

saam

red

zaam

Met
elkaar
mentaal
weerbaar

Infosheet Zelfregie-
en Herstelinitiatieven

Deze infosheet is bedoeld om huisartsen, POH's, hulpverleners en inwoners van de provincie Groningen te informeren over zelfregie- en herstelinitiatieven (ZHI) en zelfhulpgroepen.

Van deze voorzieningen kan over het algemeen kosteloos en zonder verwijzing gebruik worden gemaakt, bijvoorbeeld in afwachting van behandeling in de GGZ of verslavingszorg. Bij ZHI wordt vanuit het gelijkwaardig en methodisch delen van ervaringen en kennis ruimte gemaakt voor herstel van een ontwrichtende situatie.

Herstelacademie

Een herstelacademie is een plek met een aanbod van educatie en zelfhulp gericht op herstel van welbevinden in en na psychische ontwrichting. Zij biedt de deelnemers los van iedere achtergrond en doel, vrije ruimte met een eigen keuze uit het aanbod de persoonlijke vragen rond pijn, existentie, zingeving, ontwikkeling, inclusie en groei te verkennen. [VERDER LEZEN](#) →

Aanbod

- Bureau Ervaringsdeskundigheid Lentis**
Methodische zelfhulpgroepen, online chatten en inloop.
<https://www.lentis.nl/locaties/ervaringsdeskundigen-bij-lentis/>
- Edanz**
Herstelacademie met een breed methodisch zelfhulpaanbod voor individuele ontwikkeling. Oldebarneveldlaan 6, Groningen.
<https://www.edanz.nl/herstelacademie/>
- De oude bieb**
Inloop voor ontmoeting in de wijk Lewenborg in Groningen.
<https://deoudebieblewenborg.nl/>
- Ixta Noa**
Praktijkhuis en inloopvoorziening in Tolbert, Zuidhorn, Uithuizen en Groningen.
<https://www.ixtanoa.nl/>
- Clubhuis de Horizon**
Praktijkhuis en inloopvoorziening en toeleiding naar werk in Winschoten.
<https://www.clubhuisdehorizon.nl/>
- Herstelatelier The Living Museum**
Biedt een plek aan iedereen die kunst wil inzetten voor persoonlijk herstel van psychiatrie, verslaving, armoede en pech in het leven in Winsum.

Zelfhulpgroepen

Zelfhulpgroepen bieden een vorm van ondersteuning waar geen professionele zorg aan te pas komt. De kern is dat mensen met dezelfde ervaringen en of problematiek elkaar helpen en steunen in de vorm van ervaringen delen en hun verhaal vertellen. [VERDER LEZEN](#) →

Aanbod

● Anonieme Alcoholisten (AA)

Werkgroep Appingedam,
Gezondheidscentrum Overdiep
Stadshaven 23 (achter AH)
Tel: 0612035677 (Karel)

AA-vrouwenmeeting Appingedam,
Delfzijl (Gebouw 'open venster')
Scharreweesterweg 80
Tel: 0612543201 of 0615218445

Werkgroep Groningen
Gebouw VNN, A-weg 29
Tel: 06 1203 5677 of 06 8240 6689

Werkgroep Groningen-Zuid
Doopsgezinde kerk,
Oude Borteringestraat 33
Tel: 06 1232 5174

Werkgroep Oude Pekela, Winschoten
Meester D.U. Stikkerlaan 1
Tel: 06 2509 3174

Werkgroep Stadskanaal
Blokwieke 6 (huisartsenpraktijk)
Tel: 0625093174

Werkgroep Uithuizen
Oudedijk 7
Tel: 06 8343 4854

Werkgroep Uithuizen, Usquert
Industrieweg 7
(Werk op maat, eerste verd.)
06 1203 5677 (Karel)

Of kijk voor bijeenkomsten bij jou in de buurt op:
<https://aa-nederland.nl/informatie-over-aa/adressen-aa-groepen/>

● Anonieme Gokkers Omgeving Gokkers (AGOG)

De AGOG is een zelfhulporganisatie voor gokverslaafden en voor mensen met een relatie tot een gokverslaafde, dat wil zeggen: voor partners, voor ouders en voor andere familieleden of vrienden van een gokker. Kijk voor bijeenkomsten bij jou in de buurt op: <https://www.agog.nl/locaties/>

● Cocaine Anonymous (CA)

CA richt zich op mensen die willen stoppen met het gebruik van cocaïne en alle andere drugs en alcohol. De enige voorwaarde van deze zelfhulpgroep is het verlangen om te stoppen met het gebruik van cocaïne, alle andere drugs en alcohol.
Zondag: Resedastraat 2, Groningen (vrouwen)
Woensdag: Herman Colleniusstr 18, Groningen
Tel: 06 19987860

Of kijk voor bijeenkomsten bij jou in de buurt op:
<https://ca-holland.nl/meetingpdf/>

● **Buitenveldert**

De buitenveldert-groep is opgericht om mensen van hun verslaving af te helpen. Hier wordt niet gekeken naar welk middel iemand gebruikt dus iedereen met een verslaving is hier welkom. Kijk voor bijeenkomsten bij jou in de buurt op: <https://www.zelfhelp.nl/overzicht-locaties/>

