

1

**Introductie:
Sophie &
Karlijn**

**2 oktober 2023
13.00-17.00**

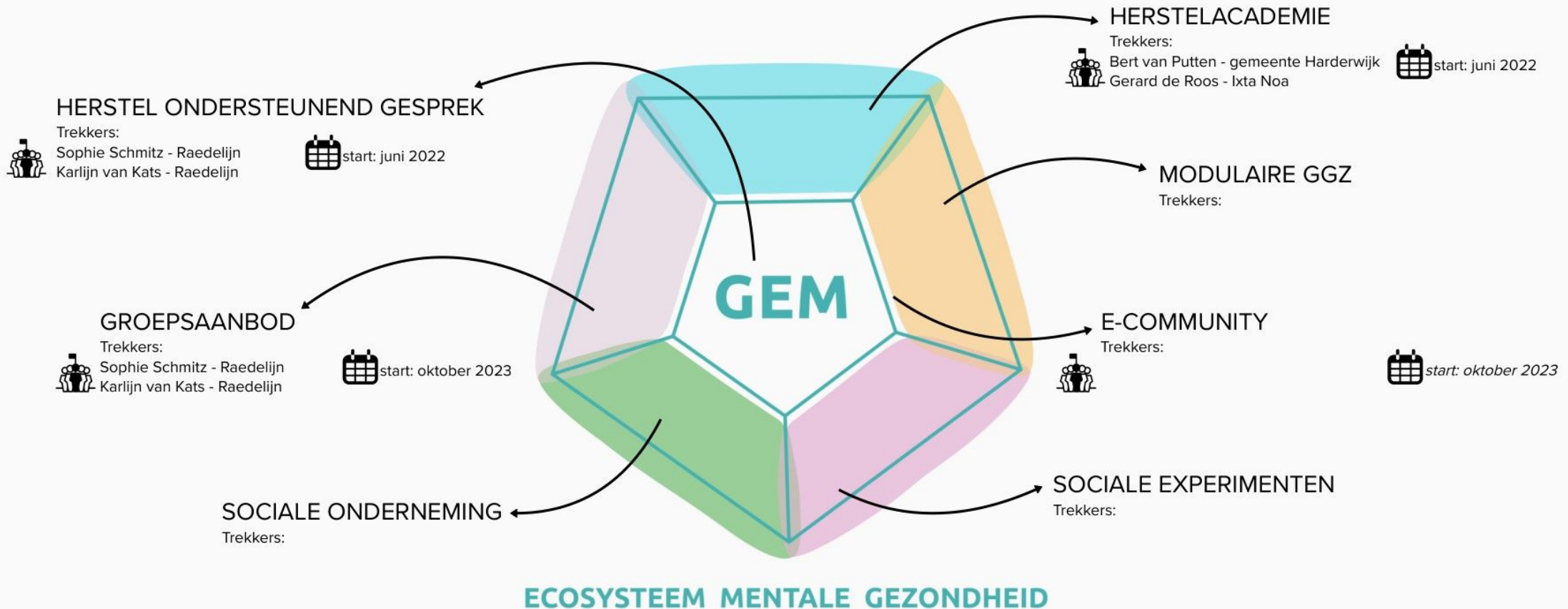
Veranderatelier 1

**Groepsaanbod op
de Noordwest
Veluwe**

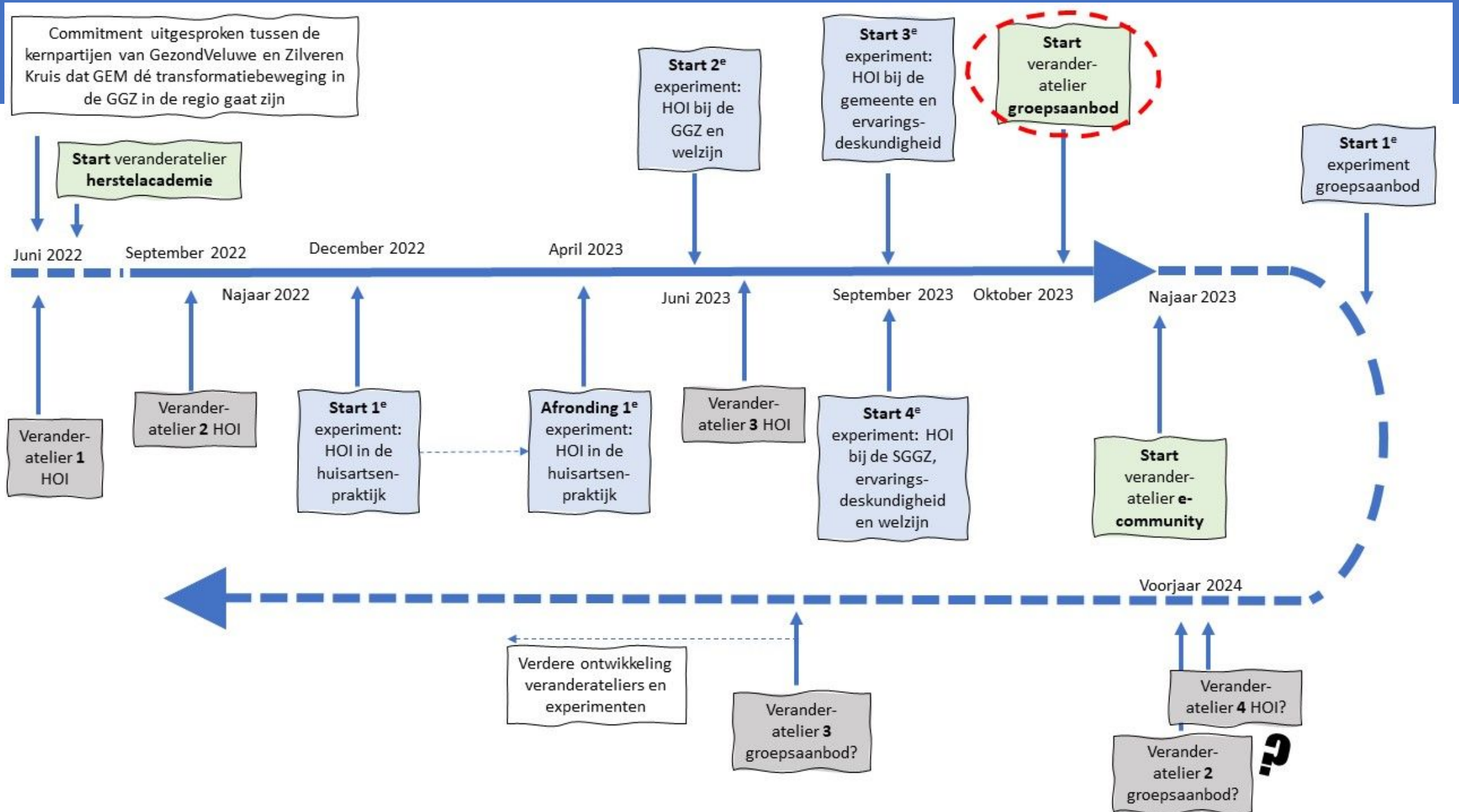
We ontwikkelen het ecosysteem mentale gezondheid op de Noordwest Veluwe stap voor stap

KERNGROEP MENTALE GEZONDHEID GEZOND VELUWE

Voorzitter: Marian Kesler - Raedelijk



TIJDLIJN: Hoe zijn we gekomen tot waar we nu zijn?



