

Inspiratiemiddag: actief met mentale
gezondheidsnetwerken

Workshop 4

Werksessie actief in je wachttijd

Voorbeelden inzet van ervaringsdeskundigen / zelfregie- en herstelorganisaties



- Voorkomen van instroom ggz
- Ondersteunen bij wachten
- Bevorderen van uitstroom



Laagdrempelige steunpunten, wat doen ze?

Vier onderdelen in samenhang met elkaar:

- 1: Inloop, ontmoeting
- 2: Door&voor-activiteiten
- 3: Herstelaanbod
- 4: Groeivijver



Andere onderdelen:

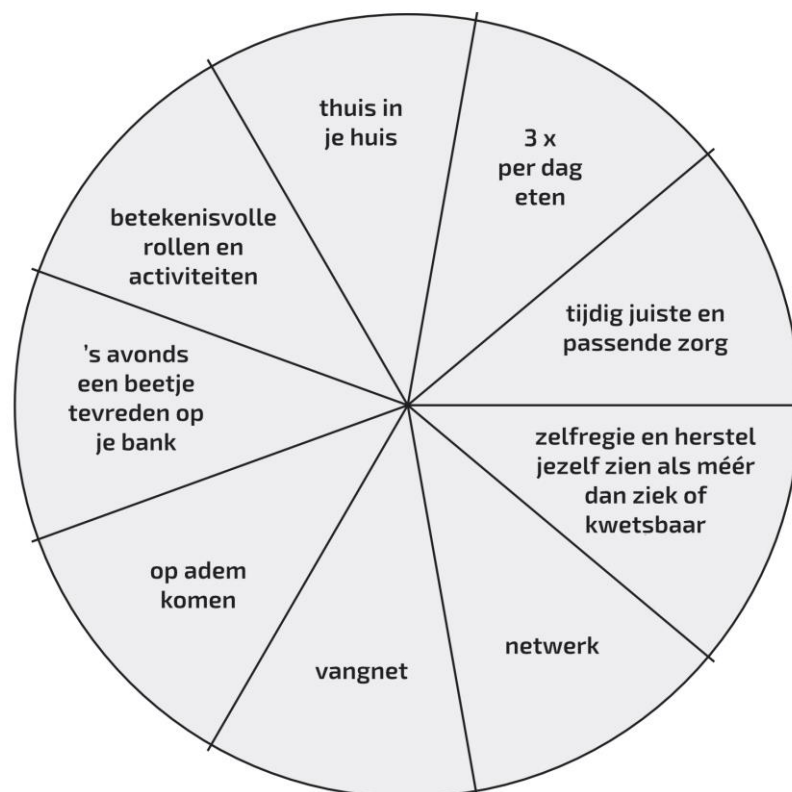
- Collectieve belangenbehartiging
- Herstelhuis
- Crisiskaart/Hulpkaart
- Vormen van wachtlijst-ondersteuning
- Inzet bij wijkteams
- Straatadvocaat
- Zelfhulpgroepen
- Voorlichtingsactiviteiten, anti-stigma
- Onafhankelijke cliëntondersteuning
- Divers scholingsaanbod voor intern en voor extern



Wat ze toevoegen:

Normale waarden van mentale gezondheid mogelijk maken voor mensen voor wie die waarden –a.g.v. psychische problemen of kwetsbaarheden- niet (meer) vanzelfsprekend zijn.

Normaliseren: de 9 waarden van mentale gezondheid



Voorbeelden inzet van ervaringsdeskundigen / zelfregie- en herstelorganisaties

- Voorkomen van instroom ggz
- Ondersteunen bij wachten
- Bevorderen van uitstroom



Kompassie, Den Haag:

Om lotgenoten te helpen deze moeilijke tijd te overbruggen, biedt Kompassie wachttijdondersteuning. Met wachttijdondersteuning kun je ‘tijdens je wachttijd’ worden bijgestaan door één van de vrijwillige ervaringsdeskundigen van Kompassie. Met deze ervaringsdeskundige plan je ondersteuningsafspraken in. Deze afspraken worden gebruikt om te praten over wat je doormaakt, je te ondersteunen bij het oplossen van randproblematiek én om je te helpen bij het vergroten van je zelfredzaamheid. Dit kan helpen om je de noodzakelijke rust en het zelfvertrouwen te geven om, tijdens je behandeling, je te kunnen richten op het herstellen van je psychische kwetsbaarheid.

Samenwerking met:

[PsyQ Den Haag-Centrum, Centrum Autisme Haaglanden](#) en Huisartsenpraktijken [Arts en Zorg](#).



De Wachtverzachter, meerdere plekken:

Voel je je steeds somberder of angstig? Wellicht heb je al contact met de huisarts. En sta je nu op een wachtlijst voor psychische hulp. Maar die hulp laat voorlopig op zich wachten. Ondertussen ga je je steeds slechter voelen. Het is helaas voor velen een herkenbaar probleem in de huidige maatschappij. Toch kun je nu wel degelijk al iets doen. Woon je in Dronten, Eindhoven, Kampen, Lelystad of Utrecht, dan kun je terecht bij de **WachtVerzachter**. Wij hebben geen wachtlijsten.

