

Couleur locale

INSPIRATIEBOEKJE ZELFREGIE- EN HERSTELINITIATIEVEN



Juni 2018

Interviews: Judith Tielemans, Rebekka Raap, Greetje Senhorst

Eindredactie: Nynke Geertsma

Ontwerp: Suggestie & illusie

Foto voorzijde: Nathalie Verberne | Nei Skoen Helmond

Uitgave:

© MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid

Stationsplein 125, 3818 LE Amersfoort

info@wijzijnmind.nl | www.mindplatform.nl

Introductie

Zelfregie- en herstelinitiatieven: dat ze zoveel vormen aan kunnen nemen, is niet vreemd. De wens voor eigen regie slaat immers niet alleen op de individuele mens met een psychische kwetsbaarheid, maar ook op de groep van mensen die samen werken aan hun herstel. De vele verschijningsvormen laten we zien in dit boekje: de couleur locale van zelfregie en herstel.

Niet minder dan 15 initiatieven zetten we in de schijnwerpers, omdat ze de diversiteit goed representeren. Wij laten in woord en beeld zien waar het toe kan leiden als mensen een initiatief nemen, andere ervaringsdeskundigen zich aansluiten en er een zelfregiecentrum, herstelacademie, ontmoetingscentrum, recovery college, vrijplaats, regionale cliëntenorganisatie of hoe ze ook genoemd worden, ontstaat. We kunnen gerust nog twee of meer van dit soort boekjes maken, want zoveel inspirerende voorbeelden zijn er inmiddels al in Nederland.

Uiteraard staan de uitgelichte initiatieven niet alleen in dit boekje vanwege hun verschillen. Ze hebben juist een aantal kenmerkende overeenkomsten. Ze worden gestart en gerund door mensen die zelf ervaring hebben als cliënt in de ggz of op basis van eigen psychische of sociale kwetsbaarheid. Of door mensen die ervaringsdeskundig zijn als familie of naaste. 'Door-en-voororganisaties' zijn het. De inzet van ervaringsdeskundigheid is hun kracht. Herstel staat centraal.

Dit boekje vormt een duo met het rapport 'De waarde van zelfregie- en herstelinitiatieven, om te vertellen, uit te drukken en te ervaren' van het Instituut voor Publieke Waarden dat eerder in 2018 uitkwam. Dit inspiratieboekje is meer verhalend, vertellend. Omdat iedereen op een andere wijze overtuigd wil worden van de waarde.

En dat blijkt geen overbodige luxe, want de meeste initiatieven moeten zich continu bewijzen in de eigen gemeenten om financiering te waarborgen. We hopen dat dit inkijsje in zelfregie- en herstelinitiatieven meer inzicht geeft in de waarde en dat het inspirerend is voor nog meer initiatieven in het land. We bedanken alle mensen die ons hun verhaal hebben verteld en hun gezicht wilden laten zien voor hun openhartigheid.

Veel leesplezier!

Sonja Visser en Greetje Senhorst
MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid

Juni 2018



‘Door iemand iets te leren, stimuleer je het zelfvertrouwen!’

Bij de Stichting AanZet werken maar liefst 150 vrijwilligers, waarvan zo’n 70% ervaring heeft met de psychiatrie. “In een veilige omgeving gaan de vrijwilligers het gesprek aan met mensen die hier binnenkomen. We gaan altijd uit van hun eigen kwaliteiten en talenten. Er zijn geen hoge verwachtingen, alles gaat hier op z’n tijd”, vertelt Titia Huisman.

Samen op stap

“Een belangrijk onderdeel van AanZet is het maatjesproject. Hierin worden psychisch of sociaal kwetsbare mensen gekoppeld aan ervaringsdeskundige vrijwilligers: ze hebben beide een inschrijfformulier ingevuld met hun interesses en op basis daarvan kunnen we een passende maatjesmatch maken. Samen gaan ze op pad en ondernemen activiteiten die de deelnemer nog niet goed alleen durft. Het idee is dat het vooral ook leuk en gezellig voor beide is, maar tijdens de afspraken probeert de vrijwilliger bijvoorbeeld wel de zelfstandigheid van z’n maatje te stimuleren.”

Steunpunt zelfhulp

Binnen AanZet bestaan er verschillende zelfhulpgroepen van mensen die in een vergelijkbare situatie zitten (of zaten). Deze groepen kunnen variëren van jongeren met een depressie, partners van zieke of kwetsbare mensen tot jonge ouders die een kind krijgen en daar graag over willen praten met anderen. “We horen vaak terug dat mensen het fijn vinden te merken dat ze niet de enige zijn.”

Sociale Inloop

AanZet creëert op verschillende plekken in Friesland ‘sociale inloop’: ontmoetingsplaatsen voor mensen die op zoek zijn naar gezelligheid, een luisterend oor of gewoon een kopje koffie. Iedereen is van harte welkom. “Het is vaak een sfeervolle en kleurrijke mix van ouderen en jongeren uit alle hoeken van de samenleving. Regelmatig wordt er gezamenlijk gegeten en zijn er spelletjes- en bingoavonden. Met behulp van een zelfbedacht kwaliteitenspel kunnen we mensen stimuleren positief naar een ander te kijken.”

Een nieuw leven voor oude computers

Veel bezoekers bij AanZet beschikken over technische computervaardigheden. Daar besloot het zelfregiecentrum iets mee te gaan doen. Als bedrijven hun computers nu vervangen, brengen ze de oude naar AanZet. Een team van vrijwilligers schoont vervolgens de boel op, voert eventuele reparaties uit en maakt de computers weer helemaal tiptop in orde. Die worden vervolgens aangeboden voor een klein bedrag aan mensen die het niet breed hebben. Verder worden er trainingen door vrijwilligers gegeven, zoals tablettrainingen voor ouderen, of telefoontrainingen. “We leren deelnemers hoe ze hun grenzen kunnen aangeven en hoe ze onafhankelijker in het leven kunnen staan. De trainingen zijn een groot succes. Zo was er een vrouw die niet meer durfde te telefoneren. Stapje voor stapje ging zij de uitdaging aan. Dat deed ze zo goed, dat ze inmiddels de administratie voor een postkantoor doet en regelmatig in deze baan telefoontjes pleegt, zonder moeite. Door iemand iets te leren, stimuleer je het zelfvertrouwen.”

