

### **1. Van bezoeker zelfregiecentrum naar trainer herstelcursussen in de regio! – Vriendendiensten Deventer**

Met het Zelfregiecentrum Deventer en Zelfregiecentrum Raalte biedt Vriendendiensten Deventer een plek aan mensen met een ggz-achtergrond. Bij de centra draait het om sociale en maatschappelijke participatie en herstel van mensen met een psychische kwetsbaarheid en buurtbewoners. Mensen zijn er met en voor elkaar, ongeacht kwetsbaarheid, leeftijd of achtergrond. Er is zoveel vraag naar herstelcursussen en lotgenotengroepen dat er meer vrijwillige trainers en gespreksleiders nodig zijn. Ook is er behoefte aan meer vrijwillige ggz-cliëntondersteuners die de professionele ggz-cliëntondersteuners kunnen bijstaan. Een training, handboek en casusboek kunnen daarbij helpen.

<https://www.vriendendienstendeventer.nl>

### **2. Stjoer op Koers - Stichting Stjoer, Leeuwarden**

Het stuur in eigen handen nemen als je te maken hebt met een psychische- of sociale kwetsbaarheid. Daar draait het om bij het Friese Stjoer. Kernwoorden? Ervaring, delen, samen, meedoen en acceptatie. Het zelfregie- en herstelinitiatief ondersteunt bij het werken aan de persoonlijke ontwikkeling, ontplooiing, stabiliteit en/of herstel. Dat gebeurt op een veilige plek waar mensen elkaar kunnen ontmoeten en deelnemen aan projecten, vrijwilligerswerk en activiteiten. Iedereen kan op zijn eigen tempo werken aan herstel en persoonlijke ontwikkeling om mee te doen in de maatschappij. Een recente fusie zorgt voor de nodige ontwikkelvraagstukken die zich richten op doorontwikkeling van Stjoer en het behouden van de focus op de deelnemers.

<https://stjoer.frl>

### **3. De Herstelacademie gaat over de eigen grenzen! - Stichting Herstelacademie Haarlem en Meer**

De Herstelacademie biedt een leeromgeving, educatie en zelfhulp voor en door mensen met een kwetsbaarheid. Met een peer-to-peerprogramma waarin zelfhulp centraal staat en de cursisten elkaar ondersteunen. Zo krijgen mensen met een psychische- en/of verslavingskwetsbaarheid hulp om (weer) deel te nemen aan onze samenleving. Ervaringsdeskundigen begeleiden de cursisten. Deze peersupport geeft hoop, kracht, vertrouwen, herkenning, erkenning, verbinding en groei. De stichting wil zichzelf graag verder ontwikkelen, een groter bereik krijgen en meer impact. Een groter bereik betekent ook meer leeftijdsdiversiteit en culturele diversiteit in de zelfhulpgroepen en onder actieve ervaringswerkers.

<https://herstelacademie.org>

### **4. Ixta Noa Opleiding - Ixta Noa Enschede**

Ixta Noa verandert jezelf. Dat is het motto van de stichting die mensen met een psychische kwetsbaarheid ondersteunt. Zelfregie is de basis: mensen die zelf een psychische onbalans hebben ervaren, bieden door hun ervaringsdeskundigheid (als vrijwilliger of betaalde medewerker) herkenning en erkenning bij het herstelproces van een ander. Iedereen kan binnenlopen bij een van de Praktijkhuizen in Zutphen, Nijmegen, Enschede, Groningen, Leeuwarden en Harderwijk. Naast laagdrempelige inloop en individuele begeleiding is er een scala aan op herstel gerichte activiteiten, groepen, trainingen en cursussen. De stichting wil nu onder meer aan de slag met het updaten en uitbreiden van de eigen, interne opleiding.

