



IZA: handvatten voor  
laagdrempelige steunpunten

# 10 kenmerken in de praktijk

Een rondgang langs een aantal  
zelfregie en herstelinitiatieven

# De 10 kenmerken in de praktijk

In het Integraal Zorgakkoord (IZA) zijn onder andere afspraken gemaakt gericht op het verbeteren van de samenwerking tussen sociaal domein, de huisartsenzorg en de ggz. De gezamenlijke opgave is om de ondersteuning en zorg voor mensen met psychische klachten, waaronder verslavingsproblematiek, en hun naasten, anders en beter te organiseren. Zodat we nu en in de toekomst kwalitatief goede ondersteuning en zorg kunnen blijven verlenen. Dit vraagt betere domeinoverstijgende samenwerking, passende ondersteuning en zorg en ook een stevige sociale basis: het steunend systeem rond de burger. Maar nog niet iedere inwoner kan nabij laagdrempelig terecht voor zelfregie en herstel.

### Laagdrempelige steunpunten

Náást goede zorg is het heel belangrijk dat er ruimte is voor maatschappelijk en persoonlijk herstel. Op je eigen tempo en in wederkerigheid met anderen. In het IZA is daarom één van de afspraken om te komen tot een landelijk dekkend netwerk van laagdrempelige steunpunten zoals zelfregie en herstelinitiatieven. De IZA-werkgroep formuleerde 10 kenmerken voor laagdrempelige steunpunten. Zelfregie en herstelinitiatieven geven vorm aan deze kenmerken. Graag delen we in 10 voorbeelden hoe zelfregie en herstelorganisaties dat doen.



# 10 KENMERKEN VAN ZELFREGIE EN HERSTELORGANISATIES

## Voor wie?

1

Een zelfregie en herstel organisatie is voor iedereen laagdrempelig toegankelijk en in het bijzonder voor mensen met (ernstige/langdurige) psychische (de EPA-doelgroep) en/of sociaal- emotionele kwetsbaarheid en hun naasten.



## Waartoe?

2

Een zelfregie en herstel organisatie is gericht op leren, herstel en ontwikkeling, dit gaat verder dan alleen een luisterend oor en koffie.



## Hoe werkt het?

3

Zowel bezoekers/deelnemers als medewerkers en vrijwilligers hebben iets te halen én te brengen. Er is sprake van co-creatie en gezamenlijk eigenaarschap.



5

Wij zien elkaar als mens, niet als cliënt of hulpverlener.



7

Er wordt gewerkt vanuit 'wat past bij jou' zonder stappenplannen of protocollen. Er is een aanbod van methodische zelfhulp dat zich vanuit co-creatie en peer-support steeds verder ontwikkelt.



6

Er is sprake van wederkerigheid en gelijkwaardigheid, op basis van wederzijds begrip, herkenning en erkenning.



8

In het steunpunt komt collectieve ervaringskennis samen.

## Met wie?

10

Samenwerking met de formele en informele (keten)partners:

- Sociaal domein (gemeente) •
- Welzijnsorganisaties •
- Huisartsen •
- Zorgaanbieders •

Zodat makkelijk afstemming kan plaatsvinden en mensen wanneer nodig kunnen worden gekoppeld aan de voor hen juiste personen of instanties.



## Door wie?

9

In het initiatief zijn ervaringsdeskundigen en/of ervaringswerkers in de lead.



## KENMERK 1

Het is voor iedereen laagdrempelig en toegankelijk en in het bijzonder voor mensen met (ernstige/langdurige) psychische (de EPA-doelgroep) en/of sociaal-emotionele kwetsbaarheid en hun naasten.