Agenda

1. Welkom, introductie en agenda
2. Kennismaken
3. Introductie GEM en groepsaanbod
4. Discussie en gesprek

Pauze

5. Wat zijn onze gezamenlijke waarden?
6. Hoe vertalen we dit alles naar een experiment?
7. Hoe komen we tot een plan voor dit experiment?
8. Schrijf het Veluws groepsplan
9. Afsluiting

2

**Kennismaking
Gijs**

Wie

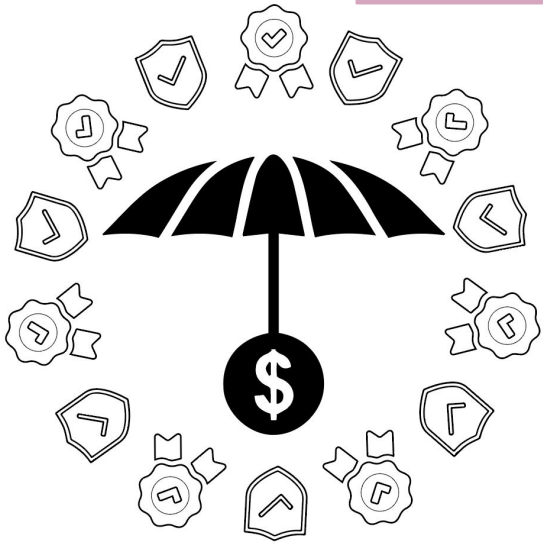
ben jij?

...en waar ben je

van gemaakt?

Hoe zit jij in elkaar als het gaat om **BESLISSINGEN** nemen? Ben jij....

...iemand die
risico's wil
vermijden
?



Ik zoek
ZEKERHEID

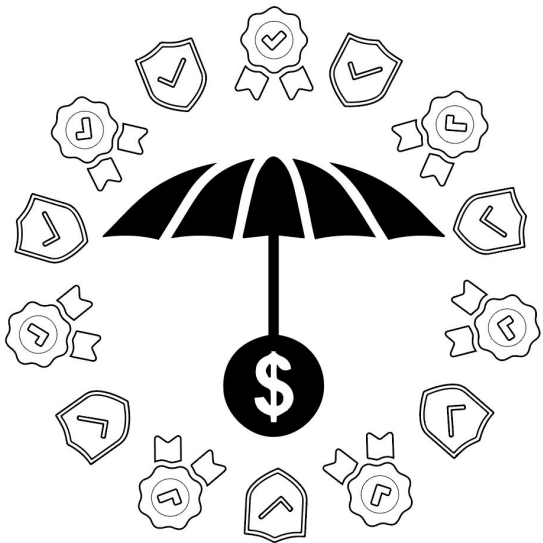
...of zo een
die denkt 'wie
niet waagt
wie niet
wint'...



ik ben een **GOKKER**

Hoe zit jij in elkaar als het gaat om **BESLISSINGEN** nemen? Ben jij....

...of er ergens ertussen in ?



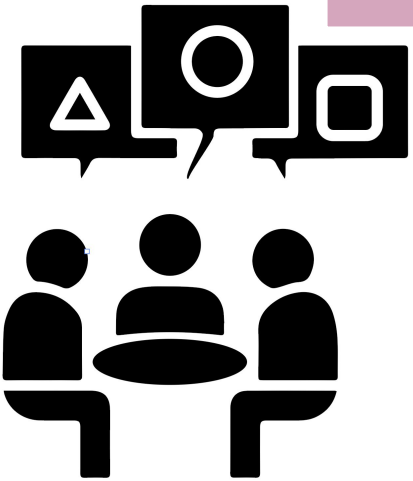
**Ik zoek
ZEKERHEID**



ik ben een GOKKER

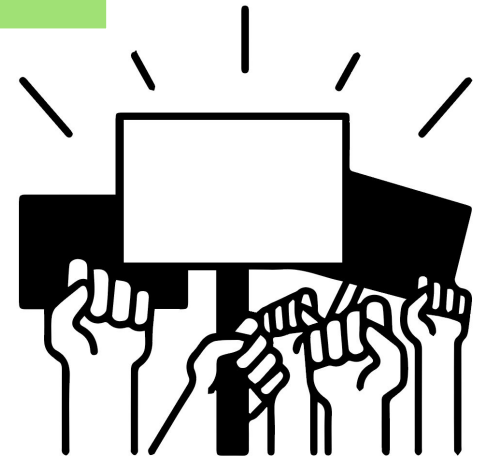
Hoe zit jij in elkaar als het gaat om **VERANDERING?** Ben jij....

...iemand
van het
overleg en
compromis



een polderaar...

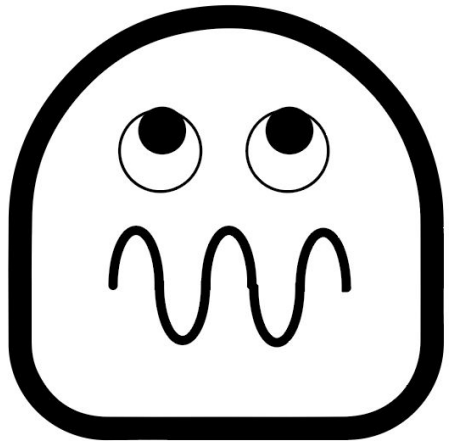
...of zo een
met
spandoeken
en de vuist
op tafel...



...of een activist

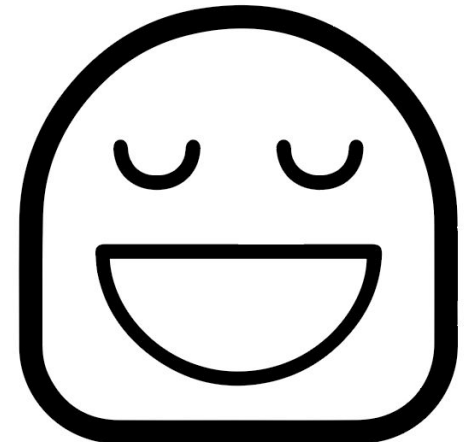
Heb je een beeld van hoe het werken in Groepen bij kan dragen aan Mentaal Welzijn?

...Geen idee
wat ik me
daarbij voor
moet stellen



begin maar bij het
begin!

...je hoeft me
daarover
niets te
vertellen

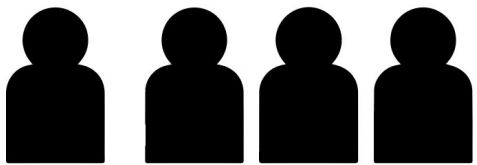


laat dat maar aan
mij over!

Met welke intentie ben je hier?

Ben jij....

...iemand
die
meedenkt ?



Ik ga zelf niet de
handen uit de
mouwen steken in
het Groeps
Aanbod

...of iemand
die
persoonlijk
aan de slag
gaat...



ik ga een actieve
rol spelen in het
Groeps Aanbod!

