



Maatschappelijke
impact verkend

Herstelvoorzieningen in de maatschappelijke GGZ

XpertiseZorg

28 september 2025
XZ20250928

drs. Alette van Dijk
Quinty Teggeler MSc
drs. Wibout Dragt

Inhoud

1. Inleiding	3
1.1 Maatschappelijke ggz	3
1.2 Vraagstelling	3
1.3 Aanpak onderzoek	3
1.4 Leeswijzer.....	4
2. Context	5
2.1 Uitdagingen in zorg en welzijn.....	5
2.2 Herstelvoorzieningen	5
3. Praktijkcase: Lumen in Nijmegen	6
3.1 Inleiding	6
3.2 Beschrijving van het concept	
4. Praktijkscase: Herstelbureau HVO-Querido.....	9
4.1 Inleiding	9
4.2 Beschrijving van het concept.....	9
5. Verhalen van deelnemers	11
6. Kwalitatieve analyse	14
7. Kwantitatieve effecten nader in beeld	18
8. Reflectie	20

1. Inleiding

1.1 Maatschappelijke GGZ

Maatschappelijke GGZ staat voor herstelgerichte begeleiding waarbij mensen met (tijdelijke) psychische kwetsbaarheid worden ondersteund bij hun deelname aan de samenleving. Het richt zich op maatschappelijk herstel, inclusie en kwaliteit van leven, waarbij mensen niet worden gedefinieerd door hun psychische kwetsbaarheid, maar worden erkend in hun mogelijkheden en veerkracht. Door te focussen op positieve gezondheid en participatie in de buurt en wijk, draagt maatschappelijke GGZ bij aan het versterken van gemeenschappen en het verminderen van de vraag naar gespecialiseerde GGZ.

Maatschappelijk GGZ heeft ten doel dat mensen met een psychische kwetsbaarheid, net als iedere andere burger, volwaardig meedoen. Zij hebben dezelfde rechten en verdienen gelijke kansen. Er vindt geen discriminatie of stigmatisering vanwege psychische problemen plaats.

1.2 Vraagstelling

Valente is de landelijke branchevereniging voor organisaties die hulp en begeleiding bieden aan kwetsbare mensen in onze samenleving, zoals dakloze mensen, mensen die te maken hebben met huiselijk geweld en cliënten in begeleid en beschermd wonen.



Leden van Valente zijn herstelvoorzieningen gestart (of kennen deze al jaren) om bij te dragen aan de versterking en het vergroten van impact door maatschappelijke GGZ. Impact voor burgers, hun netwerk, vrijwilligers, professionals en de samenleving in zijn geheel.

In opdracht van Valente is XpertiseZorg gevraagd een onderzoek uit te voeren naar de effecten van deze herstelvoorzieningen die zijn opgezet en draaien op ervaringsdeskundige inzet.

Herstelvoorzieningen passen als innovatie in de toekomstscenario's van Valente. Ze geven aan dat leden van Valente continu bezig zijn met vernieuwing in de sector en richting geven aan de toekomst van de sector.

Het onderzoek moet inzicht geven in de werkzame principes van herstelvoorzieningen en een aanzet voor een beter en dieper inzicht in de individuele, maatschappelijke- als economische effecten.

Het onderzoek heeft tot doel bij te dragen aan de verbreding van de inzet van maatschappelijke ggz als antwoord op de uitdagingen. Een verkennend onderzoek naar de maatschappelijke meerwaarde van herstelvoorzieningen. Gericht op de effecten voor deelnemers en de samenleving.

1.3 Aanpak onderzoek

In figuur 1 hebben we de onderzoeks aanpak weergegeven.



Figuur 1: Stappen in het onderzoeksproces

Het onderzoek is uitgevoerd door het verrichten van literatuurstudie, uitvoeren van interviews en een verdiepende analyse. Als derde stap in het onderzoek hebben we een effectenschema getoetst bij de respondenten en – voorzover mogelijk – voorzien van een kwantificering. De laatste stap betrof het opstellen van deze rapportage. De resultaten vinden hiermee hun basis in:

- Documenten en data van twee praktijkcases.
- Inzichten vanuit interviews met direct betrokkenen bij de bestudeerde twee praktijkcases.
- Literatuur en bestaand onderzoek naar (maatschappelijke) kosten en baten op geïdentificeerde effectgebieden.

Dit onderzoek beoogt geen wetenschappelijk onderbouwing noch een evaluatie te zijn van de onderzochte herstelvoorzieningen. Het betreft een combinatie tussen verkennend en beschrijvend onderzoek. Er is gebruik gemaakt van zowel kwantitatieve- als kwalitatieve methodes. Het onderzoek heeft een verkennend karakter, zowel voor de sector zelf als voor betrokkenen bij de maatschappelijke GGZ.

1.4 Leeswijzer

In hoofdstuk 2 staan we stil bij de maatschappelijke context die de achtergrond vormt van de maatschappelijke GGZ. Vervolgens beschouwen we in hoofdstuk 3 inzet van ervaringsdeskundigheid zoals vormgegeven bij Lumen in Nijmegen. In Hoofdstuk 4 staan we stil bij het herstelbureau van HVO-Querido. Dit Herstelbureau bestaat al jaren en is breed toegankelijk en beperkt zich niet tot de maatschappelijke GGZ.

In hoofdstuk 5 kiezen we het perspectief van de deelnemer en de waarde die zij toekennen en benoemen. Hiermee ontstaat aan de hand van concrete casussen een beeld van de aanleiding, de ervaringsdeskundige inzet en een beeld van de effecten. De geïdentificeerde effecten worden beschreven in hoofdstuk 6, gevolgd door een kwantificering in hoofdstuk 7. Tenslotte wordt gereflecteerd door de onderzoekers in hoofdstuk 8.

2. Context

2.1 Uitdagingen in zorg en welzijn

De zorg in Nederland staat voor grote uitdagingen.