**Eén van onze leden, De Hoofdzaak vertelt erover:** "Zelfregie en herstelorganisaties zijn bewust heel laagdrempelig. Belangrijk is dat mensen zich welkom voelen en dat er ruimte is om eerst de kat uit de boom te kijken. 'Het kopje koffie' (of de vele kopjes koffie) is hierbij heel belangrijk. Bij De Hoofdzaak in Noord Holland-Noord is bijvoorbeeld alles gratis. Ook heb je geen indicatie nodig om deel te nemen en zijn er kennismakingsgesprekken in plaats van intakes. Bovendien is er geen wachttijd. Cursussen hebben natuurlijk een bepaalde startdatum, maar daarnaast is er altijd iets te doen waar mensen aan kunnen schuiven en kunnen mensen altijd de inloop bezoeken."

*Op geen enkele manier vindt er een screening of selectie plaats, we kijken niet naar soort problematiek of hoe erg het is, iedereen is welkom!*

"Bij De Hoofdzaak mogen mensen zijn wie ze zijn, ze vinden er een luisterend oor en ervaren het

echt als thuiskomen. Soms is iemands problematiek een tijdje zo ernstig dat het bijvoorbeeld even niet lukt om vrijwilligerswerk te doen. Dan moet dat even stoppen, maar komt degene weer als bezoeker. Die rollen zijn in zelfregie en herstelorganisaties gelijkwaardig en fluïde. Er wordt gekeken wat er bij iemand past op dat moment."

*We hoeven er niet actief aan te werken om de laagdrempeligheid te waarborgen, het gevoel van welkom is er gewoon.*

"In Hoorn is er een locatie van De Hoofdzaak waar op woensdagmiddag een inloop (café) is. Dat is een fijne, laagdrempelige manier om te beginnen voor veel mensen. Er zijn steeds nieuwe gezichten te zien, nieuwe mensen worden verwelkomd door de deelnemers die er al zijn. Vaak gaan mensen vanuit dat startpunt kijken aan welke activiteit ze willen meedoen. Een heel klein groepje bezoekt enkel het café."



## KENMERK 2

# Het steunpunt is gericht op leren, herstel en ontwikkeling, dit gaat verder dan alleen een luisterend oor en koffie.

**Eén van onze leden, Out of the Box TV vertelt erover:** "In zelfregie en herstelorganisaties vinden mensen ruimte om te leren, aan hun herstel te werken en zich te ontwikkelen. Het is een kansrijke context die mensen uitnodigt om de draad weer op te pakken. Bij Out of the Box TV komen mensen die door psychische problemen aan de rafelranden van de samenleving zijn komen te staan en die interesse hebben in media en tv. De filmpjes over mentale gezondheid die gemaakt worden vinden hun weg bij een breed publiek. Dit draagt bij aan het bespreekbaar maken van psychische klachten."

*Deelnemers ervaren dat het belangrijk is om elkaar te begrijpen. Dat je elkaar bij het maken van content nodig hebt.*

"Deelnemers krijgen de ruimte om te ervaren wat voor hen werkt, wat zij leuk vinden. Hierbij worden ze ondersteund door ervaringsdeskundigen en mededeelnemers.

De activiteiten hebben een positieve impact op hun zelfbeeld en mentale gezondheid. Ze leren daarnaast werknemersvaardigheden zoals afspraken maken en nakomen en samenwerken. Ze worden gestimuleerd om onderlinge spanningen op te lossen en elkaar op een constructieve manier feedback te geven."

"Het is niet zo dat je ontwikkeling in een rechte lijn naar boven moet gaan, het is een leercurve met vallen en opstaan. Er is ook geen eindstreep wat je zou moeten kunnen naar verloop van tijd. Het gaat om een persoonlijk herstelproces en daarbij te ervaren dat anderen jou willen helpen en dat jij ook weer anderen kunt helpen."

*We starten altijd met hoe iedereen er bij zit. De workshops, storytelling en podcasts gaan altijd uit van eigen ervaringen, zo bouwen we gedeelde ervaringskennis op met elkaar.*

"Aan het maken van een podcast over bijvoorbeeld pesten gaat veel zelfonderzoek vooraf, zoals het bespreken van de ervaringen van anderen. Juist de verschillende denkbeelden zijn interessant voor een podcast. Zo leer je jezelf en leren de deelnemers elkaar beter kennen."