Kies positie: Welke plek past het best bij jou?

ik werk zelf met
groepen ik
weet er alles
van

ik weet niks
van het
werken met
groepen

ik geef zelf
geen groepen
maar ik weet
wel veel van

Wet zame elementen:

Erkennung
Maerkening
veerje ruimte
Je hoort ogens by → netwerk
lotgender contact
Naemaiseren
Sociale steun
Het gemeenschappijte vunden in de diversiteit
Community
Van elkee neem je snelle dinge aan
Veilig voelen ⇒ goede 'bedding' nodig

Wat te leren:

* logistiek en organisatie
* matching (bijv. leeftijd en ernst problematiek) * laagdrempelig vs. lang-
blijvend

Vandacty:

- Waer kun je op aanbaken
- 'spelregels' van de organisatie
- Hoe 'open' mag je zyn?
- Weten van verlaad wat te breiden is
- Hoe vindt de GoZ welzjn meer en bettere?
- Welk aanbod is er?

Stigma's rondom groepen wegnemen

3

**Philippe
Delespaul**

**Wat verstaan
wij onder
Psychisch
Lijden ?**

Wat is Psychisch lijden NIET?

- psychisch lijden is geen **'ZIEKTE'** zoals bv griep of darmkanker
- ...en ook geen **IDENTITEIT**: 'ik ben niet mijn **DIAGNOSE** maar ik ben een mens met die en die **KWETSBAARHEID**
- de labeling van psychisch lijden als 'ziekte' is een metafoor voor **'mededogen'**

Wat is Psychisch Lijden WEL?

- Psychisch Lijden is een **KWETSBAARHEID**
- Deze kwetsbaarheid is **‘VERSPREID’** aanwezig in de bevolking (o.a. door genen)...
- ...en kan ‘op gezette tijden’ een **PROBLEEM** vormen: ‘ik heb **nu** last, moeite...’

**Wat draagt
bij aan
Psychisch
lijden
?**

- **Psychisch Lijden** is een gevolg van hetgeen ik in mijn **LEEFOMGEVING** meemaak of meegemaakt heb
- **Stress ervaren**. Daarvan ondersteboven raken, is in bepaalde omstandigheden **onvermijdelijk** en komt **vaak voor**

**Wat kunnen we
doen aan
Psychisch Lijden
?**

- **NIET** GENEZEN
- **WEL** ONTWIKKELEN
- **NIET** KWETSBAARDER WORDEN (LITTEKEN OP LITTEKEN)
- **WEL** WEERBAARDER WORDEN (HERSTELLEN)

**BETER WORDEN IS DUS EEN
LEERPROCES.**

**Wat kunnen we
doen aan
Psychisch
Lijden
?**

- de labeling van psychisch lijden als 'ziekte' is een metafoor voor 'mededogen'
- maar dat betekent niet dat medische oplossingen noodzakelijk zijn...

Beter kun je streven naar:

