

# Gezamenlijk aanbod aan herstelondersteuning in Hart van Brabant

## RIBW

### Het Kiemuur voor ontmoeting & groei

Het Kiemuur zijn wekelijkse bijeenkomsten in verschillende wijken, dicht bij bewoners. Iedereen die contact, steun en/of advies zoekt is hier altijd welkom! Er is geen wachtlijst of papiertje nodig, wie wil kan zo binnenwandelen. Bij Het Kiemuur vinden bezoekers een luisterend oor en erkenning voor hun verhaal. Gelijkwaardigheid staat voorop: de mensen die Het Kiemuur begeleiden, hebben zelf veel meegemaakt in het leven. Zij en de andere mensen laten iedereen in hun waarde: alle bezoekers horen erbij.

De Kiemuren worden ook geraadpleegd in de wijk om mee te denken en bij te dragen aan sociale vraagstukken vanuit de expertise/vak ervaringsdeskundigheid. Denk aan empowerment, eigen regie en sociale inclusie van kwetsbare mensen, participatieprocessen en specifieke vragen vanuit GGZ of verslavings-specialisme.

### Herstelgerichte cursussen

Ervaringsdeskundigen van Het Kiemuur geven herstelgerichte cursussen. De cursussen ondersteunen burgers, zodat zij mogelijk stappen kunnen zetten in hun proces. Er worden drie verschillende cursussen aangeboden:

1. Herstellen doe je zelf
2. Werken met eigen ervaring
3. Wellness Recovery Action Plan (WRAP).

In de cursus Herstellen doe je zelf worden gevoelens en gedachten besproken die iedereen kent. Tijdens dit traject worden cursisten bewust van mogelijkheden die ze eerder nog niet zagen of aandurfd. De cursus:

- biedt herkenning, erkenning en steun van anderen;
- zorgt voor meer begrip voor de eigen situatie;
- vergroot kennis en begrip over 'herstellen';
- maakt weerbaarder;
- laat eigen kracht hervinden;
- leert dat je invloed hebt op je eigen leven.

Werken met eigen ervaring is een oriënterende cursus. De cursist heeft al zicht op zijn eigen herstel en wil hier iets mee. Deze cursus kan helpen wanneer een burger erover denkt om eigen ervaring in te zetten om anderen te helpen. De cursus bestaat uit drie blokken:

- Het eigen verhaal: kennis maken, ervaringen uitwisselen, eigen herstelverhaal vertellen en kennis opdoen over de begrippen herstel en ervaringsdeskundigheid.
- Oriëntatie op werk situaties: samen met gastdocenten ontdekken waar en hoe ervaringsdeskundigen werken en wat dit vak inhoudt.
- Vaardigheden: gezamenlijk oefenen om beter zicht te krijgen op vaardigheden die nodig zijn om te werken als ervaringsdeskundige.

De WRAP is een zelfhulpinstrument met een heldere structuur. De basis ervan ligt in het herstelconcept. De cursist maakt in de cursus een persoonlijk plan waarin een goed gevoel voor de cursist centraal staat. Ontdekt stapsgewijs wat het best bij je past en hoe je dit inzet. Hiermee kun de cursist de regie houden, zelfs wanneer een crisis dreigt. De bewezen succesfactoren van de WRAP

zijn het onderling uitwisselen van ervaringen en dat de training door ervaringsdeskundigen gegeven wordt.

Voor alle cursussen geldt dat de trainers ervaringsdeskundig zijn. Dit betekent dat zij gediplomeerde, betaalde krachten zijn die zelf een herstelproces doorliepen vanwege levensontwrichtende ervaringen. De trainers stellen zich gelijkwaardig en ondersteunend aan de groep op. Voorop staat dat iedereen zich veilig moet kunnen voelen om te oefenen met nieuw gedrag, nieuw gevoel en nieuwe gedachten.

### **MENTAL HEALTH FIRST AID (MHFA) Cursus 'EERSTE HULP BIJ PSYCHISCHE PROBLEMEN'**

Psychische problemen komen vaak voor. Iedereen krijgt er weleens mee te maken; in je familie, in je vriendenkring, op je werk of op school. Gebrek aan kennis over psychische aandoeningen en niet weten wat te doen maakt dat er soms pas heel laat of geen hulp wordt gezocht. Door allerlei vooroordelen over psychische problemen die er zijn, is de drempel om contact te maken of hulp te zoeken hoog. MHFA kan helpen deze drempel te verlagen om zo in een vroeg stadium passende hulp te zoeken en te vinden.

