



2023

Het jaar van beweging en verandering

Jaarverslag Steunpunt Zelfregie & Herstel

Inhoud

1. Voorwoord

Met trots presenteren we ons jaarverslag 2023! Steunpunt Zelfregie & Herstel zet zich met hart en ziel in voor sociale inclusie en laagdrempelig support voor mensen met psychische uitdagingen.

2. Brugfunctie

In een stad zo divers als Utrecht kan het vinden van passende zorg en ondersteuning een uitdaging zijn, vooral wanneer er uitdagingen zijn op meerdere levensgebieden.

3. Meedoen en meepraten

Iedereen wil naar vermogen participeren in de samenleving. Meedoen, meedenken, meepraten. Mensen met psychische en psychosociale uitdagingen zijn hierop geen uitzondering!

4. Herstelverhaal

Herstelverhalen zijn krachtige instrumenten voor persoonlijke groei, inspiratie en bevordering van maatschappelijke acceptatie van mensen met psychische klachten.

5. Gouden Mannen

Het creëren van een lerende omgeving waar mannen met een migratieachtergrond en meerdere uitdagingen zichzelf kunnen zijn, is een groot succes gebleken.

6. Zelfregie en Herstel (Zeist)

Zeist is een voorbeeld van een plaats waar veel aandacht wordt besteed aan psychisch lijden en mentale gezondheid. Door middel van multidisciplinaire samenwerking zijn er routes ontwikkeld die laagdrempelige ondersteuning bieden, inclusief ondersteuning door ervaringsdeskundigen.

7. Zelfregie en Herstel (De Bilt)

Gestart in De Bilt in 2023! Een mooie kans om ook voor de inwoners in De Bilt met psychische klachten en uitdagingen herstelactiviteiten te kunnen organiseren. Wij faciliteren ruimte om te experimenteren wat voor een ieder werkt bij mentaal herstel.

8. Herstel Dichtbij (Oranje Fonds & MIND)

Met steun van het Herstel Dichtbij-programma van het Oranje Fonds en MIND richten we ons op het bevorderen van cultuur sensitieve zelfregie en herstel. Het doel is om discriminatie en gezondheidsverschillen bespreekbaar te maken, en diverse normen en gedragspatronen onder de loep te nemen. Je moet elkaar eerste begrijpen om van elkaar te leren en support te bieden bij herstel.

9. En nog veel meer in 2023!

Het organiseren en bieden van peer support bij mentale gezondheidsvragen en uitdagingen in verschillende levensgebieden is dynamisch en complex. Het gaat om meer dan alleen het oplossen van een specifiek probleem of het uitvoeren van gesubsidieerde activiteiten.



1. Voorwoord

1. Voorwoord

Met trots presenteren we ons jaarverslag 2023! Steunpunt Zelfregie & Herstel zet zich met hart en ziel in voor sociale inclusie en laagdrempelig support voor mensen met psychische uitdagingen. Dit doen we cultuur sensitief met inzet van ervaringskennis. In dit jaarverslag lees je alles over onze doelen, de resultaten en de impact die wij met onze activiteiten hebben willen maken.

Trots op de beweging

We zien een verschuiving van de focus op psychische stoornissen naar meer aandacht voor mentale uitdagingen. Hierdoor komt er meer ruimte voor de zelfregie om te bepalen wat werkt bij herstel. Dit gaat gepaard met een streven naar meer gelijkwaardigheid en wederkerigheid. Wat nodig is, is een versterking van de “social holding”, er zijn met en voor elkaar. Erkenning voor het psychisch lijden gaat hand in hand met het versterken van het adaptief vermogen om met dit lijden om te gaan. Het besef dat er een verandering nodig is, kent een breed draagvlak. Het veranderen zelf, het loslaten van oude patronen verloopt vooralsnog moeizaam...

Met dank aan alle betrokkenen!

We sluiten dit jaarverslag af met een woord van dank aan iedereen die ons in onze missie heeft gesteund. We kijken terug op een intensief en inspirerend jaar vol kansen, uitdagingen en behaalde successen. Samen zetten we ons in voor een inclusieve samenleving waarin iedereen kan floreren, ongeacht psychische uitdagingen of culturele achtergrond.

Dr. Dineke Smit

Directeur en onderzoeker



2.