Meer lezen over AanZet? Kijk op www.st-aanzet.nl



‘Vrijplaats voor herstel, groei en talenten (her)ontdekken’

Gasten, zo heten de bezoekers van de Eagle Shelter in Dongen. Die gasten hebben samen een prachtig huis van hoop gemaakt. Het begon op het moment dat de twee collega's Mario en Conny hun krachten, passie, eigen levens- & herstellervaringen en werkachtergrond bundelden, omdat ze vonden dat er een plek moest komen waar iedereen welkom is zoals hij is.

Ze vonden een loods die ze mochten gebruiken voor een middag in de week, maar na een studiereis aan Recovery-projecten in London besloten ze het groot aan te pakken. Aan de rand van het dorp vonden ze een lege kantine van een ponyclub die ze van de gemeente konden huren en zo bouwden ze naast hun betaalde baan in de psychiatrie uit eigen middelen de Eagle Shelter op. Die sprong in het oog, ook bij de gemeente. Toen ze subsidie kregen konden ze volledig gaan voor hun droom. “Niets kon ons nog stoppen” zegt Conny. “Mijn hart ligt erbij om het verschil te maken” zegt ze. Dus toen Mario begin dit jaar zijn eigen weg ging, ging Conny door.

Je eigen ding doen

Hoewel Conny duidelijk de spil is, merk je dat de gasten zich verantwoordelijk voelen voor het reilen en zeilen. “Van man in de isoleer ben ik nu de isoleerman”, zei een gast die meewerkte met het opknappen en uitbouwen van het pand. De gasten hebben hard gewerkt om in drie jaar tijd een plek te creëren met voor iedereen ruimtes en hoekjes om je ding te doen. Het is een kleurrijk geheel geworden, dat voelt als een warme jas. De creativiteit viert hoogtij. Er worden sieraden, kaarten en mozaïektafels gemaakt, er wordt geschilderd en gemusiceerd. En als iemand iets anders wil doen, dan kan dat. Ook zijn er groepen waar in veiligheid met elkaar wordt gedeeld, waar men elkaar inspireert en ‘empowert’. Op de enorme lap grond waarop het gebouw staat worden groenten verbouwd en er is een speeltuintje. Een zee aan mogelijkheden!

Vrijplaats

Iedereen is welkom en op een dag komen er minstens 20 tot 30 mensen. “Je komt met je voornaam en alles wat er altijd over je gevonden is, zoals de labels die je opgeplakt hebt gekregen, laat je bij de ingang achter”, zegt Conny. De gastengroep is heel divers, van jong tot oud. Het vormt een mooi palet van zeer uiteenlopende levensverhalen, achtergronden en talenten. Een weduwnaar kwam langzaam uit zijn isolement en staat nu weer vol in zijn kracht, een zieke kunstenaar kwam weer in een positieve flow, is weer aan het werk en geeft nu ook workshops op de Shelter. Ook kwam op een dag Dennis binnen. Door een fysieke beperking kon hij zijn werk als hovenier niet meer doen en na anderhalf jaar thuis te hebben gezeten werd het hem teveel. Nu komt hij regelmatig langs en werkt in de groentetuin, waarvoor hij zelf zaden meebrengt.

In Dongen is de Shelter inmiddels goed ingebed. Particulieren en lokale bedrijven helpen met spullen, grondverzet en sloophout. De wijkagent vraagt Conny mee op huisbezoek. En de jaarlijkse atelier- en tuinenroute doet ook de Shelter aan. Iedereen kan hier ontmoeten, halen, brengen en groeien!

Meer lezen over Eagle Shelter? Kijk op www.eagleshelther.nl.



‘We zijn hoopverleners en familie voor elkaar’

Als je zelf ervaring hebt met jeugdhulp, dan kan je een belangrijke bijdrage leveren aan het verbeteren van hulp aan andere jongeren. Dat is tenminste de visie van het platform ExpEx. Door het hele land trainen zij jongeren die ervaring hebben met jeugdzorg of ggz, maar ook jongeren die niet door jeugdhulp zijn bereikt.

De kracht van de ervaringsdeskundige

Maurits en Mohini zijn ExpEx, oftewel Experienced Experts. Er worden verschillende trainingen gegeven om jongeren competenties te leren van een ervaringsdeskundige, zodat zij kunnen werken bijvoorbeeld als maatje (luisterend oor voor jongeren), als adviseur of gesprekspartner van organisaties en overheden of als voorlichter voor groepen. Ook zetten ExpEx eigen projecten op, bijvoorbeeld het maken van ervaringstheater of organiseren van activiteiten voor specifieke doelgroepen, zoals vluchtelingen of jonge ouders. Daarnaast werkt het platform ook als een soort uitzendbureau. “Vaak komen organisaties bij ons als ze ergens een ervaringsdeskundige jongere voor nodig hebben”, vertelt Maurits.

Een positieve plek

Wat je als ExpEx doet, verschilt erg per persoon en per regio. “Ik denk dat het echt onze kracht is dat we gewoon een basis aanbieden om je persoonlijke ervaringen een positieve plek in je leven te geven, te weten hoe je dat functioneel in kan zetten om dingen te verbeteren en dat iedereen dat op zijn eigen manier doet. De één start een onderneming, de ander start een opleiding in de zorg. Sommigen hebben hiernaast een baan en doen ExpEx erbij als vrijwilliger.

Groei

Mohini haakt hier op aan: “Ik zie ExpEx als een soort zaadje van een boom. Je kan pas je takken laten groeien, als de stam er is. Voor de ExpEx-jongeren is onze groep de stam en daarna groeien ze allemaal een andere kant uit.” Maurits: “Eerst baalden we altijd heel erg als er mensen in onze groep niet slaagden voor de training of aansluitend niet bij ExpEx hun ervaringskennis gingen inzetten. Maar ook voor hen is deze cursus een deel van hun herstel, dat ze kunnen gebruiken om zichzelf en anderen te helpen, op welke manier dan ook. Ook bij hen is het zaadje van de boom geplant.”

ExpEx-family

Mohini en Maurits noemen ExpEx liefkozend de ‘ExpEx family’. Mohini: “Ik heb een paar van mijn vrienden ontmoet via ExpEx. Vergelijkbare levenservaring en samen zo’n proces doormaken, dat schept een band.” Maurits vervolgt: “Voor velen van ons is de ExpEx-groep de familie die we niet meer hebben of nooit hebben gehad. We zijn geen hulpverleners, maar hoopverleners. Ik gun elke jongere die de jeugdhulp verlaat een traject als dit”.

Meer lezen over ExpEx? Kijk op www.expex.nl



‘In een setting van wederzijdse betrokkenheid voelen mensen zich sneller op hun gemak’

18 jaar geleden richtte Hanneke Nolet de stichting Focus op uit ontevredenheid over de zorg. Haar kind leed aan schizofrenie en had last van psychoses. Ze vond nergens de kwaliteit die haar kind nodig had en startte daarom maar haar eigen ‘business’. Daar was niet meer voor nodig dan een huiskamer en een koffiezetapparaat.

