

## Resultaten van de enquête onder zelfregie- en herstelinitiatieven over de gevolgen van de coronacrisis

25 mei 2020, Katinka Hellweg en Greetje Senhorst

De coronacrisis heeft invloed op alle mensen, organisaties en diensten in de hele wereld. Ook zelfregie- en herstelinitiatieven ondervinden de gevolgen daarvan. Zelfregie-initiatieven zijn organisaties die door en voor mensen met een psychische kwetsbaarheid zijn opgericht. Het zijn vrijplaatsen waar mensen met een psychische kwetsbaarheid samen, met onderlinge steun, vanuit eigen regie hun leven weer oppakken en werken aan hun herstel. Meer informatie is te vinden in de brochure *Bouwstenen voor participatie en herstel*: [www.mindplatform.nl/bouwstenen](http://www.mindplatform.nl/bouwstenen)

In maart moesten door de regelgeving in verband met corona ineens de deuren van de inloop sluiten, activiteiten en cursussen konden niet meer doorgaan en voor individuele ondersteuning moesten nieuwe wegen gevonden worden. Met deze enquête wilden we een beeld krijgen wat de coronacrisis betekent voor de bezoeker, de medewerker en vrijwilligers van zelfregie- en herstelinitiatieven. Wat het betekent voor het aanbod, wat wel en niet gecontinueerd kon worden en wat er aan nieuwe activiteiten is ontstaan. We wilden ook achterhalen of er consequenties zijn voor de organisaties zelf en de samenwerking met gemeenten en andere partners. Doordat wij respons hebben gekregen van heel verschillende zelfregie-initiatieven uit het hele land, hebben we een goed beeld kunnen krijgen wat er speelt en wat de belangrijkste ontwikkelingen en aandachtspunten zijn.

Deze enquête met open vragen is uitgezet bij 35 zelfregie- en herstelinitiatieven, gericht aan de directeur of coördinator. De reactieperiode was van 24 april tot en met 8 mei 2020. Van 27 organisaties ontvingen we respons. De andere acht lukte het niet om de enquête op tijd in te vullen. Met de meeste van hen hebben we de afgelopen tijd wel contact gehad en een beeld gekregen hoe zij de crisis doorstaan. In de interpretatie van de resultaten heeft deze kennis op de achtergrond een rol gespeeld.

### Samenvatting, conclusies en aanbevelingen

De initiatieven hebben een enorme inspanning geleverd om de contacten met hun bezoekers en deelnemers te blijven onderhouden. Ontbrekende communicatiemiddelen en digitale vaardigheden speelden daarbij parten. Sommige mensen raken uit beeld als ze niet naar een inloop kunnen komen. Via digitaal contact is minder goed te ervaren hoe het met iemand gaat. Nu gaan de voorzieningen weer beperkt open maar met vele restricties.

De zelfregie- en herstelinitiatieven zien bij hun bezoekers en deelnemers in de coronatijd dat het ontbreken van een dagstructuur problematisch is: het isolement neemt toe (maar is ook normaler omdat veel mensen in isolement zitten), psychische klachten nemen toe (angst, paniek), de reguliere zorg valt weg, gevoel van onveiligheid en ook echt onveilige thuissituaties. Soms ook nemen financiële zorgen toe. Het gaat om mensen die al vaak in isolement zitten en gauw uit beeld raken. Contact houden is dus essentieel.

De meeste zelfregie-initiatieven hebben in korte tijd een alternatief aanbod gecreëerd, met online-trainingen en -informatie, digitale huiskamers, -ontmoeting en -ontspanning. Deze alternatieven kunnen in de toekomst een aanvulling zijn op de oude activiteiten, maar geen vervanging daarvan. Het gemis

van laagdrempelig contact van mens tot mens is groot. Ook Individuele ondersteuning, zoals de onafhankelijke cliëntenondersteuning, is gedurende de coronacrisis op aangepaste wijze gecontinueerd.

De initiatieven hebben wisselende ervaringen met de samenwerking met gemeenten en andere organisaties. Ze worden niet altijd betrokken bij beleid. Dit wordt gezien als een gemiste kans omdat de ervaringsdeskundigen van de zelfregie- en herstelinitiatieven bij uitstek kennis hebben over wat nodig is en wat werkt voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. Om vorm te geven aan het heropenen van voorzieningen is samenwerking en ondersteuning nu juist belangrijk.