*Koffie helpt bij eerst even je welkom voelen. Vervolgens wordt er flink koffie (en thee) gedronken tijdens het samen brainstormen. En als we dan lekker aan het werk zijn wordt de koffie vaak koud (-;*

"Het gezien en gehoord voelen, het normaliseren en bespreekbaar maken van psychische problemen en het met kleine stapjes leren van nieuwe vaardigheden draagt bij aan het herstel. Het zelfstigma verminderd en het vertrouwen in anderen en de toekomst groeit."



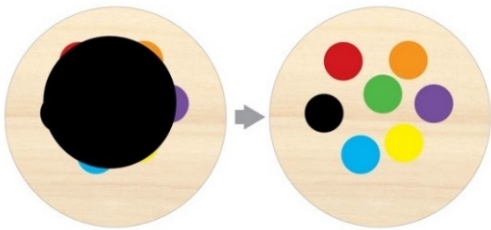
### KENMERK 3

## Zowel bezoekers/deelnemers als medewerkers hebben iets te halen én te brengen. Er is sprake van co-creatie en gezamenlijk eigenaarschap.

### Eén van onze leden, Zelfregie NL vertelt

**erover:** "Dit kenmerk gaat over je methodiek en daarbinnen je mensvisie: hoe creëer je een kansrijke context zodat mensen de ruimte ervaren om zich mede-eigenaar te gaan voelen? Bij zelfregie en herstelorganisaties is dit een belangrijke waarde."

*Hoe kijk je naar mensen? Zie je wat kwetsbaar is of zie je waar iemand blij van wordt? Zie je wat iemand hindert of zie je wat iemand toevoegt?*



"Wij ontwikkelden hiervoor de Watziejewijzer: Een ronde schijf met daarop 7 gekleurde rondjes, waarvan 1 zwart rondje. Daarnaast is er 1 grote zwarte schijf, die de rondjes (gedeeltelijk) kan bedekken of zichtbaar kan maken. Wat je aandacht geeft kan groeien. Het is prima om te zien wat kwetsbaar is, wat niet goed gaat, wat zorgen geeft of wat zorgelijk is. Maar als we allemaal bij mensen vooral zien wat kwetsbaar is, en dus de grote zwarte bol zien... hoe kan die mens dan zélf nog contact houden – of weer maken – met wat hem/haar dient, drijft, mooi maakt, voor hem/haar van waarde is, en betekenis en kracht geeft?"

*Herstel = dat je jezelf weer kunt zien als iemand die méér is dan alleen ziekte of kwetsbaarheid.*

"In zelfregie en herstelorganisaties wordt een context gecreëerd die het mogelijk maakt dat mensen zélf verleid worden om in contact te komen met waar ze blij van worden en wat ze kunnen en willen betekenen. Bijvoorbeeld door het zijn van een 'winkel met lege schappen'. Deelnemers kunnen zelf iets op een schap leggen; zo ontstaan door&voor-activiteiten. En ook door het laten gebeuren van kleine probleempjes of anders gezegd: je eigen reflex om dingen op te lossen te herkennen en tegen te houden. Koffie op? He wat vervelend... In de meeste gevallen is er altijd iemand die zegt 'zal ik dan koffie zetten'? Het gaat over bewustzijn bij de medewerkers: zolang je denkt dat jij degene bent die iets te brengen heeft, 'veroordeel' je de ander tot de rol van 'haler'. Maar natuurlijk zit gezamenlijk eigenaarschap in de basis van je organisatie: het individuele en collectieve perspectief van de mens om wie het gaat is het vertrekpunt."