**VERGROTEN VAN DE
WEERBAARHEID**

Het VULNERABILITEITS model



weerbaar

HOOG

persoonlijke drempel

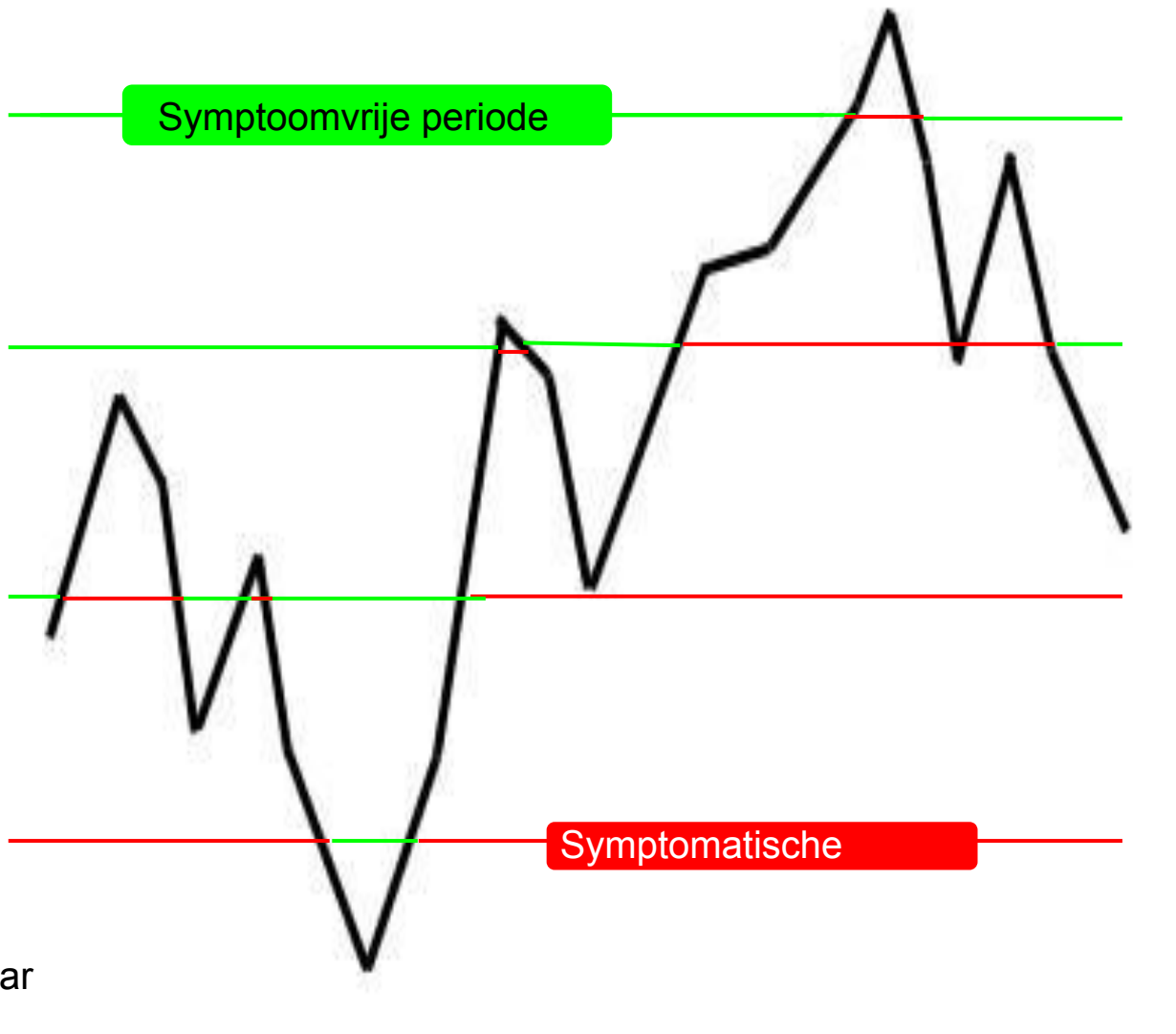
LAAG

kwetsbaar

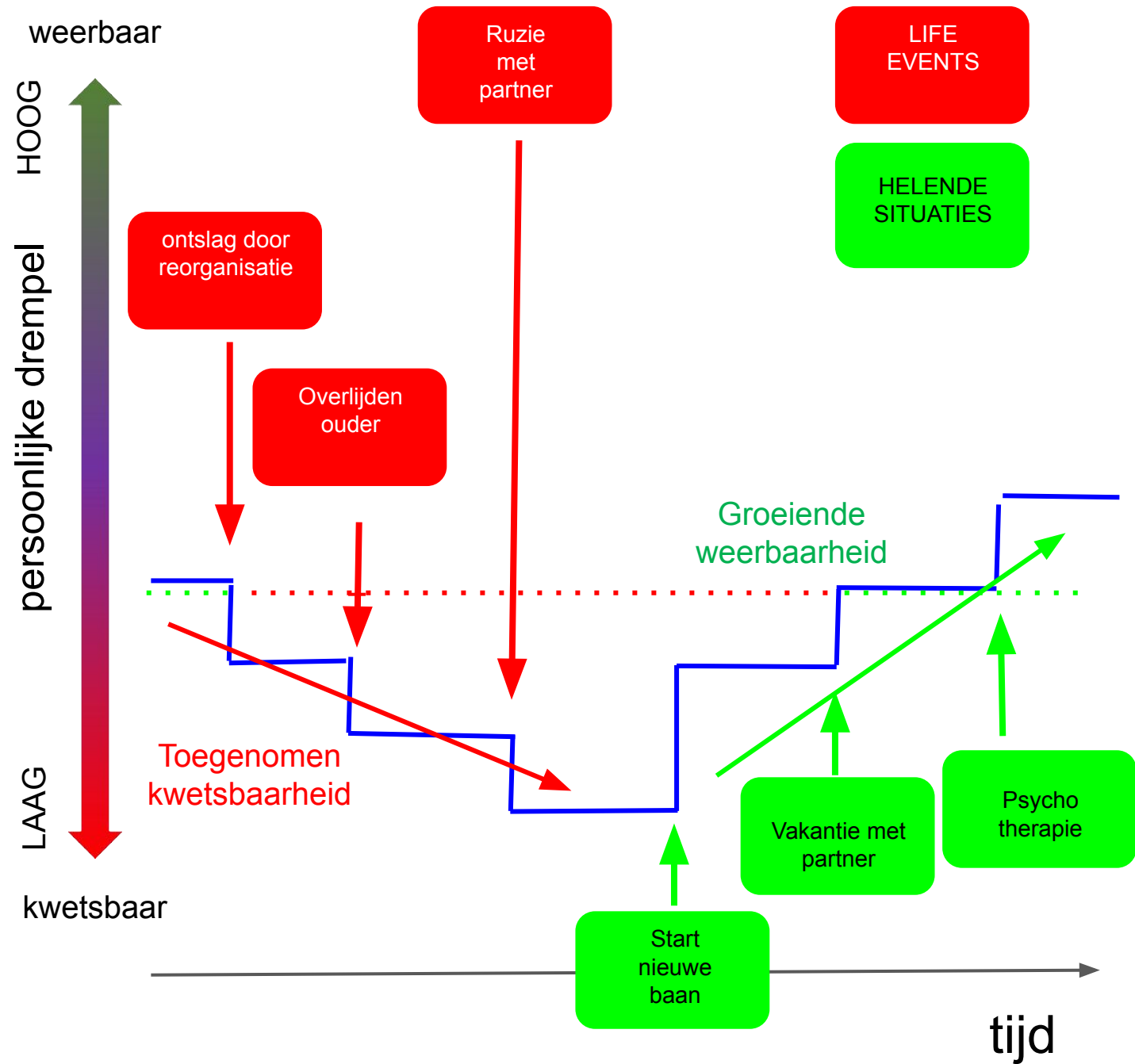
Symptoomvrije periode

Symptomatische

tijd



Het VULNERABILITEITS model



**Psychisch weerbaar
zijn / Psychische
Gezondheid is....**

volgens GEM...

**‘Je ding
kunnen
doen’ . . .**

**Wat is het
werkzame
bestanddeel van
een 'psychische
ingreep' ?**

**Bewezen effectief in
een Random
Controlled Clinical
Trial (RCT)**

**Nu zegt men:
het is
Evidence
Based !**

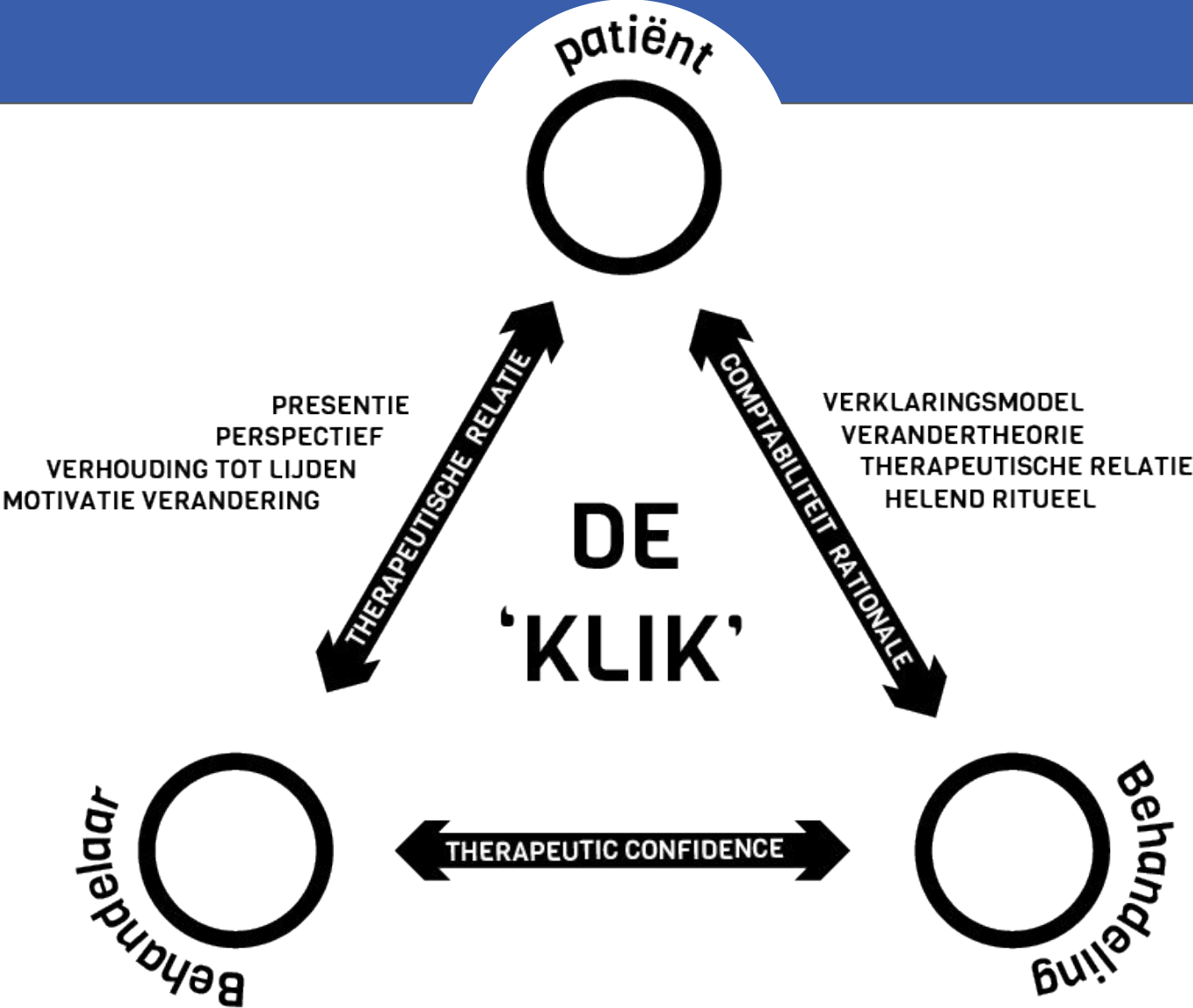
Wij zeggen: Het gaat om Contextual Evidence

