

Zelfregie werkt

**Inspiratie voor bestaande
en startende zelfregieorganisaties
en beleidsmakers**



Handboek

Auteur: **Lea van Geesink** (Scip)

Co-Auteurs: **Erna Arnoldus** (Zelfregiecentrum Venlo); **Cora Brink** (LPGGZ);

Anouk Poll, Jelle Guijt (MOVISIE)

Eindredactie: **Marisa Stoffers, Johan van der Valk** (Tobi Vroegh)

Vormgeving: **Peter Vermeulen** (Tobi Vroegh)

Met dank aan de personen vanuit de verschillende zelfregiecentra door Nederland, die geholpen hebben bij de totstandkoming van dit handboek:

Sonja Visser (Zelfregiecentrum Venlo); **Petra van Buren** (ZOG-MH);

Janke Leegsma (De Gouden Weeffout); **Huub Beijers** (Steunpunt GGZ Utrecht);

Eleonoor de Boevère (Door en Voor Den Bosch); **Georgette Groutars** (TEAM ED Amsterdam);

Hauw Kwee, Cor van Dijkum (Scip); **Irene van de Giessen** (Zelfregiecentrum Zeeland)

© Uitgeverij Tobi Vroegh

Deze publicatie is te downloaden via www.movisie.nl en www.platformggz.nl

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1. Visie

1.1 Inleiding

1.2. Maatschappelijke vraagstukken

- a | Mensen worden niet bereikt
- b | De stap van zorg naar eigen kracht
- c | Geen passend aanbod

1.3 Zelfregieorganisatie als oplossing

- a | Mensen worden bereikt
- b | De stap van zorg naar eigen kracht
- c | Passend aanbod

1.4 Historie

1.5 Begrippen

- a | Zelfregie
- b | Psychische gezondheid
- c | Herstel
- d | Ervaringsdeskundigheid

1.6 Visie op zelfregie en kernwaarden

Hoofdstuk 2. Werkwijzen en theoretische onderbouwing

Hoofdstuk 3. Aanbod en functies

Hoofdstuk 4. Organisatie en voorwaarden

Hoofdstuk 5. De resultaten zichtbaar maken



Hoofdstuk 1. Visie

1.1 | Inleiding

Meedoen in de samenleving is voor veel mensen met psychische of sociale kwetsbaarheid niet vanzelfsprekend. Dat is een probleem voor die mensen, maar ook voor de samenleving.

Dit handboek beschrijft waarom zelfregieorganisaties een belangrijk antwoord bieden op dit vraagstuk, en hoe zij dit kunnen bereiken.

Dit handboek is bedoeld voor iedereen die zelf aan de slag wil om zo'n organisatie op te zetten of te verbeteren. Ook is het een leidraad voor beleidsmakers die dit mogelijk willen maken.

In dit eerste hoofdstuk besteden we aandacht aan het maatschappelijk vraagstuk, de visie van zelfregieorganisaties en de ontwikkelingen waaruit ze zijn voortgekomen. In hoofdstuk twee komen de werkwijze en theoretische onderbouwing aan bod. Hoofdstuk drie beschrijft het aanbod en de functies van de zelfregieorganisaties. Hoofdstuk vier is ingeruimd voor de organisatorische voorwaarden en bedrijfsvoering van zelfregieorganisaties. In hoofdstuk vijf tenslotte, laten we zien hoe je als organisatie je resultaten zichtbaar kunt maken.

Uitgangspunt bij zelfregie is niet: wat zijn je problemen? Maar: waar word je blij van als mens? En: wat kun je betekenen voor een ander? Die wederkerigheid zit ook in dit boek. Het is geschreven vanuit succesvolle zelfregieorganisaties, voor iedereen die met zelfregie aan de slag wil.

Praktijk

Voor mensen die in de praktijk aan de slag willen met de opzet of uitbreiding van een zelfregieorganisatie biedt dit handboek theoretische achtergronden, handige handvatten en good practices om mee aan de slag te gaan. In de kaders met het kopje 'praktijk' staan de meest praktische handwijzingen.



Beleid

Voor beleidsmakers biedt dit handboek oplossingsrichtingen voor de transformatie die minder zorg, meer participatie en meer welbevinden voor ogen heeft. Zelfregieorganisaties zijn de belichaming van de Wmo en bieden grote meerwaarde naast de reguliere zorg. Dit handboek legt uit waarom en welke randvoorwaarden daarvoor nodig zijn. In de kaders met het kopje 'beleid' staan de belangrijkste aandachtspunten.