- Een groeiend beroep op zorg in veel sectoren, in combinatie met groeiende personele tekorten.
- Zorgbudgetten staan onder druk, zijn moeilijk beheersbaar, en de zorg is complex georganiseerd
- Effecten van woningtekort zijn voelbaar.

Belangrijke ontwikkelingen zijn de doorgaande inzet op ambulantisering, digitalisering en de opkomst van smart life. Tevens zien we een groeiende heroriëntatie op de eigen rol en invloed die burgers kunnen spelen (gemeenschapskracht en ontwikkeling naar zorgzame buurten). Een verschuiving van institutionele zorg naar meer ambulante en gemeenschapsgerichte ondersteuning is gaande.

Met behulp van de genoemde ontwikkelingen wordt gezocht naar innovatie in bestaande vormen van zorg en begeleiding of ontwikkelen van nieuwe. Kortom, nieuwe ideeën, producten, diensten of processen worden ontwikkeld en toegepast, met als doel waarde toe te voegen en merkbare verbeteringen te realiseren.

2.2 Herstelvoorzieningen

Herstelvoorzieningen hebben een uniek kenmerk omdat ze het uitwisselen van eigen ervaringen mogelijk maken en de inzet ervan stimuleren. Dit helpt mensen bij hun herstelproces.

Herstelvoorzieningen zijn een levend voorbeeld van de beweging naar 'meer samenleving', 'minder zorg'. Zowel als het gaat om visie op grond waarvan ze werken als ook, potentieel, in het effect dat ze kunnen hebben in het herstelproces van betrokkene en diens gevolge zijn of haar begeleidingsbehoefte.

Ervaringsdeskundigen weten wat de cliënt doormaakt, wat zorgt voor verbondenheid en een veilige basis legt voor persoonlijke groei en herstel. Herstelvisie (Anthony, 1993): herstel wordt gezien als een proces waarbij nieuwe zin en betekenis in het leven ontstaan na psychische problemen. Het betekent dat je meer grip krijgt op je eigen leven. (..) Het gaat om het opnieuw ontwikkelen van vaardigheden, het weer oppakken van betekenisvolle relaties, rollen en doelen in het leven.

Dit onderzoek beoogt deze effecten nader in kaart te brengen gevoed door twee praktijkvoorbeelden en inzichten uit eerder en bestaand onderzoek.

3. Praktijkcase: Lumen in Nijmegen

3.1 Inleiding

Al 15 jaar is peer support een onderdeel van het aanbod van de RIBW. De afgelopen jaren is besloten om het aanbod in een nieuw jasje te gieten: een nieuwe naam, een nieuwe plek. Lumen, vrijplaats voor herstel, zit onderin het gebouw aan de Kerkenbos 1103a. De locatie Lumen opende in 2024 haar deuren. Lumen biedt een veilige, vrije ruimte waar mensen met psychische kwetsbaarheden elkaar ontmoeten, ondersteunen en samen werken aan herstel en persoonlijke groei.

“LUMEN biedt een plaats waar iemand zijn ervaringsdeskundigheid kan ontwikkelen, onderhouden en op verschillende manieren kan inzetten.”

3.2 Beschrijving van het concept

Lumen biedt een plek voor en door ervaringsgenoten, zoals men het zelf omschrijft. Bij Lumen draait alles om de kracht van gedeelde ervaringen. Iedereen die actief is bij Lumen, van deelnemer tot vrijwilliger, heeft zelf ervaring met psychische kwetsbaarheid en herstel. Deze gedeelde ervaring vormt de basis voor onderlinge herkenning, erkenning en steun.

“Toen ik bij de RIBW als begeleider kwam werken, kregen wij af en toe verdiepende cursussen door ervaringsdeskundigen. En binnen de RIBW hebben ervaringsdeskundigen een eigen vrijplaats kunnen opzetten. Het is nog een relatief jong initiatief, maar ik zie positieve effecten voor ons als begeleiders: de herstelplaats biedt een mogelijkheid en ruimte voor onze cliënten om zelf aan de slag te gaan, vraagt hun eigen commitment en versterkt hun zelfregie, zelfontplooiing, zelfwaardering en identiteit. Dit draagt bij aan vermindering van begeleidingsvragen die hier anders (indirect of direct) uit voort zouden komen.”

Het team van Lumen Nijmegen bestaat uit een compacte deskundige groep ervaringsdeskundigen en vrijwilligers, met expertise op het gebied van herstel, groepsbegeleiding, coaching en thematische ondersteuning, waarbij de inzet van eigen ervaring altijd centraal staat. Het team van Lumen bestaat uit zeven herstelcoaches. Daarnaast zijn er ongeveer twintig vrijwilligers betrokken. De herstelcoaches hebben verschillende achtergronden en opleidingen, maar ze zijn allemaal opgeleid als ervaringsdeskundigen. De vrijwilligers hebben verschillende rollen, zoals co-trainer, gastvrouw of gastheer.

“Herstel wordt bij Lumen breed opgevat: niet alleen het verminderen van klachten, maar ook het hervinden van hoop, perspectief en betekenis.”

Doelgroep

Het aanbod van Lumen is er in het bijzonder voor mensen met een ernstige psychische kwetsbaarheid. Als je binnenloopt, gaan ervaringsdeskundigen en vrijwilligers met je in gesprek. Daarin is de boodschap: je bent hier op je plek als je wilt werken aan je herstel. Dan kun je bij Lumen wat halen, maar we verwachten dat je ook wat brengt. Geschoolde

ervaringsdeskundigen gaan geen problematiek en thema uit de weg, zo wordt aangegeven. Bezoekers kunnen mensen zijn die te maken hebben (gehad) met depressie, angststoornissen, verslaving of andere psychische uitdagingen. Lumen richt zich zowel op mensen die nog midden in hun herstelproces zitten als op mensen die al verder gevorderd zijn. Ook naasten, zoals familieleden en vrienden, kunnen bij Lumen terecht voor ondersteuning en informatie. Bij Lumen kom je niet alleen voor een kop koffie en een praatje, al kan dat wel het begin zijn.

