de vraag of wij hem konden ondersteunen terwijl hij op de wachtlijst stond voor een ggz-behandeling. Hij werd bij ons gekoppeld aan een ervaringsdeskundige vrijwilliger. Naast emotionele ondersteuning was er ook behoefte aan praktische ondersteuning: de man bleek ernstige financiële problemen te hebben. Deze waren een grote bron van stress in zijn leven, waardoor zijn mentale gezondheid steeds verder achteruitging. De financiële problemen werden stapsgewijs en gezamenlijk met de ervaringsdeskundige vrijwilliger aangepakt, met als resultaat dat een groot deel van zijn acute stress wegviel. Hierdoor ontstond ruimte. Toen hij eenmaal aan de beurt was voor behandeling in de ggz, kon hij deze veel gericht en met veel motivatie aangaan. Aan het einde van de ondersteuning bij ons, gaf hij de volgende feedback terug:

"De ondersteuning bij Kompassie heeft mij heel erg geholpen met het realiseren en erkennen wat er met mij aan de hand is en was. Degene die mij aan jou heeft gelinkt, heeft dat goed ingezien. De problemen die mij in een neerwaartse spiraal hebben gebracht, kon ik heel goed met jou delen als ervaringsdeskundige. Jouw rustige en niet veroordelende gesprekken hebben mij enorm geholpen met de verwerking van mijn klachten. Ik heb nooit geweten dat er zoiets als Kompassie bestond en ik heb bewondering en waardering voor het werk wat jullie verrichten. Het heeft mij door mijn donkerste

periode gesleept. Gelukkig gaat het met mij de goede kant op en daar ben jij een deel van dat het nu zo is."

Versterken van mentale veerkracht

"Ons specifieke project binnen het programma Herstel Dichtbij betreft de 'Informatiepunten Mentale Gezondheid'. Dit zijn laagdrempelige en openbare plekken in de stad, fysiek dicht bij de inwoners en voor iedereen toegankelijk. Denk hierbij aan bibliotheken, buurthuizen en servicepunten. Daar werken we aan versterking van de mentale veerkracht van onze bezoekers. Hierbij wordt ons digitaal platform de Mentale Agenda ingezet als middel bij het zoeken naar passend ondersteuningsaanbod.

Binnen Herstel Dichtbij richten wij ons nu vooral op uitbreiding van onze ondersteuning op verschillende plekken in de stad. Sinds januari 2024 is het eerste Informatiepunt Mentale Gezondheid van Kompassie gestart in de Centrale Bibliotheek van Den Haag. Afgelopen maand zijn daar punten in Scheveningen en centrum Den Haag bijgekomen. Daarnaast is er een Informatiepunt geopend bij een vestiging van de afdeling SZW van de Gemeente Den Haag en zijn we in gesprek met het UWV en PsyQ om ook daar Informatiepunten te openen. Onze droom? Het zou geweldig zijn als er ooit nog eens een landelijke spin-off komt van de Mentale Agenda, zodat deze voor alle collega's in het land beschikbaar wordt", besluit Merel.

www.kompassie.nl

Dalisay

"Mensen voelen zich hier veilig en vertrouwd"

Stichting Dalisay in Medemblik is een initiatief van Ron en Patricia de Boer. Patricia: "Wij bieden sinds 2017 laagdrempelige ondersteuning aan mensen met eetproblemen en hun naasten, door het aanbieden van inloopmomenten, 1-op-1-ondersteuning, lotgenotencontact, voorlichting en workshops. Daarnaast werken wij samen met andere mooie maatschappelijke organisaties. Hierbij zetten wij ervaringsdeskundige vrijwilligers in."

Ron vervolgt: "Bezoekers komen vooral voor een luisterend oor naar ons toe, ze zoeken herkenning en erkenning. Een moment om even uit hun hoofd te zijn, te ontspannen en zichzelf te mogen zijn. We horen regelmatig dat ze zich veilig en vertrouwd voelen en gewoon even mogen 'zijn'. Daarnaast komen ze bij ons voor advies, vragen of wij mee kunnen denken in hun zoektocht naar de voor hen juiste hulp. Met onze workshops leren ze zichzelf beter kennen, ze ontwikkelen en ontdekken nieuwe hobby's en talenten. Dat is heel mooi om te zien."

De knop om

Patricia: "We hebben een jongedame die bij ons is gekomen toen ze midden in een eetstoornis zat en er erg slecht aan toe was. Ze had wel hulp, maar die werkte onvoldoende voor haar. Door haar herkenning en erkenning en een luisterend oor te bieden, voelde ze zich gehoord en begrepen. Daardoor ontstond er ruimte bij haar om mooie stappen te zetten. We hebben haar geholpen met zoeken naar passende hulp en hebben haar al die tijd bijgestaan. Ze heeft het erg moeilijk

gehad, zelfs een suïcidepoging gedaan, maar na een bezoek aan onze inloop, waar ze deelnam aan een bijzondere workshop, ging de knop om. Ze vertelde dat ze er klaar mee was en voor herstel wilde gaan. Dit heeft ze ook echt opgepakt en het gaat nu al een heel aantal jaren goed met haar. Ze heeft inmiddels een boek geschreven en uitgebracht en we zijn enorm trots op haar. We hopen dat ze ons binnenkort gaat ondersteunen als vrijwilliger."

Krachten gebundeld

Ron: "Het opzetten van een eigen inloophuis was in eerste instantie wat wij voor ogen hadden binnen het programma Herstel Dichtbij, maar gaandeweg hebben wij onze plannen iets gewijzigd en hebben we samen met een praktijk een nieuwe locatie in Warmenhuizen opgestart. We hebben onze krachten gebundeld en dat loopt goed. Daarbij hebben wij onlangs nog een nieuwe locatie gevonden in Medemblik, waar wij een samenwerking hebben met Inloophuis Medemblik (voor mensen met kanker en andere levensbedreigende ziekten).

Verder zijn we nog steeds druk bezig om onze organisatie verder te professionaliseren. Ook op dat gebied gaat een wens voor ons in vervulling."

Trots op waar we nu staan

Patricia: "Herstel Dichtbij heeft ons een mooie vernieuwde samenwerking met de zelfregie- en herstelorganisatie De Hoofdzaak gebracht, die ook aan Herstel Dichtbij deelneemt en in onze regio actief is. We organiseren samen twee keer per maand een laagdrempelige workshop voor onze deelnemers. De ene keer in Hoorn en de andere keer in Medemblik. Ook zijn wij dit jaar gestart met maandelijkse naastenbijeenkomsten samen met De Hoofdzaak, maar ook samen met de ggz, Ypsilon en Leviaan (onder de noemer 'Samen sterk'). Deze bijeenkomsten worden goed bezocht en onlangs hebben we ook een heus naastenfestival georganiseerd met deze partners; een hartverwarmende middag. Binnenkort gaan we deze samenwerking uitbreiden naar de regio Alkmaar

en de Kop van Noord-Holland. Ook gaan wij dit jaar een nieuw project voor jongeren opzetten samen met Stichting JIJ uit Rotterdam, ook een deelnemer aan Herstel Dichtbij. Daarnaast hebben we veel geleerd: ik heb vorig jaar de Leergang Maatschappelijk Ondernemen gevolgd en Ron is bijna klaar met de leergang van dit jaar. Ik doe nu mee met het actie-onderzoek, over 'hoe maak ik mezelf misbaar'. Vanuit dat onderzoek zijn we veel meer gaan professionaliseren en uit gaan breiden en daar zijn we trots op. De samenwerking met verschillende organisaties bij Herstel Dichtbij is heel fijn en helpend."