## HALEN / BRENGEN



## KENMERK 4

# De ondersteuning krijgt vorm vanuit de behoeften van de mensen.

**Eén van onze leden, Steunpunt Zelfregie en Herstel vertelt erover:** "De vrouwengroep zelfregie en herstel is een mooi voorbeeld. Deze groep, door en voor vrouwen met een migratieachtergrond, is gestart vanuit een aantal vrouwen die contact hadden met een ervaringsdeskundige van een zelfregie en herstelorganisatie in Utrecht. De vrouwen, die stuk voor stuk veel hebben meegemaakt, ontdekten dat ze met vergelijkbare vragen zaten en dat zij hun talenten in Nederland niet goed konden vormgeven."

"In de groep is er ruimte om dagelijkse zorgen en vreugdes in het leven te bespreken. De onderwerpen zijn niet vooraf vastgelegd, maar komen vanuit de behoefte van de deelnemers. Ook taboe-onderwerpen zijn bespreekbaar. Zo wordt er gesproken over overgangsklachten, worden er workshops gegeven over (de betekenis) van gezonde voeding, is er een EHBO cursus georganiseerd en worden er taallessen gegeven. Een enkele keer wordt er een gastspreker uitgenodigd of gaat de groep extern ergens op bezoek."

*Het eerste thema wat wij altijd bespreken is identiteit: "Wie ben ik, wat kan ik doen, wat heb ik nodig?"*

"De vrouwengroep werkt als steungroep die hoop en support biedt en een brug weet te slaan tussen verschillende culturele opvattingen van mentale gezondheid. Het is de veilige en vrije ruimte waar zelfregie voorop staat."

*Aan het eind van elke bijeenkomst evalueren wij: wat heeft het jou opgeleverd, wat neem je mee? Het geeft ook ruimte om elkaar steun te geven omdat je van elkaar weet dat het leven gewoon niet altijd gemakkelijk is.*

"Ook voor mannen met een migratieachtergrond zijn er bij Steunpunt Zelfregie en Herstel in Utrecht groepen waarbij zelfregie en herstel centraal staan. De mannengroep is in tegenstelling tot de vrouwengroep meer gestructureerd, maar met evenveel ruimte voor eigen inbreng en invulling van het programma."

*Er is zeker ruimte voor lachen, voor tranen. Er is herkenning en erkenning: 'heb jij dat ook!?' Dan krijgen we van elkaar tips en leuke dingen. Wij zijn geen behandeling, maar wij herstellen wel.*



## KENMERK 5

# Wij zien elkaar als mens, niet als cliënt of hulpverlener.

**Eén van onze leden, De Waterheuvel vertelt erover:** "Zelfregie en herstelorganisaties werken niet met indicaties en diagnoses. Bij een aantal zelfregie en herstelorganisaties hangt men de diagnose letterlijk bij binnenkomst aan de kapstok. De Waterheuvel in Amsterdam is een veilige haven, maar wel eentje die een open verbinding heeft met de samenleving en alle dagelijkse besommeringen. Het collectieve gevoel wordt versterkt door vooral op het proces te zitten, hoe doen wij het met elkaar. Kan iedereen zijn ei kwijt, kunnen we dingen met elkaar bespreken, heeft iedereen voldoende ruimte?"

*Het is fijn om gelijkwaardig te zijn! We voelen ons collega's van elkaar met hetzelfde doel: samen activiteiten draaiende houden.*

"Het gaat er niet om welke psychische problemen je hebt (gehad) maar om wie je bent en hoe je kunt bijdragen aan de Waterheuvel als geheel. Het hebben van psychische klachten is een gegeven, daar hebben we het wel over, maar het staat niet op de voorgrond. Waar het om gaat is dat men zich veilig voelt en dingen van elkaar herkent. Dat geeft ruimte aan acceptatie,

verdraagzaamheid en veiligheid. En wanneer er spanningen ontstaan bespreken wij dit. Zo zou het eigenlijk in iedere organisatie moeten zijn."