**Brugfunctie
(gemeente Utrecht)**

2. Brugfunctie (gemeente Utrecht)

In een stad zo divers als Utrecht kan het vinden van passende zorg en ondersteuning een uitdaging zijn, vooral wanneer er uitdagingen zijn op meerdere levensgebieden. Taalbarrières en culturele verschillen kunnen deze zoektocht nog moeilijker maken. De Brugfunctie speelt hierin een cruciale rol door laagdrempelige ondersteuning te bieden en bruggen te slaan tussen inwoners en de support die zij nodig hebben.

Doelen

De Brugfunctie biedt ondersteuning bij het zoeken naar en vinden van passende zorg en ondersteuning. Het stimuleert de zelfregie door het geven van benodigde informatie. Het biedt trainingen aan om (digitale) vaardigheden te leren om de eigen regie te voeren daar waar zorg en ondersteuning noodzakelijk zijn. Het versterkt de dialoog tussen de verschillende instanties en naasten, betrokken bij de inwoner.

- Passende zorg en support te vinden:
Dat begint bij het begrijpen van de complexiteit van de situatie en onderzoeken en experimenteren wat voor iemand werkt bij herstel.
- Zelfregie versterken:
Door trainingen en informatie in (digitale) vaardigheden wordt de zelfregie versterkt, altijd op basis van gelijkwaardigheid en wederkerigheid.
- Communicatie te verbeteren:
Door vooral de tijd te nemen voor de dialoog kunnen veel misverstanden worden voorkomen en leed worden bespaard.
- Cultuurbarrières te slechten:
De samenleving zit vol culturele normen en waarden. Bewustwording van de diversiteit aan normen en waarden en gewoontes zorgt voor meer wederzijds begrip.

Resultaten

- 150 inwoners individueel ondersteund
- 134 mensen geholpen met korte adviesgesprekken
- 4 workshops over cultuursensitieve zelfregie en herstel
- 8 casusbesprekingen met collega organisaties
- 20 nieuwkomers begeleid in groepsverband
- 5 nieuwkomers individueel begeleid
- 6 organisaties ondersteund met intervisie
- Dialogen gevoerd over onze ervaringen diverse organisatie en (lokale) overheid

Effecten

- Inwoners voelen zich beter gehoord en gezien en hebben een breder begrip ontwikkeld wat zorgt voor drempels voor toegang tot zorg en ondersteuning.
- Inwoners hebben hun kennis en vaardigheden in het vinden van passende zorg en ondersteuning verbeterd.
- Door een passende Brugfunctie kon voorkomen worden dat situaties van kwaad tot erger verliepen.
- Organisaties hebben tools aangereikt gekregen om complexe casussen beter aan te pakken.
- Organisaties hebben meer inzicht verkregen in de mate waarin cultuur bepalend is voor gedrag en hoe dit soms een goede werkrelatie in de weg kan staan.

Impact

- De Brugfunctie draagt in de dagelijkse praktijk bij aan het hanteerbaar maken van de complexiteit wanneer er sprake is van psychisch lijden en uitdagingen op meerdere levensgebieden.
- De Brugfunctie jaagt de dialoog aan met betrekking tot het belang van cultuursensitief werken in zorg en welzijn.
- De Brugfunctie functioneert in individuele casussen als ombudsman en faciliteert de dialoog
- Vanuit de Brugfunctie wordt het debat over discriminatie in de zorg gestimuleerd.



3.

**Meedoen en
meepraten
(gemeente Utrecht)**

3. Meedoen en meepraten (gemeente Utrecht)

Iedereen wil naar vermogen participeren in de samenleving. Meedoen, meedenken, meepraten. Mensen met psychische en psychosociale uitdagingen zijn hierop geen uitzondering! Sociale participatie draagt bij aan een gezondere, meer inclusieve, veerkrachtige en verbonden samenleving, wat op zijn beurt weer positieve effecten heeft op zowel individuen als gemeenschappen.

Onze doelen

Mensen met psychische en psychosociale uitdagingen en/of ervaringen met psychische ontwrichting hebben moeite om deel te nemen aan de prestatiegerichte samenleving. Ondanks dat het aanbod van zorg en ondersteuning relatief groot is, is de toegankelijkheid vaak eenzijdig. Vanuit Meedoen & Meepraten faciliteren wij diverse activiteiten waarin inwoners – naar vermogen – op basis van zelfregie kunnen kiezen uit diverse herstelactiviteiten.

