

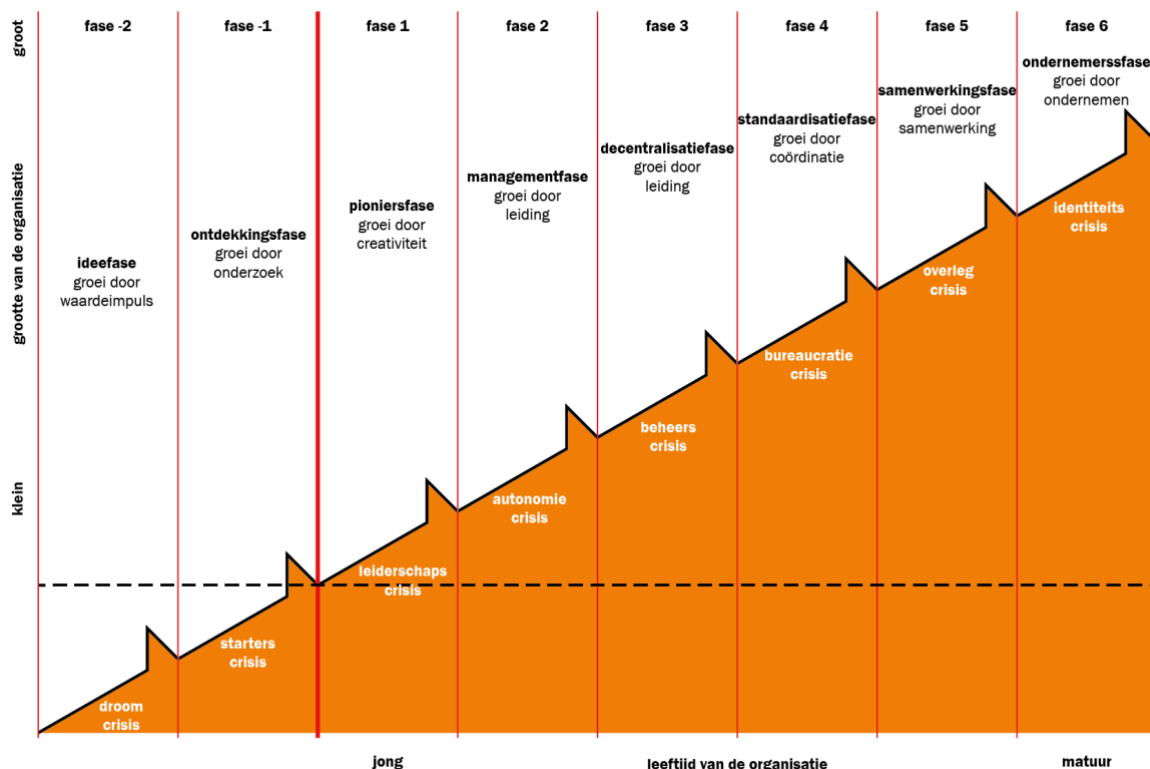
Overzicht belangrijke informatie voor startende zelfregie- en herstelinitiatieven

Versie oktober 2024

Achtergrond

In dit document vatten we de belangrijkste informatie samen die van belang kan zijn voor startende zelfregie- en herstelorganisaties. Wat is een zelfregie- en herstelorganisatie eigenlijk? Welke initiatieven zijn er al in de regio? Hoe geef je een initiatief concreet vorm? En hoe laat je aan (potentiële) financiers zien wat je doet of wilt doen? Daarover vind je in dit overzicht links naar passende achtergrondinformatie.

We hangen de informatie in dit document op aan de fasen van het groeimodel van Greiner. Dit model geeft inzicht in zes fasen die groeiende organisaties doorlopen, waarbij elke groeifase wordt gevolgd door een crisis. Aan dit model zijn twee fasen toegevoegd door Colin Giroth vanuit Zorgvrijstaat Rotterdam. Zie het volledige model hieronder. Wanneer nieuwe organisaties zich melden, kun je een inschatting maken hoever ze al zijn in het opstarten van hun initiatief. Aan de hand daarvan kun je hen de informatie toesturen die passend is bij die fase. De beschikbare kennis in dit document hebben we opgehangen aan fase -2, -1 en 1. Daarna is wat ons betreft geen sprake meer van een startend initiatief. Het zwaartepunt van dit document ligt dus bij de hoofdstukken met verwijzingen naar andere documenten/informatie.