Wachttijden verlichten

Ron: "We hopen dat we steeds meer serieus worden genomen als zelfregie-organisatie en dat we een structurele financiering voor elkaar kunnen krijgen, zodat we ons verder kunnen ontwikkelen en nog meer kunnen betekenen voor onze doelgroep. We zouden graag een serieuze bijdrage willen leveren aan het verlichten van de wachttijden in de ggz en een veilige haven zijn voor de mensen die dat zo hard nodig hebben. We hebben altijd gezegd: al zouden we maar één persoon kunnen helpen, dan is onze missie al geslaagd. Dat is gelukkig al gelukt, maar stiekem hopen we natuurlijk nog veel meer mensen te mogen ondersteunen op hun reis naar herstel.

We zijn heel erg dankbaar dat we onderdeel uit mogen maken van de mooie beweging die Herstel Dichtbij heeft voortgebracht. We leren enorm veel en de verbinding die we voelen is bijzonder en fijn. Het mag er allemaal zijn, ook wij mogen kwetsbaar zijn, maar het geeft ons vooral hoop. We planten samen kleine zaadjes en hopelijk kunnen we daarvanuit verder groeien als organisatie, maar ook als beweging."

www.dalisayrecovery.nl



Stadskamer Herstelnetwerk

"Je bent niet je diagnose"

"De Stadskamer is vanaf 2015 actief met diverse activiteiten en inmiddels te vinden op veel locaties in de Achterhoek. In februari van dit jaar hebben we het Herstelnetwerk Doetinchem erbij gevoegd." Aan het woord is Frits Kloppert, verbinder bij het Herstelnetwerk en zelf ervaringsdeskundige.

"Wij bieden een 'Waaier van mogelijkheden' waar herstel mogelijk wordt gemaakt. Denk bijvoorbeeld aan 'Tekenen en herstellen', de training 'Wijzer werken met ervaring', 'WRAP (Wellness Recovery Action Plan)' en ervaringsgroepen (lotgenoten/ peer to peer). En dat is nog maar een greep uit onze waaier. De mensen komen hier om regie te krijgen over hun eigen herstel. Wij ondersteunen hen daarbij en passen onze Waaier van mogelijkheden aan op de behoeften van de bezoekers.

Je bent niet je diagnose

Nog te vaak belanden mensen in een trechter van zorg. Je krijgt een diagnose en vanuit daar lijkt het alsof jij je diagnose wordt. Er wordt je een behandelplan aangeboden en dat is de start van 'het circuit' in de zorg. Goed bedoeld, maar door het gebrek aan zelfregie, voelen mensen zich niet gezien en gehoord. Ongeveer de helft van de mensen komt een keer op een punt dat ze een diagnose kunnen krijgen. Wij willen hen blijven zien als mens, niet als diagnose. Daarom geloven wij in eigen regie en dus het stimuleren van eigenaarschap.

Mensen hebben zo meer invloed op hun eigen herstel. Ze worden geprikkeld en dat werkt motiverend en geeft zelfvertrouwen op de lange termijn", legt Frits uit. "Een deelnemer die in ons herstelnetwerk al stappen aan het maken was op 'de route van haar vraag' ontwikkelde zich als tekstschrijver. Inmiddels is zij mederedacteur van ons nieuwe magazine 'ECHT' waarin wij de verhalen van onze deelnemers en vrijwilligers/ervaringsdeskundigen uitlichten en vormgeven.

Uitgebreide Waaier van mogelijkheden

Herstel Dichtbij geeft ons de mogelijkheid om meedoen voor anderen mogelijk te maken, we kunnen inzetten op de behoefte in het herstel en daar vooral goed naar luisteren. Daarnaast geeft het programma ons de financiële ruimte om onze plannen te kunnen uitvoeren. We voelen ons ook meer verbonden met andere herstelinitiatieven in Nederland. Het geeft ons een vertrouwd gevoel om gezamenlijk met de herstelbeweging te kunnen optrekken.



Onze droom is om nog meer verbinding met de andere (lokale, regionale en landelijke) herstelinitiatieven te krijgen en de toegang naar een laagdrempelige herstelplek zo laag mogelijk te maken, met een uitgebreide Waaier van mogelijkheden. We willen de stap naar deelname zo klein mogelijk maken en snel kunnen handelen vanuit de behoefte van onze deelnemers."

Mentale sportschool

Met een grote glimlach vertelt Frits: "Wij zijn erg trots op onze eigen stappen naar een mooie 'mentale sportschool', zoals we het zelf wel eens noemen. Gelukkig weten al

veel deelnemers ons te vinden. De behoefte aan 'peer to peer contact' en herstelgerichte activiteiten is groot en we zijn blij daar invulling aan te kunnen geven. Er valt nog heel veel te ontwikkelen en we hopen door een goed netwerk op te bouwen daar mooie stappen in te kunnen zetten de komende tijd."

www.stadskamer.com

Zorgvrijstaat

"Het besef dat we allemaal kwetsbaar zijn"

"We werken sinds mei 2013 aan het versterken van zorgzame wijken in Rotterdam West, waarin mensen eigenaarschap voelen en zeggenschap ervaren over hun eigen zorg en welzijn", vertelt Alexander Hogendoorn, die samen met Dennis Lohuis de Zorgvrijstaat heeft opgericht.

"We doen dat in ons zogenaamde 'Sociaal Laboratorium'. Onderdeel daarvan is Geestverwanten, onze gemeenschap én werkplaats voor zelfregie en herstel. Als Zorgvrijstaat zijn we een supportomgeving en een plek waar eigen ideeën en initiatieven kunnen worden verwerkelijkt. We geloven in 'samenredzaamheid'. En we zoeken verdieping op specifieke onderwerpen. Zo hebben we een Steunpunt Stemmen Horen, een Supportgroep Depressie, een programma Voor Elkaar Boksen, waarmee men aan de eigen veerkracht kan werken. We doen veel aan Samen-scholen, samen leren staat centraal rond allerlei onderwerpen die vanuit meerdere perspectieven worden belicht. Samen met de Werkplaats voor Participatief Drama Formaat en jongerenproject Change West richten we ons op support van en door jongeren."

Hoe is het allemaal begonnen?

Dennis: "In 2013 kwam ik Alexander tegen in de Leeszaal Rotterdam West. We raakten aan de praat over de vraag wat het nu precies betekent in de praktijk, als mensen meer mét en voor elkaar moeten gaan zorgen. Dit gesprek vormde de basis voor onze Zorgvrijstaat. Onze spontane ontmoeting staat eigenlijk ook symbool voor wat we nu met elkaar organiseren: ont-moeten. De ontmoeting,

zonder dat er iets moet, staat centraal. Je treft mensen die iets met een ander willen aangaan, vanuit interesse en het besef dat we allemaal kwetsbaar zijn. Je vindt een betrokken netwerk, een vangnetwerk en je kunt aan persoonlijke ontwikkeling, zelfregie en herstel werken.

Boksen voor herstel

Een mooi voorbeeld is Colin, die samen met een ervaringsdeskundige in opleiding het programma Voor Elkaar Boksen heeft ontwikkeld en inmiddels zelf de trekker is. Het boksen was voor hem een manier om aan zijn eigen herstel te werken. Vanuit zijn achtergrond als ontwerper ging hij nadenken over hoe het boksen nog veel gericht zou kunnen worden ingezet bij herstel. Samen met een afstudeerder Social Work en een psycholoog bracht hij elementen van Psycho-Motorische Therapie in en daarmee is Voor Elkaar Boksen een niet meer weg te denken onderdeel van onze programmering."

Ruimte en begrip

Alexander vult aan: "We zijn ook heel trots op Meerstemmig, ons steunpunt 'stemmen horen'. Het is zo belangrijk dat er een plek is waar er open en vrij gesproken kan worden over stemmen horen, ook over de inhoud en aard van stemmen.