We baseren ons op de volgende principes:

1. Herstel is een individueel proces dat psychische balans, persoonlijke identiteit en eigen regie herstelt die je samen kunt ondernemen.
2. Mentale gezondheid is niet los te zien van sociale participatie, zingeving, bestaanszekerheid, waardevolle invulling van je week en een gezonde leefstijl.
3. Herstel omvat meerdere dimensies: klinisch, existentieel, functioneel, lichamelijk en sociaal.
4. Wil je zelfregie bevorderen, dan is ruimte voor keuzes en experimenteren noodzakelijk.
5. De samenleving is divers, zorg en ondersteuning dient eveneens divers te zijn.
6. Werken met ervaringsdeskundigen / peer supporters bevorderen zelfregie door middel van gelijkwaardige relaties binnen een lerende contact.

Concrete doelen voor 2023

1. Verzorgen van voorlichting over mentale gezondheid en sociale determinanten.
2. Bieden van ondersteuning aan AMWAHT-groepen voor mantelzorgers met een migratieachtergrond.
3. Geven van trainingen voor vrouwen met stemmingsklachten en een migratieachtergrond.
4. Deelnemen aan het Stadsdiner, en het organiseren van het Suikerfeest en de Kerstlunch.
5. Het promoten en het uitgeven van de Hulpkaart.
6. Het bieden van meerdere Zelfregie en Herstel Groepen voor vrouwen met psychische klachten en een migratieachtergrond.
7. Het bevorderen van participatie van ervaringsdeskundigen in wijkgerichte activiteiten.
8. Het bieden van stageplaatsen bieden aan studenten met psychische kwetsbaarheid of persoonlijke omstandigheden.
9. Het participeren of trekken van diverse samenwerkingsprojecten, passend bij onze doelgroep.

Onze resultaten in 2023

In 2023 zijn diverse initiatieven en activiteiten georganiseerd ter ondersteuning van de inwoners:

1. Voorlichting over mentale gezondheid bereikte tussen de 180 en 250 inwoners.
2. AMWAHT-groepen boden ondersteuning aan 25 tot 30 inwoners.
3. Verschillende evenementen zoals het Stadsdiner (15 inwoners), de Kerstlunch (23 inwoners) en het Suikerfeest (33 inwoners) werden gehouden.
4. De Hulpkaart ondersteunde 83 inwoners en bood voorlichting aan professionals.
5. Zelfregie- en Herstelgroepen hielden wekelijkse bijeenkomsten voor 10 tot 12 inwoners.
6. Het Jongeren Empowerment Café vindt maandelijks plaats sinds april 2023.
7. Er werd een Training Ervaringsdeskundigheid gegeven aan 10 deelnemers. Er zijn netwerk- en samenwerkingsprojecten opgezet met diverse organisaties.
8. Expertise over cultuursensitief werken is gedeeld met 185 deelnemers.
9. Er werden 4 stageplaatsen aangeboden met specifieke begeleiding voor ervaringsdeskundigen en social work studenten.
10. Proactief en zichtbaar bijgedragen aan diverse samenwerkingsverbanden gericht op mentale gezondheid en weerbaarheid.

Onze effecten

1. Vroegtijdige ondersteuning voorkomt escalatie van problemen en heeft op termijn een preventieve functie.
2. Meer kennis over mentale gezondheid en beschikbare hulpbronnen verbetert de mogelijkheden om hier mee om te gaan.
3. Het delen en bespreken van psychische klachten en uitdagingen op meerdere levensgebieden met anderen ondersteunt het principe van gelijkwaardigheid en wederigheid.
4. Interculturele evenementen versterken het gevoel van diversiteit als meerwaarde.
5. Hulpkaart vergroot vertrouwen en biedt houvast bij onbegrepen gedrag.
6. Jongeren denken meer in termen van mentale uitdagingen dan in psychische stoornissen.

Onze Impact met Meedoen & Meepraten

1. Draagt bij aan integratie en gelijkwaardigheid binnen de samenleving.
2. Stimuleert acceptatie en waardering van ervaringskennis.
3. Bevordert een brede interpretatie van mentale gezondheid en weerbaarheid.
4. Erkent het benutten van diverse kennisbronnen, zowel theoretisch als praktisch.
5. Versterkt de vaardigheden van collega-organisaties m.b.t cultuursensitieve zelfregie en herstel bij psychische klachten.
6. Biedt een menselijke maat bij ondersteuning van NS-reizigers met ernstige psychische problemen.
7. Richt zich op de meest kwetsbare inwoners van Utrecht.
8. Draagt bij aan de doelen van het Integraal Zorgakkoord.
9. Bouwt aan een inclusieve en betrokken samenleving, waar iedereen de kans krijgt om mee te doen en mee te praten.
10. Werkt samen met collega-organisaties aan een veerkrachtig Utrecht.