Het groeimodel van Greiner, aangevuld door Colin Giroth



Fase -2: Ideefase – Groei door waarde-impuls

In de ideefase heb je een eerste idee om een zelfregie- en herstelinitiatief op te zetten. Je hebt (vaak vanuit eigen ervaring met ontwrichting en herstel) een droom om waarde te creëren – de wereld een stukje beter te maken. Het is nog niet duidelijk of je idee daadwerkelijk van de grond gaat komen.

De nadruk ligt hier op het creëren van een project, product of dienst dat aansluit bij de doelgroep, bij de mensen waarvan je wilt dat zij jouw herstelinitiatief bezoeken.

- *Doel en waarde bepalen:* het is belangrijk om te bepalen wat je met het herstelinitiatief wilt bereiken en voor wie je er wilt zijn. Dit omvat het vaststellen van de specifieke doelen en de waarde die je wilt toevoegen.
- *Behoeften en mogelijkheden:* identificeer de wensen, behoeften en mogelijkheden van je doelgroep. Waar is behoefte aan en wat kun jij met jouw initiatief bieden? Zijn er anderen die hier ook enthousiast van worden, met wie je je krachten kunt bundelen?
- *Verhaal en Missie:* omschrijf kort je verhaal en wat je voor je ziet, zodat je gericht kunt zoeken naar *hoe* het initiatief van droom tot werkelijkheid wordt.

Kenmerken van de groei door waarde-impuls:

- *Onuitputtelijk enthousiasme:* je besteedt veel energie aan het vormgeven en vertellen van je verhaal, jouw idee. In de hoop dat dit daadwerkelijk van de grond zal komen.
- *Open communicatie:* iedere keer wordt het verhaal rondom je initiatief voor jezelf duidelijker, compacter en concreter. De feedback die je van anderen hierop krijgt is waardevol.

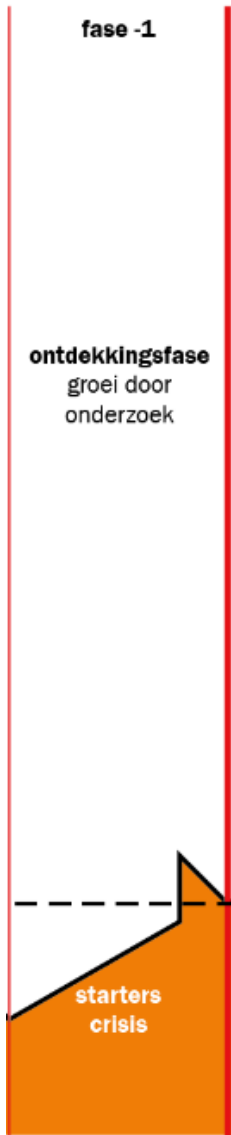
Crisis -2: Droomcrisis

Door het hierboven beschreven proces wordt de droom steeds groter, het idee wordt steeds concreter en je enthousiasme neemt toe. Tegelijkertijd ontstaat er ook een wolk met kans op mist en onweer: de droomcrisis ontstaat. Is mijn idee wel haalbaar? Er bestaat al zoveel wat op mijn initiatief lijkt. Waar haal ik financiering vandaan? En wat als het niet lukt? Er ontstaan zorgen over het bestaansrecht en de toegevoegde waarde, is je idee niet 'waardeloos'? De crisis lost op met een eerlijke, kritische keuze of je denkt dat je idee levensvatbaar is als maatschappelijke onderneming.

Pro Tip: Begin kleinschalig. Niet alleen door te denken, maar ook door te doen, anders leeft het initiatief alleen in je hoofd. Probeer eens in het klein iets uit – een groep of sessie – om te kijken of er interesse is. Zoek eventueel contact met gelijkgestemden en mensen die je voorgingen in het ontwikkelen van een zelfregie- en herstelinitiatief.