Financiering: De financiering vanuit de gemeenten wordt ook in de coronatijd gecontinueerd. Wel zijn er veel zorgen over de financiering in de toekomst. De vrees bestaat dat gemeenten ten gevolge van de coronacrisis in de toekomst minder budget hebben, terwijl de behoefte aan zelfregie-initiatieven toeneemt, psychische klachten toenemen en de zorg achterblijft.

Aanbevelingen:

- Digitale communicatiemiddelen zijn inmiddels als een noodzakelijke levensbehoefte te beschouwen. Maak mogelijk dat mensen hierover kunnen beschikken.
- Maak mogelijk dat open laagdrempelige ontmoeting gaandeweg weer kan worden uitgebreid. Maak daarbij gebruik van de *Handreiking heropenen algemene voorzieningen*.
- Ontwikkel een goede mix van online en offline contact en cursussen.
- Betrek ervaringsdeskundigen van zelfregie- en herstelinitiatieven en belangenbehartigers bij het beleid. Zoek samenwerking om in de regio een evenwichtig aanbod van zorg en welzijn voor mensen met een psychische kwetsbaarheid te realiseren. Gebruik daarbij hulpmiddelen als de *Bouwstenen voor participatie en herstel vanuit zelfregie*.
- Gemeenten: investeer in de zelfregie- en herstelinitiatieven en zoek naar een duurzame vorm om ze te continueren. (MIND werkt met VNG en ZN aan een handreiking hiervoor)

## **De belangrijkste signalen van bezoekers en deelnemers**

### *Ontbreken van een dagstructuur*

De mensen missen een dagstructuur en hebben behoefte aan contact, aan verbinding met anderen. Mensen worden eenzaam, krijgen depressieve klachten en slaapproblemen. Ook is er regelmatig sprake van terugval. “Oude problemen als verslaving of depressie steken soms de kop weer op of verergeren”. Soms komt de gedachte aan suïcide weer naar boven.

Ook simpele zaken als een koffiemoment hebben veel waarde voor mensen met een psychische kwetsbaarheid, het draagt bij aan de stabiliteit. Het is een ankermoment in de week: “Dat is echt even mijn moment dat ik mijn zorgen kan delen”. Er zijn zorgen dat mensen met een psychische kwetsbaarheid weer in hun ellende wegzakken en eenzaam en angstig zijn. Daarom zijn bezoekers en deelnemers over het algemeen heel blij dat er een alternatief aanbod werd georganiseerd, zo is er toch nog iets van een dagstructuur.

### *Psychische problemen nemen toe*

Angst, stress en paniek nemen toe. In het begin was er sprake van schrik en verlamming. Mensen zijn bang om ziek te worden, gaan niet naar buiten en mijden sociaal contact. Soms zijn ze achterdochtig, bezig met complottheorieën en voelen ze zich onveilig. Ze vinden het vaak moeilijk om met anderen over deze angst te praten en zijn bang te veel te zijn. De thuissituatie is niet voor iedereen veilig, bijvoorbeeld als daar sprake is van geweld of misbruik. Ouders en mantelzorgers worden overbelast.

### *Financiële situatie baart zorgen*

De mensen maken zich ook zorgen over hun financiële situatie. Werk en inkomen vallen soms weg of er is angst het werk te verliezen. Noodzakelijke producten worden duurder. Vrijwilligers hebben minder inkomen door het wegvallen van de vrijwilligersvergoeding. De hulp bij papierwerk is stilgevallen. Dit levert problemen op bij schuldsanering, uitkering of huurbetaling.

### *Minder (goed) contact*

Fysiek contact is heel belangrijk voor mensen. Vaak wordt genoemd dat het moeten aanhouden van fysieke afstand het contact minder persoonlijk, troostend en intiem maakt. Digitaal contact heeft die eigenschappen nog in mindere mate. Bovendien geldt voor een aanzienlijke groep bezoekers en deelnemers dat ze niet digitaal vaardig zijn of niet beschikken over de benodigde middelen als een smartphone met beltegoed of een laptop. Zij dreigen uit beeld te raken.