<https://www.ixtanoa.nl>

## **5. Vitale Verbindingen - Vitale Verbindingen Arnhem**

Vitale Verbindingen is een herstelcommunity, opgezet door en voor mensen met ervaring in de GGZ. Mensen die psychisch kwetsbaar zijn, kunnen op drie plekken in Arnhem laagdrempelig terecht. Bij trainingen, workshops, lezingen en andere activiteiten zet iedereen zijn eigen herstellervaringen in. Om elkaar te helpen, te ondersteunen en te groeien. Thema's van de trainingen en workshops zijn onder meer zelfbeeld en motivatie. De HOP-training (Honest, Open and Proud) leert mensen op een goede manier open te zijn over hun psychische klachten. De stichting heeft diverse ambities, zoals uitbreiding van de organisatie naar heel Arnhem en samenwerken met (formele) partijen, lokaal, regionaal en landelijk.

<https://vitaleverbindingen.nl>

## **6. Verhogen en borgen kwaliteit dienstverlening TEAM ED - TEAM ED, Amsterdam**

TEAM ED in Amsterdam is een sociaal uitzendbureau voor ervaringsdeskundigen. De stichting staat voor het delen van kennis, werken aan herstel, bieden van hoop en het verbeteren van de zorg- en dienstverlening. Met hulp van ervaringsdeskundigen. Zij weten precies hoe het is om uit het dal te klimmen van psychische, financiële, verslavings-, eenzaamheids- of huisvestingsproblemen. Een van de diensten van TEAM ED is de EDplaats. Dit is een ontmoetingsplek voor en door mensen met psychische, financiële of sociale kwetsbaarheden. Daarnaast bieden de Vliegende Brigades individuele 'herstel ondersteuning' aan Amsterdammers in kwetsbare situaties. TEAM ED wil nu inzetten op het verhogen en het beter borgen van de kwaliteit van de Vliegende Brigades en de EDplaats.

<https://www.teamed.nl/>

## **7. Herstel Samen – Stadskamer, Doetinchem**

Mensen die psychisch kwetsbaar zijn helpen met het hervinden van een plek in de samenleving door laagdrempelige arbeidsmatige dagbesteding. Dat doet Stichting Stadskamer in de Achterhoek. De kernwaarden? Eigenheid, eigenaarschap, gezamenlijkheid en groei & ontwikkeling. Vrijwilligers en bezoekers helpen bij het organiseren van activiteiten of komen zelf met een initiatief. De kracht van de Stadskamer is verbinding en verscheidenheid. Mensen ontmoeten elkaar omdat ze dezelfde dingen leuk vinden, verbinden zich en komen samen tot mooie resultaten. Van samen kunst maken, koken tot de tuin onderhouden. Inmiddels is de stichting gestart met Stadswerkplaatsen. Nu is het tijd voor de oprichting van een Herstelacademie, een plek waar trainingen worden aangeboden zodat meer methodisch (en creatief) aan herstel kan worden gewerkt.

<https://www.stadskamer.com/stk/>

## **8. De WRAP beschikbaar en toegankelijk Dichtbij Huis - Stichting HerstelTalent, Middelburg**

Het Zeeuwse HerstelTalent ondersteunt mensen bij het vinden van hun eigen unieke betekenis. De stichting zet ervaringsdeskundigheid in bij herstelprocessen. Bij HerstelTalent krijgen mensen die tegenslag hebben gehad intensieve begeleiding en scholing in het vak van ervaringsdeskundige. De stichting wil onder meer de inzet van een bewezen effectief instrument ter bevordering van zelfregie en herstel - het Wellness Recovery Action Plan (WRAP) - implementeren in het sociaal domein. Ook wil de stichting ervoor zorgen dat het gedachtegoed van de WRAP het leidend principe wordt in al hun handelen en de impact van de WRAP op haar deelnemers onderzoeken. <https://hersteltalent.nl>