“Het is hier niet alleen praten over wat niet goed gaat, maar vooral over wat je weer wilt oppakken en hoe je dat samen kunt doen.”

Activiteiten

Lumen kent een aanbod aan methodische zelfhulp, waaronder meerdere soorten trainingen, afgestemd op de behoeften van de doelgroep. Daarbij kan worden gedacht aan:

- Herstelcursussen: waaronder de Oriëntatiecursus Ervaringsdeskundigheid (OCE), workshops en themabijeenkomsten over herstel, zelfregie en empowerment.
- Lotgenotengroepen: zoals de stemmenhoordersgroep en psychosegevoeligheidsgroep.
- Individuele ondersteuning: gesprekken met ervaringsdeskundigen, coaching en praktische begeleiding.
- Vrije ruimte en inloop: als start een plek waar mensen zonder afspraak binnen kunnen lopen voor ontmoeting, koffie of een luisterend oor. Lumen gaat in gesprek om te motiveren om deel te nemen en om duidelijk te krijgen of iemand hiertoe gemotiveerd is.
- Creatieve, spirituele en lichaamsgerichte activiteiten: zoals schilderen, yoga en meditatie.
- Steunpunt Stemmen Horen: informatie, ondersteuning en cursussen voor stemmenhoorders en hun naasten.

“De locatie is nog relatief nieuw, maar het aanbod is er al langer. LUMEN wordt steeds bekender binnen ons team; inmiddels nemen 4 à 5 cliënten deel aan diverse activiteiten, zoals een stemmengroep, HOP en workshops ervaringsdeskundigheid.”

Voor sommige cliënten is Lumen minder passend, bijvoorbeeld als ze geen behoefte hebben aan lotgenotencontact. Veelal zijn deze cliënten verder in hun herstel en hebben zij niet de ambitie om zelf als ervaringsdeskundig vrijwilliger aan de slag te gaan bij LUMEN. Kortom, wens tot deelname is persoonsafhankelijk, en zo hoort het.”

Ervaringsdeskundige inzet

De uitvoering gebeurt door professionals van Team Herstel. Naast peer support ondersteunen deze ervaringsdeskundigen ook mensen 1 op 1 bij hun herstelproces.

Medewerkers en vrijwilligers zetten hun eigen ervaringen met psychische kwetsbaarheid in om anderen te ondersteunen en te inspireren. In de interviews wordt benadrukt dat deze inzet zorgt voor herkenning, begrip en hoop bij bezoekers. Ervaringsdeskundigen fungeren als rolmodel en laten zien dat herstel mogelijk is. Hun inzet draagt bij aan een sfeer van gelijkwaardigheid en openheid, waarin mensen zich veilig voelen om hun verhaal te delen en stappen te zetten in hun herstelproces

“Ik voel me hier gehoord, omdat degene die mij begeleidt weet hoe het is om vast te lopen.”

- Ervaringsdeskundigen ondersteunen groepen, geven cursussen en bieden individuele ondersteuning.
- Alle medewerkers zijn zelf ervaringsdeskundig.
- Hun inzet zorgt voor herkenning, hoop en het gevoel niet alleen te staan: “Het feit dat iemand tegenover je zit die het zelf heeft meegemaakt, maakt het verschil”, zo gaf een deelnemer aan.
- Ervaringsdeskundigen worden actief ondersteund in hun ontwikkeling, onder meer via de OCE-cursus, intervisie en coaching.
- Er is ruimte voor het delen van herstelverhalen, wat bijdraagt aan empowerment en het verminderen van stigma.

Voorbeelden

Bij Lumen wordt gewerkt met de WRAP (Wellness Recovery Action Plan). Dit wordt aangeboden in 8 delen, bestaande uit 8 bijeenkomsten van 2,5 uur elk. Het is een intensieve training gericht op het ontwikkelen van een persoonlijke ‘toolbox’ voor een gebalanceerd leven. Tevens wordt HOP (Honest, Open, Proud) toegepast. Dit is een methodiek die ingaat op het delen van persoonlijke ervaringen.

Feiten en cijfers

Onderwerp	
Team	6 herstelcoaches en 1 opleider/trainer (5.37 fte)
Deelnemers/ bezoekers	Het aanbod van Lumen is er in het bijzonder voor mensen met een ernstige psychische kwetsbaarheid. De deelnemers en bezoekers variëren, cliënten van de RIBW, maar ook cliënten van andere zorgorganisaties en bezoekers die niet in zorg zijn, maken hier onderdeel van uit.
Vrijwilligers	20

4. Praktijkcase: Herstelbureau HVO-Querido

4.1 Inleiding

Het Herstelbureau van HVO-Querido is een plek waar mensen aan hun persoonlijke herstelproces kunnen werken, ondersteund door medewerkers die zelf ervaringsdeskundig zijn.¹

Het Herstelbureau bestaat sinds 2012 en is toegankelijk voor iedereen, ongeacht achtergrond. Er wordt een huiselijke, veilige sfeer geboden waar je jezelf mag zijn en waar herstel voor iedereen mogelijk wordt geacht.

Wij zorgen voor een huiselijke sfeer waarin je helemaal jezelf mag zijn.

4.2 Beschrijving van het concept

Het Herstelbureau werkt vanuit de overtuiging dat herstel een uniek, persoonlijk proces is. Medewerkers delen hun eigen herstelverhalen en stimuleren deelnemers om in hun eigen tempo stappen te zetten. Ervaringsdeskundigheid wordt gezien als een belangrijke kennisbron voor goede zorg. Het motto is: "Herstellen doe je zelf, samen komen we verder"

We vragen niet om een diagnose, we bieden geen trajecten; iedereen mag in zijn of haar eigen tempo werken aan herstel.

