

Subsidieaanvraag 2024 ZRC Weert, Pitstop sores & paperassen en Herstelhuis Midden-Limburg

Zelfregiecentrum Weert, Pitstop sores & paperassen en Herstelhuis Midden-Limburg, vallend onder Zelfregie NL, zijn zelfregie- en herstelinitiatieven, gerund door ervaringsdeskundigen. In het palet van zorg en welzijn voegen zelfregie- en herstelinitiatieven toe dat zij zelfregie en herstel mogelijk maken vanuit de kennisbron van collectieve ervarings- en herstelkennis. Zelfregiecentrum Weert bestaat sinds 2013 en Herstelhuis Midden Limburg sinds 2017. Pitstop sores & paperassen is gestart in 2020.

Vanuit de visie op normaliseren voegen zelfregie- en herstelinitiatieven toe dat zij de normale waarden van meedoen en zelfredzaamheid, en van mentale gezondheid, mogelijk maken voor inwoners voor wie die waarden niet (meer) vanzelfsprekend zijn. In het bijzonder bereiken zelfregie- en herstelinitiatieven inwoners die vanwege (langdurige) psychische en/of psychosociale kwetsbaarheden niet (meer) vanzelfsprekend beschikken over die normale waarden van meedoen, zelfredzaamheid en mentale gezondheid.

Inhoudsopgave:

1: Visie Zelfregie NL op normaliseren	pag. 2
2: ZRC Weert, Pitstop en Herstelhuis Midden-Limburg: wat, voor en met wie	pag. 3
2.1 Algemene, voorliggende voorzieningen	pag. 3
2.2 Bereik en beschikbaarheid	pag. 3
2.3 Voor wie	pag. 3
2.4 Wat	pag. 4
2.5 Onze plek in de keten / het netwerk	pag. 5
2.6 Te behalen resultaten	pag. 5
2.7 Social Return on Investment	pag. 5
3: Begrotingen	pag. 7
BIJLAGE 1: Toelichting huisvestingskosten	pag. 8
BIJLAGE 2: Het participatiepalet	pag. 12

1 Visie Zelfregie NL op normaliseren

Om de rafeligheid van het dagelijks leven meestal het hoofd te kunnen bieden, er mee om te gaan, er aan voorbij te komen of het een plek te geven, beschikken de meeste mensen over een set aan mogelijkheden om zich heen die ze, heel vanzelfsprekend en meestal zonder nadenken, tot hun beschikking hebben.

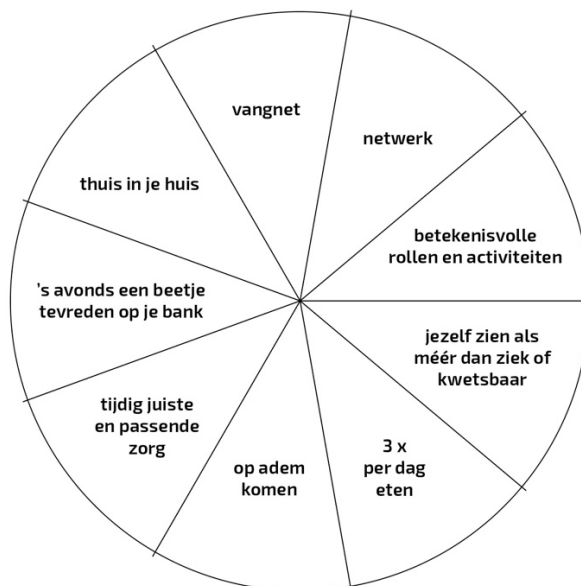
De Wmo is er voor mensen die (tijdelijk) **niet** zelfredzaam zijn en die **niet** participeren. We weten inmiddels dus redelijk goed hoe het er uit ziet als mensen *niet* zelfredzaam zijn en *niet* participeren. Zorg en begeleiding is er voor mensen die **niet** mentaal gezond zijn.

Maar hoe ziet het er uit als mensen wél zelfredzaam zijn en wél participeren? Hoe ziet meedoen en zelfredzaamheid in het dagelijkse leven er eigenlijk uit, hoe doen mensen dat; hoe ziet die set aan mogelijkheden er uit? Hoe ziet mentale gezondheid er uit? En dan gekoppeld aan dat dagelijks leven dat zich voor iedereen rafelig kan aandienen? (Want zelfredzaam zijn en meedoen is niet exclusief voor mensen wiens leven van een leien dakje gaat... die mensen bestaan namelijk niet.) Wat maakt dat de meeste mensen om kunnen gaan met de rafeligheid van het dagelijks leven?

Normale waarden van mentale gezondheid zijn:

- dat je mensen kunt ontmoeten, een netwerk hebt; leuke dingen samen doen, onderlinge steun, nabije bron voor informatie & advies (bijvoorbeeld op het gebied van de reguliere communicatie door overheid en portals waar je je als inwoner toe hebt te verhouden)
- dat je iemand of een plek hebt waar je je verhaal kwijt kunt, waar je terecht kunt als je iets ingrijpends meemaakt of iets waardoor je je overvallen voelt (het leven dient zich rafelig aan)
- dat je op adem kunt komen
- dat je het een beetje leuk hebt met je burens en je je veilig in je huis, in je straat, in je wijk voelt
- dat je 3 keer per dag kunt eten; eten op tafel kunt zetten
- dat je betekenisvolle rollen en activiteiten in het leven hebt; dat je je gezien voelt als iemand die er toe doet en iemand die iedere dag een beetje wijzer kan worden
- en dat je 's avonds een beetje tevreden op de bank kunt zitten

Normaliseren: de 9 waarden van mentale gezondheid



Zelfregiecentrum Weert, Pitstop sores & paperassen en Herstelhuis Midden-Limburg geven invulling aan het begrip 'normaliseren'. Belangrijke kenmerken van onze werkwijze zijn hoe wij kijken naar mensen ('wat zie je?') en het creëren van een kansrijke context.

