



# *Welkome Wijk*

Handreiking gebaseerd op het onderzoek  
**‘Welkome Wijk’**

**Annica Brummel**  
**Ivo Maathuis**  
**Margit van der Meulen**  
**Nicole van Erp**  
**Michel Planije**  
**Petra van der Horst**

## COLOFON

Deze handreiking is gebaseerd op het onderzoek **'Welkome Wijk'**

Het onderzoek is uitgevoerd door onderzoekers van de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, (lectoraat Versterken van Sociale Kwaliteit) en het Trimbos-instituut.

In het onderzoek is samengewerkt met: Mind, Movisie, de gemeenten Beuningen, Heumen, Nijmegen, Arnhem, Houten, Hoorn en Koggenland.

Het onderzoek maakt onderdeel uit van het project Een welkome wijk

Het onderzoek is gefinancierd door ZonMw vanuit het programma Beschermd Thuis:



**Vormgeving:** Dikke Punt ontwerp & illustratie / Paul de Groot

### **Werkplaats Sociaal Domein Arnhem en Nijmegen**

HAN University of Applied Sciences Press Arnhem,  
The Netherlands 2022



# Voorwoord Mind

**Een welkome wijk zou een zegen zijn voor mensen met een psychische kwetsbaarheid die er wonen of gaan wonen. Het zou voor hen zoveel makkelijker zijn om te participeren in de samenleving als je je welkom en begrepen voelt.**

Helaas is er nog veel onbekendheid en onbegrip rond psychische problematiek, mensen krijgen te maken met vooroordelen en stigma. Als landelijk gezondheidsfonds werkt MIND aan begrip en openheid over psychische problemen. Als je ergens woont of gaat wonen, is het zo belangrijk dat je welkom bent, dat de omgeving veilig en uitnodigend voelt. Dat de mensen in je buurt open staan voor jouw verhaal. Bewustwordingsbijeenkomsten in de buurt kunnen daarbij helpen.

Ook is het belangrijk dat er voldoende voorzieningen zijn waar je steun kunt ontvangen en naar eigen kracht en inzicht kunt (leren) meedoen in de samenleving. Als MIND streven we ernaar om in heel Nederland laagdrempelige herstelvoorzieningen te realiseren dichtbij mensen in de wijk. Waar je leert om weer zelf de regie te voeren over je leven en je talenten en kwaliteiten te benutten. In een welkome wijk stap je makkelijker binnen bij dit soort algemene voorzieningen, juist omdat mensen je niet beoordelen op een diagnose of kwetsbaarheid maar als mens die iets moois te bieden heeft.

*Marjan ter Avest, bestuurder/directeur van Mind*



# Voorwoord Movisie

**Het is alweer enige tijd geleden dat ik op bezoek was in een wijkcentrum in het dorp waar ik woon. Ik werd vriendelijk ontvangen door een jonge man, die mij rondleidde en mij uitlegde wat er allemaal te doen was. “Werk je hier?” vroeg ik hem. Hij antwoorde met onverholen trots: “Ja, ik heb een contract voor 2 dagen per week. Ik doe hier de rondleidingen en ik doe ook kleine reparaties”. “Twee dagen?” vroeg ik. “Kan je daarvan leven?” Hij haalde nonchalant zijn schouders op. “Ik heb een uitkering hoor. Dit is vrijwilligerswerk”.**

Later sprak ik de coördinator van het wijkcentrum. Zij vertelde mij iets over de achtergrond van deze jongen, die een psychische kwetsbaarheid bleek te hebben. Zij had wat mij betreft begrepen wat het is om hem op te nemen in een voor hem “welkome wijk”. Niet door het over zijn problemen te hebben, of door voor hem te gaan zorgen. Maar door actief en creatief te zoeken naar zijn talenten en mogelijkheden. Het simpele feit dat zij hem een contract voor twee dagen per week had laten tekenen, betekende alles voor hem. Hij was daar niet een persoon met een psychische kwetsbaarheid, maar een gewaardeerde werknemer, met een persoonlijke verantwoordelijkheid.

Wat zou het mooi zijn als we daarvan leren als het gaat om buurten en wijken waar mensen met een psychische kwetsbaarheid wonen of gaan wonen. Het gaat dan mijns inziens niet om de vraag wat buurtbewoners voor hen kunnen betekenen, maar om de vraag wat zij voor de buurt zouden kunnen betekenen. Dat zou pas wederkerig zijn toch?

Daarbij helpt het natuurlijk wel, dat er voorzieningen in de wijk zijn waar alle buurtbewoners, dus óók mensen met een psychische kwetsbaarheid, hun talenten in kunnen zetten. En dat daar sociaal werkers, vrijwilligers en wijkbewoners zijn die snappen wat wederkerigheid is. Dan kunnen ook écht mooie verbindingen ontstaan.

Ik hoop van harte dat de aanpak die in deze publicatie wordt verwoord aan deze ontwikkeling gaat bijdragen. Zo'n welkome wijk gun ik ons allemaal.

*Janny Bakker-Klein, Voorzitter Raad van Bestuur van Movisie*



# Inhoud

<b>COLOFON</b>	<b>2</b>
<b>VOORWOORD MIND</b>	<b>4</b>
<b>VOORWOORD MOVISIE</b>	<b>5</b>
<b>INLEIDING</b>	<b>8</b>
<b>UITGANGSPUNTEN</b>	<b>11</b>
<b>STAP 1: GEBIEDSKEUZE EN PROJECTGROEP</b>	<b>14</b>
<b>STAP 2: GESPREKSLEIDERS EN MENSEN MET ERVARINGEN</b>	<b>17</b>
<b>STAP 3: VOORBEREIDING VAN DE BEWUSTWORDINGSBIJEENKOMSTEN</b>	<b>19</b>
<b>STAP 4: DE UITVOERING VAN DE BEWUSTWORDINGSBIJEENKOMSTEN</b>	<b>22</b>
<b>STAP 5: SAMEN LEREN EN BORGEN</b>	<b>27</b>
<b>BRONNEN</b>	<b>30</b>
<b>BIJLAGEN</b>	<b>31</b>



# Inleiding

## WELKOM ZIJN IN DE WIJK

**Het normaliseren van het burenccontact is een belangrijke voorwaarde om stigma tegen te gaan en sociale inclusie te bevorderen. Ambulantisering van de ggz en de transitie van zorg naar de gemeenten zorgen ervoor dat mensen met (ernstige) psychische kwetsbaarheden meer gestimuleerd worden om in de wijk te wonen. Dit heeft allereerst gevolgen voor mensen zelf: zij voelen zich niet altijd welkom in hun buurt. Stigma is een belangrijke reden dat mensen met een (psychische) kwetsbaarheid moeizaam hun plek vinden in de wijk.**

Diverse professionele organisaties hebben een belangrijke rol in het signaleren en tegengaan van stigmatisering, zoals gemeenten, welzijnswerk, woningbouwcorporaties, ambulante ggz-medewerkers of de politie. De Meerjarenagenda Beschermd Wonen (Rijksoverheid, 2018) geeft nadrukkelijk aan dat gemeenten en andere partijen toewerken naar sociale inclusie voor iedereen. Dit gebeurt niet vanzelf, het is nodig om hier gericht mee aan de slag te gaan en na te denken hoe het vliegwielt op gang kan worden gebracht. De aanpak Welkome Wijk is gericht op bewustwording van mechanismen van uitsluiting door stigmatisering van mensen met psychische kwetsbaarheid bespreekbaar te maken in de wijk.

## ONTSTAAN WELKOME WIJK

Samen Sterk zonder Stigma heeft in 2017 en 2018, in het kader van het werk van het Schakelteam 'personen met verward gedrag', verkend hoe stigmatisering in de wijk zich manifesteert. Ze heeft werkenderwijs ontdekt wat helpt om stigmatisering te doorbreken. Deze pilots waren in de gemeenten Tilburg, Utrecht en Apeldoorn. Het viel in deze pilots op dat er nauwelijks 'iets' met en voor buurtbewoners gebeurt, terwijl die vaak wel vragen hebben en soms ook overlast ervaren. De ervaring in de pilots was dat opvallend veel

mensen bereid zijn zelf stappen te zetten gericht op het constructief samenleven in de buurt. Cruciaal in de bijeenkomsten is de inzet van mensen met ervaringen: getrainde ervaringsdeskundigen die laten zien hoe vooroordelen en misvattingen grote invloed hebben op hun dagelijkse leven. Zij delen hun eigen ervaringen over hoe publiek en zelfstigma uitpakt waardoor zij minder mogelijkheden hebben om mee te doen in de buurt.

De bijeenkomsten waren gericht op *bewustwording* van de impact van stigmatisering. Ze werden georganiseerd voor burens, vrijwilligers en mensen die beroepsmatig in de buurt/wijk actief zijn, zoals medewerkers van buurtteams, woningcorporaties, welzijnswerk, winkeliers, boa's etc. In het verlengde van deze bijeenkomsten zijn op basis van gesprekken met buurtbewoners en de ervaringsdeskundige ambassadeurs diverse 'kwesties' of praktijksituaties van ongewoon, overlast gevend of zorgbarend gedrag geformuleerd, waarvoor vervolgens door de mensen met ervaringen suggesties zijn gegeven hoe hier mee om te gaan. Het onderzoek (Belgraver & Roest, 2019) naar de eerste ervaringen van de bewustwordingsbijeenkomsten laat zien dat het urgentiebesef met betrekking

tot stigma toeneemt. Deelnemers aan de bijeenkomsten geven aan dat ze meer kennis, inzicht en concrete handvatten hebben opgedaan.

## LANDELIJKE PILOT EN ONDERZOEK WELKOME WIJK

Mede op basis van deze eerste ervaringen is een tweede landelijke pilot gestart vanaf 2020. Het doel is de eerste opgedane kennis en ervaring verder uit te proberen, te toetsen, vast te leggen en te onderzoeken hoe de werkwijze opgeschaald en geborgd kan worden. Deze landelijke pilot is mede mogelijk gemaakt door een ZonMw subsidie uit het programma Beschermd Thuis, als onderdeel van de implementatie van de meerjarenagenda Beschermd wonen en maatschappelijke opvang. Samen Sterk zonder Stigma – later Mind – werkte in deze landelijke pilot samen met Movisie, het Trimbos-instituut en de Hogeschool Arnhem en Nijmegen (HAN). De landelijk pilot is uitgevoerd in de gemeenten Arnhem en Houten en in de regio Nijmegen (gemeenten Nijmegen, Heumen en Beuningen) en Hoorn en Koggenland. In alle vier de (regio) gemeenten werd een actieonderzoek uitgevoerd naar de werkzame ingrediënten. De HAN heeft het onderzoek uitgevoerd in de regio Nijmegen en het Trimbos-instituut heeft het onderzoek uitgevoerd in de andere (regio) gemeenten.

## WERKPLAATS SOCIAAL DOMEIN

Deze handreiking geeft de ervaringen weer die in de vier (regio) gemeenten in de landelijke pilot zijn opgedaan. Een deel van deze gemeenten is net als de HAN partner in de werkplaats Sociaal Domein Arnhem en Nijmegen. Het Leeratelier Betekenisvol Contact in de Wijk is onderdeel van de Werkplaats Sociaal Domein Arnhem en Nijmegen en het verminderen van stigmatisering in de wijk sluit hier goed aan bij aan. Het inspireren van andere gemeenten, zodat deze zelf kunnen werken aan

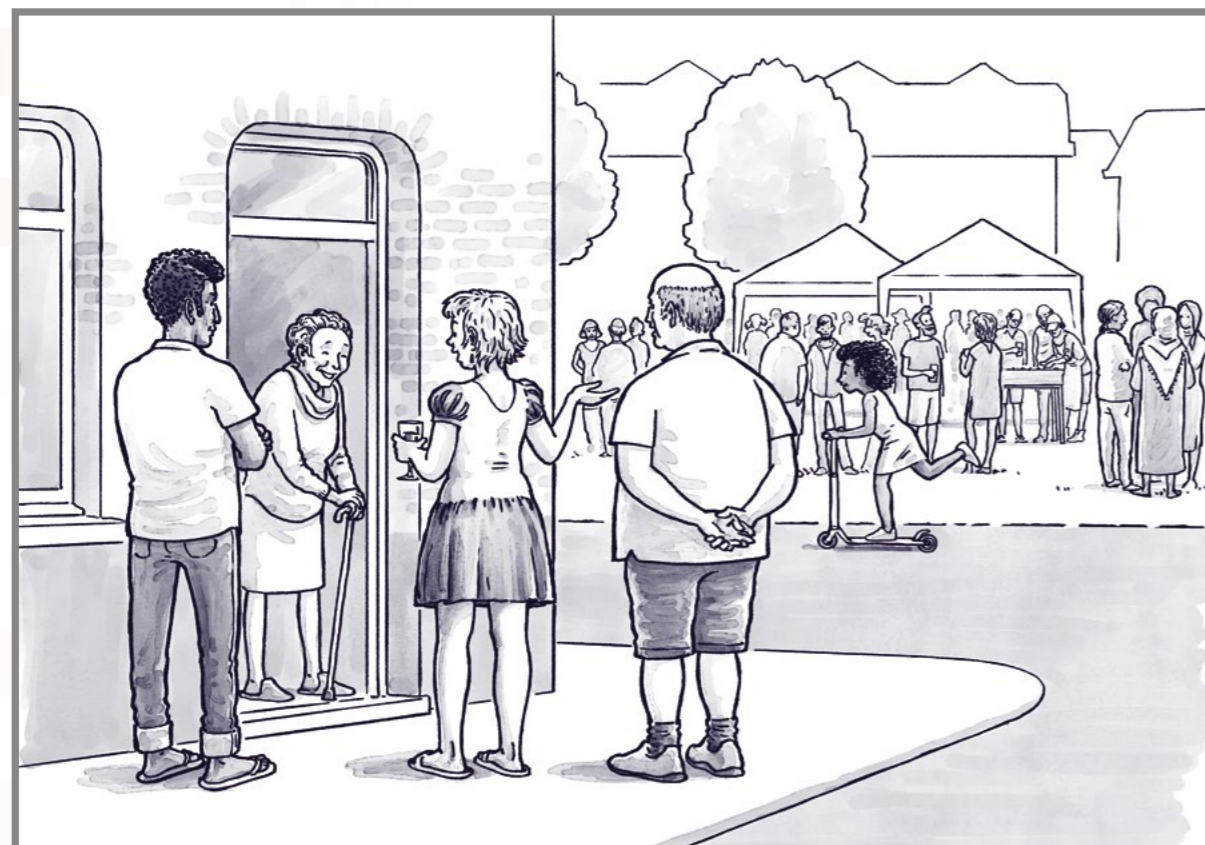
welkome wijken, past goed in de gedachte van de Werkplaats Sociaal Domein. Naast deze handreiking verschijnen er een wetenschappelijk artikel en een [factsheet](#) waarin de uitkomsten van het onderzoek beschreven worden.