Documenten die waardevol zijn in de ideefase

- De Nederlandse Vereniging voor Zelfregie en Herstel (NVZH) is de vereniging van zelfregie- en herstelorganisaties in Nederland. Op hun [website](#) vind je meer informatie over de vereniging, hun uitgangspunten en aangesloten initiatieven.
- De [MIND Atlas](#) is een online kaart waarop meer dan 600 cliënten- en familieorganisaties vanuit het hele land te vinden zijn. Naast zelfregie- en herstelinitiatieven en zelfhulp- en lotgenotengroepen staan hier ook cliënten- en familieorganisaties, belangenorganisaties, medezeggenschapsorganen, samenwerkingsplatforms, jeugdraden en ouderraden op.
- Om een beeld te krijgen van hoe andere zelfregie- en herstelorganisaties eruitzien, kun je de volgende publicaties raadplegen. Deze geven een mooi beeld van het palet aan initiatieven in het land:
 - Het boekje [Couleur locale](#) toont vijftien zelfregie- en herstelinitiatieven, verspreid over heel Nederland.
 - In het kader van het programma Herstel Dichtbij maakte Out Of The Box TV drie filmpjes over zelfregie- en herstelinitiatieven:
 - Mens door Mens: <https://youtu.be/A0wSuAaFNz4?feature=shared>
 - Stjoer: https://youtu.be/Uge5hwxCY_U?feature=shared
 - Haarlem en Meer: <https://youtu.be/37I2Sho69FU?feature=shared>
 - Daarnaast maakten zij ook het volgende filmpje, met daarin ruimte voor Nei Skoen in Helmond, De Kentering in Nijmegen, het Zelfregiecentrum in Weert en Markieza in Eindhoven:
<https://www.youtube.com/watch?v=cFpMt3VmgaE>
- De NVZH maakte een [rondgang langs tien zelfregie- en herstelorganisaties](#) in het land. Deze publicatie laat zien hoe zelfregie- en herstelorganisaties de 10 kenmerken van laagdrempelige steunpunten (zoals geformuleerd in het Integraal Zorg Akkoord) in de praktijk brengen.



Fase -1: Ontdekkingsfase – Groei door onderzoek

In de ontdekkingsfase kom je erachter dat jouw idee waardevol is en je initiatief meerwaarde en kans van slagen heeft. Je wilt je droom waar gaan maken, maar je weet nog niet zo goed hoe. Er is tijd nodig voor onderzoek: naar de doelgroep, haalbaarheid en vorm.

De nadruk ligt op het scheppen van duidelijkheid en overzicht, op het onderscheiden van de ingrediënten van jouw zelfregie- en herstelinitiatief. Zo voorkom je dat je door de veelheid verzandt in uitstel of afstel, zodat je stap voor stap kunt bouwen aan je initiatief.

- *Ondersteuning en randvoorwaarden:* zorg voor de juiste ondersteuning en creëer de randvoorwaarden die nodig zijn voor het succes van het initiatief. Denk hierbij aan een locatie en startfinanciering. Betrek potentiële financiers (gemeente, fondsen) en bestaande zelfregie- en herstelorganisaties in jouw regio vanaf het begin bij je plannen. Met hen als partner is de kans dat jouw initiatief van de grond komt veel groter.
- *Projectplan/plan van aanpak:* vat alle elementen van je initiatief samen in een projectplan of plan van aanpak. Dit document dient als leidraad voor alle betrokkenen en kan worden gebruikt in de communicatie met potentiële financiers, andere organisaties, bewoners en andere betrokkenen.
- *Organisatie en besluit:* spreek met elkaar af hoe men betrokken blijft en hoe besluitvorming binnen jouw organisatie plaatsvindt.

Kenmerken van de groei door onderzoek:

- *Overzicht:* je onderzoek resulteert in een overzicht van de ingrediënten van de organisatie, er is een startdatum en er zijn voldoende deelnemers die mee willen doen met de lancering.
- *Gerichte communicatie:* Het initiatief heeft een naam en verhaal; een reden om te bestaan. Dat verhaal kun je gebruiken richting financiers, partners, verwijzers én: je eerste deelnemers.

