


# RECEPTEN VOOR ZELFREGIE, HERSTEL EN PERSOONLIJKE ONTWIKKELING IN ROTTERDAM WEST

"Ik kan met  
zelfregie aan  
de slag."

ZORG  
VRIJ  
STAAT



"Met wie deel ik mijn zorgen en met wie ga ik leuke dingen doen? Daar kan ik zelf een keuze maken. Een netwerk en een vangnet vind ik het belangrijkste."

## Colofon

**Tekst:** Yvette van Dael, Madelon Stoele

**Eindredactie:** Alexander Hogendoorn, Dennis Lohuis

**Ontwerp affiches:** Colin Giroth

**Grafisch ontwerp:** Fenna Schaap

**Nieuw afscheurboekje nodig?** Mail: [info@zorgvrijstaat.nl](mailto:info@zorgvrijstaat.nl)

[www.zorgvrijstaat.nl](http://www.zorgvrijstaat.nl)

Voorjaar 2023

# INHOUDSOPGAVE

---

<b>1. HOE WERKT DIT BOEKJE?</b>	<b>2</b>
---------------------------------	----------

---

<b>2. WAARVOOR KAN JE BIJ ZORGVRIJSTAAT TERECHT?</b>	<b>3</b>
--	----------

---

<b>3. RECEPTEN VOOR ZELFREGIE, HERSTEL EN PERSOONLIJKE ONTWIKKELING</b>	<b>5</b>
---	----------

---

<b>Geestverwanten: community en werkplaats</b>	<b>7</b>
--	----------

---

<b>Hulp bij financiën, schulden en moeilijke brieven</b>	<b>11</b>
--	-----------

---

<b>Iets voor anderen doen: Het Zal Werken</b>	<b>13</b>
---	-----------

---

<b>Aanschuiven: ontmoeten en jouw netwerk uitbreiden</b>	<b>15</b>
--	-----------

---

# 1. HOE WERKT DIT BOEKJE?

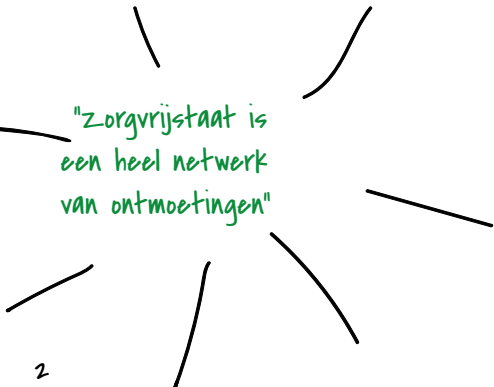
Dit boekje neemt je mee in hoe Zorgvrijstaat een plek biedt voor zelfregie, herstel en persoonlijke ontwikkeling. We geven ook een overzicht van activiteiten. Zorgvrijstaat is een plek waar je andere mensen kunt ontmoeten, waar mensen er voor elkaar zijn en waar ideeën tot uitvoering kunnen worden gebracht. Dat leidt vaak weer tot nieuwe activiteiten of projecten.

Ken je iemand met vragen over geldzorgen, iemand die regelmatig wil wandelen of iemand die actief wil vormgeven aan eigen herstel? Ken je iemand die het eigen netwerk wil vergroten, wil bijdragen aan een zorgzame buurt, en/of eigen ervaringskennis wil inzetten bij het herstel van anderen? Geef hem/haar een recept mee. Daarvoor is een apart afscheurboekje beschikbaar. Kruis aan waarmee iemand geholpen kan zijn. Zo geef je mensen makkelijk een zetje in de goede richting.

Maandelijks publiceren wij onze kalenders op [www.zorgvrijstaat.nl](http://www.zorgvrijstaat.nl)

## Zorgvrijstaat

Zorgen voor elkaar is iets van mensen. Zorgvrijstaat werkt aan zorgzame buurten, waar mensen eigenaarschap voelen en zeggenschap hebben over hun eigen zorg en welzijn.