### **9. Stichting KernKracht – KernKracht, Gouda**

Opkomen voor de belangen van mensen die te maken hebben met een psychische kwetsbaarheid, verslavingszorg en de maatschappelijke opvang en dak- en thuislozen binnen de regio Midden-Holland. Dat doet KernKracht. Daarnaast zetten professionals, ervaringsdeskundigen en vrijwilligers zich in om de positie van deze mensen te versterken. Cliëntperspectief staat altijd centraal. Een van de wensen van KernKracht is het uitbreiden van de zogenoemde Ervaringscafés voor jongeren van 16-30 jaar. Daarnaast wil de stichting zulke laagdrempelige plekken ook creëren voor jongeren tot 16 jaar die zich eenzaam, onbegrepen en psychisch kwetsbaar voelen. Tot slot gaat Kernkracht jongeren opleiden tot ervaringsdeskundigen en de medezeggenschap van de jongeren in cliëntenraden van instellingen bevorderen.

<https://www.kernkracht.nl>

### **10. Het Kiemuur - Stichting RIBW Brabant, Tilburg**

Mensen die behoefte hebben aan contact, advies of een steuntje in de rug zijn welkom bij Het Kiemuur, waarvan in en rond Tilburg al meer dan vijftien te vinden zijn. Tijdens de wekelijkse bijeenkomst in de wijk staan gediplomeerde ervaringsdeskundigen en vrijwilligers voor de bewoners klaar. Zij geven herkenning, erkenning en hoop aan mensen die het moeilijk hebben. Ook kunnen bezoekers meedoen aan herstelgerichte cursussen. Doorontwikkelen is de ambitie. Daarbij draait het onder meer om het verbeteren van de positionering en inhoud van de Kiemuren en het verbeteren van de vindbaarheid. Verder wordt gekeken of Het Kiemuur ook in andere plaatsen kan plaatsvinden.

<https://www.hetkiemuur.nl>

### **11. Psychische kwetsbaarheid, cultuursensitiviteit en zelfregie - Steunpunt GGZ Utrecht**

Inclusiviteit, diversiteit, gelijkwaardigheid, wederkerigheid en zelfregie. Dat zijn de kernwaarden van Steunpunt GGZ Utrecht, een zelfregiecentrum voor mensen met psychische kwetsbaarheid en hun betrokkenen. Op buurtniveau, laagdrempelig en met de inzet van ervaringsdeskundigen. Mensen met een migratieachtergrond en problemen op leefgebieden als (mentale)gezondheid, huisvesting en taalvaardigheid kunnen bij Steun- en Informatiepunt GGZ terecht voor individuele ondersteuning, cursussen, herstelactiviteiten en lotgenotencontact. Het steunpunt wil graag een handboek, een casusboek en een training ontwikkelen om de methodiek 'Zelfregie voor mensen met een psychische kwetsbaarheid en een migratieachtergrond' vast te leggen en bij andere zelfregie- en herstelorganisaties te implementeren.

<https://www.ggzutrecht.nl/>

### **12. Stichting De Waterheuvel - De Waterheuvel, Amsterdam**

De Waterheuvel in Amsterdam biedt mensen met een psychiatrische achtergrond een clubhuis waar ze kunnen samenkomen. De clubhuis-en stafleden houden met z'n allen deze plek draaiende. Dit leidt tot sociale contacten, steun en zingeving. Het isolement dat vaak samengaat met psychische kwetsbaarheden wordt zo doorbroken. De community kijkt naar elkaar uit en staat voor elkaar klaar. Ook is het een plek om te ontdekken wat iemand nog wel kan. Want naast een netwerk van lotgenoten is er dagbesteding en zijn er werk- en educatieprogramma's. Als het aan De Waterheuvel ligt, wordt het aantal opleidingen en de

studiebegeleiding uitgebreid. Daarnaast wil de stichting dat nog meer mensen, vooral jongeren en migranten, deze plek leren kennen.

