



Vriendendiensten



Jaarverslag 2025



Inhoudsopgave

Waar staan wij voor?	3
2025 in cijfers	4
Uitgelicht	5
Zelfregie en herstel	10
Onafhankelijke ggz-cliëntondersteuning	23
Ggz-maatjesactiviteiten	27
Vooruitblik	30

Colofon

Vriendendiensten

Lange Zandstraat 15
7412 CD Deventer
Tel: 0570 – 61 37 47
info@vriendendienstendeventer.nl
www.vriendendienstendeventer.nl
KvK-nummer: 08085374

We werken in gemeenten Deventer,
Olst-Wijhe, Raalte, Lochem en Voorst.

Administratieve ondersteuning

De administratieve ondersteuning werd naar
tevredenheid uitgevoerd door SNP
Adviseurs uit Twello.

Jaarverslag 2025

Tekst en vormgeving: Vriendendiensten
Foto's: Vriendendiensten, Michael
Rhebergen, Astrid van Loo

April 2026

Waar staan wij voor?

In dit jaarverslag verantwoorden we onze activiteiten uit 2025. De opzet van het jaarverslag is iets anders dan voorgaande jaren. We kijken per kerntaak wat interessant is om te delen:

- Zelfregiecentra en inlopen
- Herstelcursussen en lotgenotengroepen
- Jongerencafés
- Onafhankelijke ggz-cliëntondersteuning
- Ggz-maatjesactiviteiten

Daarbij proberen we eerst duidelijk te maken welk doel we met de betreffende kerntaak voor ogen hebben. Vervolgens lichten we onze activiteiten uit aan de hand van cijfers, feiten en persoonlijke verhalen. We zijn continu op zoek naar een goede verantwoording. Daarvoor zijn we ook in gesprek met 'onze' gemeenten. Feedback hierop is altijd welkom. We wensen u veel leesplezier.

Vriendendiensten

Vriendendiensten is een onafhankelijke zelfregie en herstelorganisatie die zich inzet voor jongeren (17+) en volwassenen met (beginnende) mentale klachten, een psychische kwetsbaarheid of psychosociale problemen uit de gemeenten Deventer, Olst-Wijhe, Raalte, Lochem en Voorst.

ZELFREGIE EN HERSTEL	ONAFHANKELIJKE GGZ-CLIËNTONDERSTEUNING	GGZ-MAATJESACTIVITEITEN
• Zelfregiecentra en inlopen • Jongerencafé (17 - 30 jaar) • Herstel Netwerk (herstelcursussen en lotgenotengroepen)	• Vraagverheldering • Tijdelijke, praktische ondersteuning • Belangenbehartiging	• 1-op-1 maatjes • Groepsmaatjes • Maatjescafés



Missie en visie

Onze missie is het verbeteren van de mentale gezondheid van mensen met (beginnende) mentale klachten, een psychische kwetsbaarheid of psychosociale problemen.

We creëren een omgeving waarin mensen hun mentale balans, stabiliteit en veerkracht kunnen (terug)vinden. Dit doen we door samen problemen op levensgebieden aan te pakken, de eigen regie en het sociale netwerk te vergroten en te werken aan ontwikkeling en/of herstel.

2025 in cijfers

In 2025 maakten **in totaal 2.929 mensen gebruik van Vriendendiensten**. Hieronder staat een overzicht van de cijfers per kerntaak en per gemeente. In de eerste tabel vermelden we het aantal unieke bezoekers. In de tweede tabel hoe vaak zij fysiek gebruikmaakten van onze diensten.

Unieke bezoekers / cliënten / deelnemers

Unieke bezoekers / cliënten / maatjes	Deventer	Raalte	Olst-Wijhe	Lochem	Voorst	Totaal
Bezoekers zelfregiecentra*	800	300	81	170	39	1.390
Deelnemers herstelcursussen en lotgenotengroepen*	134	13	4	3	14	168
Bezoekers jongerencafés	211	95	6	3	2	317
Cliënten onafhankelijke ggz-cliëntondersteuning	294	64	30	19	20	427
Deelnemers ggz-maatjesactiviteiten	272	102	36	21	25	456
Vrijwilligers ggz-maatjesactiviteiten	113	18	22	9	9	171
Totaal aantal inwoners**	1.824	592	179	225	109	2.929

*deze aantallen zijn een berekende schatting op basis van de aantallen per dag

**in deze totalen kan overlap zitten als mensen van meer dan één kerntaak gebruik maken

Aantal fysieke bezoeken, deelnames en contactmomenten

In 2025 waren er **in totaal 38.460 fysieke bezoeken, deelnames en contactmomenten**.