Dat is iets wat mensen lang niet altijd gewend zijn. Mensen leren hiermee wel om nieuwe betekenis te geven aan stemmen. Existentiële pijn die anderen vaak niet begrijpen kan zo toch een plek krijgen om te bespreken. Ruimte en begrip verlagen (zichtbaar) de spanning. Begrip en herkenning zorgen voor minder eenzaam zijn in het eigen lijden. Mensen worden zo nodig gestimuleerd en gesteund om het goede gesprek met de eigen behandelaar te voeren. Door te ervaren dat je niet de enige bent, krijg je ook een bredere blik. Je gaat anders leren kijken. Je leert verband te leggen tussen stressfactoren en stemmen en zo kun je er ook een beetje grip op krijgen."

Gelijkgestemden

"Herstel Dichtbij betekent voor ons een netwerk van gelijkgestemden van en met wie we samen kunnen leren"

vertelt Dennis. "Drie mensen volgden de Leergang Maatschappelijk Ondernemen en worden daarmee gestimuleerd en ondersteund om eigen activiteiten verder uit te bouwen. Herstel Dichtbij betekent voor ons daarnaast dat we onze programmering en organisatie verder kunnen ontwikkelen en uitbouwen. We hopen dat er structurele financiering mogelijk wordt en dat hiervoor ook landelijke standaarden ontstaan. Het is voor ons steeds heel erg onzeker en we moeten elk jaar weer worstelen om financiering te organiseren.

Het belang van een goed landelijk netwerk als Herstel Dichtbij is erg waardevol om andere inzichten op te doen, om met gelijkgestemden ervaringen uit te wisselen én het boost de eigen ontwikkeling. Samen sta je sterker!"

www.zorgvrijstaat.nl



Herstelacademie Haarlem en Meer

"Mensen moeten zich écht welkom voelen"

"Wij verzorgen cursussen en workshops voor iedereen die in het leven worstelt of heeft geworsteld met psychische en/of verslavingsproblematiek. We doen dit op basis van peersupport, iedereen die bij ons werkt heeft zelf een achtergrond van psychische en/of verslavingsproblematiek.

De cursisten leren vooral heel veel van elkaar, de medewerkers zijn er om te faciliteren. Ons streven is om een veilige omgeving te bieden waarin iedereen zich thuis voelt en zichzelf kan zijn" vertelt Marcia Kroes, manager van de Herstelacademie die sinds 2018 actief is in Haarlem, Haarlemmermeer, Velsen, Beverwijk, Heemskerk en Zandvoort. "Mensen komen vooral bij ons om ervaringen te delen, voor onderlinge steun en om anderen te ontmoeten met soortgelijke ervaringen. Contact met medecursisten speelt een zeer belangrijke rol; dat helpt in het werken aan herstel en zelfontwikkeling."

Je ziet iets gebeuren

"Het komt met enige regelmaat voor dat mensen hier kwetsbaar en voorzichtig binnenkomen om te kijken wat we doen. Als ze dan vervolgens in een cursus of workshop aan de slag gaan, zie je vaak iets gebeuren. Ze voelen zich begrepen en halen kracht uit het feit dat ze niet de enige zijn met dergelijke problemen. Zo is er een cursist die na veel jaren van heftige, ontwrichtende gebeurtenissen en ervaringen nu zo ver hersteld is dat ze bij ons aan de slag gaat als coördinator Herstelcafé Jongvolwassenen", vertelt Marcia als ze bevraagd wordt naar voorbeelden.

"Een andere vrouw die heel vaak (rand)psychotisch is heeft bij de Herstelacademie een 'tweede thuis' gevonden. Zij heeft alle cursussen gevolgd die we bieden. En fijn is ook dat we een vrouw die in het euthanasietraject zat ondersteuning konden bieden. Zij voelde zich gezien en gehoord."

Diversiteit: een uitdaging

"Binnen Herstel Dichtbij hebben we als doel meer diversiteit in onze groep (vrijwillige) medewerkers en deelnemers aan te brengen: we willen mensen uit verschillende 'hoeken', culturen en leeftijden betrekken. Door Herstel Dichtbij hebben we veel kennis gedeeld met andere organisaties in het land. Inmiddels hebben we in Haarlem aardig wat geleerd over cultuurdiversiteit en we hebben ondervonden hoe moeilijk het is om van een erg

'witte' organisatie te veranderen in een meer diverse. Wij zijn tegen ontzettend veel zaken aangelopen. Tegen patronen, een gevoel van 'onder ons' zijn, moeite hebben met veranderingen en het feit dat we cursusmateriaal dat landelijk gebruikt wordt, niet mochten veranderen van het instituut dat de rechten beheert. Dus moesten we creatief zijn. Naast cultuurdiversiteit is ons aandachtspunt ook het betrekken van meer jongvolwassenen. Ook dit was niet gemakkelijk, we hebben niet veel geschikte ruimtes op de locatie en het vereist een andere manier van denken: onze gemiddelde bezoeker is namelijk over het algemeen tussen de 35-70 jaar oud. We hebben al mooie stappen gezet, zo hebben we nu een vast Herstelcafé voor jongvolwassenen op de donderdagmiddag, maar we zijn er nog niet.

Meer vanuit peersupport

Ik droom ervan dat we als beweging nog veel meer vanuit peersupport gaan werken en vanuit waarden, presentie. En dat het lukt om uit de regels, plannen, doelen en gedragscodes te blijven. Dat we landelijk een netwerk hebben van organisaties waar mensen zich écht welkom voelen wanneer ze op hun kwetsbaarst zijn. Waar mensen steeds de nabijheid ervaren, de erkenning, zich gezien voelen en door het contact weten dat ze ertoe doen. Daarnaast zou ik graag in deze regio een respijthuis willen opzetten. De plannen daarvoor liggen er al. Voor onze organisatie hoop ik dat het ons lukt om in de regio uit te breiden, want naast onze Herstelacademie en een kleine locatie van TEAM ED is hier op het gebied van zelfregie en herstel bedroevend weinig. Gelukkig heeft Herstel Dichtbij gebracht dat we als landelijke beweging veel meer zelfbewustzijn hebben ontwikkeld!"

www.herstelacademie.org

Stjoer

"In een veilige omgeving landen"

"Stjoer is voorgekomen uit de Stichting AanZet en Support Fryslân, die in 2021 fuseerden. Vanuit onze vestiging in Leeuwarden werken we met vrijwilligers in heel Friesland aan diverse projecten. Door de provincie heen heeft Stjoer achttien sociale inloopvoorzieningen", vertelt Coby de Vries, projectleider Rijk van Ervaring, tevens herstelcoach en betrokken bij het Ervaringsteam.

"Mensen kunnen bij ons op verschillende manieren werken aan hun herstel: ze kunnen aan de slag bij onze facilitaire dienst, bij de receptie of administratie. Of deelnemen aan ons computerproject 'PC Probaat', de afdeling Rijk van Ervaring of ons maatjesproject. Daarnaast bieden wij diverse trainingen aan die gericht zijn op herstel en ontwikkeling.

Ontmoeten en leren van elkaar

Samen met een aantal partners hebben wij het E-team opgericht, speciaal voor jongeren die ervaring hebben met de jeugdhulpverlening. In 16 bijeenkomsten werken de jongeren aan hun herstel en ontwikkeling, en leren ze hun ervaringen positief in te zetten. Voor nieuwkomers hebben wij het project 'Onze Familie' in Leeuwarden. Dit bestaat uit Sedrana (huiskamer/inloop), MeetUps oftewel activiteiten om Leeuwarden te ontdekken en mensen te ontmoeten en Buddy to Buddy: nieuwkomers en Nederlanders worden aan elkaar gekoppeld om van elkaar te leren. We streven ernaar om mensen een nieuw perspectief te geven op wie ze zijn en wat ze kunnen. Ze kunnen bij ons in een gezellige en veilige omgeving 'landen', zichzelf (her)ontdekken, zelf weer aan het stuur

(stjoer) gaan zitten en herkenning vinden in sociaal contact met anderen."