Crisis -1: Starterscrisis

Na een degelijk onderzoek ben je wat zekerder van je zaak. Je ziet hoe groot je initiatief kan worden, maar kent ook mogelijke valkuilen en onzekerheden. Deze kun je nog niet waarborgen, dus je stelt de start uit. Hoe langer je wacht, hoe meer je enthousiasme afneemt en je onzekerder kan worden. De crisis bestaat uit de vraag of je je initiatief echt van de grond krijgt, of je het lef en de middelen hebt om echt te starten. Deze crisis lost op door 'gewoon te beginnen' met een eerste groep of activiteit.

Pro Tip: Zet een fictieve startdatum -en periode op de kalender, zodat je daarnaar toe kunt werken. Schaven kan ook in de pioniersfase.

Documenten die waardevol zijn in de ontdekkingsfase

- Publicaties om een beeld te geven van hoe zo'n initiatief er dan concreet uit moet komen te zien, inclusief financiële onderbouwing:
 - Het Instituut voor Publieke Waarden schreef in 2018 de publicatie [De waarde van zelfregie- en herstelinitiatieven](#) waarin ze de waarde van dergelijke initiatieven beschreven in *verhalen, cijfers* en *ervaringen*.
 - De brochure [Bouwstenen voor participatie en herstel](#) beschrijft de bouwstenen voor participatie en herstel vanuit zelfregie die idealiter in elke gemeente/regio aanwezig zijn. Wat hebben mensen nodig om tijdens en na psychische ontwrichting vanuit eigen regie hun leven te leiden en weer op te bouwen? En wat is een kansrijke context voor participatie en herstel vanuit zelfregie?
- In het Integraal Zorg Akkoord (IZA) is afgesproken dat er een landelijk dekkend netwerk van laagdrempelige steunpunten zoals zelfregie- en herstelinitiatieven wordt gerealiseerd. In de publicatie [Handvatten voor laagdrempelige zelfregie- en herstelinitiatieven](#) staat een samenvatting van de bestaande kennis over laagdrempelige steunpunten zoals zelfregie- en herstelinitiatieven, met daarin meer toelichting over de kenmerken van laagdrempelige steunpunten.
- Een framework om de ingrediënten van je initiatief in te vatten is een Business Model Canvas (BMC). Dit canvas is een wereldwijd bekende en geaccepteerde standaard om het businessmodel van een organisatie te beschrijven en doordenken. Hieronder vind je een voorbeeld-BMC voor een zelfregie-organisatie.

Het Business Model Canvas			Naam & initiatief: Zelfregiecentrum Op je plek!		
Strategische partners <ul style="list-style-type: none"> Gemeente sponsort locatie & subsidie projectleider, afstemming en kennisuitwisseling. Fondsen en donateurs (financieel) Andere zorgorganisaties voor verwijzingen en samenwerking, zoals sociaal team, POH-GGZ en Leger des Heils. NVZH en andere zelfregiecentra voor kennis & ontwikkeling. 	Activiteiten <ul style="list-style-type: none"> Inloop iedere ochtend Activiteiten bedacht en uitgevoerd door bezoekers, met evt. ondersteuning coördinator Persoonlijke ontwikkelgesprekken Peersupport 	Waardepropositie <ul style="list-style-type: none"> Bij Zelfregiecentrum Op je plek! kun je jezelf zijn en anderen leren kennen. Je kunt er laagdrempelig een netwerk opbouwen, (zelf-)vertrouwen kweken, werken aan je herstel, je talenten ontwikkelen en iets betekenen voor een ander. Zo krijg je je leven weer op de rit en kun je samen stappen zetten. Hierdoor is er minder sociale en/of specialistische zorg nodig. 	Doelgroeprelaties <ul style="list-style-type: none"> Wederkerigheid: iedereen die iets komt halen brengt ook iets. Gelijkwaardigheid; we zoeken en zien de kwaliteiten van iedereen Samenredzaamheid: niemand kan het leven alleen. 	Doelgroep <ul style="list-style-type: none"> Alle mensen die elkaar willen ontmoeten zijn welkom. In de praktijk komen er met name mensen met een psychische kwetsbaarheid en/of die ontwricht zijn vanwege een ingrijpende gebeurtenis in hun leven. Secundaire doelgroep: gemeente & zorgpartners die op een andere manier willen werken. 	
Middelen <ul style="list-style-type: none"> Eén projectleider, twee coördinatoren en ca. 15 vrijwilligers activiteiten. Een pand en inboedel (tweedehands). Materialen voor activiteiten. Cursusaanbod herstel via partners. 		Kanalen <ul style="list-style-type: none"> <u>Op je plek! Waar je elkaar kunt ontmoeten en jezelf kunt ontwikkelen.</u> Direct contact met bezoekers via WhatsApp en kaartjes Verwijzers: andere wijze van benadering/ondersteuning 			
Kostenstructuur <ul style="list-style-type: none"> Personeelskosten: €75.000,- Huur locatie: €25.000,- Inboedel, activiteiten en materialen: €15.000,- Vrijwilligersvergoedingen & opleidingskosten: €15.000,- 			Inkomstenstructuur <ul style="list-style-type: none"> Gemeentelijke subsidie: €60.000,- Pand in natura: €25.000 Fondsen & donateurs: €25.000,- MOBW-gelden: €20.000,- 		
Totaal: €130.000,- per jaar			Totaal: €130.000,- per jaar		