- met verwondering naar mensen kunnen kijken en bereid zijn hun unieke mens zijn en variatie te accepteren.
- Kunnen luisteren, vertrouwen kunnen wekken en af en toe lekker in conflict raken en het dan ook weer goed maken.
- Actief en betrokken zijn en gewoon laten zien dat de ander ertoe doet . . .

Kwaliteit is dan ...

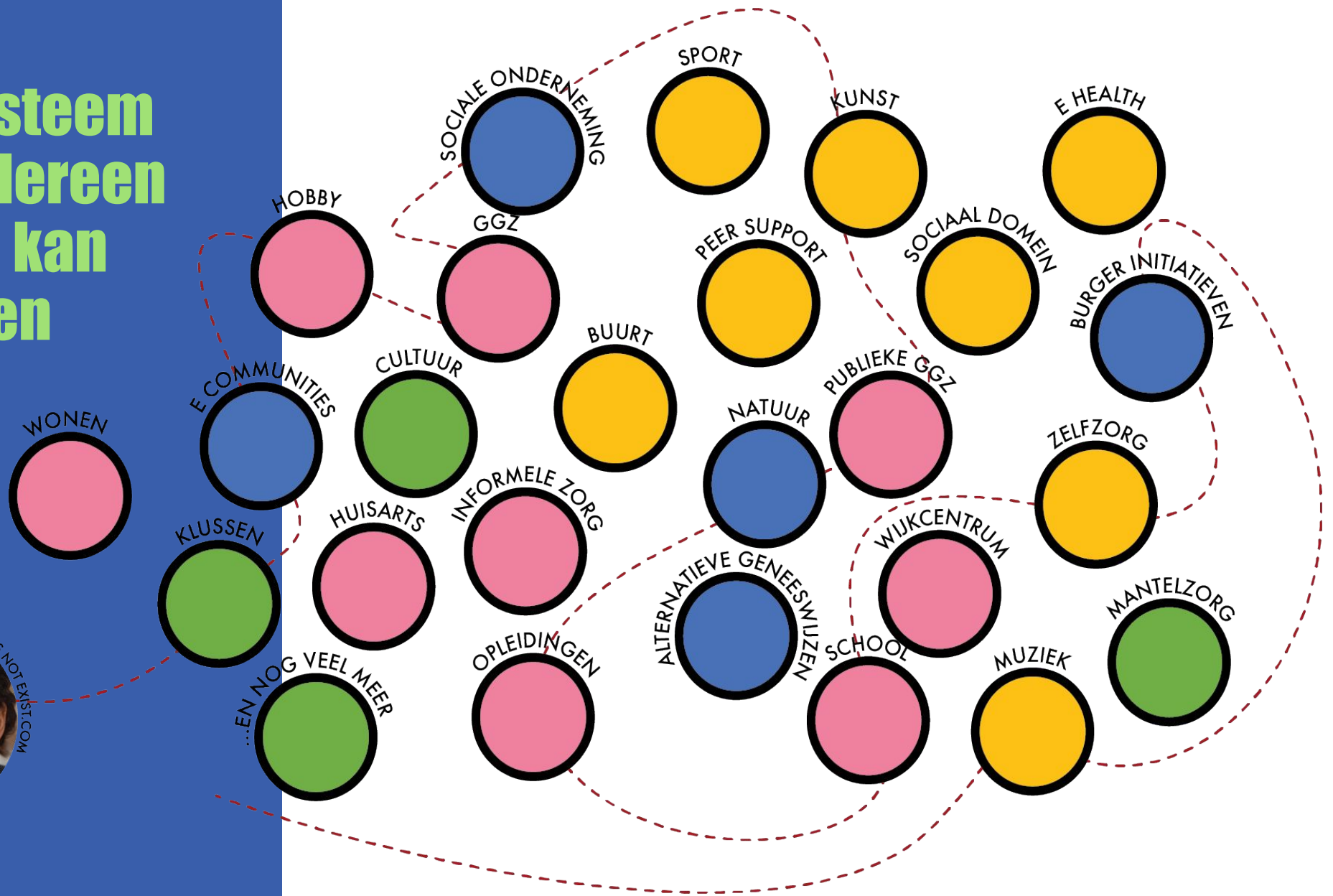
**Ergens
tussen de
relatie en het
behandel
ritueel.**

Evidence Based = Relationele motivatie voor verandering



**Wat moeten we
Organiseren om
Onze PSYCHISCHE
WEERBAARHEID
te vergroten ?**

Een Ecosysteem waarin iedereen opties vrij kan uitproberen



Ondersteun de
zoektocht naar
opties die de
moeite waard zijn
om uit te proberen
... om Je 'ding' weer
te kunnen doen!

Creeër daartoe
een rijk
GEM-Ecosysteem



GREY HERON



WATER BEETLE



POND SKATER



BLOODWORM



WATER SCORPION



LEECH



YELLOW WATERLILY



MALLARD



GRASS SNAKE



EUROPEAN POND TURTLE



FROG



CRUCIAN CARP



NORTHERN CRESTED NEWT



LARVA OF NEWT



DRAGONFLY



NYMPH



MOSQUITO



LARVA OF MOSQUITO



RAMSHORN SNAIL



POND SNAIL

... Ecosystemen:

- een ecosysteem is **RIJK** aan hulpbronnen
- **ALLES** kan een hulpbron zijn, niet enkel professionele diensten
- ecosystemen respecteren de **AUTONOMIE** van partners met hun eigen doelen en ambities
- in een ecosysteem hoef je **NIET** allemaal dezelfde 'TAAL' te spreken
- ecosystemen hebben **WEINIG OVERLEG** en **BUREAUCRATIE**
- ecosystemen hebben weinig **REGELS**

**... opsomming
waarom is
groepsaanbod
belangrijk:**

- omdat je in een groep niet alleen wat komt halen maar ook wat komt brengen;
- omdat je in een groep niet afhankelijk bent van 'de dokter';
- omdat je in een groep een netwerk opbouwt;
- omdat er heel veel groepen nodig zijn om niemand in de kou te laten staan.

4

Discussie

**Wat maakt dit verhaal in
je los?**

Waar heb je moeite mee?

**Wat wil je toegelicht
hebben?**

...

Pause

5

GEM Waarden
Michael

Wat zijn onze Gezamenlijke waarden ?