Uit het sociaal isolement

Hanneke: “Bij Focus gaan we uit van gelijkwaardigheid tussen de bezoeker en de ervaringsdeskundige vrijwilligers. In een setting van wederzijdse betrokkenheid voelen mensen zich sneller op hun gemak.” Om ervaringsdeskundigen op zo’n laagdrempelig mogelijke manier in te kunnen zetten, startte Hanneke huisbezoeken. “Het gebeurt vaak dat mensen die zijn opgenomen in een sociaal isolement raken zodra ze weer thuis komen. Focus biedt hulp met het opbouwen van sociale contacten en ondersteunt in bijvoorbeeld het huishouden, de boodschappen of administratie. Soms nemen mensen zelf contact op met Focus, maar het komt ook voor dat burens het sociale isolement van iemand signaleren en dat bij ons kenbaar maken. Dan gaan we erheen en bekijken we wat we kunnen doen.”

Plantenasiel

Stichting Focus organiseert een breed scala aan activiteiten. Zo is er een kunstatelier, een kringloopwinkel, een naaiatelier en een plantenasiel. Als iemand wordt opgenomen voor behandeling, is het ook mogelijk om de verzorging van een huisdier tijdelijk aan Focus over te laten. Hetzelfde geldt voor het plantenasiel: vrijwilligers verzorgen de achtergelaten planten met veel liefde. In de kringloopwinkel werken mensen die nog niet helemaal klaar zijn voor een echte baan, maar wel ervaring willen opdoen in een werkomgeving. Daarnaast is er een café, dat aangekleed is met een deel van de verzorgplanten. Hier kunnen bezoekers in een rustige omgeving genieten van een kopje koffie of thee. Op donderdagavond wordt er zelfs uitgebreid gekookt en kan men voor slechts vijf euro genieten van een driegangendiner. In de wijk Dieze worden speciale activiteiten georganiseerd om mensen met elkaar in contact te brengen, zoals een kindermiddag, een concert of gezamenlijke maaltijd.

Er voor elkaar zijn

Op uitnodiging komt Focus langs bij organisaties die meer willen weten over de activiteiten van Focus, maar ook over psychische aandoeningen, verslaving, behandelingen en de weg naar herstel. Ervarendeskundigen presenteren dan hun eigen verhaal, waardoor het voor de luisteraars gemakkelijker wordt om zich in te leven in iemand met een psychische kwetsbaarheid. Hanneke besluit: “Waar we kunnen helpen, helpen we. En dat wordt zeer gewaardeerd door mensen met psychische klachten én door hun familie. Geen poespas, maar er gewoon voor elkaar zijn. Daar ligt onze focus”.

Meer lezen over Stichting Focus? Kijk op www.focuszwolle.nl



‘Luisteren, geven, ontwikkelen en groeien’

GroeiRijk is ontstaan uit het oude cliëntenbelangenbureau van GGZ Eindhoven. Ervaringsdeskundige Ellen Smeets begon in dit zelfregiecentrum na haar eigen ervaringen in de ggz. Toen Ellen last kreeg van psychoses, kwam ze ‘in de ggz’ terecht. Daar merkte ze al snel dat alleen de reguliere zorg niet bij haar paste. “Er zit soms een te grote afstand tussen cliënten en hulpverleners. Professionaliteit gaat uit van je problemen en de diagnose en te weinig van de mens die daarachter schuilt. Dit riep in die periode regelmatig onmacht op”, aldus Ellen.

Inlevingsvermogen voorop

Een diagnose is hier niet het belangrijkste. Ook benadrukt Ellen dat het belangrijk is om compassie te hebben en empathisch om te gaan met mensen. “Binnen de reguliere zorg is dit iets wat door allerlei omstandigheden soms gemist wordt. Inlevingsvermogen, persoonlijke groei, compassie, respect, gastvrijheid en er gewoon zijn voor de ander zijn belangrijke kenmerken van GroeiRijk. Vroeger moest een gepaste afstand zitten tussen patiënt en hulpverlener”. Hoewel Ellen inmiddels veel verbetering ziet in de hulpverlening, worden er nog steeds workshops over herstel speciaal voor hulpverleners verzorgd.

Wat wil je zelf?

Als iemand GroeiRijk binnenstapt gaan vrijwilligers en ervaringsdeskundigen een gesprekje aan met de bezoeker. Ze vragen naar wat iemand wil, welke mogelijkheden er zijn en bekijken over welke creativiteit en muzikaliteit mensen beschikken. Sommige mensen hebben specifieke doelen of ideeën, anderen zijn wat meer teruggetrokken. Ook steeds meer familie en naasten weten de weg naar GroeiRijk te vinden. Er worden regelmatig themabijeenkomsten georganiseerd naar aanleiding van bepaalde levensvragen die voorbijkomen of die een gesprek oproepen. Dat kan bijvoorbeeld eenzaamheid zijn, lotgenotencontact, maar ook zelfbeschadiging of stigmatisering of een gezonde levensstijl, werk, wonen, hobby's, relaties. Daarnaast zijn er muziekmiddagen, high tea's en workshops intuïtief schilderen.

Caffeïne Dealers

In 2017 opende GroeiRijk samen met het servicecentrum van GGzE innovatieve herstelprojecten, waaronder een trendy koffielocatie. Onder de naam 'Caffeïne Dealers' worden cliënten hier opgeleid in het koffiebranden en tot barista. Er zijn leer-werkplekken in de eigen B & B en in de lunchroom die door cliënten wordt geleid. Mensen krijgen zo de kans te werken aan hun persoonlijk groei en ontwikkeling, wat bijdraagt aan hun algehele herstel.

Persoonlijke begeleiding

Binnen GroeiRijk werkt een groot aantal ervaringsdeskundigen, sommigen lopen stage. Eén van de ervaringsdeskundige stagiairs doet een opleiding tot ervaringsdeskundig begeleider voor specifieke doelgroepen. Hij gaat vaak mee met patiënten naar instanties of de gemeente, als mensen daar vastgelopen zijn: “Door rustig te communiceren en begrip te tonen voor alle partijen boeken we met elkaar succes. Dat is goud waard”.

