



Uitreiking Herstelspecial 2021

Tijdens een Zoombijeenkomst op dinsdag 7 december 2021 van 14.00-15.30 uur worden de winnaars van de Herstelspecial 2021 bekend gemaakt. Jaarlijks reiken VGZ en MIND de Herstelspecial uit aan inspirerende zelfregie- en herstelinitiatieven. Dit jaar gingen maar liefst 31 initiatieven mee. Een deskundige jury voerde de selectie van de winnaars uit. Voor hen is een prijzengeld van 70.000 euro beschikbaar.

Tijdens de bijeenkomst wordt bovendien vastgesteld wie de winnaar is van de Publieksprijs t.w.v. 5.000 euro. Alle deelnemers aan de Zoomsessie kunnen stemmen op meerdere favorieten.

De bijeenkomst is breed publiek toegankelijk. Zegt het voort!

Via deze link kunnen belangstellenden zich aanmelden: [Aanmelding](#)

Samenstelling jury Herstelspecial 2021

- Arne Popma - onafhankelijke deskundige op het gebied van de Kinder- en Jeugdpsychiatrie
- Tom van Mierlo - bestuurder Reinier van Arkel - namens de zorgaanbieders
- Marga Vink - beleidsadviseur Maatschappelijk Ontwikkeling Gemeente Utrecht - namens de gemeenten
- Marloes van Dongen - manager zorginkoop VGZ - namens VGZ
- Marjan ter Avest - directeur/bestuurder - namens MIND Platform

Overzicht van de kanshebbers

1	Camping Koffientent - sociaal geluk in kleine huisjes
2	Stichting JIJ voor Jeugd
3	CuckooBlues
4	Studio Eindhoven Seizoen 2022
5	DJ MIK
6	Stichting Focus

7	Muziekcentrum Eiwerk Amsterdam
8	Realcovery inloophuis in Weerselo
9	SPOT artiance
10	Stichting Stadsboerin Doetinchem
11	Slag om Herstel
12	Stjoer
13	Stichting Nieuw nabuurschap
14	Vereniging Anoiksis
15	Safety4YOU-Rijnmond
16	Safety4YOU kaart Fameus Tilburg
17	Short Documovie Autisme
18	Gewoon Herstel
19	Voortzetting Wijkschool Arnhem-Zuid, Vitale Verbindingen
20	Festival met toekomst
21	Proeftuin Julianalaan Sociale Huiskamer
22	De WachtVerzachter
23	De Bagagedrager: project: Sta even stil 'het doe, schrijf, teken, plak en inspiratie en notitieblok
24	Dagbesteding voor mensen met een eetstoornis
25	DIS-ID
26	Campus Uden
27	Roger That Inspiratielab
28	Herstel-Lab
29	RH&Young
30	Het Leontienhuis
31	Lotgenotengroep "In je kracht" / Training "Werken vanuit eigen ervaringen met huiselijk geweld"

Achtergrondinformatie kanshebbers Herstelspecial 2021

1 Camping Koffientent - sociaal geluk in kleine huisjes www.weeshuisjes.nl "SOCIAAL GELUK IN KLEINE HUISJES – Den Bosch

Beknopte informatie

- **Beschrijving van het initiatief**

Stichting Weeshuisjes krijgt ""verweesde"" objecten in gebruik om deze tijdelijk beschikbaar te stellen aan de lokale samenleving. Wij hebben inmiddels projecten waarbij honderden mensen actief en enthousiast betrokken zijn en de buurt een nieuwe sociale rijkdom ervaart. Diverse sociale herbestemmingen zijn o.a. gerealiseerd in verweesde brugwachtershuisjes waaronder de Camping Koffientent. Die bestaat sinds 2018.

Om het juiste te bieden voor de vrijwilligers, ook wel 'campingbazen' genoemd, wordt er in samenspraak gekeken waar de behoefte ligt en waar degene ondersteuning bij nodig heeft. Vanwege de grote diversiteit aan campingbazen, zorgt dit voor een gemêleerde mix aan mensen die elkaar motiveren, bewust maar ook onbewust, om stappen te maken binnen de eigen ontwikkeling.

Stichting JIJ: Thuis in het JIJ-huis

Stichting JIJ is een vrijwilligersorganisatie uit Rotterdam en biedt ervaringsdeskundige ondersteuning aan mensen met een eetstoornis en aan hun naasten.

De vraag naar ondersteuning aan kinderen en jongeren met een eetstoornis groeit. Stichting JIJ merkte deze behoefte en wilde ook hen graag een plekje binnen de stichting bieden. Daarom startte zij in 2020 het project 'Kinderen en jongeren met een eetstoornis'. Dit project is inmiddels in volle gang. En niet zonder succes....

De afgelopen tijd is het inloophuis – het JIJhuis – in Rotterdam toegankelijk gemaakt voor jongeren vanaf 14 jaar en het activiteitenaanbod op hen afgestemd. Ze zijn inmiddels op speciale inloopmomenten welkom, aansluitend op hun dagelijks leven.



Lid van het JIJ-huis: “Het JIJ-huis is een plekje waar je altijd wel terecht kan en je ook echt jezelf mag zijn. Een plek vol met begrip, warmte en ondersteuning. Waar je vaak al aan één woord genoeg hebt en je wordt begrepen..”



Ervaringsdeskundige Kim: “Als ervaringsdeskundigen nemen wij je mee in ons verhaal en vertellen we hoe wij zijn hersteld. We bieden een luisterend oor, steun, handvatten en door de andere deelnemers in de groep voel je je begrepen. Je bent niet alleen.”

Ook komen d jaar gaat Stichting JIJ verder met deze activiteiten voor jongeren en zal zij samen met Stichting Kiem preventielessen verzorgen op scholen. Hierdoor maken zij samen eetstoornissen nog meer bespreekbaar op school en zorgen zij ervoor dat jonge mensen samen met ons de weg naar herstel durven én willen bewandelen.



Ook heeft Stichting JIJ een online jongerengroep gerealiseerd, waarin het afgelopen halfjaar jongeren samen met onze ervaringsdeskundige vrijwilligers Kim en Pascal werkten aan verschillende thema's. De combinatie van ervaringsdeskundigheid en het contact met leeftijdsgenoten is van grote betekenis voor de jongeren. In november start er weer een nieuwe groep!

Verder heeft Stichting JIJ het ons Informatie-, Advies- en Steunpunt uitgebreid met een chat voor jongeren en zijn de activiteiten voor jongeren via open dagen en social media bekend gemaakt.



Lid van het JIJ-huis: "Als je als jongere psychische problemen hebt en geen werk/studie hebt zijn er niet veel plekken waar je naar toe kan. Daarom ben ik zo dankbaar dat het JIJ-huis er is. De drempel lijkt hoog in het begin, maar je komt er al snel achter dat de drempel er nooit was. Het woord huis wordt niet voor niets gebruikt want het voelt echt als thuis en een liefdevolle familie."

