

De waarde van HerstelTalent

MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid, februari 2017

Wat kost een zelfregiecentrum en wat levert het op? Een relevante vraag, waarop wij graag antwoord geven. Sterker nog: niet alleen wij, maar vooral de (13) vrijwilligers van HerstelTalent in Zeeland hebben inzichtelijk gemaakt wat HerstelTalent hen heeft gebracht. We beginnen met een inspirerend herstelverhaal en daarna een overzicht van de antwoorden op de vragen die aan de 12 andere deelnemers zijn gesteld.

“Ik krijg nieuwe kansen en meer zelfvertrouwen”

“Ik heb zin om weer aan de slag te gaan!”

“Mijn isolement is doorbroken”

“Het heeft me veel duidelijke antwoorden gegeven”

“Ik heb veel steun van anderen en voor anderen ervaren”

“Ik heb weer een invulling van mijn tijd”

“Ik heb de stap gemaakt van dromen naar doen, ik heb meer zelfregie”

“Nu kan ik me weer ontwikkelen als mens”

“Leuke groep van mensen met ieder z'n eigen kracht”

“Je krijgt en voelt begrip en wordt geaccepteerd zoals je bent”

Herstelverhaal (vrouw 20-40 jaar)

“Vanaf mijn geboorte tot mijn 26e is mijn leven eigenlijk vrij voorspoedig verlopen. Op af en toe wat sombere buien na stond ik best gelukkig en succesvol in het leven. Na mijn opleiding MWD (Maatschappelijk Werk en Dienstverlening) was ik gaan werken in een crisisopvangcentrum. En ik was heel idealistisch: ik wilde mijn cliënten zo goed mogelijk begeleiden en eigenlijk wilde ik alle problemen die er waren uit de wereld krijgen.

Op een dag was ik met een Marokkaanse cliënte naar de huisarts geweest ,omdat zij heel veel pijn had. De huisarts had ons weer naar de crisisopvang teruggestuurd met de mededeling dat Marokkaanse vrouwen zich nou eenmaal meer uiten bij pijn. En inderdaad ik had ook nog nooit iemand zo horen schreeuwen en kermen van de pijn. ‘Het was psychosomatisch’, zei hij ook nog. Ik durfde niet tegen de dokter in te gaan. Dus we gingen onverrichter zake weer terug. Toen ik de andere dag op mijn werk kwam, was zij overleden.

Ik heb mezelf dit heel erg aangetrokken en me medeverantwoordelijk gevoeld voor haar dood. Ik kreeg slapeloze nachten en kon het niet verkroppen dat deze vrouw die bijna dezelfde leeftijd had als ik, de ene traumatische gebeurtenis na de andere had overleefd. En nu was ze dus dood en liet een kindje van twee achter. En ik flierefloot maar een beetje door het leven heen en had mijn werk niet goed gedaan. Hierdoor kreeg ik ineens te maken met allerlei grote levensvragen. Doordat ik hierdoor 's nachts niet kon slapen en ik in de knoop zat met mezelf, heb ik me overspannen ziek gemeld van mijn werk.

Ik wist me geen raad met de tijd die ik had nu ik ineens niet werkte of naar school ging en ik wist me geen raad met mezelf. Ik begon me te verdiepen in spiritualiteit en ging heel veel schrijven. En opeens was ik iets groots op het spoor. Ik moest de wereld gaan redden. Vanaf toen sliep ik bijna helemaal niet meer en ik nam de telefoon niet meer op en deed de deur niet meer open. Ik was alleen nog maar bezig met mijn missie. Al het andere was niet belangrijk meer.

Toen ik op een gegeven moment mijn moeder sprak, zag zij de ernst van de situatie in en stuurde me naar de huisarts. Toen ik tegen hem zei dat mijn vader een eenvoudige timmerman was en dat mijn oma Maria heette, hoopte ik dat hij de link dan zou leggen dat ik dan het nieuwe kindeke Jezus moest zijn. In al mijn gekte vond ik dat zelf ook heel erg komisch. Maar alle tekens die ik de afgelopen tijd had gekregen, wezen er in mijn beleving toch op dat ik de nieuwe Messias was en de wereld moest redden. De huisarts zag de link uiteraard niet en besloot me met spoed door te verwijzen naar een psychiater. Ineens lag ik in de isoleer van de PAAZ. Maar daar hoorde ik niet. Ik was immers zelf de hulpverlener. Mijn wereld stond nu echt op zijn kop.