Ervaring

Onder het kopje 'ervaring' vind je voorbeelden en citaten uit de praktijk van de deelnemende zelfregieorganisaties. Soms is een voorbeeld gewoon het duidelijkst.



1.2 | Maatschappelijke vraagstukken

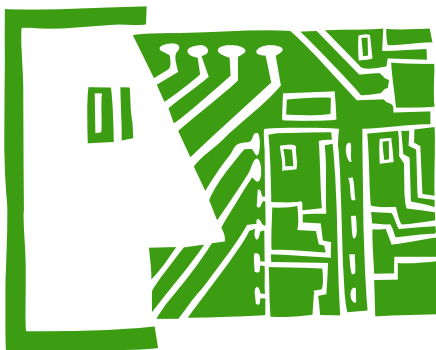
Voordat we ingaan op de vraag wat zelfregieorganisaties zijn, willen we een beeld schetsen van de maatschappelijke vraagstukken waarop ze een antwoord geven. De zelfregieorganisaties zijn er voor mensen met cliëntervaring in de ggz, verslavingszorg, vrouwenopvang en maatschappelijke opvang. Maar ook voor mensen die (nog) niet in zorg zijn, maar wel extra psychosociale behoeften hebben, bijvoorbeeld door lichamelijke kwetsbaarheden of langdurige armoede.

Omdat de organisaties door de gebruikers zelf opgezet worden, staat de doelgroep niet vast. Wel vallen de behoeftes van de doelgroep in drie vraagstukken samen te vatten.

a | Mensen worden niet bereikt

Voor mensen die ondersteuning nodig hebben bestaan er allerlei eerste- en tweedelijnsvoorzieningen. Helaas sluit de zorg niet aan bij ieders behoefte.

Bovendien kan niet iedereen, tijdens of na gebruik van deze voorzieningen, op eigen kracht de aansluiting bij de samenleving vinden. Mensen vallen buiten de boot, krijgen te maken met vooroordelen, stigma en onbegrip en vereenzamen. Een bijkomend probleem dat veel voorkomt binnen deze groep is het gebrek aan zelfvertrouwen. Door zelfstigma verliezen mensen het geloof in eigen kunnen. Er ligt dus een groot gat tussen de bestaande zorg en zelfredzaamheid. Terugval is daardoor een groot risico en de stap naar deelname aan het maatschappelijk leven wordt niet kleiner.



b | De stap van zorg naar eigen kracht

De tweede behoefte waar de zelfregieorganisatie in voorziet, is dat mensen weer in hun kracht kunnen komen te staan. Maar, de zorg, en vaak ook het Wmo-aanbod van de gemeenten, gaat juist uit van de zwaktes van mensen. Om in aanmerking te komen voor voorzieningen moet je je ellende op tafel leggen. Nadenken over wat niet lukt. Dat heeft een negatief effect op het gevoel van eigen kracht. De stap om weer iets op te bouwen na psychische klachten of opname vergt zelfvertrouwen, kennis en sociale vaardigheden. Ondersteuning vanuit een eigen netwerk ontbreekt daarbij vaak, net als een veilige plek om dit stapsgewijs op te pakken. De psychische kwetsbaarheid blijft zodoende op de voorgrond en niet de mens die, ondanks alles, van waarde kan zijn voor een ander.

c | Geen passend aanbod

Reguliere voorzieningen en organisaties, zoals buurthuis, hobbyclub en vrijwilligerswerk, zijn vaak niet ingesteld op mensen die 'anders' zijn. Ze sluiten lang niet altijd aan bij de behoeften van mensen die psychisch of sociaal kwetsbaar zijn. Voor hen is de stap naar reguliere voorzieningen vaak te groot en lang thuis zitten betekent een steeds kleiner sociaal netwerk. De overheid kan deze mensen vervolgens moeilijk bereiken. Zolang ze geen overlast veroorzaken zijn ze simpelweg vaak ook niet in beeld. Een eigen plek met lotgenoten kan daarin een belangrijke overbrugging vormen.