Attitude:

Normaliseren in attitude is dat je onderscheid kunt maken in zorgvragen en niet-zorgvragen en dat je inwoners/cliënten kunt adviseren waar ze voor hun niet-zorgvragen = normale waarden voor zelfredzaamheid en participatie, terecht kunnen (en hen eventueel helpt door het bruggetje daar naar toe te vormen). Normaliseren in attitude betekent: wat zie je als je naar mensen kijkt? Zie je vooral kwetsbaarheden? Zie je wat geholpen moet worden? Of zie je ook wat mensen drijft, waar ze zich van betekenis voelen, welke vermogens ze hebben? (*watzieje-wijzer: www.watzieje.nl)

Medicaliseren in attitude is dat je alles wat je ziet bij de inwoner/cliënt –en alle vragen van de inwoner/cliënt- vertaalt naar zorg-vragen en er vervolgens ook een zorg- aanbod bij gaat zoeken.

Context:

Normaliseren in context zijn contexten die toegankelijk zijn voor alle inwoners en die niet vormgegeven zijn naar type kwetsbaarheid en type zorgvraag, maar zijn vormgegeven naar kansen voor normale waarden van meedoen en zelfredzaam zijn. Contexten die uitnodigen om die normale waarden te halen én te brengen. Contexten die wegblijven van de traditionele rolverdeling tussen de aanbieder die iets te brengen heeft en de klant die iets te halen heeft. Eigenlijk in de traditie van de empowerment-beweging: faciliteren dat mensen op het gebied van die normale waarden van betekenis kunnen worden, voor zichzelf én voor elkaar.

Medicaliseren in context is als de context alleen toegankelijk is voor mensen met ‘bewijs’ van hun kwetsbaarheid (een indicatie of zorgleefplan) en die context vormgegeven is naar type kwetsbaarheid of zorgvraag en er een duidelijke rolverdeling is tussen degenen zonder hulpvraag en degenen met hulpvraag.

De methodiek van het werken als ervaringswerker in een zelfregie- en herstelinitiatief hebben wij vormgegeven aan de hand van Het Participatiepalet (zie bijlage 2).

2 ZRC Weert, Pitstop en Herstelhuis Midden-Limburg: wat, voor en met wie

2.1 Algemene, voorliggende voorzieningen

ZRC Weert, Pitstop en Herstelhuis Midden-Limburg zijn algemene, voorliggende voorzieningen. Ze zijn voor iedere inwoner toegankelijk; er is dus geen indicatie of leefzorgplan nodig.

2.2 Bereik en beschikbaarheid

ZRC Weert ontvangt gemiddeld 60-70 bezoekers per dag, dit betreft ongeveer 500 unieke inwoners van voornamelijk gemeente Weert.

Pitstop sores & paperassen begeleidt gemiddeld 60 inwoners per jaar.

Herstelhuis Midden-Limburg ontvangt gemiddeld 60 gasten per jaar en de gemiddelde bezetting bedraagt 66 %.

ZRC Weert is 7 dagen per week geopend. Maandag t/m donderdag van 09.00 tot 16.00 uur, vrijdag van 09.00 tot 20.00 uur en in het weekend van 10.00 tot 14.00 uur.

Pitstop sores & paperassen heeft een flexibele inzet tijdens kantoor-uren van het beschikbare aantal uren ontwikkeld.

Herstelhuis Midden-Limburg is 7 dagen per week beschikbaar voor verblijf. Daarnaast voor telefonisch luisterend oor en/of ondersteuning voor oud-gasten.

2.3 Voor wie

Inwoners die vanwege psychische en/of psychosociale problemen niet -of minder- zelfstandig mee kunnen doen en voor wie het niet (meer) vanzelfsprekend is om betekenisvolle rollen en/of activiteiten in het leven te hebben. Inwoners die niet meer (vanzelfsprekend) over normale waarden van mentale gezondheid, zoals: het hebben van een netwerk en een vangnet, je van betekenis voelen, jezelf kunnen zien als iemand die méér is dan kwetsbaar.

Specifiek voor Herstelhuis Midden-Limburg geldt dat er een 24/7-context geboden wordt waar de ruimte is om 'op adem te komen' en maximaal de regie te behouden (of te hervinden) over de grip op het eigen leven. Hiertoe hebben we een kader ontwikkeld voor wie het Herstelhuis er wil zijn:

1	Niks aan de hand.
2	Er is een zorg maar de inwoner heeft voldoende mogelijkheden dit (in netwerk of met hulpverlener) te bespreken.
3	De inwoner herkent zelf of met hulp van hulpverlener voortekenen van 4 en/of 5 en wil tijdig crisis voorkomen.
4	Het lukt de inwoner nauwelijks om zelf hulp te vragen en/of bij te sturen. Netwerkpartners en inwoner denken samen voor de komende 24 uur binnen het Herstelhuis een plek te hebben/bieden die alle kansen in zich heeft voor: <ul style="list-style-type: none"> • rust / stabiliteit; • herstel; • veiligheid; • specialistische begeleiding indien nodig; • aandacht / contact; • ruimte voor zoeken naar passende vervolgstappen na deze 24 uur
5	Gedwongen/gesloten opname nodig.

2.4 Wat

Binnen het ZRC Weert zijn er grofweg drie onderdelen: de inloop, de activiteiten en het herstelaanbod. Binnen deze onderdelen maken we de onderdelen van het Participatiepalet mogelijk.

- De inloop is de centrale functie en staat voor ontmoeting, er mogen zijn, je gezien voelen, het maken van een haakje van verbinding, halen & brengen, etc.
- De activiteiten ontstaan meestal uit ideeën van bezoekers en kunnen dus variëren. Er zijn zoal creatieve activiteiten, één-malige activiteiten, activiteiten rondom samen eten en activiteiten vanuit De Loods. Hier gaat het bijvoorbeeld om het runnen van het kledingwinkeltje, de tweedehands winkel, het schoonhouden van groenstroken in de wijk en het samen klussen doen voor opdrachtgevers.
- Het herstelaanbod bestaat uit herstelgroepen, herstelcursussen en zelfhulpgroepen. De locatie van het ZRC wordt buiten de openingstijden ook aangeboden voor zelfhulpgroepen zoals de NA, AA, Plusminus en andere initiatieven.

Vanuit het ZRC is de Pitstop voor sores & paperassen ontstaan. Met de Pitstop richten we ons op de basis van het Participatiepalet; we ondersteunen inwoners voor wie het niet meer vanzelfsprekend is om drie keer per dag te kunnen eten, een dak boven het hoofd te hebben. Inwoners voor wie er schulden zijn of dreigen, inwoners die geen toegang vinden tot basale én de eigen informatie (veelal verstopt achter digitale portals). We helpen hen om overzicht in hun sores en paperassen te hebben.