En dat is eigenlijk veertien jaar zo gebleven. Na mijn eerste psychose kreeg ik een depressie. En al snel werd de diagnose manisch-depressief (oftewel bipolaire stoornis) gesteld. En inderdaad... van 1999 tot eind 2013 heeft mijn leven zeker in het teken gestaan van psychoses, manieën en depressies. Tot ik eind 2013 meer contact begon te krijgen met mijn huidige steun en toeverlaat. Hij heeft de diagnose schizofrenie, maar leek desondanks toch een heel prettig leven te leiden. We begonnen gesprekken te voeren over psychoses en wisselden ervaringen uit. En door hem kreeg ik er steeds meer hoop op dat ik ook eens weer min of meer gelukkig in het leven zou staan.

Vervolgens deed ik in 2015 de WRAP in het ADRZ onder leiding van Irene van de Giessen. Hoewel ik talloze behandelingen en therapieën had gehad in datzelfde ziekenhuis had het me niet van mijn bipolaire stoornis af geholpen. En je kon er ook niet van af komen was me altijd verteld door psychiaters en verpleegkundigen. Het delen van onze ervaringen, de oefeningen en de gesprekken tijdens de WRAP

deden me goed. Het had meer impact dan welke therapie me ooit heeft geboden. En het leerde me dat je dan misschien niet kon genezen van de stoornis. Maar je kon er wel van herstellen en je kon wel leren hoe je een leven kon leiden voorbij de symptomen. Vervolgens heb ik de stoute schoenen aangetrokken en heb ik Irene gevraagd of zij mij wilde coachen omdat ik ook had gemerkt dat het een groot verschil maakt als iemand kennis van zaken heeft en het een en ander ook nog eens aan de lijve heeft ondervonden. Gelukkig wilde Irene dit en daar ben ik tot op de dag van vandaag erg blij mee. Want het contact met haar heeft er in eerste instantie toe geleid dat ik überhaupt weer ging praten en dingen ging ondernemen.

De eerste maanden heeft Irene de woorden uit me moeten trekken. Door mijn ervaringen met waanvoorstellingen durfde ik niets meer te geloven wat niet in de lijn lag van wat mijn omgeving vond. Door de coaching van Irene durf ik weer te dromen en heb ik weer een eigen mening gekregen. Maar ik heb wel geleerd te checken bij anderen of ik nog in de realiteit ben. Want ik heb nou eenmaal wel een gevoeligheid voor psychoses.

Ook het stuk rondom de Marokkaanse cliënte en alles daarom heen hebben Irene en ik boven tafel gekregen. Dit was een soort hittepunt dat aan het licht moest komen. Maar in eerdere behandelingen is nooit iemand ook maar dicht in de buurt van dat onderwerp gekomen. Toen de Marokkaanse cliënte in een coachingsessie ter sprake kwam, heb ik tranen met tuiten gehuild. Alsof het gisteren was gebeurd. Waarschijnlijk omdat ons als personeelsleden binnen de crisisopvang een zwijgplicht was opgelegd rondom haar dood. En nu, dus zeventien jaar later had iemand oor en oog voor datgene wat heel bepalend is geweest in mijn leven. En dat was erg helend. Ik ben er nog niet en er valt nog veel aan mezelf te werken.

Maar inmiddels ben ik zo ver dat ik best een leuk leven heb en me vaker goed voel dan niet. En ik ben al zo'n drie jaar stabiel. Drie jaar zonder ziekenhuisopnames is voor mij een record. Ook al heb ik mijn mindere dagen en kan ik niet alles meer wat ik vroeger kon, toch ben ik over het algemeen erg tevreden met hoe het nu gaat. Want in de coaching hebben we ook vaak gekeken naar wat ik wil bereiken. En in mijn geval waren die wensen en dromen eigenlijk altijd al duidelijk. Maar ik kwam nooit tot het nemen van stappen om mijn dromen te realiseren. Ook weer door de coaching ben ik stappen gaan zetten. En eigenlijk vind ik stiekem dat ik al heel wat heb bereikt. Zeker voor iemand die jarenlang alleen van de bank naar bed ging.