Iets voor een ander doen

Coby vertelt enthousiast over de mooie ontmoetingen die ontstaan bij Stjoer: "Twee vrijwilligers bij ons hebben elkaar leren kennen door hun werk als wandelvrijwilliger bij een sociale inloop. Ze zijn dit werk gaan doen omdat ze zich eenzaam voelden en op zoek waren naar zingeving; iets voor een ander doen. Het klikt zo goed, dat ze elkaar nu bijstaan wanneer een van beiden het moeilijk heeft en ze spreken af en toe af om iets leuks samen te gaan doen. En een tijdje geleden kregen we terug van een jongere uit het E-team, dat hij het zo bijzonder fijn vond om anderen te treffen die aan een half woord genoeg hebben: "Ik had me eerder niet gerealiseerd dat er anderen zijn die het net zo moeilijk hebben gehad als ik."

Gedachtegoed verder verspreiden

"Ik hoop dat het begrip 'herstel' een duidelijker plek en gezicht binnen onze organisatie krijgt. Daar werken we via Herstel Dichtbij aan", aldus Coby. "We hebben inmiddels een denktank gevormd waar vrijwilligers



kunnen meedenken over onderwerpen die spelen en het beleid binnen de organisatie. We zijn nu bezig deze vrijwillige inspraak te borgen. Daarnaast hebben we twee herstelcoaches aangesteld als aanspreekpunt voor vrijwilligers en collega's voor alles wat met herstel te maken heeft. We hebben veel kennis en mooie ervaringen opgedaan binnen het programma Herstel Dichtbij, zodat we ons als Stjoer goed op de kaart hebben kunnen

zetten als herstelorganisatie. Het zou geweldig zijn als er een landelijk dekkend netwerk van herstelorganisaties komt en we daarin goed samenwerken met elkaar en andere organisaties, om het gedachtegoed vanuit de herstelbeweging nog verder te verspreiden."

www.stjoer.frl

Stichting JIJ

"De ervaringsdeskundigheid is heel belangrijk"



"Stichting JIJ in Rotterdam biedt persoonlijke en ervaringsdeskundige ondersteuning aan iedereen die zelf of in zijn/haar omgeving te maken heeft met eetproblematiek", vertelt Saskia Lagerwaard, medeoprichter en (inmiddels voormalig) directeur van Stichting JIJ. "We richten ons voornamelijk op kinderen, jongeren en volwassenen die door de reguliere zorg niet of onvoldoende worden bereikt of geholpen.

Stichting JIJ doet dit op een anonieme en kleinschalige manier door een luisterend oor te bieden, informatie te geven en individuen en groepen te adviseren en te begeleiden, allemaal vanuit ervaringsdeskundigheid. Ook organiseren we wekelijks vanuit ons inloophuis in Rotterdam Kralingen, het JIJ-huis, herstelgerichte activiteiten, workshops en trainingen." Collega Sylvia van den Tol (coördinator Ondersteuningstrajecten) vult aan: "Die ervaringsdeskundigheid is heel belangrijk. Mensen komen bij ons voor ondersteuning, begrip, sociaal contact en soms gewoon ook even 'zijn' op een veilige plek. Door al die verschillende ingrediënten kunnen ze stappen zetten in hun herstel."

"Dat onze aanpak werkt, blijkt ook wel uit de reacties die we krijgen van deelnemers", vervolgt Sylvia. Zoals deze: "Door mijn lidmaatschap bij Stichting JIJ heb ik leuke nieuwe contacten opgedaan. Regelmatig eet ik mee en hierdoor durf ik thuis ook meer te variëren met het avondeten. Het voelt fijn dat je met mensen bent die je begrijpen en dat er herkenning is". En iemand anders gaf aan: "Ik ben echt heel erg tevreden over de individuele ondersteuning en over de betrokkenheid van Stichting JIJ. Voor mij is dit het afgelopen jaar heel erg helpend geweest en daar ben ik jullie heel dankbaar voor!"

Energie steken in kwaliteit

Saskia: "Wij willen graag onze organisatie verder ontwikkelen en professionaliseren. Herstel Dichtbij heeft ons al veel gebracht. Een efficiënte en goede financiële administratie bijvoorbeeld, een hecht team dat achter de missie staat, een duidelijke omschrijving van onze visie en kernwaarden, een meerjarenbeleidsplan, mooie en dierbare herinneringen aan een themaweek, een verbeterde en veilige digitale werkomgeving en niet te vergeten ook budget om onze bestaande activiteiten te kunnen blijven uitvoeren. Daarnaast heeft het ons meer kennis gegeven over alternatieve geldstromen en het heeft ons ook mooie samenwerkingen met andere zelfregie- en herstelorganisaties opgeleverd." Sylvia sluit zich daarbij aan en besluit: "We zijn ontzettend blij dat we mogen deelnemen aan Herstel Dichtbij en hopen dat er een verlenging komt. En ik hoop ook dat er structurele financiering mogelijk wordt van onze herstelinitiatieven, zodat we onze energie kunnen steken in kwaliteit in plaats van dat we steeds op zoek moeten gaan naar geld om te kunnen blijven bestaan."

www.stichting-jij.nl

HerstelTalent

"Op zoek naar verbinding en erkenning"

"HerstelTalent biedt individuele herstelondersteuning aan mensen die vastlopen in het leven, mensen die dakloos dreigen te raken of vanuit een instelling zelfstandig gaan wonen", aldus Klazine Tuinier, directeur van HerstelTalent.

"Wij hebben een zelfregiecentrum op zeven locaties in Zeeland en daar leiden we ook ervaringsdeskundigen op. Ons streven is om ervaringskennis voor steeds meer mensen toegankelijk te maken. Dat bereiken we met innovatieve ideeën, projecten, speciale trainingen en producten en we geven specialistisch advies aan organisaties zoals gemeenten."

Zoeken naar verbinding

"Ik denk dat mensen vooral bij ons komen voor (ervarings) kennis over herstel in de breedste zin van het woord. Daarmee bedoelen we het opnieuw betekenis geven aan het leven, ondanks alles. We zijn er voor mensen die verder willen in het leven, maar niet goed weten hoe en voor mensen die voor zichzelf of hun naasten op zoek zijn naar ondersteuning bij herstel, maar ook voor beleidsmedewerkers die herstel een grotere plek willen geven in wat ze doen. In het 'klein', dicht bij huis, zoeken mensen naar verbinding, contact, erkenning, gehoord en gezien worden. Onze samenwerkingspartners, zoals de gemeenten en huisartsen, zoeken naar hoe ze dit kunnen faciliteren voor hun inwoners of cliënten.

Bijzondere ontmoetingen

In februari kwam er iemand via de praktijkondersteuner van de huisarts bij ons binnen. Hij had net een opname achter de rug als sluitstuk van een lange depressieve periode.

Hij voelde zich bij ons steeds meer op zijn gemak, vond de gesprekken prettig en voelde de erkenning. Na een maand of drie ging hij spontaan tekenen en ook nog eens heel mooi. Bij de complimenten daarover bleek dat hij dit lang in zijn leven had gedaan, maar dat het alweer jaren geleden was. Hij wist op dat moment ook nog niet of hij het tekenen weer echt zou gaan oppakken. Inmiddels is hij zover dat hij op drie van onze locaties een maandelijkse tekenworkshop start voor de bezoekers. Hoe mooi is dat?

