

# Online - offline

## (on)mogelijkheden en kansen in zelfregie en herstel

Verslag Zoombijeenkomsten op 29 juni en 14 juli 2020

### Informatie vooraf:

Door de coronacrisis zijn we allemaal versneld online gegaan. Dat ging best wel goed, soms tot onze eigen verbazing. Zelfregie- en herstelcentra boden online ontmoeting, gaven hun cursussen en trainingen online, individuele ondersteuning en vergaderingen gingen meestal via een internetverbinding door. We waren maar wat blij dat we op deze manier tenminste nog contact met elkaar konden maken en wat waren we trots als het allemaal lukte. Inmiddels kunnen we weer mondjesmaat terug naar face-to-face contact, weliswaar op 1,5 meter afstand. We hebben het gemist om elkaar recht in de ogen te kunnen kijken en online bleek ook niet voor iedereen te werken. Dus nu rijst de vraag hoe we in de toekomst verder willen gaan. Wat wordt de rol van online aanbod naast het hart van ons bestaan: ontmoeting van mens tot mens waaruit een wereld aan mogelijkheden kan ontstaan. Wat troost biedt, hoop geeft of gewoon een vast punt vormt in de dag dat je er even uit bent. Of kan dit misschien online ook?

Hier wilden we graag met jullie over praten. Wat zijn jullie ervaringen met online aanbod? Hoe willen jullie er mee doorgaan? Wat hebben jullie nodig om dat te realiseren?

Bij beide bijeenkomsten hebben we twee organisaties uitgenodigd om de aftrap te geven: De eerste keer waren dat Het Kiemuur uit Tilburg en omgeving en Stichting Hersteltalent uit Zeeland. Bij de tweede bijeenkomst waren dat Fameus (Breda, Tilburg, Roosendaal en Baarle Nassau) en Stichting Herstelproces Online die landelijk werkt. Deze organisaties hebben de afgelopen maanden veel ervaring opgedaan met online aanbod. Hoe hebben ze dat gedaan en hoe kijken ze naar de toekomst?

Deze bijeenkomsten stonden in het kader van het MIND-project *Zelfregie in kansrijke contexten*. Een belangrijk onderdeel daarvan is het ondersteunen van zelfregie- en herstelinitiatieven. Onder andere door lobby op landelijk niveau voor structurele financiering; door het aanbieden van een *Leergang Maatschappelijk Ondernemen* met het IPW; De brochure *bouwstenen voor participatie en herstel* (<https://www.mindplatform.nl/bouwstenen>) is net vernieuwd en er komt na de zomer een handreiking voor gemeenten over financiering en inbedding van zelfregie en herstelinitiatieven.

De bijeenkomsten maakten deel uit van de start van het deelproject *Online-Offline*. In samenwerking met ± 10 organisaties voor zelfregie en herstel willen we een pilot opzetten om van elkaar te leren wat, wie, waar, waarom en hoe online goed werkt of juist offline geboden is.

## De vier organisatie die de aftrap gaven voor de bijeenkomsten:

**Het Kiemuur** had vóór corona 20 kiemuren in verschillende wijkcentra in en rond Tilburg. Online hadden ze geen aanbod. Er is al snel een online ontmoeting opgezet via Zoom. Door de online-bijeenkomsten over herstelgerichte thema's bleef het contact en konden de mensen ook elkaars hulp vragen.

De cursussen Herstellen doe je zelf, Werken met eigen ervaring en de WRAP zijn online aangeboden, iets korter dan live, omdat online vermoeiender is. De WRAP hebben ze grotendeels in z'n geheel gedraaid wat qua inhoud niets heeft ingeboet.

Gelukkig was net voor het uitbreken van corona gezorgd dat er nieuwe devices voor medewerkers kwamen, waardoor oude tablets 'over' waren. Deze zijn aan mensen in bruikleen gegeven die niets hadden.