<https://www.waterheuvel.nl>

### **13. Leergang Ervaringsdeskundigheid Focus - Stichting Focus, Zwolle**

Stichting Focus in Zwolle zet zich in voor de verbetering van de positie van mensen met een psychische kwetsbaarheid. De stichting is er voor iedereen die na een psychose, verslaving of andere ingrijpende ervaring zijn leven weer op de rit wil krijgen. Alles draait om herstel: het (her)vinden en (her)ontdekken van bijvoorbeeld eigen kracht, hoop, talenten en vertrouwen. Binnen het zelfregie- en herstelcentrum staan ervaringsdeskundigen voor hen klaar. Tijdens hun deelname aan het programma ontwikkelt Focus een leergang ervaringsdeskundigheid om de professionele kennis, vaardigheden en attitudes van ervaringsdeskundigen te bevorderen.

<https://focus zwolle.nl/>

### **14. Zelfregie NL – Zelfregie, Venlo**

Zelfregie in Venlo is in 2008 begonnen als eerste zelfregiecentrum van Nederland. Inmiddels zijn er vestigingen in Weert, Venlo, Venray en Panningen. Mensen komen er niet om iemand te worden, maar om steeds meer zichzelf te zijn. Bij Zelfregie NL kunnen mensen elkaar ontmoeten, meedoen en groeien door cursussen, stages, en vrijwilligerswerk. Daarnaast behartigt het centrum de belangen van mensen met een psychische en/of psychosociale kwetsbaarheid. De organisatie is snel gegroeid in omvang, maar ook in het type werkzaamheden, contexten en samenwerkingspartners. Nu is het tijd om zaken vast te leggen en te werken aan een toekomstbestendige basis. Naast interne organisatievraagstukken gaat het dan onder meer om het verbeteren van de verbinding tussen een opleiding voor ervaringsdeskundigen en de praktijk.

<https://zelfregie.nl/>

### **15. Stichting JIJ ontwikkelt zich verder en brengt herstel dichterbij - Stichting JIJ, Rotterdam**

Stichting JIJ in Rotterdam staat klaar voor mensen met een eetstoornis of eetprobleem. De vrijwilligersorganisatie zet zich met vrijwel uitsluitend ervaringsdeskundigen in om mensen met een eetstoornis (en hun naasten) laagdrempelig, gratis en (veelal) anoniem te helpen. De stichting biedt individuele- en groepsbegeleiding (fysiek en online), het Informatie-, Advies- en Steunpunt (IAS) en inloophuis het JIJ-huis. Centraal staan lotgenotencontact, het versterken van eigenwaarde, het opdoen van contacten, het ontdekken en ontwikkelen van talenten en (sociale) vaardigheden, het vinden en vasthouden van een gezonde leefstijl en het re-integreren in de maatschappij. Nu is het tijd om de organisatie te versterken en een meetinstrument te ontwikkelen waarmee aantoonbaar het effect van de interventie kan worden bewezen.

<https://www.stichting-jij.nl/>

### **16. Kompasie, Den Haag**

Kompasie, opgericht in 1998, is hét onafhankelijke steunpunt mentale gezondheid in Den Haag. Het staat open voor alle Hagenaars met een psychische kwetsbaarheid en hun naasten. Kompasie werkt principieel vanuit het perspectief van cliënten en hun naasten.

Vrijwilligers met eigen (familie)ervaring worden gecoacht om te werken aan hun herstel en vervolgens op hun beurt hun lotgenoten kunnen ondersteunen, versterken en bijstaan.

Onlangs is Kompasie een digitaal platform gestart: De Mentale Agenda. Hierop staan activiteiten en kijk-, lees- en luistertips waarmee Hagenaars zelf aan de slag kunnen om hun mentale gezondheid te versterken. De Mentale Agenda is er ook voor naasten en professionals. Aanvullend gaan door de hele stad (op laagdrempelige plekken zoals bibliotheken) ervaringsdeskundige 'wegwijsmaatjes' aan de slag, die mensen aan de hand van de Mentale Agenda ondersteunen bij het zoeken naar passend aanbod.