## OPBOUW HANDREIKING

Deze handreiking biedt een overzicht van de stappen die nodig zijn om met de aanpak Welkome Wijk aan de slag te gaan. De handreiking kan gebruikt worden door professionals, vrijwilligers en ervaringsdeskundigen die in hun gemeente aan de slag willen met een Welkome Wijk. Eerst benoemen we de uitgangspunten die de basis vormen in het denken van Welkome Wijk. De hoofdstukken daarna gaan over de stappen die nodig zijn om de bewustwordingsbijeenkomsten te organiseren, evalueren en te borgen. Elk hoofdstuk eindigt met tips. In de bijlagen staan voorbeelden ter inspiratie. Deze kunnen ingezet kunnen worden bij het vormgeven van de verschillende stappen.



De 5 stappen van de aanpak Welkome Wijk



Buurttekening (Movisie/ Geert Gerard)

## Uitgangspunten

### WAAROM EEN WELKOME WIJK?

Een belangrijk doel van de aanpak Welkome Wijk is de kennis over stigma en zelfstigma in de wijk te vergroten. Tijdens de bewustwordingsbijeenkomsten – de basis van de aanpak – wordt niet verteld hoe een beperking te herkennen is, of hoe iemand als professional omgaat met moeilijke cases. De kern van de aanpak richt zich op destigmatisering. Dat gebeurt door de dynamieken in de buurt, die ten grondslag liggen aan stigmatisering, zichtbaar en bespreekbaar te maken.

### STIGMA EN ZELFSTIGMA

Een stigma is een negatief label dat aan groepen mensen wordt opgehangen. Deze labels gaan over negatieve of ongewenste stereotiepe beelden, zoals onberekenbaar of gevaarlijk zijn en geen controle hebben (Link & Phelan, 2001). Publiek stigma bij buurtbewoners en vrijwilligers komt onder andere voort uit gebrek aan kennis over psychische kwetsbaarheid. Media spelen ook een rol: daar is vaak aandacht voor negatieve verhalen. Stigmatisering vindt vaak – maar niet alleen – onbewust en onbedoeld plaats. Het hangt samen met angst voor – in dit geval – mensen met een psychische kwetsbaarheid (Felten & Herder, 2020). Patronen die ten grondslag liggen aan stigmatisering zijn niet eenvoudig om te doorbreken. Destigmatisering is een weerbarstig proces om aan te werken.

Oordelen over mensen met psychische kwetsbaarheid zijn een blokkade voor contact tussen buurtbewoners. Als mensen een psychische kwetsbaarheid hebben, worden ze vaak gezien als cliënt. Daarmee worden ze gereduceerd tot één identiteit en zien anderen hen niet meer als medemens (Brummel, 2017). Dit eenzijdig perspectief van cliënt kan ertoe leiden

dat mensen zich bijvoorbeeld beschermend en betuttelend opstellen. Als burens bijvoorbeeld zien dat er begeleiding is, kan het onderlinge contact ook afnemen. Het eenzijdig perspectief kan er ook toe leiden dat gestigmatiseerde groepen status verliezen (Link & Phelan, 2001). Vrijwilligersorganisaties denken bijvoorbeeld dat mensen met een psychische kwetsbaarheid geen vrijwilligerswerk kunnen doen. Stigmatisering draagt dus op verschillende manieren bij aan uitsluiting en het niet welkom zijn.

Stigmatisering kan een weerslag hebben op de personen die het betreft. Dat wordt ook wel zelfstigma genoemd. Mensen met psychische kwetsbaarheid kunnen zich de negatieve labels eigen maken en daarmee een negatief oordeel hebben over zichzelf. Iemand kan zeggen geen behoefte te hebben aan contact. Het niet kunnen vertellen van een succesvol verhaal (ik heb geen kinderen, geen baan) kan een onuitgesproken reden zijn om geen contacten aan te gaan. Mensen zijn vaak niet open over hun psychische kwetsbaarheid, omdat ze bang zijn om veroordeeld te worden. Dat kan leiden tot het ontbreken van (goed) contact in de buurt. En dat kan leiden tot eenzaamheid.



## PLEK VAN BETEKENIS

Mensen met psychische kwetsbaarheid missen regelmatig diverse sociale rollen, zoals de rol van partner, ouder of collega. De buurt kan dan juist een plek van betekenis zijn om sociale rollen te vervullen en sociale netwerken op te bouwen. Door publiek of zelfstigma hebben mensen met psychische kwetsbaarheid minder de mogelijkheid om sociale contacten aan te gaan of mee te kunnen doen in de buurt waar zij wonen (Brummel, 2017). Het werken aan een welkome wijk biedt mogelijkheden voor het vergroten van sociale netwerken van mensen met psychische kwetsbaarheid. Ook kan het bijdragen aan een betere buurt, omdat in een welkome wijk mensen de mogelijkheid krijgen om zich in te zetten voor anderen. En dat is winst.

## BEWUSTWORDING

Bewustwording is een krachtige manier om stigma te bestrijden. Zeker wanneer stigma onbewust plaatsvindt. Daarmee is het een aanjager van verandering. Daarom bestaat de kern van de bijeenkomsten van de aanpak Welkome Wijk uit bewustwording. Er is daarbij voor de contactstrategie gekozen. Die strategie bestaat uit het inzetten van ervaringsverhalen, waardoor de deelnemers iemand ontmoeten en echt leren kennen. Het bevordert interpersoonlijke en positieve interacties tussen mensen met en zonder psychische kwetsbaarheid (Kienhorst, Pijnenborg & Weeghel, 2016; Corrigan et al., 2012b). In de aanpak Welkome Wijk worden mensen met ervaringen getraind om verhalen te delen en praktische tips te geven. Bijvoorbeeld door de manier waarop men mensen kan aanspreken en vanuit welke rollen mensen met psychische kwetsbaarheid mee kunnen doen in de buurt. Tijdens de bewustwordingsbijeenkomsten wordt een aantal technieken ingezet die steunend is om het proces van bewustwording op gang te brengen:

- Aansluiten bij ervaren gedrag: Oordelen erkennen is het begin van verandering. Als mensen last hebben van negatieve ervaringen moeten die vrij gezegd kunnen worden, want die hebben een rol in het mechanisme van uitsluiting. Tijdens de bewustwordingsbijeenkomsten is er ruimte om zorgen en vooroordelen te uiten. Van daaruit wordt een verbinding gemaakt met de verhalen van mensen met ervaringen.
- De kracht van kennis en cijfers: Om (zelf) stigmatisering tegen te gaan is het van belang om taboes te doorbreken. Kennis in de vorm van cijfers kan daarbij helpen (zie meer lezen over destigmatisering), bijvoorbeeld om te beseffen dat psychische kwetsbaarheid iets is dat veel voorkomt. Meer dan de helft van de Nederlanders krijgt hier mee te maken in zijn of haar leven.
- Normaliseren door te spiegelen: Gedrag dat niet begrepen wordt is vaak te herleiden naar alledaags menselijk gedrag. Verzamelwoede of hamsteren wordt verbonden aan de vraag: Wie kan er moeilijk wat weggooien? Wie heeft meer dan 5 tubes tandpasta in huis? Bij het spiegelen wordt de link gelegd naar de mensen met ervaringen, in dit voorbeeld iemand die hamstert. Deze persoon legt uit waarom die dat doet, bijvoorbeeld omdat die dakloos is geweest en er altijd netjes uit wil zien.
- Praktijksituaties: in de loop van de jaren zijn er veel praktijksituaties verzameld bij de mensen met ervaringen, zoals het omwisselen van dag en nacht, niemand thuis binnenlaten, veel geluid maken, in jezelf praten of verzamelen. Deze situaties zijn anoniem gemaakt en in te zetten om het gesprek op gang te brengen. Het werken met deze geanonimiseerde praktijksituaties heeft als voordeel dat ze uitnodigen om vrij te praten. De ervaring in de pilots heeft geleerd dat het werken

met actuele praktijksituaties minder uitnodigt tot reflectie.

## THEMA'S IN BEWUSTWORDING

Hiervoor beschreven we de technieken die in de bijeenkomsten worden ingezet om de bewustwording te stimuleren. Ook komt er een aantal thema's aan bod, zoals buurtbewoner zijn, je huis als thuis, regie en ongeschreven regels. Hieronder worden deze nader toegelicht.

### • Buurtbewoner zijn

In de bewustwordingsbijeenkomst vormt de rol van buurtbewoner het vertrekpunt. De deelnemers, ook de professionals en vrijwilligers worden allen uitgenodigd om vanuit het perspectief van buurtbewoners mee te doen (Eerten, 2021). Voor mensen met psychische kwetsbaarheid is het van belang om vanuit een rol als buurtbewoner te worden gezien en niet vanuit een rol als cliënt. De nadrukkelijke positionering in deze rol is steunend om te beseffen dat mensen met psychische kwetsbaarheid ook naasten en burens zijn. Het onderstreept hun sociale rol in de buurt.

### • Huis als thuis

Het is van belang om stil te staan bij de betekenis van thuis en een eigen huis. De startvraag van de bewustwordingsbijeenkomst aan alle deelnemers is: Wat betekent een huis voor je? Het beschermen van iemands huis en thuis als veilige basis kan voor spanning zorgen in een buurt. Voor de één kan het een plek zijn om zichzelf te zijn. Een plek waar niemand een oordeel over hem of haar heeft. Buurtbewoners kunnen vanuit een reflex reageren om hun huis te beschermen tegen gedrag dat ze niet kennen, bijvoorbeeld als er sprake is van overlast. De betekenis van huis en thuis kan een goed vertrekpunt zijn voor uitwisseling en wederzijds begrip.

### • Regie en ongeschreven regels

Mensen met psychische kwetsbaarheid kunnen behoefte hebben aan controle en regie, bijvoorbeeld in het binnenlaten of uitnodigen van anderen. Dat is soms in spanning met verwachtingen uit de wijk. Als iemand ergens nieuw komt wonen, wordt er misschien verwacht dat hij of zij de burens uitnodigt. Schaamte en angst kunnen hierbij in de weg zitten. En hoe meer druk, hoe meer angst, hoe meer een psychische kwetsbaarheid tot uiting kan komen. Het voorkomen van dit mechanisme vraagt wat van de persoon in kwestie én van de burens. Het helpt dan als burens meer zicht hebben op de werking van angst en schaamte, en de behoefte aan eigen keuzes van de ander respecteren. Door dit thema te bespreken, ontstaat er begrip voor wat als afwijkend gedrag van ongeschreven regels wordt gezien. Dat is de basis voor een welkome wijk.

## MEER LEZEN OVER DESTIGMATISERING?

- Weeghel, van J., Pijnenborg, M., Veer, van 't, J. & Kienhorst, G. (2016). Handboek destigmatisering bij psychische aandoeningen. Principes, perspectieven en praktijken. Uitgeverij Coutinho.
- [Feiten en cijfers - Kenniscentrum Phrenos](#)
- [Hoe ga je vooroordelen over mensen met een psychische kwetsbaarheid tegen: wat werkt? | Movisie](#)
- [Destigmatisering \(mindplatform.nl\)](#)
- [Quickscan destigmatisering - Kenniscentrum Phrenos](#)

## Stap 1:

# Gebiedskeuze en projectgroep

**Voor het uitvoeren van de aanpak Welcome Wijk is een goede voorbereiding van belang. Die begint met het kiezen van een gebied. Uitgaande van het gebied kan worden gekeken welke partnerschappen er mogelijk zijn. Diverse actoren worden benaderd voor het formeren van een projectgroep. Deze projectgroep heeft een belangrijke rol in de voortgang en om draagvlak te creëren in het gebied voor de aanpak.**

### VERKENNEN VAN GEBIED

Voor het opstarten van de aanpak Welcome Wijk is het aan te raden om te starten in één gebied. Daarmee wordt ervaring met de aanpak opgedaan. Valt dat goed uit, dan kan de aanpak ook in andere delen van de gemeente worden uitgevoerd. Het is prettig als dat specifieke gebied herkenbaar is voor inwoners, zoals een wijk, dorp of stadsdeel. De deelnemende gemeenten uit het onderzoek hebben hier verschillende keuzes in gemaakt. In Nijmegen is gekozen voor de wijk Heseveld (ruim 6.000 inwoners), terwijl Beuningen er voor koos om de aanpak in de hele gemeente toe te passen (ruim 25.000 inwoners).

De keuze voor het gebied wordt gemaakt op basis van de problemen die spelen rond inclusie en stigmatisering. Het is daarom belangrijk om met elkaar te verkennen welke problemen er spelen in een gebied. De keuze kan gebaseerd zijn op verschillende overwegingen. De keuze voor het dorp Malden (ruim 11.000 inwoners) in de gemeente Heumen was mede gebaseerd op signalen van eenzaamheid van mensen met psychische kwetsbaarheid. De Nijmeegse wijk

Heseveld is heel divers qua bewonerssamenstelling en er is nauwelijks sprake van inclusie:

**” Mensen met psychische kwetsbaarheid in de wijk hebben weinig contact met andere bewoners; er heerst veel onbegrip voor de situatie. Bewoners geven soms ook aan het lastig te vinden dat er veel mensen met psychische kwetsbaarheid in de wijk wonen.**

*(Citaat uit Kick-off bijeenkomst Nijmegen)*

Bij de keuze van een gebied is het van belang om te verkennen bij welke ontwikkelingen de aanpak Welcome Wijk kan aansluiten. Denk aan andere initiatieven gericht op destigmatisering en het versterken van sociale inclusie. Daarnaast is het de moeite waard om te verkennen bij welke bestaande beleidsthema's het project kan aansluiten. Bijvoorbeeld de lokale Inclusie Agenda of de Aanpak Beschermd Wonen. Het verbinden met bestaande initiatieven en beleidsthema's zorgt voor een breed draagvlak. Dat is steunend om duurzame veranderingen in een wijk te bereiken (zie voor verdere toelichting stap 5). De drie gemeenten Nijmegen, Heumen en Beuningen

werkten bijvoorbeeld al samen aan het tegengaan van stigma in de campagne Oog en oor voor elkaar ([Dossier #oogvoorelkaar - Nieuwsdossiers - Nieuws - Gemeente Nijmegen](#)). In sommige gemeenten werd deze verbinding gemist, zoals in de gemeente Arnhem:

**” In het ideale geval vindt er voorafgaand aan zo'n project een contextanalyse plaats. Ik heb die een beetje gemist, omdat vanuit die contextanalyse er bewuste keuzes gemaakt kunnen worden (wie haakt waarom-wanneer-waarbij aan?).**

*(Citaat uit eindinterview Arnhem)*

### PARTNERSCHAPPEN

Naast het verkennen van het gebied op thema's en vraagstukken, is het vormen van partnerschappen cruciaal. Een concrete vorm daarvan is het formeren van een projectgroep: een vast onderdeel van de aanpak Welcome Wijk. De projectgroep is verantwoordelijk voor de uitvoering van de bewustwordingsbijeenkomsten, het creëren van draagvlak en het borgen van de aanpak in een gebied. De projectgroep bestaat uit medewerkers die affiniteit hebben met destigmatisering in de wijk en werkzaam zijn bij stakeholders die een rol hebben in het bevorderen van sociale inclusie. Het is van belang dat zij vanuit de eigen organisatie zeggenschap hebben. Op basis van de ervaringen uit het onderzoek gaat de voorkeur uit naar deelname van in ieder geval de gemeente (bij voorkeur een ambtenaar die betrokken is bij het sociaal domein), de lokale welzijnsorganisatie (bij voorkeur mensen die zich bezighouden met samenlevingsopbouw), ggz, woningcorporaties en een of meer vertegenwoordiger(s) vanuit het perspectief van mensen met ervaringen, bijvoorbeeld vanuit belangenorganisaties. Een ideale samenstelling van de projectgroep is tussen de vijf en zeven deelnemers. Die omvang biedt

slagkracht en maakt afspraken plannen haalbaar. De projectgroep komt gedurende de projectperiode regelmatig bij elkaar.