Ik schrijf nu blogs op een site, genaamd het Cliché. Mijn verhalen delen met een groter publiek was een droom. En wordt dus nu vervuld. Daarnaast geef ik, dankzij Irene en de andere mensen van HerstelTalent, vorm aan een Leefmuseum in mijn eigen huis. Dat is de tweede droom die in vervulling gaat. Een Leefmuseum is een plek waar mensen zichzelf mogen zijn en op een creatieve manier zichzelf kunnen ontwikkelen en ook hun dromen kunnen ontdekken of inderdaad stapjes zetten in die richting. Daarnaast doe ik nu de basisopleiding tot ervaringsdeskundige. En ik hoop ook in september de opleiding tot kunstzinnige dynamische coaching te kunnen gaan volgen zodat ik beter onderlegd ben en op den duur zelf ook in staat ben mensen te gaan coachen op een manier zoals ik zelf door HerstelTalent ben gecoacht...

Zonder HerstelTalent was ik nooit zo ver gekomen als ik nu ben en sta ik weer midden in de maatschappij en heb ik weer zin in het leven."

Ervaringen met HerstelTalent

Hieronder de antwoorden van de deelnemers (3 vrouwen van 20-40, 4 vrouwen van 40-60, 3 vrouwen van 60+ en 2 mannen van 20-40) aan HerstelTalent op 7 vragen:

1. Hoe ben je bij HerstelTalent gekomen?

- via Irene van de Giessen (7x: via Cognitieve Fitness, stemmenhoordersgroep, WRAP-training, buurtzorg, ADRZ Vlissingen, internetblog)
- door een vriendin
- na tip van coach/buurtmakelaar
- via dochter
- via Google
- via reguliere hulpverlening

2. Hoe lang ben je betrokken bij HerstelTalent?

- Vanaf 2013: 2
- Vanaf 2014: 2
- Vanaf 2015: 3
- Vanaf 2016: 5

3. Wat heeft HerstelTalent je gebracht?

- **Een nieuw leven** met nieuwe kansen, meer zelfvertrouwen en staan voor mezelf
- Ik heb **weer zin om aan de slag te gaan**. Heb daarmee mijn isolement doorbroken
- Ik ben **gaan nadenken over herstel en vrijwilligerswerk**
- Ik heb **meer zelfvertrouwen en meer kennis** over het omgaan met mijn ervaring. HerstelTalent heeft me heel veel gebracht en brengt me nog steeds heel veel. Toen ik nog middenin mijn herstelperiode zat waardoor ik heel onzeker was geworden, was het zo fijn om mensen om me heen te hebben die zelf ook in een herstelperiode zitten/zaten en die mij namen zoals ik ben. In de medische molen kreeg ik heel vaak het gevoel bewust en onbewust dat ik een patiënt was. Ik heb me nooit een patiënt gevoeld maar een mens die diepe issues had waar ik mee aan de slag moest. Pas toen ik in contact kwam met de geweldige mensen die bij HerstelTalent te vinden zijn kon ikzelf aan de gang met mijn eigen mens zijn. Ik weet zeker dat ik vandaag de dag niet zover gekomen was zonder HerstelTalent.
- **Meer inzicht in wie en wat ik ben**, maar vooral het **vertrouwen** dat ik weer mee kan doen in de maatschappij.
- **Steun van anderen en voor anderen**. En **ontwikkeling in mijn eigen leven** (cursussen, WRAP Crisiskaartconsulente Storytelling Socratische gesprekken enz.)
- HerstelTalent heeft mij weer **uit mijn huis gehaald**. Ik heb weer een **invulling van mijn tijd**. De werkzaamheden die ik verricht geven mij weer het gevoel dat ik **meedoe in de samenleving**. Het heeft mij in contact gebracht met mensen waarmee ik mezelf kon zijn en waar ik mezelf niet mooier voor hoefde te doen dan ik ben.
- Aan het einde van 2016 heb ik een herinneringsboek gemaakt met hoogtepunten over het afgelopen jaar. HerstelTalent komt hier veel in voor. Het geeft en gaf mij de kansen om mij te ontwikkelen (niet alleen als ervaringsdeskundige maar vooral als mens), het doel van Irene/HerstelTalent is niet hoe ik zo veel mogelijk voor hen kan betekenen maar dat ik mijn geluk en doel in het leven vind, dat ik herstel. Voorbeelden hiervan zijn het volgen van bijvoorbeeld de cursus crisiskaartconsulent en narratieve therapie. Maar ook de mogelijkheid