Het team van het Herstelbureau bestaat momenteel uit 6 trainers met ervaringsdeskundigheid, 2 adviseurs, 1 teammanager, 1 teamcoördinator, 1 officemanager, 1 ondersteunend medewerker, 2 stagiaires en 6 vrijwilligers.

Doelgroep

Het Herstelbureau is er voor mensen die willen werken aan hun herstel, bijvoorbeeld na psychische of sociale problemen. Je kunt er terecht om ervaringen te delen, steun te vinden en nieuwe vaardigheden te ontwikkelen. Dit kan op de locatie zelf, maar ook op andere plekken in de stad, zowel binnen als buiten HVO-Querido. Iedereen is welkom: zowel cliënten van HVO-Querido als anderen die willen werken aan hun herstel.

Aanbod

Het Herstelbureau biedt:

- Herstelgroepen: doorlopende gespreksgroepen waar deelnemers thema's kunnen inbrengen, ervaringen delen of gewoon luisteren. De groepen worden begeleid door vaste ervaringsdeskundige medewerkers, wat zorgt voor herkenning en vertrouwen.
- Trainingen: er worden diverse trainingen aangeboden, zoals 'Kennismaken met herstel', 'Werken met eigen ervaring' en 'Mindfulness'. Deze trainingen bestaan uit een vast aantal bijeenkomsten en worden afgesloten met een certificaat.
- Creatieve en bewegingsactiviteiten: naast praten kun je ook deelnemen aan creatieve workshops.

¹ Het Herstelbureau kent een bredere scope dan de maatschappelijke GGZ en is breed toegankelijk.

- Inloop ('De Vrijplaats'): een laagdrempelige inloop waar je koffie of thee kunt drinken, informatie kunt krijgen, een luisterend oor vindt of gewoon even kunt zijn.
- Ontwikkeling van ervaringsdeskundigheid: stap voor stap kun je kennismaken met het inzetten van je eigen ervaring en eventueel zelf ervaringsdeskundige worden.

Ervaringsdeskundigheid

Ervaringsdeskundigheid betekent dat medewerkers hun eigen ervaringen met herstel inzetten om anderen te ondersteunen in hun herstelproces. Dit gaat bijvoorbeeld over ervaringen met dakloosheid, psychische problemen of verslaving. Deze persoonlijke ervaringen worden niet zomaar gedeeld: medewerkers zijn of worden geschoold om hun ervaringen op een professionele en zorgvuldige manier in te kunnen zetten.

Ervaringsdeskundigheid speelt een belangrijke rol binnen het Herstelbureau van HVO-Querido. Ervaringsdeskundig medewerkers begeleiden gespreksgroepen, trainingen en zelfhulpgroepen, waarbij ze hun persoonlijke herstelverhaal delen en een luisterend oor bieden. Dit zorgt ervoor dat deelnemers zich gezien, gehoord en gesteund voelen. Dankzij hun eigen ervaringen kunnen ervaringsdeskundig medewerkers zich goed inleven in anderen, wat bijdraagt aan een open sfeer en vertrouwen binnen de groep. Hun aanwezigheid biedt niet alleen herkenning, maar ook hoop en inspiratie: zij laten zien dat herstel mogelijk is, ook wanneer dat voor deelnemers op dat moment nog ver weg lijkt.

De inzet van ervaringsdeskundigheid brengt veel waarde met zich mee. Het contact met iemand die vergelijkbare situaties heeft meegemaakt, zorgt voor herkenning en een gevoel van gelijkwaardigheid. Deelnemers durven eerder hun verhaal te delen en voelen zich minder alleen. Ervaringsdeskundig medewerkers staan naast de deelnemers, wat helpt om sneller een vertrouwensband op te bouwen. Daarnaast geven zij praktische tips en motiveren zij vanuit hun eigen herstelproces.

Binnen het Herstelbureau is er ook ruimte voor cliënten die hun herstelervaring professioneel willen inzetten. Hiervoor zijn trainingen beschikbaar. Op die manier kunnen ook zij doorgroeien tot ervaringsdeskundigen anderen op hun pad ondersteunen.

Feiten en cijfers

Onderwerp	
Team	9,23 fte (6 trainers met ervaringsdeskundigheid, 2 adviseurs, 1 teammanager, 1 teamcoördinator, 1 officemanager, 1 ondersteunend medewerker, 2 stagiaires en 6 vrijwilligers)

5. Verhalen van deelnemers

Om het algemene beeld verder te verdiepen schetsen we de situaties van deelnemers. Er is expliciet aandacht voor de rol die de herstelvoorziening speelt in het leven.²

Peter

Ik ben opgegroeid in een gezin met twee zussen. Door mijn ouders werd altijd veel nadruk gelegd op zelfstandigheid en verantwoordelijkheid nemen. Al sinds mijn tienerjaren heb ik regelmatig last gehad van sombere gevoelens. Daarnaast ben ik erg gevoelig voor prikkels, iets waar weinig begrip voor was in mijn omgeving.

Jarenlang speelde middelengebruik een grote rol in mijn leven. Ik worstel al ruim 25 jaar met verslavingsproblematiek en heb meerdere keren in een afkickkliniek gezeten. Het nadeel van die opnames is dat je uit je gewone leven wordt gehaald. Je verblijft in een beschermde omgeving, terwijl buiten alles gewoon doorgaat. Na zo'n opname moest ik steeds weer mijn plek thuis vinden en het geleerde toepassen, maar dat bleek lastig vol te houden. Het combineren van dagelijkse verantwoordelijkheden en herstel vraagt om een andere aanpak. Je moet immers blijven functioneren als partner, als collega, als vriend, als familielid. Herstel is iets wat continu aandacht vraagt.