De cursus is voor iedere volwassene toegankelijk omdat iedereen op een bepaald moment in zijn leven met psychische problemen te maken krijgt; in je privé omgeving, in je vriendenkring of tijdens je werk. Het herkennen van signalen en weten hoe je hier op een goede manier op kunt reageren, maakt dat je veel kunt betekenen voor een ander.

### **Howie the Harp**

Howie the Harp is een opleidingsprogramma met een licentie uit Amerika. Tijdens de één jaar durende opleiding worden mensen met een psychische kwetsbaarheid opgeleid tot professionele ervaringsdeskundigen. Studenten van Howie the Harp leren hun ervaring in zetten om anderen te ondersteunen in hun herstel. Immers, wie op deze wijze het eigen herstelproces beheerst, is een unieke bron van ervaring voor anderen. Meer informatie voor geïnteresseerden is beschikbaar via [www.howietheharp.nl](http://www.howietheharp.nl)

### **Trainingen op maat**

De herstellvisie is een veelomvattende visie. Het raakt alle lagen van een organisatie; iedereen die er werkt, de werkwijze en de mensen die ondersteuning ontvangen. Omdat het implementeren van de herstellvisie een proces is, sluiten wij graag aan met onze trainingen bij het proces van uw organisatie. Is er nog weinig bekend over de herstellvisie en ervaringsdeskundigheid? Dan zijn er een aantal basistrainingen beschikbaar. Bent u al verder in dit proces, maar mag uw organisatie nog meer leren over de inzet van ervaringsdeskundigheid, de psychopathologie of andere thema's dan bieden we graag een training op maat over verschillende onderwerpen:

- \* Teamwaarden;
- \* Rouw / verlieservaringen
- \* Borderline persoonlijkheidsstoornis;
- \* Autisme;
- \* Verslaving;
- \* Angststoornis;
- \* Depressie basis;
- \* Seksualiteit.
- \* Seksualiteit;
- \* Grenzen;
- \* Kwetsbare mensen;
- \* Teambuilding, verbinding;
- \* Verwarde personen;
- \* Psychische kwetsbaarheid;
- \* Themabijeenkomsten (teamniveau);

RIBW Brabant ondersteunt altijd op een vraaggerichte, interactieve en inspirerende manier. Het team van ervaringsdeskundigen van Training en Ontwikkeling maakt eerst kennis met u, bespreekt uw wensen en visie ten opzichte van ervaringsdeskundigheid. Alvorens we echt aan de slag gaan, lopen we mee. Waar staan uw cliënten, medewerkers en de processen t.o.v. het gewenste eindresultaat?

RIBW Brabant adviseert uw organisatie over hoe u deze omvorming van uw organisatie in goede banen leidt. U start altijd met zo'n analyse- en adviestraject. Daarna bekijken we samen op welke gebieden wij uw organisatie kunnen ondersteunen.

## **MSS**

### **Maatschappelijk Steunsysteem Tilburg (MSS)**

Zit je al lange tijd niet goed in je vel? Heb je bijvoorbeeld last van angst, depressie of voel je je eenzaam? Dan kunnen wij je helpen! Neem contact op met het Maatschappelijk Steunsysteem Tilburg. Maatschappelijk Steunsysteem Tilburg zijn vier zorgorganisaties die snel hulp kunnen bieden, zonder gedoe met papierwerk of lange wachttijden.

## **FAMEUS**

FAMEUS is het centrum voor herstel en ervaringsdeskundigheid in de regio Midden- en West-Brabant. FAMEUS vindt het belangrijk dat iedereen de mogelijkheid heeft om zijn eigen leven in te richten door te werken aan herstel, ontwikkeling en ontplooiing, rekening houdend met de eigen fysieke, sociale en emotionele uitdagingen. Deze nieuwe kijk op gezondheid gaat over eigen regie, verantwoordelijkheid nemen, jezelf aanpassen en meedoen in de maatschappij. FAMEUS wil dat alle zorg en ondersteuning erop gericht is om mensen daarbij te helpen.