- Ten slotte is het in deze fase vooral belangrijk om ervaring op te doen in de praktijk. Een try-out voor je eigen organisatie (zoals een proefbijeenkomst of een



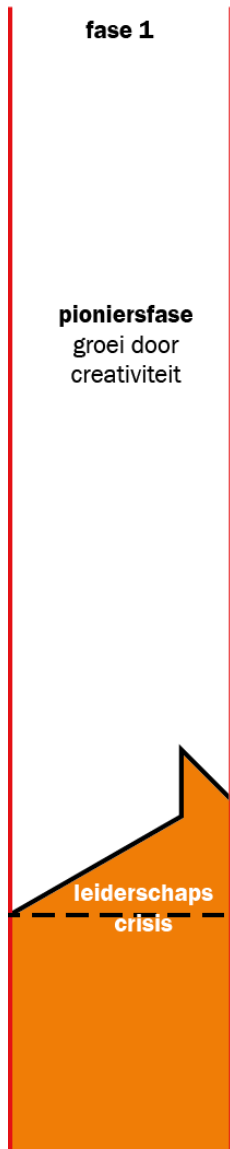
oranje
fonds



Herstel Dichtbij

eerste lotgenotengroep in een ruimte die je gratis kunt gebruiken), maar ook bij andere zelfregie- en herstelorganisaties. Hiervoor zijn diverse mogelijkheden:

- Het meest laagdrempelig is gewoon op bezoek gaan. Zoek in de [MIND Atlas](#) een initiatief in de buurt dat je aanspreekt, bijvoorbeeld omdat het een aantal overeenkomende ingrediënten heeft met je eigen initiatief. Vraag eerst wanneer het zinvol is om langs te komen; niet elk initiatief is elke dag open, en bovendien kan het initiatief zo met je meedenken wat een zinvolle dag zou zijn waarop je veel kunt zien.
- Als je serieus bent om je initiatief van de grond te krijgen, kun je kijken of je ergens een 'snuffelstage' kunt doen. Als je een week mee kunt lopen met een organisatie elders in het land die lijkt op jouw initiatief, geeft dit heel veel informatie over hoe je je initiatief kunt opstarten en organiseren.



Fase 1: Pioniersfase – Groei door creativiteit

In de pioniersfase is jouw zelfregie- en herstelinitiatief net gestart. Je droom is werkelijkheid geworden. De organisatiestructuur is plat, met een klein aantal erg betrokken vrijwilligers en mogelijk ook medewerkers. Jullie werken samen op basis van gelijkwaardigheid, iedereen komt iets halen en iets brengen. Afstemmen is makkelijk met slechts een paar gelijkgezinden. De spirit is: we gaan er met zijn allen voor! Jullie zijn echt aan het creëren, iets nieuws aan het bouwen dat zo veel mogelijk waarde creëert voor de maatschappij.