3 CuckooBlues www.hersteltalent.nl/cuckooblues "CuckooBlues

Beknopte informatie

- **Beschrijving van het initiatief**

CuckooBlues is een onderdeel van Hersteltalent, een reeds langer bestaand zelfstandig herstelinitiatief in Zeeland.

In het project CuckooBlues willen we jongeren uit Zeeland van 18 - 30 jaar ondersteunen bij het deskundige inzetten van hun eigen ervaringen met jeugdzorg ten behoeven van voorlichtingstrajecten voor middelbare schoolleerlingen en jeugdzorgprofessionals.

4 Studio Eindhoven Seizoen 2022 www.outoftheboxtv.nl

Beknopte informatie

- **Beschrijving van het initiatief**

Stichting Out of the Box TV is een online platform dat vooroordelen rondom psychische stoornissen wegneemt door verhalen te delen van mensen met deze stoornissen. Het volledige team achter Stichting Out of the Box TV bestaat uit ervaringsdeskundigen met veel

talent en enthousiasme voor het televisievak. Dat maakt dat de geïnterviewde zich beter begrepen voelt en dat levert content op die mensen echt weet te raken.

5 DJ MIK <https://www.tactus.nl/intact/dj-mik-de-jonge-mensen-in-kracht/> "DJ MIK: De Jonge Mensen In Kracht"

Beknopte informatie

- Beschrijving van het initiatief

DJ MIK staat voor 'De Jonge Mensen In Kracht' en is een zelfhulpgroep voor, door en met jongeren tussen de 16 en de 28 jaar op diverse locatie van Tactus. DJ MIK is een aanbod waar herstel voorop staat voor zowel jongeren met verslavingsproblematiek als voor jongeren die naaste zijn van iemand met een verslaving.

6 Stichting Focus <http://focuszwole.nl/>

Beknopte informatie

- Beschrijving van het initiatief

Focus is een zelfregie- en herstelinitiatief met als doel het verbeteren van de individuele en collectieve sociale, maatschappelijke en economische positie van mensen met een psychische kwetsbaarheid. We zijn er voor iedereen die na een psychose, depressie, verslaving of andere ingrijpende ervaring zijn leven weer op de rit wil krijgen, voor mensen met grote afstand tot de arbeidsmarkt, voor mensen in een sociaal isolement en verder voor iedereen die kwetsbaar is en een steun in de rug nodig heeft.



FOCUS

WIE ZIJN WIJ

Bij Focus mag je zijn wie je bent. Als het goed met je gaat of als het niet goed met je gaat, je bent welkom om dan onze activiteiten mee te doen.

Je kunt je creatief ontwikkelen in het kunstatelier of textielatelier, je vingers groen maken in de Buurttuin of het Plantensielwerkervaring opdoen in onze lifestylewinkel. Iedereen wordt van een steungroep, een herstellering volgen, of jezelf laten opleiden tot trainer, voorlichter of maatje. Wij je zelf een activiteit organiseren, schroom dan niet en deel je idee met ons.

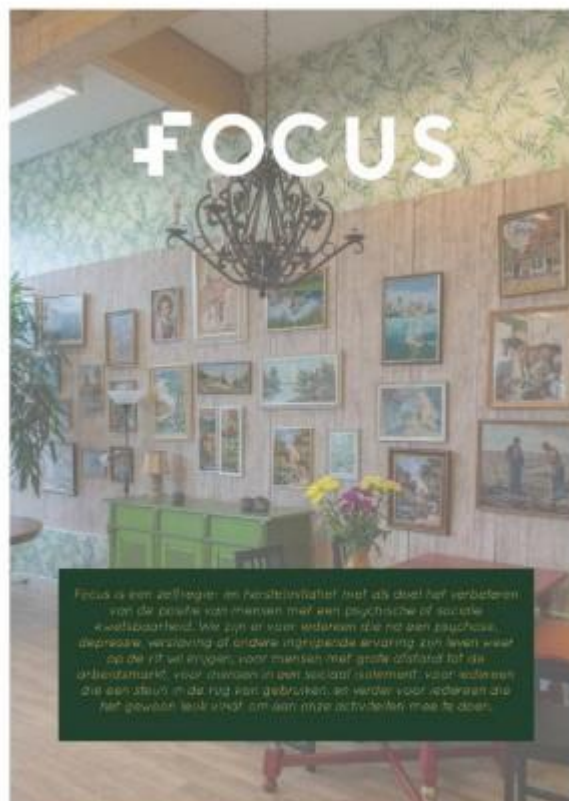
CONTACT

ADRES:
Tactus Tactus 1
Tactus Tactus 1
Tactus Tactus 1

TEL:
Tactus Tactus 1

MAIL:
Tactus Tactus 1

Facebook, Instagram en LinkedIn
Tactus Tactus 1



FOCUS

Focus is een zelfregie- en herstelinitiatief met als doel het verbeteren van de positie van mensen met een psychische of sociale kwetsbaarheid. We zijn er voor iedereen die na een psychose, depressie, verslaving of andere ingrijpende ervaring zijn leven weer op de rit wil krijgen, voor mensen met grote afstand tot de arbeidsmarkt, voor mensen in een sociaal isolement, voor iedereen die een steun in de rug kan gebruiken, en verder voor iedereen die kwetsbaar is en een steun in de rug nodig heeft.

STEM OP MUZIEKCENTRUM EIWERK

We hebben je hard nodig!

[Muziekcentrum Eiwerk - Een Ei hoort erbij - YouTube](#)



[Muziekcentrum Eiwerk - Een Ei hoort erbij - YouTube](#)

Eiwerk is een bijzondere stichting voor muzikliefhebbers met een psychische of maatschappelijke kwetsbaarheid in Amsterdam.

We organiseren muziekworkshops, audiovisuele cursussen en concerten waarbij de focus ligt op wat een deelnemer wél kan, niet op zijn of haar kwetsbaarheid. Deelnemers, docenten, vrijwilligers, medewerkers en begeleiders vormen samen een unieke zorgzame muziekgemeenschap.

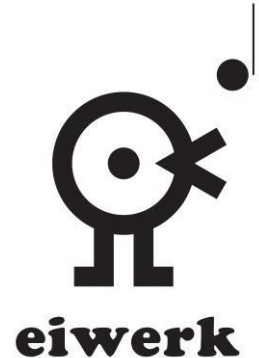
Een stem op Eiwerk is een stem voor herstel! Bij ons kunnen mensen weer meedoen, ritme opbouwen, opgenomen worden in een sociaal netwerk, met lotgenoten praten en zich persoonlijk en creatief ontwikkelen. De Eiwerk methode werkt!