### **LeS-Lokaal**

Het LeS-Lokaal van FAMEUS staat voor Leren en Samen doen en bestaat uit twee onderdelen. Een onderdeel met een vaststaand programma van diverse cursussen en een onderdeel met een variabel aanbod waar de vraag van de deelnemer centraal staat.

Bij LeS-Lokaal is iedereen welkom. Mocht er ooit een diagnose over jou gesteld zijn en heb je het gevoel daardoor een "stempel" te hebben, dan laten we die bij de voordeur achter. Mocht het zo zijn dat jij zelf kwaliteiten hebt om lessen te geven, dan kan dat ook. Je kunt zomaar ineens voor een groep staan en nieuw talent in jezelf ontdekken.

### **Informatiebijeenkomsten**

Om te ontdekken welke cursus het beste bij je past, wil je andere informatie of heb je interesse in vrijwilligerswerk bij ons, dan raden we je aan om naar een informatiebijeenkomst te komen. Deze zijn elke 6 weken ongeveer, zowel in Breda als in Tilburg. Zie voor de data op onze site.

( [www.centrum-fameus.nl](http://www.centrum-fameus.nl) )

### **Het vaste programma**

Het vaste aanbod bestaat uit verschillende cursussen gericht op herstel en persoonlijke ontwikkeling, vrij te kiezen afhankelijk van de eigen fase van herstel en specifieke wensen:

- Herstel, wat wil ik ermee?\*
- Wat is herstel?
- Herstellen doe je zelf
- Werken met Eigen Ervaring
- Samen Ondersteunen, ervaringskennis en familie-ervaringsdeskundigheid
- WRAP
- De Verdieping
- Van Ervaring naar herstel, het schrijven van je herstelverhaal (pilot)\*
- Lift je Leven-Budgetkring, Gelukkig met Genoeg

\*Binnen het vaste programma wordt steeds gewerkt aan ontwikkeling van vernieuwd aanbod. Dit komt dan voort uit vragen vanuit andere onderdelen van GGz Breburg, overige instanties of vanuit cursisten. Zo is de cursus: "Herstel, wat wil ik ermee?" specifiek ontwikkeld voor de mensen die wonen binnen Duurzaam Wonen van GGz Breburg. Zowel in Dongen als in Etten-Leur is deze cursus gegeven. Wel met het doel om geïnteresseerden daarna te laten doorstromen naar het aanbod van FAMEUS in Breda en Tilburg.

De cursus "Van Ervaring naar Herstel" draait op dit moment als pilot. Dit is een verder verdiepende cursus voor mensen die nog meer diepgang willen in het eigen herstelverhaal.

Voor specifieke informatie over de inhoud van elke cursus verwijzen we je naar website. ([www.centrum-fameus.nl](http://www.centrum-fameus.nl)) De meeste cursussen starten in de steeds terugkerende cyclus, startend begin januari, begin april en begin september. Enkele cursussen starten in een andere frequentie of afhankelijk van de vraag.

De cursus 'Herstel, wat wil ik ermee?' is speciaal geschreven op verzoek van mensen die op locaties wonen van GGz Breburg of anderszins begeleid wonen. Op deze manier faciliteren we een passend aanbod gericht op herstel voor de mensen die (nog) niet de mogelijkheid hebben om aan te sluiten bij het reguliere aanbod van LeS-Lokaal.

### **Het variabele programma**

Dit deel van het LeS-Lokaal is gebaseerd op het concept van het 'recovery-college'. Een 'recovery-college' is een plek waar je zelf aan kunt geven wat je graag wilt leren, maar ook als je zelf iets wilt uitleggen of wilt leren aan anderen. Dat is dan ook precies de kern: het gaat erom dat je ervaart wat en hoe het is om te leren en dat je weer je eigen kracht en kwaliteiten ontdekt.

Wanneer er vraag is naar bepaalde lessen of juist een aanbod om een les te verzorgen, inventariseren we of er mensen zijn die interesse hebben in die les of gaan we op zoek naar een docent, zodat we de gevraagde lessen aan kunnen bieden. Het opzetten van een recovery-college ontstaat alleen door de inzet van mensen die iets willen leren. Het blijft zich ontwikkelen en zal steeds variëren.