*Omdat we allemaal gelijkwaardig zijn als mens, gaat het bij ons altijd om het collectief en minder over individuele wensen of gedrag.*

"De mensen komen uit alle lagen van de bevolking, uit verschillende wijken van de stad, met een brede diversiteit aan ervaringskennis als het gaat om psychische problemen en alle gevolgen van dien. Betrokkenheid van naasten is bij ons gewoon, hoort erbij. Zo kan het zijn dat iemand in de familie heel technisch is of verstand heeft van ICT, die iets voor ons kan doen (en wij voor hen). De verbondenheid met het dagelijkse leven is groot. Er is iemand die problemen heeft met een buurman die overlast geeft, en er is wel iemand die een familielid heeft die werkt bij een woningbouwvereniging. Het gaat bij ons altijd van mens-tot-mens."

*Deze verbondenheid is altijd een bron van hoop en kracht, ja die kracht is echt enorm voelbaar.*





## KENMERK 6

# Er is sprake van wederkerigheid en gelijkwaardigheid, op basis van wederzijds begrip, herkenning en erkenning.

### Eén van onze leden, Stjoer vertelt erover:

"De waarden wederkerigheid en gelijkwaardigheid zitten in het DNA van zelfregie en herstelorganisaties. Dat betekent dat iedereen mag meepraten en meebeslissen over activiteiten, sfeer en beleid. Zo gaat het ook bij Stjoer in Friesland: juist door de activiteiten samen te ontwikkelen, weet je dat er draagvlak voor is en dat ze aansluiten bij de behoefte van deelnemers."

*Er is een plek nodig waar mensen gewoon weer zichzelf mogen ontdekken, met gelijkgestemden in contact kunnen komen, zonder dat daar een behandelplan of wat dan ook voor actie achter zit.*

"De wederkerigheid en gelijkwaardigheid is kenmerkend voor de relatie tussen deelnemers, vrijwilligers en medewerkers. De meerwaarde van een zelfregie en herstelorganisatie is dat mensen ervaren dat psychisch lijden er mag zijn,

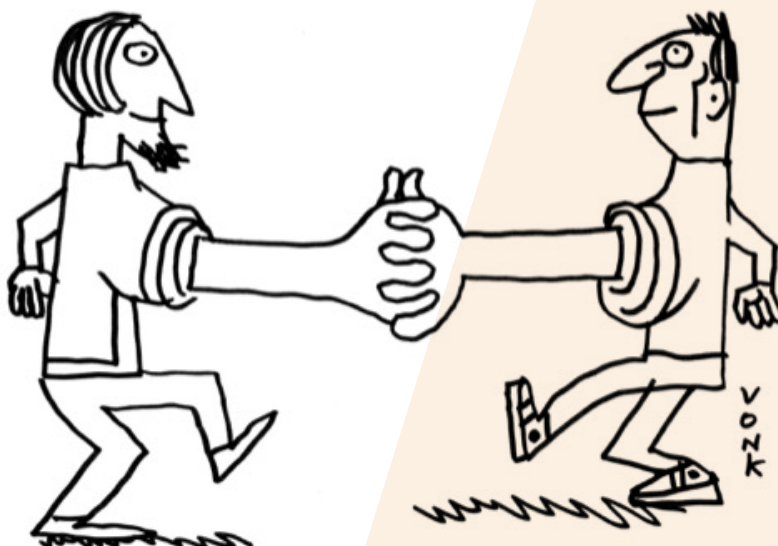
dat het erkend en herkend wordt. Psychische ontwrichting is wat alle deelnemers hebben meegemaakt, elk in een unieke context. Wat ons echter bindt is niet de psychische ontwrichting, maar het er mogen zijn, mogen groeien en mogen uitblinken in bepaalde vaardigheden."