Meer lezen over GroeiRijk? Kijk op www.youtube.com/watch?v=v6Mp4u-Jku8



‘Door de gesprekken die ik voer, krijg ik weer vertrouwen in mensen’

Het Kiemuur is een wekelijkse bijeenkomst in verschillende wijkcentra in en rondom Tilburg. Het is een moment waarop bezoekers ervaringen delen, of gewoon even een praatje met elkaar maken. Tijdens de bijeenkomsten worden thema's besproken zoals herstel, armoede, rust en familie. Kiemuur verwijst naar de groei van een zaadje tot plant: het staat voor een nieuw begin, een nieuwe ontwikkeling.

Openheid

Samen een spelletje doen, of samen eten: de activiteiten bij Het Kiemuur zijn gericht op ontmoeting en uitwisseling. Paola en Stef zijn allebei als ervaringsdeskundige verbonden aan Het Kiemuur. Volgens hen is het belangrijk om de negatieve stereotypen van psychische kwetsbaarheid te doorbreken. “Als wij mensen vertellen dat we ervaring hebben met de psychiatrie, schrikken ze soms. Ze zien het niet aan ons en verwachten vaak dat je er gevaarlijk uitziet of anders. Door het gesprek aan te gaan proberen we openheid te creëren en de beeldvorming langzaam te veranderen”.

Expertise breed inzetbaar

Toch gebeurt het nog wel eens dat de buurt moeite heeft met bepaalde bezoekers van Het Kiemuur. Als het nodig is, springen ervaringsdeskundigen bij en grijpen verantwoord in, omdat zij dit gedrag herkennen vanuit hun eigen ervaringen. De expertise van de ervaringsdeskundigen wordt steeds meer erkend door de gemeente, zodat ze nu regelmatig gevraagd worden om te participeren in bijeenkomsten en huisbezoeken. De Kiemuren zijn niet alleen in trek bij psychisch kwetsbare burgers, maar ook professionals en buurtgenoten lopen regelmatig naar binnen. Veel vrijwilligers zijn oud-bezoekers van de bijeenkomsten en hebben zich ontwikkeld als ervaringsdeskundige. Voor hen bestaan er cursussen zoals ‘Herstellen doe jezelf’, ‘Wellness recovery action plan’ en ‘Werk uit eigen ervaring’.

Succesverhaal

Een van de vrijwilligers bij Het Kiemuur is Boris. Hij startte met facilitaire zaken, zoals schoonmaken en koffie zetten. Af en toe liep hij binnen om zijn verhaal te delen. Zijn zelfvertrouwen kreeg een boost, toen hij begon met de cursussen. Dat beviel zo goed, dat hij aan een opleiding is begonnen tot ervaringsdeskundige bij Howie The Harp in Rotterdam. Maar ook ervaren werknemers van Het Kiemuur zoals Paola ontwikkelen zich nog steeds. “Door de gesprekken die ik hier voer, krijg ik weer vertrouwen in mensen. Je leert zoveel van elkaar. Ik groei nog steeds, iedere dag.” Inmiddels zijn er zo'n 22 Kiemuren in Tilburg, Den Bosch, Oisterwijk, Moergestel en Hilvarenbeek.

Meer lezen over Het Kiemuur? Kijk op www.hetkiemuur.nl.



‘De ene deur opent de andere, maar je moet wel de sleutel hebben’

De Herstelwerkplaats Schagen is één van de drie regionale herstelwerkplaatsen van GGZ Noord-Holland-Noord in de Kop van Noord-Holland, Noord-Kennemerland en West-Friesland. De ervaringsdeskundigen, die eerder los van elkaar in verschillende specialistische- en FACT-teams zaten, zijn in september 2017 bijeengebracht in één team en werken van daaruit aan de programmering van de Herstelwerkplaatsen. Miriam Leunig: “Ik voel nu meer saamhorigheid, kan onze visie beter uitdragen en de dialoog aangaan met het hulpverleningsteam. Als enige ervaringsdeskundige in een team was het soms best een uitdaging om onze visie op herstel, hoop en eigen regie uit te dragen.”

Over de drempel

In de Herstelwerkplaats werken bezoekers samen met ervaringsdeskundigen aan hun eigen ontwikkeling, het is geen behandeling. Er is een ruim cursusaanbod: je kunt je (herstel)verhaal schrijven, de WRAP (Wellness Recovery Action Plan) doen en er is een zelfhulpgroep eetstoornissen en een contactgroep Autisme Spectrum Stoornissen. Sio (ervaringsdeskundige) heeft veel aan de WRAP gehad: “Ik heb geleerd wat ik zelf kan doen om het goed met me te laten gaan.” Ed en Michael volgen de training Zelfbeeld. Ed: “Ik wil mezelf over de drempel helpen. In grote groepen mensen voel ik me niet op mijn gemak. Daarom wil ik leren om mijn grenzen aan te geven. De ene deur opent de andere, maar je moet wel de sleutel hebben.”

Writersblog

Michael en Ed hebben veel plezier in schrijven. Ze volgen ook allebei de cursus Writersblog. Al schrijvend over een onderwerp kun je bij je gevoel komen. De deelnemers bespreken elkaars werk. Gedichten bijvoorbeeld. Ed schrijft om de dag wel een gedicht en hij is bezig met een roman. “Ik zou wel werk willen publiceren, maar zie op tegen het contact met opdringerige blogsites die het doen voor de advertenties. Ik hoop bij de Herstelwerkplaats meer zelfvertrouwen en eigen regie te krijgen.” Michael: “Ik heb ook tekortkomingen, maar dit kan ik wel. Ik schrijf korte verhalen en schrijf voor Amnesty brieven aan gevangenen. Die mensen zijn hun vrijheid verloren omdat ze voor hun mening uitkwamen.”

Aan de andere kant

Iedereen die aan zijn of haar herstel wil werken is welkom bij de Herstelwerkplaats, ook naastbetrokkenen. Je moet ervoor in het gebouw van de GGZ zijn, maar hoeft niet ooit in behandeling te zijn geweest. Werken aan herstel in de Herstelwerkplaats kan heel goed naast een behandeling staan, of juist als voor- of natraject. Camiel en Romy zijn in dagbehandeling en komen er vast een kijkje nemen. Camiel: “Vroeger heb ik zelf in de psychiatrie gewerkt en ik dacht dat ik alles wel wist. Maar toen ik aan de andere kant terecht kwam ging er pas echt een wereld voor me open”. Miriam tot slot: “Als ik zie hoe het zelfvertrouwen en de hoop van deze mensen groeit, dan word ik daar zo gelukkig van! Dit is waar we het voor doen!”