"Zorgvrijstaat is  
een heel netwerk  
van ontmoetingen"

## 2. WAARVOOR KAN JE BIJ ZORGVRIJSTAAT TERECHT?

Als eerste vinden wij het gewoon leuk om nieuwe wijkgenoten te leren kennen. We geloven dat iedereen van betekenis is en iets kan, dus meestal komen we er samen wel uit. We werken ook samen met andere wijk- en buurtplekken. Samen hebben we heel veel mogelijkheden om bij te dragen aan een zorgzame wijk. Via ons leer je sowieso andere mensen en plekken kennen.

*Hier zijn wij echt goed in en hiervoor kunnen mensen bij ons terecht:*

### **Zelfregie, herstel en persoonlijke ontwikkeling**

- **Binnenlopen en ontmoeten:** Je kunt op maandag ochtend altijd binnenlopen, soms ook op andere momenten in de week. Je kunt ook heel gericht andere mensen ontmoeten en een luchtig of juist verdiepend gesprek met elkaar voeren.
- **Netwerk en vangnet:** De beschikbaarheid van mensen met wie je samen dingen kunt ondernemen. Je maakt deel uit van een groep mensen die het ook leuk vinden dat jij deel uitmaakt van hun leven. Jouw netwerk is ook een laagdrempelige kennisbron. Je vindt een luisterend oor voor iets waar je je door overvallen voelt, of waar je mee in de maag zit. Of voor iets waar je gewoon even over wilt praten. Bij ons hoeft je je namelijk nergens om te schamen. We zijn wel wat gewend en kijken niet snel ergens van op.
- **Zelfregie en herstel:** Ervaringen van ziekte, pijn en psychisch lijden mogen delen. Soms eenmalig, soms vaker. Je gaat op zoek naar hoe jij een nieuwe betekenis kunt geven aan jouw ervaringen. Je leert met en van anderen. Je werkt aan in toenemende mate jezelf zijn. En aan grip krijgen op wat voor jou belangrijk is, dit omzetten naar dingen die voor jou werken. Leren luisteren naar je hoofd, je hart en je lichaam.
- **Peer-support:** We bieden elkaar steun, dat bevorderen we ook steeds. Het kan om praktische zaken gaan, of om andere dingen. Samen weet je altijd meer dan alleen. Rondom moeilijke brieven, financiën en schulden hebben we veel kennis in huis. Ook daarvoor kan je bij ons terecht.

- **Persoonlijke groei en ontwikkeling:** Jezelf kunnen ontwikkelen, dromen of ambities hoe klein of groot ze ook zijn helder krijgen en ruimte voor jezelf creëren om daarnaartoe te werken. Met vallen en opstaan aan eigen doelen werken. Je bent nooit te oud om te leren. Je krijgt zich op jouw eigen kwaliteiten en weet die steeds beter te benutten.
- **Opbouwen van een weekstructuur:** Voor veel mensen is het opbouwen van een goede weekstructuur belangrijk. We starten met elkaar op maandag de week tijdens de Opstartkoffie. Als je behoefte hebt aan meer structuur in de week dan denken we met jou mee over wat daar het beste bij aansluit.

## Bewegen en gezondheid

- **Meer en samen met anderen bewegen:** Lekker bewegen, op een manier die bij jou past. We hebben wandelgroepen, het programma Voor Elkaar Boksen en ontwikkelen op dit moment ook nieuwe beweegactiviteiten samen met partners uit de wijk.
- **Voeding en leefstijl:** Met kleine stappen werken aan een gezond gewicht of andere leefstijl. Samen met netwerkpartners werken we aan mogelijkheden die bij jou passen. We geven elkaar steun als moeilijke medische behandelingen gevolgd worden.
- **Kiplekker:** Kom voor een kop koffie of thee en een goed gesprek over gezondheid, zorg of het zoeken naar betrouwbare informatie over gezondheid en zorg.

## Hulp bij financiën, schulden of moeilijke brieven

- **Advies en/of hulp bij schulden en financiën:** Elke week is er een spreekuur voor advies bij moeilijke brieven, geldzorgen of schulden. Met partners ontwikkelden we ook een alternatieve aanpak bij schulden. Maak je je zorgen over geld, schulden of rondkomen? Kom dan gerust bij ons langs.