die Irene/HerstelTalent mij heeft gegeven om mee te gaan naar congressen en symposia en zelfs het houden van een stukje eigen toespraak. Dat zijn de dingen van het leven waar ik van droomde. Het is het afgelopen jaar een beetje waar geworden. Verder heeft HerstelTalent mij contacten gebracht, begrip en herkenning, steun ook. Dit vooral tijdens de groepsbijeenkomsten van HerstelTalent. Wanneer ik alleen over de coaching van Irene zou spreken kan ik nog veel meer vertellen maar daar gaat het nu niet om, denk ik.

- HerstelTalent heeft mij **vertrouwen gebracht en leuke groep van verschillende mensen** met ieder zijn/haar eigen kracht. En verschillende cursussen én een leuke lieve vriendin.
- **Van dromen naar doen.** Verrijkende uitwisseling met gelijkgestemden. Een opleiding waarin ik leer mijn ervaringskennis deskundig in te zetten. **Kansen** om tot ontwikkeling te komen binnen je eigen mogelijkheden. **Meer zelfregie. Hoop op een leven zonder zorgverleners** en zonder me patiënt te voelen. (Heel herstel bevorderend. Heel inspirerend om vanuit HerstelTalent zoveel mooie initiatieven tot stand te zien komen die bijdrage aan betere zorg in Zeeland).
- **Heel veel duidelijke antwoorden.** Ik had gehoopt dat zo iets 40 jaar geleden had bestaan, wat een steun zou kunnen zijn geweest voor ons gezin.



4. Wat maakt HerstelTalent anders dan je voorgaande begeleiding, ondersteuning, therapie, dagbesteding etc.?

- Hier gaat het om **mijn kracht** gaat en niet om de 'sticker' die ik opgeplakt heb gekregen
- De **visie** van HerstelTalent maakt het anders, dat **hoe je bent als mens voorop staat!** Dat is voor mij zeer essentieel. Dit dragen wij ook uit in de zelfregiecentra.
- Irene ging in op **het waarom** en hoe het zo gekomen is.
- Fijne sfeer. Wordt **actief geluisterd**. Ontmoeten van andere mensen met dezelfde ervaringen.
- Bij elke vorm van therapie die ik heb gevolgd wordt er een soort draaiboek gebruikt, maar elk mens is anders en niet alle draaiboeken pasten bij mij. Via HerstelTalent heb ik **geleerd om bij mezelf te komen** en geloof mij, dat was een pittige weg met veel hobbels en bobbelen maar het was de moeite waard.
- Ik ben heel tevreden over mijn huidige psychiater en SVP-er. Echter zijn zij niet ervaringsdeskundig en kon ik daardoor niet geloven dat er nog een toekomst voor mij was. Het contact en de Socrates gesprekken met de andere HerstelTalenten gaven mij dat vertrouwen weer wel.
- HerstelTalent **gaat uit van de mogelijkheden** die ik heb.
- Wat er anders is, is dat er **gekeken wordt naar iemands mogelijkheden liggen**, wat iemands dromen zijn. Er wordt meer **uitgegaan van mogelijkheden, niet van de beperking**, of ziekte. Er wordt gezocht naar waarom de klachten er zijn en wat iemand er zelf aan kan doen om ze te voorkomen, d.m.v. cursussen zoals de WRAP. (Wellness Recovery Action Plan)
- Als ik bijna in een crisis beland heb ik 3 privételefoonnummers die ik kan bellen. (ik besef, dat is een luxe) Irene, mijn SPV en mijn psychiater. Ik bel altijd als eerste Irene. Maar het is een keer voorgekomen dat ik die niet bereiken kon en ik toch voor mijn psychiater (overigens één van de beste van Zeeland wat mij betreft) koos. Het enige wat zij mij kon vertellen was: Neem je noodmedicatie maar in. Een half uur later (die medicatie werkt niet gelijk) belde ik alsnog Irene. Zij doet iets wat medicatie niet doet en mijn psychiater ook niet. Erkennen dat ik het zwaar heb, me laten vertellen hoe het komt, het voor mijzelf op een rijtje zetten. Die erkenning brengt mij rust en zo kan ik weer verder. **Erkenning en herkenning** zijn wat mij betreft de kernwoorden die HerstelTalent mij brengt. Het oprechte: 'Maar...(naam) ..., ik weet hoe het voelt', doet voor mij wonderen.
- **HerstelTalent kijkt verder** dan een diagnose en **kijkt wat er wel kan, in plaats van niet**. Er wordt gewerkt vanuit **respect, gelijkwaardigheid en begrip** voor de mens.
- Het gaat bij HerstelTalent niet over je diagnoses maar over je **dromen en wensen** en bovenal over de vraag. "Hoe zou het wel kunnen" de rol patiënt valt bij HerstelTalent weg. Waardoor je kunt herstellen van al het stigma wat er in de loop van de jaren is opgebouwd in en om je heen omtrent je psychische kwetsbaarheid. Er is veel **erkenning** te vinden bij elkaar. Je werkt zonder zorgverleners met elkaar aan je herstel waardoor je je sterker gaat voelen en meer eigen regie gaat ervaren. Herstellen en participeren vallen samen bij HerstelTalent. Er is een heel groot gat in aanbod van dagbesteding voor mensen met een normale tot hoge intelligentie die te maken krijgen met een ontwrichtende chronische aandoening in hun leven. Ik vind ook dat HerstelTalent voor mij dit gat opvult. Het **principe van halen en brengen** heb ik nog nooit eerder zo concreet uitgewerkt gezien als bij HerstelTalent. Hierdoor krijg je weer **eigenwaarde**. Door deze gelijkwaardigheid en het maakt de zorg vele malen goedkoper.
- Eerder was er niets op dit gebied, alleen een keer een maatschappelijk werker die er niets van snapte en zei: "ga maar van die man af, het wordt nooit wat".