Organisaties willen snel weer opengaan, ook omdat het risico bestaat dat de verbinding met hun deelnemers stopt als het verlies van contact te lang duurt. “We vrezen dat we een deel van de bezoekers kwijtraken. Deze mensen zijn nu niet in beeld en door ons niet te vinden omdat we geen contactgegevens hebben. Het was een grote stap voor velen om bij ons binnen te komen. Het zal veel energie kosten om ze weer te vinden en te motiveren. En hoe gaat het nu met deze mensen? Dat baart ons zorgen omdat het mensen zijn met een heel klein of geen netwerk. En niet altijd in beeld bij hulpverlenende instanties”.

Voor wie zich al onderdeel voelde van een initiatief ziet het er wat rooskleuriger uit. Bij de meeste zelfregie- en herstelinitiatieven zijn in de loop der tijd echte communities ontstaan. De mensen hebben een eigen sociaal netwerk kunnen opbouwen met lotgenoten. Ondanks de sluiting hebben ze vaak toch contact met elkaar en steunen elkaar waar nodig.

### *Positieve effecten van de coronatijd*

Er zijn ook positieve aspecten aan deze coronatijd. Het tempo van de maatschappij is lager, en méér mensen zitten thuis geïsoleerd, dat is dus niet meer ‘raar’ of ‘anders’. Deze situatie -het thuiszitten, isolement, onzekerheid over de toekomst- is voor velen heel vertrouwd en nu maakt iedereen het mee. Het lagere tempo wordt als positief ervaren. “Kon het maar altijd coronatijd zijn”. De ervaring met thuis zijn komt nu van pas. “Je voelt je beter omdat de omgeving minder van je vraagt”. Er lijkt ook meer begrip vanuit de maatschappij te zijn voor mensen die het moeilijk hebben. “Mensen zijn niet meer alleen in sociaal isolement, het was iets van allemaal, dat maakte het gemakkelijker voor mensen.”

### *Zorg en ondersteuning in coronatijd*

De ervaringen met behandelaars zijn heel divers omdat sommige behandelingen zijn gestopt en andere doorgaan, soms in een lagere frequentie. Daarover was niet altijd duidelijke communicatie. Veel mensen missen het contact met de hulpverlener, soms ontstaat daardoor paniek en terugval. Creativiteit van behandelaars wordt gewaardeerd: Als ze contact houden door beeldbellen, als ze gesprekken al wandelend door laten gaan, of toch op kantoor volgens de richtlijnen. Het alternatieve contact gaat niet altijd in overleg of het passend is. Digitale therapie werkt vaak niet hetzelfde. De vraag is of dit voor iedereen nog te beschouwen is als behandeling of vooral als contact. “Sommige mensen zijn ‘afstandelijk beperkt’”, wat wil zeggen dat contact op afstand voor hen niet werkt. En dan nog de mensen op de wachtlijst: de verwachting is dat zij nu nog langer moeten wachten.

## **Consequenties van de crisis voor medewerkers en vrijwilligers**

Doordat de centra dicht gingen moeten medewerkers en vrijwilligers vanuit huis werken. Zelf hebben ze over het algemeen ook ervaring met psychische kwetsbaarheid, ontwrichting en herstel. Ook zij raakten hun structuur kwijt en voelden zich alleen. Zij moesten werk gaan combineren met de zorg voor en

thuisonderwijs aan kinderen of met mantelzorg. Het vroeg veel van hun aanpassingsvermogen en creativiteit. Dan valt op dat zij veel veerkracht aan de dag leggen. Bij bijna alle zelfregie- en herstelcentra ontstaan online oplossingen voor ontmoeting, cursussen, workshops en herstelgroepen. Medewerkers moeten snel nieuwe systemen en vaardigheden aanleren. Dit geeft nieuwe zin en moed voor de toekomst maar sommige mensen haken hier ook bij af. We zien meer samenwerking in groepjes ontstaan, meer contact en communicatie en soms ervaren medewerkers het als rustiger. "Dat er mooie nieuwe initiatieven ontstaan wordt als heel positief ervaren. Ook de stap naar vormen van online werkwijzen wordt omarmd en op alle niveaus willen medewerkers hieraan meewerken".

Het valt op dat zelfregie-organisaties binnen een paar dagen van alles op hebben getuigd voor hun deelnemers en bezoekers en er vanaf dag 1 van de maatregelen meteen met hen contact is gelegd. "We hebben allemaal heel veel digitale vaardigheden verworven, voor sommige klanten werkt digitaal heel fijn, en we kunnen ook na corona een combinatie van online- en offline-activiteiten ontplooiën".