### HELDERE VERWACHTINGEN

De verwachtingen ten aanzien van de projectgroep én het doel van de bewustwordingsbijeenkomsten dienen vooraf helder te zijn. Het is belangrijk voor alle betrokkenen om te weten dat de bewustwordingsbijeenkomsten een preventief karakter hebben. De nadruk ligt op het bevorderen van sociale inclusie en het verminderen van stigma rondom mensen met psychische kwetsbaarheden. De nadruk ligt niet zozeer op het oplossen van problemen rond bijvoorbeeld overlast gevende situaties.

Het is ook van belang dat de verwachtingen voor de leden van de projectgroep zélf helder zijn. Een projectgroep lid dat deelneemt vanuit een woningbouwcorporatie kan bijvoorbeeld te maken hebben met andere vragen en belangen dan iemand vanuit een gemeente of een welzijnsorganisatie. De projectleider heeft een belangrijke rol in het ondersteunen van de projectgroep en het leggen van verbindingen met het bredere netwerk in een gebied. De projectleider kan vanuit verschillende stakeholders afkomstig zijn. In Arnhem en de regio Nijmegen kwam de projectleider vanuit de gemeente en in Hoorn vanuit het welzijnswerk.

### DRAAGVLAK IN DE WIJK

Als de keuze voor een gebied en het formeren van een projectgroep is voltooid, is het tijd om aan het draagvlak voor de aanpak te werken. Het helpt als de projectgroep het gebied beter leert kennen en contact legt met relevante partijen. Het organiseren van een startbijeenkomst of kick-off is een manier om dat te doen (zie bijlage 1 voor een voorbeeld van de kick-off bijeenkomst). Via een kick-off



bijeenkomst informeert de projectgroep een breed netwerk van professionals, vrijwilligers en mensen met ervaringen die actief zijn in het gebied over de aanpak Welkome Wijk. Tegelijkertijd biedt het de mogelijkheid om meer te weten te komen over het gebied. In de bijlage staat een draaiboek van een kick-off bijeenkomst. Met daarin voorbeelden van werkvormen die ingezet kunnen worden om vraagstukken die spelen rondom stigmatisering in een gebied uit te vragen.

Naast het gesprek over destigmatisering door de deelnemers, levert zo'n startbijeenkomst ook informatie op die bruikbaar is voor het invullen van de bewustwordingsbijeenkomsten. Daarmee kunnen praktijksituaties gekozen worden die aansluiten bij het gebied. Daarnaast levert de startbijeenkomst meer informatie op over de samenstelling van de wijk; waar lopen inwoners tegenaan, welke vergelijkbare projecten hebben al eerder plaatsgevonden en hoe heeft men deze ervaren.



#### TIPS:

- Maak een inschatting van gebieden waar de aanpak Welkome Wijk passend is, door gesprekken aan te gaan met stakeholders van gemeente, welzijnswerk, ambulante ggz, woningcorporaties en belangenbehartigingsorganisaties.
- De aanpak Welkome Wijk is niet bedoeld om aanwezige problemen in wijken met veel overlast gevende situaties op te lossen. Houd hier rekening mee bij de gebiedskeuze.
- Zoek naar een goede balans in de projectgroep qua expertises, mandaat en aantal deelnemers.

- Spreek verwachtingen voor deelname aan de projectgroep vooraf goed door. Welke motivaties zijn er om de aanpak Welkome Wijk te starten? En welke rol en bijdrage wordt verwacht van de leden van de projectgroep?
- Organiseer voorafgaand aan de bewustwordingsbijeenkomst een kick-off bijeenkomst voor draagvlak in het gebied.

## Stap 2: Gespreksleiders en mensen met ervaringen

**Het succes van de bewustwordingsbijeenkomsten hangt af van goede gespreksleiders en mensen met ervaringen. Daarom is het belangrijk om voldoende aandacht te besteden aan het vinden van die goede gespreksleiders en mensen met ervaringen. Zij zijn degenen die de bewustwordingsbijeenkomsten trekken. Om dat te kunnen volgen zij voorafgaand aan de bijeenkomsten een training.**

### WERVING GESPREKSLEIDERS EN MENSEN MET ERVARINGEN

De projectgroep bepaalt samen wie de gespreksleiders en de mensen met ervaringen kunnen zijn. Het vinden van goede gespreksleiders en mensen met ervaringen die bij de bijeenkomsten aanwezig zijn, lukt beter als het proces van werving en selectie zorgvuldig gebeurt. De projectgroep organiseert de werving en selectie van mensen met ervaringen en gespreksleiders.

De gespreksleider heeft de belangrijke taak om de bewustwordingsbijeenkomst in goede banen te leiden. Het ter plekke leggen van een verbinding tussen de belevingswerelden van de deelnemers en mensen met een psychische kwetsbaarheid vormt de kern van de bewustwordingsbijeenkomsten. Kies daarom iemand die affiniteit heeft met en kennis van het onderwerp en die ook ervaren is in het begeleiden van (groepsdynamische) processen. Iemand die zich kan verplaatsen in de vragen en belevingswereld van de deelnemers én in de belevingswereld van de mensen met een psychische kwetsbaarheid. De voorkeur gaat er naar uit om meer dan één gespreksleider te werven. De gespreksleiders kunnen dan samen optrekken en elkaar afwisselen. De vaardigheden, competenties en affiniteit van de gespreksleiders zijn terug te vinden in het profiel in bijlage 2.

De mensen met ervaringen dienen ook secuur geselecteerd te worden. In iedere bewustwordingsbijeenkomst wordt idealiter gewerkt met twee mensen met ervaringen. Het gaat daarbij om mensen die samen een goede combinatie vormen: bijvoorbeeld een man en een vrouw, de één meer introvert, de ander meer extravert. Met deze combinaties wordt bewust gewerkt om recht te doen aan de verscheidenheid aan mensen met psychische kwetsbaarheid. Het is daarom belangrijk dat bij de werving aandacht is voor diversiteit in ervaringen en diversiteit in personen, zodat er verschillende combinaties gevormd kunnen worden. De vaardigheden, competenties en affiniteit van de mensen met ervaringen zijn terug te vinden in het profiel in bijlage 3.

Om voldoende mensen met verschillende ervaringen voor de bewustwordingsbijeenkomsten te hebben, is het raadzaam om zes tot acht personen beschikbaar te hebben. Als er meer mensen beschikbaar zijn, is er meer ruimte om te variëren wie er mee doet. Het voordeel is dat niet steeds dezelfde mensen aanwezig hoeven zijn. Als iemand een bepaalde buurt goed kent en juist níet aanwezig wil zijn, dan kan iemand anders die rol op zich nemen. Bij de keuze van mensen

met ervaringen is het nuttig om af te wegen of iemand om kan gaan met de soms confronterende ervaringen van de deelnemers.

Het werven van de gespreksleiders en mensen met ervaringen is een proces dat intensief kan zijn en veel tijd kan kosten. Ook hier zou samenwerking met andere organisaties kunnen helpen.

**”** *Het kost veel tijd, vooral ook de werving. Daarom zou het fijn zijn om hierin samen te kunnen werken met andere organisaties, zodat er meer mensen zijn die de bewustwordingsbijeenkomsten kunnen leiden.*

*(Citaat uit eindevaluatie Arnhem)*

Het kan ook helpen wanneer de gespreksleiders de buurt en de wijk al kennen, omdat er dan ook rechtstreeks toegang is tot bewoners. Dit kan een positief effect hebben op de werving van deelnemers voor de bijeenkomsten.

### TRAINING GESPREKSLEIDERS EN MENSEN MET ERVARINGEN

Voor het slagen van de bewustwordingsbijeenkomsten is het belangrijk dat zowel de gespreksleiders als de mensen met ervaringen zich goed voorbereiden op hun rol. Mind heeft hiervoor een trainingstraject ontwikkeld. Dat is nodig, want uit het onderzoek blijkt dat de gespreksleiders hun opdracht als ‘pittig’ ervaren, ook als ze het leuk vinden om de bijeenkomsten te begeleiden. De training van Mind bestaat uit drie delen, waarvan de eerste twee gericht zijn op het voorbereiden van de gespreksleiders of mensen met ervaringen op hun rol door voorlichting en oefening. Het derde deel vindt na enkele maanden plaats en is gericht op het uitwisselen van ervaringen die in de tussentijd zijn opgedaan met het leiden of deelnemen aan

bewustwordingsbijeenkomsten.

Voor de gespreksleiders en mensen met ervaringen is het helpend om vooraf goed na te gaan wat ze tijdens de bijeenkomsten gaan vertellen en welke praktijksituaties ze gaan behandelen (bij stap 4 wordt nader ingegaan op de praktijksituaties). Meer informatie over de inhoud van de trainingen en de profielen voor zowel de gespreksleiders als de mensen met ervaringen staan in de bijlagen 3 en 4. MIND kan bij het geven van de trainingen van dienst zijn (zie: [Destigmatisering in de wijk \(mindplatform.nl\)](https://www.destigmatisering.nl)).



#### TIPS:

- **Besteed voldoende aandacht aan het vinden van goede gespreksleiders en mensen met ervaringen die de bijeenkomsten gaan uitvoeren.**
- **Laat de getrainde gespreksleiders en mensen met ervaringen oefenen voordat zij zelf een bewustwordingsbijeenkomst geven.**
- **Maak van tevoren duidelijk wat deelnemers aan de training kunnen verwachten, wat de training inhoudt, hoelang het duurt, enzovoorts.**
- **De Vereniging van Ervaringsdeskundigen (VvED) kan bij de werving van mensen met ervaringen van dienst zijn, net als lokale belangenorganisaties.**
- **Denk na over het werken met een pool van getrainde mensen met ervaringen die eventueel ook in andere regio's hun ervaringen willen delen. Dat maakt uitwisseling mogelijk tussen mensen met ervaringen uit andere gemeenten.**

## Stap 3: Vorbereiding van de bewustwordingsbijeenkomsten

**Na de gebiedsbepaling, het vormen van de projectgroep en het werven en trainen van gespreksleiders en mensen met ervaringen, kan worden overgegaan tot de voorbereiding van de bewustwordingsbijeenkomsten. Hierbij is het belangrijk voldoende aandacht te schenken aan de werving van deelnemers per doelgroep (professionals, vrijwilligers en bewoners) en het kiezen van een plek voor de bijeenkomsten.**

### HET WERVEN VAN DEELNEMERS VOOR DE BIJEENKOMSTEN

De bewustwordingsbijeenkomsten worden voor professionals, vrijwilligers en buurtbewoners apart georganiseerd. Professionals hebben vaak andere kennis en ervaring met het werken met mensen met psychische kwetsbaarheid. Ook hebben ze vanuit hun rol een andere functie bij het tegengaan van stigmatisering. Buurtbewoners en vrijwilligers hebben ook ieder een andere rol in de buurt. Om alle verschillende rollen en bijbehorende ervaringen goed tot hun recht te laten komen, is ervoor gekozen om deze drie groepen apart uit te nodigen.

De werving voor de drie verschillende groepen deelnemers vraagt verschillende strategieën en is een belangrijke voorwaarde voor het slagen van de bewustwordingsbijeenkomsten. Voor de uitvoering van de bewustwordingsbijeenkomsten is gekozen voor een vaste volgorde, waarbij gestart wordt met een bewustwordingsbijeenkomst voor professionals, gevolgd door een bijeenkomst voor vrijwilligers en tot slot een bijeenkomst voor buurtbewoners. In de bijlage 4 staat een voorbeeld van een uitnodiging voor de bewustwordingsbijeenkomst.

### WERVING PROFESSIONALS

Voor de uitnodiging van professionals wordt zoveel mogelijk gebruik gemaakt van bestaande netwerken en samenwerking tussen professionals. Het heeft de voorkeur om een diverse samenstelling uit te nodigen. Denk hierbij aan wijkbeheerders van woningbouwcorporaties, welzijnswerkers, wijkverpleegkundigen, medewerkers van sociale wijkteams, maar ook aan ondernemers, wijkagenten, boa's of medewerkers van levensbeschouwelijke organisaties. De leden van de projectgroep kunnen werven via hun eigen netwerken. In de verschillende pilotgemeenten werden de bewustwordingsbijeenkomsten voor professionals goed bezocht. Opmerkelijk, want een deel van deze bijeenkomsten vond online plaats vanwege corona maatregelen. Bij de werving van professionals helpt het wanneer zij van hun leidinggevenden ook voldoende ruimte en middelen krijgen om aan de bewustwordingsbijeenkomsten deel te nemen.

### WERVING VRIJWILLIGERS

De professionals die deelnemen aan de bewustwordingsbijeenkomsten kunnen ook meehelpen bij de werving van vrijwilligers en buurtbewoners. Wijkteams, welzijnsorganisaties,

inloop- voorzieningen en maatschappelijke organisaties kunnen de uitnodiging delen met mensen van wie zij denken dat het interessant is om een bijeenkomst te bezoeken. Daarnaast is het van belang om actief samen te werken met vrijwilligersorganisaties. Relevant zijn wijkraden, huurdersorganisaties, buurt- of bewonerscommissies of levensbeschouwelijke organisaties. Zij beschikken vaak over interne kanalen die gebruikt kunnen worden. Denk aan een wijkblad, een facebookgroep of een vitrine waar mededelingen opgehangen kunnen worden. Zo kan er een sneeuwbaaleffect ontstaan, waardoor steeds meer mensen een uitnodiging onder ogen krijgen. Voor de werving van zowel de vrijwilligers als de buurtbewoners is het van belang om voldoende tijd te nemen en er actief op in te zetten vanuit de projectgroep.