1.3 | Zelfregieorganisatie als oplossing

Met (her-) nemen van regie over je eigen leven en je omgeving zijn veel organisaties in het land bezig. Dat gebeurt onder de noemer zelfregie, maar ook als eigen regie, consumer run, cliëntsturing, zelfbeheer, peer to peercoaching en bijvoorbeeld samensturing. Sommige organisaties zijn zelfstandig, andere maken deel uit van een cliëntenorganisatie of hulpverleningsorganisatie. Voor dit handboek is gekozen voor de term zelfregie omdat dit het breedste begrip is.

Het bevorderen van de zelfregie in al haar facetten en het doorbreken van de afhankelijke positie van mensen ten opzichte van de hulpverlening, zijn twee van de kerndoelen van zelfregieorganisaties. Alle zelfregieorganisaties gaan uit van de kracht van de deelnemers.

Centraal staat dat de bezoeker de regie heeft over zijn deelname in de organisatie. Bij deze volwaardige participatie zijn twee zaken van belang: meedoen en meedenken. Dat betekent dat de zelfregieorganisaties vooral draaien op vrijwilligers uit de doelgroep en dat die (mede) bepalen wat er gebeurt. Daar moet een organisatie op ingericht zijn.

De diversiteit van de organisaties krijgt aandacht in dit boek, maar vooral gaat het over de methoden en voorwaarden die voor alle organisaties van belang zijn.

In dit handboek staat geen blauwdruk, maar een pakket aan bewezen voorwaarden en werkwijzen, waar bij de opzet en het voortbestaan van een organisatie gebruik van kan worden gemaakt.

Voor allemaal geldt: Een zelfregieorganisatie is een verzamelplek die kan dienen als begin- én uitgangspunt om activiteiten te ontwikkelen die een positieve bijdrage leveren aan het verhogen van de participatie en de eigen regievoering van mensen met een sociale en/of psychische kwetsbaarheid.

De zelfregieorganisaties geven een antwoord op de drie, in 1.5 genoemde, maatschappelijke vraagstukken.



a | Mensen worden bereikt

Om de regie over het leven terug te krijgen, doorbreekt de zelfregieorganisatie in de allereerste plaats de eenzaamheid van mensen. De organisaties voorzien in de behoefte aan sociale contacten.

Het zijn veilige plaatsen, waar je niet wordt beoordeeld en veroordeeld. Je ontmoet er warmte en begrip. Er is ruimte voor herstel, terugval, persoonlijke groei en ontwikkeling en samen dingen doen. Oftewel de behoefte van ieder mens om het beste uit zichzelf te halen en belangrijk te zijn voor anderen.

b | De stap van zorg naar eigen kracht

De zelfregieorganisatie geeft mensen de ruimte om hun eigen kwaliteiten en mogelijkheden te ontdekken. Hierbij kunnen zij stapsgewijs, in hun eigen tempo en met vallen en opstaan, werken aan hun herstel. Door zelf de oplossingen te kiezen, beklijven die beter. Door te worden aangesproken als iemand met mogelijkheden en kwaliteiten, worden mensen zich ervan bewust dat ze niet alleen iets komen halen. Ze leren dat ze ook iets brengen. Mensen ontgroeien hun cliëntrol en nemen een volwassen burgerrol aan. Het leven krijgt zin, wordt betekenisvol.

c | Passend aanbod

De zelfregieorganisatie combineert de behoefte aan sociale contacten, het 'onder de mensen zijn', met een andere behoefte die breed leeft onder mensen met een psychische kwetsbaarheid: het gevoel ergens bij te horen. Een zelfregieorganisatie is geen zorginstelling, maar biedt wel een veilige omgeving waar 'anders zijn' eerder norm is dan uitzondering. Er is de ruimte om jezelf te zijn, ook als dat niet doorsnee is. Dat maakt een zelfregieorganisatie laagdrempelig. En omdat zelfregie uitgaat van de behoeften van de bezoeker, is er altijd sprake van een maatwerkoplossing.

1.4 | Historie

Het woord zelfregie is nog niet opgenomen in het woordenboek. Toch vind je het begrip de afgelopen jaren vaak terug in beleidsstukken over zorg en welzijn. Er blijkt een algemene erkenning te bestaan voor de waarde ervan. Het is nuttig stil te staan bij de opkomst en ontwikkeling van het begrip zelfregie. Door zaken in historisch perspectief te plaatsen krijgen we dieper inzicht in waar het begrip zelfregie vandaan komt en waarom het belangrijk is. De opkomst en populariteit stoelt op verschillende maatschappijbrede ontwikkelingen door de jaren heen.