4.

Herstelverhaal

4. Herstelverhaal

Herstelverhalen zijn krachtige instrumenten voor persoonlijke groei, inspiratie en bevordering van maatschappelijke acceptatie van mensen met psychische klachten. Het proces van verwoorden, verbeelden en delen van deze verhalen biedt zowel individuele als collectieve voordelen.

Herstelverhalen bieden een nieuw perspectief op die dingen die iemand zijn overkomen.

Onze doelen

Herstelverhalen dienen als krachtbronnen voor persoonlijke ontwikkeling en inspiratie, en bevorderen de acceptatie van mensen met psychische klachten. Deze verhalen tonen psychisch lijden als een dynamisch proces van herstel en persoonlijke groei. Herstelverhalen bieden ruimte aan reflectie en dialoog.

Concrete doelen voor 2023

- Informeren van 60 inwoners over de meerwaarde van het (her)schrijven van je herstelverhaal.
- 40 deelnemers aan het Herstelverhaal programma, met 70% dat het programma aaneengesloten doorloopt, 20% met pauzes, en 10% dat het programma niet geschikt vindt.

Onze resultaten in 2023

- Meer dan 60 inwoners geïnformeerd over Herstelverhaal op verschillende manieren en vanuit verschillende kanalen.
- 32 mensen hebben deelgenomen aan het Herstelverhaal, waarvan 27 het programma in eigen tempo hebben afgerond.
- Ontwikkeling van een nieuwe formule: “Herstelverhaal in beeld en woord”, succesvol getest in pilots.

Ervaringen van deelnemers Herstelverhaal

Door het Herstelverhaal weet ik beter wie ik ben, wat ik kan en wat ik wil en daar durf ik steeds meer voor op te komen. Het Herstelverhaal maakte mij duidelijker welke dingen ik moet blijven doen om mij gelukkig te voelen. Het belang van het houden van verbinding met mijn omgeving. Dat mijn ervaringen niet alleen maar naar en ingrijpend waren maar voor mij ook een bron zijn van waaruit ik anderen kan steunen.

Ervaringen deelnemers Herstelverhaal in beeld en woord

Ik heb geleerd om beter de balans in te zien tussen de shit van vroeger en de persoon die ik nu ben met mijn dromen. Ik ben niet goed in taal, deze cursus hielp mij om mijn verhaal op creatieve wijze te delen.

Onze effecten

- **Persoonlijke Reflectie:**
Schrijven van herstelverhalen bevordert diepe introspectie, verwerking van emoties en het leren van lessen uit ervaringen.
- **Persoonlijke Groei:**
Helpt mensen met psychisch lijden zichzelf te accepteren, hun kracht te erkennen en hun zelfvertrouwen te vergroten.
- **Verbinding met Anderen:**
Delen van verhalen leidt tot verbondenheid, verhoogt bewustzijn over mentale gezondheid en stimuleert stigma's te doorbreken.

Onze impact

- Mensen met ervaringen van psychische ontwrichting voelen zich vaak weinig gehoord, gezien en begrepen.
- Herstelverhalen biedt een platform om het persoonlijke levensverhaal in eigen woorden te formuleren en zo te kunnen delen met anderen.
- Het schrijven van herstelverhalen vergroot bewustzijn van eigen kracht en vaardigheden, en inzicht in effectieve hulpbronnen, wat het vermogen tot zelfregie vergroot.
- Door het delen van verschillende ervaringen van herstel creëren we een inclusieve gemeenschap waar iedereen zich gezien en gehoord voelt.

A photograph of a middle-aged man with grey hair, smiling warmly at the camera. He is wearing a blue button-down shirt and a dark jacket. A pair of glasses is tucked into the shirt. In the background, a group of people, including a woman in a pink headscarf, are walking in a grassy area with trees. The scene is outdoors and brightly lit.

5.

**Gouden Mannen
(gemeente Utrecht)**

5. Gouden Mannen (gemeente Utrecht)

Het creëren van een lerende omgeving waar mannen met een migratieachtergrond en meerdere uitdagingen zichzelf kunnen zijn, is een groot succes gebleken. De groep heeft deze kans met enthousiasme omarmd en brengt keer op keer positieve energie mee. Het draait niet alleen om het aanleren van essentiële vaardigheden, maar vooral om erkenning en samen gezelligheid ervaren.