Ook het bezoek van Koningin Maxima aan HerstelTalent in januari 2024 heeft veel indruk gemaakt. Er waren diverse bezoekers bij aanwezig en voor één van hen is het zo'n bijzondere ontmoeting geweest, dat hij er nog steeds op terugkomt als het even moeilijk wordt. Zo vroeg ik hem pasgeleden iets te vertellen bij een groepsbijeenkomst over zijn ervaringen bij ons. Hij vond dat spannend, maar zei toen: "Als ik in gesprek kan zijn met de Koningin, dan kan ik dit ook". Het heeft hem sterker gemaakt en dat is mooi om te zien. Overigens was het een succes op zich dat deze man, die eerst zo eenzaam was en niets zei, nu voor een groep op amuseante en ontroerende wijze zijn verhaal deed."

Fijne samenwerkingen

"Binnen het programma Herstel Dichtbij werken we aan het vinden van nieuwe samenwerkingspartners en

nieuwe doelgroepen die baat kunnen hebben bij ervaringskennis. We hebben dit het eerste jaar samen met de Huisartsenconnectie gedaan, het tweede jaar met SWMO (een organisatie voor maatschappelijk werk) en dit jaar richten wij ons op het (algemeen) ziekenhuis. Ons doel is grotendeels behaald. Met de huisartsen is een prettige samenwerking ontstaan en zijn er veel nieuwe doorverwijzingen tot stand gekomen, met het SWMO hebben we nu in samenwerking een nieuw Zelfregiecentrum in Goes opgestart en met het ziekenhuis zijn de contacten gelegd. Wij denken namelijk dat ervaringskennis ook heel goed van pas kan komen bij mensen met bijvoorbeeld chronische aandoeningen.

Ik ben heel dankbaar voor onze deelname aan Herstel Dichtbij, het heeft voor ons veel deuren geopend.

Voor de toekomst hoop ik dat het enerzijds de normaalste zaak van de wereld is om in je eigen omgeving met iemand te kunnen spreken die zelf ervaring heeft met ingewikkelde levensomstandigheden en hoe daarmee om te gaan. En anderzijds hoop ik dat het zo normaal wordt om elkaar op die manier te vinden, dat de herstelbeweging overbodig wordt."

www.hersteltalent.nl



Zelfregie NL

"Dagelijks verhalen van hervonden hoop en nieuw perspectief"

"Bij Zelfregie NL creëren we in Noord- en Midden-Limburg, zoals wij dat noemen 'kansrijke contexten', waarin mensen tot hun recht kunnen komen. Ook faciliteren we allerlei vormen van ontmoetingen waar vrije ruimte is voor zelfregie en herstel", vertelt Niki Tacken, stafmedewerker met ervaringsdeskundigheid.

"Dat doen we onder andere met drie lokale zelfregie-inlopen, twee regionale herstelhuizen, diverse hersteltrainingen, herstelgroepen en een aantal zelfregiecoaches. Zij bezoeken mensen thuis en gaan samen met hen op zoek naar herstelkansen in hun eigen omgeving. Ieder mens heeft de behoefte om zich verbonden te voelen en ertoe te doen. Dat geldt ook voor mensen die bij ons komen, maar voor hen is dat vaak niet (meer) vanzelfsprekend. Zodra mensen zich meer verbonden gaan voelen, zie je vaak dat ze juist ook heel veel te bieden hebben. Daar zijn we naar op zoek: Waar word je blij van? Wat heb jij te brengen?"

Zijn er bijzondere verhalen of successen die je zou willen delen?

"Persoonlijk heb ik wat weerstand tegen deze vraag", zegt Niki enigszins aarzelend. "Begrijp me niet verkeerd, ik zie ze elke dag opnieuw, de vele successen, in iedere medewerker, vrijwilliger en bezoeker, inclusief mezelf. Ik hoor dagelijks verhalen van hervonden hoop, nieuw perspectief en ertoe doen na jarenlang 'afgeschreven' te zijn. Maar door ze expliciet en als succesverhaal te beschrijven, maak ik het ook een soort van etalageproducten. Alle mooie verhalen vallen ook vaak samen met enorm veel pijn,

lijden en verlies en hoeveel recht doen we daaraan? Daarom hou ik het liever algemeen."

Met heel veel mensen het goede proberen te doen

"Binnen het programma Herstel Dichtbij hebben we ons ten doel gesteld om functieprofielen voor onze organisatie te maken. Dat doen we 'bottom-up', dus we hebben heel uitgebreid onderzocht welke kennis en ideeën medewerkers zelf hebben ten aanzien van de invulling van hun werk. Dat heeft geleid tot een mooi nieuw organisatie-model, waarin de verschillende rollen van de medewerkers, vrijwilligers en deelnemers van Zelfregie NL een plek hebben gekregen. Daarnaast hebben we onze 'learning community' versterkt met inspiratiebijeenkomsten en zogenaamde vrijplaatsen waar ruimte is voor eigen processen, intervisie en deskundigheidsbevordering. Tot slot hebben we onderzocht of en hoe de MOVE (Markieza Opleiding Verdieping Ervaringsdeskundigheid) beter kan aansluiten op de dagelijkse praktijk van ons werk. Door Herstel Dichtbij heb ik voor het eerst kunnen ervaren dat we met heel veel mensen in Nederland het goede proberen te doen, elke dag opnieuw. Naast alle kennis, kunde en betrokkenheid was voor mij het aspect van de landelijke verbinding een ontzettend waardevolle component.



Langzaam stukken van jezelf terugvinden

Waar ik nog van droom is dat we een vanzelfsprekendheid worden en nooit meer hoeven te overtuigen of ons te verantwoorden door middel van succesverhalen. Een loodgieter hoeft ook niet te laten zien hoe mooi hij zijn buizen legt. Ik droom ervan dat we nooit meer hoeven te bewijzen dat we elke dag opnieuw het goede doen, omdat financiers er gewoon op vertrouwen dat dat zo is. En dat wij dan al onze energie kunnen stoppen in het verbinden en het creëren van ruimte voor herstelprocessen. Wat ik persoonlijk echt heel mooi vind aan onze organisatie, is de ongelooflijk lange adem die medewerkers hebben om de verbinding aan te gaan met mensen die daar in de loop van hun leven beschadiging in hebben opgelopen.

Iedereen die bij ons werkt weet uit eigen ervaring hoe moeilijk en doodeng het kan zijn om onder je steen vandaan te kruipen, uit je schaduw te stappen, de deur van je kooitje open te zetten en je vleugels uit te slaan. En hoe ontzettend belangrijk het juist dan is om steeds opnieuw welkom te zijn en uitgenodigd te worden. Dat je dan langzaam stukken van jezelf terugvindt die in de vergetelheid waren geraakt. Mensen die dát hebben ervaren, zijn vaak heel goed in het blijven zoeken naar verbinding met hun medemens, ook als die daar grillig, angstig of zelfs boos op reageert. En dat vind ik de grootste kracht van wie we zijn en wat we doen."

www.zelfregie.nl



Ixta Noa

"De context maakt dat mensen vanzelf gaan bewegen"

Ixta Noa is actief in Zutphen, Nijmegen, Harderwijk, Enschede, Groningen, Westerkwartier, het Hogeland, Arnhem, Leeuwarden en de regiogemeenten Noord-Veluwe, Hengelo, Rijk van Nijmegen en Rivierenland. Marleen van Klinger, aanjager van nieuwe projecten, vertelt: "We werken vooral via zogenaamde 'Praktijkhuizen'; dit zijn herstelcentra op centrale plekken in de gemeenten waarin we actief zijn.