<https://kompasie/>

## STARTENDE INITIATIEVEN

### 1. De Verbinding – RCO De Hoofdzaak, Hoorn

Een inclusieve samenleving waarin mensen met een psychische kwetsbaarheid erbij horen en kunnen meedoen, kunnen herstellen en perspectief hebben. Daarnaast streeft RCO De Hoofdzaak. De organisatie droomt van een creatief café-achtige ontmoetingsruimte. De Verbinding wordt zo'n plek. Een vrije inloop en creatieve ontmoetingsruimte waar mensen met een psychische kwetsbaarheid en hun naasten in de regio West-Friesland afzonderlijk en/of met elkaar activiteiten ontwikkelen en uitvoeren die bijdragen aan hun herstel. De organisatie verwacht onder meer dat de nieuwe plek ook leidt tot actieve betrokkenheid van naasten bij de onderlinge ondersteuning en activiteiten.

<https://rcodehoofdzaak.org/>

### 2. Geestverwanten, community en werkplaats voor zelfregie en herstel – Stichting Zorgvrijstaat, Rotterdam

Zorgzame wijken. Dat is het doel van Zorgvrijstaat in Rotterdam. De stichting ondersteunt burgers in het zorgen voor elkaar. Met het programma Geestverwanten werkt Zorgvrijstaat aan het opbouwen van een community in de wijk rond zelfregie en herstel. Peer-support, inclusiviteit en gelijkwaardigheid zijn belangrijke uitgangspunten. Een kerngroep van vrijwilligers met ervaringskennis organiseert activiteiten als Opstartkoffie (samen de week opstarten), Bijbenen (wandelen) en Natafelen (samen eten en praten over de lastige zaken in het leven). De stichting wil meerdere doelen verwezenlijken, zoals het vergroten van het aantal wekelijkse activiteiten en het aantal deelnemers. De droom is een eigen activiteitenruimte waar dagelijks activiteiten plaatsvinden. <https://www.zorgvrijstaat.nl/>

### 3. Out Of The Box TV, Deventer

Een online platform dat vooroordelen rondom psychische stoornissen wegneemt door verhalen te delen van mensen met deze stoornissen. Dat is Stichting Out of the Box TV. Ervaringsdeskundigen met veel talent en enthousiasme voor het televisievak bedenken, produceren en publiceren content die helpt om hun persoonlijk herstel te bevorderen en tegelijk anderen inspireert om ook open te zijn. Een van de dromen? De televisiestudio in Deventer verder ontwikkelen met thematische uitzendingen met, voor en door jongvolwassenen, maar ook uitzendingen over psychische kwetsbaarheid waarbij ouderen, kinderen, jeugd en volwassenen aan het woord komen. Daarnaast wil Out of the Box TV de krachten bundelen met vergelijkbare initiatieven en ketenpartners om zo onder meer een

keten te vormen waarin de vrijwilliger de best mogelijke keuze krijgt om aan zijn eigen herstel te werken.

<https://outoftheboxtv.nl>

#### **4. CultiCare – Culti care zorg, Zeist**

Culti care zorg Zeist wil met het zelfregiecentrum CultiCare een plek bieden aan mensen met een psychische kwetsbaarheid met een migratieachtergrond in de regio Zuid Oost Utrecht. Daar kunnen deelnemers werken aan het vergroten van zelfregie, hun herstelproces om het leven weer op te pakken en hun participatie in de samenleving. Er is individuele (herstel)ondersteuning en een inloop om anderen te ontmoeten. Ook kunnen cliënten meedoen aan activiteiten en die zelf bedenken en organiseren. Ervaringsdeskundige medewerker(s) en vrijwilligers staan voor de cliënten klaar. Sinds enkele maanden zijn de deuren van het nieuwe centrum open voor de bezoekers.