In het Herstelhuis is 8 uur per dag een ervaringswerker aanwezig, van 12.00 tot 20.00 uur, en in de avond- en nachturen is er een beheerder aanwezig. We doen de check-in samen met Buro Andersom en ook zijn zij beschikbaar als achterwacht als we ons zorgen maken over een gast. Gasten kunnen maximaal 14 dagen verblijven. Je kunt ondersteuning krijgen van een ervaringswerker waar je 1 op 1 gesprekken mee kunt voeren. Ook krijg je gelegenheid om aan een herstelgroep of -cursus deel te nemen. Samen koken en eten zien we als een kansrijk moment om elkaar, ook de mede-gasten, te ontmoeten. Er zijn verschillende materialen aanwezig, boeken, teken-, knutselmateriaal en meer. Je leert over en krijgt toegang tot verschillende lokale projecten bedoeld om mensen zoals jij te helpen. Veelal ook gerund door ervaringswerkers. Je ontvangt ondersteuning in het maken van plannen, het brainstormen over of het nemen van concrete acties die bevorderlijk zijn voor jouw herstel.

2.5 Onze plek in de keten / het netwerk

In de regio Weert hebben we sinds jaar en dag rondom inwoners sterke verbindingen met veel partners. Ggz, welzijn, maatschappelijke opvang, wijkteams, schuldhulpverlening, participatiecoaches, woningcorporatie, politie, vrijwilligersorganisaties, Veiligheidshuis, etc. Ook bovenregionaal hebben we goede contacten, waaronder met Reclassering Nederland en de Rooyse Wissel.

Als Zelfregie NL zijn we sinds 2022 partner in de uitvoering van Beschermd Wonen en Bemoeizorg in de regio Noord- en Midden-Limburg. Het voorop stellen van de vragen én mogelijkheden van inwoners, en daartoe het dienend maken van zorg en ondersteuning, is door middel van de regionale aanbestedingen daarmee een stap dichterbij gekomen! De partijen waarmee we in deze allianties samenwerken zijn Vincent van Gogh, De Zorggroep, Pactum Jeugdzorg, PSW en Buro Andersom.

Deze aanvraag benutten we graag om te benadrukken dat we enorm blij zijn met deze samenwerkingen en de verbinding die we voelen op het uitgangspunt dat we elkaar rondom de meest kwetsbare inwoners nodig hebben en aanvullen.

2.6 Te behalen resultaten

ZRC Weert (ongeveer 500 unieke bezoekers op jaarbasis):

- Gemiddeld bezoeken 60 inwoners (bezoekers en partners) per dag het Zelfregiecentrum.
- Het aantal vaste bezoekers ((bezoekfrequentie van minstens 1x per week) stijgt in 2024 naar 140 per week.
- Bij de vaste bezoekers wordt jaarlijks op basis van het Participatiepalet gemeten wat het ZRC voor hen betekent.

Pitstop Sores en paperassen (ongeveer 60 deelnemers op jaarbasis):

- Toxische stress bij deelnemers is voorkomen of verminderd.
- Zelfregie en doevermogen van deelnemer zijn versterkt.
- Het netwerk van deelnemers is ondersteund.
- Medewerkers van het ZRC hebben de problemen op het gebied van zorg, werk/opleiding, financiën, wonen en/of uitkering aangepakt samen met de deelnemer, danwel hebben de deelnemer toegeleid naar de juiste instantie.

Herstelhuis Midden-Limburg (ongeveer 60 deelnemers op jaarbasis):

- In 55 % van de verblijven geeft de gast aan dat het verblijf een psychische crisis(-opname) heeft kunnen voorkomen.
- 90 % Van de gasten geeft aan dat zij zich na het verblijf beter toegerust voelen om de uitdagingen van het leven het hoofd te bieden.
- De bezetting is over het hele jaar gemiddeld minstens 66 %.

2.7 Social Return on Investment

Onze medewerkers (ervaringswerkers) komen meestal uit een (langdurige) uitkeringssituatie. Een heel aantal van hen heeft te horen gekregen dat ze arbeidsongeschikt waren. De weg die ze afleggen naar een betaalde baan bij Zelfregie NL als ervaringswerker, zien wij als succesfactor: vanuit de vrije ruimte als bezoeker op je eigen tempo stappen zetten. Bijvoorbeeld meedoen aan een herstelcursus, vrijwilliger worden, als co-trainer een herstelcursus gaan geven, een opleiding gaan volgen, een werkervaringsplek... En zodra er vacature-ruimte is, is de stap naar een contract dan voor beide kanten -werknemer en werkgever- niet meer dan logisch!

Van de huidige 13 medewerkers (stand juni 2022) van het ZRC, Pitstop en het Herstelhuis zaten 9 mensen in een (langdurige) uitkeringssituatie voordat ze een contract kregen bij Zelfregie NL. Van deze 9 mensen hebben inmiddels 7 mensen een vast contract.

Vrijwilligerswerk kennen we in verschillende vormen: van geheel vrijblijvend tot (weliswaar boventallig) ingeroosterd staan op de bezetting. Ook hier is steeds het tempo van degene om wie het gaat leidend. De aard van het vrijwilligerswerk verschilt: het kan gaan over poetsen, klussen, de ICT-omgeving op orde brengen, een activiteit begeleiden, of over werkzaamheden waarmee je kunt kennismaken / oefenen met het beroep als ervaringswerker. Er zijn mensen die graag een vrijwilligerscontract hebben en er zijn ook mensen die dit juist

niet willen. Onze ervaring is dat een contract als gegeven geen enkele indicator is voor de mate waarin iemand zich stabiel aan werk kan/wil verbinden.

Gemiddeld staan er dagelijks 2 vrijwilligers bij het ZRC en 2 bij het Herstelhuis als boventallig ingeroosterd. Daarnaast zijn er gemiddeld 20 vrijwilligers op allerlei manieren actief.