GEM- Ecosysteem Is Waarden gedreven:

**Het GEM-Ecosysteem is niet
zomaar een ecosysteem: het
natuurlijk ecosysteem kent
bijvoorbeeld Predatie en
concurrentie. Het
GEM-Ecosysteem hanteert
een eigen **WAARDENKADER****

- **het GEM-Ecosysteem
werkt met een beperkt
aantal REGELS**
- **het GEM-Ecosysteem is
gebaseerd op
GEZAMELIJK
ONDERSCHREVEN
WAARDEN**

**Een Ecosysteem
waarin
DIGNITY OF RISK
wordt gehanteerd**

...

**Het recht om risico's te
nemen is essentieel voor
zelfvertrouwen en gevoel
van eigenwaarde en moet
zo min mogelijk beperkt
worden . Dat vraagt om een
andere manier van
verantwoordelijkheid
nemen**



Murderball

**Een Ecosysteem
waarin we **SAMEN**
verantwoordelijk
heid nemen**

...

**Als niemand DE oplossing
heeft die **ALTJD** zal werken
zijn we afhankelijk van
samenwerking met, en
vertrouwen in elkaar**



BARN RAISING PARTY

**Een Ecosysteem
waarin hulpverleners
altijd kunnen rekenen
op elkaars expertise
en klaar staan voor
elkaar**

**zowel inwoners als
zorgverleners kunnen een
beroep doen op jouw
expertise: Jij geeft nooit niet
thuis**



WIJ LATEN ELKAAR NIET IN DE STEEK

Ook op bedrijfsmatig gebied zijn we flexibel

In een Ecosysteem hebben we ook onze bedrijfsvoering en werkwijze zo aangepast dat we nooit niet thuis geven



6

**Het Veluws
Groeps
Experiment
Michael**

**Hoe vertalen
we dit alles
naar een
experiment ?**

Het Veluws Groeps Experiment: De UITDAGING

Hoe kunnen we:

- met de minste inspanning
- gebruik makend van wat we al hebben
- en de zojuist genoemde waarden
- zo snel mogelijk

... een experiment opzetten waarvan we kunnen **leren** wat het betekent om in een ecosysteem in groepen te werken?

Experiment

- **Welke Groepen zijn laag-hangend fruit?**
- **Welke vormen een lekkere salade?**

Er is al heel veel...



Wat zijn de kansen die het werken met groepen biedt?

KANSEN

- ⇒ groot bereik
- ⇒ geen wachttijd
- ⇒ veiligheid die een groep kan bieden
- ⇒ leren kennen van partners
- ⇒ normaliseren & taboe doorbreken
- ⇒ geen eindtijd
- ⇒ herwinnen zelfvertrouwen
- ⇒ leren met & van elkaar
- ⇒ mogelijkheid om een andere stap te maken
- ⇒ sociale ontwikkeling, opstap
- ⇒ 'goedhoper'
- ⇒ geen indicatie nodig
- ⇒ je hoeft het niet alleen te doen
- ⇒ integraal, over de domeinen heen
- ⇒ heel divers, niet alleen zorg & welzijn
- ⇒ groep weet zelf veel en brengt zelf in
 - ↳ niet alleen halen, ook brengen
- ⇒ zelfhelend vermogen groot in groepen
- ⇒ de groep op zich is al ringevend
- ⇒ sluit aan bij PG
- ⇒ geeft dagstructuur
- ⇒ mensen komen letterlijk in beweging
- ⇒ het brengt mensen 'contacten'

Wat zijn de bedreigingen die het werken met groepen overschaduwen?

Bedreigingen → uitdagingen

- ⇒ schotten
- ⇒ financiering
- ⇒ rolvervaging
- ⇒ vryblyvendheid
- ⇒ continuïteit
- ⇒ Planning
- ⇒ regels
- ⇒ stigma's op groepen
- ⇒ Privacy
- ⇒ Kleine gemeenschap → niet 'anoniem'
- ⇒ fysieke ruimte nodig
- ⇒ 'vals negatieven' → mensen die te lang in een groep zitten, terwijl ze iets anders nodig hebben.
 - ↳ 'uitdaging'
- ⇒ Wanneer gaan mensen weer uit groepen?
interventie VS community

7

**Het Veluws
Groeps
Experiment
Gijs**

**Hoe komen we
tot een plan
voor het experiment
groepsaanbod
?**

Het Veluws Groeps Experiment: Welke groepen zijn opportuun om te combineren in een experiment?

Welke groepen kunnen we combineren in een experiment?

→ KOPP groepen volwassenen
↳ programma mentaal gezond

Irene Linders

→ Verslavingsgroepen (verslaafden & naasten)
↳ Intact, Harderwijk

Marco Smit

→ In Beweging (di & do) → contact, zingeven, er toe doen, herwinnen zelfvertrouwen
↳ Zorg Dat }
De Roef, Harderwijk } → heel gemengde groep
→ focus op contact

Mel Schaffenaar

Renke

→ Autonomiegroep → naast zorgen voor anderen leren ze ook zorgen voor
↳ Ermelo, Epp662 zichzelf

Fris Bess

→ Natuurgroep → verbinden & in contact komen met
↳ de natuur & de natuur in jezelf
↳ je eigen ecosysteem onderzoeken
↳ thuishaven, Zeewolde

→ Marisha

→ (~~DE~~ Groep PG → standaard bij 662 contract) in Harderwijk

→ Hester Kooijen

→ Pilates, ontspanningstraining → meer in lijf, meer voelen
↳ fysiektaal, praktisch bewegen in balans

→ Corine Meijster

→ training stress verminderen
↳ Zuiverheid, Harderwijk

Thijs ⇒ ACT-groep

~~Thijs~~ ⇒ fracti groepen

Ineke ⇒ mindfulness groepen

~~Thijs~~ konneke

Stempher

101 welrijscoach
Van Zorg Dat

quantor

**Het Veluws
Groeps
Experiment:
Welke mensen
dienen zich aan
om een plan uit
te werken?**

Chefs groepen
→ Marco Smit
→ Thijs v/d HAAR
→ Renske Kuipers

Behoeftte: gesprek → hoe verhouden we ons tot elkaar?

WAT gaan we leren?

⇒ hoe verhouden we ons tot elkaar?

⇒ hoe gaan we samenwerken → hoe werken we
samen aan het zelfde doel?

8

SCHRIJF het Veluws Groeps PLAN!

1 Kun je je 'taakpakket' (taakpakket) beschrijven?
JIJ HEBT IETS TE BIEDEN WAAR ZIJ BEWONERS DIE MENTAAL WORSTELLEN MISSCHIEN WAT AAN KUNNEN HEBBEN.
...
KUN JE DAT BESCHRIJVEN?
Tip: wat is de verantwoordelijkheid?

2 Heb je een woonkamer of een kantoor of...?
DE BEWONER KOMT BIJ JOU VOOR HET EERSTE BINNEN
...
WAT GEBEURT ER DAN?
Tip: wat is de afspraak? Meest je aanblijven?

3 Hoe zou een personeelsadvertentie eruit zien?
WERK JE ALLEEN OF HEB JE EEN TEAM?
...
...WAT IS HUN ROL?
Tip: Welke skills moeten je mensen hebben?