Klik door naar onze video's:

Promo video: <https://www.youtube.com/watch?v=-cTzIEBv2NI>

Muziekclips: <https://www.youtube.com/watch?v=D5cJ7N18DAA>

Eiwerk zoekt partners: <https://www.youtube.com/watch?v=Qdj9zEbj3JE>



8 Realcovery inloophuis in Weerselo www.realcoveryinloophuis.nl



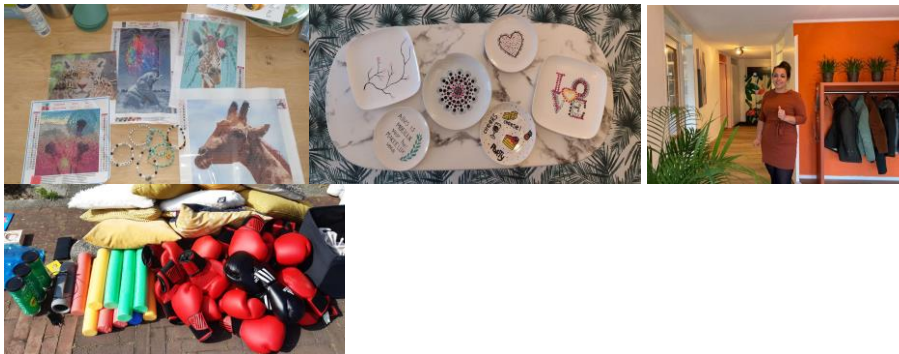
Welkom bij Realcovery Inloophuis in Weerselo! Voor iedereen die worstelt met een eetstoornis maar ook voor hun naasten hebben we deze warme huiskamerachtige plek in het oosten van het land gecreëerd. Iedereen is welkom voor een gesprek met een van onze herstelde ervaringsdeskundigen. Daarnaast bieden we groepsgesprekken met lotgenoten, ontspannende workshops of samen eten. We willen ervoor zorgen dat iedereen zich weer mens voelt en zo bieden we hulp om de weg naar herstel op te pakken. Door de inzet van ervaringsdeskundigen, willen we iedereen die bij ons binnenkomt een gevoel geven van 'je mag er zijn', we begrijpen je en we snappen wat je meemaakt. Vele mensen (van Groningen tot Deventer) weten inmiddels de weg naar het Inloophuis te vinden.

We zijn een 100% particulier initiatief met alleen vrijwilligers en staan volledig los van reguliere aanbieders en zorgverzekeraars. Financieel zijn we geheel afhankelijk van donaties door fondsen en particulieren die ons een warm hart toedragen. Hard werken, maar het is het waard! In de 1,5 jaar dat we open zijn hebben 120 mensen met een hulpvraag zich bij het inloophuis gemeld. Vooral onze 18+ groep bezoekers is groot. Zo starten we binnenkort onze 2^e lotgenotengroep voor studenten, hebben we een 25+ lotgenotengroep en eten een aantal volwassenen met een eetstoornis standaard tussen de middag met ons mee. Eenzaamheid is een groot thema bij deze groep. Daarom willen we nog veel meer voor hun bieden. Zo willen we starten met paardencoaching en yoga gespreksgroepen. Hiervoor hebben we een aanvraag gedaan voor de herstelspecial 2021 van Mind VGZ.

Inmiddels hebben we 25 onbetaalde vrijwilligers waarvan er 20 ervaringsdeskundig zijn omdat ze zelf hersteld zijn van anorexia of boulimia óf omdat ze ervaring hebben als ouder of partner van iemand met een eetstoornis. Onze getrainde vrijwilligers hebben zelf ervaring met het herstellen van eetstoornissen of hebben affiniteit met onze doelgroep. We dragen er zorg voor dat onze vrijwilligers voldoende hersteld zijn om steun te kunnen bieden en niet zelf getriggerd te raken. Kenmerkend voor onze vrijwilligers is hun intrinsieke wil om iets positiefs met hun eigen ervaring te doen. Zo geven ze hoop en steun aan onze bezoekers. Vrijwilligers besteden minimaal 4 uur per week aan hulpverlening, fysiek in het inloophuis of via what's app ondersteuning en zijn daarnaast onze ambassadeurs op social media. Zonder hun inzet zou er geen Realcovery inloophuis zijn. Voor hun professionele ondersteuning vindt intervisie plaats, en zijn er mogelijkheden tot scholing.

Er is inmiddels een netwerk opgebouwd met GGZ organisaties, hulporganisaties, hulpverleners en huisartsen, zodat we vanuit een kern van ervaring en kennis cliënten en hun naasten, maar ook andere hulpverleners kunnen ondersteunen in hun zoektocht naar de juiste hulp in onze regio (Overijssel). Landelijk zijn we aangesloten bij patiëntenvereniging WEET en het platform van KIEM en staan we in nauw overleg met 3 andere inloophuizen voor eetstoornissen in het westen van het land (Leontienhuis, stichting JIJ en Dalisay Recovery). Zo proberen we bij te blijven over ontwikkelingen en best practices te delen. Allemaal om een vuist te maken tegen de verschrikkelijke ziektes anorexia en boulimia.

We hebben nog veel plannen! Help je ons? Bekijk voor meer informatie ook eens onze website www.realcoveryinloophuis.nl



9 SPOT artiance www.artiance.nl (Spot is een onderdeel van Artiance, nog geen eigen website)

Een supermooi filmpje! <https://youtu.be/nOtZ-luAlil>

SPOT kunstwerkplaats



WAAROM KUNST?

- Kunstmaken betekent vaak: onderzoeken, scheppen, weggooien en opnieuw of anders beginnen. Je ervaart dat het niet zonde is om iets weg te gooien. Hierdoor kom je tot iets nieuws, nieuwe inzichten; een metafoor voor het leven.
- Met kunst betreed je het gebied van niet weten, van geen goed of fout. Beginnen zonder te weten waar je uitkomt, dat vraagt om lef.
- Je kan op een andere manier dan praten je emoties uiten.

Een deelnemer van SPOT:

“De gekte in mijn kop is opeens positief, het is een inspiratiebron voor het maken van kunst”

WAT IS SPOT?

- Géén therapie
- Géén cursus

Maar wél:

Een laagdrempelige plek waar

- de kunsten centraal staan,
- de ruimte is om je zelf te zijn, je welkom en veilig te voelen
- je zelf kan kiezen wat je gaat doen onder coaching van jonge kunstvakdocenten,
- jouw ideeën de bron zijn voor alles wat gemaakt wordt,
- je je veerkracht vergroot,
- en talenten ontdekt worden.

Coaching van kunstvakdocenten, ervaringsdeskundigen en GGZ professionals



<https://youtu.be/nOtZ-luAlil>

Wanneer

Maandag en woensdag van 10.00 tot 13.00 uur,
vrijdagavond van 19.00-21.00 uur

Artiance, Alkmaar. www.artiance.nl

zie filmpje voor meer informatie.