Via kennissen hoorde ik over het aanbod van het herstelcentrum en ben ik daar meer over gaan lezen. De bijeenkomsten lijken op wat ik in de kliniek kreeg, maar het grote verschil is dat ik hier een positieve en ondersteunende groep mensen om me heen heb. Hier komen mensen die gemotiveerd zijn om aan zichzelf te werken. In een kliniek zijn er altijd wel enkelen die niet willen veranderen. Bij het herstelcentrum kiest iedereen er zelf voor om te komen. Bovendien ligt de focus niet alleen op verslaving, maar op thema's die voor veel mensen herkenbaar zijn. Daardoor is de groep heel divers. Het voelt als twee verschillende werelden: binnen het herstelcentrum is het veilig en open, terwijl de buitenwereld vaak hard en onpersoonlijk aanvoelt.

Ik ben vaak bij het herstelcentrum te vinden en neem deel aan activiteiten. De sfeer is ontspannen, mensen behandelen elkaar met respect. Er wordt niet geoordeeld en niemand wordt buitengesloten. Het valt me op hoe open iedereen is over moeilijke onderwerpen, zoals schaamte of falen. Dat maakt kwetsbaar, maar het is juist de kracht van deze plek. Hierdoor voel ik me verbonden met de anderen. Mijn verhaal delen en luisteren naar anderen helpt me om nieuwe inzichten te krijgen voor mijn herstel.

Vroeger gaf ik anderen vaak de schuld van mijn problemen. Ik heb geleerd om naar mezelf te kijken en verantwoordelijkheid te nemen. Dat begint al met het praten in de "ik-vorm". Als ik iets wil veranderen, vraagt dat om eerlijkheid naar mezelf toe. Elke dag leer ik weer iets nieuws wat bijdraagt aan mijn herstel. Na een dag voel ik me sterker en positiever. Ik heb weer contact met mijn familie en vrienden, en het contact is veel beter geworden.

² Er is sprake van fictieve personages om de privacy te borgen.

Fatima

Na een moeilijke periode waarin ik mijn baan verloor en mijn relatie stukliep, raakte ik steeds verder in een isolement. Mijn dagen bestonden uit piekeren en het gevoel dat ik nergens meer bij hoorde. De drempel om hulp te zoeken was hoog; ik dacht dat ik eerst een diagnose moest krijgen of in een traject moest stappen, maar dat bleek bij het herstelcentrum niet nodig te zijn. Iedereen mag hier in zijn of haar eigen tempo werken aan herstel, zonder verplichtingen of labels.

De eerste keer dat ik het herstelcentrum binnenliep, viel me meteen de open sfeer op. Ik werd begroet door een ervaringsdeskundige die haar eigen verhaal deelde. Dat gaf me hoop en vertrouwen. Ik besloot aan te sluiten bij een herstelgroep, waar ik in een veilige omgeving mijn ervaringen kon delen of gewoon kon luisteren. Er was herkenning en respect; niemand oordeelde, iedereen wist hoe het voelde om kwetsbaar te zijn.

Langzaam durfde ik meer te vertellen over mijn angst om opnieuw te falen en mijn moeite met sociale contacten. In het herstelcentrum werd ik aangemoedigd om te kijken naar mijn eigen kracht en kleine stappen te zetten. Ik volgde een training 'Kennismaken met herstel', waar ik leerde om mijn ervaringen als bron van kracht te gebruiken. Ook deed ik mee aan creatieve workshops, zoals schilderen en fotografie, die me hielpen om weer plezier te ervaren en nieuwe mensen te ontmoeten.

Wat mij het meeste hielp, was het contact met andere deelnemers en de ervaringsdeskundigen. Zij begrepen mij écht, omdat ze zelf ook herstel hebben doorgemaakt. Hun verhalen lieten zien dat herstel geen rechte lijn is, maar een uniek, persoonlijk proces. Soms ging het goed, soms had ik een terugval, maar ik voelde me gesteund om door te blijven gaan.

Na een paar maanden merkte ik dat ik weer meer regie kreeg over mijn leven. Ik durfde weer contact te zoeken met vrienden en familie en vond zelfs de moed om vrijwilligerswerk te gaan doen bij het herstelcentrum. Nu begeleid ik zelf af en toe een creatieve activiteit en hoop ik anderen te inspireren, net zoals ik zelf geïnspireerd ben door de mensen hier. Herstel is iets wat je zelf doet, maar samen kom je echt verder.

Ard

Ard is een man met een psychosegevoeligheid en ervaring met het horen van stemmen. Via Bilal is hij geïntroduceerd bij het herstelcentrum, waar hij tegelijkertijd met Bilal is gestart. Ard heeft een sterke motivatie om zijn eigen ervaringen in te zetten om anderen te ondersteunen en te begeleiden. Hij heeft al diverse cursussen gevolgd en streeft ernaar om een vergelijkbare rol te vervullen als Ard, door anderen te faciliteren en te begeleiden.

Ard wordt begeleid door de RIBW. In het verleden maakte hij deel uit van een beschermde woongroep (leeftijdsgroep 27-35 jaar). Inmiddels ontvangt hij ambulante begeleiding, waarbij hij wekelijks één tot anderhalf uur ondersteuning krijgt.

- Ard faciliteert een stemmenhoordersgroep en is bezig met het opzetten van een psychosegevoeligheidsgroep.
- Hij is gestart als deelnemer van de WRAP-training en heeft ontdekt dat hij zijn ervaringen kan inzetten om anderen te helpen.
- Ard wil zich verder ontwikkelen door het volgen van een opleiding en het afronden van facilitators cursussen.
- Hij ging werken op basis van een vrijwilligerscontract.

Sinds januari is Ard actief bij het herstelbureau, aanvankelijk op verschillende locaties. Vanaf oktober werkt hij op 1 plek, namelijk in de herstelwerkplaats. Ard beschrijft zijn ervaringen als zeer positief: *"Het voelt als thuiskomen, het voelt als een warm bad."*

6. Kwalitatieve analyse

In dit hoofdstuk gaan we in op de kracht van de herstelcentra, oftewel de sleutels tot succes. De basis van de analyse wordt gevormd door inzichten vanuit de praktijkcases, aangevuld met inzichten vanuit eerdere onderzoeken³ die we deden naar diverse herstelcentra.⁴ Omgekeerd betekent dit dat de effecten niet 1 op 1 van toepassing verklaard worden op de praktijkcases, maar een opstap betekenen naar het verdiepende gesprek.