Op een paar centra, of daar waar dieren te verzorgen zijn, waren nog wel enkele mensen aanwezig met inachtneming van de richtlijnen. Dit bleek praktisch wel haalbaar maar werd ook als vermoeiend en soms emotioneel ervaren. Angst voor besmetting speelde dan soms wel bij medewerkers. "Bijna iedereen heeft wel een kwetsbare oudere in zijn omgeving waar men in het kader van de crisis uitermate voorzichtig mee is, wat kan je dan wel, wat kan je dan niet doen". Er is behoefte aan richtlijnen over hoe zo dadelijk weer verantwoord open te gaan.

Voor de vrijwilligers heeft de crisis de meeste impact. Vaak werken zij als gastvrouw/gastheer en valt hun werk weg. Vrijwilligers halen voldoening uit persoonlijk contact met anderen. "Voor vrijwilligers is het doen van vrijwilligerswerk vaak belangrijk als zinvolle invulling van hun dagen en werkt het bevorderend voor hun herstel. Doordat het vrijwilligerswerk nu vanuit huis wordt gedaan of minder of helemaal niet mogelijk is, worden ook zij meer op zichzelf teruggeworpen wat als trigger kan werken voor hun kwetsbaarheden". Soms kon dit opgelost worden door hen contact met bezoekers te laten houden via (beeld)bellen. Enkele organisaties matchten vrijwilligers en bezoekers in een één op één contact. Ook werden dagelijks digitale opstartrondjes gehouden waar vrijwilligers in meegenomen werden. Eén organisatie bood haar vrijwilligers de gelegenheid om online cursussen te volgen. Soms waren er andere bezigheden voor vrijwilligers. Ook kwam het voor dat vrijwilligers zich terugtrokken omdat ze thuis nodig zijn.

### **Consequenties van de crisis voor aanbod en activiteiten**

Overal zijn de inloop, de fysieke ontmoeting, bijeenkomsten, gastlessen en huisbezoeken gestopt om later bij enkele organisaties weer heel beperkt en mondjesmaat opgestart te worden. Het online aanbieden van ontmoeting en het digitaliseren van het trainingsaanbod is in een stroomversnelling gekomen. Dit gaat vaak goed, tegen de verwachting in. Toch blijkt dat niet alles voor iedereen is te digitaliseren of met telefonisch contact te vervangen. Crisiskaartconsultatie is daar een voorbeeld van, maar ook een herstelcursus als de WRAP. Aanvragen voor crisis- of hulpkaarten nemen af doordat er geen doorverwijzing meer komt uit de zorg. Organisaties met een respijtvoorziening hebben deze meestal moeten sluiten. Een respijtvoorziening die nog open zou gaan kon niet starten.

Er zijn slechts een paar organisaties die hun activiteiten helemaal hebben gestaakt in afwachting van betere tijden. Dan kon de vrijgekomen tijd gebruikt worden voor herbezinning, bijscholing en evaluatie van het huidige aanbod. Denkend aan de toekomst in een anderhalve meter samenleving worden bijvoorbeeld plannen gemaakt voor het betrekken van een ruimere locatie.

Ongeacht of er nog iets van het oorspronkelijke aanbod in de lucht gehouden kan worden, zijn alle organisaties met vereende kracht bezig om het contact met de deelnemers en bezoekers in stand te

houden. Daarom is deze tijd extra moeilijk voor organisaties die net van start zijn gegaan. Het opbouwen van contact moet dan nog beginnen en kan niet terugvallen op een reeds opgebouwde relatie in een fysieke omgeving met face-to-face-contact.

Bezoekers, deelnemers, maar ook (betaalde en onbetaalde) medewerkers zijn niet altijd aangesloten op de digitale wereld. Enkele organisaties hebben met behulp van de coronanoodregelingen van het Oranjefonds en ZonMw middelen kunnen krijgen om tablets, smartphones en laptops aan te schaffen. Ook hebben ze zelf cursussen ontwikkeld voor het gebruik van deze middelen.