## WERVING BEWONERS

Van alle bewustwordingsbijeenkomsten vormen die van de buurtbewoners de grootste uitdaging qua werving. Om buurtbewoners te bereiken zijn formele en informele sleutelfiguren uit de buurt een effectieve ingang. Zij kunnen een rol spelen in het contact leggen met deze groepen. Formele sleutelfiguren zijn bijvoorbeeld medewerkers van corporaties en welzijnsorganisaties. Zij hebben direct contact met bewoners en zijn belangrijk bij het stimuleren van bewoners om naar de bijeenkomsten te komen. Zij weten daarnaast vaak wat een juiste manier is om aan te sluiten bij de behoeften en vragen vanuit de buurt. Werkende manieren om buurtbewoners te bereiken zijn het plaatsen van oproepen op plekken in de buurt en in lokale media. Denk aan lokale nieuwsbrieven, social media en 'vindplaatsen' zoals koffiecorners bij supermarkten, het buurthuis of het lokale gezondheidscentrum. Het heeft vaak meer effect om mensen persoonlijk te benaderen dan via de

mail. Hierbij kunnen de professionals, vrijwilligers en mensen met ervaringen die betrokken zijn bij Welkome Wijk ook een rol spelen. Zij zijn de ogen en oren in de wijk. Zij kennen de plekken en mensen in de buurt. Ook zijn ze in de gelegenheid om buurtbewoners direct te benaderen.

Daarnaast komt uit het onderzoek naar voren dat het belangrijk is om actief op zoek te gaan naar mensen die uit zichzelf minder snel zouden deelnemen aan de bijeenkomsten:

**” Ik denk dat er véél meer bottom-up gedacht had kunnen worden. Vanuit de leefwereld van de bewoners. Ik heb al vaker aangegeven dat wij hebben gemikt op deelname bij een groep die vaak al betrokken en aangehaakt was. Juist (een deel van) de rest meekrijgen is de uitdaging. En dat had misschien gemakkelijker en op een andere (minder 'professionele' manier) gedaan kunnen worden. Posten bij de AH, bijvoorbeeld. Het ouderwetse straathoekwerk.**

(Citaat uit evaluatie Arnhem)

## PLEK EN TIJDSTIP

Voor de keuze van een locatie in de wijk waar de bewustwordingsbijeenkomsten gehouden worden is het wenselijk om aan te sluiten bij een plek die al van betekenis is. Dat kan een buurthuis of een ruimte van een (vrijwilligers)organisatie zijn die actief is in de wijk. Zorg dat het een laagdrempelige en neutrale locatie is, die goed toegankelijk is en die uitwisseling en ontmoeting stimuleert. Een locatie die uitnodigt om informeel met elkaar in gesprek te gaan. Ook voor mensen met psychische kwetsbaarheid is een open, uitnodigende en veilige uitstraling van de locatie van groot belang.

Niet alleen de locatie is van belang, ook dag en tijd van de bijeenkomst moeten schikken. Doe dit in overleg met de mensen die een actieve taak hebben, zoals de gespreksleider en de mensen met ervaringen. Kijk daarbij ook naar de doelgroep: voor professionals is een bijeenkomst onder werktijd passend, terwijl bewoners waarschijnlijk de voorkeur geven aan een avond.



## TIPS:

- Zoek voor de werving passende kanalen binnen de gemeente. Sluit aan bij groepen en activiteiten die al (zijdelings) met dit thema actief zijn.
- Probeer in de werving ook de moeilijk bereikbare deelnemers op te zoeken en te enthousiasmeren. Bijvoorbeeld door aan te sluiten in toegankelijke taal en wijkbewoners persoonlijk uit te nodigen. Schenk ook voldoende aandacht aan het doel van de bijeenkomsten.
- Richt de werving zoveel mogelijk op mensen die nog niet zoveel kennis en ervaring hebben met mensen met psychische kwetsbaarheid.
- Vertrek vanuit de behoeften van de buurt en organiseer vanuit daar de werving. Werk vanaf de start gelijkwaardig samen met formele en informele sleutelfiguren.
- Maak deelname aan de bewustwordingsbijeenkomsten aantrekkelijk, bijvoorbeeld door het te combineren met een maaltijd.



## Stap 4:

# De uitvoering van de bewustwordingsbijeenkomsten

**Wanneer de voorbereidende stappen zijn genomen, kan worden overgegaan tot de organisatie en uitvoering van de bewustwordingsbijeenkomsten. In deze stap wordt gekeken naar het burenperspectief van de bewustwordingsbijeenkomsten en wordt de inhoud behandeld.**

### HET BURENPERSPECTIEF IN DE BEWUSTWORDINGSBIJEENKOMST

In de bijeenkomsten gaat het niet om het bespreken van extreme en/of gevaarlijke situaties in de buurt of wijk. Het is belangrijk om dat duidelijk te communiceren in de uitnodiging, maar ook tijdens de bewustwordingsbijeenkomst zelf. Onder de deelnemers uit buurt of wijk zijn vaak mensen die zich zorgen maken over een buurtbewoner met psychische kwetsbaarheid. Vanuit deze zorg kunnen deelnemers verwachten dat er tijdens de bijeenkomst oplossingen worden geboden voor zulke 'situaties'. De bedoeling is echter om handreikingen te bieden in het dagelijks leven. Hoe als burens – maar ook als vrijwilliger of professional – contact te leggen met mensen met een psychische kwetsbaarheid, zonder dat publiek of zelfstigma daar een belemmering in vormt. Door de verhalen van mensen met ervaringen horen de deelnemers wat zij voelen, ervaren en wenselijk vinden in het alledaagse contact.

**”** *Juist voor de betrokkene die op dat moment niet lekker in zijn vel zit en geen gedag zegt, kan het positief werken als je hem/haar begroet. En misschien maakt dat bij een volgende ontmoeting de drempel lager om ook iets te zeggen.*

*(citaat van bewoner uit focusgroep, Hoor en Koggenland)*

De bijeenkomsten voor alle drie de doelgroepen richten zich op voorbeelden die iedereen in de wijk tegen kan komen. Voorbeelden waarin iemand als buurtbewoner, vrijwilliger of ondernemer op betrekkelijk eenvoudige wijze betekenisvol kan zijn. Het is belangrijk om tijdens de bewustwordingsbijeenkomst duidelijk te maken dat iedereen in zijn of haar leven met (psychische) kwetsbaarheid te maken kan krijgen. Er is slechts een kleine groep mensen waarvan mensen merken dat er iets niet helemaal lekker loopt.

Professionals en vrijwilligers in de wijk worden tijdens de bijeenkomst bewust gemaakt dat bewoners met een psychische kwetsbaarheid niet alleen 'doelgroep' zijn vanuit hun werk, maar dat zij

ook buurtbewoner zijn. Zij kunnen voorleven hoe iedereen op een stigmavrije manier om kan gaan met buurtbewoners met psychische kwetsbaarheid en waar nodig het gesprek aangaan. De focus in de bewustwording richt zich op wat daarvoor nodig is, wat werkt, wat men zou kunnen doen van mens tot mens. Professionals en vrijwilligers worden net als buurtbewoners uitgenodigd om vanuit het perspectief van burens bij te dragen aan een wijk waarin iedereen welkom is. Door het in een bewustwordingsbijeenkomst zo te beleven, is de noodzaak van deze werkwijze zonneklaar. Dat is een goede motivatie om ook anders te gaan handelen.

Om het perspectief van burens neer te zetten, wordt gewerkt met alledaagse praktijksituaties. Deze zijn gebaseerd op relevante situaties. Dat wil zeggen situaties waar stigmatisering een rol speelt in de wisselwerking tussen de persoon en de buurt. De praktijksituaties zijn combinaties van geanonimiseerde verhalen van de mensen met ervaringen die een rol hebben in de bewustwordingsbijeenkomsten. De organisatie MIND (voorheen Samen Sterk zonder Stigma) heeft deze praktijksituaties in de loop van de tijd verzameld. Zie voor voorbeelden bijlagen 5 en 6. De vraagstukken die spelen in het gekozen gebied bepalen voor welke praktijksituaties en voor welke twee mensen met ervaringen wordt gekozen. Deze vraagstukken zijn uitgevraagd in de kick-off bijeenkomst (zie stap 1).

### DE INHOUD VAN EEN BEWUSTWORDINGSBIJEENKOMST

De bewustwordingsbijeenkomsten bestaan uit verschillende onderdelen. Ze worden op dezelfde manier uitgevoerd voor professionals, vrijwilligers en bewoners. De bewustwordingsbijeenkomsten duren twee en een half uur en vinden bij voorkeur

fysiek plaats. Om de deelnemers welkom te heten en de sfeer aan te voelen is het van belang dat de gespreksleider en de mensen met ervaringen ruim van tevoren aanwezig zijn. De gespreksleider neemt vooraf met de mensen met ervaringen door wie ze kunnen verwachten. Denk daarbij aan het aantal mensen en de verschillende soorten beroepen van de professionals. De gespreksleider stemt vooraf samen met de mensen met ervaringen af welke inzet voor die bijeenkomst passend is. Na afloop bespreken ze samen het verloop van de bijeenkomst en de samenwerking.

#### 1. Kennismaking

De gespreksleider houdt de kennismaking kort en functioneel vanwege de tijd. Het is belangrijk voor de deelnemers te weten vanuit welke organisaties of welke delen van de buurt iedereen komt. Daardoor kunnen ze na de bijeenkomst een beroep op elkaar doen. Bijvoorbeeld in het delen van ervaringen om stigmatisering tegen te gaan.

Tijdens het kennismaken wordt iedereen gevraagd wat een eigen huis of thuis voor hen betekent. Door deze vraag aan alle deelnemers te stellen, is iedereen betrokken. Ook is iedereen op de hoogte van de diversiteit aan situaties. De vraag over de betekenis van een eigen huis helpt ook om vanuit het burenperspectief te denken – vanuit wensen en behoeftes. Dat vraagt met name van de professionals en de vrijwilligers een verandering van perspectief.

Ook wordt gevraagd om kort een situatie te noemen uit de eigen omgeving of uit het (vrijwilligers)werk, waarbij de deelnemer in aanraking kwam met mensen met psychische kwetsbaarheid of iemand waar hij/zij zich zorgen over maakte. Zo ontstaat er een beeld van de ervaringen in de groep en wat de aanwezigen

lastige situaties vinden. Het vragen naar ervaringen of lastige situaties helpt om voorbij sociaal wenselijke antwoorden te komen. Het gesprek gaat daarmee over gevoelens die deelnemers hebben bij bepaalde situaties.

Tijdens de kennismaking wordt beperkt ingegaan op de eigen situaties die deelnemers inbrengen. De kennismaking is bedoeld als opwarmer en als er te veel stil wordt gestaan bij de inbreng is er onvoldoende tijd voor de rest van het programma. Waar mogelijk wordt bij het bespreken van de praktijksituaties verbanden gelegd met situaties die deelnemers zelf als lastig hebben ervaren.

## 2. Uitleg programma en doel

Na de kennismaking wordt het programma en het doel toegelicht door de gespreksleider. Het is belangrijk om de verwachtingen ten aanzien van de bijeenkomst realistisch te houden. Het gaat om verkennen, om bewustwording, om een beeld te krijgen hoe het leven van iemand met een psychische kwetsbaarheid er uit kan zien. Maar ook hoe stigmatisering een belemmering kan zijn in de interactie tussen de persoon en de buurt. En hoe je als deelnemer vanuit de eigen rol daar rekening mee kunnen houden. Het kan helpen om daarnaast expliciet te benoemen waar de bewustwordingsbijeenkomst niet over gaat, zoals het bespreken van ziektebeelden of het oplossen van extreme overlast situaties die deelnemers ervaren.

## 3. Achtergrondinformatie over en ervaring met stigmatisering

Aan de hand van cijfers worden deelnemers bewust gemaakt dat psychische kwetsbaarheid iets is dat veel voorkomt. Er wordt bijvoorbeeld uitgelegd dat meer dan de helft van de Nederlanders in zijn of haar leven hiermee te

maken krijgt. Daarnaast wordt de kennis van en het begrip voor mensen met psychische kwetsbaarheid vergroot door de deelnemers te leren dat onbegrepen gedrag vaak te herleiden is naar alledaags, menselijk gedrag zoals iedereen dat vertoont. Er wordt in dit onderdeel ook dieper ingegaan op wat het voor mensen kan betekenen om een psychische kwetsbaarheid te hebben, wat het doet en hoe het iemand kan belemmeren in zijn dagelijks leven. De gespreksleider betreft de mensen met ervaringen door te vragen hoe kwetsbaarheid zich in hun dagelijks leven uit en wat hun eigen ervaringen met stigmatisering zijn. Zij delen voorbeelden waarbij stigmatisering een belemmering vormt. Ook delen ze andere voorbeelden, die aangeven wat steunend is geweest om stigmatisering te doorbreken. Ze geven daarbij ook tips hoe stigma loos te handelen. Uit het onderzoek komt naar voren dat het ter sprake brengen van het thema stigmatisering in de praktijk nog weinig wordt gedaan. Ook blijkt dat zowel de vrijwilligers als de professionals dit als positief ervaren. Vooral de eigen verhalen van de mensen met ervaringen worden daarin gewaardeerd:

**“ Dat maakte het heel interessant, met haar kon je sparren. Zoals de voorbeelden waaruit bleek waarom ze sommige dingen wel of niet goed kan verdragen. Of dat ze sommige burens wel informeert over haar psychische kwetsbaarheid en anderen niet.**

*(Citaat van een professional uit focusgroep, Houten)*

Daarnaast blijkt uit het onderzoek dat ook de buurtbewoners onder de indruk zijn van de bijdrage van de mensen met ervaringen. Zij geven aan

dat ze meer inzicht krijgen in de leefwereld van de ander. Doordat er open wordt gesproken over ervaringen met psychische kwetsbaarheid, kan het gebeuren dat deelnemers ook open gaan spreken over bijvoorbeeld angst en schaamte:

**“ Ik ben opgegroeid met het idee dat ik stoer moest zijn en dat algemene verhaal dat als je het moeilijk hebt met dingen dat je dat niet toegeeft. Dus dat is denk ik een van de effecten van de verhalen van de ervaringsdeskundigen, die openheid, dat dat kan.**

*(Citaat van een bewoner uit focusgroep, Arnhem)*

Dit citaat laat zien dat het verbinden van psychische kwetsbaarheid met alledaags menselijk gedrag steunend kan zijn. Het helpt deelnemers te reflecteren op eigen ervaringen.

## 4. Praktijksituaties bespreken

Als laatste onderdeel bespreken de deelnemers een aantal veelvoorkomende praktijksituaties. Praktijksituaties die gaan over de wisselwerking tussen mensen met een psychische kwetsbaarheid en de buurt. Dat bespreken gebeurt in kleine groepen van ongeveer vier of vijf deelnemers, aan de hand van de vraag: wat doe jij in deze situatie? Door in kleine groepen te werken, komen alle deelnemers aan bod en brengen ze hun voorstel in. De deelnemers worden daarbij wederom gevraagd om vanuit een burenperspectief te reageren. Daarbij staan de eigen ervaringen in de straat, buurt of wijk voorop.

Elke groep krijgt een andere praktijksituatie mee om te bespreken. De gespreksleiders en mensen met ervaringen lopen rond. De gespreksleider nodigt de groepen uit om hun bevindingen te delen

met de andere groepen. Bij deze nabespreking spelen mensen met ervaringen een belangrijke rol. Zij verplaatsen zich in de persoon met psychische kwetsbaarheid uit de praktijksituatie en delen vanuit die positie wat de deelnemer zou kunnen doen vanuit zijn/haar rol (zie bijlage 7).