5. Hoe had je leven eruit gezien zonder HerstelTalent? En waarom?

- Mijn leven was niet zo fijn geweest als dat het nu is. Ik zou nog in een slachtofferrol zitten i.p.v. in mijn kracht.
- Er zou een leegte zijn in mijn dagelijkse leven die helaas resulteert in welke vorm van depressie dan ook. Nu met HerstelTalent haal ik er voldoening uit om mijzelf verder te ontwikkelen als vrijwilligster/ medewerkster. Hierin heb ik nog van alles te leren, volg ik cursussen en ga ik zelf met een collega een cursus mindfulness geven in de Zelfregiecentra. Inzichten en ervaringen toepassen en delen.
- Mijn leven zou een stuk leger zijn, zonder anders te gaan denken over herstel.
- Somberder, minder hoop en vooruitzicht.
- Ik was dan niet zover gekomen als dat ik nu ben. Doordat je in contact komt met andere mensen die hun eigen pad lopen, voel je je niet meer zo eenzaam en voel je begrip. Je wordt geaccepteerd bij HerstelTalent zoals je bent en dat had ik echt nodig in mijn proces.
- Ik ben in 2013 ontslagen na vele jaren ziekte en re-integreren en heb mezelf ruim 2 jaar "opgesloten" in huis. Ik was op en wou niets meer, alleen maar rust. Ik was ervan overtuigd dat dat mijn leven zo zou blijven, durfde geen risico's meer te nemen. Ben voorzichtig met vrijwilligerswerk begonnen, dacht dat er meer niet in zat. Angst weer stuk te lopen. HerstelTalent liet mij m'n kwaliteiten weer ontdekken.
- Dan zou ik gewoon altijd binnen hebben gezeten zonder veel contact. Alleen van hulpverleners, omdat ik niet gemotiveerd werd om iets uit mezelf te halen.
- Waarschijnlijk was ik dan depressief geworden, misschien zelfs aan de medicatie en in het ergste geval zelfs opgenomen geweest bij Emergis. Mijn leven was traditioneel: de man werkt, de vrouw is thuis. Omdat mijn kinderen al volwassen zijn, was mijn leven erg leeg geworden als huisvrouw. Ik heb geen beroepsopleiding en als je de 50 gepasseerd bent is het niet eenvoudig om nog aan een baan te komen. Nu ben ik gecertificeerd ervaringsdeskundige en geniet van wat ik doe.
- Zonder HerstelTalent had ik nu nog steeds op de bank bij mijn ouders gezeten. Nu woon ik zelfstandig en volg ik weer een reguliere opleiding. Dat had ik zonder de begeleiding van Irene en de kansen die HerstelTalent mij heeft geboden om mijn belastbaarheid op te bouwen niet gekund. Het opbouwen van de belastbaarheid zit hem met name in het volgen van cursussen en bezoeken van bijeenkomsten. Het opbouwen van luisteren naar het praten van iemand anders. Maar ook het weer omgaan met mensen in een groep, het aangaan van sociale contacten, allemaal dingen die ik bij HerstelTalent heb kunnen oefenen en die ik nu weer in de maatschappij uitvoer.
- Zonder zelfvertrouwen, geloof & HerstelTalent zat ik waarschijnlijk nu nog bij het Gors, of erger...
- Dan was waarschijnlijk mijn ontwikkeling gestagneerd ook in mijn herstel en dan had ik of mijn tijd uitgezongen binnen de dagbesteding of me daar uiteindelijk uit teruggetrokken. De eenzaamheid was ik dan waarschijnlijk weer tegengekomen. Omdat ik al heel veel gezocht en gedaan heb binnen Zeeland om een passende veilige plek te vinden om tot ontwikkeling te komen en dit echt een uniek concept is.
- Mijn leven is met de vele gesprekken beter geworden en hulp voor elkaar beter geworden. Anders was het leeg en paniekerig geweest.