#### **5. Vrijplaats voor Zelfregie en Herstel - MensDoorMens, Almelo**

MensdoorMens is een vrijplaats voor zelfregie en herstel in Almelo. Een plek voor mensen die ondersteuning kunnen gebruiken in hun leven. Ervaringsdeskundigen bieden hulp bij het (weer) opbouwen van een normaal, geregeld leven. Mensen kunnen meedoen aan cursussen als Herstellen Doe Je Zelf en Werken Met Eigen Ervaring. Vrijwilligers krijgen training in het open bespreken van hun kwetsbaarheid tijdens voorlichtingsbijeenkomsten. Het initiatief, dat ondersteuning krijgt van Stichting De Klup Twente, loopt goed maar wil graag een professionaliseringsslag maken. Denk hierbij aan financiële verduurzaming, het verbeteren van de organisatiestructuur en het realiseren van een opleidingsplan voor ervaringsdeskundigen.

<https://www.mensdoormens.nl/>

#### **6. Suicide Preventie Centrum - Stichting Suicide Preventie Centrum, Harderwijk**

Mensen met suïcidale gedachten kunnen hun gevoelens delen met anderen in het Suïcide Preventie Centrum. Het is de plek waar praten over een doodswens geen taboe is. Het activiteitenaanbod bestaat uit individuele ondersteuning, trainingen, voorlichtingen en inloopmomenten. Ook kunnen bezoekers deelnemen aan laagdrempelige bijeenkomsten met lotgenoten die worden geleid door ervaringsdeskundigen. De stichting wil graag drie ondersteuningspunten suïcidaliteit tot stand brengen. Het doel is het realiseren van een landelijk netwerk van laagdrempelige ondersteuningspunten met betrekking tot suïcidaliteit, in samenwerking met organisaties en instellingen die met het thema te maken hebben. Ook wil Stichting Suïcide Preventie Centrum verder professionaliseren en duurzame financiering realiseren.

<https://www.suicidepreventiecentrum.nl/>

#### **7. Perceval - Stichting Perceval, Amsterdam**

Bij Stichting Perceval in Amsterdam is ervaringsdeskundigheid het uitgangspunt: Voor Gekken, door Gekken. Mensen met een psychische kwetsbaarheid en iedereen die zich met hen verbonden voelt zijn welkom. De organisatie wordt volledig gerund door vrijwilligers met ervaringskennis en werkt op basis van zelfregie. Er zijn activiteiten, veelal intellectueel uitdagend, zoals peercounseling, Mad studies, leesgroepen en filmavonden. Na zeven jaar pionieren wil de stichting een goede organisatiestructuur en administratie realiseren.

Daarnaast is er de ambitie om een vaste eigen plek te hebben, het bereik van de activiteiten structureel te vergroten en een respijtvoorziening op te richten.

<http://www.stichtingperceval.nl/>

### **8. Inloophuis Dalisay - Dalisay Recovery, Medemblik**

Dalisay Recovery is er voor mensen met een eetstoornis. Ervaringsdeskundige vrijwilligers bieden hen een helpende hand bij het verbeteren van de kwaliteit van leven en hun welbevinden. Ook is er aandacht voor de naasten. Er zijn spreekuren en creatieve activiteiten. Die vinden momenteel plaats bij Inloophuis Medemblik, maar de stichting droomt over een eigen plek. Inloophuis Dalisay wordt een toegankelijke locatie waar mensen die leven met een eetstoornis en hun naasten welkom zijn. Een eigen plek betekent ruime openingstijden, meer mogelijkheden voor activiteiten en uiteindelijk een groei van het aantal deelnemers en vrijwilligers.

<https://dalisayrecovery.nl/>

### **9. Zelfregiecentrum Oss - Stichting Door en Voor**

Stichting Door en Voor, opgericht in 2000, komt voort uit de cliëntenbeweging.

De organisatie richt zich op mensen die, na een ontwrichting in hun leven, opnieuw de eigen regie willen terugnemen. Men werkt nauw samen met Markieza, een opleidings- en instituut voor ervaringsdeskundigheid.