Mensen met ervaringen krijgen regelmatig het woord om te vertellen hoe hun ervaring was met psychische kwetsbaarheid, zoals een psychose of depressie. Ook vertellen zij wat zij wel of niet prettig vonden in contacten met de buurt. Ze reageren daarbij op voorbeelden die in de bijeenkomst genoemd worden door de deelnemers. De praktijksituaties worden op basis van de bewustwordingsbijeenkomsten bijgesteld of aangevuld. Tijdens de bewustwordingsbijeenkomst voor professionals in Nijmegen gaven de deelnemers aan dat ze praktijksituaties misten die betrekking hadden op deelname aan groepsactiviteiten.

Tot slot: Het slagen van de bijeenkomst valt of staat met het maken van betekenisvol contact met alle deelnemers. Betekenisvol contact ontstaat wanneer mensen zich gezien en gehoord voelen. Dit kan bijvoorbeeld door in een gesprek oordelen, meningen en adviezen achterwege te laten. Dit kan alleen als iemand zich er bewust van is dat er oordelen zijn! Ook komt betekenisvol contact tot stand door een open, eerlijke en nieuwsgierige houding aan te nemen. In de bijlage 8 zijn tips te vinden hoe dit zo goed mogelijk te doen.


**TIPS:**

- Probeer de verwachtingen ten aanzien van de inhoud van de bijeenkomst realistisch te houden. Maak duidelijk dat het om bewustwording gaat.
- Bied in de ervaringsverhalen naast aandacht voor één op één contacten in de wijk ook ruimte voor ervaringen met participatie in groepsactiviteiten.
- Waak er voor de bewustwordingsbijeenkomsten niet te 'zwaar' te maken en ook 'leuk' te houden.
- Neem een open, eerlijke en nieuwsgierige houding aan door gebruik te maken van de gesprekstips van MIND.
- Bereid je goed voor. Bijvoorbeeld door ergens anders een bewustwordingsbijeenkomst mee te maken, of een eerdere bewustwordingsbijeenkomst terug te kijken. Zie [hier](#) voor een korte impressie van een bewustwordingsbijeenkomst in regio Nijmegen gericht op professionals.

## Stap 5: Samen leren en borgen

**In deze stap staat *samen leren* en de *borging* van de aanpak Welkome Wijk centraal. Door de lokale projectgroep in te richten als een lerend netwerk, ontstaat er ruimte om maatwerk te leveren. Er zijn verschillende manieren waarop een lerend netwerk vormgegeven kan worden. Denk aan intervisie of het houden van evaluaties. Zulke sessies bieden meteen ruimte om na te denken over de borging van de aanpak Welkome Wijk.**

### SAMEN LEREN

Een belangrijk onderdeel van de landelijke pilot Welkome Wijk zijn leersessies voor de projectgroep. Deze leersessies zijn per pilot tweemaal georganiseerd. In de eerste leersessie is er aandacht voor kennis over het tegengaan van stigmatisering én wat nodig is om een wijk gastvrij te maken (zie bijlage 8). In de tweede leersessie is ruimte voor de interactie tussen de verschillende wijken/regio's en disciplines. Het faciliteren van een intervisiesessie stimuleert het onderlinge gesprek over die benodigde kennis. Ook bespreken de projectgroep leden situaties waar men in de praktijk tegenaan loopt. Deze sessies bieden de mogelijkheid voor deelnemers om de invalshoek en kennis van partners te betrekken bij het omgaan met zo'n situatie. Dat zorgt voor het beter leren kennen van het perspectief van de samenwerkingspartners en het aanvullen van elkaar. Ook vanuit een andere regio voegen projectgroep leden kennis toe. Hun werkwijze of oplossing voor onderhavige situaties is vaak anders en biedt een frisse blik op de eigen situatie.

In Hoorn en Koggeland bleek het bijvoorbeeld lastig om bewoners te werven voor de bewustwordingsbijeenkomsten. Tijdens een leersessie ontstond het idee om jongeren uit

de buurt of studenten met een achtergrond in communicatie of marketing hier een rol in te geven. Zij zijn veel meer bedreven in het gebruik van social media dan bijvoorbeeld sociaal werkers of ambtenaren van de gemeente. De intervisiesessies zijn voor de leden van de projectgroep toegevoegde waarde voor het uitvoeren van een Welkome Wijk. Bekijk de website van Movisie voor een voorbeeld van het opzetten van [intervisie](#).

**“Waardevol om met elkaar, vanuit verschillende kanten (disciplines) te sparren. Dezelfde belangen, nieuwe invalshoeken!”**

*(Citaat van deelnemer leerbijeenkomst, Arnhem)*

Een andere manier om te leren van de uitvoering van de bewustwordingsbijeenkomsten is het houden van evaluaties. Dat kan bijvoorbeeld als kort onderdeel ingelast worden aan het einde van de bewustwordingsbijeenkomsten zelf, of door na afloop deelnemers uit te nodigen om een enquête in te vullen (zie bijlage 9). Tijdens het onderzoek zijn afsluitende groepsinterviews gehouden met de projectgroepen waarin een eindevaluatie centraal stond (zie bijlage 10).



## BORGING

De aanpak Welkome Wijk is slechts één van de manieren om bij te dragen aan inclusie in de buurt voor mensen met psychische kwetsbaarheid.

Om structureel te werken aan een welkome wijk is het van belang om samen te werken met andere initiatieven in de wijk die gericht zijn op inclusie en zo te zorgen voor een geïntegreerde aanpak. Deze behoefte wordt ook gedeeld door de deelnemers van de verschillende bewustwordingsbijeenkomsten. Voorbeelden van andere initiatieven waarmee samengewerkt kan worden zijn Mental Health First Aid (MHFA), Honest, Open en Proud (HOP), **Buurtcirkels**, **WijkKringen** of andere lokale initiatieven. Ook kan het helpen om gebruik te maken van kennis en expertise die lokaal aanwezig is, of met de bestaande aanpak Welkome Wijk ook andere doelgroepen te bedienen. Denk aan mensen zonder vaste verblijfplaats, mensen die in armoede leven, of mensen die een verstandelijke beperking hebben.

Door structureel samen te werken ontstaat er een beweging, waardoor het mogelijk is om lokaal kennis en ervaring door te ontwikkelen en middelen slimmer in te zetten. Het samenwerken tussen meerdere gemeenten is ook een manier om kennis en middelen optimaal in te zetten. De samenwerking in de regio Nijmegen is hier een voorbeeld van. De pilot Welkome Wijk was onderdeel van een breed regionaal netwerk waarin samengewerkt werd om stigmatisering tegen te gaan. Voor de werving en training van gespreksleiders en mensen met ervaringen is een pool in de regio gevormd. In deze pool worden ervaringen gedeeld. De coördinatie is belegd bij Ixta Noa, een organisatie voor en door mensen met psychische kwetsbaarheid.

## AANSLUITEN BIJ BELEID

Elke gemeente dient een Lokale Inclusie Agenda op te stellen, hetgeen voortvloeit uit de ratificering van het VN-Verdrag voor de rechten van mensen met een handicap. In deze Lokale Inclusie Agenda dienen gemeenten aan te geven hoe ze inclusie in hun gemeenten daadwerkelijk vormgeven. Een aanpak om stigmatisering in de wijk tegen te gaan past hier goed in en is tegelijk een manier om het structureel in te bedden in beleid. Het is daarbij van belang om af te stemmen met lokale belangenorganisaties en de betreffende beleidsambtenaar die zich bezighouden met de Lokale Inclusie Agenda.

Daarnaast zijn er ook andere beleidsontwikkelingen en -terreinen waar destigmatisering in de wijk goed bij aan kan sluiten, zoals de ambulantisering van de zorg, Wet maatschappelijke ondersteuning en beleid beschermd wonen. Het zal niet verbazen dat een welkome wijk niet gerealiseerd is door alleen het organiseren van drie bewustwordingsbijeenkomsten in de wijk. Het vraagt een langdurige en structurele werk- en zienswijze op verschillende niveaus. Alle lokale partijen dienen hier actief aan te werken: opdat mensen niet beoordeeld worden op een diagnose of kwetsbaarheid, maar gezien en gewaardeerd worden als buurtbewoners die iets moois te bieden hebben.



## TIPS:

- Zorg voor voldoende middelen om de aanpak te organiseren. Niet alleen bij de opstart, maar zodanig dat er ook structurele financiering van de aanpak is.
- Zoek aansluiting bij de lokale, aanpalende beleidsdomeinen. Zodat er naast het werken aan bewustwording in het werkgebied ook samengewerkt kan worden aan het realiseren van toegankelijke en betekenisvolle voorzieningen. Denk aan zelfregiecentra, activiteiten waar iedereen zich welkom voelt en waakvlamcontacten in de buurt.
- Werk aan bespreekbaar maken van eigen stigma bij beleidsmakers en professionals. Daarmee zal de urgentie voor het werken aan deze thema's toenemen.
- Maak gebruik van het eigen, lokale netwerk om te leren en problemen op te lossen. Sluit daarbij zoveel mogelijk aan bij de behoeften van bewoners met of zonder een psychische kwetsbaarheid.
- Wees creatief bij het zoeken naar oplossingen. Betrek daarbij bewoners. Zij kijken vaak anders naar hun omgeving dan professionals en beleidsmakers.

## BRONNEN

- *Belgraver, V. & Roest-Boers, N., (2019).*  
**De effecten van Samen Sterk zonder Stigma.**  
Amsterdam: Bureau Sinzer, in opdracht van Samen Sterk zonder Stigma
- *Brummel, A. (2017).*  
**Sociale verbinding in de wijk: mogelijkheden voor sociale inclusie van wijkbewoners met een lichte verstandelijke beperking of psychische aandoening.**  
Delft: Eburon
- *Eerten, K. (2021).*  
Die pet past ons allemaal! De aanpak van Welkome Wijk biedt professionals nieuwe inzichten.  
[Blog Werkplaats Sociaal Domein Arnhem en Nijmegen.](#)
- *Felten, H., Herder, M. (2020).*  
**Hoe ga je vooroordelen over mensen met een psychische kwetsbaarheid tegen: wat werkt?**  
Utrecht: Movisie
- *Gotink, R.A., Verrijp, T., Gosker-Venis, A., Weeghel, J. van & Gool, A.R. (2018).*  
**Contacten van buurtbewoners met bewoners van beschermende woonvormen.**  
Utrecht: Tijdschrift voor Psychiatrie, 60(10), 682-687
- *Link, B.G. and Phelan, J.C. (2001)*  
**Conceptualizing stigma. San Mateo,**  
USA: Annual Review Sociology, 27, 363-385.
- *Rijksoverheid (2018).*  
**Meerjarenagenda beschermd wonen en maatschappelijke opvang – Van verblijf in een instelling naar ambulante zorg en wonen in de wijk.**  
Den Haag: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport
- *Weeghel, J. van, Pijnenborg, M., van 't Veer, J., & Kienhorst, G. (Eds.) (2016).*  
**Handboek destigmatisering bij psychische aandoeningen: Principes, perspectieven en praktijken.**  
Bussum: Coutinho.
- *Corrigan, P.W., Rao, D. (2012).*  
**On the self-stigma of mental illness: stages, disclosure, and strategies for change.**  
The Canadian Journal of Psychiatry, Vol 57, No 8:464–469

## BIJLAGEN

- BIJLAGE 1:  
**Draaiboek van een startbijeenkomst**
- BIJLAGE 2:  
**Training en profiel voor gespreksleiders**
- BIJLAGE 3:  
**Profiel voor werving mensen met ervaringen**
- BIJLAGE 4:  
**Uitnodiging voor bewustwordingsbijeenkomst**
- BIJLAGE 5:  
**Praktijksituaties voor vrijwilligers**
- BIJLAGE 6:  
**Praktijksituaties voor burens**
- BIJLAGE 7:  
**Tips voor contact**
- BIJLAGE 8:  
**Factsheet Welkome Wijk**
- BIJLAGE 9:  
**Enquête eindevaluatie**
- BIJLAGE 10:  
**Topiclijst eindevaluatie**

# Bijlage 1: Draaiboek van een startbijeenkomst

## KICK-OFF WELKOME WIJK

Online opzet

## PROGRAMMA

Tijd	Onderdeel	Tijdsduur (max)
13.00	Voorbespreking landelijk projectteam	20 min
13.20	Inloop deelnemers (projectgroep)	10 min
13.30	Welkom	15 min
13.45	Inzicht in situatie van de wijk/gemeente	20 min
14.05	Uitleg project Welkome Wijk	40 min
14.45	Pauze	15 min
15.00	Inzicht in verwachtingen (Theory of Change)	5 min
15.05	Introductie focusgroepen	5 min
15.10	Topic 1: Bewustwordingsbijeenkomsten	20 min
15.30	Topic 2: Veranderingen	15 min
15.45	Topic 3: Inbedding	15 min
16.00	Pauze	10 min
16.10	Afronden	15 min
16.30	Nabespreken	

## TAAKVERDELING

### Dagvoorzitter

**Host:** laat deelnemers toe, beantwoordt technische vragen en deelt haar scherm voor de Powerpoint

1 persoon houdt de handjes en chat in de gaten en noteert vragen/opmerkingen

Verdeling van de onderdelen

## DRAAIBOEK

Tijd	Onderdeel	Techniek
13.00	<b>Voorbespreking</b> projectteam	Powerpoint
13.20	<b>Inloop</b> deelnemers	Ppt dia welkom
13.30	<b>Welkom</b> Welkom door dagvoorzitter, herinnering aan de instructie: camera aan, microfoon op mute, vragen stellen via hand opsteken of in de chat  Korte introductie van het project  Deelname aan het project vanuit de gemeenten toegelicht  Korte voorstelronde: naam, organisatie, motivatie voor deelname (hou het kort!)  Programma voor vandaag	Ppt dia programma
13.45	<b>Gebiedsomschrijvingen:</b> inzicht in de situatie van de wijken/gemeenten.  Individueel beantwoorden: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat is de aanleiding om te starten met Welkome Wijk in deze wijken/gemeente? Schrijf in kernwoorden op.</li> <li>• Wat zijn de belangrijkste vraagstukken rondom stigmatisering in de wijk/gemeente? Benoem er drie</li> <li>• Wie hebben te maken met die vraagstukken?</li> <li>• Welke ontwikkelingen/aanpakken/beleid sluit goed aan bij Welkome Wijk?</li> </ul> Kort delen met elkaar: Wat zijn overeenkomsten en verschillen in de wijken?	Padlet via scherm delen
14.05	<b>Uitleg project Welkome Wijk</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rollen projectteam</li> <li>• Samenwerking gemeente</li> <li>• Onderdelen van het project in de tijd</li> <li>• Ruimte voor vragen/opmerkingen</li> </ul>	Powerpoint