Herkenning en erkenning

In de interviews met deelnemers komt nadrukkelijk naar voren dat zij zich "gezien en gehoord voelen". Dit creëert een gevoel van herkenning en erkenning, wat essentieel is voor herstel.

Een deelnemer merkt op dat de omgeving van het herstelbureau veilig voelt: "Jij ziet mij, jij gaat niet over mij oordelen." Een andere deelnemer bevestigt: "Prettig dat er mensen zijn die ook veel hebben meegemaakt. Dit zorgt voor een snellere klik, meer begrip."

Ander onderzoek bevestigt deze uitkomst. Door open te praten over (mentale) kwetsbaarheid en herstel in een veilige omgeving, draait schaamte om in erkenning. Dit vergrootte het zelfvertrouwen en stimuleerde wederzijdse steun tussen deelnemers.

Sociaal netwerk

Deelnemers ontmoeten gelijkgestemden, bouwen nieuwe relaties op en voelen zich minder eenzaam. Het herstelcentrum fungeert als een plek waar mensen nieuwe sociale contacten opdoen, wat bijdraagt aan het verminderen van eenzaamheid.

Een deelnemer geeft aan dat hij thuis zou zitten als de herstelorganisatie er niet was geweest, en dat deze bijdraagt aan zingeving, zelfzorg en huishouding, wat zijn energie verhoogt.

"Peer support zorgt voor sociale relaties. Anders dan mijn oude netwerk, zij spreken mijn taal."

Deelnemers doen in de groepen nieuwe contacten op. Een vrijwilliger gaf aan dat zij vaak hoort dat deelnemers aan het einde van een training of cursus het jammer vinden dat het afgelopen is en ervaart dat als een positieve bevestiging van de waarde die deelnemers ervaren en het onderlinge contact. Het maakt haar ook trots.

Dieper inzicht en zelfmanagement

De herstelcentra bieden herstelcursussen, trainingen en workshops aan die gericht zijn op het vergaren van nieuwe inzichten en zelfmanagement tools, om beter om te gaan met kwetsbaarheid en weer grip op het eigen leven te krijgen. De trainingen zoals het Wellness

³ Zie ondermeer: <https://nvzh.nl/nvzh/impact/>

⁴ Herstelvoorzieningen kennen een eigen aanleiding en achtergrond. Er is variantie in herstelvoorzieningen in Nederland. Dit geldt voor de cases Lumen en het Herstelbureau van HVO, als andere herstelvoorzieningen in Nederland. Dit betekent dat de geïdentificeerde effecten niet rechtstreeks van toepassing kunnen worden verklaard, maar het gesprek vragen met een initiatief.

Recovery Action Plan (WRAP) helpt deelnemers handvatten te ontwikkelen voor een gebalanceerd leven zo geven de initiatiefnemers aan.

"Het vertellen van mijn eigen verhaal helpt, net als luisteren naar de anderen. Het geeft mij inzichten voor mijn eigen herstel."

Het gevolg van de workshops is dat deelnemers beter leren om te gaan met hun kwetsbaarheden en daar proactief naar te handelen. Bij Lumen wijzen zowel deelnemers als begeleiders op dit resultaat.

"Ik heb hier geleerd om naar mijzelf te kijken."

Deelnemers hervinden betekenis, hoop en perspectief. Deelnemers worden aangemoedigd verantwoordelijkheid te nemen voor hun eigen proces en te werken aan hun herstel op hun eigen tempo en manier. Dit draagt bij aan de autonomie van waaruit hernieuwde kracht en controle ontstaat.

Zelfredzaamheid, assertiviteit en begeleidingsbehoefte

Deelnemers krijgen het vertrouwen dat ze het zelf kunnen, door te oefenen en te ervaren, wat leidt tot groei op alle gebieden van hun zelfwaarde. Dit kan eraan bijdragen dat mensen zich minder afhankelijk voelen van een professional. Of in ieder geval een ander gesprek hiermee aangaan omdat ze meer vertrouwen hebben in de eigen vaardigheden.

"Zonder de herstelplaats zou ik mijzelf niet hebben ontwikkeld en nu heb ik de moed om dingen aan te gaan"

Op deze wijze kan het herstelcentrum (op termijn) bijdragen aan het verlagen van de begeleidingsintensiteit doordat deelnemers meer zelfredzaam worden.

Het kan iedereen overkomen, en iedereen kan herstellen

De herstelcentra draaien op ervaringsdeskundigheid en ervaringsdeskundige kennis. Het uitgangspunt is dat herstel mogelijk is en dat psychische problemen een normaal onderdeel van het leven zijn, wat helpt om zelfstigma weg te nemen.

In de interviews geven deelnemers aan zich minder "raar" of "anders" te voelen, wat bijdraagt aan maatschappelijke acceptatie. Wanneer mensen zich gezien en gehoord voelen, vermindert zelfstigma aanzienlijk, waardoor er ruimte ontstaat voor persoonlijke groei.

"Op het moment dat iemand gezien, gehoord, gevoeld wordt, wordt het zelfstigma... veel minder. Dan heb je ruimte om te kijken wat je kan met je leven."

Activering, vrijwilligerswerk en werk

Toegenomen stabiliteit en inzicht in eigen kunnen leiden tot vrijwilligerswerk of betaald werk, wat een verhoogd gevoel van zingeving geeft. Wat in zijn algemeenheid naar voren komt is dat herstelcentra bijdragen aan structuur in de dag en week, en motiveert deelnemers om uit bed te komen, zichzelf te verzorgen en afspraken na te komen, wat basiselementen zijn voor een opstap naar (vrijwilligers)werk. Deelnemers leren wat hun kwaliteiten zijn en kunnen hun belastbaarheid testen, wat kan leiden tot bewuste keuzes voor dagbesteding, vrijwilligerswerk of betaald werk waar ze hun kwaliteiten in kunnen zetten.