De centrale gedachte achter alle lessen is het werken aan persoonlijke groei en ontwikkeling en het inzetten van eigen talent. Daarbij wordt aangesloten bij de vragen en wensen die er bij je leven. Er is binnen LeS-Lokaal dus alle ruimte om andere lessen op te zetten of te volgen. Ook zal er met regelmaat een themagerichte bijeenkomst zijn. Denk aan workshops rondom solliciteren, relaties, kwartiermaken etc. Sinds 2018 zijn Summerschool en Winterschool vaste onderdelen van het Flexibele deel van LeS-Lokaal. We organiseren dan enkele weken gevuld met 10 verschillende workshops. Voor ieder wat wils, gegeven door docenten op vrijwillige basis en dus kosteloos te bezoeken door alle inwoners van Tilburg en directe omgeving. Summerschool en Winterschool vinden, evenals alle cursussen, plaats in een van de wijkcentra.

Voor vragen over cursussen kun je terecht op de volgende mailadressen:

[fameustilburg@ggzbreburg.nl](mailto:fameustilburg@ggzbreburg.nl) of [fameusbreda@ggzbreburg.nl](mailto:fameusbreda@ggzbreburg.nl). Ook ben je van harte welkom op de geplande informatiebijeenkomsten.

### **Trainingen in het kader van Samenwerken aan Herstel**

Sinds enkele jaren is FAMEUS ook actief met trainingen in het kader van Samenwerken aan Herstel gericht op professionals. Dit kunnen opdrachten zijn vanuit gemeentelijke instanties, het Algemeen Ziekenhuis, GGz-instellingen etc. Op deze manier versterken we de visie op inzet van ervaringsdeskundigheid ter bevordering van het bieden van herstelondersteunende zorg.

### **Bijdrage aan de Kwartiermakerswerkgroep**

Samen met andere maatschappelijke organisaties, denk aan SMO, Blauwe Maan, RIBW, Zorgbelang, MSS en BuroMaks, levert FAMEUS haar bijdrage aan kwartiermaken in de regio Hart van Brabant.

Er is hard gewerkt aan een nieuw medium om verhalen te delen: OpenAPP. Dit in samenwerking met de studenten van AVANS communicatie, media en design. Op deze site kunnen ervaringsverhalen worden gedeeld met het doel meer openheid over verschillende thema's.

Bij deze thema's kun je denken aan: Discriminatie, Burn-out/ overbelasting, Verward gedrag, Grensoverschrijdend gedrag, Eenzaamheid en Meedoen/Werk/ vrijwilligerswerk.

### **Inzet als vrijwillige medewerker**

In een maatschappij waarbij aan meedoen (participatie) steeds meer belang wordt gehecht, zien we ieder mens in zijn eigen uniciteit en geven ze de kans te werken aan herstel ontwikkeling en ontplooiing. Wij geloven oprecht dat mensen de kans moeten krijgen zich te ontwikkelen naar zijn eigen vermogen.

We zijn voor onze vrijwillige medewerker een organisatie waar zij na heftige of ontwrichtende ervaringen kunnen werken aan herstel, ontwikkeling en ontplooiing op een manier die aansluit bij de eigen persoonlijke fysieke, sociale en emotionele uitdagingen en wensen. Van daaruit kunnen zij nieuwe keuzes maken voor de toekomst.

We staan voor een veilige omgeving waar de vrijwillige medewerker leert en werkervaring opdoet. We werken diagnosevrij en indicatie loos. Wij staan voor een organisatie waarbij de vrijwillige medewerker ervaart dat hij gezien wordt en mag zijn zoals hij is.

Door de inzet van ervaringskennis van al onze medewerkers en vrijwilliger medewerkers zijn wij als organisatie kundig om te gaan met sociaal-psychische kwetsbaarheden. Daarbij staat de mens voorop en niet zijn diagnose. We zijn een doorgangsstation: van bezoeker naar vrijwilligers en dan verder, gesterkt, naar de volgende stap in je leven. Ons gecombineerde aanbod van vrijwilligerswerk en LeS-Lokaal zorgt voor een uniek aanbod voor herstel.