Cliëntenbeweging

Ten eerste hebben de cliëntenbeweging, en later de herstelbeweging zich jarenlang ingezet om een verandering tot stand te brengen in de klassieke rolopvatting binnen de zorg. Het doel was de maatschappelijke participatie van cliënten te bevorderen en hun emancipatie te vergroten. Deze bewegingen hebben er onder meer voor gezorgd dat ervaringsdeskundigen steeds vaker worden ingezet en dat hun kennis benut wordt. In de hele wereld zijn al sinds de jaren zeventig steeds meer cliëntengroepen bezig met initiatieven waarbij regie door de betrokkenen zelf centraal staat.

Zorgorganisaties

Ook zorg- en welzijnsorganisaties werden zich door de jaren heen bewust van een omslag: het vergroten van de inspraak van cliënten leidde tot een afname van de afhankelijke positie ten opzichte van de hulpverlening. Dat kwam het effect van de behandeling ten goede. Ook de positie van cliëntenraden versterkte. De eigen kracht van cliënten werd steeds meer benut. Dat is de tweede maatschappelijke ontwikkeling.

Overheid

Ten derde is er de invloed van recente beleidswijzigingen van de overheid: sinds de invoering van de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO) is er veel meer oog voor de mate waarin mensen kunnen participeren in de maatschappij. Ook hier heeft de cliëntenbeweging het denken over en met mensen met een zorgbehoefte beïnvloed. In het visiedocument Welzijn Nieuwe Stijl verwoordt de regering haar visie op de uitvoering van de Wmo. Zelfredzaamheid en participatie zijn daarin kernwoorden (ministerie van VWS, 2010), maar ook lotgenotencontact en vrijwilligerswerk zijn cruciaal.

De wet stelt dat gemeenten maatwerk moeten bieden aan mensen die dat nodig hebben, ter ondersteuning van hun zelfredzaamheid en participatie. Daarnaast moeten zij algemene voorzieningen bieden die voor iedereen goed toegankelijk zijn, ook voor mensen met psychische of psychosociale problemen.

Het op 14 juli 2016 eindelijk door Nederland geratificeerde VN-verdrag voor de rechten van mensen met een handicap, verplicht de overheid ook nog eens van Nederland een inclusieve samenleving te maken waarin iedereen welkom is, gerespecteerd wordt en haar of zijn bijdrage kan leveren.

Maatschappij

Naast deze specifieke veranderingen, spelen er ook nog overkoepelende, sociaal-maatschappelijke en sociologische aspecten een rol. In de steeds mondiger samenleving neemt inspraak toe. Ook technologische ontwikkelingen helpen: door de opkomst van informatietechnologie is de wereld kleiner geworden, mensen hebben ook meer de mogelijkheid om zélf aan het stuur te zitten (o.a. door toegankelijkheid van kennis). Bovendien groeit het aantal inwoners, waardoor de economische noodzaak ontstaat om mensen meer zélf te laten doen.

Zelfregie

Al deze ontwikkelingen hebben bijgedragen aan het actuele belang van het begrip zelfregie. De opkomst van zelfregieorganisaties is een logische stap binnen het hierboven kort geschetste historische kader. Zelfregieorganisaties zijn sterk verwant aan de cliëntenbeweging en de herstelbeweging zoals vormgegeven en verwoord door o.a. W. Boevink (2000), W. Anthony (2000) en A. Plooy (2007). Het bevorderen van de zelfregie en het doorbreken van de afhankelijke positie van mensen ten opzichte van de hulpverlening komen met zelfregieorganisaties een stap dichterbij. Opdat mensen de mogelijkheid krijgen zichzelf te (her-) ontdekken met al hun kwaliteiten, mogelijkheden, wensen en dromen.



1.5 | Begrippen

a | Zelfregie

Zelfregie kan volgens Lineke Verkooijen (2010) worden uitgelegd in de volgende definitie: 'het organiseren en/ of coördineren van het eigen leven met als doel een goed leven in eigen ogen'. Zelfregie draait om zelfbeschikking (als recht), eigen kracht (als vermogen) en eigen regievoering (als activiteit). Zelfregie wordt hierbij beschouwd als deel van het menszijn. Mensen hebben van nature zelfregie en maken hierbij gebruik van de activiteiten die zij ontwikkelen en de keuzes die zij maken.

Onze samenleving verwacht ook van een autonoom mens dat hij zelfstandig en in vrijheid keuzes kan maken en daarbij rekening houdt met zijn eigen mogelijkheden en grenzen en die van zijn omgeving.