Onze doelen

Het programma Gouden Mannen richt zich op mannen met een migratieachtergrond die meerdere uitdagingen in hun leven ervaren. Het doel is om hun levensvaardigheden te verbeteren, een sociaal netwerk te ontwikkelen en hun verbinding met de wereld om hen heen te versterken. In ongeveer 60 weken hebben de deelnemers hun vermogen om zich aan omstandigheden te passen en eigen regie te voeren verbeterd en hun sociale netwerk versterkt.

Concrete doelen voor 2023

- Vergroting van zelfvertrouwen.
- Vergroting van inzicht in eigen behoeften, lichaam en geest.
- Versterking van communicatieve vaardigheden.
- Versterking van relaties met anderen.
- Versterking van veerkracht en weerbaarheid.
- Versterking van actieve coping vaardigheden.
- Vergroting van zelfredzaamheid en participatie.

Onze resultaten

- Het project startte in september 2023 met 10 deelnemers die consistent aanwezig waren, tenzij verhinderd door ziekte.
- De groep ontwikkelde een hechte dynamiek en pakte elk hun eigen rol binnen de groep.
- Naast deelname aan de groepsbijeenkomsten, namen zij ook deel aan andere activiteiten van Steunpunt Zelfregie en herstel of Buurtcentra.

De eerste evaluatie zal plaatsvinden in maart 2024, na fase 1 (de eerste 20 weken).

Onze effecten

Deelnemers deelden hun zorgen (financieel, sociaal) en kregen extra ondersteuning buiten de groepsbijeenkomsten, wat hun zelfvertrouwen en vertrouwen in anderen versterkte.

Voorbeelden van succes

1. Een deelnemer van de groep – een muzikant uit Syrië – vond binnen enkele maanden zijn weg om als vrijwilliger regelmatig op te treden in de buurt.
2. Een dochter van één van de Gouden Mannen merkte een significante verbetering op in de stemming en activiteit van haar vader dankzij het project.

Onze impact

- Gouden Mannen groep heeft bijgedragen aan de persoonlijke groei en zelfredzaamheid van de deelnemers.
- Gouden Mannen groep heeft het opbouwen van een sociaal steunsysteem en nieuw toekomstperspectief gestimuleerd.
- Gouden Mannen groep heeft de zelfregie versterkt door aanleren van levensvaardigheden.
- Gouden Mannen heeft de verbinding met naasten versterkt.
- Gouden Mannen faciliteert een omgeving waarin mannen met een migratieachtergrond zichzelf kunnen zijn, essentiële vaardigheden aanleren en genieten van erkenning en saamhorigheid.



6.

Zelfregie en Herstel (gemeente Zeist)



6. Zelfregie en Herstel (gemeente Zeist)

Zeist is een voorbeeld van een plaats waar veel aandacht wordt besteed aan psychisch lijden en mentale gezondheid. Door middel van multidisciplinaire samenwerking zijn er routes ontwikkeld die laagdrempelige ondersteuning bieden, inclusief ondersteuning door ervaringsdeskundigen. Eind 2023 kregen wij onze eigen ruimte, waar we erg blij mee zijn!

Onze doelen

Het Steunpunt Zelfregie en Herstel in Zeist richt zich op het normaliseren van psychische problemen, het laagdrempelig ondersteunen van kwetsbare inwoners, en het versterken van mentale weerbaarheid. Met expertise in cultuursensitieve zelfregie en herstel, participeren we actief in de praktijk, beleidsontwikkeling, integrale samenwerking, en wetenschappelijk onderzoek.

Concrete doelen voor 2023

- Twee keer per week spreekuur met open inschrijving.
- Participatie in GGZ in de Wijk.
- Participatie in GGZ4Zeist.
- Maandelijkse themabijeenkomsten in samenwerking met Gezondheidscafé.
- Vrouwengroep Zelfregie en Herstel

Onze resultaten in 2023

- Spreekuur (2x per week):
Bereikte 250 inwoners.
- GGZ in de Wijk:
Alle bijeenkomsten bijgewoond en meerdere casussen opgepakt.
- GGZ4Zeist:
Bijgedragen aan de ontwikkeling en invulling van route 1 en 2.
- Themabijeenkomsten:
Elke maand georganiseerd met minimale opkomst.
- Vrouwengroep Zelfregie en Herstel:
5 deelnemers, uitgebreid met taallessen in samenwerking met Kerkensamenleving en de GGD.