*Herkenning zit erin dat men elkaar gewoon als peers ontmoet in onze activiteiten. En dat we ook medewerkers in dienst hebben die ook vanuit hun eigen ervaring werken.*

"Mensen komen naar Stjoer om zich verbonden te voelen, ze vinden begrip, herkenning en erkenning. Sommige bezoekers hebben 7 weken nodig om weer gelijkwaardig mens te zijn, anderen 7 maanden en een enkeling 7 jaar."

*Het gaat vooral over oprechte aandacht en dat je daar weer de tijd voor neemt om dat te doen. Iedereen mag dat doen op z'n eigen manier.*

## GELIJKWAARDIG



## KENMERK 7

**Er wordt gewerkt vanuit ‘wat past bij jou’, zonder stappenplannen of protocollen, er is een aanbod van methodische zelfhulp dat zich vanuit cocreatie en peer-support steeds verder ontwikkelt.**

**Eén van onze leden, Kompasie vertelt erover:**

“Bij het ondersteunen van inwoners en vrijwilligers kijkt een zelfregie en herstelorganisatie naar de mens die op dit moment iets nodig heeft. De ondersteuning is daarmee altijd op maat: er zijn geen kaders. Diagnoses zijn niet het uitgangspunt. Mensen worden gezien als mens, met al hun kwaliteiten en talenten.”

“De vrijwilligers zetten hun eigen ervaring met psychisch lijden en herstel in, om andere inwoners met een psychische kwetsbaarheid te ondersteunen. Een vorm van circulariteit: anderen kunnen ondersteunen maakt de wederkerigheid concreet en werkt herstellend.”

*Naast het ondersteunen van bezoekers bij praktische zaken en het bieden van een luisterend oor, werken onze ervaringsdeskundige vrijwilligers nu ook op ons nieuwe Informatiepunt Mentale Gezondheid in de Centrale Bibliotheek in Den Haag. Het is een mooi voorbeeld van hoe we nog laagdrempeliger en directer met inwoners in gesprek komen over mentale gezondheid.*

“In 2020 is Kompasie gestart met het bieden van ondersteuning aan mensen die op een wachtlijst staan voor ggz-behandeling. De ervaringsdeskundige vrijwilliger biedt een luisterend oor en ondersteunt zo nodig ook praktisch (op het gebied van wonen, participatie, inkomen en schulden). Vanuit gelijkwaardigheid en eigen ervaring helpt de vrijwilliger met het behouden of opnieuw vinden van regie over het leven. Deze ondersteuning draagt bij aan persoonlijk en maatschappelijk herstel.”

*Ons uitgangspunt is dat mensen weer gezien worden, weer ergens bij horen en weer perspectief zien.*

“Kompasie heeft onderzoek gedaan en van daaruit een groepsaanbod ontwikkeld waar mensen naar eigen behoefte aan deel kunnen nemen. Thema's zijn onder meer leren ontspannen, omgaan met slaap en dagstructuur, omgaan met emoties en stigma. De workshops bieden ook de gelegenheid om in contact te komen met lotgenoten.”

*De workshops ‘Mentaal Sterk bij Kompasie’ worden opvallend goed bezocht. Het is mooi om te zien hoe deelnemers elkaar stimuleren om de volgende week weer te komen. Je ziet mensen met meer energie uit de workshop komen.*



## KENMERK 8

# In het steunpunt komt collectieve ervaringskennis samen.

**Eén van onze leden, Nexus Zwolle vertelt erover:** "Bij zelfregie en herstelorganisaties werken en komen mensen die door verschillende redenen ontwricht zijn geraakt en worstelen of hebben geworsteld met het leven en ook weer proberen invulling en inhoud te geven na wat hen is overkomen of overkomt."

