Factsheet · Bouwsteen 2

Zelfregie- en herstelinitiatieven

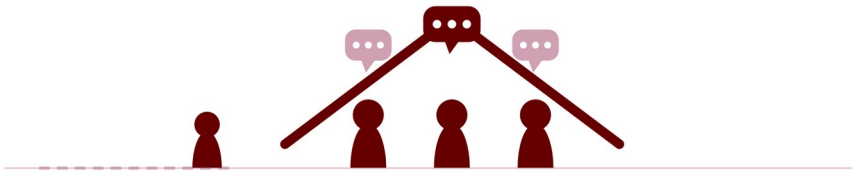
Soms heb je gewoon een plek nodig,
een plek waar je gezien en gehoord wordt.

Herstelinitiatieven: wat we in Drenthe in alle gemeenten aan het bouwen zijn.

Soms heb je gewoon een plek nodig. Een plek waar je niet hoeft uit te leggen wie je bent of wat je hebt meegemaakt. Waar tijd en ruimte is voor jouw herstelproces, op jouw tempo. Dat is de kern van wat we in Drenthe in alle gemeenten aan het bouwen zijn: zelfregie- en herstelinitiatieven.

Deze initiatieven maken deel uit van de coalitie mentale gezondheid Drenthe, onderdeel van de Gezonde Marke: een brede beweging van organisaties die samenwerken aan een gezond en vitaal Drenthe.

We bouwen die plekken. In elke gemeente. En daar is iedereen bij nodig.



Mensen komen binnen met wat ze hebben meegemaakt. Dat is precies wat ze meebrengen.

Wat zijn zelfregie- en herstelinitiatieven?

Een herstelinitiatief is een plek voor mensen die ruimte zoeken voor hun eigen herstelproces. Voor mensen die vastlopen, psychische klachten hebben of hebben gehad, of gewoon een plek zoeken waar ze zichzelf kunnen zijn. Ook mensen die iemand dichtbij hebben die het mentaal moeilijk heeft zijn welkom.

Je hoeft niets uit te leggen. Je kunt gewoon binnenlopen, een luisterend oor vinden en je verhaal doen op het moment dat jij daar klaar voor bent. Tegelijk is het een plek waar je, in jouw tempo, kunt onderzoeken wat jou helpt en hoe je zelf weer richting kunt geven, met steun van anderen die uit eigen ervaring weten hoe dat is.

De plek wordt gedragen door ervaringsdeskundigen: mensen die hun eigen herstelervaring professioneel inzetten en weten hoe het is om vast te lopen en weer verder te komen. Samen met vrijwilligers én bezoekers ontstaat peersupport: steun van mensen die begrijpen wat je doormaakt, omdat ze het zelf kennen.

Het verschil met een inloopplek of buurthuis

In een inloopplek of buurthuis komen mensen voor ontmoeting, activiteiten en sociale verbinding.

In een herstelinitiatief staat naast het ontmoeten ook het ruimte maken voor het delen van ervaringen met ontwrichting en herstel centraal, naast het ontwikkelen van ervaringskennis. Naast ontmoeting vormen peersupport en methodische zelfhulp de basis, en wordt het initiatief gerund door ervaringsdeskundigen.

“Door de herstelruimte voelde ik dat ik er toe doe. Ik heb iets gevonden wat bij mij past en daar haal ik echt mijn plezier en voldoening uit.”

Bezoeker · Herstelruimte Emmen

Zo gaan we de komende tijd aan de slag

Er liggen drie concrete afspraken die de basis vormen voor de uitvoering:

De basis: Drenthe spreekt dezelfde taal

We hebben met elkaar afgesproken wat een herstelinitiatief in Drenthe ís, en wat het niet is. Die gedeelde definitie ligt er nu, samen met een praktische toolbox. De voorwaarden voor financiering zijn eenvoudiger dan je misschien denkt: een lokaal plan, akkoord van de gemeente, een locatie, deelname van de projectleider aan het LAB, en bijhouden dat er mensen komen. Dat zijn de kaders.