Bij de WachtVerzachter ben je geen cliënt. Jij wordt direct gekoppeld aan een ervaringsdeskundige die jouw situatie (h)erkent.

Je wordt regelmatig gebeld en daarnaast uitgenodigd om letterlijk en figuurlijk in beweging te komen. Kortom, we gaan met jou aan de slag in een veilige omgeving waar je aansluiting vindt met mensen die in dezelfde situatie zitten.



De Voorzorggroep, Stadskanaal

De Voorzorggroep voorziet in wekelijks groepsaanbod met ervaringsdeskundigen en voorkomt daarmee dat de problematiek van cliënten verergert. Het project is een bundeling van krachten tussen gemeente Stadskanaal, sggz-instellingen Lentis, Interpsy, Verslavingszorg Noord Nederland en Terwille Verslavingszorg, welzijnsorganisatie Welstad, huisartsen Stadskanaal, zorgverzekeraar Menzis en Zorgadvies Groningen.

“Dit initiatief verlicht het psychisch lijden in de omgeving. Wat we voor ogen hadden, is een ‘publiek ggz’. Ook inwoners kunnen elkaar helpen weerbaarder te worden.”

“Een brede samenwerking, waaronder met gemeenten, is cruciaal. Gemeente Stadskanaal steunt ons project volledig en faciliteert het mede. Zowel de gemeente als het sociaal werk zien de toegevoegde waarde van de ervaringsdeskundige. Deze professionals zijn relatief nieuw in het sociaal domein, maar spelen een belangrijke rol. Die ontwikkeling zouden Nederlandse gemeenten moeten stimuleren.”



Ixta online:

Als je niet naar Ixta Noa toe kunt komen omdat de afstand te groot is of omdat zomaar even bij ons binnenlopen misschien nog te spannend is, dan is Ixta Online een uitkomst. Je hoeft geen diagnose te hebben, het gaat erom wat jij voelt.

Wekelijks heb je contact met je begeleider. Dit vindt plaats via het sturen van berichten in onze online programma MeXtra, waarin je een eigen account hebt. In overleg met je begeleider en in afstemming met de coördinator kan je vaker contact hebben, als dit beter aansluit bij jouw behoefte, het haalbaar is voor de begeleider en jouw ondersteuning ten goede komt.

Online nazorggroep

Ixta Noa heeft een online nazorggroep voor mensen met een eetstoornis. De groep komt om de week online samen op de maandag van 19.30 tot 21.30 uur en wordt begeleid door twee ervaringsdeskundigen met ervaring met een eetstoornis. In de groep kun je vertellen waar je tegenaan loopt en verdere stappen zetten in je herstel. Er zijn geen kosten verbonden aan de groep. De groep vindt plaats via videobellen in het programma van Microsoft teams. Er zitten maximaal 6 deelnemers in de groep.



Vriendendiensten, Deventer:

Intensiveren van de samenwerking tussen behandelaren Dimence en ggz-clientondersteuners van Vriendendiensten om basis voor behandeling te verbeteren

Meer persoonlijk en maatschappelijk herstel: voor/tijdens/na behandeling actief doorverwijzen naar Zelfregiecentrum Deventer en andere voorliggende voorzieningen.

Dimence

- Patiënt en ziekte centraal
- Behandelend
- Behandelkamer
- Tijdelijk
- Klinisch herstel

Vriendendiensten

- Dagelijks leven centraal
- Ondersteunend
- Achter de voordeur
- Lange termijn
- Maatschappelijk herstel



Sociale basis, Zaanstad:

Op de wachtlijst voor ggz-behandeling? U kunt al aan de slag!

De diensten op deze flyer zijn gratis en u kunt direct beginnen. Een verwijzing is niet nodig:

- De Huiskamer
- Ervaringsdeskundigen
- Landelijke telefoonlijnen
- Sociaal Wijkteam
- Zaankanters voor Elkaar
- Handige websites





Zelfregie NL, NM Limburg:

- In de kliniek al kennismaken om vanaf ontslag thuis laagdrempelige mogelijkheden voor vangnet, netwerk, zelfregie en herstel te vinden.
- Poh-ggz van 10 HA-praktijken bieden patiënten de mogelijkheid van ondersteuning door een ervaringsdeskundige aan (individueel, herstelgroep, herstelcursus). In Noord Limburg gemiddeld 50 patiënten op deze manier niet in begeleiding bij Poh-ggz.
- HdjZ en WRAP om uitstroom Fact te bevorderen.
- In 2023 van 14 verschillende organisaties 37 vragen naar individuele ondersteuning door een ervaringsdeskundige.

"Veel vragen van hulpverleners die gaan over de mogelijkheid om een inwoner ambulant te ondersteunen, blijken in het kennismakingsgesprek met de inwoner prima te beantwoorden met het gaan deelnemen aan een herstelgroep, zelfhulpgroep of een herstelcursus, of met het samen de beweging te gaan maken naar een laagdrempelige kansrijke context voor zelfregie en herstel."



Ruud, ervaringswerker Zelfregie NL

- Uitbehandeld...en dan?
- Werkzaamheden binnen Zelfregie NL
- Nieuw initiatief huisartsenpraktijk om instroom ggz te voorkomen