"Om deze persoonlijke levensontwrichtende ervaringen een plaats en betekenis te geven is het belangrijk om ervaringskennis te ontwikkelen. Door het faciliteren van verschillende hersteltrainingen waar gewerkt wordt vanuit gelijkwaardigheid en wederkerigheid kunnen mensen door methodische zelfhulp actief deze ervaringskennis ontdekken en ontwikkelen. We spreken van ervaringskennis wanneer je in staat bent om op je persoonlijke ervaringen te reflecteren, ze een plaats te geven en te verbinden aan de ervaringen van anderen. Door de gedeelde leeromgeving is er ruimte om deze ervaringen met elkaar uit te wisselen, waardoor mensen meer inzicht, grip, (h)erkenning krijgen op wat ze ervaren of hebben ervaren en hoe hier mee om te gaan."

*Ik heb geleerd in de hersteltraining HOP wat ik wel of niet vertel over mijn psychische kwetsbaarheid aan anderen. Ook vond ik het fijn om andere ervaringen te horen, wat me herkenning gaf en ook het besef dat ik niet de enige ben die dit als lastig heeft ervaren. Dit gaf me het gevoel er niet alleen voor te staan. Nu weet ik wat ik wel of niet vertel als ik nieuwe mensen ontmoet over mijn psychische kwetsbaarheid.*

Het is uiteindelijk nodig om er een gezamenlijk (collectief) verhaal van te maken, dat het persoonlijke te boven gaat. Dit verhaal ontwikkelt zich door te luisteren naar de ervaringen van anderen, deze te bespiegelen met eigen en andermans ervaringskennis en deze samen te verrijken tot collectieve ervaringskennis. Door het uitwisselen neemt collectieve ervaringskennis toe en wordt er betekenis aan gegeven. Collectieve ervaringskennis draagt ook bij aan inzicht in hoe de zorg en de samenleving functioneren en ervaren worden door mensen in ontwrichtende situaties. Waar systemen en beleid ondersteunend en helpend zijn, waar ze blokkeren, uitsluiten en discrimineren.

*Ik heb ervaren vanuit de UWV dat er druk op mij werd uitgeoefend om weer aan het werk te gaan, terwijl ik daar nog niet aan toe was. Door deze ervaring te delen kwam ik ook bij meer kennis over mezelf; hoe ik zelf soms in stand houd dat anderen voor mij gaan denken. Ik kan de ander niet veranderen én ik mag aangeven wat ik kan of nog niet kan.*



## In het initiatief zijn ervaringsdeskundigen en/of ervaringswerkers in de lead.

**Eén van onze leden, Herstelacademie Haarlem en Meer vertelt erover:** "Zelfregie en herstelorganisaties zijn door-en-voor mensen met een psychische of psychosociale kwetsbaarheid. Zowel in de coördinerende, beleidsmatige als in de meer uitvoerende rollen. Ook bij de Herstelacademie Haarlem en Meer werkt iedereen vanuit eigen ervaring. Alle deelnemers met een idee kunnen dat inbrengen en dan ondersteunen de facilitators dit om het tot een aanbod te maken. En zo wordt het programma voornamelijk bepaald door de deelnemers. Het gaat er niet om dat iemand deskundigheid overbrengt op anderen, maar dat mensen in de groep leren van elkaar. Dat de ervaring van iedereen even belangrijk is."

"De theoretische opleiding voor ervaringsdeskundigen is niet belangrijk, het gaat erom dat er gewerkt wordt vanuit de principes en waarden van ervaringskennis en herstel. Door middel van intervisie, overleg en deskundigheidsbevordering wordt samen gezorgd dat de goede dingen gedaan worden."

*Wij willen echt die veilige plek creëren, waar iedereen weet hoe het is om helemaal ontwricht te zijn, zodat je dat niet hoeft uit te leggen. Dat we helemaal 100 procent peer-support zijn, geeft die sfeer van veiligheid en onderlinge steun.*

"De rollen binnen de zelfregie en herstelorganisaties verschillen van elkaar. Maar er is altijd sprake van gelijkwaardigheid. De structuur zit in de waarden die gezamenlijk zijn geformuleerd en die ook elke keer levendig gehouden worden. Het belangrijkste is dat iedereen welkom is. Dit wordt regelmatig getoetst: doen we dat echt? Stralen we dat nog uit? Of sluiten we toch niet per ongeluk mensen buiten door de manier waarop gehandeld wordt? Zo wordt het kader en de cultuur vastgehouden."