Onze effecten

- Spreekuur:
Het kennen van een vertrouwd persoon die meerdere culturen begrijpt en bruggen kan bouwen maakt laagdrempelig support en vaak ook preventieve ondersteuning mogelijk.
- Themabijeenkomsten:
Ondanks de prettige samenwerking met Gezondheidscafé, trok het minimale bezoekers. Dat betekende het gezamenlijk onderzoeken wat de eventuele drempels waren en alternatieve opties onderzoeken.
- Vrouwengroep Zelfregie en Herstel:
is een vast moment in de week waar men zich gehoord en zien voelt en waar ruimte is voor reflectie en herstel.

- GGZ in de Wijk:
Inzet van ervaringsdeskundigen verbreedde het perspectief op hulpvragen en verminderde cultuurgebonden miscommunicatie.
- GGZ4Zeist:
Bevorderde integrale samenwerking met positieve effecten op werkafspraken m.b.t. mentale gezondheid en weerbaarheid. De snelheid waarin 'gebaande paden' veranderen levert soms frustratie op.

Onze impact

- Van problemen oplossen naar peer support en zelfregie:
Onze activiteiten in Zeist benadrukken dat ondersteunen en vaardigheden aanleren effectiever is dan enkel problemen oplossen.
- Van verwachtingen naar stimuleren:
Voor herstel en zelfregie heb je eerst een veilige basis nodig, een groep waar je je veilig, gezien en gehoord voelt. De Zelfregie en herstel groep voor vrouwen faciliteert deze context.
- Gelijkwaardigheid en de reddersrol:
Gelijkwaardigheid en wederkerigheid versterken elkaar, waardoor zelfregie bij herstel meer vanzelfsprekend wordt en de reddersrol kan worden vermeden.
- Integrale samenwerking:
Steunpunt Zelfregie en herstel participeert proactief binnen de samenwerking tussen sociaal domein, huisartsenzorg en ggz.



7.

Zelfregie en Herstel
(gemeente De Bilt)

7. Zelfregie en Herstel (gemeente De Bilt)

Gestart in De Bilt in 2023! Een mooie kans om ook voor de inwoners in De Bilt met psychische klachten en uitdagingen herstelactiviteiten te kunnen organiseren. Wij faciliteren ruimte om te experimenteren wat voor een ieder werkt bij mentaal herstel. Gelijkwaardigheid en wederkerigheid en zorgen ervoor dat ook zij zich weer gezien en gehoord voelen.

Onze doelen

Het Steunpunt Zelfregie en Herstel in De Bilt zet zich in voor laagdrempelige ondersteuning en herstel.

Onze primaire doelen omvatten:

1. Inloopactiviteiten:
Laagdrempelig in gesprek gaan over psychische klachten en ondersteunen bij herstel.
2. Herstelgerichte cursussen/trainingen:
Faciliteren van diverse zelfregie- en herstelcursussen
3. Samenwerking met aanpalende organisaties:
Verbinden met instanties zoals huisartsenzorg, welzijn en GGZ-instellingen.

Daarnaast hebben wij als langer termijn doel het opzetten van een respijthuis voor mensen met psychische uitdagingen waar iemand diverse herstelactiviteiten kan volgen begeleid door peer supporters.

Onze resultaten

Het opstarten van een nieuw initiatief vraagt tijd, inzet en vertrouwen. Hoewel er positief werd gereageerd door samenwerkende organisaties, kostte het tijd om met elkaar de 'stap naar voren' te maken. De huisartsenzorg hebben behoefte aan zekerheid, is er wel structurele financiering voor een zelfregie en herstel organisatie? Inwoners zijn veelal onbekend met een breed scala aan herstelactiviteiten bij psychische klachten. Collega organisaties zijn enthousiast over onze toegevoegde waarde, maar nieuwe samenwerking vraagt tijd en geduld.

Dit is kenmerkend voor de beweging 'naar voren' naar meer zelfregie, naar minder problematiseren en medicaliseren en meer laagdrempelig support ter ondersteuning van herstel. Het seizoen waar de zaden worden geplant is meestal anders dan het seizoen waar de bloemen bloeien!

Onze effecten

Het enthousiasme van de medewerkers werd af en toe afgewisseld met gevoelens van frustratie: waarom gaat het zo langzaam? Het effect daarvan is dat we hebben gereflecteerd waar we het beste op kunnen inzetten. Basis hiervoor zijn de principes van een lerende organisatie (Peter Senge).