## Iets voor anderen doen

- **Klussen doen met en voor anderen:** Onze uitvindingsbrigade Het Zal Werken doet allerlei vrijwillige klussen in woningen en controleert en repareert rollators. Hier kan je praktisch en met jouw handen aan de slag of geholpen worden met een praktische vraag.
- **Iets voor de wijk doen:** We zetten ons in voor een zorgzame wijk. Heb jij ideeën over hoe je kunt bijdragen aan een meer zorgzame wijk? Of wil je gewoon iets betekenen voor anderen? Dan ben je bij ons welkom!



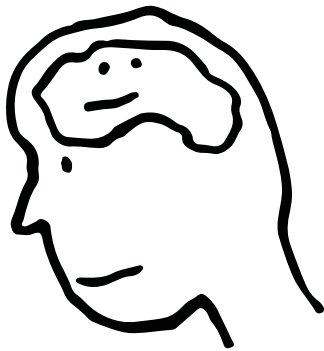
## 3. RECEPTEN VOOR ZELFREGIE, HERSTEL EN PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

Zelfregie, herstel en persoonlijke ontwikkeling gaan over het richting geven aan je eigen leven, in samenspel met anderen. Over beter grip krijgen op emoties, omgaan met psychisch lijden, werken aan doelen, uitbreiden van je netwerk, leren omgaan met nieuwe vriendschappen, hulp durven vragen, kleine stappen zetten op weg naar een andere leefstijl, et cetera. Een mens is nooit uitgeleerd. Steeds weer worden we voor (nieuwe) opgaven of uitdagingen gesteld waar we oplossingen voor moeten zien te vinden. En dat gebeurt het beste in een stimulerende en lerende omgeving, samen met geestverwanten. Zorgvrijstaat is zo'n omgeving.

Zorgvrijstaat biedt een persoonlijk netwerk waarbinnen respect, waardering van ieders eigenheid, elkaar een handje helpen, eigenaarschap en zeggenschap belangrijk zijn. We kijken niet op van psychische gezondheidsuitdagingen en ingewikkelde levensvragen. Ruimte en waardering voor psychische variëteit en diversiteit is ons uitgangspunt. We vormen een community waar je anderen leert kennen en waar je met en van anderen kunt leren. We bieden verschillende vaste activiteiten, waar je gewoon aan mee kan doen. Maar je kunt ook werken aan een persoonlijk traject rond zelfregie en herstel, of we zetten samen een nieuw project op.

Je kan bij ons aan de slag met allerlei vragen, maar niets moet. **Ont-moeten** is voor ons een uitgangspunt. Waar je aan mee doet bepaal je zelf. Wel tref je altijd mensen die met jou iets willen aangaan: wie ben je, wat heb je nodig en waar wil je aan bijdragen? Als mensen zichzelf kunnen zijn, dan ontstaat er meestal vanzelf groei. Stel jezelf steeds weer de vraag: wat wil ik? Waarin wil ik groeien? Wat heb ik nodig? Wat is gezond voor mij? Wat brengt mij verder?

# GEEST VERWANTEN



COMMUNITY VOOR ZELFREGIE EN HERSTEL





# GEESTVERWANTEN: COMMUNITY EN WERKPLAATS

Bij Geestverwanten tref je mensen die niet opkijken van psychische gezondheidsuitdagingen. We vinden het ook belangrijk dat er veel meer over psychische vragen gesproken wordt. Bijna de helft van de mensen heeft ooit in het leven een periode waar sprake is van psychische ontregeling. Door ervaringen te delen zie je dat je er niet alleen voor staat en kan je steun bieden aan anderen. We gaan uit van peer-support, we zijn er voor elkaar en ook kan je gericht aan herstel en persoonlijke ontwikkeling werken. We bouwen daarnaast aan een zorgzame wijk. Samen met andere mensen en initiatieven uit de wijk: een community voor zelfregie en herstel.