10 Stichting Stadsboerin Doetinchem www.stadsboerindoetinchem.nl

Beknopte informatie

- **Beschrijving van het initiatief**

Stadsboerin Doetinchem is de groene huiskamer van Doetinchem. Op het terrein van de voormalige gevangenis De Kruisberg in Doetinchem, maar liefst 3 hectare aan de bosrand, verbouwen we groenten, fruit, kruiden.

Stadsboerin werkt met vrijwilligers, jong en oud, ieder met een eigen verhaal en talent. Kwetsbare mensen werken samen met mensen die een stabiel leven hebben. Ieder levert z'n bijdrage en we leren van elkaar.

11 Slag om Herstel www.vriendenparnassiagroep.nl 1 & 2 oktober 2022: De slag om Herstel

Beknopte informatie

- **Beschrijving van het initiatief**

1 & 2 oktober: De slag om Herstel

Medewerkers en (ex-)cliënten uit alle hoeken van Parnassia Groep staan op 1 oktober om 8 uur 's ochtends aan de start van een enorm avontuur. In een 164 km lange tocht roeien/fietsen en lopen zij van Den Helder naar Rotterdam. Herstellende van zijn eigen verslaving stapte oud-marinier Adrie Sluimer bij andere mariniers in een sloep en ontdekte hij dat roeien hem goed deed. Dat inspireerde hem om vanuit zijn werk als ervaringsdeskundige zelf de Maas op te gaan met een groep patiënten met een verslavingsverleden. Zo ontstond het project "Roeien in Herstel". En dan is ons doel om in 2022 de slag om Herstel met een team Jongeren te gaan deelnemen.

12 Stjoer www.stjoer.frl Stjoer, organisatie voor herstel en ontwikkeling in Friesland.

Stjoer

www.stjoer.frl / <https://www.facebook.com/Stjoer.frl>

Stjoer is de organisatie in Friesland waar mensen met een sociale en/of psychische kwetsbaarheid kunnen werken aan hun herstel en ontwikkeling.

Stjoer gelooft in herstel en persoonlijke groei voor iedereen. Stjoer ondersteunt mensen met een sociale en/of psychische kwetsbaarheid bij het (her)ontdekken van hun eigen mogelijkheden en talenten. Stjoer ziet de mens en kijkt verder dan een diagnose, indicatie of label.

In 12 Friese gemeenten is Stjoer volop actief om mensen, zonder stigma, mee te laten doen in onze samenleving. Dit doen wij door het aanbieden van activiteiten waarin aan herstel en/of ontwikkeling kan worden gewerkt.

Stjoer is een organisatie met een diversiteit aan activiteiten, vrijwilligers, deelnemers en beroepskrachten. De activiteiten van Stjoer bevinden zich in het voorliggend veld en worden gekenmerkt door de inzet van (kwetsbare) vrijwilligers. Een ander kenmerk van onze manier van werken is dat we, waar mogelijk, de samenwerking aangaan met lokale spelers.

Overzicht activiteiten Stjoer

ExpEx Friesland - Het doel van ExpEx is om ervaringsdeskundige jongeren in te zetten voor het transformeren van de jeugdhulp, zodat de hulp meer aansluit bij hun belevingswereld en de mindset bij hulpverleners veranderd.

Hulpkaart - De Hulpkaart is een persoonlijk, opvouwbaar kaartje, dat past in een portemonnee. Op de Hulpkaart staat hoe anderen je het beste kunnen helpen in situaties waarin je het zelf even niet meer weet.

Maatjes Kids & Jongeren - De meeste kinderen en jongeren vinden zelf zo'n maatje, maar sommigen kunnen daar wel wat hulp bij gebruiken. Maatjes Kids & Jongeren maakt dat mogelijk door sociaal kwetsbare of eenzame kinderen en jongeren te koppelen aan vrijwilligers.

Maatjes 27+ - Het maatje spreekt regelmatig af met de deelnemer, helpt bij het vergroten van de zelfredzaamheid en draagt bij aan een gezond sociaal netwerk. Daarnaast motiveert het maatje het de deelnemer om deel te nemen aan de samenleving.

Onze Familie in Leeuwarden - Met Onze Familie In Leeuwarden brengen wij duurzame sociale contacten tussen nieuwkomers en andere inwoners van de Gemeente Leeuwarden tot stand en versterken deze door middel van een inloop, MeetUps en Buddy to Buddy.

PC Probaat - PC Probaat is de computerafdeling waar vrijwilligers met een psychische en/of sociale kwetsbaarheid zich inzetten voor mensen met een smalle beurs en Stichting Leergeld.

Rijk van Ervaring - Rijk van Ervaring maakt zelfhulp en ervaringskennis in Friesland zichtbaar. In het kader hiervan worden Ervaringsbijeenkomsten in alle Friese gemeenten georganiseerd. Ook biedt Rijk van Ervaring praktische ondersteuning aan zelfhulp- en lotgenotengroepen.

Sociale Inlopen - De 15 Sociale Inlopen van Stjoer zijn plekken waar men zo binnen kan lopen en elkaar kan ontmoeten. Waar men begeleid vrijwilligerswerk kan doen om te werken aan herstel en persoonlijke ontwikkeling.

Vrijwilligerswerk bij Stjoer - Bij Stjoer kunnen (kwetsbare) mensen vrijwilligerswerk doen. Samen met een team van collega vrijwilligers voeren zij diverse werkzaamheden uit binnen een afdeling of project. Door middel van het vrijwilligerswerk kunnen zij werken aan hun herstel en persoonlijke ontwikkeling.

13 Stichting Nieuw nabuurschap info@belastingtoko.nl "Stichting Nieuw Nabuurschap werkt aan herstel! www.nieuwnabuurschap.nl

Stichting Nieuw Nabuurschap is vanuit een ouderinitiatief ontstaan.

Onze missie is om de maatschappelijke participatie te bevorderen van mensen met een gevoeligheid voor het krijgen van een psychose. We doen dat middels een formule die uniek en innovatief te noemen is in Nederland

De inzet is tweeledig. Aan de ene kant bieden we zingevende, arbeidsmatige activiteiten voor ongeveer 50, veelal hoogopgeleide deelnemers (ervaringsdeskundigen), met een psychische kwetsbaarheid, zij zijn onze medewerkers! Vanaf 18 jaar!

Aan de andere kant verlenen we met de inzet van deze medewerkers diensten op het vlak van belastingzaken, toeslagen, administraties, formulieren, hulp bij digitale vragen en inkomensbeheer voor honderden lotgenoten en andere kwetsbare mensen van jong tot oud.

We hebben sinds kort ook een perskit beschikbaar te bereiken via de link: [Download de Perskit Nieuw Nabuurschap](#)

Een film over ons initiatief: <https://youtu.be/bHO09TEDDuc>

De toekomst van budgetbeheer is sociaal



Meer dan 15 jaar inzet voor kwetsbare mensen. Positieve effecten op zowel haar klanten, werknemers als armoede.



We voorkomen financiële problemen door inkomensbeheer van 70 personen (65 budgetbeheer en 5 in bewind).