Via verschillende opleidingen tot ervaringsdeskundige zijn er stagiaires bij ons werkzaam. Ook voor deze studenten/stagiaires geldt dat de meesten van hen in een uitkeringssituatie zitten. Het betreft de opleidingen MOVE (Markieza), Mbo-bijzondere doelgroepen/ervaringsdeskundige (Markieza en Summum) en AD-Ervaringsdeskundigheid (Fontys). Als het passend is cq passend te maken is, dan dragen we soms bij in de opleidingskosten. Gemiddeld hebben we in Weert 3 stagiaires per jaar.

(In het 3-jarige programma "Herstel Dichtbij" van het Oranjefonds, 2022 t/m 2024, ontwikkelen we een intensievere samenwerking tussen onze praktijk en de opleidingen. Ook krijgen we binnen dit project de ruimte om onze functieprofielen door te ontwikkelen naar een landelijke standaard voor ervaringswerkers binnen zelfregie- en herstelinitiatieven.)

3 Begroting

Voor de begrotingen van 2024 zijn er t.a.v. de loonkosten veranderingen t.o.v. de loonkosten stand januari 2023. Dit is door een CAO-wijziging die per 01-07-2023 is doorgevoerd.

Het betreft 7 % loonsverhoging m.i.v. 01-07-2023, een loonsverhoging van 4 % m.i.v. 01-01-2024 en een loonsverhoging van 4 % m.i.v. 01-07-2024. Voor heel 2024 gaat het in totaal om 13 % meer loonkosten dan stand 01-01-2023.

ZRC Weert 2024

Begroting 2024-basis	Bedrag	Begroting 2024	Bedrag
ZRC Weert			
Loonkosten (stand 2023)*	361.827	Loonkosten + 13 %	408.865
Overhead 25 %	90.457	Overhead 25 %	102.216
Huisvesting**	63.307	Huisvesting**	63.307
Inkomsten	-15.000	Inkomsten	-15.000
Totaal	500.591	Totaal	559.388

* productiviteitspercentage 75 %. (Bij 84 % was het totaal 5,63 fte. Bij 75 % is het totaal 6,49 fte.) Loonschalen 6-6 en 8-7.

** zie toelichting in bijlage.

Herstelhuis Midden-Limburg 2024

Begroting 2024-basis	Bedrag	Begroting 2024	Bedrag
Herstelhuis ML			
Loonkosten (stand 2023)*	154.328	Loonkosten + 13 %	174.391
Overhead 25 %	38.582	Overhead 25 %	43.598
Huisvesting**	28.738	Huisvesting**	28.738
Totaal	221.648	Totaal	246.727

* productiviteitspercentage 75 %. (Bij 84 % was het totaal 2,62 fte. Bij 75 % is het totaal 2,93 fte.) Loonschalen 6-6 en 8-7.

** zie toelichting in bijlage.

Pitstop Sores en Paperassen 2024:

Begroting 2024-basis	Bedrag	Begroting 2024	Bedrag
Pitstop			
Loonkosten*	56.587	Loonkosten + 13 %	63.943
Overhead 25 %	14.147	Overhead 25 %	15.986
Totaal	70.734	Totaal	79.929

*0,56 fte schaal 6-6 ervaringswerker en 384 uur tarief € 69,50 sociaal-juridisch dienstverlener.

Bijlage 1

Toelichting huisvestingskosten ZRC Weert en Herstelhuis Midden Limburg:

ZRC Weert, Roermondseweg 64 en 66A:

Huurcontract Roermondseweg betreft 2 adressen:

Er wordt indexerings-afspraken volgens het jaarlijkse prijsindexcijfer van het Centraal Bureau voor de Statistiek gehanteerd.

In onderstaand voorbeeld van juli 2020 betreft dit 1,4 %.

Geachte [REDACTED]

Hiermede berichten wij u, onder verwijzing naar de met u gesloten huurovereenkomst, dat de huurprijs van bovengenoemd object **m.i.v. 1 juli 2020** dient te worden herzien op basis van het prijsindexcijfer alle huishoudens met als basisjaar 2015=100.

Volgens de gegevens van het Centraal Bureau voor de Statistiek bedraagt het prijsindexcijfer van de periode 2019-03 105,37 en dat van de periode 2020-03 106,85.

De nieuwe huurprijs die **per maand** zal gelden bedraagt derhalve:
 $(106,85 / 105,37) \times \text{€ } 3.046,70 = \text{€ } 3.089,49^*$

En in 2021 betrof dit 1,89 %:

Hiermede berichten wij u, onder verwijzing naar de met u gesloten huurovereenkomst, dat de huurprijs van bovengenoemd object **m.i.v. 1 juli 2021** dient te worden herzien op basis van het prijsindexcijfer alle huishoudens met als basisjaar 2015=100.

Volgens de gegevens van het Centraal Bureau voor de Statistiek bedraagt het prijsindexcijfer van de periode 2020-03 106,85 en dat van de periode 2021-03 108,87.

De nieuwe huurprijs die **per maand** zal gelden bedraagt derhalve:
 $(108,87 / 106,85) \times \text{€ } 3.089,49 = \text{€ } 3.147,90^*$

In juli 2022: naar € 3.242,- = 3,02 %

In januari 2023 naar € 3.459,- = 6,69 %

Voor de loop van 2023 is het echter heel onduidelijk, zie bericht op <https://www.kolsterenbedrijfshuisvesting.nl/cbs-indexering-van-145-gerechvaardigd/>

📅 17 januari 2023

De huurindexering van commerciële ruimten per 1 januari houdt velen bezig. De huurovereenkomsten gebaseerd op het ROZ model met bijbehorende algemene bepalingen geven het recht op een jaarlijkse huurverhoging met het prijsindexcijfer (CPI) van het CBS dat ligt vier maanden voor de ingangsdatum van de huurverhoging. En dat cijfer is dit jaar onevenredig hoog.

Sinds de publicatie van de CPI door het CBS in 1967 is dit niet zo hoog geweest als nu. De afgelopen 25 jaar was de gemiddelde CPI 1,9%. Nu is de CPI over september 2022 – dus per 1 januari jl. 14,5%.

Het hoge prijsindexcijfer wordt de afgelopen maanden soms wel voor meer dan de helft bepaald door de sterk fluctuerende energiekosten. Het CBS heeft begin dit jaar aangegeven dat de huidige berekeningsmethode die ten grondslag ligt aan de CPI niet geschikt is voor de huidige energiemarkt. Omdat de huidige berekeningsmethode de inflatie niet juist weergeeft, werkt het CBS sinds begin 2022 aan een nieuwe rekenmethode die wel geschikt is. Deze nieuwe methode is nog niet definitief, dat wordt pas in de loop van 2023 verwacht. Uit de eerste resultaten blijkt dat de werkelijke inflatie meerdere procentpunten lager uit zal vallen.