## Opstartkoffie

Op maandagochtend starten we samen de week op. We praten over wat jou bezighoudt en over de uitdagingen van de komende week. Wij zorgen voor koffie en thee, jij voor de gezelligheid. Maandagochtend van 10.00 tot 11.30u in Studio Delfshaven, Watergeusstraat 53b. Info en aanmelden: [mail@zorgvrijstaat.nl](mailto:mail@zorgvrijstaat.nl)

## Voor elkaar boksen

Welke uitdaging pak jij op? Boksen is niet alleen goed voor je lichaam. Je kunt er ook mee aan je mentale gezondheid werken! Ervaar het zelf tijdens de trainingen van onze ervaringsdeskundigen. Ervaren bokscers én beweegcoaches weten precies hoe en waarvoor je het kunt gebruiken. Probeer 't ook!

## Samenscholing

Heb jij een onderwerp waar je graag meer over wilt weten, of wil je iets nieuws leren? Bij onze Samenscholingen kun je iets leren met én van elkaar. We combineren ervaringskennis, lokale wijsheid en andere kennisbronnen. Daarnaast hebben we cursussen/workshops zoals 'Doelen stellen' of over het bespreekbaar maken van moeilijke onderwerpen, effectief communiceren, peer support of sociale netwerken.

## Bijbenen

Zit je soms hele dagen binnen? Gaat het je allemaal even te snel? Lekker duf, niemand gesproken behalve online... Niet zo gezond eigenlijk. Een frisse neus halen wél. Je hoofd leegmaken ook. Tijd voor bijbenen: samen met andere buurtgenoten wandelen door de wijk. Samen wandelen is gezond.

## Natafelen

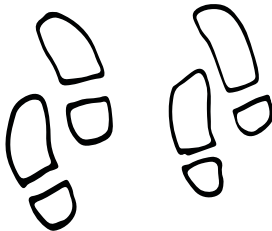
Voel je je soms wat somber? Onbegrepen? Natafelen zet het 'gezond zijn' centraal en geeft je de kans je hart te luchten, hulp te vragen. Natafelen heeft elke keer een ander thema, ingeleid door iemand die er verstand van heeft. Bijvoorbeeld: in coronatijd werken en leven met een psychische kwetsbaarheid. Op locatie in de wijk of online. Het gesprek rond leven met uitdagingen.

## Haardvuorgesprek

Bij een symbolisch knapperend haardvuur gaan we met elkaar in gesprek over onderwerpen die ons bezighouden. Zoals: vriendschappen opbouwen en onderhouden, balans houden of andere persoonlijke onderwerpen. Vanwege het persoonlijke karakter van de gesprekken werken we met een besloten groep.

## Gedeelde Pot

Elke maand koken en eten we gezamenlijk en delen we de kosten. Centraal staat de ontmoeting, het hebben van een gezellig moment om elkaar weer even te zien, te horen hoe het gaat en zo nodig wat steun te organiseren.



## **KIPLEKKER**

Het is voor veel mensen lastig om online betrouwbare informatie over gezondheid te vinden, begrijpen en toe te passen. Bij KIPLEKKER kun je met Yvonne Nesselaar al je vragen over ziektes, medische onderzoeken, behandelingen, medicijnen en gespecialiseerde ziekenhuizen en andere zorginstellingen bespreken. Aanmelden mag, maar hoeft niet, iedereen kan gewoon binnenlopen.

## **Gewichtsconsulente**

Wil jij je weer fit en gezond voelen? Of ben je niet tevreden over je gewicht? Ineke geeft je graag inspiratie voor een gezonde leefstijl die bij je past en die je lang vol kunt houden. Goed eten en goed bewegen zijn de sleutels. Ineke is er voor kennismaking, wegen (naast gewicht ook vet- en spiermassa) en algemene tips. Als het klikt kun je verder met persoonlijke coaching of in een groep aan de slag.