54 personen in dagbesteding werken elke dag aan hun herstel en kwaliteit van leven in een veilige omgeving.



Meer dan 700 mensen kunnen beter werken aan herstel en andere levensgebieden, door hulp met financiële vraagstukken.

14 Vereniging Anoiksis www.anoiksis.nl Anoiksis is de onafhankelijke vereniging voor contact en onderlinge steun voor en door psychosegevoelige mensen

Beknopte informatie

- **Beschrijving van het initiatief**

De hoofddoelstelling van de vereniging is het faciliteren van lotgenotencontact. Dat wil zeggen een netwerk bieden waarin mensen die wat met elkaar kunnen elkaar kunnen vinden. Daarnaast geeft Anoiksis voorlichting en behartigt belangen van de hele achterban van psychosegevoelige mensen.

15 Safety4YOU crisiskaart-rijnmond.nl De Safety4YOU kaart is een initiatief van het Basisberaad Rotterdam



Safety 4YOU

Deze kaart geef ik u omdat ik in psychische
nood verkeer! Vouw deze kaart open en lees
wat er moet gebeuren.

REGIE IN EIGEN HANDEN SAFETY4YOU

De Safety4YOU kaart is een initiatief van het Basisberaad. Basisberaad, afdeling van Zorgbelang inclusief, is een cliëntenorganisatie die belangen behartigd en zich richt op herstel.

De Safety4YOU kaart is een eigen regie instrument wat ontwikkeld is door jongeren en voor jongeren. De Safety4YOU kaart is een onderdeel van de Crisiskaart. Het is een klein opvouwbaar kaartje met het formaat van een bankpas. Hierdoor past hij gemakkelijk in de portemonnee. De Safety4YOU kaart is bedoeld voor jongeren die weten dat ze in een noodsituatie kunnen komen. Bij een noodsituatie kun je denken aan alles wat ervoor zorgt dat iemand de regie over zijn leven kwijt raakt. Dit kan voor iedereen weer anders zijn. Op de kaart staat uitgelegd hoe een noodsituatie er bij jou uit ziet en hoe omstanders je het beste kunnen helpen.

Crisissituatie

-

Jongeren

-

Laagdrempelig

-

Eigen regie

-

**Ervaringsdeskundige
consulent**

Scan de QRcode om naar de
website te gaan of ga naar
www.crisiskaart-rijnmond.nl



16 Safety4YOU kaart www.centrum-fameus.nl

De Safety4YOU kaart is een onderdeel van de Crisiskaart, speciaal gericht op de jongeren doelgroep vanaf 16 jaar. De kaart is bedoeld ter ondersteuning van jongeren die weten dat ze in een noodsituatie kunnen komen. Bij een noodsituatie kun je denken aan alles wat ervoor zorgt dat iemand de regie over zijn leven kwijtraakt. Op de kaart staat uitgelegd hoe een noodsituatie er uit ziet en hoe omstanders het beste kunnen helpen. Op deze manier houden mensen eigen regie en te allen tijde grip op hun eigen leven.

Bij het opstellen van zowel een kaart als het Safetyplan, worden ook concrete afspraken gemaakt met het netwerk van de jongeren. We bewegen mee met de behoeften van de cliënt. Een Safety4YOU kaart kan in 3 gesprekken gemaakt worden, maar er zijn soms ook wel 10 gesprekken voor nodig. Vanuit herstelgericht werken ondersteunen we de jongeren op allerlei gebieden. Soms hebben zij de behoefte om andere zaken te bespreken. Alles is mogelijk. Het maken van een Safety4YOU kaart is een stap in het herstelproces van de jongeren.

Het gehele initiatief (telefoon, gesprekken, administratie, enz.) wordt uitgevoerd door ervaringsdeskundigen. De ervaringsdeskundige consulenten zetten hun ervaringskennis in en nemen de tijd voor het horen en zien van de jongeren, wat veiligheid en vertrouwen brengt. Een Safety4YOU kaart is en blijft altijd eigendom van de betreffende jongeren. Ervaring leert dat het dragen van een Safety4YOU kaart bijdraagt aan rust en veiligheid.

De Safety4YOU kaart kan naar keuze zowel online als op een locatie worden gemaakt.

17 Short Documovie Autisme <https://www.rozet.nl/rozet-in-de-wijk/verhalen-bij-de-buren/>

*‘Ik ben toch geen
autist’*

Meet This Arnhem en Verhalen bij de Buren werken samen rondom kunst, ontmoetingen en inclusie. Deze keer door middel van het ontwikkelen, uitvoeren en presenteren van een short documovie omtrent autisme.

Want hoe vaak wordt bovenstaande kreet wel niet geuit?

Aanleiding
Het autisme spectrum is zeer divers. Toch bestaan er steeds meer stigma's over autisme. Met name bij jongere mensen. Wij maken samen met jonge mensen met een vorm van autisme deze stigma's bewuster en bevorderen daarmee inclusie.

Wij doen dit door samen met hen een short documovie te bedenken, ontwikkelen en maken (5-10 minuten). Deze vertonen en bespreken wij bij diverse onderwijsinstellingen.



Doel en doelgroep
Het ontwikkelen, tonen en bespreken van een short documovie die de diversiteit van het autisme spectrum in beeld brengt. Hierbij richten wij ons op jonge mensen in de leeftijd van 16-25 jaar met een vorm van autisme.

Men vindt:
herkenning, bewustzijn, kennis over diversiteit van autisme, bevordert daarmee inclusie en vermindert stigma rondom autisme.

Ook jonge mensen zonder autisme ervaren 'zij zijn net als ik'.



[Meet This](#) is een initiatief van Rozet en diverse samenwerkingspartners in de provincie Gelderland. [Verhalen bij de Buren](#) is een platform bestaande uit ervaringsdeskundige kunstprofessionals.

— —
VERHALEN BIJ DE BUREN
— —

18 Gewoon Herstel www.gewoonherstel.nl Beknopte informatie

- **Beschrijving van het initiatief**

Gewoon Herstel is het centrum voor positieve gezondheid in Uden waar deelnemers, ervaringsdeskundigen en professionele begeleiders vanuit de herstelvisie werken aan preventie en zelfontwikkeling. Bij Gewoon Herstel laten we zien dat er door ieders positieve inzet een sociale paraplu ontstaat. Hierdoor herontdekken mensen zingeving, verbinding, bescherming en de toekomst. Zo werken we samen aan de zorg voor morgen, met zelf- en samenredzaamheid voor alle inwoners van Uden en omgeving.

19 Voortzetting Wijkschool Arnhem-Zuid, Vitale Verbindingen
www.vitaleverbindingen.nl

Word Vitale Verbindingen de nieuwe winnaar van de Herstelspecial 2021???