6. Wat gun jij mensen met een psychische kwetsbaarheid?

- HerstelTalent!
- Ik gun ieder mens met een psychische kwetsbaarheid **een luisterend oor** en een plek waar het ertoe doet dat hij of zij bestaat en waar deze mens de gelegenheid krijgt om zijn eigen kwaliteiten en mogelijkheden te ontdekken en zodoende weer **zin en voldoening** krijgt in zijn dagelijkse leven!
- Dat ze **niet gestigmatiseerd** worden en dat gekeken wordt naar hun **talenten**.
- Een plek om te ervaren wat ik heb ervaren bij HerstelTalent.
- Dat ze eerder in hun proces in contact komen met HerstelTalent. Therapie is heel goed en hulpszaam maar **je eigen ik** is net zo belangrijk.
- Veel **contacten met ervaringsdeskundige**. Dit werkt helend, motiverend en geeft je kansen je dromen weer waar te maken op basis van zelfregie.
- Dat ze ook **betrokken** worden zoals bij HerstelTalent.
- Dat ze net als ik de **mogelijkheid krijgen om los te komen** uit hun dagelijks leven en vooral weer mogen gaan kijken wat ze kunnen in plaats van benadrukken wat ze niet kunnen. Dat ze **gehoord worden** bij hun behandelaars, dat er **genoeg geld beschikbaar** is voor deze mensen om hun dromen waar te maken. Om samen met HerstelTalent te werken aan hun herstel, weer deel te gaan nemen aan de **maatschappij**, zich weer **nuttig gaan voelen**.
- Ik gun iedereen met een psychische kwetsbaarheid dat hij of zij de mogelijkheid krijgt om een **doel in het leven te kiezen en dat te realiseren**. Zodat het leven (weer) waarde krijgt. Zodat je leven de moeite waard wordt om te leven.
- Ik gun iedereen met en zonder psychische kwetsbaarheden **een waardig bestaan**, met een **sociaal netwerk, liefde en steun**. Dat er wordt gekeken naar de mogelijkheden in plaats van de problemen of hobbels in de weg des levens.
- Een **HerstelTalent voor iedereen**. Een mooi veelzijdig herstelaanbod. Veel **keuzevrijheid**. Meer kansen om tot ontwikkeling te komen in scholing en arbeid op eigen niveau. Mogelijkheid tot kortdurende logeeropvang in een huiselijke sfeer. Dat er geen stigma meer rust op psychische aandoeningen. Dat ze **makkelijk de weg kunnen vinden naar goede zorg**. Dat er ervaringsdeskundige op hun pad komen. Fijn **lotgenotencontact**. Minder diagnoses, behandelplannen en intakegesprekken. Over je herstelproces een cv-opbouw i.p.v. een dossieropbouw. Meer zelfregie. Minder eenzaamheid en isolement.
- Iemand als de mensen van HerstelTalent met zoveel kennis.