### **In onderstaande onderdelen van FAMEUS kun je je inzetten als vrijwillige medewerker**

#### Team administratie, Tilburg en Breda

Binnen FAMEUS werken er meerdere vrijwillige medewerkers in Team administratie. Dit team verwerkt alle aanmeldingen, verzorgt de uitnodigingen en deelnemerslijsten en beantwoordt vragen per mail en telefonisch over de cursussen. Daarnaast denken zij mee in het steeds verbeteren van processen aangaande de administratie. Door samen te werken in dit team, heb je een belangrijke bijdrage aan Les-Lokaal. En tegelijkertijd kan je arbeidsritme opbouwen, nieuwe vaardigheden ontwikkelen en je netwerk uitbreiden.

#### Team Trainers, Tilburg en Breda

In dit team zitten alle trainers van bijna het gehele reguliere aanbod (exclusief de WRAP) samen met de assistent-trainers (net gestart) en co-trainers (al een tijdje in opleiding tot trainer). In dit team wordt de lijn uitgezet over hoe we onze cursisten behandelen. De visie van FAMEUS komt regelmatig terug in de gesprekken, maar ook de dagelijkse gang van zaken wordt besproken. Sommige trainers doen dit als betaalde kracht, maar assistent-trainers en co-trainers zijn altijd vrijwilligers.

#### Team WRAP, Breda en Tilburg

De cursus WRAP wordt voorgezeten door facilitators. Deze facilitators worden door FAMEUS volgens de voorgeschreven methode opgeleid en begeleid. Veel trainers van het reguliere aanbod sluiten ook bij dit team aan, mits zij opgeleid zijn tot WRAP-facilitator.

Dit team is een combinatie van facilitators die op vrijwillige basis zich inzetten, maar ook ervaringsdeskundigen die betaald werken bij GGz Breburg. Met regelmaat worden er duos van WRAPS verzorgd in duos van facilitators die vanuit FAMEUS of een ander onderdeel van GGz Breburg komen.

#### Werkgroep variabel LeS-Lokaal/ Summerschool en Winterschool

Als vrijwillige medewerker in de werkgroep voor LeS-Lokaal lever je een bijdrage aan de organisatie van Summerschool en Winterschool. Meedenken over het verzorgen van losse workshops en lessen kan hieruit voortkomen.

#### Team Gastlessen, Tilburg en Breda

Als je je wil inzetten als gastdocent, kun je hierover terecht bij onze gastles-coördinator. Zij kijken dan welke voorbereiding nog nodig is, alvorens je daadwerkelijk gastlessen gaat verzorgen. Deze gastlessen geef je bv op scholen, bij gemeentes, op bijeenkomsten of binnen ons eigen cursusaanbod.

Mocht je hier interesse voor hebben, kun je een mail sturen of langskomen op een van de informatiebijeenkomsten.

#### Team Crisiskaart, Tilburg, Breda en Roosendaal

In het team Crisiskaart werken ook vrijwillige crisiskaartconsulenten. Na een voorbereidend traject ga je samen met een andere consulent mensen ondersteunen om een crisiskaart in te vullen. Mocht je dit interessant lijken, dan kun je een mail sturen naar [fameustilburg@ggzbreburg.nl](mailto:fameustilburg@ggzbreburg.nl). Je mail wordt dan behandeld door de coördinator van de Crisiskaart.

#### Project Respijtzorg FRITS , Baarle Nassau

Het project FRITS Baarle-Nassau is een respijtzorg-voorziening. Ook hier zijn vrijwillige medewerkers actief in verschillende rollen. Dit kan variëren van een gastheer/ gastvrouwfunctie tot klusjesman of vrouw etc.

#### **Opleidingstraject tot Ervaringsdeskundige**

Vanuit FAMEUS worden de kandidaten geworven voor de 12 opleidingsplaatsen die GGz Breburg beschikbaar stelt voor Ervaringsdeskundigen in Opleiding, zowel op MBO- als HBO-niveau. Onze praktijkbegeleider verzorgt de begeleiding i.s.m. de werkvloer en organiseert intervisies en themabijeenkomsten.

Om je te oriënteren op een dergelijke opleiding, organiseert onze praktijkopleider met regelmaat informatiebijeenkomsten met als thema: 'De weg naar Ervaringsdeskundigheid'. De data hiervan vind je op de site van FAMEUS. ( [www.centrum-fameus.nl](http://www.centrum-fameus.nl))