Door omstandigheden kan iemand die zelfregie verliezen. Om (weer) zelfredzaam te zijn en gebruik te kunnen maken van zelfregie en de eigen kracht, zijn zelfvertrouwen en een positief zelfbewustzijn nodig. Bij het bepalen van iemands zelfredzaamheid en eigen kracht wordt de omgeving meegewogen. Dat is niet voor niets. Een mens is immers geen solitair wezen, maar staat in relatie tot zijn omgeving. Juist dit gevoel van verbondenheid is een bron van waaruit mensen zelfvertrouwen en zelfbewustzijn kunnen putten.

b | Psychische gezondheid

Psychische gezondheid is het vermogen om goed om te gaan met gedachten, emoties en mensen. Het gaat erom of iemand zich in veel situaties kan redden. Voor deze vaardigheid bestaan verschillende namen, zoals geestelijke gezondheid, welbevinden, psychische fitheid of mentaal vermogen.

Wanneer is iemand psychisch gezond? Een mogelijk antwoord is: 'Als hij geen psychische klachten heeft'. Dit antwoord klopt niet helemaal. Het blijkt dat mensen daarnaast ook positieve kenmerken nodig hebben. Het gaat bijvoorbeeld om doorzettingsvermogen, hoop, optimisme, positief denken, kunnen genieten en zelfvertrouwen. Het is aangetoond dat iemands kans op herstel bij psychische klachten vergroot als hij, naast hulp bij het verminderen van de klachten, zijn sterke kanten uitbouwt. Ook verkleint zo de kans op terugkeer van de psychische klachten (bron: Fonds Psychische Gezondheid).

Ook voor mensen die sociaal kwetsbaar zijn, maar geen psychiatrische diagnose, of zelfs maar psychische klachten hebben, zijn deze kenmerken van belang. Door bijvoorbeeld lichamelijke klachten of langdurige armoede, kunnen mensen kwetsbaar zijn. Wanneer de draaglast groter is dan de draagkracht, kunnen mensen onderuit gaan. Ook voor hen is het uitbouwen van hun sterke kanten cruciaal.

Beleid > Zelfregie

Eigen regie vraagt wat van de persoon in kwestie, maar zeker ook van de omgeving. Zelfregie gaat namelijk over vertrouwen; vertrouwen in jezelf, in je eigen oplossingen. En over het vertrouwen van de mensen om je heen (de informele netwerken) en van instanties. In plaats van 'u moet meer zelf doen', zou de boodschap van de zorg moeten zijn 'Ik heb vertrouwen in uw oplossingen'. De eerste boodschap sluit aan bij de ontmoediging, waar veel mensen toch al last van hebben. De tweede boodschap boort een nieuw vaatje aan: eigen kracht. (bron: www.zelfregie.nl)

Ervaring > Wat is zelfregie?

'Zelfregie is het besef dat je altijd zelf de keuze maakt.'
 'Zelfregie is doen wat goed voelt voor jezelf en de ander, je onafhankelijk opstellen en je eigen pad gaan.'
 'Eigenlijk is zelfregie iets wat je gewoon doet, iets wat je nauwelijks in de gaten hebt, totdat je het kwijtraakt door een of andere reden of omstandigheid, dan merk je wat je verloren hebt en wil je het weer terug'.
 (bron: citaten van bezoekers en medewerkers Zelfregiecentrum Venlo)

c | Herstel

Herstel van een psychische kwetsbaarheid wordt omschreven als een proces waarin iemand met een psychische kwetsbaarheid zijn kwaliteiten en mogelijkheden ontdekt, betekenisvolle rollen in het leven oppakt, stap voor stap aan zelfvertrouwen wint en zo de grip op zijn eigen leven (terug-) krijgt. Een herstelproces is bij tijd en wijle heel zwaar. Veel mensen krijgen te maken met terugvallen. Echter, op terugval volgt vaak een stap vooruit, die als verrijking kan worden ervaren. Men wordt er sterker van. Het mag duidelijk zijn dat herstel van een psychische kwetsbaarheid grillig kan verlopen. Het laat zich niet afdwingen, het 'gebeurt' en kan jaren in beslag nemen. Bovendien betekent herstel van een psychische aandoening vaak uiteindelijk 'ermee leren leven'.