De activiteit *Kiemuur kookt* kon geen doorgang meer vinden. Daar is een oplossing voor gevonden. Online-informatie over gezonde voeding en leefstijl; het delen van budget-recepten; foto's gemaakt in de moestuin en stap-voor-stap foto's van het bereidingsproces; daarna deelden de deelnemers de foto's van hun gemaakte gerecht.

De online-activiteiten gaven saamhorigheid. Voor sommige mensen was de coronatijd een prikkelvrije tijd, wat hen goed deed. Aan de ene kant zijn ze mensen kwijtgeraakt, maar er is ook een nieuwe groep aangeboord. Voor mensen met depressie of weinig energie is het deelnemen vanuit de veilige woonkamer opeens mogelijk. Opeens kom je dan toch 'achter de voordeur' van al die mensen die je eerst niet kon bereiken.

Voor de toekomst denken ze aan een combinatie van online en offline aanbod in ontmoeting en cursussen.

**Stichting Hersteltalent** heeft bij de coronauitbraak eerst gekeken naar de voorwaarden van de financiers. Hersteltalent maakt onderscheid in 3 vormen van de inzet van ervaringskennis: laagdrempelig, deskundig en innovatief. Deze vormen hebben allemaal andere financiers en voorwaarden. Dat de activiteiten niet zomaar door konden gaan had dus grote financiële consequenties. De huisbezoeken zijn doorgedaan, de gemeente vond dat ze dat moesten blijven leveren. In plaats van laagdrempelige inloop in het zelfregiecentrum kwam een livestream op Facebook met de structuur van meditatie / creatief / gedicht. Ook de medewerkers werden hierin meegenomen om onderling het contact te houden. In plaats van de gewone WRAP cursussen wilden ze de WRAP online aanbieden, maar hier stak de licentiehouder een stokje voor. Sleutelbegrippen uit de WRAP online behandelen kon wel. Toen er een call kwam van het Oranjefonds voor projectaanvragen in coronatijd hebben ze meteen gereageerd met een aanvraag voor online herstelwerkgroepen. Ook een aanvraag bij het coronanoodfonds van ZonMw werd gehonoreerd. Daardoor konden er tablets voor de deelnemers worden aangeschaft.

Enkele externe opdrachten en samenwerkingen konden niet doorgaan, zoals een stemmenhoordersgroep met Emergis samen. Wat wel doorging was de crisiskaart online en een livestream over hoe om te gaan met crisisgevoeligheid. De livestream via Facebook over zelfregulatie heeft al hun verwachtingen overtroffen.

De conclusie is dat ze er veel plezier aan hebben beleefd en het ook de eigen ontwikkeling een boost heeft gegeven. Afstand in het Zeeuwse is opeens geen probleem meer. Iedereen die wil kan deelnemen en dat geeft perspectief. Een gedeelte van het online aanbod willen ze dan ook behouden.

**Stichting Herstelproces** organiseerde tot aan corona herstel- en verhalenweekenden. Dat kwam allemaal stil te liggen. Daarop hebben ze herstelprocesonline.nl opgezet. Door beeldbellen, chatten en appen werd nu contact met – in eerste instantie- reeds bekende deelnemers onderhouden. Al snel bleek dat er bezoekers uit het hele land naar de website kwamen. Omdat veel van de bezoekers suïcidale gedachten bleken te hebben, zijn er online lotgenotengroepen opgezet.

Nu fysieke bijeenkomsten weer kunnen wil Herstelproces het online aanbod deels voortzetten maar dan in een andere frequentie. Het vraagt veel tijd, die nu ook weer nodig is voor de offline bijeenkomsten.

**Fameus** is meteen begonnen met Facebookgroepen, één voor deelnemers en één voor medewerkers en vrijwilligers. Hierop ontstond in de loop der tijd allerlei activiteit. Mensen reageerden op elkaar, het bracht erkenning en herkenning.

FB voor de medewerkers en vrijwilligers had een belangrijke functie om mensen bij elkaar te houden, zij zijn immers zelf ook ervaringsdeskundig en hebben kwetsbaarheden. Het was heel verbindend omdat je elkaar ook op een andere manier leerde kennen. Dit willen ze daarom behouden.