Energie:

We hebben een 1-jarig contract bij Greenchoice "Groen&Vrij Zakelijk" voor Gas en Stroom periode 01-01-2023 tot 01-01-2024.

Bij Waterleiding Maatschappij betalen we voor de beide adressen.

Energiecontract afsluiten

Met Groen&Vrij Zakelijk bewegen je energietarieven mee met de markt. We informeren je tenminste 30 dagen voordat de variabele tarieven wijzigen. Het variabele contract is vrij opzegbaar. Je kunt bij een aangekondigde tariefwijziging direct en zonder opzegtermijn overstappen.

De stroom blijft duurzaam opgewekt in Nederland. 50% van de stroom wordt opgewekt door Nederlandse windmolens en 50% is afkomstig uit Nederlandse zonnestroom. Gas is altijd bosgecompenseerd.

Kosten 2023:

	Gas en stroom Roermondsweg 64	Gas en stroom Roermondseweg 66A	Water beide adressen	Huur	BsGW
jan	€ 1.014,-	€ 412,-	€ 48,40	€ 3.459,-	
feb	€ 1.014,-	€ 412,-	€ 48,40	€ 3.459,-	
mrt	€ 1.014,-	€ 412,-	€ 48,40	€ 3.459,-	
apr	€ 635,-	€ 307,-	€ 48,40	€ 3.459,-	
mei	€ 595,-	€ 304,-	€ 48,40	€ 3.459,-	
jun	€ 595,-	€ 304,-	€ 48,40	€ 3.459,-	
jul	€ 595,-	€ 304,-	€ 48,40	€ 3.459,-	
aug	€ 595,-	€ 304,-	€ 48,40	€ 3.459,-	
sep	€ 595,-	€ 304,-	€ 48,40	€ 3.459,-	
okt	€ 595,-	€ 304,-	€ 48,40	€ 3.459,-	
nov	€ 595,-	€ 304,-	€ 48,40	€ 3.459,-	
dec	€ 595,-	€ 304,-	€ 48,40	€ 3.459,-	
	€ 8.437,-	€ 3.975,-	€ 586,-	€ 41.508,-	€ 1.024,-
	€ 55.530,-				

Voor 2024 lijkt indexering op totaal van huisvestings-kosten van 5 % reëel: € 58.307,-

De post 'afschrijving/inventaris' 'á € 5.000,- wordt bij de huisvestingskosten opgeteld.

Bedrag Huisvestingskosten 2024: € 63.307,-

Herstelhuis Midden Limburg, Wilhelminasingel 4:

Huurcontract Wilhelminasingel 4:

De verhuurder hanteert als indexerings-afspraken het jaarlijkse prijsindexcijfer van het Centraal Bureau voor de Statistiek. Echter vanaf de start van de huurovereenkomst is dit nog niet toegepast. Daar stond tegenover dat we relatief veel kosten aan de woning hebben gehad, zoals een nieuwe CV-ketel.

Energie: gas en stroom zelfde contract als bij Roermondseweg.

Kosten 2023:

	gas en stroom	water	huur	BsGW
jan	€ 768,-	€ 28,60	€ 1.250,-	
feb	€ 768,-	€ 28,60	€ 1.250,-	
mrt	€ 768,-	€ 28,60	€ 1.250,-	

apr	€ 565,-	€ 28,60	€ 1.250,-	
mei	€ 543,-	€ 28,60	€ 1.250,-	
jun	€ 543,-	€ 28,60	€ 1.250,-	
jul	€ 543,-	€ 28,60	€ 1.250,-	
aug	€ 543,-	€ 28,60	€ 1.250,-	
sep	€ 543,-	€ 28,60	€ 1.250,-	
okt	€ 543,-	€ 28,60	€ 1.250,-	
nov	€ 543,-	€ 28,60	€ 1.250,-	
dec	€ 543,-	€ 28,60	€ 1.250,-	
	€ 7.123,-	€ 343,20	€ 15.000,-	€ 620,65
	€ 23.087,-			

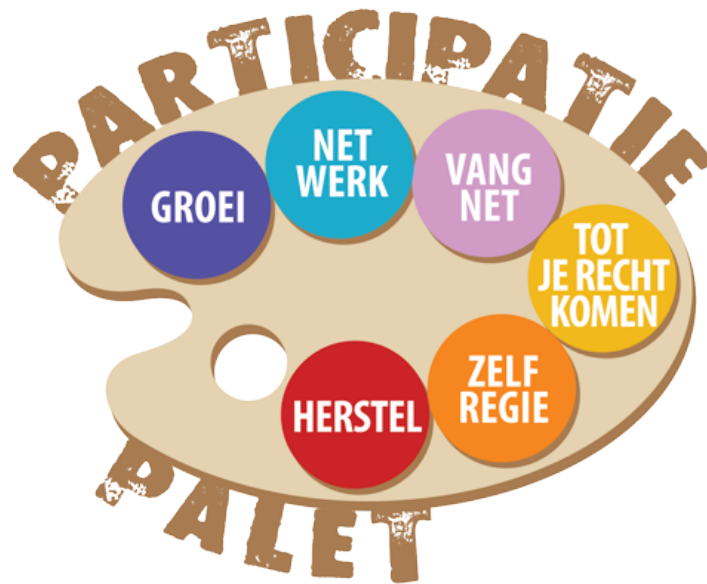
Voor 2024 lijkt indexering op totaal van huisvestings-kosten van 5 % reëel: € 24.238,-

De posten 'inventaris/afschrijving' á € 3.000,- en 'onvoorzien' á € 1.500,- worden bij de huisvestingskosten opgeteld.