Tijd	Onderdeel	Techniek
14.45	<b>PAUZE</b>	
15.00	<p><b>Gesprek over verwachtingen</b></p> <p>Hoe gaan we het gesprek doen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• We gaan straks de vragen stellen.</li> <li>• Er zijn geen goede of foute antwoorden. Een eerlijk antwoord is altijd goed.</li> <li>• Als je iets niet weet mag je gewoon zeggen. Als de vragen te moeilijk zijn, mag je dat ook zeggen.</li> <li>• Als je even niet meer mee wilt praten, maar alleen meeluisteren mag dat ook.</li> <li>• Als gespreksleider bewaken we streng de tijd. Dat betekent ook dat we het verhaal soms onderbreken. Niet omdat het niet interessant is, maar omdat we zo veel mogelijk verhalen willen horen.</li> </ul> <p>Is alles duidelijk? Zijn er vragen?</p>	
15.05	<p><b>Topic 1: Bewustwordingsbijeenkomsten</b></p> <p>Wat moeten we zeker doen in deze bijeenkomsten? Waarom denk je dat? (bijvoorbeeld op basis van eigen ervaring of ervaringen met andere aanpakken)</p> <p>Waar heb je nog twijfels over ten aanzien van de bijeenkomsten? (mag heel breed; onderdelen van de bijeenkomst zelf, maar ook werving, deelname etc)</p>	
15.30	<p><b>Topic 2: Veranderingen</b></p> <p>We maken een tijdslijn die iedereen voor zich krijgt en de drie doelgroepen. Ze mogen hier op schrijven en daarna delen, we bespreken dan vooral verschillen.</p> <p>Direct na de bijeenkomsten? Noem twee concrete veranderingen die je graag zou willen zien bij:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• professionals</li> <li>• vrijwilligers</li> <li>• wijkbewoners</li> </ul> <p>En na een jaar? Noem twee concrete veranderingen die je graag zou willen zien bij:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• professionals</li> <li>• vrijwilligers</li> <li>• wijkbewoners</li> </ul>	

Tijd	Onderdeel	Techniek
15.45	<p><b>Topic 3: Inbedding</b></p> <p>Wat zijn belangrijke randvoorwaarden voor succes op de lange termijn?</p> <p>Welke verbindingen of samenwerking is belangrijk om een wijk zonder stigma te realiseren? (wie, welke aanpakken of welke organisatie?)</p>	
16.00	<p><b>PAUZE</b></p> <p><b>Afronden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vervolgstappen</li> <li>- Rondvraag</li> <li>- Terugblik op de bijeenkomst: hoe ervaren?</li> <li>- Verslag van deze bijeenkomst volgt</li> </ul>	
16.30	<b>Nabespreken projectteam</b>	

## Bijlage 2: *Training en profiel voor gespreksleiders*

### TRAINING DESTIGMATISERING IN DE WIJK

Steeds meer mensen met een psychische aandoening wonen in buurten en wijken. De acceptatie van hen is niet vanzelfsprekend.

De organisatie MIND heeft zgn.

bewustwordingsbijeenkomsten ontwikkeld om stigma in buurten en wijken bespreekbaar te maken. MIND heeft een trainingstraject ontwikkeld wat als doel heeft om te leren hoe je de deelnemers bewust maakt van stigmatisering en zelfstigma van mensen met psychische problemen in buurten en wijken.

#### Rollen: gespreksleider en mensen met ervaring met psychische problemen

Er zijn twee rollen tijdens de bewustwordingsbijeenkomsten. De gespreksleider geeft algemene informatie over het leven met psychische problemen en over de effecten van (zelf)stigma op het wonen en meedoen in de buurt en wijk. Ook begeleidt de gespreksleider de bijeenkomst.

Er zijn twee mensen met eigen ervaring met psychische problemen aanwezig om mee te denken met de deelnemers. Zij kunnen inzicht geven, begrip creëren en handvatten bieden. Gespreksleiders en mensen met ervaring werken nauw samen en volgen samen de instructiedag. Voel je ervoor om dit in een van deze rollen te doen en de training te volgen? Op de pagina's

hierna lees je wat de training inhoudt en vind je de profielen voor gespreksleider en de mensen met ervaring.

#### De training

De training bestaat uit drie delen:

**Blok 1** Een webinar van een dagdeel voor gespreksleiders. In dit webinar gaat Petra van der Horst met de gespreksleiders dieper in op de verzamelde praktijksituaties. De mensen met ervaring krijgen de praktijksituaties ter voorbereiding van de eerste instructiedag gemaild en je wordt gevraagd om vooraf na te denken (vanuit ervaringsdeskundig-perspectief) over de situaties.

**Blok 2** Een instructiedag voor gespreksleiders en mensen met ervaring. Je leert en oefent vaardigheden als gespreksleider of hoe je je ervaringen kunt inzetten. Je krijgt een toelichting op de opbouw van de bijeenkomst, de onderdelen en hoe je die vormgeeft en je hoort over de achterliggende gedachten van de inhoud. Door Michaëla Merkus en Petra van der Horst. Tussen blok 2 en 3 leid je bewustwordingsbijeenkomsten en/of breng je je ervaringen in tijdens deze bijeenkomsten.

**Blok 3** Een terugkomdag na enkele maanden. Hierin bespreek je de opgedane ervaringen tijdens de bewustwordingsbijeenkomsten en de vragen die dat bij je oproept.

#### Wat zijn

#### bewustwordingsbijeenkomsten?

MIND heeft bewustwordingsbijeenkomsten ontwikkeld. De bewustwordingsbijeenkomsten hebben tot doel om de (zelf)stigmatisering van mensen met psychische problemen in buurten en wijken te verminderen. De bijeenkomsten zijn bedoeld voor buurt- en wijkbewoners, vrijwilligers in de wijk en professionals die geconfronteerd worden met vragen en problemen in de buurt zoals medewerkers van corporaties, politie, welzijnswerkers etc. De vragen en ervaringen die de deelnemers aan de bijeenkomsten bezighouden, staan centraal. Het gaat dan met name over houding, gedrag en leefwijzen van mensen met psychische problemen die men niet begrijpt, waar men zorgen over heeft, last van heeft of bang voor is. Dit bespreken we met behulp van een aantal veelvoorkomende praktijksituaties.



#### PROFIEL VAN DE GESPREKSLEIDER

Bij de werving en selectie van degenen die opgeleid willen worden tot gespreksleiders gelden volgende uitgangspunten.

Ten eerste is het een voorwaarde dat degenen die getraind worden intrinsiek gemotiveerd zijn om aan de slag te gaan met het thema destigmatisering. Om je aan te melden stuur je een motivatiebrief en een kort CV, daarin geef je o.a. aan of je al ervaring hebt met het leiden van een gesprek.

#### Houding

- Open staan voor mensen die anders denken.
- Nieuwsgierig/onderzoekend naar de ervaringen, gedachten en meningen van deelnemers aan een bijeenkomst.
- Aandachtig/belangstellend kunnen luisteren naar ieders ervaring, gedachte en mening.
- Constructief en verbindend het gesprek aangaan en de groep begeleiden.
- Doelgericht om deelnemers bewust te maken van vooroordelen en stigma en de belevingswereld van mensen met psychische problemen.
- Concreet door gebruik van duidelijke, begrijpelijke taal. Snel to-the-point kunnen komen.
- Helder kunnen communiceren, duidelijk kunnen verwoorden wat de probleemstelling is, wat daar achter ligt en goed kunnen doorvragen.
- Assertief, begripvol en vriendelijk voor de groep kunnen staan.

#### Vaardigheden en competenties

- Je hebt al concrete ervaring met het begeleiden van gesprekken in groepen (dit is geen onderdeel van de training)
- Je kunt contact maken met de verschillende mensen in een groep en verwachtingen ophalen en managen.
- Je bent in een groep in staat een sfeer van veiligheid, verbinding en vertrouwen op te zetten.

- Je bent voldoende assertief om een gesprek effectief te leiden en zo nodig in te grijpen.
- Je bent in staat je te verplaatsen in de gevoelens van de ander, zonder het grotere plaatje te verliezen.
- Je bent in staat om professionele afstand te bewaren.
- Je beheerst de gesprekstechnieken: vragen, actief luisteren, samenvatten en doorvragen.
- Je bent in staat de essentie naar boven te halen en deze concreet te benoemen.
- Je bent in staat en bereid feedback te geven en te ontvangen.
- Je stelt je flexibel op en speelt in op wat er in de groep nodig is.
- Je bent doelgericht en concreet, maar verliest het contact en de interesses van de deelnemers niet uit het oog.
- Je kunt werken binnen de kaders van de methodiek.
- Je kunt overweg met de diversiteit binnen een groep en de dynamiek die dat kan opleveren.
- Je bent bereid en beschikbaar om je gedurende een bepaalde periode te verbinden om bewustwordingsbijeenkomsten te verzorgen in de gemeente die je gevraagd heeft dit te doen.

## Bijlage 3:

# Profiel voor werving mensen met ervaringen

### PROFIEL VAN MENSEN MET EIGEN ERVARING MET PSYCHISCHE AANDOENINGEN

Bij de werving en selectie van mensen met eigen ervaringen worden een aantal uitgangspunten gehanteerd.

Ten eerste is het een voorwaarde dat je intrinsiek gemotiveerd bent om aan de slag te gaan met het thema destigmatisering.

Om je aan te melden stuur je een motivatiebrief en een kort CV, daarin geef je o.a. aan of je al ervaring hebt met het inbrengen van je eigen ervaringen tijdens openbare gelegenheden.

#### Houding en ervaring

- Open staan voor mensen die anders denken.
- Je hebt zelf ervaring met het wonen en leven in een buurt in relatie tot eigen psychische problematiek. Je hebt bijvoorbeeld ervaren dat je je niet thuis voelt of hebt gevoeld in je buurt en wijk thuis. Je hebt ervaren dat je niet begrepen en/of geaccepteerd wordt of werd door burens of wijkbewoners. Daardoor voel of voelde je je oncomfortabel in je buurt of wijk in het contact met je burens in relatie tot je psychische aandoening. Of je hebt direct persoonlijk contact met mensen die dit meemaken of hebben meegemaakt.
- Je hebt al vaker gesproken over jouw eigen ervaringen in een groep (dit is geen onderdeel van de training).

#### Vaardigheden en competenties

- Je bent bereid om, als dit past bij de vragen en behoeften van de deelnemers, eigen ervaringen te delen om de deelnemers inzicht te geven in de achtergronden en redenen van gedrag en levenswijzen.
- Je kunt je verplaatsen in het leven en het gedrag van anderen met psychische problemen.
- Je kunt je verplaatsen in buurt- en wijkbewoners, vrijwilligers, actieve inwoners en professionals die zich oncomfortabel voelen in hun omgang met mensen met psychische problematiek en bent bereid mee te denken wat zij kunnen doen.
- Je kunt van een afstandje naar jezelf kijken: je kunt reflecteren op je verleden en huidige situatie en omstandigheden.
- Je staat open voor feedback na een activiteit en hebt een lerende, reflectieve houding.
- Je realiseert je dat jij zelf ook stigmatiseert.
- Je wilt op een niet-stigmatiserende manier praten over psychische problemen en kunt laten zien dat ontwikkeling en herstel mogelijk zijn.
- Je bent bereid en beschikbaar om je gedurende een bepaalde periode te verbinden om bewustwordingsbijeenkomsten te verzorgen in de gemeente die je gevraagd heeft dit te doen.





## Bijlage 4:

# Uitnodigingen voor bewustwordingsbijeenkomst

### BIJEENKOMST OMGAAN MET MENSEN MET EEN PSYCHISCHE AANDOENING

Steeds meer mensen met een psychische aandoening verblijven niet in een instelling maar wonen zelfstandig (met begeleiding) thuis. Het kan zijn dat u vanwege uw werk met deze mensen contact hebt. Door hun aandoening vertonen deze mensen soms gedrag dat burens en wijkbewoners niet begrijpen, waarover zij zich zorgen maken of waarvan zij overlast ondervinden. Zorgen om de persoon zelf of zorgen over de veiligheid van henzelf of anderen in de buurt. De persoon lijkt bijvoorbeeld niet meer te weten wat hij of zij doet, zegt rare dingen, praat in zichzelf of trekt zich terug in een eigen wereld. Mogelijk attentere anderen u erop en verwachten ze actie van u.

Als u zich herkent in het bovenstaande dan nodigen wij u van harte uit om de workshop bij te wonen. U krijgt meer informatie over stigmatisering en inzicht in de dynamiek die er plaatsvindt in de wijk tussen wijkbewoners en burens met een psychische aandoening. Door u te verplaatsen in bewoners leert u wat kwetsbare bewoners ervaren, wat de omgeving lastig kan vinden en wat u kunt doen in het contact met buurtbewoners met een psychische aandoening. Zodat zij zich welkom voelen in de buurt en wijk.

De bijeenkomst wordt begeleid door mensen van MIND (zie [www.samensterkzonderstigma.nl](http://www.samensterkzonderstigma.nl)). U maakt kennis met iemand die zelf een psychische kwetsbaarheid heeft (gehad) en die graag met u deelt hoe u van betekenis kunt zijn.

**Waar en wanneer:**

**Geef u op:**

## Bijlage 5:

# Praktijksituaties voor vrijwilligers

### PRAKTIJKSITUATIES VRIJWILLIGERS

#### Stille Chris

Je bent vrijwilliger in het wijkcentrum bij de Open Inloop voor wijkbewoners om gezellig een bakje koffie te drinken en bij te praten. Je bent een jaar geleden begonnen en hebt er plezier in. Het is je rol om ontmoeting te stimuleren.

Sinds kort komt er een jongeman, Chris. Hij komt elke keer, gaat aan het hoekje van de tafel zitten en verdiept zich in de tijdschriften. Hij kijkt wel af en toe op, alleen maakt hij zelf geen contact. Je hebt een paar keer geprobeerd een praatje aan te knopen en krijgt korte antwoorden van Chris waarna hij zich weer op de tijdschriften richt.

- Verplaats je in Chris. Wat heeft hij nodig?
- Wat kun je vanuit jouw rol als gastvrouw/-heer naar Chris toe doen?
- Wat kun je vanuit jouw rol als gastvrouw/-heer doen naar de andere bezoekers?

#### Drukke Dora

Je hebt samen met een vriendin een breicafé opgericht in de buurt en daar publiciteit voor gemaakt. Het gaat om de gezelligheid en het uitwisselen van ideeën, tips en patronen. Er is veel belangstelling want jullie komen elke week met een stuk of twaalf mensen bij elkaar. Er is een gezellige, relaxte sfeer in het groepje.

Sinds een paar weken komt er een nieuwe vrouw,

Dora. Je hebt toevallig gehoord dat ze beschermd woont in de wijk. Ze is in de dertig en vertelt honderduit over zichzelf. Ook bemoeit ze zich met de werkjes van anderen.

De andere deelnemers komen naar je toe om zich te beklagen over het gedrag van Dora want ze vinden dat ze zich overal mee bemoeit en niet luistert. Ze willen dat je er wat van zegt.