[Bekijk hier een filmpje over Vitale Verbindingen \(duur 3 min.\)](#)



Vitale Verbindingen wil graag de Wijkschool in Arnhem-Zuid voortzetten met haar ervaringsdeskundigen.

De afgelopen twee jaar zijn we met onze [Vitale Inloop en Wijkschool in Arnhem-Zuid](#) uitgegroeid tot een ankerpunt voor de bewoners aan de “andere kant” van de Rijn.

Net als in Arnhem Noord, waar we als Vitale Verbindingen al jaren buurtbewoners weten te bereiken, is onze wekelijkse inloop op donderdagmiddag in Zuid voor vele kwetsbare buurtbewoners een veilige plek geworden waar men samen kan zijn. Gewoon voor een



kopje soep, een luisterend oor, maar ook voor werken aan herstel. Op tweewekelijkse basis worden er hersteltrainingen gegeven door onze ervaringsdeskundigen in de vorm van workshops met thema's als: grenzen stellen, boosheid, uit de eenzaamheid of een positief zelfbeeld. Allemaal thema's om de mentale kracht en daarmee de zelfregie van de deelnemers te vergroten.

Er zijn zelfs deelnemers die hun weg richting deelname aan de maatschappij weer teruggevonden hebben via de Wijkschool van Vitale Verbindingen, veelal via onze [training Ervaringswerker in de Wijk](#). In deze training wordt men klaargestoomd om je eigen ervaringsdeskundigheid in te zetten voor het helpen van anderen. De Wijkschool is hiermee een mooie opstap voor deelnemers om hun kwaliteiten verder te ontwikkelen en daarna eventueel deel te nemen aan de diverse mooie projecten die Vitale Verbindingen nog meer aanbiedt.

We hebben dit alles de afgelopen twee jaar kunnen doen met een subsidie van de provincie en een gift van de Dullertsstichting. Zij gaven ons de kans om vanuit de Wijkschool twee maal een Zomerschool te draaien en daartussen bijna wekelijks een workshop, afwisselend in Arnhem-Zuid en Arnhem-Noord te geven. Deze subsidieperiode loopt ten einde en wij zouden heel graag ons prachtige initiatief blijven voorzetten, juist nu er een groep kwetsbare mensen is die hun weg naar ons gevonden heeft. Daarnaast hebben we in eerdere lockdown periodes gezien dat onze aanwezigheid van belang is voor de buurtbewoners. We worden in deze moeilijke tijden meer en meer een tijdelijke overbrugging in verband met de lange wachtlijsten voor behandelingen bij de GGZ.

Dus: stem op het herstelinitiatief van **Vitale Verbindingen** dan zorgt u dat onze kwetsbare medemensen met u en ons in **Verbinding** kunnen blijven!

[Bekijk hier een filmpje over Vitale Verbindingen \(duur 3 min.\)](#)



Voor meer informatie: www.vitaleverbindingen.nl

20 Festival met toekomst www.levenskunstapeldoorn.nl / www.korak.nl

Beknopte informatie

- **Beschrijving van het initiatief**

Wij, de jongeren van Studio Jong willen in Apeldoorn een festival organiseren voor jongeren met een psychische kwetsbaarheid. Met als doel: elkaar ontmoeten ('je bent niet alleen'), elkaar inspireren en aanmoedigen, talenten en dromen ontdekken en uitleven... ook op de lange termijn! Ook willen wij degenen die het jeugdbeleid van Apeldoorn bepalen, uitnodigen, ontmoeten en wakker schudden voor de nood onder jongeren in Apeldoorn en het rampzalige 'budgetplafond' waardoor veel jongeren niet de hulp kunnen krijgen die zij nodig hebben.

21 Proeftuin Julianalaan Sociale Huiskamer www.proeftuinjulianalaan.nl

Kijk voor een impressie op [Bijzondere woonvorm - Proeftuin Julianalaan](#)

Beknopte informatie

- **Beschrijving van het initiatief**

Het initiatief betreft het realiseren van een sociale huiskamer binnen een groter project dat wij Proeftuin Julianalaan in Ermelo noemen. De proeftuin is bedacht omdat we in de regio Noord Veluwe binnen de maatschappelijke zorgketen al jarenlang kwetsbare jongeren tegenkomen, in de leeftijd van 18 tot 27 jaar. Een aantal van deze jongeren woont in een setting voor beschermd wonen of verblijft in de maatschappelijke opvang. Ze willen zich vaak wel ontwikkelen maar in vergelijking met hun leeftijdsgenoten, lukt hen dat niet altijd. Er is vaak sprake van een instabiele sociale omgeving, geen geschikte of beschikbare huisvesting, schulden, verslaving en geen/ te weinig opleiding of werkervaring.

Woningcorporatie UWOON is de verhuurder van 15 tiny houses en er zijn 3 zorginstellingen die gezamenlijk een innovatief trainingsconcept vorm geven, GGZ Centraal, Kwintes en Ambulante Hulpverlening Midden Nederland.

Wacht Verzachter

De WachtVerzachter is een oplossing voor mensen die in afwachting zijn van psychische hulp. Deze hulp laat door de lange wachtlijsten vaak te lang op zich wachten, waardoor de situatie van de hulpvrager nog meer verslechtert. De WachtVerzachter zorgt ervoor dat je tijdens het wachten al kunt werken aan je herstel.

Het project is bedacht voor, door en met mensen met een psychische kwetsbaarheid. Zij zijn degenen die zelf aangeven wat ze nodig hebben aan activiteiten, individuele en groepsgewijze coachende begeleiding en deskundigheidsbevordering. Binnen de aangeboden structuur komt men fysiek en mentaal in beweging en staat (h)erkenning centraal. Terwijl (bijna) alles mag en niets hoeft, zijn we er wel altijd voor elkaar.

Vanuit de groep is de vraag ontstaan om met elkaar te gaan koken, we willen dit graag, structureel, en een keer per week gaan doen in een ruimte waar we op een laagdrempelige manier elkaar kunnen ontmoeten, koken en eten. Juist omdat voor jezelf koken soms een opgave kan zijn en alleen eten ook maar alleen is. Hiervoor willen we graag een namiddag / vooravond een ruimte huren van de plaatselijke voetbalvereniging.

Op deze manier denken we ook dat het voor leden van de WachtVerzachter makkelijker wordt om elkaar te ontmoeten zodat het gevoel te horen bij een community nog meer kan groeien. Vanuit de gedachte dat iedereen wel ergens goed in is en je elkaar door te ontmoeten verder kan helpen hopen we dat dit het begin is van meer mooie activiteiten en acties die ontstaan vanuit de groep WachtVerzachters.