Meer lezen over de Herstelwerkplaatsen? Kijk op www.ggz-nhn.nl/herstelwerkplaats



‘Het is belangrijk om geduldig te blijven en begrip te tonen’

Kompassie is het onafhankelijk informatie- en steunpunt voor mentale gezondheid in Den Haag. Er wordt gewerkt vanuit cliëntperspectief. De dienstverlening door ervaringsdeskundigen richt zich op versterking en herstel van alle Haagse burgers met een psychische kwetsbaarheid én hun naasten.

Hoe voer je een gesprek?

Voordat de vrijwilligers aan de slag gaan bij het steunpunt, volgen zij een hersteltraining en krijgen zij een uitgebreide introductietraining door medewerkers van Kompassie. Daarin leren ze bijvoorbeeld hoe ze een gesprek moeten voeren. Wat is er nodig om iemand te helpen? Beschik ik over de informatie en middelen om deze persoon ondersteuning te bieden? Er komen dagelijks allerlei vragen voorbij, over sociale contacten, wonen, leren, financiën, werken en nazorg. Als vrijwilligers het antwoord op een vraag zelf niet weten, wordt er een vervolgspraak gepland en eventueel hulp van derden ingeschakeld. Naast deze praktische ondersteuning is het bieden van een luisterend oor ook heel waardevol. Ieder dagdeel zijn er zo'n vijf tot zeven vrijwilligers aan het werk bij het steunpunt, met ondersteuning van begeleiders van Kompassie.

Nuttige tijdsbesteding

Als een bezoeker binnenkomt, wordt samen met hem of haar bekeken welke behoeftes en vragen er zijn. De vrijwilligers maken hier aantekeningen van, maar werken niet met dossiers. Kompassie wil de dienstverlening graag laagdrempelig houden. Sommige vrijwilligers bij het steunpunt zitten zelf nog in hun herstelproces en weten als geen ander hoe het is om met een psychische kwetsbaarheid te functioneren in de maatschappij. Het vrijwilligerswerk geeft hen voldoening en een nuttige besteding van hun tijd.

Familiecoach

Naast het steunpunt biedt Kompassie veel ruimte voor lotgenotencontact. Er zijn groepen actief op het gebied van bijvoorbeeld Angst, Dwang en Fobie, depressie en ADHD. Ook mantelzorgers kunnen bij Kompassie terecht voor ondersteuning, informatie en advies. Op dit terrein is Rita van Maurik actief. Zij is zelf familie-ervaringsdeskundige. Ook is er de mogelijkheid om een training te volgen tot familiecoach. De familiecoaches zijn ervaringsdeskundigen opgeleid door Kompassie. Zij ondersteunen en begeleiden naasten in hun herstelproces en bieden een luisterend oor.

Hoe ga je om met psychisch kwetsbare mensen?

Ervaringsdeskundigen van Kompassie geven regelmatig voorlichting aan derden, bijvoorbeeld op scholen, bij gemeentelijke instellingen en in bedrijven. Zo ook bij de politieacademie, waar nog steeds veel gebrek aan kennis is over psychische kwetsbaarheid. “We leggen steeds weer uit hoe belangrijk het is om geduldig te blijven en om begrip te tonen”, aldus Rita. “Want daarmee bereik je het meest”.

Meer lezen over Kompassie? Kijk op www.kompassie.nl.



‘Het maakt niet uit hoe het eruitziet, als het maar positiviteit uitstraalt’

Nei Skoen is Helmonds voor “nieuwe schoenen”. Het staat voor een nieuwe start. Als een bezoeker binnen komt lopen bij Nei Skoen worden er drie vragen gesteld: wat wil je drinken, waar wil je zitten en wat wil je graag doen hier? Het zelfregiecentrum vindt het belangrijk om vanuit passie te kijken. Waarvoor kom jij je bed uit? Bij Nei Skoen draait het allemaal om creativiteit. Niemand ontkomt eraan, de felle kleuren en het bloemetjesbehang in het centrum verraden de vrije geesten die hier rondlopen.

Rockopera

Voor Tom Heijwegen is het muziek. Hij is deelnemer van Nei Skoen en bouwde een opnamestudio in de ruimte. “Als we met z’n allen muziek gaan maken, komen er veel verhalen los. Je hoort de meest heftige levensverhalen van anderen, variërend van verslaving tot ernstige psychoses”, aldus Tom. Hij besloot er een rockopera van te maken. In een muzikale voorstelling kwamen alle onderwerpen voorbij, die eerder in de opnamestudio waren besproken.

Stigma doorbreken

Volgens Tom is het belangrijk om grenzeloos met elkaar in gesprek te gaan. “In de ggz heb je toch vaak gesprekken over het ‘ziek zijn’ en niet meer over normale dingen. Hier kun je alles bespreken. Alles is hier zelf gemaakt. We hebben aan de eerste persoon gevraagd die hier binnen kwam wandelen wat voor kleur de muur moest krijgen. Hij zei blauw en toen werd het blauw. Uiteindelijk maakt het niet zoveel uit hoe het eruitziet, als het maar positiviteit uitstraalt.”

Creativiteit

Eén ding is zeker: er is genoeg te doen in dit zelfregiecentrum. Er worden activiteiten georganiseerd van ballondieren vouwen tot breien. Er vindt zelfs een modeshow plaats met alleen maar zelfgemaakte kleding. Ook is het plan om de gedichten van deelnemers te verzamelen en ze te publiceren in een dichtbundel. Hetzelfde geldt voor de muziek die hier gemaakt wordt: uiteindelijk moet er een plaat van komen.

Support

Er worden exposities georganiseerd in de Cacaofabriek met werk van deelnemers van Nei Skoen. Verder is er iedere dinsdagochtend een supportgroep. Hiermee willen de ervaringsdeskundigen een andere stijl van leven stimuleren. Indien een deelnemer zich wil verdiepen in het helpen van anderen, kan hij of zij binnen Nei Skoen een cursus volgen tot ervaringsdeskundige.

Meer lezen over Nei Skoen? Kijk op www.neiskoen.nl



‘De kracht zit in de kleinschaligheid’

Wat is het geheim van het praktijkhuis van Ixta Noa? “Je kunt hier jezelf zijn”, klinkt het bijna in koor. Het praktijkhuis functioneert als een oefenhuis, waar je met een begeleidingsplan kunt werken aan je doelen. De inzet van ervaringsdeskundigheid is hierbij essentieel.

Als de jarige Leonie binnenkomt, zingen alle aanwezigen uit volle borst ‘Lang zal ze leven’. Taart wordt rondgedeeld. Het is een wervelend komen en gaan rond de huiskamertafel. Ook Leonie blijft zolang ze het fijn vindt. Niet teveél prikkels. Het kan hier allemaal.