Aantal bezoeken of contactmomenten	Deventer	Raalte	Olst-Wijhe	Lochem	Voorst	Totaal
Bezoeken zelfregiecentra*	15.392	4.576	1.144	1.768	364	23.244
Bezoeken jongerencafés	2.007	904	57	29	19	3.016
Contactmomenten ggz-cliëntondersteuning **	3.234	704	330	209	220	4.697
Deelnames ggz-maatjesactiviteiten	4.017	1.104	730	12	296	6.159
Totaal	25.951	7.268	2.236	2.013	992	38.460

*deze aantallen zijn gebaseerd op basis van de gemiddelde aantallen per dag

**dit zijn de directe contactmomenten met cliënten op basis van gemiddeld 11 contacten per cliënt. Daarnaast zijn er nog allerlei overleggen zoals gesprekken met instanties, transfertafels, platform ggz en overleggen rondom verkennende gesprekken

Uitgelicht

Versterken van de beweging: lokaal, regionaal én landelijk

In heel Nederland ontstaan er steeds meer zelfregie en herstelorganisaties zoals Vriendendiensten. We zijn nauw betrokken bij deze landelijke beweging. Zo zijn we onderdeel van de Nederlandse Vereniging voor Zelfregie en Herstel (NVZH). We zijn betrokken bij Herstel Dichtbij samen met Oranje Fonds, Instituut voor Publieke Waarden en MIND. En nemen we deel aan werktafels van het Integraal Zorgakkoord (IZA) en het Aanvullend Zorg en Welzijnsakkoord (AZWA).

Transformatieplan Mentaal Welbevinden Midden-IJssel

In regio Midden-IJssel zijn de ontwikkelingen rond mentaal welbevinden in volle gang. We zijn bezig met het introduceren van een andere werkwijze voor inwoners die te maken hebben met mentale klachten of een psychische kwetsbaarheid: het Ecosysteem Mentale Gezondheid (GEM). Hierin gaan sociaal domein, huisartsen en ggz meer en anders met elkaar samenwerken met als doel om inwoners eerder en beter te ondersteunen. In 2025 kregen we groen licht voor het transformatieplan waardoor er 4,76 miljoen euro vrijkomt om de komende jaren uitvoering te geven aan deze transformatie.

Vorbereidingen verdubbelen Herstel Netwerk

We hebben in 2025 intensieve voorbereidingen getroffen voor het uitbreiden het Herstel Netwerk zoals dat staat beschreven in het transformatieplan. We ontwikkelden onder andere een online aanmeldmodule en we trainden nieuwe (vrijwillige) facilitators voor herstelcursussen en lotgenotengroepen. En de participerende organisaties (Dimence, RIBW Overijssel, Vriendendiensten, Tactus en IrisZorg) hebben ervaringsdeskundigen aangewezen die de uren van de verdubbeling gaan invullen.

Vorbereidingen verkennende gesprekken

We namen in 2025 al deel aan de eerste verkennende gesprekken. Huisartsen kunnen inwoners met mentale klachten – waarbij er ook sprake is van problemen op andere gebieden – doorverwijzen voor een verkennend gesprek. Dit gesprek wordt gevoerd door twee professionals: een professional vanuit de ggz en één vanuit het sociaal domein (sociaal werker, onafhankelijke ggz-cliëntondersteuner of ervaringsdeskundige). Tijdens dit gesprek wordt er gekeken naar de hele context en naar de verschillende passende mogelijkheden voor zorg en ondersteuning.

Transformatieplan Mentale Gezondheid Apeldoorn-Zutphen

Ook in regio Apeldoorn-Zutphen is het transformatieplan Mentale Gezondheid inmiddels goedgekeurd. In deze regio gaan we met onze collega's van Ixta Noa, Korak en Intact samenwerken om het regionale netwerk van zelfregie en herstel te versterken.

Collectieve belangenbehartiging, MO/BW en OCO

We zetten ons op meerdere manieren in voor de collectieve belangbehartiging van inwoners uit onze regio. Zo zijn we betrokken bij de cliëntparticipatie in onze regio Beschermd Wonen & Maatschappelijke Opvang. Samen met Ixta Noa. We participeren in de denktank en faciliteren de mogelijkheid om cliënten te betrekken bij de totstandkoming van het beleid voor onze regio. Want is er behoefte aan structurele versterking van cliëntparticipatie en betere inzet van ervaringskennis en ervaringsdeskundigheid. Ook denken we mee aan positionering van onafhankelijke cliëntondersteuning bij de ontwikkeling van een 'OCO campagne' in Deventer.