Ons plan: de planning staat, en er is ruimte om aan te haken

We weten wie wanneer aan de slag gaat. Emmen draait al volwaardig. Hoogeveen is gestart en groeit door. Meppel, Assen en Noordenveld starten dit kwartaal. Andere gemeenten verkennen hun startpositie. Die ruimte is er bewust: begin waar beweging is, en bouw van daaruit verder.

Samen bouwen: de basis ligt, aan de slag

Er is draagvlak en de kaders liggen er. Wat nu nodig is: dat gemeenten, partners en mensen met ervaringskennis in beweging komen. Samen bepalen we hoe het er lokaal uitziet.

Wat staat er al?

Er gebeurt al heel veel moois in Drenthe, daar willen we van leren. Herstelruimte Emmen is al een volwaardig herstelinitiatief. In Hoogeveen staat een stevige basis en zijn ze al een aantal dagdelen open.

Herstelruimte Emmen

- Een volwaardig herstelinitiatief met een breed programma: van peersupport en methodische zelfhulp tot workshops en loopbaanbegeleiding.
- Functioneert als regionaal voorbeeld en leeromgeving voor nieuwe initiatieven.

D'olde Bieb, Huis van de Buurt, Hoogeveen

- Een initiatief dat de bedoeling snapt en al een aantal dagdelen open is.
- Ingebed in het lokale netwerk van welzijn, zorg en ervaringsdeskundigheid, en volop in ontwikkeling.

Ambitie Voor 1 januari 2028 hebben we een dekkend netwerk. In elke gemeente een initiatief op maat, van een grote herstelacademie in Emmen, Hoogeveen, Meppel en Assen, tot middelgrote initiatieven en satellieten in de kleinere gemeenten. Maximaal 30 tot 45 minuten reistijd voor elke inwoner.

Wat betekent dit voor jou?

Dit netwerk bouw je niet vanuit één kantoor. Het vraagt om beweging op veel plekken tegelijk. Hieronder staat waar jij het verschil kunt maken, en hoe je daarin ondersteund wordt.

ERVARINGSDESKUNDIGEN EN INWONERS

Help mee te bouwen, of kom langs in een herstelinitiatief

- Jij bent de kern van dit initiatief, de inhoud en niet de ondersteuning.
- Er is ruimte om aan te sluiten bij een bestaand initiatief of zelf iets te starten in jouw gemeente.
- De toolbox helpt je op weg: een format, een ontwikkelmatrix en een lerend netwerk.
- Je hoeft het niet alleen te doen: de bouwsteencoördinator ondersteunt elk initiatief.

WELZIJN EN ZORG

Ondersteun deze beweging

- Ben jij een welzijnsorganisatie? Omarm dit initiatief. Haak aan bij wat er al is, of word zelf trekker in jouw gemeente.
- Faciliteer je ervaringsdeskundigen om een rol te spelen bij herstelinitiatieven. Geef ze de ruimte, en help ze op te leiden.
- Herstelinitiatieven zijn aanvullend op wat jij doet. Wijs mensen op het initiatief, zonder drempel.
- Voor zorgorganisaties: jullie ervaringsdeskundigen kunnen een waardevolle rol spelen. Maak dat mogelijk.

GEMEENTEN

Faciliteer en leer

- Jullie zijn opdrachtgever en lokale aanjager. Zonder betrokkenheid van de gemeente komt een initiatief niet van de grond.
- Er is budget: transformatiegelden voor 2026, aangevuld met structurele AZWA- en SPUK-middelen vanaf 2027.
- Stap 1: breng in beeld welk type initiatief in jouw gemeente past en wie de lokale trekker wordt.
- Wil je weten hoe andere gemeenten zijn begonnen? Neem contact op met Ginette Hendriks.

“Een plek waar je binnen kunt lopen als je niet lekker in je vel zit. Voor een kopje koffie en een gesprek, of om een workshop te volgen of te geven. Een plek waar je jezelf kunt zijn en samen met anderen werkt aan herstel. Als bestuurlijk trekkers zetten we ons in voor zulke plekken in elke gemeente in Drenthe.”