● **Transgendergroep Groningen**

Ieder die zich geheel of gedeeltelijk niet thuis voelt in het cultureel bepaalde hokje man of vrouw noemen wij transgender en alle transgenders en mensen uit de hele LHBTI-gemeenschap zijn welkom. Maar ook buitenstaanders, familie, vrienden, collega's en al degenen, die meer willen weten over wat ons, transgenders, bezig houdt. Zie: <http://www.transgendergroepgroningen.nl>

● **Mensen met psychose-ervaring**

Het UCP heeft een lotgenotengroep opgezet voor mensen met een psychose-ervaring. De lotgenotengroep is bedoeld voor mensen die een psychose hebben meegemaakt en aanleg hebben om weer psychotisch te worden. Postbus 30001, 9700 RB Groningen, Tel: (050) 361 21 32

● **Vereniging voor Manisch Depressieven en Betrokkenen**

Er zijn verschillende lotgenotencontacten via huiskamergroepen. In de provincie zijn groepen actief in Hoogezand, Veendam en Uithuizen en in de stad Groningen. Het doel is om de positie van de manisch depressieven en betrokkenen te verbeteren. Ook het vergroten van de bekendheid van de ziekte, meer begrip voor de stoornis en verandering van de beeldvorming van de maatschappij is van belang. Tel: 030 280 3030, <https://www.vmdb.nl>

● **Jongeren: @ease Groningen**

Zit je ergens mee? Erover praten helpt! Bij @ease kun je gewoon binnenlopen of chatten: anoniem, zonder afspraak en gratis. @ease is er speciaal voor jongeren van 12 tot 25 jaar. Kraneweg 33, 06-57012303, <https://www.ease.nl/groningen.php>

Online aanbod

● **Eetproblematiek**

<https://www.proud2bme.nl/>

● **Voor alle kennis en ervaringen rondom psychische problemen**

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

● **Er is Wat**

Er is Wat brengt alle informatie samen op één plek over alle organisaties en activiteiten voor autistische volwassenen in Groningen en Drenthe. <https://eriswat.nl/>

● De Luisterlijn

In het holst van de nacht, in de vroege ochtend of op een feestdag. De Luisterlijn is dag en nacht, het hele jaar door, bereikbaar voor mensen die behoefte hebben aan een vertrouwelijk gesprek. 088 0767 000 of ehulp@deluisterlijn.nl. Chatten kan ook via <https://www.deluisterlijn.nl/>

● 113 Zelfmoordpreventie

Denk je aan zelfmoord? Heb je suicidale gedachten? 113 Zelfmoordpreventie is er voor je. Bellen 0800 0113 of chatten <https://www.113.nl/> kan geheel anoniem.

Op TikTok en Youtube zijn veel persoonlijke en mogelijk herkenbare verhalen te vinden.

Overig aanbod

● Zorgbelang Groningen

Zorgbelang Groningen behartigt de belangen van iedereen in de provincie Groningen die gebruik maakt van zorg. <https://www.zorgbelang-groningen.nl/>

● Zavie

De letters z a v i e staan voor zorg en aandacht voor iedereen. Dat is precies waar wij voor staan en gaan. Bij zaVie zetten we ons in voor groepen uit de hele provincie Groningen die net iets meer zorg, aandacht en ondersteuning kunnen gebruiken: mensen met een lichamelijke, psychische of verstandelijke beperking, chronisch zieken, senioren en hun naasten/mantelzorgers. <https://zavie.nl/>

● Humanitas

Vereniging Humanitas is een landelijke vrijwilligersorganisatie. De vrijwilligers helpen mensen om op eigen kracht iets aan hun situatie te veranderen. <https://www.humanitas.nl/afdeling/>

● Buurthuis kamers van het Leger des Heils

Voor mensen die behoefte hebben aan een goed gesprek en een luisterend oor? Van jong tot oud, iedereen is van harte welkom. Ook voor praktische hulp, bijvoorbeeld bij financiën, huiswerkbegeleiding of een goede maaltijd. <https://www.legerdesheils.nl/locaties/buurthuis kamers/>

● Online sociale kaart

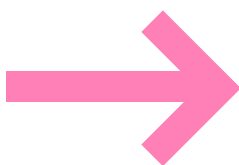
<https://socialekaartgroningen.nl/>

● GGZ Cliëntenatlas

<https://archieff.ervaringswijzer.nl/atlas/index.php>

● Cliënten- en familieorganisaties

<https://wijzijnmind.nl/mind-atlas/>



Waarom een herstelacademie

Richting geven aan je eigen leven en vinden van een nieuwe balans na een ontwrichtende situatie blijkt minstens zo belangrijk als het verminderen van klachten. Het begrip zelfregie verwijst naar het richting geven aan het eigen leven, juist ook wanneer iemand een beroep op anderen moet doen voor hulp of ondersteuning. Met herstel bedoelen we niet genezing van ziekte maar het vinden van een nieuwe balans na ervaringen van psychische ontwrichting. Herstel van perspectief op een betekenisvol leven, herstel van betekenisvolle rollen en activiteiten in het leven. In het herstelproces groeit iemand over de (vaak ernstige) gevolgen van bijvoorbeeld een (psychiatrische) aandoening heen en (her)ontdekt hij of zij de mogelijkheden voor een vervullend leven met of zonder de psychische problemen.