Het begon in 1995, toen iemand naast de behandeling van haar eetstoornis een zelfhulpgroep met lotgenoten startte. Zij merkte dat de behandeling wel werkte voor herstel van haar gewicht, maar dat er op het vlak van maatschappelijk en persoonlijk herstel nog een wereld te winnen viel. De ervaring van anderen inspireerde tot verandering bij haarzelf, zo ondervond zij. De zelfhulpgroep leidde tot meer herstelgerichte activiteiten, waarna in 2003 ons eerste Praktijkhuis in Zutphen

opende. In de loop der tijd is de doelgroep verbreed naar mensen met allerlei sociaal-emotionele en psychische kwetsbaarheden en hebben wij onze naam veranderd naar Ixta Noa, wat zoveel betekent als 'Ik sta nieuw'."

Logeren en opladen

"Bij Ixta Noa werken we vanuit ervaringsdeskundigheid. Alle medewerkers en vrijwilligers bij Ixta Noa hebben psychische ontwrichting meegemaakt en zetten hun

ervaringen in om anderen te inspireren op hun weg naar herstel. Onze Praktijkhuizen bieden, naast laagdrempelige inloop en individuele begeleiding, een scala aan herstelgerichte activiteiten, groepen, trainingen en cursussen. Vier van onze Praktijkhuizen beschikken ook over een respijtfunctie. Je kunt daar kortdurend (maximaal 14 nachten aaneengesloten) logeren voor het hervinden van stabiliteit, om op te laden en om mogelijke inzet van intensievere zorg te voorkomen. Naast hun werk in de Praktijkhuizen werken onze mensen ook in de ggz, in (of met) sociale wijkteams in de steden waar we aanwezig zijn en samen met gemeenten en andere organisaties aan het ontwikkelen van herstelondersteunend beleid. Wij bieden een omgeving die ruimte geeft aan sociale steun en oefening. Die context maakt dat mensen als het ware vanzelf gaan 'bewegen' en elkaar gaan ondersteunen bij zingeving, herstel en mee (kunnen) doen. Doordat iedereen bij Ixta Noa praat vanuit eigen ervaringskennis, voelen mensen bij ons herkenning en erkenning. Ixta Noa's motto is dan ook: "Ixta Noa verandert jezelf."

'Een hele mooie nieuwe'

"Een deelnemer vertelde eens aan een van onze ervaringsdeskundigen dat hij 'nooit meer de oude werd', waarop de ervaringsdeskundige aangaf dat hij deze gedachte herkende: "Nooit meer de oude" zei hij, "maar wel een hele mooie nieuwe, dat is mijn ervaring". Die gedachte gaf onze deelnemer naar eigen zeggen heel veel kracht. In Nijmegen vertelde een respijtgast: "Ik ben heel hartelijk ontvangen. Het moment dat ik hier binnenkwam, had ik heel veel angst. Ik ben nog nooit zo goed behandeld als hier, de liefde die ik kreeg was een ontzettend warme deken. Ixta Noa heeft heel veel voor mij betekend. Het verschil tussen opgeven en doorgaan. Ik heb hier van alles geleerd en zal altijd dankbaar zijn voor de ervaring en de rust. Het respijt is goed verzorgd en rustgevend."

Vernieuwen en professionaliseren

Marleen: "Wij leiden al jarenlang ervaringsdeskundigen op en hebben in de basis een mooie opleidingsroute voor kwalitatief goed opgeleide vrijwilligers. Maar we beschikken over onvoldoende middelen, met name tijd en geld, om onze opleiding doorlopend actueel te houden en te vernieuwen. Wij hadden met enige regelmaat te kampen met 'achterstallig onderhoud' en vaak meer ambitie dan

we waar konden maken. Het programma Herstel Dichtbij heeft ons onder andere in staat gesteld de opleiding kwalitatief nog beter te maken om daarmee nog beter toegeruste ervaringsdeskundige vrijwilligers dan wel ervaringsdeskundigen op te leiden en in te zetten. Daarnaast hebben we ons er samen met de beweging voor ingezet om het beroep van ervaringsdeskundige te professionaliseren. Veel Hogescholen zijn momenteel bezig met een (Associate Degree - AD) opleiding tot Ervaringsdeskundige. We hebben een uitwisseling opgezet tussen onze "Praktijkopleiding" en de opleidingen van verschillende Hogescholen. Met als doel elkaar over en weer kwalitatief te voeden vanuit onze gezamenlijke praktijk- en theoretische kennis.

Leerzame uitwisseling van kennis

We hebben onze opleiding dankzij Herstel Dichtbij kunnen verbeteren en optimaliseren. Inmiddels zijn er al ruim 1000 trainingen gevolgd met behulp van het nieuwe leermanagementsysteem. En we hebben een ontzettend leuke en leerzame uitwisseling tussen onze ervaringsdeskundige vrijwilligers en verschillende docenten van de hogescholen Hanze, Saxion en Windesheim. De gastlessen van de docenten vinden steeds op één van onze locaties plaats en worden gestreamd naar alle andere Praktijkhuizen. Daarnaast worden de docenten verrijkt met onze praktijkkennis. Ik hoop dat er meer landelijk besef komt van de mogelijkheden die ons werk biedt. Meer contextgericht denken en werken, meer mogelijkheden om een gezamenlijke aanpak te ontwikkelen. Meer mogelijkheden voor het verrijken van de voorkant, zodat er aan de achterkant minder dure curatieve zorg nodig is. Ik ben erg trots op wat we met elkaar vanuit Herstel Dichtbij bereikt hebben. Samen met het Oranje Fonds, MIND, IPW, de NVZH en alle deelnemers zijn we echt impact aan het maken."

www.ixtanoa.nl

*Ixta Noa heeft twee startende deelnemers aan Herstel Dichtbij onder haar hoede genomen: Rivierenland Herstelt en Vitale Verbindingen. Deze twee organisaties konden onder de Ixta Noa-vlag een doorstart maken.



Mens door Mens

"Werken vanuit een participatiepalet"

"Mens door Mens is een ontmoetingsplek in Almelo. We hebben een mooi pand met tuin waar mensen vier dagen per week gewoon binnen kunnen lopen voor een kopje koffie en een praatje en daarnaast bieden we cursussen, themamomenten en spelletjes op het gebied van herstel.

Denk aan Herstellen doe je zelf, Een steekje los, de HOP-training maar ook lotgenotencontactgroepen. Ook hebben wij allerlei activiteiten en workshops die voortkomen uit de behoefte van deelnemers, zoals samen koken en eten, creatieve en sportieve activiteiten. Mens door Mens werkt met het zogenaamde participatiepalet: mensen vinden bij ons een netwerk of vangnet, ze kunnen vrijwilligerswerk doen, hebben zelf de regie. Ze bepalen zelf waar hun prioriteiten liggen en in welk tempo ze aan de slag willen met zaken als zingeving, persoonlijke groei of herstel." Aan het woord is Chantal Soepboer, directeur-bestuurder bij Mens door Mens.

"Niet alles dichttimmeren met allerlei regels en protocollen"

Steun bij elkaar vinden

"Een dame die bij ons binnenkwam voor een zinvolle daginvulling is bij ons de Entree-opleiding gaan doen en vertelde nadien dat zij een betere moeder was geworden. Momenteel volgt ze een opleiding om haar ervaringsdeskundigheid in te kunnen zetten.

In de ontmoeting met elkaar ontstaan soms heel mooie dingen. Vriendschappen, of gewoon mensen die elkaar gaan helpen omdat ze bijvoorbeeld weten hoe moeilijk het is om te verhuizen wanneer je geen netwerk of vangnet meer hebt. In onze WhatsApp-community zie je hoe mensen elkaar weten te vinden. Momenteel ligt een

dierbare van een van onze deelnemers op sterven. Het blijft heel bijzonder om te zien hoe mensen elkaar kunnen steunen op zulke moeilijke momenten", vertelt Chantal.