"Als ik van mijn kracht mijn werk kan maken, doe ik enerzijds iets wat ik leuk vind. En daarnaast heb ik een inkomen, waardoor ik mee kan doen in de maatschappij."

Deelname heeft een positieve invloed op de daginvulling van deelnemers, en deelnemers stromen door naar vrijwilligerswerk of zelfs betaalde functies.

"De mensen stromen door. Niet allemaal, maar we zien wel dat er mensen komen hier al vanuit een bepaalde beweging en die beweging wordt doorgezet. Circa 2 op de 10 deelnemers worden geïnspireerd om zelf als vrijwilliger aan de slag te gaan."

Voorkomen terugval, minder crises en effect op behandeling

Betrokkenen bij beide praktijkcases ervaren dat de inzet van ervaringsdeskundigheid deelnemers kan ondersteunen in hun herstelproces, waardoor zij sneller stappen kunnen zetten en zich makkelijker kunnen herpakken bij tegenslagen. Deelnemers ervaren hoop en vertrouwen in hun eigen herstel doordat zij merken dat anderen vergelijkbare ervaringen hebben gehad en daarin hun weg naar herstel hebben gevonden. De WRAP-training (Wellness Recovery Action Plan), die in 8 delen wordt aangeboden, geeft handvatten voor een gebalanceerd leven en reikt strategieën aan voor het omgaan met tegenslagen.

"Ja, het leidt tot een sneller herstel. Samenwerking met de therapie en begeleiding." Een deelnemer spreekt van "steviger herstellen" en "duurzamer herstel: minder snel een terugval."

De herstelcentra dragen in sommige gevallen bij aan effecten op het gebied van de omvang, duur en intensiteit van behandeling. In algemene zin komt naar voren dat de effectiviteit van (GGZ-)behandeling wordt vergroot doordat deelnemers intrinsiek gemotiveerder zijn, wat leidt tot kortere trajecten en een afname van herbehandelingen. Ook kunnen (crisis)opnames worden voorkomen of verkort door de stabiliteit en het vertrouwen dat men ontwikkelt.

Ik ben inmiddels actief als vrijwilliger en heb een stabielere leven zonder terugval in psychoses.

Woonsituatie

Voor cliënten in beschermd woonvormen biedt Lumen een ontmoetingsplek die kan leiden tot meer zelfstandig wonen. De herstelplaats fungeert in dat geval als 'veilige basis' waarop de stap naar zelfstandig wonen kan worden gezet met de mogelijkheid om overdag terug te vallen op het herstelcentrum. Voor een deel van de mensen in beschermd wonen die de potentie hebben om zelfstandig te gaan wonen, kan het herstelcentrum een positieve impact betekenen. Het ondersteunt hen om sterker in hun eigen kracht te staan, verantwoordelijkheid te nemen voor hun woonsituatie en hun eigen wensen en behoeften duidelijk te laten horen. Hoewel de overgang van beschermd wonen naar zelfstandig wonen een grote stap is, geeft dit voor een deel van de deelnemers meer vertrouwen en daarmee een belangrijke doorslag, zo komt uit één van de praktijkcases naar voren.

Een deelnemer rondde zijn "omslagwoning"-traject af in 2,5 jaar, mede dankzij de beschikbaarheid van de ervaringsdeskundigheid.

7. Kwantitatieve effecten nader in beeld

In hoofdstuk 6 hebben we de kwalitatieve effecten in beeld gebracht. In dit hoofdstuk verkennen we kwantitatieve effecten.⁵ Let wel: dit betreft geen harde 'incalculeerbare' bedragen. Het onderzoek redeneert verder op de resultaten en inzichten vanuit het kwalitatief onderzoek. Ook hier geldt dat de effecten niet 1 op 1 van toepassing verklaard worden op de twee praktijkcases, maar een opstap kunnen betekenen naar het verdiepende gesprek.

Onderwerp	Nadere uitwerking en calculatie	Bedrag in euro's <u>per deelnemer</u>
Herkenning en erkenning	Als herkenning en erkenning toenemen heeft dit effect op de kwaliteit van leven van deelnemers. Het kwantificeren van de herkenning en erkenning op kwaliteit van leven is moeilijk en drukken we daarom niet in geld uit in deze rapportage.	PM
Sociale netwerk	Herstelcentra zorgen voor ontmoeting. Als 85% van de deelnemers aan een herstelcentrum een sociaal netwerk opbouwt is dit positief. Dit sociale netwerk kan ook leiden tot een afname in professionele begeleiding. Zie hierna.	-
Zelfredzaamheid, assertiviteit en begeleidingsbehoefte	Een toenemende zelfredzaamheid heeft een positief effect op de afname van de begeleidingsintensiteit. Dit kan betekenen dat de begeleidingsintensiteit wordt verlaagd doordat deelnemers meer zelfredzaam worden. Een afname van 20 minuten begeleiding per deelnemer per week, uitgaande van 46 weken per jaar. Uitgaande van 75 euro per uur leidt dit tot een besparing van 1.150 euro besparing per deelnemer per jaar.	1.150
Vermindering van de zorgvraag	Door deel te nemen aan activiteiten krijgen deelnemers structuur in hun dag en kunnen zij gesprekken voeren met lotgenoten. Een deel van de deelnemers zou zonder de herstelcentra een beroep doen op dagbesteding. Een voorzichtige aanname is om uit te gaan van 3 dagdelen minder dagbesteding gedurende 46 weken per jaar. We veronderstellen dat dit geldt voor 33% van de deelnemers. Een dagdeel dagbesteding kost gemiddeld 44 euro per dagdeel. Dit leidt tot een besparing van 2.003 euro per jaar.	2.003
Activering, vrijwilligerswerk en werk	Deelnemers leren van elkaar, men krijgt handvatten van elkaar om te participeren in de samenleving. Als we een behoedzame aanname doen dat circa 15% van de deelnemers in enige vorm als vrijwilliger actief wordt (4 uur per week), wat betekent dit? Als we de waarde van vrijwilligerswerk uitdrukken in 10% van het minimumloon (1,41 euro per uur) bij 4 uur per week en 40 weken per jaar leidt dat tot een effect van 33,84 per deelnemer.	626,04