Wat is een herstelacademie

Een herstelacademie is een vrijplaats met een aanbod van educatie en zelfhulp gericht op herstel in en na een ontwrichtende situatie. Zij biedt de deelnemers los van iedere achtergrond en doel, vrije ruimte om een eigen keuze uit het aanbod de persoonlijke vragen rond pijn, existentie, zingeving, ontwikkeling, inclusie en groei te verkennen. De herstelacademie wordt georganiseerd door ervaringsdeskundigen op basis van peer-support. De ontmoeting met peers, op basis van gelijkwaardigheid en de uitwisseling van eigen ervaringen, is een hoopgevende manier om samen te zoeken naar dat wat voor ieder van betekenis is. Dit uitgangspunt vormt de grondslag voor de diverse functies van een herstelacademie.



Het is niet mijn opdracht om normaal te worden maar om mijzelf te worden

Patricia Deegan

Wanneer een herstelacademie

Een herstelacademie is in principe geschikt voor iedereen die te maken heeft met ontwrichtende ervaringen en het herstel hiervan. Het is niet direct een vervanger voor behandeling, maar kan de patiënt wel ondersteunen een eigen weg te vinden in het herstel en gericht gebruik te maken van het zorgaanbod.

Zelfhulp

Zelfhulp is een vorm van ondersteuning waar geen professionele zorg aan te pas komt. Er zijn andere 'deskundigen' die men bijstaat: mensen die hetzelfde hebben doorgemaakt, lotgenoten (de Haas, 2010). De kern van zelfhulp is dat lotgenoten elkaar helpen en steunen.

Onder begeleiding van ervaringsdeskundigen worden ervaringen gedeeld en kennis ontwikkeld. Iedereen die deelneemt aan de groep heeft ervaring in een dergelijke groep. Het idee is dat door het delen van ervaringen elke deelnemer betekenis kan geven aan zijn eigen proces en grip op zijn ontwikkeling. Hier wordt over gesproken met elkaar. De ziel van zelfhulp symboliseert het proces om je eigen kracht te vinden en van daaruit de uitdagingen in het leven aan te gaan. Het proces ziet er bij iedereen anders uit (de Haas, 2010).

Het effect van deelname

Mensen die te maken hebben gehad met ziekte, verslaving of andere persoonlijke problemen en daarbij professionele hulp hebben gehad, maar daar geen voldoening uit hebben gehaald, kunnen een gevoel van eenzaamheid in hun probleem ervaren. Daarmee wordt bedoeld dat men angst-, schuld- en schaamtegevoelens kan ervaren. Het effect van de deelname aan zelfhulpgroepen kan deze gevoelens doorbreken. Men kan ervaren dat zij niet meer alleen zijn of de enige met een probleem van dezelfde categorie. Men ervaart herkenning en erkenning doordat er met lotgenoten wordt gesproken over gevoelens en ervaringen. Over het algemeen wordt deelname aan zelfhulpgroepen die worden begeleid door een ervaringsdeskundige als positief ervaren. Hieronder een lijst met positieve effecten die deelnemers veelal ervaren:

- verhoging van het zelfvertrouwen en zelfrespect;
 - verbetering van het sociale leven;
 - meer positieve gevoelens;
 - minder kans op terugval;
 - beter gebruik van de hulpverlening.
- (Blocs, 2008).

Castelein (2008) heeft onderzoek gedaan naar een lotgenotengroep voor mensen met een psychose. De belangrijkste conclusie daaruit was dat deelname aan deze lotgenotengroep leidde tot meer contact met andere lotgenoten en waarderingsteun. Trouwe deelnemers boekten ook grote vooruitgang op gebied van sociale steun, empowerment en kwaliteit van leven.

Rouwenhorst (2013) heeft een literatuuronderzoek gedaan naar de meerwaarde van lotgenotengroepen. Hier kwam uit dat het zorggebruik van de mensen omlaag ging, het fysieke functioneren verbeterde, belemmeringen in het dagelijks leven verminderde en de zelfzorg van de mensen verbeterde. Veelal zijn de begeleiders van een zelfhulpgroep mensen die hun eigen situatie al (deels) hebben verwerkt. Hierdoor dienen zij als een voorbeeld voor anderen aan het begin van hun proces. Zelfhulp kan daarbij zorgen voor onderlinge steun, (nieuwe) sociale contacten, begrip en meer integratie (Zelfhulp Westelijk Noord-Brabant, z.j.).

Disclaimer:

Deze infosheet is niet volledig. Wil je meer weten over een onderwerp dat niet op deze sheet staat overleg dan met je huisarts of POH en/of ga zelf googlen: er is heel veel informatie te vinden.

Deze infosheet is ontwikkeld door InBegrepen, collectief voor ervaringskennis, i.s.m. huisartsen en POH's en in opdracht van het MJP Groningen.