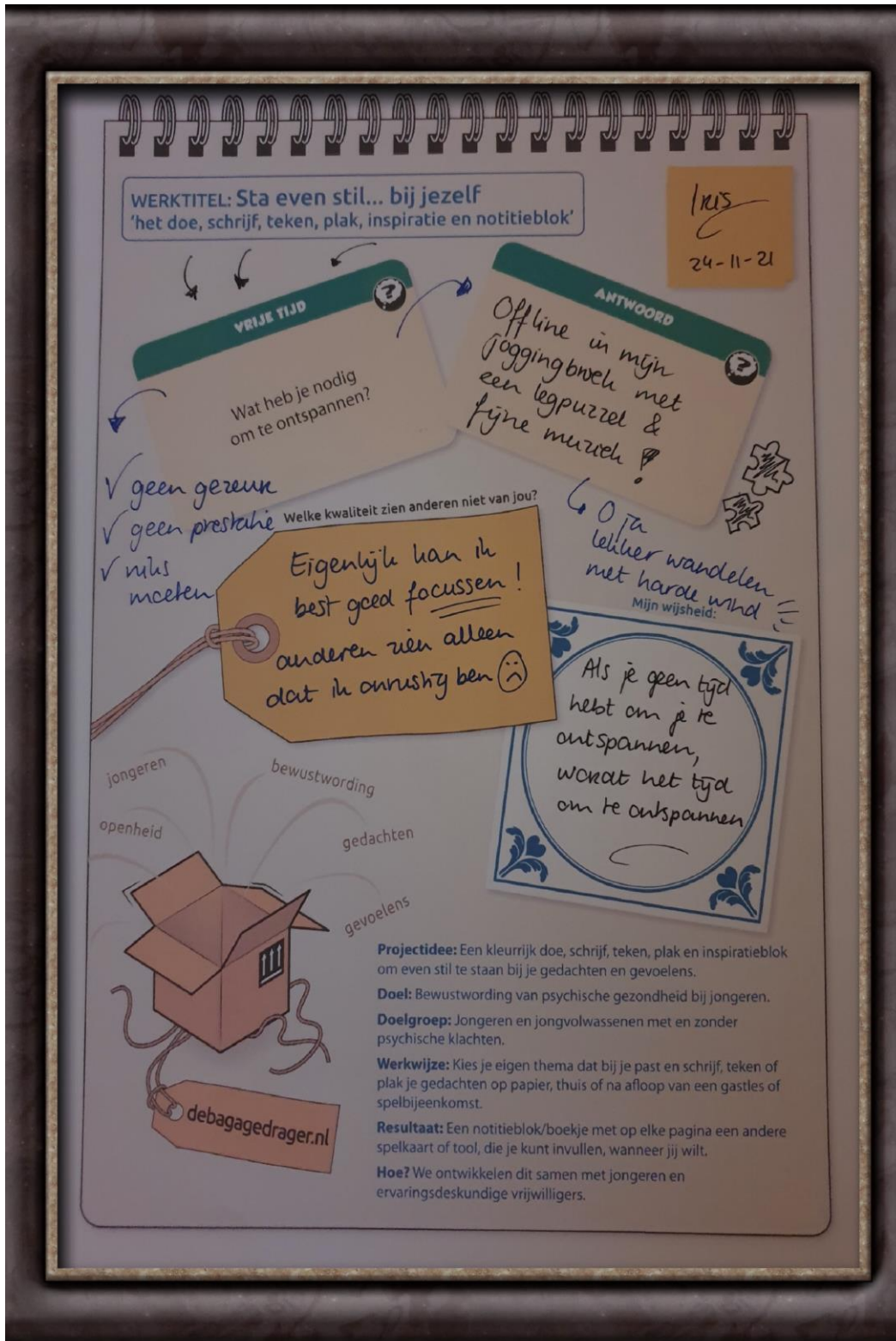


23 De Bagagedrager: project: Sta even stil 'het doe, schrijf, teken, plak en inspiratie en notitieblok' www.debagagedrager.nl

Beknopte informatie

- Beschrijving van het initiatief

De Bagagedrager geeft voorlichting door het spelen van Een Steekje Los? en De StigmaTools. Dit gaan wij ook met jongeren doen in samenwerking met verschillende Hogescholen. Uit onze ervaring met het basisonderwijs, waar wij het spel Is Dat Raar? veel spelen, blijkt dat er behoefte is aan een verwerkingsopdracht. Deze verwerkingsopdracht willen we ook voor en met jongeren gaan doen. Deze verwerkingsopdracht hebben wij nog niet. Hoe deze er precies uit zal zien, weten we ook nog niet. Juist ook omdat we samen met jongeren deze willen ontwikkelen.



24 Dagbesteding voor mensen met een eetstoornis

www.dalisayrecovery.nl Medemblik

Beknopte informatie

- **Beschrijving van het initiatief**

Stichting Dalisay Recovery is opgericht op 30 oktober 2017, op de verjaardag van Dalisay, de dag dat ze 16 had moeten worden. Helaas is zij overleden aan de gevolgen van anorexia. Dalisay had zich als doel gesteld mensen met een eetstoornis te helpen als ervaringsdeskundige, nadat zij zelf genezen zou zijn van de eetstoornis. Helaas is dat niet gelukt, maar de ouders en haar broer hebben de stichting Dalisay Recovery opgericht om mensen met een eetstoornis en naasten te helpen. Inmiddels zijn er 2 inloopmiddagen per maand op zaterdag in Inloophuis Medemblik, Daarnaast zijn er ook wekelijks 2 inloopmiddagen en bieden we 1 op 1 ondersteuning.

25 DIS-ID Hersteltalent [Home - Stichting HerstelTalent](http://Home-StichtingHerstelTalent) Zeeland

Beknopte informatie

- **Beschrijving van het initiatief**

Elk jaar krijgen ongeveer 4000 mensen de diagnose Dissociatieve Identiteitsstoornis (DIS). Rondom DIS gaan veel verhalen en mythen de ronde. Zo zouden mensen met DIS bezeten zijn, enge dingen doen, toneelspelen, gevaarlijk zijn enz. U kunt zich voorstellen dat deze vooroordelen grote invloed hebben op mensen die de diagnose DIS krijgen. Wij willen met ons initiatief meer aandacht vragen voor wat de diagnose inhoudt en de relatie leggen met wat dit betekent in het dagelijks leven op een manier die toegankelijk is en de 'zwaarte' van de diagnose DIS afhaalt.

26 Campus Uden www.campusuden.nl

Beknopte informatie

- **Beschrijving van het initiatief**

Met het initiatief Campus Uden bieden we jongeren in de leeftijd van 17 t/m 27 jaar een fysieke locatie voor ontmoeting, ontspanning en ontwikkeling. We creëren vanuit het zogeheten hoofdkwartier de Coffice, oftewel het Campus Office, een ecosysteem waar de jongeren kansen kunnen zien en kunnen pakken, we bieden een houvast tegen stress en machteloosheid en bouwen samen aan een platform voor groeiend perspectief.

Campus Uden is een Stichting in oprichting.