Herstelgericht

Praktijkhuis Zutphen is het oudste en inmiddels het kleinste van de vijf praktijkhuizen van Ixta Noa. Ooit ontstaan vanuit de stichting Ziezo, ervaringsdeskundig in eetstoornissen. Nu is de focus op herstel en gaat het niet zozeer over diagnose. De oudste deelnemer is nu 81, de jongste 16. Alle vrijwilligers en medewerkers zijn ervaringsdeskundig. Ze hebben, zoals je het kunt noemen, een psychiatrisch avontuur meegemaakt. Deelnemers kunnen doorgroeien naar vrijwilliger. Samantha was ooit deelnemer, ging een opleiding sociaal werk volgen en is nu stagiaire bij het praktijkhuis. Maar als het een tijdje minder gaat kan een vrijwilliger ook weer even gewoon deelnemer zijn.

Verander jezelf

Ixta Noa Zutphen is een knus huis, centraal gelegen, dicht bij het station. Iedereen wordt er gastvrij ontvangen. De huiskamertafel staat centraal in het huis. Hier treffen de deelnemers elkaar. Eens per week wordt hier samen gegeten. Deelnemers, vrijwilligers en medewerkers maken het huis met elkaar. Ixta Noa ‘verandert jezelf’, is het motto. Iedereen kan initiatieven nemen. Zo ontstond er een make-up workshop, een wandelgroep en is de moestuintjesactie uitgelopen op een uitgebreide tomatenteelt. Dat belooft veel tomatensoep op het menu.

Thuis

De kleinschaligheid is de kracht van dit praktijkhuis. “Het is een soort thuis geworden”, zegt Martijn. Drie jaar zat hij in zijn eentje thuis en deed een huishoudelijke hulp voor hem de boodschappen. Nu gaat hij iedere dag naar het praktijkhuis. Samen met de vrijwilliger ging hij de boodschappen doen voor de gezamenlijke maaltijd. Nu vindt hij zijn weg in de supermarkt en durft het alleen aan.

Goede contacten met gemeente en hulpverlening

Praktijkhuis Zutphen heeft zich in al die jaren een plek verworven in het sociaal domein. Wilma de Vries vertelt dat de ervaringsdeskundigen nu in twee van de vijf wijkteams in Zutphen werken. “De volgende stap is in alle vijf. Er zijn goede contacten met de gemeenten en de hulpverlening. Laatst werden de nieuwe gemeenteraadsleden uitgenodigd in het huis. Ze konden zo kennis maken met de mensen van Ixta Noa en wat het huis voor hen betekent.”

Meer lezen over Ixta Noa? Kijk op: www.ixtanoa.nl



‘Wie een feestje organiseert, neemt zelf de slingers mee’

Bij de Stadskamer in Doetinchem neemt men het begrip zelfregie heel letterlijk: het wordt erg belangrijk gevonden dat je zelf initiatief neemt en je dag op een zinvolle manier ‘invult’, in plaats van een activiteit voorgeschoteld te krijgen om te gaan doen.

Everdien Boesveld, mede-oprichter van de Stadskamer: “Bij ons gaat het vooral om doen en meedoen. Als je een feestje wil geven, moet je bijvoorbeeld zelf zorgen dat de slingers er zijn, bij wijze van spreken.” Bij de Stadskamer worden de deelnemers aangespoord zelf dingen te regelen en zelf te bedenken wat ze willen gaan doen. Opties zijn er in ieder geval genoeg: mensen kunnen creatief bezig gaan met schilderen of naaien, of handwerk doen bij de reparatieshop en de eigen fietsenmaker. Mensen worden gemotiveerd om van deelnemer uit te groeien naar vrijwilliger.

We draaien het om

Bij bepaalde dagbestedingscentra kom je niet zomaar binnen. Dan kom je daar en dan zeggen ze; ‘Oh, wat heb jij?’ en dan moeten ze eerst naar de gemeente om financiering voor zo iemand te regelen. Dan pas is men welkom. Bij ons gaat het omgekeerd. Wij hebben met de gemeente Doetinchem geregeld dat we inschatten hoeveel mensen er komen en daarvoor krijgen we geld. Zo zorgen we ervoor dat wij de mensen die hier komen niet ‘nodig’ hebben, maar dat ze alleen hoeven te komen als ze er ook echt wat aan hebben”, vertelt Everdien.

Een plek in de maatschappij

Frits Kloppert, die als ervaringsdeskundige bij de Stadskamer werkt, weet goed hoe het is om van het kastje naar de muur gestuurd te worden. “Bij veel dagbestedingen werd mij verteld dat ik moest gaan sporten, leuke dingen doen. Maar alle activiteiten waren dan onder begeleiding van een betaalde werknemer en die deed ik samen met allemaal mensen die dezelfde problemen hadden. Er werd nauwelijks geluisterd naar wat ik wilde.” Toen Frits bij de Stadskamer terecht kwam, heeft hij er een baan in de communicatie aan overgehouden. Zo zijn er meer voorbeelden van mensen die via de Stadskamer weer een plek krijgen in de ‘gewone’ maatschappij.

Passie voor computers

In de Stadskamer is een kleine wasserette, die helemaal wordt gerund door deelnemers. Mensen kunnen hier werkervaring opdoen. Dat kan ook in andere projecten, zoals de elektroshop, waar deelnemster Natasja enthousiast over vertelt: “Mensen kunnen hier hun kapotte computer brengen en dan gaan wij die voor een klein bedrag repareren.” In de shop zit een groepje mensen hard aan computers te sleutelen. Natasja beantwoordt geduldig de vragen die er worden gesteld. “Ik vind het superfijn om bezig te zijn met de computers, het is echt mijn passie geworden. Hiervoor deed ik eigenlijk heel erg weinig. Uiteindelijk ben ik naar de gemeente gegaan en heb gezegd: ik wil iets doen met computers, maar ik heb helemaal geen werkervaring. Wat moet ik dan doen? Toen kwam ik hier terecht.”

Meer lezen over Stadskamer Doetinchem? Kijk op www.stadskamer.com



‘We investeren hier in alle gemeenschappen en daarmee in een mooiere samenleving’

Op de nieuwe locatie van het Steunpunt GGZ Utrecht heerst een fijne, ongedwongen sfeer. Hier kunnen mensen terecht die ergens anders in de zorg niet goed geholpen worden. Dat zijn bijvoorbeeld mensen die de Nederlandse taal niet zo goed beheersen, of mensen die zich op andere plekken om verschillende redenen niet goed begrepen voelen.