Ieder herstelproces is een persoonlijk en individueel proces. Toch blijkt uit onderzoek dat er een fasering in op te merken is. En soms wordt de stap genomen naar een voorgaande fase, een andere keer naar een volgende fase en soms zijn de fasen nauwelijks te onderscheiden. Desondanks kan de indeling helpen om te gaan begrijpen wat er gebeurt en om eventueel de ondersteuning beter af te kunnen stemmen op wat nodig is. De fasen zoals beschreven door Gagne (2004) worden veel gebruikt:

1. overweldigd worden door de aandoening
2. worstelen met de aandoening
3. leven met de aandoening
4. leven voorbij de aandoening

d | Ervaringsdeskundigheid

Elk mens maakt vervelende dingen mee en worstelt met levensvragen. Ook is iedereen wel eens een ander tot steun. Op deze algemeen menselijke ervaringen borduurt ervaringsdeskundigheid voort. Tegelijk kan hierdoor verwarring ontstaan over het begrip ervaringsdeskundigheid. Want wat is het, waarin de ervaringsdeskundige zich onderscheidt van andere stervelingen? Om dit te definiëren maakt de herstelbeweging onderscheid tussen: 1) herstel van een psychische kwetsbaarheid, 2) ervaringskennis en 3) ervaringsdeskundigheid.

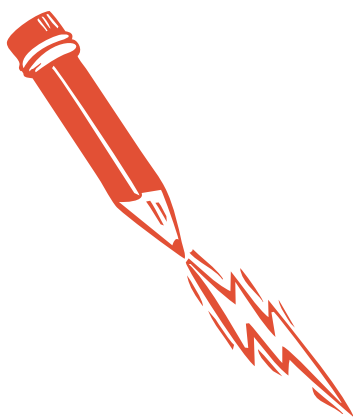
Ervaringsdeskundige is zelfs een beroep in ontwikkeling met diverse opleidingen, beroepscompetentieprofielen en een vakvereniging.

Ervaringskennis

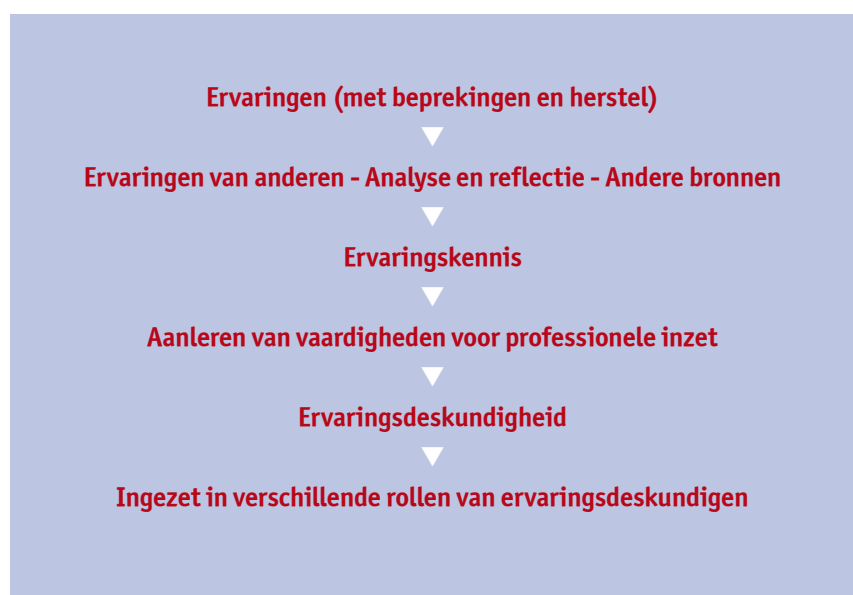
Het herstelproces is voor ieder mens anders. Desondanks kunnen er een paar algemeenheden – gedeelde herstelervaringen – gedestilleerd worden. Zo maken bewustwording en zelfinzicht altijd onderdeel uit van herstel. Aan de hand daarvan probeer men het gedrag te veranderen. Het herkennen en op een andere manier omgaan met vroege signalen van bijvoorbeeld, een psychose, kan onderdeel zijn van een herstelproces. De kennis die iemand met zijn eigen ervaring opbouwt gedurende zijn unieke herstelproces noemen we ervaringskennis.