## **Jouw eigen herstelproces**

Bij Zorgvrijstaat kun je heel gericht aan de slag met jouw eigen herstellvraag. Wij zien herstel als een leer- en ontwikkelproces. Samen maken we een plan. Jij zet steeds eigen stapjes in jouw herstelproces en neemt daarin steeds meer regie. Je kan daarbij terugvallen op onze community, een maatje en een mentor.

## **Leesverwanten**

Vind jij het leuk om boeken te lezen en om deze met anderen te bespreken? Dan is Leesverwanten misschien wat voor jou. We kiezen steeds een ander boek dat we individueel lezen en gezamenlijk nabespreken. Wat spreekt jou aan, wat juist niet en waarom? Wat herken je bij jezelf of welke lessen vallen er te leren? We kiezen steeds een boek dat meerdere mensen aanspreekt en daar gaan we met elkaar over in gesprek.

## **Uit je hoofd: lekker bezig**

Soms is het fijn om met iets anders bezig te zijn dan met denken of praten. De een vindt het fijn om creatief bezig te zijn, de ander doet liever iets in het groen. Gezamenlijk onderhouden we een buurtkoelkast. Wil je met een leuke groep mensen iets doen? Ook dat kan bij Zorgvrijstaat.

## **Meerstemmig: supportgroep**

Hoor jij stemmen of neem je wel eens iets waar wat een ander niet kan waarnemen? Ervaren dat je niet de enige bent is meestal al een hele opluchting. Wij nodigen je daarom uit voor een groep speciaal voor mensen die stemmen horen. Elke week komen we samen om te delen hoe het gaat en inspireren elkaar om verder te komen. Misschien wil je minder bang zijn voor de stemmen of leren om beter te begrijpen waarom ze er zijn. Samen kijken we wat daarvoor nodig is.

## **Radio Zorgvrijstaat**

In onze podcasts brengen we je op de hoogte van allerlei gezondheidsthema's en wat Delfshaven daarin te bieden heeft. Alles komt aan bod: van leven met geldzorgen tot 'hoe ben je een goede buur'. En van ouder worden in je wijk tot schonere wijken. Kortom: inspirerende podcasts over gezond zijn in de wijk.

## **Supportgroep seksueel trauma**

Het doorbreken van het stilzwijgen is een van de eerste stappen op weg naar persoonlijk herstel. Seksueel misbruik is een aanslag op de ziel en de schade laat zich door de jaren heen in alle facetten in iemands leven zien. Een seksueel trauma is bovendien een bijzonder trauma. Omdat seks ook fijn kan zijn en het misbruik maken dat walgig en genot met elkaar op een schadelijke manier verknoopt kunnen raken. Toen wij het onderwerp bespreekbaar maakten ontstond er een supportgroep. Deze wordt begeleid door een traumaseksuoloog.

# ➔ HULP BIJ FINANCIËN, SCHULDEN EN MOEILIJKE BRIEVEN

## Binnenlopen

Delfshaven heeft een netwerk van inloopsprekuren in de wijk. Dat netwerk bestaat uit organisaties die klaarstaan voor vragen waar jij misschien hulp bij nodig hebt. Denk aan geldzaken, moeilijke brieven, belastingen, juridische vragen. Alle organisaties organiseren gratis inloopsprekuren. Soms telefonisch, meestal op locatie.

De organisaties, locaties en spreekuren staan in de kalender op [zorgvrijstaat.nl/binnenlopen/](http://zorgvrijstaat.nl/binnenlopen/)

## Oppepper lokaal

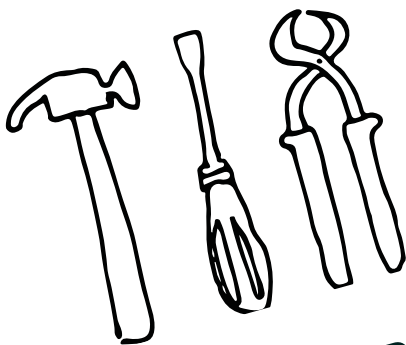
In Delfshaven wonen te veel mensen met schulden. Nu is er schuld-hulp vanuit de wijk: Oppepper Lokaal. Een bundeling van de kennis en netwerken van Zorgvrijstaat met die van de Rotterdamse Douwers. We luisteren en helpen je er weer financieel bovenop te komen. Dus lig je 's nachts wakker van je situatie? Of ken je iemand met schulden? Maak dan snel een afspraak, bij jou of bij ons.