Marleen Tent, directeur Sociaal Werk Sedna · Kiena ten Brink, wethouder gemeente Aa en Hunze · bestuurlijk trekkers herstelinitiatieven

“Waar behandeling vaak begint bij klachten, begint herstel bij de mens. Daarom verwijs ik door naar plekken waar iemand weer mag voelen, verbinden en groeien.”

Gabriëlle Oosting · casemanager, Optimaal Leven Emmen

Hoe gaat het verder?

Nu tot Q2 2026	Lokale projectplannen worden uitgewerkt in Meppel, Assen en Noordenveld. Borger-Odoorn, Aa en Hunze en Coevorden verkennen hun startpositie en zijn in contact met Ginette.
Q3 2026	Zestig procent van de initiatieven in uitvoeringsfase. Alle startende initiatieven zijn aangesloten bij het LAB Zelfregie en Herstel.
Einde 2027	Een dekkend netwerk: in elke Drentse gemeente een herstelinitiatief, structureel gefinancierd en lerend verbonden.

“We hebben de afgelopen maanden hard gewerkt aan samen taal vinden en betekenis geven aan wat we onder een zelfregie- en herstelinitiatief verstaan. Nu begint het echte werk: lokaal bouwen, samen met ervaringsdeskundigen en met mensen voor wie het bedoeld is.”

Ginette Hendriks · bouwsteencoördinator zelfregie en herstelinitiatieven, Gezonde Marke

Begrippen uitgelegd

Herstelinitiatief	Een laagdrempelige ontmoetingsplek waar mensen vanuit eigen kracht werken aan herstel. Geen verwijzing, geen diagnose, geen indicatie nodig. Gerund door ervaringsdeskundigen en vrijwilligers met ervaringskennis.
Ervaringsdeskundigheid	De professionele inzet van eigen herstelervaring om anderen te ondersteunen. Ervaringsdeskundigen zijn opgeleid én weten hoe het is om zelf iets te hebben meegemaakt. In een herstelinitiatief runnen zij de plek, niet de hulpverlener.
Peersupport	Steun van mensen die begrijpen wat je doormaakt, omdat ze het zelf kennen. Niet van professional naar inwoner, maar van mens tot mens.
Methodische zelfhulp	Werken aan herstel via beproefde methodes, zoals WRAP (Wellness Recovery Action Plan) of HOP (Honest, Open, Proud). Samen met anderen, op basis van ervaringskennis en niet op basis van een diagnose.
Zelfregie	Zelf richting geven aan je herstelproces, op eigen tempo en naar eigen behoefte. Niet het systeem of de professional bepaalt wat je nodig hebt, maar jijzelf.
Coalitieraad	Het bestuurlijk hart van de Drentse netwerksamenwerking. Bestuurders uit verschillende domeinen zitten hier samen aan tafel, en houden koers op een Drenthe waarin mentale gezondheid en veerkracht voor iedereen verbetert.
LAB Zelfregie en Herstel	De gezamenlijke Drentse leer- en ontwikkelruimte voor projectleiders en ervaringsdeskundigen. Hier wisselen initiatieven ervaringen uit en wordt kennis collectief gemaakt.

Meer weten of meedoen?

AANSPREEKPUNT HERSTELINITIATIEVEN

Ginette Hendriks

Bouwsteencoördinator zelfregie en herstel · Gezonde Marke

ginette.hendriks@gezondemarke.nl

WAT KUN JE NU DOEN

Aanhaken of starten

Wil je aanhaken bij een bestaand initiatief, of er een starten in jouw gemeente? Neem contact op met Ginette. Zij brengt je in verbinding met het LAB Zelfregie en Herstel.

Zelfregie- en herstelinitiatieven maken deel uit van de coalitie mentale gezondheid Drenthe, onderdeel van de Gezonde Marke. Dit is een brede beweging van organisaties die samenwerken aan een gezond en vitaal Drenthe.