Verder zijn ze een *Babbellijn* gestart. Van maandag tot vrijdag kon je bellen met wie er dienst had. Door een foto in beeld kon je zien wie je te spreken kon krijgen.

Wandelen op gepaste afstand is opgepakt; Groepjes deelnemers zijn met elkaar activiteiten gaan ondernemen of hielden contact; De crisiskaartconsultatie werd digitaal aangeboden, deze mogelijkheid zal blijven bestaan.

Omdat de cursisten thuis kwamen te zitten zijn thema's uitgewerkt en online aangeboden. Hierin zitten nog ontwikkelingsmogelijkheden voor de toekomst, bijvoorbeeld meer interactie, inleveren van opdrachten en bespreken.

Verder hebben ze pilots gehouden van online herstelcursussen met maximaal 5 deelnemers en maar 5 bijeenkomsten die iets korter duurden dan normaal. Het bleek mogelijk om ook online een warme band te ontwikkelen met cursisten onderling. Er is bovendien een nieuwe doelgroep aangeboord die om allerlei redenen moeilijker de deur uit komt.

Ook al lokken de toenemende mogelijkheden om weer fysiek bij elkaar te komen toch gaat Fameus door met het ontwikkelen van een deels online aanbod.

### **Vragen en onderwerpen die in de bijeenkomst besproken zijn**

Er was veel ruimte voor interactie in de bijeenkomsten waar gretig gebruik van is gemaakt. De deelnemers vonden de onderlinge uitwisseling heel waardevol en er zijn contacten gelegd om bij elkaar te komen kijken en van elkaar te leren. Hieronder enkele onderwerpen die besproken zijn.

Zijn alle gebruikte methodes wel **privacy** proof? Bij Zoom waren daarover twijfels in het begin. Je kunt mensen zelf de keus laten of ze dit risico wilden nemen. Er wordt genoemd dat zelfs het Pentagon te kraken valt, dus beter dit dan niets. Sommige systemen mogen wel of juist niet gebruikt worden als je deel uitmaakt van een (GGZ) moederorganisatie. Teams is vaak beschikbaar binnen een organisatie. Verder worden Minddistrict en Blackboard genoemd. Nadelen van deze systemen zijn dat ze minder laagdrempelig zijn. Bij gebruik van minder veilige systemen is het belangrijk om deelnemers te informeren over de privacy-risico's. In sommige systemen kun je een drempel voor ongewenste bezoeker inbouwen door eerst toelating te vragen in de 'lobby'.

**Gastlessen** geven: als dit online moet is het handig als de gastdocenten/trainers samen in één ruimte zitten. Het is een idee om een studio in je organisatie te creëren met goede licht- en geluidsomstandigheden en eventuele passende achtergronden (banners of digitale achtergrond)

Lukt het om online mensen met een **lichte verstandelijke beperking** te bereiken? Vaak bleef dit beperkt tot telefonisch contact. Zelfregiecentrum Nijmegen heeft er wel ervaring mee. De LFB kan ook adviseren hierover: <https://lfb.nu>

### **Conclusie**

Het is heel erg fijn dat fysiek contact nu weer mogelijk is en waar het kan en mag moeten we daar zoveel mogelijk naar terug. Maar we hebben nu ontdekt dat er ook veel situaties zijn waarin online werken een oplossing is. Reizen is dan niet nodig en het kan vanuit de veilige thuisomgeving. Er worden ook nieuwe mensen bereikt met een online aanbod. In de toekomst is er veel meer variatie. We kunnen er bewust voor kiezen om vanuit huis te vergaderen of online cursussen of ontmoeting aan te bieden.

De uitdaging is om een goede balans te vinden. Hiervoor moet er nog wel veel doorontwikkeld worden en moeten devices beschikbaar komen.

*“Online werken lag al lang op de plank en is nu opeens heel snel gegaan. Het is hard werken geweest. Nu is het zaak een goede combinatie te maken.”*