Leefwerelddeskundigheid

Bij het Steunpunt wordt gewerkt met ervaringsdeskundigen, maar manager Huub Beijers spreekt liever van ‘leefwerelddeskundigheid’. “Als ervaringsdeskundige heb je natuurlijk ervaring met een psychische aandoening, maar elk geval is anders. Als een Marokkaanse mevrouw met klachten bij ons komt, heeft een autochtone ervaringsdeskundige niet per definitie ervaring met waar deze mevrouw doorheen gaat.”

Aansluiting bij de cultuur

Het Steunpunt GGZ Utrecht richt zich op kwetsbare groepen, die vaak moeite hebben met het vinden van goede hulpverlening. Dat zijn de laatste jaren steeds vaker mensen uit de Marokkaanse en Turkse gemeenschappen in Utrecht en vluchtelingen en asielzoekers. Door ook te werken met leefwerelddeskundigen - die ervaring hebben met psychische kwetsbaarheid en dicht bij of in die gemeenschappen staan - hoopt het Steunpunt meer aansluiting te vinden. Huub Beijers: “Wij proberen langdurig te investeren in migrantengemeenschappen. We zorgen ervoor dat we in de buurt zichtbaar zijn en blijven. Veel andere projecten hebben een looptijd van een paar maanden en dat is niet genoeg om het vertrouwen te winnen.” Bezoekers van het Steunpunt kunnen aansluiten bij lotgenotengroepen, niet alleen op de centrale locatie, maar bij voorkeur in de wijken, in buurthuizen en aansluitend bij eigen taal en cultuur. Hier worden veel voorkomende problemen besproken, zoals bijvoorbeeld geldzorgen of huiselijk geweld en wordt gewerkt aan empowerment en vergroting van veerkracht. Maar ook kunnen mensen er een cursus volgen, zoals ‘gezonde taal’, waarin je leert omgaan met de taal van de gezondheidszorg, of ‘Ruya’, waarin Turkse meiden het gesprek aangaan met hun moeders. Sinds 2017 heeft Steunpunt ervaringsdeskundige praktijkondersteuners gedetacheerd bij huisartsenpraktijken in Kanaleneiland en in de wijk Vollenhove in Zeist.

Opleiding

Naast het bieden van hulp aan mensen die in de zorg nergens anders terecht kunnen, kan je bij het Steunpunt GGZ ook terecht voor een opleiding of cursus waarin ervaringsdeskundigheid centraal staat, en geeft het steunpunt trainingen en voorlichtingen met leefwerelddeskundigen in zorginstellingen en opleidingen.

Meer lezen over Steunpunt GGZ Utrecht? Kijk op www.ggzutrecht.nl



‘Wat werkt en wat werk niet?’ Dat is voor iedereen persoonlijk’

Het WOPiT Herstelcollege (WHC) biedt laagdrempelige colleges aan iedereen die iets wil leren. Dat klinkt breed en dat is het ook: iedereen is welkom en de variëteit is groot. Het Herstelcollege is onderdeel van de stichting WOPiT, die woonmogelijkheden voor mensen met een psychische kwetsbaarheid en hun participatie in de maatschappij bevordert.

Creative Friday

Binnen WOPiT worden vanuit het Herstelcollege verschillende activiteiten georganiseerd. Zo is er een mogelijkheid om yoga te doen; een goede manier om bijvoorbeeld opgebouwde spanning en negativiteit los te laten. Iedere woensdagochtend vindt er een wandeling plaats. Deelnemers vinden het prettig om een gesprek te voeren tijdens het bewegen en het is ook nog 's goed voor het lichaam. Ook kunnen bezoekers meedoen aan de muziekcolleges. Hiervoor hoeft je geen instrument te kunnen bespelen, als je maar enthousiast bent. Ook kan er een potje gevoetbald worden en is er iedere vrijdag Creative Friday, waarin je kunt werken aan je eigen creatieve hobby's.

Herstelcollege

Binnen het herstelcollege in Hengelo is veel vrije ruimte om te ontdekken wie je bent. Het maakt niet uit wat voor diagnose iemand heeft gekregen, de mens daarachter is veel interessanter, vinden de ervaringsdeskundigen van WOPiT. Een herstelcollege kan door iedereen georganiseerd worden die zijn kennis, kunde of opinie met anderen wilt delen.

WRAP

Binnen het portfolio, waar het Wellness recovery plan (WRAP) onderdeel van uitmaakt, gaan bezoekers en ervaringsdeskundigen met elkaar op zoek naar acties om het herstel te bespoedigen. Wat werkt er, en wat werkt er niet? Dit is natuurlijk voor iedereen persoonlijk. De ervaringsdeskundigen van WOPiT weten dat het een grote stap is om ergens lid van te worden als je kampt met een psychische kwetsbaarheid. Daarom is WOPiT ook juist een plek waar je kunt ontdekken.

Elkaars taal spreken

Majo is een van de ervaringsdeskundigen binnen WOPiT. Haar collega liep al een lange tijd vast in de casus en vroeg Majo om hulp. Het kostte haar maar een half uurtje groepscoaching en het probleem was opgelost. Volgens Majo is het een kwestie van inlevingsvermogen. “Ik heb veel gezien en meegeemaakt. Het verbindt mij met anderen, omdat we dezelfde geschiedenis delen. Mensen die geen ervaring hebben binnen de psychiatrie spreken de taal niet. Ik ben dan ook blij dat ik met dit vrijwilligerswerk een bijdrage kan leveren aan het herstel van anderen.”

De WOPiT-woonlocaties zijn verspreid over Hengelo, Goor, Almelo en Borne.

Meer lezen over WOPiT? Kijk op www.wopit.nl/herstelcollege



‘Delen geeft het gevoel dat je niet de enige bent’

Zo'n drie jaar geleden begon ervaringsdeskundige Sonja van der Flier-Morgenland het Zelfregiecentrum Leiden. Volgens Sonja heeft ieder mens krachten en talenten, die benut kunnen worden. “Door alleen al een gesprek met iemand aan te gaan en hem of haar een luisterend oor te bieden, zie je mensen groeien.”

Warm welkom

Het concept is simpel: wie het Zelfregiecentrum Leiden binnenstapt wordt altijd warm ontvangen. Elke bezoeker en vrijwilliger levert op zijn of haar manier een bijdrage daaraan. Of het nou iets kleins is als een kopje koffie zetten voor de groep of de afwas doen: iedereen helpt een handje mee. Volgens Sonja is het goed om ook op slechte dagen contact te zoeken met anderen. “Je hoeft je hier niet mooier voor te doen dan je bent. Als je chagrijnig wilt zijn, mag je dat ook gewoon hier zijn. Toch merk ik altijd dat mensen bij hun bezoek aan ons centrum weer wat opklaren. Niemand houdt het vol om een hele dag chagrijnig te zijn.”