4 Heb je al een plek?
...
WAAR ZOU JE WILLEN GAAN ZITTEN?

5 Salarië kosten spelen hier invloeden.
WAT BEN JE PER MAAND KWIJT AAN KOSTEN?
...
BETAAL JE JEZELF EN JE MEDEWERKERS EEN NORMAAL SALARIS?

6 Wat kan of weet je nog niet maar wil je uitvinden of leren?
...
BEDENK EEN EXPERIMENT WAARIN JE DAT GAAT DOEN!
Tip: Hou het zo klein mogelijk en beperk je niet aan het CW voor je is.

7 Hoe kom je aan mensen die met jou aan de slag willen?
...
HOE WETEN BEWONERS DAT JE BESTAAT?
Tip: en hoeveel kun je aan?

8 Bij de dokter wordt van elk bezoek een verslagje gemaakt
...
SCHRIJF JIJ OOK WAT OP?
Tip: wat is jouw doel?

9 Heb je om je werk goed te kunnen doen ook anderen nodig?
...
EN WIE HEEFT JOU NODIG?
Tip: hoe vind je die anderen?

17% 5/8 ?

8

SCHRIJF **het Veluws** **Groeps PLAN!**

1

De Bewoner heeft op een of
andere manier de weg naar
de Groepen gevonden

...

en dan?

welk
GESPREK
wil je
voeren

8

SCHRIJF het Veluws Groeps PLAN!

2

Wie gaan er eigenlijk aan de slag in de Groeps sessies?

....

...wat is hun rol ?

Welke
**personeels
advertenties**
gaan we zetten

8

SCHRIJF het Veluws Groeps PLAN!

3

De Groeps sessies moeten
wel ergens plaats vinden

...

liefst op een plek met een zo
laag mogelijke 'drempel'

WAAR
schroeven we
het bordje op
de deur

8

SCHRIJF het Veluws Groeps PLAN!

Wie zal
dat
BETALEN

4

Als we beginnen met Groeps
sessies, gaat ook de meter
lopen

...

dat zal geen vrijwilligerswerk
zijn

8

SCHRIJF het Veluws Groeps PLAN!

Hoe komen
de
'groepen'
tot stand?

5

We willen vooral niet 'aanbod'
gericht zijn

...

maar wat voor Groepen
denken we aan en hoe
komen die tot stand?

8

SCHRIJF het Veluws Groeps PLAN!

7

Welke bewoners willen we
graag over de vloer in onze
Groeps sessies?

....

Iedereen die aanloopt?

WIE zijn
de
cliënten

8

SCHRIJF het Veluws Groeps PLAN!

8

Hoe vindt de bewoner de
Groeps sessies?

...

hoe komt het tot een
bezoek?

hoe ziet de
Klantreis
eruit

8

SCHRIJF het Veluws Groeps PLAN!

9

We willen ons graag
bewijzen ten opzichte van
het bestaande systeem

...

Wat hopen we
te bereiken in
met onze Groep Sessies?

welke
KPI's
hanteren
we

8

SCHRIJF
het Veluws
Groeps PLAN!

10

heb je nog vragen die niet
gesteld zijn

...

stel ze hier!

9

Afsluiting

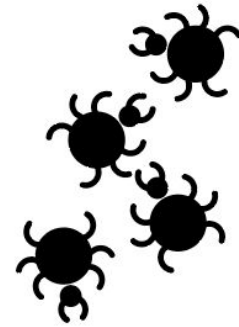
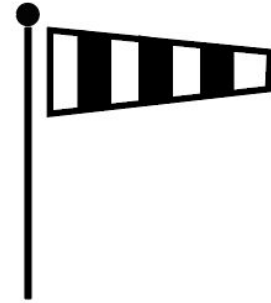
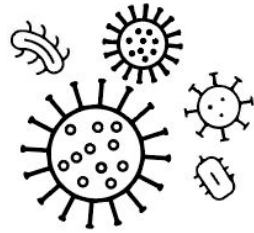
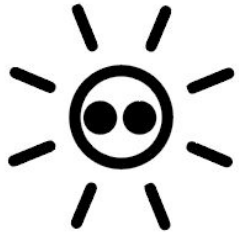
Michael

Karlijn

Gijs

**Korte reflectie
op vandaag
& doorkijk
vervolg**

Experiment: Mini Tuinjes



Experiment: Mini Tuintjes

In het experiment is het de bedoeling dat we op de meest opportunistische manier iets nieuws gaan leren wat we nodig hebben. We houden het zo klein mogelijk en liefst gaan we uit van iets wat je al kan, maar nog niet onder bijzondere omstandigheden:

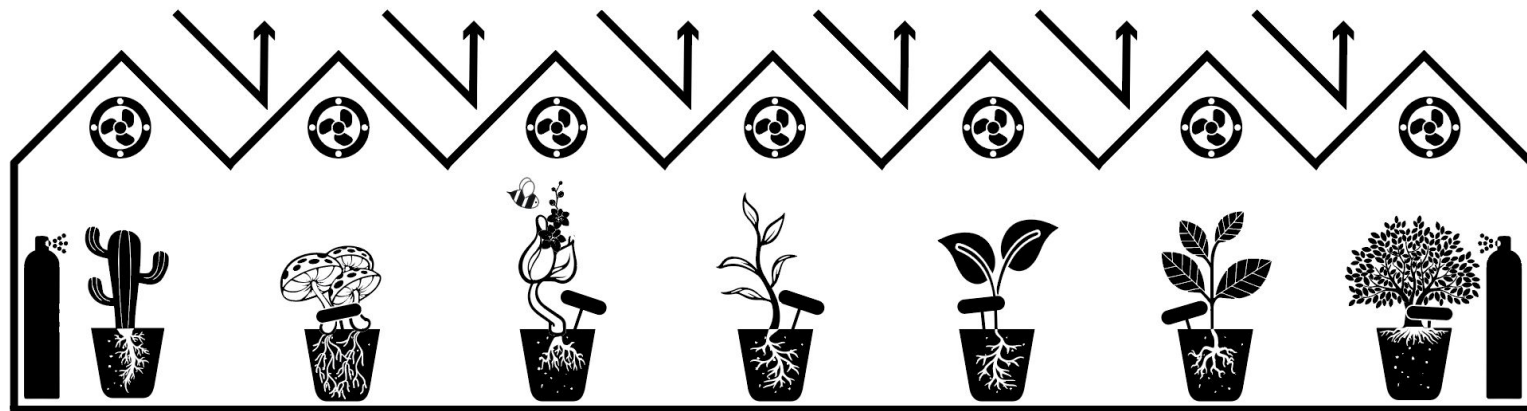
Je weet bijvoorbeeld hoe je een cactus groot krijgt, maar niet in een vochtig klimaat.

Jij gaat voor ons uitzoeken hoe je dat voor elkaar kan krijgen!