Wij zijn gaan inzetten op het creëren van een cultuur waarin onbewuste overtuigingen expliciet en bespreekbaar kunnen worden gemaakt. We stimuleren de bewustwording van en het uitdagen van aannames en opvattingen die ons denken en handelen beïnvloeden.

Onze impact

- Het Steunpunt Zelfregie en Herstel draagt bij aan het opbouwen van een landelijk dekkend netwerk van laagdrempelige steunpunten, zoals beschreven in het Integraal Zorgakkoord (IZA). Dit netwerk zorgt ervoor dat iedere inwoner, vooral degenen met ernstige psychische kwetsbaarheid, nabij en laagdrempelig de juiste ondersteuning kan vinden.
- Samen bouwen we aan een veerkrachtig en inclusief De Bilt, waar iedereen de kans krijgt om zelfregie te kunnen voeren over het mentaal herstel.



8.

Herstel Dichtbij
(Oranje Fonds & MIND)

8. Herstel Dichtbij (Oranje Fonds & MIND)

Met steun van het Herstel Dichtbij-programma van het Oranje Fonds en MIND richten ons zich op het bevorderen van cultuur sensitieve zelfregie en herstel. Het doel is om discriminatie en gezondheidsverschillen bespreekbaar te maken, en diverse normen en gedragspatronen onder de loep te nemen. Je moet elkaar eerste begrijpen om van elkaar te leren en support te bieden bij herstel.

Onze doelen

Er is nog veel onbewuste onbekwaamheid als het gaat om het begrijpen en verwoorden van psychisch lijden. Mensen kunnen hier veel verschillende betekenissen aan geven, vaak cultureel bepaald. In de praktijk zien we helaas een sterke dominantie van de “eigen cultuur” en weinig begrip van andere culturen. Iedereen bedoelt het goed, maar handelt vanuit het eigen (beperkte) kader ten aanzien van mentale gezondheid. Vaak zonder zich voldoende bewust te zijn van de negatieve effecten voor mensen die een andere dan gangbare visie op psychisch lijden hebben.

Vanuit het Herstel Dichtbij-programma streven wij ernaar om zowel kennis als vaardigheden te verbeteren met betrekking tot de diversiteit aan culturele waarden rondom psychisch lijden en herstel mogelijkheden.

Concrete doelen voor 2023

- Handboek Cultuur sensitieve Zelfregie en Herstel: Eerste concept schrijven.
- Casusboek: Eerste concept casusboek met praktijkvoorbeelden.
- Training diversiteit sensitieve zelfregie en herstel: eerste concept ontwikkelen, pilots draaien.

Om deze doelen te bereiken, hebben we de volgende stappen ondernomen:

- Verzamelen van relevante informatie van de doelgroep en kenniscentra.
- Uitvoeren van literatuuronderzoek.
- Organiseren van focusgroepen.

Onze resultaten

Ondanks uitdagingen zoals ziekte van medewerkers, hebben we kleine stappen kunnen zetten.

- Vervolg verzamelen van relevante informatie bij interne medewerkers, doelgroep, externen, en kenniscentra.
- Verzamelen van alle relevante informatie aangaande het ondersteunen van mensen met een psychische kwetsbaarheid en een migratieachtergrond bij de doelgroep.
- Vervolg literatuuronderzoek over de doelgroep, problematiek en epistemische onrechtvaardigheid.
- Structureren van informatie voor een systematische ondersteuningsmethode (toolbox).
- Uitvoeren van meerdere workshops cultuur sensitieve zelfregie en herstel

Onze effecten

Het programma heeft bijgedragen aan het vergroten van kennis en vaardigheden op het gebied van cultuur sensitieve zelfregie en herstel. De effecten variëren per fase van leerontwikkeling volgens Maslow:

- **Onbewust onbekwaam:**
Het grootste effect is het bespreekbaar maken van cultuurverschillen (en tevens het moeilijkste duurzaam te bereiken)
Bewust onbekwaam:
Mensen worden geïnformeerd en staan open voor aanpassing, waarbij humor en creativiteit erg behulpzaam is.
- **Bewust bekwaam:**
De effecten van ervaringsdeskundigen zijn groot, zij fungeren als rolmodellen en inspireren anderen.