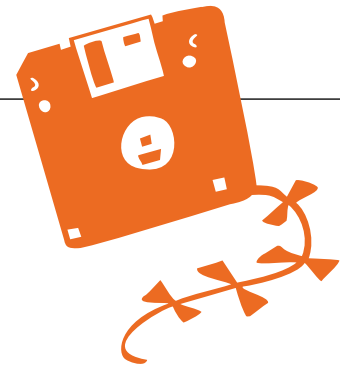
Ervaringsdeskundigheid

Een ervaringsdeskundige is iemand die voorbij zijn eigen, unieke herstelproces gaat. Bij het inzetten van ervaringsdeskundigheid staat niet iemands eigen proces voorop, maar dat van de ander. Ook die ander doorloopt een eigen, uniek herstelproces. De ervaringsdeskundige is bij machte om zijn persoonlijke ervaring zo in te zetten, dat hij de ander bij zijn herstel van een psychische kwetsbaarheid ondersteunt. Hij is het levende bewijs dat herstel van een psychische kwetsbaarheid mogelijk is. Iemand die vastloopt in zijn leven, kan elke hoop verliezen. Hijzelf, maar ook zijn omgeving, zit vaak met de handen in het haar. Contact met iemand die iets soortgelijks heeft meegemaakt, deze moeilijkheden te lijf is gegaan én ze heeft overwonnen, kan een eerste sprankje hoop geven. Het motiveert. Mensen zien weer perspectief.



Bron: Hilko Timmer,
coördinator Bureau Herstel Lister





1.6 | Visie en kernwaarden

Mensgericht

Onderzoek (Verkooijen, 2010) toont aan dat zelfregie draait om zelfbeschikking, eigen kracht en eigen regievoering. Het is dus van belang mensen aan te spreken op hun eigen kracht en hun wensen en keuzes de ruimte te geven. Wil je een organisatie op deze basis vormgeven, dan vraagt dat om het formuleren van een positieve, mensgerichte visie. Een visie die in de voorbijgaande jaren vaak ondergeschikt is geraakt aan het zorgsysteem.

Halen en brengen

De mensgerichte visie die men hanteert binnen zelfregieorganisaties, gaat uit van de positieve rol die elk mens kan spelen in het eigen leven en in de maatschappij. Iedereen is van waarde en van betekenis. Mensen hebben iets te halen en te brengen, en staan in relatie tot elkaar in een samenleving waar iedereen meedoet. Deze wederkerigheid is essentieel binnen de organisaties. In plaats van het nogal passief klinkende geven en ontvangen, is bewust gekozen voor de term 'halen en brengen' omdat die twee woorden veel meer activiteit en beweging uitdrukken.

Ervaringsdeskundigheid

Zelfregie betekent bovendien dat bezoekers zelf aan de slag gaan; meestal op vrijwillige basis. Elkaar steunen, lotgenotencontact en van elkaar leren zijn belangrijk. Voor veel mensen is het van belang te weten welke ervaringskennis zij bezitten en hoe zij daar in hun leven optimaal gebruik van kunnen maken. Ervaringsdeskundigen kunnen daarbij een belangrijke voorbeeldrol hebben. Er wordt dan ook veel gewerkt vanuit ervaringsdeskundigheid.

Kernwaarden

De zelfregieorganisaties die zijn betrokken bij dit handboek, werken heel verschillend, maar hebben visies die dicht bij elkaar liggen. De meeste organisaties stellen daarnaast uitgangspunten of kernwaarden vast. Deze kernwaarden of uitgangspunten dienen als richtlijn voor de dagelijkse praktijk, oftewel, zij geven richting aan de werkwijze. Hoe deze werkwijze tot stand komt, verschilt per organisatie.

Zes kernwaarden zijn belangrijk voor alle zelfregieorganisaties. Het zijn uitgangspunten die in een of andere vorm overal terugkomen.

Onderstaande uitgangspunten kwamen tot stand na jarenlange ervaring met diverse zelfregieorganisaties. Zij hebben hun waarde in de praktijk reeds bewezen. Wat het beginpunt van de organisatie ook is, startend of zichzelf doorontwikkellend, in deze kernwaarden kan een inspiratiebron gevonden worden. In hoofdstuk twee 'Werkwijzen', gaan we dieper in op de dagelijkse praktijk van deze uitgangspunten.

1. Mens centraal: weer gezien worden
2. Open en laagdrempelige ontmoetingsplek: weer ergens bij horen
3. Hoop, herstel en mogelijkheden: weer perspectief zien
4. Wederkerigheid en bottom-up werken: weer iets betekenen
5. Ervaringsdeskundigheid: leren van elkaar
6. Experimenteeruimte: fouten maken mag.