Wandelen in de natuur

In het Zelfregiecentrum zijn inmiddels al vele wensen in vervulling gegaan. Zo kwam er eens een bezoeker binnen die graag in de natuur wilde wandelen. Met hulp van een kennis realiseerde Sonja wandelingen met ezels in de duinen. Volgens haar hebben de ezeltjes een therapeutische werking. “Dieren hebben geen dubbele agenda. Ze oordelen niet over je.” Gezellig samen eten staat ook regelmatig op de planning. Iedereen neemt dan iets mee, en daarvan wordt de maaltijd bereid. Er is voor elk wat wils in Leiden: zo hebben bezoekers wel eens een roofvogeldemonstratie bijgewoond, een jongleerworkshop of een yogales. Intuïtief bewegen is voor veel mensen een fijne bezigheid, net als kleuren voor volwassenen en schilderen, waarbij je lekker los kan gaan op een doek.

Lotgenotengroep

Onder de bezoekers bij het Zelfregiecentrum zijn veel vaste gasten. Sommige komen voor de lotgenotengroep voor mensen die stemmen horen. Tijdens zo'n sessie mag je zelf onderwerpen aandragen. “Niets moet, alles mag. Het is vooral belangrijk om ervaringen te delen: dat geeft je het gevoel dat je niet de enige bent”, vertelt Sonja.

Ongedwongen sfeer

Marcel is een van de vrijwilligers bij het Zelfregiecentrum Leiden. Nadat hij zijn baan in 2014 kwijtraakte, werd hij in 2015 dakloos. Voor Marcel was het moeilijk om onder de mensen te zijn, maar bij Zelfregiecentrum Leiden vond hij de steun die hij nodig had. “Iedereen is hier vriendelijk en de sfeer is ongedwongen. Je bent al goed genoeg van jezelf. Bewijsdrang bestaat hier niet”, aldus Marcel.

Meer lezen over zelfregiecentrum Leiden? Kijk op www.zelfregiecentrumleiden.nl of bezoek de Facebookpagina.



‘Lekker samen bezig zijn, zo bouw je een band op met elkaar’

Bij het Zelfregiehuis Delfshaven ligt de nadruk op toegankelijkheid en gastvrijheid. Dat wordt bij binnenkomst gelijk duidelijk. De kleine maar gezellige locatie is een lichte ruimte met in elk hoekje wel wat te zien.

Geen verplichte praatgroep

Hier wordt nooit een ‘praatgroep’ georganiseerd. “De mensen die hier binnenkomen bedenken zelf wat ze gaan doen. Ze naaien, breien, verzorgen planten, koken, timmeren of bedenken en/of volgen een cursus. In de lente gaan we naar buiten en kweken we plantjes. Daarnaast gaan we de buurt in”, vertelt Tonny, een van de oprichters. Milja, de andere initiatiefneemster, voegt daaraan toe: “Het is goed om actief buiten te zijn. Het is belangrijk dat we hier allemaal kleine klusjes te doen hebben hier, zodat we samen bezig zijn. Tijdens de activiteiten bouwen we een band op met elkaar.” “Als je bezig bent met je handen, gaat het praten ook veel makkelijker”, vult Tonny aan. “En soms hoeft er ook helemaal niet gepraat te worden. Lichaamstaal doet ook heel veel.”

Vooruitgang en empowerment

Het zelfregiecentrum zit op de plek waar vroeger een buurthuis voor vrouwen zat. Als gevolg daarvan is komen er nog steeds veel vrouwen. Toch is het overige publiek dat er komt heel gevarieerd. “Alles komt hier binnen: hipsters, golden girls, natuurmensen”, vertelt een van de deelnemers. “Maar we hebben dan ook iets dat ons bindt. We hebben allemaal hoop en gelijke doelen. Iedereen hier wil vooruitgang en empowerment voor zichzelf.”

Verskillende fases

Milja: “Het gaat hier niet om hulpverlening. Dit is echt een plek waar we samen aan onszelf werken”. Tonny voegt daaraan toe: “We helpen wel, maar we helpen vooral elkáár. We zitten allemaal in verschillende fases van ontwikkeling en we hebben allemaal uitdagingen en die weten we van elkaar.” Milja: “Ik heb een heel bijzondere rol hier, ik maak deel uit van de groep, en tegelijkertijd heb ik als professional ervaring die voor veel mensen plezierig is dat ze daar via mij bij kunnen. Dus als iemand een keer een één-op-één gesprek wil met mij, kan dat ook.”

Meer lezen over Zelfregiehuis Delfshaven?

Kijk op www.wijkconnect.com/rotterdam/delfshaven/organisaties/2558/zelfregie-huis-delfshaven of op hun Facebookpagina.

Inhoudsopgave & verantwoording

AanZet Leeuwarden	4
Tekst & foto's: Judith Tielemans	
Eagle Shelter Dongen	6
Tekst & foto's: Greetje Senhorst MIND	
ExpEx	8
Tekst: Rebekka Raap. Foto's: ExpEx	
Focus Zwolle	10
Tekst & foto's: Judith Tielemans	
GroeiRijk Eindhoven	12
Tekst: Judith Tielemans. Foto's: GroeiRijk	
Het Kiemuur Tilburg	14
Tekst: Judith Tielemans. Foto's: Het Kiemuur	
Herstelwerkplaats Schagen	16
Tekst & foto's: Greetje Senhorst	
Kompassie Den Haag	18
Tekst: Judith Tielemans. Foto's: Kompassie Judith Tielemans	
Nei Skoen Helmond	20
Tekst: Judith Tielemans. Foto's: Nathalie Verberne Nei Skoen	
Praktijkhuis Ixta Noa Zutphen	22
Tekst & foto's: Greetje Senhorst	
Stadskamer Doetinchem	24
Tekst & Foto's: Rebekka Raap	
Steunpunt GGZ Utrecht	26
Tekst: Rebekka Raap. Foto's: GGZ Utrecht & Rebekka Raap	
WOPiT Hengelo	28
Tekst: Judith Tielemans. Foto's: WOPiT	
Zelfregiecentrum Leiden	30
Tekst: Judith Tielemans. Foto's: Zelfregiecentrum Leiden	
Zelfregiehuis Delfshaven	32
Tekst & Foto's: Rebekka Raap	