Onze impact

- Het bewustzijn van cultuur sensitieve zelfregie en herstel bevordert tevens de bewustwording van discriminatie. Bewustwording zowel op individueel als op institutioneel niveau binnen zorg en welzijn.
- Het bespreekbaar maken van gezondheidsverschillen is een middel om het bewustzijn te
- vergroten van de diversiteit van het ervaren van psychische lijden en de betekenis die mensen eraan kunnen geven.
- Het programma toont aan dat vanuit diversiteit samenwerken aan mentaal herstel effectief is, ongeacht culturele achtergrond. De weg naar mentaal herstel is een weg met veel verschillende (interculturele) interpretaties, methodes en vooral een die zich kenmerkt door gelijkwaardigheid en wederkerigheid.



9.

En nog veel meer
in 2023!

9. En nog veel meer in 2023!

Het organiseren en bieden van peer support bij mentale gezondheidsvragen en uitdagingen in verschillende levensgebieden is dynamisch en complex. Het gaat om meer dan alleen het oplossen van een specifiek probleem of het uitvoeren van gesubsidieerde activiteiten. Het omvat het creëren van kansen, het bijstellen van doelen, het versterken van adaptief vermogen en het vasthouden aan de koers binnen de context. Het gaat om het vieren van successen en het incasseren van tegenslagen. En dat is precies waar wij goed in zijn!

Onze doelen

- Bijdragen aan social change, een breder perspectief op psychisch lijden en mentale gezondheid en weerbaarheid.
- Ruimte voor ervaringskennis ten aanzien van psychische ontwrichting en de vele manieren om hiervan te herstellen.
- Constructieve samenwerking met organisaties met overlappende doelen.

Onze resultaten

Onze activiteiten in Utrecht, Zeist en De Bilt staan uiteraard in verbinding met landelijke en zelfs internationale ontwikkelingen.

Ondersteuning Integraal Zorgakkoord:

- Actieve deelname aan bestuurlijk regio-overleg en samenwerking met diverse partners.
- Bijdragen aan thema's zoals mentale gezondheid en netwerksamenwerking.

Kennisontwikkeling en -deling:

- Praktijkonderzoek naar structurele financiering voor zelfregie en herstel organisaties.
- Deelname aan de werkgroep bevordering van (meer cultuur sensitieve) WRAP (Wellness Recovery Action Plan) en andere herstelprogramma's.
- Organiseren van lunchreferaten over onderwerpen zoals destigmatisering en neurodiversiteit.
- Workshops voor diverse doelgroepen en deelname aan conferenties.
- Participeren digitale tooling in het metaal gezondheidsnetwerk

Landelijke samenwerking op maatschappelijke thema's

- Deelname aan actieonderzoeken en waardennetwerken.
- Organisatie van evenementen zoals Wereld Armoededag.
- Bevorderen van implementatie van het Ecosysteem Mentale Gezondheid.
- Samenwerking met het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) en andere organisaties om discriminatie in de zorg tegen te gaan

(Inter)nationale samenwerking

- Ontwikkeling van een digitale community voor mental health care.
- Werkbezoeken en stages met internationale partners.
- Workshops en presentaties in het buitenland.

Effecten

Medewerkers en vrijwilligers zijn zich redelijk bewust dat onze dagelijkse activiteiten onderdeel zijn een brede maatschappelijke beweging. Dat onze inzet soms een lange adem vraagt en daarom geduld vraagt.

Wanneer er uitdagingen op ons pad komen waar wij zelf weinig expertise van hebben, is de stap klein om support te vragen van een collega organisatie. Medewerkers en stagiaires krijgen kansen om zich breed te oriënteren op de beweging naar meer zelfregie bij herstel van psychische klachten. Onder andere door het geven van workshops en presentaties.

Impact

Steunpunt Zelfregie en Herstel draagt bij aan de onderzoeksagenda van de Raad van Volksgezondheid en Samenleving, te weten:

- Het erkennen dat er naast grenzen aan de zorg ook verschillende mogelijkheden zijn tot de verbetering van de mentale gezondheid.
- Door in de praktijk te brengen dat breed investeren in de volksgezondheid niet alleen gaat om ondersteuning, maar zeker ook om kansen bieden aan die mensen die met enige aanpassing en op maat gemaakte support graag mee doen.

Door het versterken van maatschappelijke bindingen in een breed perspectief te zien en uit te dragen.

- a) Samenwerking met collega organisaties, samen kunnen we meer alleen.
- b) Door te weten wat de ander doet, voorkom je overlap. hebben niet alleen betrekking

Door een laagdrempelige toegang te creëren voor kwetsbare groepen in de samenleving en waar mogelijk hen te verbinden in een local community.