- Verplaats je in Dora. Wat heeft zij nodig?
- Wat kun je vanuit jouw rol als initiatiefnemer naar Dora toe doen?
- Wat kun je vanuit jouw rol doen naar de andere bezoekers/deelnemers?

### PRAKTIJKSITUATIES BUREN

#### Vogels voeren

Je woont nu enige jaren, na je scheiding, met heel veel plezier in je huisje. Een voormalige seniorenwoning. Sinds een half jaar heb je een buurman. Hij heeft geen kennis met je gemaakt. Zelf heb je daar ook geen behoefte aan. Je hebt het druk met je werk en je vrienden. Je weet dat ie lange tijd beschermd heeft gewoond. Hij ziet er bij tijd en wijle onverzorgd uit. Ook praat hij als hij buiten is in zichzelf. Hij komt schuw en schichtig over. Er komen nauwelijks mensen over de vloer. Af en toe een jonge vrouw. Je denkt dat ze zijn begeleider is.

Je buurman voert allerlei dieren in zijn eigen tuin en in de buurt. Vogels, zwanen, eenden, katten...

Het heeft een aanzuigende werking. De dieren poepen, maken veel geluid en je bent bang voor ongedierte.

- Wat kun je doen als buur?
- Wat zou de persoon met een psychische aandoening kunnen doen?

### Naakt voor het raam

Je woont al meer dan 20 jaar in een appartement van de corporatie dat onderdeel is van een hoogbouwflat. Je appartement is op de tweede verdieping. Je bent 48 jaar en alleenstaande moeder van een zoon van 24 en een dochter van 20 die beiden bij jou wonen. Sinds 6 jaar werk je niet vanwege een chronische ziekte. Je mist je werk, met name de contacten en de structuur die je werk je gaf. Je hebt goede contacten in de flat. Met name met de oude garde, mensen die er net als jij al langere tijd wonen.

De laatste tijd komen er steeds meer nieuwe huurders met een rugzakje in de flat wonen. Je hebt dat ook gehoord van degene van de corporatie die verantwoordelijk is voor jullie flat. Van hem heb je begrepen dat mensen die opgenomen zijn vaak bij jullie in de flat terechtkomen als ze zelfstandig mogen gaan wonen.

Recht boven je, op de derde verdieping, woont sinds enige tijd een man van een jaar of 40. Je hebt hem zelf nog nooit echt gesproken maar hem wel zien roken voor de flat. Altijd in zijn eentje. Je groet hem dan en hij groet je terug, zonder je aan te kijken. Je hebt de afgelopen twee weken tijdens het uitlaten van je hond een paar keer hem naakt voor het raam zien staan en zelfs een keer naakt op het balkon. Je ziet regelmatig kledingstukken in de bosjes hangen, je hebt ook de indruk dat die door hem naar beneden zijn gegooid. Ook komt er de

laatste weken veel meer geluid van boven. Muziek. En je hebt de indruk dat hij s' avonds laat aan het ijsberen is.

- Wat kun je doen als buur?
- Wat zou de persoon met psychische aandoening kunnen doen?

## Bijlage 6: Praktijksituaties burens

### VOGELS VOEREN

Je woont nu enige jaren, na je scheiding, met heel veel plezier in je huisje. Een voormalige seniorenwoning. Sinds een half jaar heb je een buurman. Hij heeft geen kennis met je gemaakt. Zelf heb je daar ook geen behoefte aan. Je hebt het druk met je werk en je vrienden. Je weet dat ie lange tijd beschermd heeft gewoond. Hij ziet er bij tijd en wijle onverzorgd uit. Ook praat hij als hij buiten is in zichzelf. Hij komt schuw en schichtig over. Er komen nauwelijks mensen over de vloer. Af en toe een jonge vrouw. Je denkt dat ze zijn begeleider is.

Je buurman voert allerlei dieren in zijn eigen tuin en in de buurt. Vogels, zwanen, eenden, katten... Het heeft een aanzuigende werking. De dieren poepen, maken veel geluid en je bent bang voor ongedierte.

- Wat kun je doen als buur?
- Wat zou de persoon met een psychische aandoening kunnen doen?

### NAAKT VOOR HET RAAM

Je woont al meer dan 20 jaar in een appartement van de corporatie dat onderdeel is van een hoogbouwflat. Je appartement is op de tweede verdieping. Je bent 48 jaar en alleenstaande moeder van een zoon van 24 en een dochter van 20 die beiden bij jou wonen. Sinds 6 jaar werk je niet vanwege een chronische ziekte. Je mist je werk, met name de contacten en de structuur die je werk je gaf. Je hebt goede contacten in de flat. Met name met de oude garde, mensen die er net

als jij al langere tijd wonen.

De laatste tijd komen er steeds meer nieuwe huurders met een rugzakje in de flat wonen. Je hebt dat ook gehoord van degene van de corporatie die verantwoordelijk is voor jullie flat. Van hem heb je begrepen dat mensen die opgenomen zijn vaak bij jullie in de flat terechtkomen als ze zelfstandig mogen gaan wonen.

Recht boven je, op de derde verdieping, woont sinds enige tijd een man van een jaar of 40. Je hebt hem zelf nog nooit echt gesproken maar hem wel zien roken voor de flat. Altijd in zijn eentje. Je groet hem dan en hij groet je terug, zonder je aan te kijken. Je hebt de afgelopen twee weken tijdens het uitlaten van je hond een paar keer hem naakt voor het raam zien staan en zelfs een keer naakt op het balkon. Je ziet regelmatig kledingstukken in de bosjes hangen, je hebt ook de indruk dat die door hem naar beneden zijn gegooid. Ook komt er de laatste weken veel meer geluid van boven. Muziek. En je hebt de indruk dat hij s' avonds laat aan het ijsberen is.

- Wat kun je doen als buur?
- Wat zou de persoon met psychische aandoening kunnen doen?

## Bijlage 7: **Tips voor contact**

**Voor de meeste mensen is het heel normaal: je groet je burens, maakt eens een praatje, je nodigt iemand uit bij je thuis of je gaat op bezoek. Dat is echter niet voor iedereen vanzelfsprekend en wel om allerlei redenen. Daarom vind je hieronder tips hoe je contact kunt maken. De tips komen van ervaringsdeskundigen. Dat zijn mensen die hun eigen ervaringen (in de GGZ) hebben omgezet in tips.**

### GROETEN

Er zijn zoveel varianten in psychische problematiek als er mensen zijn. Ook al heeft iemand psychische problematiek, dat maakt nog niet dat iemand niet gegroet of gezien hoeft te worden. Iedereen vindt het prettig om gegroet te worden. Groeten geeft het minste risico: contact maken op afstand. Daarmee zeg je: 'Ik zie je zonder dat ik je verhaal ken'. Ook kort contact is fijn en voelt uitnodigend.

**”** *Dat mensen mij als mijzelf zien, groeten. Oprecht gezien en gehoord worden, is heel waardevol.*

### OPBOUWEN VAN CONTACT

Maak psychische problematiek bespreekbaar, dan ontstaat er begrip, wordt het herkenbaar. Zorg dat je een contact rustig opbouwt door eerst op afstand te groeten, later eens een praatje te maken, daarna iemand uit te nodigen buiten, voor bijvoorbeeld een wandeling in de natuur of een kop koffie thuis. Zorg dat je de tijd neemt en dat het veilig voelt voor de ander.

### CONTACT ALS ER IETS AAN DE HAND IS

Als er al regelmatig kort contact is en er is iets aan de hand of er blijkt iets te zijn dat je niet lekker zit,

dan is het vanuit het korte contact makkelijker om in gesprek te raken. Dat kan heel belangrijk zijn. Als je weet dat er iets is, benader iemand 'gewoon'. Communiceer niet over de app en bel niet meteen aan. Dat kan heel confronterend zijn en iemand 'overvallen'. Beter is het om iemand meer terloops buiten of op een neutraal terrein te spreken. Daar is veelal meer beweeg- en ademruimte.

Sprek vanuit jezelf en maak het persoonlijk. Sprek niet namens anderen. Sprek oordeel loos en op een gelijkwaardige en respectvolle manier. Voel je (sterke) emoties, wacht dan even met het bespreken van zaken. Voel je sterke emoties bij degene met wie je iets wilt bespreken of zie je dat die met andere dingen bezig is (het komt niet uit), kies dan een ander moment. Dit voorkomt een mogelijke spraakverwarring of escalatie.

Bespreek zaken zo veel mogelijk één-op-één, zonder andere mensen erbij. Dat kan gezichtsverlies voorkomen. Meestal is er ook sprake van negatieve of achterdochtige gedachten, en er kunnen eveneens gevoelens van schaamte en angst voor afwijzing zijn. Soms is er angst voor geroddel. Het is belangrijk om geen gezichtsverlies te lijden zodat men de wijk in kan blijven gaan.

### BEZOEK IS NIET VANZELFSPREKEND

Nodig mensen uit en ook al komen ze nooit, blijf ze uitnodigen. Die uitnodiging kan heel belangrijk zijn omdat het de mogelijkheid geeft om te gaan. Dat geeft een gevoel van verbondenheid en welkom zijn.

Soms is het beangstigend voor iemand met psychische problematiek om iemand binnen te moeten vragen of op bezoek te gaan. Wees je daarvan bewust. Zegt iemand 'nee', trek dan niet gelijk een conclusie, maar laat blijken dat je er nog steeds voor die persoon

**”** *Ik vertel dat ik het fijn vind om uitgenodigd te worden en leg uit dat ik kan afzeggen. Dan bouw ik ruimte in voor mezelf.*

### GELIJKWAARDIG CONTACT IS BELANGRIJK

Kijk naar de mens en niet naar het label, kijk naar talenten en mogelijkheden van mensen en benoem deze zodra je ze (in)ziet. Dat geeft zelfvertrouwen. Vraag bijvoorbeeld eens iemand om hulp op waar hij/zij goed in is. Je zult mogelijk verstandig staan van hun motivatie en/of reactie.

### SCHAAMTE

Mensen met een psychische problematiek kunnen terughoudend zijn in het contact met de ander omdat ze geen goed antwoord hebben op vragen als 'wie ben je', 'wat doe je', 'waar kom je vandaan' en 'hoe gaat het'. Er ligt een opdracht bij de persoon zelf en zijn/haar omgeving om eigen woorden te vinden op deze vragen. Het hoeft geen leugen te zijn, het kan ook door ervaringen in een ander perspectief te plaatsen of dingen weg te laten.

### BEGELEIDING VOOR CONTACT

Vanuit hulpverlening kunnen mensen met psychische problematiek begeleiding krijgen. Voor de één is het fijn om contact via de begeleider te laten lopen. Voor de ander is dat niet fijn, omdat je je dan niet gezien voelt als mens. Vraag de persoon zelf wat hij/zij wenst. Vertel daarbij dat het belangrijk is dat er een klik is met de begeleider, en dat wanneer die klik er niet of nog niet is, je samen met de hem/haar verder krijgt naar passende ondersteuning.

### GESPRESKSTECHNIEKEN

Er zijn zogenaemde "*gouden regels*" om effectief en oprecht te communiceren.

#### Laat OMA thuis

Met OMA wordt bedoeld dat je in een gesprek je Oordelen, Mening en Adviezen voor je moet houden.

#### Gebruik LSD

Met LSD wordt bedoeld Luisteren, Samenvatten en Doorvragen. Luister naar wat de ander zegt, vat dit daarna samen en vraag hierop door. Let bij het luisteren niet alleen op de woorden die worden gebruikt, maar ook op de lichaamstaal. Door samen te vatten check je of je goed hebt begrepen wat de ander duidelijk wilde maken. Door goed door te vragen zorg je ervoor dat alles duidelijk wordt.

#### Neem ANNA mee

Met ANNA wordt bedoeld dat je Altijd moet Navragen en Nooit moet Aannemen. zelf denken dat de waarheid is zonder na te vragen of dit klopt.

#### Smeer NIVEA

Met NIVEA betekent Niet Invullen Voor Een Ander. Je denkt te weten wat de ander denkt of bedoelt.



### Wees een OEN

Wees een OEN: Open, Eerlijk en Nieuwsgierig. Sta open voor een andere mening, wees eerlijk in wat je er zelf van vindt en wees nieuwsgierig naar de motivatie van de ander.

### Maak je niet DIK

Denk In Kwaliteiten. Richt je op de dingen die wel goed gaan of aan de kwaliteiten van de ander. Dit zorgt voor openheid en ontvankelijkheid en maakt dingen makkelijker bespreekbaar.

## FABELS EN FEITEN EN GESPREKSTIPS

Er bestaan nog veel fabels over mensen met een psychische aandoening. Deze vind je samen met de feiten op de [website](#) van de campagne 'Hey, het is oké' van het Ministerie van VWS.

Meer leren? Op de websites hieronder vind je meer tips voor het 'goede' gesprek:

[Aanpak & Tools - Samen sterk zonder stigma](#)  
<https://www.heyhetisoke.nl/gesprekstips>

## Bijlage 8:

# Factsheet Welkome wijk

**Je welkom voelen kan door ervaringen op verschillende terreinen en manieren. Het gaat om je erbij horen voelen en onderdeel kunnen uitmaken van een gemeenschap en buurt. Dat is niet vanzelfsprekend, want mensen maken nou eenmaal onderscheid op verschillende gronden.**

Het is daarom aan de actieve actoren in de wijk – professionals, vrijwilligers én buurt/wijkbewoners – om actief te werken aan een omgeving die iedereen welkom heet. Iedereen, ook mensen met een psychische kwetsbaarheid.

Om dat voor elkaar te krijgen, kunnen de actieve professionals, vrijwilligers én buurt/wijkbewoners werken aan het verminderen van o.a. discriminatie en het kweken van een goed klimaat in de buurt of wijk. Deze factsheet biedt handvatten hoe je dat kan doen.

### DISCRIMINATIE

Er is al veel bekend over discriminatie en de manieren waarop je kan werken aan het tegengaan daarvan. Die kennis is bij het kennisplatform integratie & samenleving (KIS) gebundeld in een Wat werkt-dossier. De informatie in dat dossier richt zich vooral op discriminatie op het gebied van gender, sekse, religie, seksuele voorkeur en afkomst.

Vindt hier het dossier [Wat werkt bij het verminderen van discriminatie](#).

Wanneer mensen sterke **vooroordelen** en **stereotiepe** beelden hebben, is de kans groter dat zij discrimineren.

Daarom is het nuttig om te proberen vooroordelen bij mensen te verminderen. Welke manieren zijn daarvoor? En is het ook duidelijk hoe effectief die zijn? Manieren die werken om vooroordelen bij te stellen over gender en afkomst hebben niet altijd hetzelfde effect als het gaat om vooroordelen rondom psychische kwetsbaarheid.

Mensen met een psychische kwetsbaarheid kunnen te maken krijgen met vooroordelen en stereotypen vanwege hun kwetsbaarheid. Zo stuitte onlangs een opvang voor mensen met een psychische kwetsbaarheid op weerstand bij buurtbewoners. De buurtbewoners meenden dat hun komst gevaarlijk of ontwrichtend zou zijn voor hun buurt. Hoe voorkomen we dergelijke vooroordelen en stereotiepe beelden en wat is daarbij werkzaam?