## ViaRia

Heb jij een ingewikkelde vraag of ken jij iemand die met een lastige kwestie zit? Onze Ria helpt graag en bijt zich erin vast. Ze kent iedereen en laat pas los als er een oplossing is. Alleen dát is soms al een hele opluchting. Persoonlijke hulp bij lastige vragen.



# HET ZAL WERKEN



**KLUSSENDIENST VOOR  
ZELFSTANDIG BLIJVEN WONEN**



# IETS VOOR ANDEREN DOEN: HET ZAL WERKEN

## Klussendienst voor zelfstandig blijven wonen

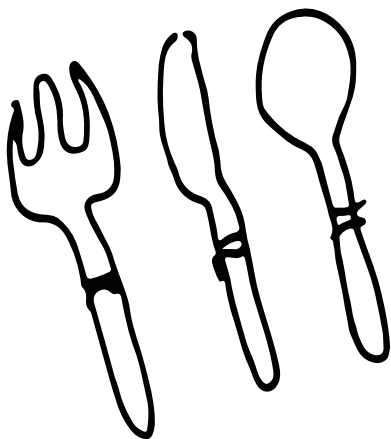
Onze eigen Uitvindersbrigade voor kleine aanpassingen in en om woningen. Zoals het monteren van wandbeugels of het wegwerken van drempels. Ideaal als je wat ouder wordt en de alledaagse handelingen niet meer zelf kunt uitvoeren. En ook niet via de gemeente, woningcorporatie of familie geregeld krijgt. Kosten: De materiaalkosten, een beetje benzine en een kop koffie.

## Rollatorsprekuren

Heb je een rollator en is je remkabel, kogellager of handvat kapot? Met veel rollators is wel wat aan de hand, met het risico op een valpartij. In verzorgingshuizen organiseert 'Het Zal Werken!' daarom speciale rollator spreekuren. Dan controleren en repareren we je rollator. Een APK voor je rollator: snel, gratis en vooral heel veilig. Op afspraak in verzorgingshuizen.

"Ik mag zijn wie ik ben.  
Ik ben deel van iets en  
kan dat nog niet  
goed onder woorden brengen.  
Het is wel chill om te  
weten: dit zijn mensen  
bij wie ik terecht kan."

# AANSCHUIVEN



**SAMEN ETEN IN DE WIJK**





# AANSCHUIVEN: ONTMOETEN EN JOUW NETWERK UITBREIDEN

Samen eten in de wijk. Aanschuiven biedt gezonde en betaalbare maaltijden in de wijk. Iedereen is welkom, vooral ook mensen die niet dagelijks een gezonde maaltijd voor zichzelf kunnen klaarmaken. Voor een klein bedrag kook en eet je met elkaar. Op verschillende plekken in de wijk. Sommige maaltijden kun je ook afhalen of laten bezorgen. Onder [www.zorgvrijstaat.nl/aanschuiven](http://www.zorgvrijstaat.nl/aanschuiven) vind je een aanschuifkalender met de wijken, de locaties, kosten en tijden van de maaltijden deze maand.

"Mijn netwerk wordt groter. Dat is wel spannend, maar het voelt ook geborgen. Ik zet steeds stapjes in mijn herstel. Ik kom steeds dichterbij mijzelf en dat is wel tof om te merken."

"Ik had een backpack met survival dingen. Nu heb ik een klein rugzakje met nuttige dingen die mij onderweg kunnen dienen. Dat voelt licht!"

"De hulpverlening adviseerde mij goede  
daginvulling. Ik dacht: 'Dit gaat niets worden'  
maar ging toch een keer naar die Opstartkoffie.  
Direct erna dacht ik: 'Die plek past bij mij, ik  
voel mij welkom, ik voel mij thuis!'"