Samen met ONS Welzijn, Helpende Handen en het Verdihuis realiseert Door en Voor een volwaardig zelfregiecentrum in Oss. Het is een laagdrempelige, toegankelijke plek voor inloop en ontmoeting, die mensen helpt uit hun isolement te komen en (opnieuw) verbondenheid, zingeving en betekenis te ervaren. Daarmee hoopt de organisatie mentale klachten zoveel mogelijk te voorkomen en daarmee de druk op de formele GGZ te verminderen. Er worden onder andere herstelcursussen en – trainingen gegeven. Daarnaast is er laagdrempelige inloop en zijn er herstelgerichte activiteiten. Het is daarbij nadrukkelijk de bedoeling dat bezoekers/deelnemers ook zelf herstelgerichte activiteiten gaan opzetten.

### **10. Gewoon Herstel: Centrum voor positieve gezondheid - PlanH Jobcoaching B.V., Uden**

Gewoon Herstel is een centrum voor positieve gezondheid in Uden. Er wordt niet gekeken naar kwetsbaarheden en beperkingen, maar naar kracht en het ontwikkelen van mogelijkheden. De drie pijlers? Herstel, ontwikkeling en ontplooiing. Mensen die daar ervaring mee hebben, bieden hulp en steun. Bezoekers kunnen meedoen aan activiteiten als creatief herstel, weekdoelbespreking, samen koken en lunchen, de workshop Werken met positieve gezondheid en de cursus Herstellen Doe Jezelf. Wekelijks komen er dertig mensen langs. Nu is het tijd om verder uit te bouwen, meer te leren over zelfregie en herstel en over het succesvol stimuleren van de ontwikkeling van deelnemers tot vrijwilligers en (betaalde) medewerkers.

<https://www.gewoonherstel.nl/>

### **11. Nexus, Zwolle**

Bij Nexus in Zwolle kan iedereen binnenlopen, met of zonder indicatie. Het is een laagdrempelig zelfregie- en herstelinitiatief waar mensen terechtkunnen voor een kopje koffie, peer groups en herstelcursussen die worden verzorgd door ervaringsdeskundigen. Herstelcursussen geven grip op het leven, helpen ervaringen te delen en steun te geven en te ontvangen. Bezoekers worden gestimuleerd ook zelf activiteiten op te zetten. Zo is er een

wandelgroep en geeft iemand gitaarles. Om te groeien is een gezonde financiële basis en bedrijfsvoering nodig. Daarnaast wil de organisatie het bereik vergroten en de activiteiten uitbreiden. Dan kan iedereen die daar behoefte aan heeft meedoen en samen met anderen werken aan herstel.

<https://www.nexuszwolle.nl>

### **12. Rivierenland Herstelt, Culemborg**

“Herstellen doe je zelf, maar het hoeft niet alleen.” Dat is het moto van Culemborg Herstelt. De wekelijkse inloop bij het Z-Café is bedoeld voor mensen met een psychische kwetsbaarheid die op zoek zijn naar een veilige plek om anderen te ontmoeten. Er is ruimte om jezelf te zijn, verhalen te delen over je problematiek en herkenning te vinden bij andere lotgenoten. Per januari 2024 ontplooit Culemborg Herstelt haar activiteiten onder de vleugels van Ixta Noa, regio Rivierenland.

### **13. Lumen, Lisse**

Lumen is een zelfregie- en herstelorganisatie, actief in Leiden en de Bollenstreek. Er is een Respijthuis, een vliegende brigade, er is open inloop en er zijn diverse ontmoetingsgroepen actief. In Lisse was nog geen aanbod. En jaar geleden is daar verandering in gekomen: er is een inloopvoorziening annex herstelwerkplaats op de begane grond van een woonvoorziening van Roads (begeleid wonen voor mensen met een verslaving e/o psychiatrische achtergrond) gestart. Twee dagdelen per week is de locatie geopend en is er, naast inloop, een Steun- en Informatiepunt gerund door ervaringsdeskundigen en zijn er trainingen en cursussen op het gebied van herstel en ervaringsdeskundigheid.