Zelfregie en Herstel in Lochem

In 2025 hebben we samen met Ixta Noa ontmoetingsplek De Stek in Lochem doorontwikkeld tot een zelfregie- en herstelcentrum. Vanuit Vriendendiensten hebben we een start gemaakt met de volgende vier bouwstenen: 1) Inloop en ontmoeting, 2) Activiteiten door en voor, 3) Onafhankelijk ggz-cliëntondersteuning en 4) Ggz-maatjesactiviteiten. En voor de bouwstenen 5) Herstelaanbod en 6) Groeivijver werken we samen met Ixta Noa. De basis lag er al met De Stek die in 2025 haar 1-jarig bestaan vierde. Dit hebben we op 2 juni gevierd met een feestelijke open dag tijdens de Week van de Mentale Gezondheid. We hebben veel mensen mogen ontvangen en wethouder Wendy Godin was er ook. Zij onderstreepte het belang van deze mooie plek. Daarnaast heeft een groep bezoekers en ervaringsdeskundigen de mentale gezondheid bespreekbaar gemaakt op vijf verschillende locaties in de kernen. Onder andere door het spelen van het gespreksspel Een Steekje Los en informatie te geven over De Stek. Het jaar werd bekroond met een prachtig magazine 'De Stek in bloei' en een werkbezoek van burgemeester & wethouders aan zelfregie- en herstelcentrum De Stek.



Blue Monday Run

Zo'n 140 mensen hebben meegedaan aan de 'Vriendendiensten Blue Monday Run' op maandag 20 januari. Er werd vanuit drie locaties (Deventer, Raalte en Lochem) gewandeld én hardgelopen met als doel om aandacht te vragen voor mentale gezondheid. De deelnemers maakten mentale gezondheid bespreekbaar, deelden ervaringsverhalen met elkaar en hebben samen geluncht.

Start jongerencafé Raalte

Vanaf 10 maart is er ook in Raalte een jongerencafé, elke maandag van 16.00 tot 19.00 uur. Alle jongeren (17-30 jaar) zijn dan welkom in het Annahuis aan De Plas 8. Jongeren vinden hier een fijne, ondersteunde omgeving waar ze zichzelf kunnen zijn en waar (beginnende) mentale klachten er mogen zijn en bespreekbaar worden gemaakt. Eén jongere verwoordt het als volgt: *“Soms wil ik simpelweg samen eten, soms wil ik gewoon even weg van huis zijn. Maar één ding weet ik zeker: ik loop het jongerencafé altijd vrolijker uit dan in”.*



LCGW festival

Op 27 maart vond het LCGW festival in Deventer plaats met als thema ‘Spring over het ravijn’. Vanuit Vriendendiensten hebben we een presentatie verzorgd over wat laagdrempelige steunpunten zijn. Ook bracht een groep ambtenaren een bezoek aan Zelfregiecentrum Deventer om een laagdrempelig steunpunt te zien en te ervaren.

Koningin Máxima op bezoek bij jongeren

Dinsdag 8 april was een bijzondere dag. Koningin Máxima kwam (weer) op bezoek in Deventer. Ditmaal in het kader van het Leading Locals-netwerk van Mind Us waar gemeente Deventer aan meedoet. Het doel van dit bezoek was om te ervaren wat we in Deventer doen voor jongeren met (beginnende) mentale klachten. Tijdens dit bezoek gingen ook jongeren van het jongerencafé in gesprek met de koningin. Er was ruim de tijd voor iedereen om zijn of haar verhaal te vertellen. Over de *struggles* die de jongeren meemaken. En wat het jongerencafé voor hen betekent. Iedereen was het erover eens dat het jongerencafé van onschatbare waarde is: een plek waar jongeren elkaar ontmoeten, deelnemen aan leuke en leerzame activiteiten, een cursus volgen en vriendschappen opbouwen. Of zoals koningin Máxima het zelf zo mooi zei: “Het klinkt als een plek waar je niet wordt *gejudged*.”



Theateravond Johan Stegeman in HOFtheater Raalte

Op vrijdagavond 16 mei was Johan Stegeman in het HOFtheater in Raalte. In de grote zaal waren 130 aanwezig. Johan speelde zijn voorstelling 'Zo vergat ik mezelf'. Een autobiografische monoloog over zijn leven waarin hij worstelde met zijn geaardheid en twee psychoses. Wethouder Gerria Toeter leidde de avond in namens de gemeente Raalte: "Mentale uitdagingen horen bij het leven. Bijna iedereen krijgt er wel een keer mee te maken. Erover praten is soms lastig, maar door open te zijn en door naar elkaar luisteren, kunnen we dit doorbreken."