Een plek om te mogen leren

"Binnen Herstel Dichtbij was het ons doel om te professionaliseren, zodat we klaar zijn om te groeien. Dat is een hele uitdaging, want je wilt toch dicht bij je missie en visie blijven staan. En niet alles dichttimmeren met allerlei regels en protocollen, die je vervolgens weer beroven van je verworven vrijheid.

"Ik ben dit project ooit gestart, maar had geen ervaring als ondernemer en heb alleen mijn mavodiploma", vervolgt Chantal. "Ik ben veel meer als een ondernemer gaan denken en handelen en ben het ook écht leuk gaan vinden. Zo zijn wij sinds 1 januari 2024 een eigen stichting geworden en zit ik nu in de rol van directeur-bestuurder. Zonder Herstel Dichtbij had Mens door Mens niet gestaan waar zij vandaag staat. Een heel fijne plek om te mogen leren. Ik droom voor de herstelbeweging dat we het grootste informele netwerk ooit worden, waar mensen elkaar helpen en steunen, waar weer verbinding en relaties ontstaan. En waar mensen in zichzelf geloven en zien hoe veerkrachtig en sterk we zijn. Volgens mij zijn we goed op weg."

www.mensdoormens.nl

Kernkracht - ExpEx

"Mogen praten over wat je bezighoudt"

Sanne Dierick, projectleider, vertelt: "We zijn vanuit de stichting Kernkracht inmiddels zo'n 20 jaar actief in Bodegraven-Reeuwijk, Gouda, Krimpenerwaard, Waddinxveen en Zuidplas. Binnen KernKracht hebben we veel verschillende projecten en veel herstelactiviteiten.

We bieden bijvoorbeeld Onafhankelijke Cliëntondersteuning, we hebben een straatadvocaat voor dak- en thuislozen, we geven voorlichting en runnen herstelhuis De Koolmees. Binnen Herstel Dichtbij richten we ons vooral op de Ervaringscafés, een initiatief van onze ExpEx. Die afkorting staat voor 'Experienced Experts'."

Ruimte voor eigen initiatieven

"ExpEx Midden-Holland is een van de projecten van KernKracht. ExpEx bestaat uit ervaringsdeskundige jongeren tussen de 18 en 30 jaar, die hun eigen ervaringen inzetten om iets voor jongeren te betekenen en bij te dragen aan de zorg voor jeugd. Ze doen dit op verschillende manieren: als ervaringsmaatje voor andere jongeren, als adviseur voor hulpverleners en gemeenten en als voorlichter op scholen. Daarnaast wordt er veel ruimte gemaakt voor eigen initiatieven. Het Ervaringscafé is daar een mooi voorbeeld van: het is bedacht door jongeren zelf omdat er een plek werd gemist waar je helemaal jezelf mag en kan zijn", vertelt Sanne. "Het idee is ontstaan vanuit onze eigen ervaringen en de verhalen die we horen van jongeren, over je eenzaam voelen, je 'anders' voelen, over het missen van een plek waar je heen kunt als je ergens mee zit, of als je wat gezelligs wilt doen maar de sociale contacten daarvoor mist."

'Samen' is het kernwoord

"De Ervaringscafés zijn in vijf gemeenten een plek geworden waar je elkaar kunt ontmoeten, waar ervaringen gedeeld kunnen worden, maar waar je ook samen muziek kunt maken of spellen kunt spelen. Kortom: waar je je veilig voelt en jezelf kunt zijn. 'Samen' is hierbij een kernwoord; samen koken, samen eten, samen muziek maken, samen delen, samen zijn. Jongeren geven aan de herkenning en erkenning vanuit andere jongeren zo fijn te vinden. Het contact met anderen en het kunnen en mogen praten over de problemen waar je in het dagelijks leven tegenaan loopt, zonder dat dat gek gevonden wordt. Of juist de eigen problemen even kunnen en mogen vergeten, omdat je mee komt doen aan een workshop of spelletjes komt spelen. Ook komen jongeren om weer onderdeel ergens van te kunnen zijn. En kunnen ze meedenken over activiteiten en helpen met het organiseren en uitvoeren ervan.

Zo veel mooie verhalen

Een meisje van 19 kwam al een paar jaar niet meer buiten of in contact met anderen. Maar dit wilde ze wel heel graag. Toen ze voor het eerst bij ons kwam, heeft ze één-op-één in een aparte ruimte met een van de ExpEx (bord)spelletjes gespeeld. Een jaar later zit ze



spelletjes te spelen met een grote groep aan tafel tijdens de inloop van het Ervaringscafé. Wat haar geholpen heeft? Dat we op haar tempo hebben meebewogen, dat ze aan kon geven als ze iets te spannend vond, ze zich veilig genoeg voelt te zeggen wat ze nodig heeft én dat wij dat niet gek vinden'. Zo kan Sanne nog wel even doorgaan: 'Een andere deelnemer vertelde bij het Ervaringscafé voor het eerst dat hij een zij is en een naamsverandering wil. Vooral de gekregen reactie was voor haar belangrijk en indrukwekkend: ja duh! Voor haar was dit een erkenning van dat ze gezien wordt, maar ook dat ze zelf mag aangeven wanneer ze ergens aan toe is. Er werd door een paar jongeren meteen het initiatief genomen om een taart te maken en anderen hebben slingers gehaald en opgehangen voor een naamsveranderingfeestje. Er zijn zo veel mooie

verhalen. Over elke jongere die naar een ervaringscafé komt, is wel een succes te noemen. Daar ben ik erg trots op."

Een vaste plek

"Vanuit Herstel Dichtbij hebben we de Ervaringscafés naar nieuwe gemeenten uitgebreid. Ook hebben we ingezet op belangenbehartiging vanuit jongeren met ervaring met psychische uitdagingen en ons sterk gemaakt voor een mentaal gezondere jeugd door empowerment en talentontwikkeling. We hopen dat de Ervaringscafés na het programma Herstel Dichtbij in elke gemeente een vaste plek krijgen, waardoor er dagelijks een ruimte en plek

www.kernkracht.nl

Culti Care

"Een vertrouwde sfeer waarin mensen zich begrepen voelen"

Culti Care in Zeist is een levendig en goedbezocht zelfregiecentrum, in het bijzonder voor mensen met een psychische kwetsbaarheid met een migratieachtergrond. Bezoekers zien Culti Care als een plek waar ze vertrouwen in hebben, hun vragen kunnen inbrengen en met anderen oplossen.

Deelname aan de activiteiten structureert hun week en geeft zin, en draagt zo bij aan hun herstel en greep op hun eigen leven. Ze hebben meer contact met medemensen met wie ze ook een sociaal netwerk vormen. Hamid el Manssouri is initiatiefnemer en directeur van Culti Care en vertelt wat zij te bieden hebben.

Vertrouwde sfeer

"Mensen werken bij ons aan herstel en zelfredzaamheid, samen met ervaringsdeskundigen die de eigen taal spreken. We bieden op onze locatie een vertrouwde sfeer waarin deelnemers zich begrepen voelen. In onze benadering van herstel en zelfredzaamheid houden wij rekening met diverse behoeften en achtergronden van de deelnemers. Ieder werkt zo op zijn eigen manier, samen met lotgenoten, aan persoonlijke groei en welzijn. Onze activiteiten en begeleiding zijn gericht op het empoweren van individuen, zodat de deelnemers stappen kunnen zetten naar een gezonder en zelfstandiger leven. Daarnaast is het sociale aspect van de ontmoeting ook belangrijk, het delen van ervaringen en het gevoel bij een gemeenschap te horen. We hebben een mooie plek waar mensen naartoe komen om te tuinieren, samen te koken, te schilderen en muziek te maken. Ook hebben we een

'papierbrigade': ondersteuning bij administratieve taken en papierwerk om deelnemers te helpen bij praktische zaken en een inloopsprekkuur om vragen te stellen, advies of ondersteuning te krijgen.