De nadruk ligt op het laten bloeien en groeien van dit initiatief. Het onderzoek heeft een kader geschept, nu wordt de inhoud door jullie samen bepaald en vormgegeven.

- *Creativiteit*: vaak ontstaan er nieuwe blinde vlekken, zaken waar je nog geen rekening mee hebt gehouden. Je creativiteit en oplossingsvermogen worden hierbij op de proef gesteld.
- *Testen en doorontwikkelen*: op papier weet je wat werkt, maar de praktijk wijst vaak anders uit. Door nieuwe ideeën te blijven testen en deelnemers hierbij te betrekken wordt het initiatief collectief gedragen.

Kenmerken van de groei door creativiteit:

- *Natuurlijke evolutie*: de groei van het initiatief gaat vanzelf en in alle richtingen. Er ontstaat een wildgroei aan ideeën. Hoewel deze ideeën allemaal bij elkaar passen, is het belangrijk om scherp te blijven op: waar is mijn initiatief wél van, en waar niet?
- *Interne communicatie*: in deze fase communiceer je vooral met je deelnemers. Het is belangrijk dat de onderlinge taken, rolverdeling en verantwoordelijkheden duidelijk zijn of worden.

Crisis 1: Leiderschaps crisis

Je nieuwe herstelinitiatief brengt vragen en verantwoordelijkheden met zich mee. En omdat jij de initiatiefnemer bent, wordt er verwacht dat jij alle antwoorden hebt. Het wordt druk en onoverzichtelijk en je nieuwe (management)vaardigheden groeien met je initiatief mee. Ineens kom je erachter dat je je tijd en taken anders moet verdelen. De crisis bestaat uit de vraag of het initiatief anders moet worden georganiseerd en of dat er misschien aanjagers bij moeten komen. Daarmee is het initiatief wel minder 'van jou', maar wel meer 'van ons'. Deze crisis lost op door besluitvorming en taken anders te beleggen in je organisatie.

Pro Tip: Reflecteer continu op de identiteit van je organisatie: vanuit welke waarden werken we en doen we nog de goede dingen? Daarbinnen kun je ook nadenken over ieders rol binnen het initiatief.

Documenten die waardevol zijn in de pioniersfase

Publicaties die je helpen om je initiatief te laten groeien, die meer achtergrond geven over zelfregie- en herstelorganisaties, monitoring en financiën.

- Monitoring en verantwoording:
 - Een mooie manier om te beschrijven wat je doet en te verantwoorden aan een financier is middels persona's. Een werkgroep is aan de slag gegaan met de inzet van persona's voor zelfregie- en herstelorganisaties, waar de volgende publicatie uit voort is gekomen: [Persona's schrijven voor zelfregie- en herstelorganisaties](#). Onderdeel van deze methodiek is ook een financiële paragraaf over de (voorkomen) kosten.
 - Het Instituut voor Publieke Waarden schreef in 2018 de publicatie [De waarde van zelfregie- en herstelinitiatieven](#) waarin ze de waarde van dergelijke initiatieven beschreven in *verhalen, cijfers en ervaringen*.
- Financieel:
 - Financiering en inbedding in een lokale of regionale zorginfrastructuur is een uitdaging voor veel zelfregie- en herstelorganisaties. Daarover schreef MIND samen met de VNG de publicatie [Financiering en inbedding van zelfregie- en herstelinitiatieven](#). Deze publicatie geeft handvatten om zelf na te denken over je eigen positionering en financiering, en daarover geïnformeerd het gesprek aan te gaan met o.a. gemeenten.
 - Bij de publicatie [De waarde van zelfregie- en herstelinitiatieven](#) stelde het IPW ook een [KBA-tool](#) op, waarmee initiatieven een eigen kosten-baten-analyse kunnen opstellen.
- Leiderschaps crisis:
 - Specifiek over de leiderschaps crisis bij zelfregie- en herstelinitiatieven is in het kader van het programma Herstel Dichtbij ook een actieonderzoek gedaan, genaamd 'jezelf misbaar maken'. Hoe en wanneer draag je als initiatiefnemer en oprichter taken over? En hoe zorg je ervoor dat niet alles aan jou blijft hangen? Luister de podcasts [Hoe maak ik mezelf misbaar?](#) en [Praktische voorbeelden van jezelf misbaar maken](#).
- Ten slotte kun je nadenken over een buddy: een directeur van een verder gevorderd zelfregie- en herstelinitiatief die met je meedenkt met jouw organisatieontwikkelingvraagstukken. Via de NVZH en MIND kun je eventueel in contact komen met een passend initiatief, als je dat zelf niet weet te vinden.