Bedrag Huisvestingskosten 2024: € 28.738,-

Het Participatiepalet

Theoretisch model voor de inzet van ervaringsdeskundigheid binnen Zelfregie NL



Ervaringswerkers

De ervaringswerkers binnen Zelfregie NL hebben naast of als gevolg van psychische en/of psychosociale kwetsbaarheden vooral ervaring in het verliezen van de normale waarden van meedoen, zelfredzaam en mentaal gezond zijn en zich van betekenis voelen. Zij hebben ervaring in het niet meer vanzelfsprekend kunnen beschikken over een netwerk en over betekenisvolle rollen en activiteiten in het leven. Zij hebben ervaren hoe ontwrichtend het is dat je je naast -of als gevolg van- je psychische en/of psychosociale kwetsbaarheid geen deel meer uit voelt maken van de samenleving, je je niet meer gezien voelt als iemand die van betekenis is en dat je niet meer de toegang hebt tot kansrijke plekken waar je kunt groeien en betekenis kunt geven aan je eigen verhaal; aan wat je is overkomen. Ze hebben ervaring dat zorg soms over van alles en nog wat kan gaan, behalve over je dagdagelijkse leven; die 168 uur van de week waarin je gewoon woont in een huis, in een straat, in een wijk, en waarin je je graag van betekenis en gezien voelt. Bovenal hebben ze ervaring in het weer hervinden van die normale waarden van meedoen en zelfredzaam zijn. Ze hebben ervaring in wat hierin helpend is en hoe ze hier zelf invloed op kunnen hebben. De ervaringswerkers van Zelfregie NL hebben middels scholing en coaching geleerd om de rode draden van die normale waarden te herkennen en om anderen te ondersteunen ze te hervinden.

De normale waarden van meedoen, zelfredzaam en mentale gezondheid zijn in het kort:

- dat je mensen kunt ontmoeten, een netwerk hebt; leuke dingen samen doen, onderlinge steun, nabije bron voor informatie&advies
- dat je iemand of een plek hebt waar je je verhaal kwijt kunt, waar je terecht kunt als je iets ingrijpends meemaakt of iets waardoor je je overvallen voelt (het leven dient zich rafelig aan)
- dat je op adem kunt komen
- dat je het een beetje leuk hebt met je burens en je je veilig in je huis, in je straat, in je wijk voelt
- dat je 3 keer per dag kunt eten; eten op tafel kunt zetten
- dat je betekenisvolle rollen en activiteiten in het leven hebt; dat je je gezien voelt als iemand die er toe doet en iemand die iedere dag een beetje wijzer kan worden
- en dat je 's avonds een beetje tevreden op de bank kunt zitten

De ervaringswerkers van Zelfregie NL bieden tijdelijk de normale waarden van meedoen en zelfredzaam zijn aan inwoners (bezoekers / deelnemers aan onderdelen van Zelfregie NL). De ervaringswerkers vormen voor inwoners tijdelijk het vangnet of de plek om tot je recht te komen en ze herkennen de mogelijkheden van bezoekers en deelnemers om voor de ander van betekenis te zijn t.a.v. die normale waarden. De ervaringswerkers vormen -samen met de bezoekers en deelnemers- het onderdeel van het palet (of meerdere onderdelen) en zijn een brug náár of kwartiermaker vóór die onderdelen in het nabije leven van inwoners. Voor de ene inwoner betekent het dat het bezoeken van cq deelnemen aan een onderdeel van Zelfregie NL een korte 'opmaat' is voor het hervinden van de normale waarden in het eigen nabije leven; voor de ander betekent het soms dat bezoeken / deelnemen voor langere tijd de invulling is van die gewone waarden van meedoen en zelfredzaam zijn.

Door te zeggen wat de ervaringswerkers doen en zijn, maken we ook duidelijk wat ze niet zijn en doen. Ze geven geen advies over welke behandeling / behandelaar het best past bij ziekte-x, of afbouwen van medicatie wel of niet een goed idee is en of en hoeveel zorg je nodig hebt. Ze vertellen niet hoe je op moet voeden, welke dagstructuur het gezondst is, hoe je met je geld moet omgaan of welke vrienden wel of niet oké zijn. De ervaringswerkers zijn niet gericht op de ziekte of de kwetsbaarheid, maar richten zich juist op de behoefte én de mogelijkheden van mensen om mee te doen en van betekenis te zijn... voor zichzelf én voor elkaar.

Het Participatiepalet

Met het Participatiepalet is het in de kern het idee om participatie (meedoen en van zelfredzaam zijn) te normaliseren. Om terug te gaan naar de normale, dagdagelijkse mogelijkheden en waarden die mensen van nature in staat stellen om mee te doen en om te gaan met de uitdaging die 'leven' heet.

En misschien het allerbelangrijkst: door het denken in een palet aan dagdagelijkse mogelijkheden om mee te kunnen doen wordt 'meedoen en van betekenis zijn' iets wat in de kern voor iedereen hetzelfde is. In de kern is 'meedoen en van betekenis zijn' voor mensen met een psychische en/of psychosociale kwetsbaarheid niet anders dan voor mensen die niet te boek staan als iemand met een kwetsbaarheid.

Echter dat wat de meeste mensen, zonder dat ze zich dat de hele tijd bewust zijn, om zich heen hebben verzameld aan gewone, dagdagelijkse mogelijkheden om mee te blijven doen en van betekenis te zijn, is voor veel mensen met een psychische en/of psychosociale kwetsbaarheid ver uit beeld geraakt. Zij moeten voor deze gewone, dagdagelijkse mogelijkheden vaak een beroep doen op geïndiceerde professionele hulp. Daarmee zijn zij geworden tot mensen met vooral een zorgvraag. Naast hun kwetsbaarheid waar ze wellicht zorg voor nodig hebben, worden hun participatievragen ook vertaald in zorgvragen.

Met het Participatiepalet wordt beoogd om juist deze gewone, dagdagelijkse mogelijkheden óók voor mensen met een psychische en/of psychosociale kwetsbaarheid weer mogelijk te maken. Het Participatiepalet vervangt daarmee niet de behoefte aan zorg van mensen; het Participatiepalet wil gebruikmaken van de normale behoefte én mogelijkheden van mensen om mogelijkheden te verzamelen én te gebruiken om om te gaan met de uitdaging die 'leven' heet. Daarmee kan een goed ingericht Participatiepalet wel zorgen dat zorg minder nodig is, eerder afgebouwd kan worden of juist gericht ingezet kan worden.

De basis (het palet)

Drie keer per dag kunnen eten, een dak boven je hoofd, toegang tot basale én je eigen informatie... ook als dat inmiddels alleen nog maar via de digitale snelweg te vinden is.