Inmiddels wordt er vooruitgekeken naar de toekomst. "We zitten nu in de opstart naar een voorzichtige opening. Dat betekent ook heel veel. Vooral voor de kernwaarden gezamenlijkheid en eigenaarschap die we hebben. We gaan voorlopig naar daginvulling op afspraak. Alles binnen de richtlijnen. Hierdoor kunnen mensen niet zo veel en vaak komen als anders. Wat dat doet voor of met mensen op de lange termijn weten we nog niet"

"Onze belangrijkste waarde -laagdrempelige ontmoeting en van daaruit kansen op participatie en herstel mogelijk maken- komt door de 1,5 meter-samenleving onder spanning te staan."

### **Consequenties van de crisis voor de samenwerking met partners**

De samenwerking met partners in de regio gaat bij ongeveer de helft van de zelfregie- en herstelinitiatieven in aangepaste vorm (telefonisch/digitaal overleg) door. Voor een deel is de samenwerking zelfs verbeterd, omdat de verschillende partijen allen omkijken naar mensen met een psychische kwetsbaarheid in de regio. Samen wordt er gekeken of alle mensen nog in beeld zijn en wat er nu nodig is. Er worden ook gezamenlijke activiteiten opgezet zoals koken voor buurtbewoners, uitdelen van 'attenties' (paaskaartjes, knutselpakketten) of benodigdheden zoals een telefoon of tablet. Ook zijn er samen met partners online cursussen of een telefonische 'coronahulplijn' opgezet. In veel gevallen is de samenwerking door de coronacrisis in een versnelling en intensivering terecht gekomen. Ook zien we dat ervaringsdeskundige vrijwilligers worden verdrongen door het grote aanbod tijdelijke vrijwilligers. Zij zien hen taken uitvoeren die ze zelf beter zouden kunnen.

Toch geeft ook ongeveer de helft van de initiatieven aan dat de samenwerking (nagenoeg) stilligt. Bijeenkomsten gaan niet door, waardoor men samenwerkingspartners minder tegenkomt. Mensen zijn soms minder bereikbaar, zijn in 'overlevingsstand'. De focus ligt daar meer bij de eigen organisatie, en men kijkt ieder voor zich hoe om te gaan met de coronacrisis. Gedurende de tijd schijnt het nu wat meer op gang te komen en worden er weer meer afspraken gepland. "In de coronacrisis wordt wederom duidelijk hoe belangrijk het is dat zelfregie-initiatieven onderdeel zijn van het pakket aan zorg en ondersteuning voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. In samenwerking en juist vanuit de verschillende disciplines kan er meer bereikt worden. Frustrerend als er geen wil tot samenwerking is, en er in een crisis als deze eilandjespolitiek bedreven wordt".

Er wordt gesignaleerd dat zorg- en hulpverleningsorganisaties hun klantcontact rigoureuus hebben verminderd. "Krijgen mensen nog wel de hulp die ze nodig hebben? Pas in een later stadium kunnen we de gevolgen van deze periode overzien. De vrees is dat wachtlijsten alleen maar langer zijn geworden. Financiële problemen nemen toe, en wat gebeurt er met alle opgeschorte huisuitzettingen".

### **Consequenties van de crisis voor de financiering**

De financiering wordt voor de meeste zelfregie- en herstelinitiatieven gecontinueerd. De gemeenten hebben, in lijn met de landelijke afspraken hierover, toezeggingen gedaan om de subsidies door te laten

lopen. Meestal gaat de toezegging van financiering gepaard met afspraken over het creëren van een alternatief aanbod in deze tijd.

Zelfregie- en herstelinitiatieven die (deels) afhankelijk zijn van gelden waar specifieke diensten voor geleverd moeten worden, zoals dagbesteding, gastlessen of workshops hebben meer problemen. Acquisitie van opdrachten is lastig in deze tijd.

Als het over de langere termijn gaat, is er meer onzekerheid. Vaak is de toezegging alleen voor dit kalenderjaar gedaan en moeten initiatieven verantwoorden wat er met de subsidie is gedaan. Dat is in deze tijd lastiger, omdat veel geplande activiteiten niet door kunnen gaan of vertraging oplopen. Ook zijn er zorgen over de financiële situatie van gemeenten in de toekomst en of er dan nog (voldoende) geld beschikbaar wordt gesteld voor zelfregie-initiatieven.