Daarnaast is er aanbod specifiek voor opstartende zelfregie- en herstelinitiatieven. Ten eerste wordt vanuit MIND, het Oranje Fonds, de NVZH en het IPW ieder jaar de Leergang Maatschappelijk Ondernemen georganiseerd. In deze leergang komen verschillende onderdelen aan bod waar je aan moet denken als je een zelfregie- en herstelinitiatief runt: je waardepropositie, activiteiten, marketing, doelgroep, leidinggeven en HRM, het opstellen van een begroting en het verkrijgen van (duurzame) financiering. Deze



oranje
fonds



Herstel Dichtbij

leergang gaat ieder jaar in het voorjaar van start en de selectie vindt plaats in het najaar. Vraag bij MIND of de NVZH meer informatie over de selectieprocedure.

De kennis uit deze leergang wordt momenteel gebundeld in een handboek. Wanneer deze klaar is, kan deze gedeeld worden met startende initiatieven. Het is aan MIND en de NVZH om te bepalen voor welke organisaties dit passend is.

Algemene publicaties als achtergrondinformatie, verdieping

- Publicaties MIND:
 - De publicatie [Gemeenten en mensen met een psychische kwetsbaarheid](#) geeft een beeld van de groep mensen met een psychische kwetsbaarheid en de verantwoordelijkheid die gemeenten hebben voor deze groep.
 - De publicatie [Je toekomst zelf inkleuren](#) rapporteert over hoe deelnemers herstelgerichte activiteiten hebben ervaren en over de betekenis en de effecten die deze activiteiten voor hen hebben of hadden.
 - Hoe kom je als zelfregie- en herstelinitiatief in contact met een huisartsenpraktijk en hoe start je een succesvolle samenwerking op? Daarover schreef MIND de publicatie [Samenwerking met huisartsen](#).

- Boeken:

- [Herstelacademie: vrijplaats voor eigen ontwikkeling](#). Dienke Boertien en Kristien Harmsen, 2017.

Hoewel de ontwikkeling van herstelacademies nog in volle gang is, wordt in de brochure beschreven wat een herstelacademie is. Dit gebeurt aan de hand van een reeks kenmerken, namelijk: vrije ruimte, herstel in alle dimensies, spiritualiteit en compassie, emancipatie en destigmatisering, ontschotting in de psychiatrie, waarden en reflectie, peer support, zelfhulp, respijt, organisatie door ervaringsdeskundigen en toegankelijkheid. Vervolgens wordt een aantal herstelacademies en aanverwante initiatieven beschreven. Hoewel veel van deze initiatieven nog pril zijn, werken de betrokkenen allemaal vanuit de overtuiging iets toe te voegen dat onmisbaar is voor empowerment, herstel en destigmatisering.



Over Herstelacademies is ook een bijpassende [infosheet](#) gemaakt.

- [Safe h\(e\)aven: meedoen en meetellen in laagdrempelige buurtprojecten](#). Haarsma, Stouten-Hanekamp, Velvis, Jager-Vreugdenhil, Bredewold, 2018.

In dit rapport leest u de bevindingen van het driejarig onderzoek van de Werkplaats Sociaal Domein Zwolle naar het ontstaan en bevorderen van contacten tussen mensen met een verstandelijke- of psychiatrische beperking en mensen uit de buurt. Er is specifiek gekeken naar de rol van laagdrempelige buurtprojecten; of en hoe er op deze plekken sociale inclusie wordt bevorderd en sociale netwerken worden uitgebreid.





oranje
fonds



Herstel Dichtbij

De buurprojecten bevinden zich in de regio Zwolle, twee projecten van Frion en twee van RIBW Groep Overijssel.