⁵ De calculaties zijn behoudend omdat niet op alle onderdelen harde cijfermatige onderbouwing mogelijk is. Dat betekent dat in werkelijkheid de baten mogelijk hoger liggen dan in dit hoofdstuk opgenomen is. In deze tabel worden de aannames die we doen vermeld, en ook verwezen naar de maatschappelijke prijslijst als onderliggende bron. De waarde is niet zozeer het exacte bedrag maar het "grijpbaar" maken van het positieve potentieel van herstelplaatsen voor de deelnemers en de samenleving.

	Voor een klein deel (5%) vanuit de praktijkcase (specifiek: Lumen) kwam naar voren dat de deelnemers (op termijn) betaald werk gaan doen. We gaan uit van gemiddeld 16 uur per week betaald werk. We nemen aan dat dit leidt tot het verminderen van een uitkering, we gaan uit van een Wajong-uitkering (1.645 euro per maand ⁶) met 60%. Dat leidt tot een effect van 987 euro per deelnemer voor wie dit betreft per maand en gecorrigeerd voor de gehele groep leidt dit tot 49,35 euro per maand en 592,20 euro per jaar.	
Voorkomen terugval, minder crises en effect op behandeling	Als deelnemers werken aan hun herstel, kan dit bijdragen aan effectiviteit van behandeling. Dit kan gaan om behandeling die al ingezet was voordat mensen bij de herstelcentra komen, maar ook om mensen die gedurende hun contact met herstelcentra in behandeling gaan, omdat zij daar nu de ruimte voor voelen. In zijn algemeenheid zien we dat een effect op de behandeling wordt benoemd als effect van herstelcentra (zie eerder aangehaalde onderzoeken). Als we ervan uitgaan dat ongeveer 50% van de deelnemers gebruik maakt van GGZ-behandeling en bij 67% van hen de behandeling effectiever wordt ingezet (verkortings doorlooptijd) betekent dit een besparing van 670 euro per deelnemer jaarlijks.	670
Woonsituatie	Door het netwerk, de dagstructuur en het stabiele vangnet binnen de herstelcentra geldt dat een klein deel van de deelnemers de stap kan maken van beschermd wonen naar zelfstandig wonen met begeleiding. Als we dit becijferen en ervan uitgaan dat 5% anders in een vorm van beschut of beschermd wonen zouden moeten wonen, zien we dat hiermee de kosten voor een lichte vorm van beschermd/ beschut wonen, van 40.000 euro per jaar voorkomen kan worden. Dit leidt tot een bedrag van 2.000 euro voor bezoekers van herstelvoorzieningen.	2.000

⁶ Maatschappelijke prijslijst.nl

8. Reflectie

Herstelvoorzieningen draaien op de actieve inzet van ervaringsdeskundigen. Dit betekent dat mensen die zelf ervaring hebben met psychische kwetsbaarheden anderen ondersteunen in hun herstelproces.

Zij bieden herkenning en erkenning aan de deelnemers, wat bijdraagt aan een gevoel van veiligheid en verbondenheid. Dit is een essentiële basis voor herstel. Door de kennis en inzet van ervaringsdeskundigen ervaren deelnemers dat iedereen uitdagingen heeft en voelen zij zich gelijkwaardig. Dit heeft een positieve invloed op hun kwaliteit van leven en helpt hen om voor zichzelf stappen te zetten. Herstelvoorzieningen bieden een veilige omgeving. Deze draagt ook bij aan vermindering van de noodzaak voor crisisinzet en de behandeling (afgeleid effect).

Daarnaast laat het onderzoek zien dat herstelvoorzieningen niet alleen voordelen bieden voor de deelnemers, maar ook voor begeleiders (in de thuissituatie) van deelnemers. Herstelvoorzieningen ondersteunen deelnemers in het zoeken en vinden van antwoorden op vragen die hen bezighouden, die anders (in)direct een beroep op begeleiding zouden betekenen. Herstelvoorzieningen zijn zo ook voor begeleiders van deelnemers van waarde en bieden een extra steun om samen met de deelnemer (cliënt), zo mogelijk, de begeleidingsintensiteit fasegewijs te kunnen reduceren ("hand in hand met het herstelproces").

Herstelvoorzieningen zijn een levend voorbeeld van de beweging naar 'meer samenleving', 'minder zorg'. Zowel als het gaat om visie op grond waarvan ze werken als ook, potentieel, in het effect dat ze kunnen hebben in het herstelproces van betrokkene en diens gevolge zijn of haar begeleidingsbehoefte.

De uitkomsten van het onderzoek onderstrepen het belang van herstelgerichte voorzieningen en de meerwaarde van ervaringsdeskundigheid. Ze bieden handvatten voor beleidsmakers en praktijkprofessionals om verdere investeringen in dergelijke voorzieningen te onderbouwen.

Tegelijkertijd roept het onderzoek nieuwe innovatievragen op, bijvoorbeeld gericht op de opschaling en duurzame financiering van deze voorzieningen. Dit laatste is op veel plekken een uitdaging, zo laat de praktijk zien.

Het onderzoek toont aan dat herstelvoorzieningen een positieve maatschappelijke impact hebben, hetgeen de potentie laat zien om hier breder en meer mee aan de slag te gaan in Nederland.