### **Betrokkenheid bij de beleidskeuzes van de gemeente in het kader van coronamaatregelen die de bezoekers/deelnemers betreffen**

Veel beleidskeuzes en coronamaatregelen worden landelijk bepaald. De gemeenten en organisaties volgen de landelijke richtlijnen.

Zelfregie-initiatieven geven aan dat het contact met de gemeente veelal goed verloopt en zij betrokken worden bij beleidskeuzes/overleggen die betrekking hebben op mensen met een psychische kwetsbaarheid. Voor een deel gaat het om overleg dat samenhangt met de activiteiten vanuit het zelfregie-initiatief, en soms is er een regionaal 'coronaoverleg' waar meerdere partijen bij elkaar zitten om beleid met elkaar te bespreken.

Er zijn ook zelfregie-initiatieven die aangeven niet betrokken te worden. Deels omdat de gemeente de regionale organisaties niet raadpleegt, deels omdat het zelfregie-initiatief niet bij de organisaties hoort die geraadpleegd worden. Zelfregie- en herstelinitiatieven zouden soms wel meer inbreng willen hebben, omdat zij vaak zicht hebben op wat er speelt bij mensen die wat minder in beeld zijn bij reguliere organisaties. Niet overal is er voldoende capaciteit om de belangenbehartiging in de gemeenten vorm en inhoud te geven. Belangenbehartiging is ook moeilijker geworden omdat de gesprekspartners bij gemeente, UWV en andere instellingen moeilijker te bereiken zijn. Zo is de week van de psychiatrie niet doorgegaan. Een week waarin bij uitstek de positie van mensen met een psychische kwetsbaarheid voor het voetlicht komt.

### **Ontwikkelde alternatieven voor het bestaande aanbod en activiteiten**

#### *Contact en informele ontmoeting*

Bijna alle zelfregie- en herstelinitiatieven hebben alternatieve activiteiten ontplooid. Als eerste zijn er lijnen opgezet om met iedereen zo goed mogelijk contact te onderhouden. Telefonisch, via Whatsapp of door bij iemand langs te gaan. Er zijn groepen via verschillende platforms bij wijze van online huiskamer of inloop. Zo zijn er dagelijkse koffiedrink-momenten via Zoom, Facebook, telefoencirkels, een online 'dag-opstart' en verschillende contact- en ondersteuningsgroepen via verschillende online platforms. Bij in ieder geval één organisatie is daarbij aandacht voor anderstaligen, en wordt er een online inloop in verschillende voertalen georganiseerd. Enkele initiatieven hebben een cursus basis-digitale vaardigheden aangeboden om digitaal contact voor nog meer mensen mogelijk te maken.

Maar er is, voor mensen die online niet bereikt (willen of kunnen) worden, ook offline ontmoeting in de 'open air inloop' of in kleine wandelgroepen. De komende weken zal dit naar verwachting toenemen en in de toekomst zal er een mix van online en offline contact en ondersteuning zijn.

Om mensen toch even te zien en een hart onder riem te steken zijn er op veel plaatsen attenties bij mensen langsgebracht. Ook zijn er acties op touw gezet om elkaar te helpen met boodschappen, voor elkaar te koken of worden gezonde maaltijden uitgedeeld. Voor mensen die geen telefoon of tablet hadden wordt apparatuur verzameld, zodat zij toch deel konden nemen aan het online aanbod of dat er tenminste telefonisch contact onderhouden kon worden.

### *Informatie*

Zelfregie- en herstelinitiatieven hebben extra informatievoorziening opgezet, bijvoorbeeld over regels tijdens corona en met uitleg over het virus. Ook is er informatie ontsloten over mogelijkheden voor (online) hulp en ondersteuning, bijvoorbeeld door naar andere organisaties door te linken. Dit doen ze via een nieuwsbrief en hun online platforms, maar ook in hun één-op-één of groepscontacten.

### *Creativiteit en ontspanning*

Naast contact en ontmoeting zijn er ook alternatieven ontplooid voor creatieve en sportieve activiteiten en voor ontspanning. Denk aan foto-opdrachten, waarbij de resultaten via Facebook gedeeld worden, samen muziek maken via Zoom, tegelijkertijd dezelfde film kijken en daarover chatten. Ook zijn er online bingoavonden of een online escaperoom georganiseerd. Online yoga en meditatie voor ontspanning. Maar ook offline zijn er alternatieven opgezet: sporten en wandelen met voldoende afstand van elkaar. Of bijvoorbeeld mandala's tekenen met elkaar, met veel afstand en hygiënemaatregelen.