Mentale gezondheid in Voorst

Wandelen is goed voor de mentale gezondheid. Daarom organiseerden wij samen met gemeente Voorst en Mens en Welzijn op woensdag 4 juni een wandeling met lunch tijdens de landelijke Week van de Mentale Gezondheid. Met elkaar hebben we tijdens het wandelen ervaringen uitgewisseld over wat je kunt doen als je minder goed in je vel zit. Niet alleen in Twello besteedden we aandacht aan mentale gezondheid. Eind 2025 startten we met het organiseren van ontmoetingen op diverse plekken in gemeente Voorst. Zo kunnen we ook de inwoners in de omliggende 'kernen' bereiken.



Bijeenkomst paleis Noordeinde

Op 27 juni kwamen verschillende fondsdirecteuren, rijksambtenaren, koepelorganisaties en andere stakeholders bij elkaar op Paleis Noordeinde om samen na te denken over 'hoe we het sociale weefsel van onze samenleving kunnen versterken'. Lori van Egmond, directeur-bestuurder van Vriendendiensten, was op persoonlijke titel uitgenodigd om mee te denken namens Vriendendiensten en namens de zelfregie en herstelbeweging. De aanwezigheid van Koningin Máxima, (demissionair) minister Judith Uitermark, Kim Putters en Tamara van Ark onderstreepten het belang en de urgentie van deze missie. (Foto: ©Oranje Fonds / Patrick van Katwijk)

Wereld Suicide Preventie Week

Op onze locaties was er op een ludieke manier aandacht voor de Wereld Suicide Preventie Week in september. We vinden het een belangrijk thema en daarom sloten we aan bij de lintjesactie die de GGD organiseerde. Tijdens deze week hebben we foto's gemaakt waarop iedereen een lintje droeg. Ook komend jaar besteden we veel aandacht aan suicidepreventie.



Let's Go Mental campagne

Salland Zorgverzekeringen startte met Go Ahead Eagles de campagne Let's Go Mental. De kick-off was tijdens de wedstrijd tegen Groningen op 21 december 2025. In deze campagne werken regionale en landelijke partners – waaronder Vriendendiensten – samen om mentale gezondheid bespreekbaar en toegankelijk te maken.

Deze campagne vraagt voor een breed publiek aandacht voor mentale gezondheid en we blijven tegelijkertijd nauw samenwerken bij de uitvoeringen van het transformatieplan Mentaal Welbevinden Midden-IJssel.



Onderzoek naar maatschappelijke effecten

“Wat is de impact van Vriendendiensten in gemeente Deventer?” Die vraag staat centraal in het onderzoek dat Xpertis Zorg deed in opdracht van gemeente Deventer. Bezoekers hebben vragenlijsten ingevuld of gingen in gesprek met de onderzoekers en de opkomst hiervan was erg hoog. In het rapport kun je lezen over de groei van het sociaal netwerk van inwoners, de waarde van het verrichten van vrijwilligerswerk, de vermindering van professionele ondersteuning, de grotere effectiviteit van ggz-behandelingen en het voorkomen en verminderen van financiële problemen van inwoners. De conclusie is dat het maatschappelijk rendement – *social return on investment (SROI)* – van Vriendendiensten erg hoog is: elke euro die erin wordt geïnvesteerd, levert ongeveer 4,5 euro op!

Een plek waar mensen rust vinden en zichzelf kunnen zijn

“In deze rapportage hebben we gekeken naar de effecten die het werk van Vriendendiensten heeft op haar deelnemers, de samenleving en de samenwerking met partners in de gemeente Deventer. Het onderzoek geeft een goed beeld van de waarde die Vriendendiensten al bijna 25 jaar heeft voor haar deelnemers: het bieden van een veilige en stabiele plek, waar mensen rust vinden, zichzelf kunnen zijn, in balans komen en kunnen werken aan hun herstel. De effecten van deze werkwijze zijn groot en verspreiden zich breed in de samenleving van Deventer. Met circa 1.800 bereikte inwoners per jaar in Deventer is Vriendendiensten niet meer weg te denken.”