Praktijk > Visieontwikkeling

'Het is belangrijk een heldere visie te ontwikkelen op het begrip zelfregie. Iedere organisatie zal de accenten anders leggen, naar gelang de belangrijkste doelstelling van de organisatie. Bij de één zal het accent liggen op (arbeids)participatie, bij de ander op herstel en het innemen van de burgerrol in de maatschappij. Alhoewel beide zaken naar mijn mening onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn, kan het accent in de uitgewerkte visie verschillen.'

(Bron: citaat Erna Arnoldus, zelfregiecentrum Venlo)

Praktijk > Kernwaarden vaststellen

Waar bestaande organisaties zich willen ontwikkelen tot zelfregieorganisatie zullen zij de bestaande bezoekers nauw moeten betrekken door ze te informeren en mee te laten praten. Op deze manier creëert men draagvlak. Bovendien krijgen de bestaande bezoekersgroepen de mogelijkheid direct inspraak en invloed uit te oefenen op de plek waar zij graag zijn.

Kernwaarden

1. De mens centraal

De unieke mens centraal zetten met zijn behoeften; mensen willen gezien worden door anderen en door de samenleving als geheel. Niet het aanbod staat centraal, maar de mate waarin mensen zich geholpen voelen.

2. Laagdrempeligheid

Mensen willen ergens bij horen en hebben daarvoor open en laagdrempelige ontmoetingsplekken nodig waar ze sociale, psychische, emotionele en lichamelijke veiligheid ervaren.

3. Perspectief

Mensen willen hoop voelen. Hoop op herstel, op groei en op ontwikkeling. Denken vanuit de mogelijkheden die ieder mens heeft is daarom zeer belangrijk. Perspectief bieden door kansen te geven, uit te dagen en te werken met rolmodellen.

4. Wederkerigheid

Dat ieder mens mogelijkheden heeft, betekent dat iedereen iets kan brengen, maar ook iets kan halen bij een ander. Dat is het principe van wederkerigheid waarbij bottom-up werken nodig is en men aansluit bij de kwaliteiten van mensen.

5. Leren van elkaar

Als ieder mens iets kan brengen, betekent dat dat mensen van elkaar kunnen leren. Gebruik maken van ervaringsdeskundigheid biedt een meerwaarde. Een lerende organisatie geeft ruimte aan nieuwe inzichten.

6. Experimenteerruimte

Het is van belang experimenteerruimte te creëren. Niet de kaders staan centraal, maar de weg die leidt tot participatie en actief burgerschap, waarbij struikelen mag.

Praktijk > Herijk je kernwaarden regelmatig

Het is goed de kernwaarden en uitgangspunten regelmatig aandacht te geven. Door ze met bezoekersgroepen, vrijwilligers en medewerkers te bespreken, creëer je herwaardering, draagvlak en ontwikkeling.

Ervaring > Uitdragen kernwaarden

'Samen met vrijwilligers besteed ik tijdens inspiratiedagen regelmatig aandacht aan de dagelijkse uitwerking van onze kernwaarden. We bespreken bijvoorbeeld wat het inhoudt om een ander mens wérkelijk centraal te zetten, hem niet alleen te zien zoals hij zich op dat moment presenteert, maar ook oog te hebben voor zijn kwaliteiten en mogelijkheden. Het komt vaak voor dat mensen in negatieve bewoordingen over zichzelf praten. Hun beperking en het gemis of het gebrek staan dan centraal.

Een ander bewegen en verleiden tot een perspectiefwisseling vergt oefening en volharding. We blijven steeds vragen 'waar word je blij van?'

'Door de naam van het centrum voelde ik me totaal niet gestigmatiseerd het te bezoeken. Toen ik naar het Dag Activiteiten Centrum ging wist iedereen dat ik daar kwam vanwege mijn psychische problemen. Ik had daar zo'n hekel aan. Ik wil niet constant worden geassocieerd met mijn psychische kwetsbaarheid, er zitten nog zoveel meer kanten aan mij. Toen ik de eerste keer het zelfregiecentrum binnen liep, zaten er allemaal mensen met elkaar te praten, ik wist niet wie er nu eigenlijk werkte of wie er bezoeker was. Daardoor voelde ik dat ik er gewoon als mens kon gaan zitten, niet als cliënt.'