Persoonlijk hersteltraject

Een deelnemer met een migratieachtergrond kwam naar Culti Care met beperkt zelfvertrouwen en hij worstelde met psychische uitdagingen. Door deel te nemen aan de activiteiten en gesprekken met ervaringsdeskundigen kon hij werken aan zijn herstel. Hij kreeg meer zelfvertrouwen en veerkracht. Uiteindelijk ging hij als vrijwilliger anderen in hun proces ondersteunen.

Sociale integratie en vriendschappen

Een ander inspirerend verhaal betreft een groep deelnemers die elkaar ontmoetten tijdens onze activiteiten. Ze kwamen oorspronkelijk uit verschillende landen en spraken verschillende talen, maar vonden een gemeenschappelijke basis in de gedeelde ervaring van migratie. Deze groep bouwde niet alleen vriendschappen op, maar vormde ook een ondersteunend netwerk waarin ze elkaar hielpen bij praktische zaken, zoals taalbarrières overwinnen en samenwerken aan integratie in de samenleving.

Dit illustreert de kracht van onze aanpak in het creëren van een inclusieve omgeving waarin duurzame connecties worden gevormd.

Zichtbaarheid en meer impact

Herstel Dichtbij heeft ons vooral netwerkmogelijkheden gebracht. Onze deelname aan het programma heeft ons waardevolle kansen geboden om samen te werken met andere zelfregie- en herstelorganisaties. Door de financiële steun kunnen wij werken aan een stabiele basis van het initiatief maar ook voldoende aandacht geven aan de kwaliteit van dienstverlening en monitoring en een verdere groei van ondersteuningsmogelijkheden realiseren. We hebben deelgenomen aan workshops en informatie-uitwisseling, wat heeft bijgedragen aan de verbetering van onze eigen dienstverlening. We zijn zichtbaarder geworden, waardoor we de impact van onze stichting kunnen vergroten en meer mensen bereiken.

Een ondersteunende omgeving

Onze stichting zal zich blijven inzetten voor het welzijn en de zelfredzaamheid van de mensen die we bedienen. Onze droom is om een blijvende impact te hebben op individuen en gemeenschappen door middel van ondersteuning, empowerment en herstel. Daarbij kijken wij samen met onze deelnemers en partners naar de beste manier om het zelfregie- en herstelconcept toe te passen bij mensen met een migratieachtergrond. We blijven enthousiast werken aan empowerment van ervaringsdeskundigen, het vergroten van maatschappelijk begrip en bewustzijn rondom herstel. Onze dromen weerspiegelen onze toewijding aan groei, inclusie, samenwerking en voortdurende verbetering binnen onze organisatie en de bredere herstelbeweging. Samen streven we naar een inclusieve en ondersteunende omgeving waarin iedereen de kans krijgt om zijn volledige potentieel te bereiken. Dank aan iedereen die deel uitmaakt van deze reis van hoop, groei en herstel."

www.culticarezorg.nl





Zelfregiecentrum De Kantine

"Alles draagt bij aan de eigen groei en ontwikkeling"

"We zijn nog maar net uit de startblokken", begint Laura Bus. Zij is samen met Patricia van der Wielen coördinator van het kersverse zelfregiecentrum in Oss. De Kantine is een initiatief van Door en Voor en Markieza. Ze maken gebruik van ruimtes in sociaal-cultureel centrum De Binnenstad van ONS Welzijn.

De Binnenstad is gevestigd in de voormalige kantine van Philips, een mooi oud gebouw in het centrum van Oss. "In het voorjaar van 2024 hebben we onze deuren geopend en zijn we begonnen met een paar activiteiten en een open huis op een vaste dag. Dan is er koffie en thee en kunnen mensen in gesprek gaan met ervaringswerkers of een van de trainingen volgen, die gegeven worden door vrijwilligers van 'Door en Voor'. Ook zijn er themabijeenkomsten en workshops die door ervaringswerkers worden gegeven. De ervaringsdeskundigen bij De Kantine organiseren ook verschillende herstelcursussen zoals de WRAP, Werken met eigen ervaring en de zelf ontwikkelde training OKE (Open, Krachtig en Eerlijk)."

Vermogen en veerkracht

"Mensen komen hier samen en werken op die manier niet alleen aan zichzelf, maar tegelijk geven ze ook samen De Kantine vorm en inhoud. Het is nog een beetje een ontdekkingsstocht, maar de reacties zijn tot op heden heel positief", vult Patricia aan. "Wij bieden hier in De Kantine herkenning, erkenning, ontmoeting, verbinding en aansluiting en dat alles draagt bij aan de eigen groei en ontwikkeling van onze bezoekers. Ieder mens heeft het vermogen en de veerkracht om moeilijke omstandigheden te boven te komen en zich samen met zijn of haar omgeving verder te ontwikkelen. Daar steunen wij ze bij en we geven mogelijkheden om weer betekenisvol mee te kunnen doen. Dat hoeft niet altijd een training of workshop te zijn, maar kan ook gewoon

een paar uurtjes begeleid mediteren betekenen. Het draagt bij aan zelfzorg, waardoor mensen vaak wat meer rust in hun lijf ervaren".

Zichzelf mogen zijn

Laura: "Ik vind het mooi om te zien hoe mensen hier een plek vinden waar ze zich thuis voelen en zichzelf mogen zijn. Ze kunnen hier hun eigen ideeën vormgeven door ook zelf themabijeenkomsten en workshops te ontwikkelen. Op die manier dragen ze ook weer een steentje bij aan het herstel van anderen".

"Ons doel binnen Herstel Dichtbij was het op poten zetten van ons herstelinitiatief, vervolgt Patricia. En daarin hebben we al veel stappen gemaakt. Het mooie is dat dat we de mogelijkheid hebben om dit samen met vrijwilligers te doen. Op den duur hopen we natuurlijk op een eigen pand en een groter aanbod, zodat we zeven dagen in de week open kunnen zijn. Zoals we nu bezig zijn, heb ik er alle vertrouwen in dat dat gaat lukken".

www.doorenvoor.nl

Colofon

Herstel Dichtbij – Samen voor mentale gezondheid
November 2024

Programmteam Herstel Dichtbij:

Mirjam Lammers (Oranje Fonds)
Miro Popovic (Oranje Fonds)
Katinka Hellweg (MIND)
Greetje Senhorst (MIND)

Interviews en tekstredactie:

Nynke Geertsma (MIND)

Illustraties/Fotografie:

De foto's in het boekje zijn aangeleverd door de deelnemende organisaties.
Van de volgende foto's is de fotograaf bekend/doorgegeven:
Focus p.11: Cobie Uiterwijk
Dalisay p.35: Marc Moussault
Zorgvrijstaat p.40: Boudewijn Bollmann

Ontwerp en realisatie:

Romijn Design

Drukkerij:

Libertas Pascal

© 2024 | MIND | Oranje Fonds Alle rechten voorbehouden.
Geen enkel deel van deze publicatie mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van MIND en Oranje Fonds.

De inhoud van dit boekje is zorgvuldig samengesteld. De samenstellers en uitgever zijn echter niet aansprakelijk voor eventuele onjuistheden of onvolledigheden in deze publicatie.

oranje
fonds

MIND