Dat staat in het artikel: [Hoe ga je vooroordelen over mensen met een psychische kwetsbaarheid tegen: wat werkt?](#)

Dit artikel is gebaseerd op literatuursearch op dit onderwerp. De uitkomsten uit deze literatuursearch staan in het bijbehorende artikel: [Hoe ga je vooroordelen over mensen met een psychische kwetsbaarheid tegen.pdf](#)

### BUURT VOOR IEDEREEN

De ambitie in Nederland is dat alle inwoners wonen zoals zij dit zelf willen, contacten onderhouden en

meedoen in de samenleving, als buurtbewoners. Ook mensen die in een kwetsbare positie verkeren door psychiatrische of psychosociale problemen, een licht verstandelijke beperking en/of multiproblemen. 'Een buurt voor iedereen': een plek waar alle bewoners zich welkom en thuis kunnen voelen. Wat kun je van een buurt verwachten? Wat draagt bij aan 'een buurt voor iedereen'? Hoe zorgen we dat iedereen zich veilig en thuis voelt? Daarvoor is het nodig dat de volgende 5 kenmerken van een inclusieve buurt gerealiseerd zijn:

1. Er is sprake van een onderlinge open houding;
2. De buurt kent volop mogelijkheden voor bewoners om taken te vervullen waardoor zij van betekenis zijn
3. De in de buurt aanwezige hulpbronnen en voorzieningen (zoals verenigingen, kerken, dienstverlening en winkeliers, scholen, actieve bewoners) zijn betrokken en dragen een steentje bij;
4. Er zijn afspraken, buurtgebruiken en onderlinge verbanden waardoor de buurtbewoners weten hoe te handelen als het minder goed gaat met iemand;
5. Mensen voelen zich veilig. Zij weten hoe ze elkaar kunnen aanspreken, en wie ze erbij kunnen betrekken, als sprake is van een situatie waarin dat niet het geval is. Naast de nodige actiepunten en praktische tips, staan in de publicatie ook voorbeelden van tools en interventies.

Meer informatie staat in de notitie [Een buurt voor iedereen](#)

### Van beschermd wonen naar beschermd thuis, hoe gaat dat in de praktijk?

In het artikel [Van beschermd wonen naar beschermd thuis - hoe gaat dat in de praktijk](#) komt de samenwerking tussen gemeenten, welzijn, ggz,

woningcorporaties en andere partijen rondom bescherming thuis aan de orde.

Beschermd thuis in de praktijk vraagt samenwerking tussen ggz/beschermd wonen, woningcorporaties. Met de mogelijkheid om – wanneer nodig – specialistische hulpverlening bij te schakelen. Er moet ook een oplossing zijn voor 24-uurs bereikbaarheid.

### GGZ in de wijk: Hoe bied je een welkome plek voor iedereen?

Beleidsmakers, professionals, ervaringsdeskundigen en mensen met een psychische kwetsbaarheid spraken hier samen over. Samen bundelden ze goede tips en werkzame elementen voor professionals en gemeenten. Zodat zij goede ondersteuning kunnen bieden voor mensen met psychische kwetsbaarheid.

Lees alle tips en voorbeelden in deze [publicatie](#).

### Voorbeelden van samenwerking

Er zijn verschillende plekken in Nederland waar al ervaring wordt opgedaan met samenwerking en het creëren van een welkome omgeving.

Twee werkwijzen zijn beschreven als handreiking:

[Mens tussen de mensen](#) uit Amsterdam Zuid

En: [Op weg naar een beschermd thuis](#) uit Den Bosch

Ook is er inspiratie te halen uit de praktijk-voorbeelden van Drenthe: [Optimaal leven in Drenthe: de kracht van samenwerking](#)

Alphen aan de Rijn: [Hoe ontwikkel je en bestendig je een buurt voor iedereen?](#)

Zeist, voor samenwerking tussen specialistische ggz en wijkteam [GGZ in de wijk \(gemeente Zeist\) | VNG](#)

### ERVARINGSDESKUNDIGHEID

[Ervaringsdeskundigen in het sociaal domein - wie zijn ze en wat doen ze?](#)

Omdat ervaringsdeskundigheid volop in ontwikkeling is in het sociale domein, is het omgeven met vragen en verwarring. In deze notitie is de beschikbare kennis op een rij gezet. Het beantwoordt vragen als: Wat is ervaringsdeskundigheid? Wat is de meerwaarde van ervaringsdeskundigen? Hoe verhoudt ervaringsdeskundigheid zich tot verwante begrippen? En wat zijn de mogelijke rollen voor een ervaringsdeskundige?

In de ervaringsdeskundigheid is sprake van een emancipatiebeweging. Ervaringsdeskundigen worden steeds meer gezien en ingezet binnen de formele kanten van het sociaal domein. Ondanks dat is het nog geen gemeengoed dat ervaringsdeskundigen voor hun inzet betaald worden. En het komt nog weinig voor dat ze een betaalde baan hebben binnen het sociaal domein. Er is ook nogal wat nodig om ervaringsdeskundigen onderdeel te laten zijn van een organisatie. Informatie daarover staat in [Ervaringswerk in het sociaal domein - Over pionieren en kwartier maken](#).

Ervaringsdeskundigen kunnen vanuit verschillende posities en taken werkzaam zijn in de wijk (Van Bergen e.a., 2015 en van Erp e.a., 2019):

- Als lid van een sociaal wijkteam. De taak is dezelfde als die van de andere teamleden. Deze ervaringsdeskundigen combineren hun ervaringsdeskundigheid vaak met vakkennis vanuit een opleiding als verpleegkundige of sociaal werker;
- Vanuit een eigen team van ervaringsdeskundigen dat laagdrempelig aanwezig is in de wijk, bijvoorbeeld in een inloopcentrum, buurthuis of wijkcentrum;

- Vanuit een cliëntenorganisatie op een centraal in de gemeente of regio gelegen locatie (bijvoorbeeld een herstel- of zelfregiecentrum), waarbij zij samenwerken met wijkteams en in de wijk werkzame professionals en vrijwilligers.
- In herstel- en zelfregiecentra – vrijplaatsen met zelfbeschikking en wederkerigheid als uitgangspunt

Over het algemeen worden de volgende rollen onderscheiden:

- **Bondgenoot:** De ervaringsdeskundige ondersteunt mensen uit de doelgroep. De ervaringsdeskundige bouwt een vertrouwensband op waardoor de stap naar het aanvaarden van geboden hulpeenvoudiger wordt. De mensen krijgen meer eigenwaarde en zelfvertrouwen en weer meer greep op hun leven.
- **Bruggenbouwer:** Bouwt een brug tussen theoretisch geschoolde hulpverlening en de mensen uit de doelgroep. Het inzetten van ervaringskennis om theoretisch professionals duidelijk te maken wat de beleving van mensen uit de doelgroep is bij de werkwijze van theoretisch professionals. Mensen uit de doelgroep organiseren op hun belangen zodat ze beter gezien en begrepen worden en een stem krijgen in relatie tot theoretisch hulpverleners.
- **Beleidsadviseur:** Met een rol als kritisch adviseur binnen organisaties en instellingen zullen ervaringsdeskundigen moeten balanceren tussen belang van de doelgroep en intenties en mogelijkheden van de organisatie. Bij het aankakten van de effecten van bepaalde werkwijzen en zoeken naar maatregelen die meer recht doen aan de situatie van de doelgroep zal de ervaringsdeskundige zowel aansluiting moeten zoeken bij de systeemwereld als bij de belevingswereld van de doelgroep.

- **Ambassadeur:** Rolmodel naar de buitenwereld, laten zien hoe het gelukt is om uit de situatie te komen of laten zien dat het mogelijk is om om te gaan met de situatie. Ambassadeurs zijn veelvuldig in beeld en zijn bereid tot het delen van hun persoonlijk verhaal in het openbaar. De Ambassadeur kan als spreker optreden en kan workshops verzorgen.
- **Kwartiermaker:** Werken aan verandering van de benadering van mensen uit de doelgroep vertrekkend vanuit de leef- en belevingswereld. De rol van kwartiermaker vergt openheid over het eigen verhaal waarbij het eigen verhaal gekoppeld wordt aan het verhaal van anderen. Vanuit deze beleving kan de kwartiermaker als spreker, gesprekspartner, trainer of in workshops verandering teweegbrengen in de benadering van mensen in de doelgroep.

Uit: [Evaringsdeskundigen mogen wel wat meer ruimte krijgen](#)

Ook hebben ervaringsdeskundigen soms de rol van onderzoeker. En door hun aansluiten bij de leefwereld komt het ook voor dat ze initiator van vernieuwing zijn. Zie voor een andere indeling van rollen de [startnotitie Ervaringsdeskundigen in het sociaal domein](#).

Evaringsdeskundigen zijn door hun eigen ervaring in staat om een brug te slaan tussen mensen met een psychische kwetsbaarheid en hulpverleners. Ze verkleinen daarmee de afstand tussen de systeemwereld en de leefwereld en zorgen dat ondersteuning past bij de behoefte van de mensen met een ondersteuningsvraag.

In welke rol een ervaringsdeskundige ook aan het werk is, zijn doel is bij te dragen aan verhoging van (psychische) gezondheid, participatie en empowerment. Daarbij hebben ze oog voor het

individu in zijn sociale omgeving.

### Herstel- en zelfregiecentra

Herstel- en zelfregiecentra zijn er voor mensen met ervaringen. Ze kunnen binnenlopen en zijn er welkom. Ook is het mogelijk om hun ervaring te delen, mee te doen aan activiteiten en activiteiten te organiseren. Daardoor zijn herstel- en zelfregiecentra plekken waar mensen zich kunnen ontwikkelen. Ze kunnen het leven met of voorbij een ontwrichtende ervaring.

Het zijn plekken waar stigma onderwerp van gesprek is. En niet tot de gewone omgangsvormen hoort. Het zijn oordeelloze plekken, waar iedereen zichzelf mag zijn.

Ze worden gerund en bezocht door mensen met ervaringen. En zijn een plek waar mensen kunnen groeien in het omgaan met hun ervaring. Zodanig dat ze boven hun eigen ervaring kunnen uitstijgen. Daarmee zijn er in herstel- en zelfregiecentra mensen te vinden met ervaringskennis én met ervaringsdeskundigheid. Een goede plek om mensen te vragen om hun ervaringskennis in te brengen bij bewustwordingsbijeenkomsten.

Voor achtergrondinformatie over herstel- en zelfregiecentra, zie de [Handreiking empowerment en inzet ervaringsdeskundigheid in sociale wijkteams](#) (van Erp e.a., 2019), [Bouwstenen voor participatie en herstel](#) (Hellweg, 2020) en [Financiering en inbedding van zelfregie- en herstelinitiatieven: een handreiking](#) (Hellweg e.a., 2020).

### Zelfhulp

Zelfhulp is een vorm van onderlinge ondersteuning van lotgenoten. Mensen die een soortgelijke ontwrichtende ervaring delen gaan met elkaar

in gesprek in groepsverband en meestal op regelmatige basis. Het is mogelijk om met elkaar onbevangen de eigen ervaring te delen. En zo bieden zelfhulpgroepen de ruimte om door dit delen de eigen ervaring te verwerken, er een plek aan te geven. Zo kunnen deelnemers het leven met of voorbij een ontwrichtende ervaring mee vorm geven.

Ook in zelfhulpgroepen is er geen plek voor stigmatisering. Wel kan het effect ervan onderwerp van gesprek zijn, net als bij herstel- en zelfregiecentra. Ook hier geldt dat deelnemers hun ervaringen verwerken en er met afstand naar leren kijken. En door het gesprek met andere mensen ook breder leren kijken naar een soortgelijke problematiek. Daarmee fungeren zelfhulpgroepen vanzelf als plekken waar mensen ervaringskennis opdoen en dat wellicht in leren zetten als ervaringsdeskundige. En daarmee zijn het ook plekken om op zoek te gaan naar mensen die ervaringskennis kunnen inbrengen bij bewustwordingsbijeenkomsten.

Voor achtergrondinformatie over zelfhulp, zie [Gesteund door zelfhulp](#) (Steyaert en Kwekkeboom, 2014) en [Ondersteuning van zelfhulpgroepen: hoe dan?](#) (van der Meulen, 2014).

**SAMEN  
STERK  
ZONDER  
STIGMA**

**HAN** UNIVERSITY  
OF APPLIED SCIENCES

**MOVISIE**  
kennis en aanpak van  
sociale vraagstukken

**Trimbos**  
instituut

Dit project wordt mogelijk gemaakt door:  
**ZonMw**



## Bijlage 9: *Topiclijst eindevaluatie*

### ENQUETE WELKOME WIJK VOORBEELD

1. Welk cijfer geeft u deze bijeenkomst? .....

2. Welke cijfer geeft u de gespreksleider? .....

3. Welk cijfer geeft u de ervaringsdeskundigen? .....

4. Wat is het belangrijkste wat u meeneemt naar aanleiding van deze bijeenkomst?

.....  
.....  
.....  
.....

5. Heeft u verder nog vragen en/of opmerkingen?

.....  
.....  
.....  
.....

Hartelijk dank voor uw feedback.

## Bijlage 10: *Topiclijst eindevaluatie*

### EINDEVALUATIE WELKOME WIJK

Evaluëren met de lokale projectgroep hoe de het proces Welkome wijk is verlopen, en verkennen welke ideeën er zijn voor het vervolg en de borging van activiteiten.

- Opgezet als groepsinterview, het kan handig zijn om het gesprek op te nemen en later uit te werken.
- Geen discussie, maar meningen/ervaringen verzamelen

#### Lokale projectgroep en bewustwordingsbijeenkomsten:

- Welke elementen uit de projectgroep zijn waardevol om te behouden en wat zou verbeterd kunnen worden?
- Hoe verliep de samenwerking tussen de verschillende betrokken partijen in de voorbereiding, werving en uitvoering van de bewustwordingsbijeenkomsten?
- In hoeverre hebben de bewustwordingsbijeenkomsten bijgedragen aan destigmatisering bij bewoners, vrijwilligers en professionals in de wijk?
- Welke meerwaarde heeft de regionale samenwerking tussen gemeenten? (indien van toepassing)
- Welke tips geven jullie mee voor een vervolg?

#### Vervolg:

- Hoe hebben de gespreksleiders en de mensen met ervaringen de training ervaren?
- Welke elementen van de training zijn waardevol om te behouden en wat zou verbeterd kunnen worden?
- Welke aanpassingen zijn nodig in de methodiek om een duurzame bijdrage te leveren aan acceptatie in de wijk van bewoners met een (psychische) kwetsbaarheid en wat zijn daarvoor benodigde organisatorische voorwaarden?
- Op welke manier wordt de aanpak Welkome Wijk in de buurt geborgd en op welke manier in de gemeente?