'Normaliseren' betekent nadrukkelijk **niet** dat je bij laagdrempelige ontmoetingsplekken € 2,20 voor een kopje koffie vraagt. Normaliseren betekent dat je juist ook voor mensen voor wie de basis-waarde van zelfredzaam zijn en en meedoen niet meer vanzelfsprekend is, het weer mogelijk maakt om toegang tot deze waarden te krijgen. Dat begint met het gratis kopje koffie, zelfs met af en toe gratis een kop soep of gezellig mee genieten als iemand trakteert op vlaai. En van daaruit verleid worden om ook weer toegang te krijgen tot die andere normale waarden van meedoen en zelfredzaam zijn.

Vijf procent van alle huishoudens leeft van een bijstandsuitkering, Ervaringsdeskundigheid rondom armoede lijkt een nieuwe tak van sport, maar feitelijk krijgen veel mensen met een langdurige ziekte/kwetsbaarheid (van zichzelf of van naasten) er 'gratis' ervaringen rondom armoede bij. Verlies van werk en inkomen, relatief

hogere zorgkosten, geen perspectief op hervinden van betaald werk, verlies van mogelijkheden om leuke dingen met anderen te doen of om op adem te komen (weekendje weg, de schoolreis), kostendelersnorm, balanceren op de grens van bestaanszekerheid... de rode draden die dit met zich mee brengt zijn: schaamte, stress, isolement en afnemend vermogen om de juiste keuzes te kunnen maken. Daar waar van alle 15- tot 75-jarigen in Nederland 69 % een baan heeft, heeft 26 % van de mensen met een chronische lichamelijke beperking een baan en heeft 19 % van de mensen met langdurige psychische problemen een baan. Van alle mensen met een lage sociaaleconomische status lijdt 20 % aan chronische stress, angst of depressie. (Bij mensen met een hoge sociaaleconomische status is dat 9 %.)

Vangnet

De beschikbaarheid van iemand of een plek waar je een luisterend oor vindt voor iets waar je je door overvallen voelt, waar je mee in je maag zit, wat je ontregelt, waar je bang voor bent, waar je in je eentje even niet uitkomt. De mogelijkheid en uitnodiging om op je eigen moment en manier al je moed bij elkaar te schrapen om je schaamte opzij te zetten en om hulp te vragen. Iemand die jou gewoon laat praten waardoor je je 9 van de 10 keer daarna al iets opgeluchter voelt en in ieder geval de dag er mee door kunt of de slaap kunt vatten.

Iemand die er voor jou is, en als het nodig is jouw belang behartigt. Bijvoorbeeld als je door de bomen van de zorg het bos niet meer ziet, of als iedereen voor en over jou aan het zorgen is, maar niemand mét jou.

We mogen ons realiseren dat deze gewone mogelijkheid (wie kent niet de ervaring dat je je partner, je zus, je collega, je buurvrouw, je vriend met een dikke keel hebt opgebeld omdat je een heel naar bericht hebt gehad?) voor veel mensen die bijvoorbeeld chronisch zorgafhankelijk zijn geworden, volledig is geprofessionaliseerd. Een grote groep mensen heeft niet meer het netwerk dat ze hiervoor mogen inzetten en, nog veel erger, heeft geleerd dat ontregelende gedachten of ervaringen subiet thuishoren bij de zorgverlener (op afspraak), gelinkt zijn aan de zorgvraag en dus altijd zorgelijk zijn.

Bij het normaliseren van het feit dat je je als mens gesteld kunt voelen voor een uitdaging, dat je je overvallen kunt voelen, dat omstandigheden je 'naar de keel kunnen grijpen', dat dit voor alle mensen realiteit is – zorgvrager of niet-, liggen de meeste kansen om participatie (en mogelijk ont-zorging) voor mensen met een psychische en/of psychosociale kwetsbaarheid mogelijk te maken.

Netwerk

De beschikbaarheid van mensen met wie je samen dingen kunt ondernemen, je deel uitvoelen maken van een groep, mensen die het ook leuk vinden dat jij deel uitmaakt van hun leven. Meerdere rollen in het leven kunnen hebben; die van collega, vriend, ouder, kind, buur, naaste. Je netwerk is vaak ook dé manier om even op adem te komen, bezig te zijn met de broodnodige ontspannen en leuke kant van het leven. Denk aan: een weekendje weg, samen naar een festival of een museum, het team-uitje of de schoolreis, samen sporten of eten, gewoon even buurten of een praatje bij het koffiezetapparaat, een Facebookgroep, een wandelgroep of de whatsapp-groep van je werk, je klas, je vrienden of je familie.

Je netwerk is tevens de meest basale en laagdrempelige informatie- en kennisbron die je kunt hebben.

Het is triest om te constateren dat er nog veel mensen zijn die zo aan de zijlijn van de samenleving staan dat ze soms nog maar 1 rol in het leven hebben; die van zorgvrager. Dat mogen we ons als maatschappij, zorg en overheid aanrekenen.

Tot je recht komen

's Avonds tevreden op de bank zitten omdat je je competent hebt gevoeld; omdat je van betekenis bent geweest, omdat je hebt kunnen doen waar je goed in bent of waar je blij van wordt, omdat je je gezien en gewaardeerd hebt gevoeld.

'Tot je recht komen' kan er voor iedereen anders uit zien. Het is onzinnig om te denken dat dat voor iedereen persé altijd het hebben van een betaalde baan is! Juist door dit denken in wel/niet betaalde arbeid wordt volledig voorbij gegaan aan de daaronder liggende basale behoefte van de meeste mensen om tot hun recht te komen. Maar wordt ook voorbij gegaan aan de veelal opgestapelde negatieve ervaringen die mensen kunnen hebben als het gaat om 'mislukken' en juist niet meer gezien worden als iemand die ook tot zijn of haar recht

mag en kan komen. De focus op betaalde arbeid 'kaapt' vaak de discussie terwijl het zoveel kansrijker zou zijn als het gesprek mag gaan over 'wat heb jij nodig om tot je recht te komen? Om 's avonds tevreden op de bank te kunnen zitten? Welke stappen durf je aan, welke verantwoordelijkheid durf je weer te nemen, hoe lukt het wél?'