27 Roger That Inspiratielab rogierhulstfoundation.nl (initiërende stichting) en inspiratie-lab.nl (pilotproject) De Peel

Beknopte informatie

- **Beschrijving van het initiatief**

Het Roger That Inspiratielab is een burgerinitiatief, gericht op het versterken van de mentale veerkracht van jongeren en gaat terug tot 2012. Toen kwam Rogier, de zoon van Astrid van

Vugt om het leven als gevolg van zelfdoding. Hij was een creatieve geest, was op zijn best als hij grafisch vormgever met leeftijdgenoten aan uitdagende projecten werkte, maar kon geen rust in zijn hoofd vinden, had het gevoel dat hij nergens terecht kon en zag op een gegeven moment geen uitweg meer.

Na een periode van verdriet en rouw was Astrid, gesteund door familie en vrienden vastbesloten om, als eerbetoon aan Rogier, een plek te creëren voor kwetsbare en creatieve jongeren zoals Rogier, rust, een luisterend oor en antwoorden op levensvragen zouden kunnen vinden.

Hoofddoelstelling van de Roger That Inspiratielabs: De mentale veerkracht van jongeren van 11 tot 25 jaar versterken, zodat ze bij alle uitdagingen die op hun pad komen over de juiste competenties beschikken, meer zelfvertrouwen krijgen, beter weten wat ze kunnen doen en sneller hulp zoeken en vinden als ze het zelf niet weten.

28 Herstel-Lab <https://ervaringswijzer.nl/herstel-lab/>

Beknopte informatie

- **Beschrijving van het initiatief**

Met het programma van het Herstel-Lab richten we ons op persoonlijk herstel, maatschappelijk herstel en maatschappelijke innovatie. De systemen waarin we ons bevinden (denk aan sociale diensten) maken passief.

Niet alleen individuen maar ook de systemen waarin we ons bevinden verdienen kansen om te 'herstellen'. Ervaringsdeskundigen kunnen hier een belangrijke rol in spelen.

Het programma van het Herstel-Lab is erop gericht de deelnemers te ondersteunen in het realiseren van hun eigen natuur, het vinden van (betaald) werk en/of het ontwikkelen van ervaringsdeskundig ondernemerschap.

29 RH&Young – Rivierenland Herstelt

🌐 www.rivierenland.herstelt.org

✉ rivierenland@herstelt.org

RH&Young

Een herstelinitiatief voor jongeren in
Rivierenland

Hay, ik ben Ryan en ben 23 jaar en ik heb een droom.

Wil jij mij helpen mijn droom te verwezenlijken?

“Mijn droom is iemand zoals ik toen was te helpen.” Stem jij op mij!

Ik wil graag vanuit mijn eigen ervaring met ontwrichting, verslaving en herstel, een van-voor en door-contact op zetten voor Jongeren in de regio Rivierenland: RH&Young.

Hoe eerder ervaringscontact jongeren onderling kan steunen en inspireren, hoe beter!

Hoe kwam je op het idee voor een jongereninitiatief?

Op de middelbare school was ik bij een stadsgesprek over jongerenparticipatie. Matthijs Swinkels van het sociaal wijkteam vertelde daar over de werkwijze van Culemborg Herstelt. Toen vroeg ik me af waarom er niet zo iets bestond voor jongeren. Later kwam ik in contact met een initiatiefnemer van Culemborg Herstelt en is het idee zo ver gekomen om iets voor jongeren op te zetten binnen Rivierenland. Sinds maart 2021 praat ik erover met allerlei jongeren.

"Check in bij je vrienden en vriendinnen, want mentale gezondheid is belangrijk."



Wat zijn de reacties?

Ze zijn enthousiast over het idee, ik krijg steeds vragen wanneer we gaan starten! En het is nodig. Nick, ook iemand met wie ik sprak, zei: 'Ik voel me niet snel begrepen door oudere generaties omdat de tijden waarin we opgroeien zo verschillen. Waar kan ik iemand vinden van mijn leeftijd die ons kan helpen'. Dit voorbeeld is één van vele problemen waar jeugd tegen aanloopt.

Voor welke leeftijd is het eigenlijk?

Tussen de 13 en 21. Maar uiteindelijk is iedereen welkom om mee te doen, ook als je ouder bent. De mensen die het initiatief gaan opzetten en begeleiden zullen wat ouder zijn. Zelf ben ik 23.

Wat wil je bereiken?

Mijn bedoeling is de informele steun in de regio Rivierenland te versterken. En daarvoor een netwerk op te zetten van jongeren met verschillende ervaringen en achtergronden. Die jongeren willen we met elkaar in contact brengen. Voor ontmoeting, maar ook zodat ze zichzelf kunnen ontwikkelen, sterker worden, gaan meedoen, de regie pakken over hun leven.

Met welke activiteiten ga je jongeren bereiken?

Met social media, meetings, workshops, peer to peer support, participatie en competentie-ontwikkeling.

Je ambities zijn groot...

Ja, klopt. Maar niet alles kan tegelijk. Stapje voor stapje gaan we er komen. Dat weet ik zeker!

[Bekijk hier een interview met Ryan.](#)



30 **Het Leontienhuis** www.leontienhuis.nl

Beknopte informatie

- **Beschrijving van het initiatief**

Het Leontienhuis coacht mensen met een eetstoornis en hun naasten naar herstel. Door de jaren heen hebben honderden bezoekers het Leontienhuis gevonden. Voor begeleiding, een luisterend oor, afleiding, structuur, informatie en (niet onbelangrijk) gezamenlijke maaltijden. Inmiddels is het Leontienhuis uitgegroeid tot veel meer dan alleen een inloophuis. Met onze opgedane kennis en ervaring hebben we een breed aanbod ontwikkeld. Van informatieve bijeenkomsten tot individuele coaching en groepsbegeleiding. Om mensen met een eetstoornis en hun naasten te coachen naar herstel. Want er is niet één weg naar herstel. Iedereen is uniek.

31 **Lotgenotengroep "In je kracht" / Training "Werken vanuit eigen ervaringen met huiselijk geweld"** <http://www.intactherstelzelfhulp.nl>

Beknopte informatie

- **Beschrijving van het initiatief**

Fysieke en online lotgenotengroep(en) voor vrouwen vanaf 18 jaar, die te maken hebben gehad met huiselijk geweld situaties, zowel fysiek, seksueel als emotioneel en psychisch huiselijk geweld.

We ondersteunen deelnemers in het (her)ontdekken van eigen kracht en het oppakken van eigen regie in hun leven. Door het onderling delen van eigen ervaringen voelen zij zich gezien en gehoord; zij zijn niet de enige in deze situatie. Dit zorgt voor herkenning en erkenning en gaat het zelfstigma tegen. In een veilige omgeving kunnen deelnemers de zorgen, behoeften en problemen bespreken die zij tegenkomen in hun leven en individuele herstelproces. Ook delen we uiteraard de zonnige kant van het leven zoals verhalen van succes, vreugde en hoop, er is een weg terug mogelijk, een weg naar herstel!
