

## **De kracht van samenwerken is dat je elkaar aanvult en versterkt**

### *Zelfregie – en herstelinitiatieven in samenwerking met welzijnsorganisaties*

Zelfregie- en herstelinitiatieven zijn in steeds meer regio's in Nederland te vinden.

Het zijn organisaties in het sociaal domein door en voor mensen met een psychische of psychosociale kwetsbaarheid, ook bekend als zelfregiecentra, herstelacademies en regionale cliëntenorganisaties. Kenmerkend is de bottom-up organisatie vanuit ervaringsdeskundigheid. Beleidsmakers en experts zetten al jaren in op het tot stand komen van meer zelfregie- en herstelinitiatieven in het hele land.

Zelfregie- en herstelinitiatieven zijn zeer divers maar werken allemaal aan sociale participatie, bijvoorbeeld door een inloop aan te bieden of (maatjes) contact met ervaringsdeskundigen, 'peers' of lotgenoten. Ook wordt er gewerkt aan maatschappelijke participatie, bijvoorbeeld in de vorm van vrijwilligerswerkplekken en/of werkprojecten. In een zelfregie- of herstelinitiatief wordt er bovendien gewerkt aan ontplooiing en methodische zelfhulp: je vindt er herstelwerkgroepen, lotgenotencontact een trainingen en cursussen zoals de WRAP (wellness recovery action plan).

Daarnaast vind je in deze initiatieven vaak belangenbehartigers en onafhankelijke cliëntenondersteuners en worden er tal van belangrijke functies door en voor mensen met een psychische of psychosociale kwetsbaarheid vervuld. Lees voor meer informatie over participatie en herstel vanuit zelfregie de brochure [Bouwstenen voor participatie en herstel](#).

Ook vanuit het welzijnswerk, maatschappelijk werk en de geestelijke gezondheidszorg wordt er bijgedragen aan participatie en herstel van mensen met een kwetsbaarheid. Samen probeer je een optimaal vangnet te creëren met de juiste zorg en ondersteuning voor mensen met uiteenlopende behoeften. Daarvoor is een goede samenwerking van organisaties in het palet van zorg en welzijn onmisbaar. Zelfregie- en herstelinitiatieven zijn vaak plekken waar allerlei lijnen bij elkaar komen en er wordt ook steeds meer samengewerkt met bijvoorbeeld huisartsen en welzijnsorganisaties.

[Stjoer](#) is zo'n initiatief in Friesland. Er wordt aan herstel gewerkt, er zijn werkprojecten en er wordt op verschillende manieren voorlichting door ervaringsdeskundigen gegeven. Ervaringsdeskundigen hebben een unieke kennis van psychische ontwrichting en herstel. Als zij deze deskundigheid delen met (toekomstige) professionals in onderwijs, zorg, welzijn, veiligheid en politiek, kunnen die beter aansluiten bij het persoonlijke herstelproces van de mensen aan wie zij hulp of ondersteuning bieden. Of beter beleid maken voor mensen met een psychische of psychosociale kwetsbaarheid. Stjoer heeft in samenwerking met lokale welzijnsorganisaties op verschillende plekken in Friesland sociale inlopen georganiseerd. Hier vinden niet alleen bezoekers een plek om hun verhaal te delen, een kop koffie te drinken of om een activiteit te volgen, maar er worden ook vrijwilligerswerkplekken geboden aan mensen die extra ondersteuning en coaching richting participatie en herstel wensen of nodig hebben. De welzijnsorganisatie is enthousiast dat de lijnen kort zijn en ze de expertise en het aanbod van Stjoer op het gebied van psychische kwetsbaarheid en herstel kunnen benutten. Andersom is het voor Stjoer prettig dat de welzijnsmedewerkers achter de voordeur komen en zo meer mensen kunnen bereiken. De welzijnsmedewerkers hebben altijd ook een flyer van Stjoer in hun tas voor mensen voor wie dit zinvol zou kunnen zijn. Zo bundelen de lokale welzijnsorganisaties en zelfregie- en herstelinitiatief Stjoer hun krachten.

[Het Kiemuur](#), zelfregie- en herstelinitiatief van het RIBW Brabant, heeft een nauwe samenwerking met het welzijnswerk in deze regio, Contour de Twern. Het Kiemuur is een laagdrempelige inloop in de wijk vanuit ervaringsdeskundigheid voor mensen met een kwetsbaarheid op psychisch, sociaal, maatschappelijk en/of fysiek vlak. Het is een steunpunt dicht bij de burger, waar zelfredzaamheid, participatie en netwerkversterking worden gestimuleerd.

Een bezoeker: "Na jaren te horen hebben gekregen "Dat kun jij niet, laat mij het maar doen" ben ik daarin gaan geloven en herkende ik niet meer de persoon die ik in de spiegel zag. Door deel te nemen aan Het Kiemuur ben ik stap voor stap weer in mezelf gaan geloven en pak ik de draad weer op. Ik weet dat ik waarschijnlijk nooit meer de oude zal worden, maar ik voel dat ik er weer dichterbij de "oude ik ben" dan voor Het Kiemuur in mijn leven kwam."

Er zijn wekelijks zo'n 20 bijeenkomsten, in veelal buurthuizen in en rondom Tilburg, waardoor de samenwerking met de welzijnsorganisaties voor de hand liggend en eenvoudig te realiseren is. Contour de Twern is goed op de hoogte van het aanbod van Het Kiemuur en weet wat de kracht en expertise is. Andersom weet Het Kiemuur veel van het aanbod van Contour de Twern in het wijkcentrum. Ze vullen elkaar mooi aan qua aanbod. Mensen die van welzijn naar Kiemuur of andersom verwezen worden krijgen een warme overdracht. Ook wordt er gezamenlijk opgetrokken in het bedenken en realiseren van activiteiten. Een win-winsituatie voor het Kiemuur, de welzijnsorganisaties en bovenal voor de bezoekers en deelnemers!

*Katinka Hellweg, projectmedewerker MIND Platform Psychische Gezondheid*  
[Programma Regie in de Regio](#)



Foto: Sociale inloop Stjoer: Lisa Snip



Foto: Het Kiemuur