7. Wat vind jij dat daarvoor nodig is?

- Een **goedlopend zelfregiecentrum (4x)**
- Ik vind de regiecentra zoals wij die als HerstelTalent hebben opgestart een zeer grote toevoeging in deze haastige maatschappij. En ik hoop ten eerste dat deze centra de kans krijgen om een begrip en plek te worden voor velen die daar echt behoeften aan hebben, een **veilige plek waar je je verhaal kwijt kunt** en waar je gezien wordt, zodat er daarmee nieuwe deuren voor deze mens open kunnen gaan. Kort samengevat ; de zelfregiecentra kunnen het verschil maken! Dat iemand zijn leven weer wil oppakken omdat het de moeite waard is
- Ten eerste **meer kijk naar de mens zelf** en minder draaiboek gevoel. Ten tweede zorg in de buurt van Vlissingen/Middelburg. Nu kun je voor hulp naar Emergis in Kloetinge, mijn ervaring is dat als je in een proces zit je totaal geen behoefte heb om te reizen, alle hulp had ik nodig binnen handbereik. En ten derde behandel mensen als mensen en niet als patiënten.
- Naast de reguliere zorg voor mensen met een psychische kwetsbaarheid moeten **andere vormen van hulp waaronder zelfregiecentra veel meer bekendheid krijgen en gefinancierd**

worden net zoals de reguliere zorg. Er moet naar **doorverwezen** worden. Ik ben een voorstander van **samenwerking met ervaringsdeskundigen** op basis van **gelijkwaardigheid**.

- Meer **mensen betrekken** met een kwetsbaarheid en in contact met elkaar komen, zodat mensen het dan kunnen delen met elkaar.
- In eerste instantie **geld**. Geld om initiatieven als het zelfregiecentrum voldoende te steunen, waardoor het mogelijk wordt om mensen te begeleiden naar hun herstel.
- **Cursussen die vergoed worden** zodat iedereen er aan deel kan nemen. Mensen die niet aan de samenleving deel kunnen nemen door hun psychische klachten hebben vaak geen geld om cursussen te betalen.
- **Een andere denk- en handelwijze van zorgverzekeraars, huisartsen, hulpverleners, maar ook van de mensen zelf**. Niet vasthouden aan alleen het traditionele, maar ook daarbuiten kijken.
- **Betere samenwerking tussen alle partijen** en niet “bang” zijn voor het verlies van werk. De hulpvrager moet meer centraal staan. De één kan niet zonder de ander.
- Het is nodig dat mensen zich kunnen **ontwikkelen in een veilige omgeving** met mensen die begrijpen waar het over gaat en die hen kunnen steunen. In mijn optiek kunnen ervaringsdeskundigen dit het beste. Ik heb veel hulp gehad, zeker niet allemaal nutteloos, maar de ervaringsdeskundige steun heeft mij de kracht gegeven om verder te gaan.
- Een **samenwerking met verschillende partijen** en voor deze partijen (HerstelTalent). Denk aan Emergis, Gors e.d. waarin er niet gesproken wordt over jaloezie of minachting t.a.v. ervaringsdeskundige.
- Zelfregiecentra verspreid over Zeeland. **Laagdrempelige inloop** waar veel kennis ligt over de weg vinden binnen het sociaal domein. **Meer ruimte maken** en **investeren** in ervaringsdeskundigheid en het cliëntenperspectief binnen de zorg. **Minder bureaucratie**. Investeren in vrije ruimte. **Minder macht leggen bij de grote instellingen**. **Samenwerking** tussen Gemeenten, UWV en zorgverzekeraars en de mensen om wie het gaat. Vooral investeren in de mensen zelf die de zorg nodig hebben. PGB mogelijk maken voor iedereen met een psychische kwetsbaarheid.