*Wij zijn een platte organisatie waar iedereen gelijkwaardig is en iedereen een rol heeft.*

"Voor veel mensen die psychische ontwrichtingen hebben ervaren, is 'je welkom voelen' helaas niet meer vanzelfsprekend. Dat leidt er soms toe dat men zich 'onder elkaar' terugtrekt en het een eilandje wordt waarop men veilig met elkaar verblijft. Binnen een zelfregie en herstel organisatie wordt deze neiging (h)erkend. Tegelijkertijd wordt voortdurend aangemoedigd om open te blijven staan voor contact, anderen eveneens welkom te heten, open te staan voor anderen. Het is een soort community, iedereen is altijd welkom, ook als je je rot voelt of geen cursus volgt."

*En zelfs al ben je in de war, of je voelt je rot, of je ziet allemaal dingen om je heen of je hoort stemmen, dan doe je ook mee, voor zover dat lukt.*



## KENMERK 10

**Er is samenwerking met de formele en informele ketenpartners zodat makkelijk afstemming kan plaatsvinden en mensen wanneer nodig kunnen worden gekoppeld aan de voor hen juiste persoon.**

**Eén van onze leden, TEAM ED vertelt erover:**

"In Amsterdam kunnen formele ketenpartners inzet van ervaringsdeskundigen aanvragen. Deze ervaringsdeskundigen hebben een leerwerktraject doorlopen bij een zelfregie en herstelorganisatie. De ervaringsdeskundigen van TEAM ED bieden bijvoorbeeld individuele en groepsgewijze herstelondersteuning in buurthuizen. TEAM ED werkt samen met een groot en gevarieerd netwerk, van formele zorg tot informele ondersteuning, van buurtteams tot politieagenten, en van taxichauffeurs tot sleutelpersonen in de wijk."

*Een succesvolle samenwerking is 'W in de Wijk': TEAM ED, de gemeente, welzijn en de ggz werken samen aan wijken waar mensen met een ggz-achtergrond zich welkom voelen.*

"Het is essentieel voor het maatschappelijk herstel van mensen dat zij mee kunnen doen in de samenleving. Maar ook dat mensen op de juiste manier worden bejegend door professionals. Om dit in goede banen te leiden organiseert TEAM ED trainingen."

*Een recent voorbeeld is een vaste bezoeker van een herstelactiviteit in het buurthuis die duidelijk psychotisch was. In veel reguliere voorzieningen worden mensen in zo'n situatie vaak weggestuurd, maar deze persoon kreeg thee en een ervaringsdeskundige luisterde begripvol naar zijn verhaal. De ggz kwam langs om de situatie in te schatten. Na verloop van tijd ging het beter met hem, en hij keerde terug bij de activiteit. Iedereen was blij hem weer te zien; hij hoefde zich niet te schamen en geen nieuwe drempel over te gaan.*

"De inzet van ervaringsdeskundigen is cruciaal, niet alleen omdat zij laagdrempelig contact bieden voor de mensen, maar ook omdat zij professionals en vrijwilligers een ander perspectief en handvatten kunnen geven."

*Iedereen die af en toe worstelt met het leven verdient steun en moet gezien worden als een individu met specifieke kwaliteiten, groei potentieel en die iets waardevols te bieden heeft aan anderen.*



## COLOFON

Dit is een uitgave van  
**Nederlandse Vereniging voor  
Zelfregie en Herstel**

[info@nvzh.nl](mailto:info@nvzh.nl)

[www.nvzh.nl](http://www.nvzh.nl)

REDACTIE NVZH en leden

ONTWERP OVERHAUS

BEELD Stjoer, Edwin van Zandvoort en Berend Vonk