Het mooie van de behoefte om tot je recht te komen is, dat dit geen statisch gegeven is: als mensen eenmaal weer de ervaring hebben wat het is om 's avonds tevreden op de bank te zitten (bijvoorbeeld omdat je een hele leuke dartmiddag hebt gehad, je je deel van de groep hebt gevoeld en na afloop samen de kopjes hebt afgewassen), dan groeien mensen in het mogen hebben van de wens om tot hun recht te komen. En de daarbij horende verantwoordelijkheden en mogelijke uitdagingen. Dan ontstaat er zelfvertrouwen om weer iemand te mogen zijn die tot zijn of haar recht kan en mag komen.

Groei

Jezelf kunnen ontwikkelen, dromen of ambities hebben (klein of groot): mogelijkheden en ruimte hebben om te leren (ook als het via schade of schande is), mogen oefenen en fouten maken, leren door vallen en opstaan, ervaren dat 'je nooit te oud bent om te leren'. Een plek of iemand die jou ziet als een mens met potentie; een mens die morgen weer wijzer is dan vandaag; een mens die van ervaringen kan leren en altijd beschikt over persoonlijke ervaringskennis.

Leren en jezelf ontwikkelen is eigenlijk een milde vorm van 'ontregeling'. Nieuwe kennis en nieuwe vaardigheden zorgen ervoor dat je weer in een nieuwe balans moet komen. Met nieuwe kennis en vaardigheden vergroot je je wereld, kijk je soms met andere ogen en zie je de dingen anders dan voorheen. Je positie t.o.v. je omgeving verandert naarmate je je ontwikkelt.

Waarschijnlijk is het vanuit een intens goedbedoelde wens om toch vooral stabiel te blijven, dat met name aan mensen met een chronisch psychische kwetsbaarheid lange tijd de boodschap is afgegeven om toch vooral geen scholing op het gebied van persoonlijke ontwikkeling te gaan volgen, zoals bijvoorbeeld een herstelcursus. Vanuit diezelfde wens om de cliënt stabiel te houden zijn 'mindere periodes' vaak gelabeld als 'terugval' en is de cliënt ontnomen om het ook als oefen- en leerervaring te mogen zien waar ook veel kennis in zit. (Het vertrouwen in) 'vallen en opstaan' is iets wat hoort bij 'omgaan met de uitdagingen die het leven kan bieden' en een plek waar dit kan hoort daarom in het dagdagelijkse palet van mogelijkheden om mee te doen en van betekenis te zijn.

Zelfregie

Niet iemand willen worden, maar jezelf toenemend willen zijn. Vanuit je eigenheid keuzes mogen en durven maken die voor dat moment het best lijken. Niet andermans kompas, maar je eigen kompas. De beelden van anderen -en van jezelf- over jou opnieuw tegen het licht houden; kloppen ze (nog) wel? Dienen ze mij (nog) wel?

Met de kennis en het inzicht van dat moment verantwoording willen en durven nemen voor de keuzes die je maakt. Inzicht vergaren in hoe dingen bij en voor jou werken, dingen doen omdat ze bij je passen, bij jouw manier van in het leven (willen) staan, bij de fase van je leven waarin je je bevindt en met het overzicht en inzicht dat je op dat moment hebt.

Naar vermogen zowel naar je hoofd, je hart als je lichaam luisteren. Jezelf bij kunnen sturen na een moeilijke dag.

Dingen als 'goed voor jezelf zorgen' en 'gewoon jezelf blijven' worden gemakkelijk gezegd maar zijn gruwelijk ingewikkeld! Mensen die bijvoorbeeld voor heel veel andere mensen van betekenis zijn, zorgen soms toch net iets te weinig voor zichzelf. En als er dan onverwachts ook nog een gezinslid ziek wordt, kan het elastiekje van de 'lieve zorgster' misschien net de laatste rek verliezen... Het op tijd luisteren naar jezelf, eventueel met hulp van iemand uit je netwerk of door een cursus, helpt bij het op de been blijven en niet 'door het ijs zakken'. In de loop van je leven –ook vaak door vallen en opstaan– steeds meer jezelf worden en keuzes durven en kunnen maken die bij jou passen is een heel normaal proces en niet persé iets dat bij hulpverlening thuishoort. Dat is iets wat de meeste mensen zonder professionele hulp gaandeweg in hun leven toenemend doen.

Het zou ook helpend zijn voor mensen die wél jarenlang binnen de hulpverlening behandeld zijn, om in de dagdagelijkse omgeving weer mogelijkheden op het gebied van zelfregie te kunnen vinden.

Herstel

Ervaringen van ziekte, pijn, verlies, angst, verlating, geweld, eenzaamheid, conflict, etc. mogen delen, soms keer op keer, waardoor het van de voorgrond in je gedachten langzaam naar de achtergrond kan zakken. Door het vertellen betekenis kunnen geven aan de ervaring; vormgeven aan je eigen verhaal. In de ervaring ook kennis mogen leren zien; kennis die ook weer voor verrijking, betekenis of een vorm van acceptatie kan zorgen.

Ieder mens, ook degene die toevallig niet in zorg terecht gekomen zijn, heeft ooit te maken (gehad) met ziekte, pijn, verlies, angst, conflict, etc. Vanuit de GGZ is de herstelbeweging ontstaan die in de kern bedoeld is om mensen te empoweren om weer voorbij hun cliëntrol te komen. Het is een bijzonder sterke beweging die laat zien dat zelfs herstellen van het verlies van je identiteit en alle rollen in het leven mogelijk is.

In het dagdagelijks leven is het herstellen van ontwrichtende ervaringen (een scheiding, zware bevalling, verlies van een ouder, ontslag) iets wat de meeste mensen in meer of mindere mate lukt zonder dat ze hier professionele hulp bij nodig hebben. Herstel is eigenlijk een heel normaal proces. Mensen gebruiken hun netwerk of volgen een cursus of krijgen ruimte van hun baas om het even rustig aan te doen, waardoor de ervaring een plek kan krijgen.

Herstel als manier om met de psychische kwetsbaarheid om te gaan wordt binnen zorginstellingen in toenemende mate ingezet. Herstel om met de uitdagingen van het leven om te gaan, óók als je een psychische of psychosociale kwetsbaarheid hebt, is iets dat thuishoort in het Participatiepalet.