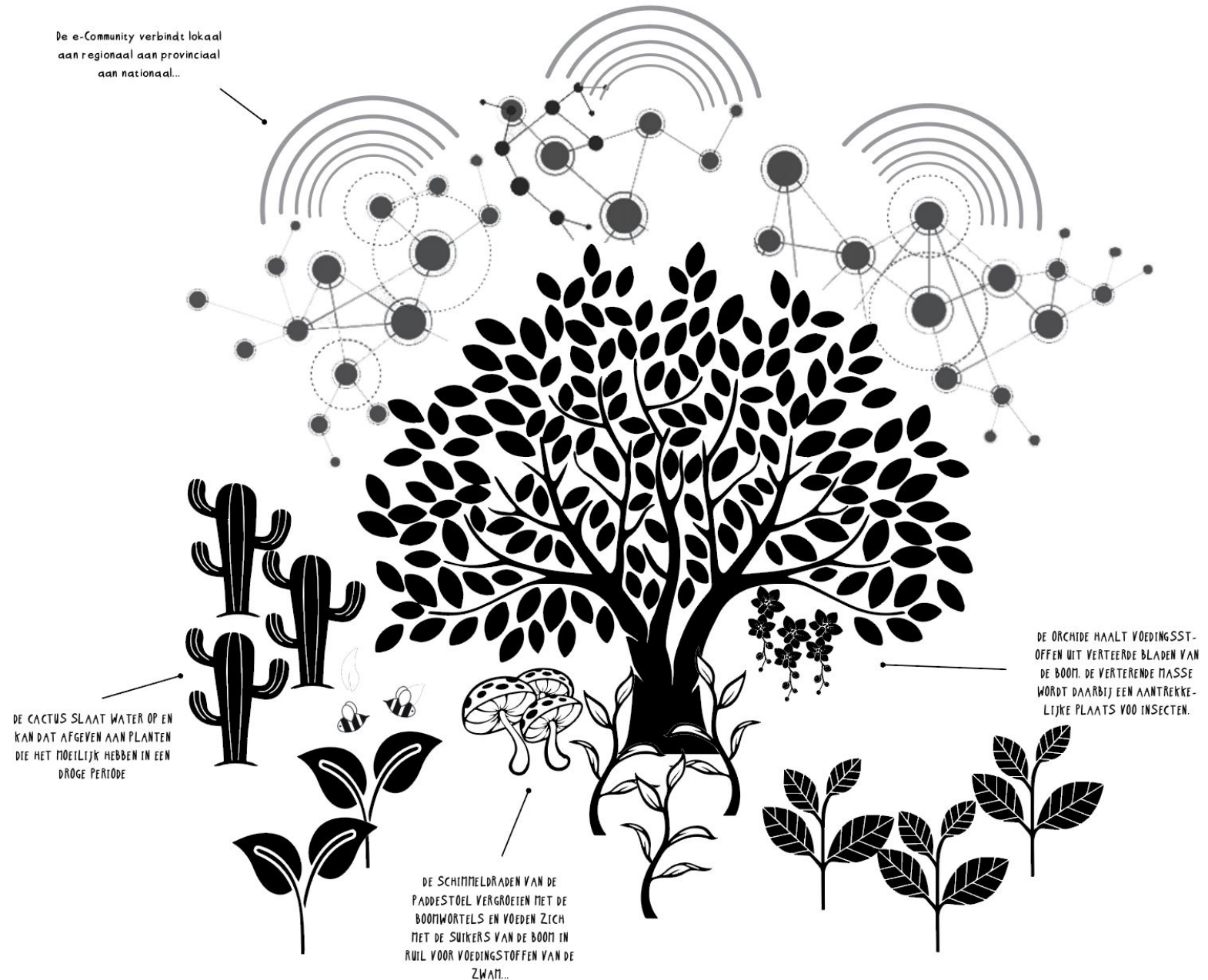
Experiment: Opschalen: de KAS

Het experiment is ten ondere als Je vindt dat Je genoeg geleerd hebt: Je weet nu hoe Je cactussen kunt kweken in een regenachtig klimaat. Maar Je hebt dat gedaan onder laboratorium omstandigheden. Nu vragen we Je om deze cactussen op grotere schaal te produceren. Dat moet onder beschermde omstandigheden want een hagelbui kan in dit stadium nog fataal zijn.



Experiment: VERBINDING: THE REAL WORLD

Nu we weten hoe we op grote schaal Wintervaste Cactussen kunnen kweken gaan de verbinding aan met de andere planten die onze collega's ondertussen op grote schaal kunnen produceren. Deze verbindingen leggen we aan in de buitenlucht: de echte wereld dus. Zo laten we voor het eerst ons hoe ons ecosysteem functioneert. In het klein nog, maar je kan wel zien welke potentie het heeft!



**Karlijn
&
Gijs**

**Met welk
Gevoel ga je
naar huis
?**

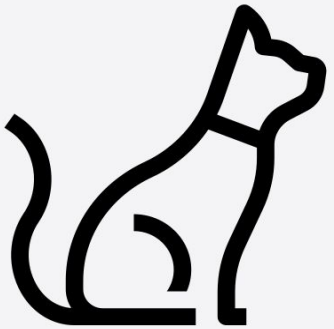
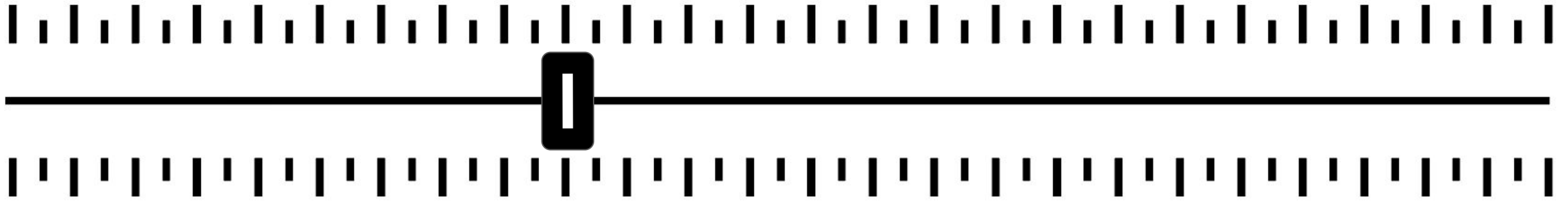
Met welk gevoel verlaat je de middag?

21 responses

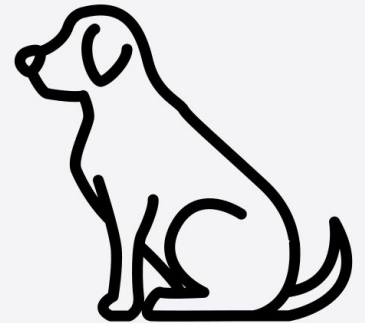


ECOSYSTEEM MENTALE GEZONDHEID

In hoeverre **GELOOF JIJ** dat Groeps Aanbod het mentaal welzijn op de Noordelijke Veluwe aanzienlijk zal verbeteren?



poes



hond

In hoeverre **GELOOF JIJ** dat Groeps Aanbod het mentaal welzijn op de Noordelijke Veluwe aanzienlijk zal verbeteren?

...Dream on!

...Zeker weten!



het zal wel weer
mislukken...



Daar mag je mij
aan houden!

In hoeverre **GELOOF JIJ** dat Groeps Aanbod het mentaal welzijn op de Noordelijke Veluwe aanzienlijk zal verbeteren?



het zal wel weer
mislukken...



Daar mag je mij
aan houden!

DANK U