### *Online-trainingen en cursussen*

Het merendeel van de zelfregie- en herstelinitiatieven heeft een online aanbod in trainingen ontwikkeld. Het zijn digitale herstel- en supportgroepen, themabijeenkomsten rondom onderwerpen die in deze tijd spelen en cursussen die mensen helpen bij het werken aan hun herstel zoals 'herstelverhalen schrijven', 'herstellen doe je zelf' of 'zicht op herstel'. Ook de HOP training wordt online gegeven. Dit is een korte effectieve training bedoeld om het (zelf)stigma te verminderen en empowerment te vergroten. Er zijn daarnaast online cursussen ontwikkeld die zich richten op werk zoals de 're-integratiegroep' en 'Bluf-cv'.

Zelfregie- en herstelinitiatieven hebben verschillende identiteiten. Allemaal bieden ze iets van inloop, vrijwilligerswerkplekken, lotgenotencontact en herstelcursussen. Bij initiatieven waar de nadruk meer ligt op ontmoeting en lotgenotencontact is vaak ook tijdens de coronacrisis meer aandacht voor contact houden en informele ontmoeting. Bij een organisatie waar de nadruk meer ligt op herstelcursussen en methodische zelfhulp, is er nu ook meer aandacht voor (en meer vraag naar) online cursussen.

## **Problemen bij het ontwikkelen van alternatieven**

Sommige zelfregie-initiatieven hebben geen 'eigen' locatie maar maken bijvoorbeeld gebruik van ruimte in een wijkcentrum. Wijkcentra zijn nu allemaal gesloten, en dat betekent dat dan ook het zelfregie-initiatief geen gebruik meer kan maken van de ruimte (bijvoorbeeld voor de kantoorfunctie of voor één-op-één afspraken).

Een aantal initiatieven geeft aan zelf niet voldoende ICT-kennis en middelen in huis te hebben (gehad) om goede online ondersteuning aan te bieden. Vaak is er trouwens ook trots dat het -desondanks- zo snel gelukt is om toch een aanbod te creëren.

Vaker wordt genoemd dat klanten soms niet de middelen (laptop, telefoon, goede wifi) en/of de vaardigheden hebben om aan een online aanbod deel te nemen. Het wordt als lastig ervaren dat je mensen deze vaardigheden op afstand niet makkelijk aan kan leren.

Er zijn in alle regio's mensen die geen gebruik willen maken van de online-mogelijkheden, en die het echt moeten hebben van de inloop of één-op-één contact. "Dat maakt het veel moeilijker om de

komende periode onze kernwaarden goed te beleven met elkaar. Normaliter mogen/kunnen mensen in-en-uit-lopen. Dat gaat niet.”

Dat geldt trouwens ook voor sommige medewerkers en vrijwilligers. Sowieso is het lastiger om in te schatten hoe iemand erbij zit, bij online contact.

Het kost meer tijd en menskracht om het werk nu voort te zetten “We kunnen niet doen wat we normaal doen omdat we normaliter veel meer mensen ontvangen op onze locaties tegelijkertijd.”

Een kwart van de initiatieven geeft aan geen problemen tegen te komen.

### **Behoeftte aan ondersteuning en faciliteiten om alternatieven te kunnen realiseren of verbeteren**

Met name aan het begin van de coronacrisis hadden veel zelfregie- en herstelinitiatieven behoefte aan ondersteuning in het online werken. Ook nu ontbreekt het nog aan gedegen kennis rondom zaken als veilig online werken.

Er wordt veel genoemd dat er behoefte is aan uitwisseling en verbinding. Veel initiatieven hebben zelf ‘het wiel uitgevonden’ er was nog geen beschrijving van best-practices op het gebied van online contact of online trainingen.

Ook qua regels moesten organisaties vaak zelf bedenken wat verantwoord en haalbaar is. Kaders of handreikingen werden gemist.

In een aantal initiatieven is er gebrek aan (betaalde) medewerkers die mee kunnen helpen om een alternatief aanbod op te zetten en te bemensen.