Zelfregie en Herstel



Iedereen is welkom bij onze zelfregiecentra in Deventer, Olst-Wijhe, Raalte en Lochem en bij de inloop Mentale Gezondheid in Voorst. Mensen bezoeken ons voor een kopje koffie of thee en voor de vele activiteiten en herstelmogelijkheden die er zijn. Onze zelfregiecentra worden gerund door en voor bezoekers. Mensen doen alles vooral zelf: bardienst draaien, schoonmaken, boodschappen doen, lunch bereiden en activiteiten of workshops organiseren. Bezoekers kiezen zelf wanneer ze komen, wanneer ze gaan en wat ze gaan doen. De zelfregiecentra worden ervaren als een veilige plek. Bezoekers krijgen de ruimte en vrijheid om hun eigen plek te vinden en dingen op een eigen tempo te doen. Ze kunnen hun ervaringen delen en zijn elkaar tot steun.

Je eigen ding doen

Mensen krijgen de vrije ruimte en alle mogelijkheden om stappen te zetten in hun persoonlijk en maatschappelijk herstel. Om met andere woorden ‘weer hun eigen ding te kunnen doen’. Bij alles wat we doen, spelen zelfregie, gelijkwaardigheid, wederkerigheid, peer support en ervaringskennis /ervaringsdeskundigheid een belangrijke rol. Bezoekers hebben geen indicatie of doorverwijzing nodig en betalen geen eigen bijdrage.

In cijfers

In 2025 hebben weer veel inwoners hun weg gevonden naar onze zelfregiecentra en inlopen. In totaal ging het om **gemiddeld 153 unieke bezoekers per dag** die samen **23.244 bezoeken** brachten aan één van onze locaties. Die waren zo verdeeld over de gemeenten:

	Deventer	Raalte	Olst-Wijhe	Lochem	Voorst	Totaal
Gemiddelden per dag	74	44	11	17	7	153
Bezoeken zelfregiecentra en inlopen	15.392	4.576	1.144	1.768	364	23.244

Wat viel ons op?

Herstelactiviteiten

Binnen onze zelfregiecentra werden veel herstelactiviteiten georganiseerd door de bezoekers zelf – soms samen met een ervaringsdeskundige of stagiair. Deze activiteiten richtten zich op thema's en onderwerpen die te maken hebben met mentale gezondheid en herstel. Voor veel bezoekers was dit een eerste kennismaking met het begrip herstel en met de werkende elementen van peer support: herkenning, erkenning, hoop en perspectief. Voorbeelden zijn themagesprekken over sociale relaties, het verlies van een ouder in de jeugd, moeder zijn met een psychische kwetsbaarheid of het bespreekbaar maken van stigma, stress, zingeving of je eenzaam of somber voelen. Er waren ook creatieve werkvormen zoals het maken van een levenslijn, het invullen van kernkwaliteiten en tafelopstellingen. En er werden gesprekspellen gespeeld zoals Een Steekje Los en Alles op Tafel.

Hieronder een overzicht van de herstelactiviteiten:

	Aantal herstelactiviteiten	Deelnamen totaal*	Gemiddeld aantal deelnemers per keer
Zelfregiecentrum Deventer	44	233	5
Jongerencafé Deventer	29	256	9
Zelfregiecentrum Raalte	51	328	7
Jongerencafé Raalte	26	247	10
Zelfregiecentrum Olst-Wijhe	25	122	5
Zelfregie- en herstelcentrum Lochem	50	217	4
Inloop gemeente Voorst	31	192	6
Totaal	256	1.595	7

*in dit totaal zitten dubbelingen als mensen aan meer dan één activiteit hebben deelgenomen

Herstelwerkgroepen

Binnen alle zelfregiecentra kwamen ook herstelwerkgroepen om de twee weken bij elkaar. In Deventer en Raalte al langer, in Olst en Lochem sinds oktober 2025. Binnen deze groepen wordt er actief gewerkt aan herstel aan de hand van begrippen zoals zelfregie, herstel, peer support of ervaringskennis. En er worden thema's behandeld zoals omgaan met donkere dagen, omgaan met eten als emotieregulatie, gezonde voeding en de cirkel van invloed. Alle begrippen en thema's worden door bezoekers zelf aangedragen en iedereen is welkom om aan te sluiten.

Deze herstelwerkgroepen zijn tot stand gekomen doordat er op alle locaties behoefte aan was. Vooral bij mensen die een herstelcursus hebben gevolgd en het prettig vinden om dit levendig te houden en te verdiepen. Of juist bij mensen die eerst kennis willen maken met het begrip herstel bijvoorbeeld voorafgaand aan een cursus. En anderen komen om te praten over hoe het écht gaat en waar ze tegenaan lopen in hun herstelproces. Gemiddeld deden per bijeenkomst 5 mensen mee.

Werkbezoeken

Verschillende organisaties, professionals en netwerkpartners hebben een werkbezoek gebracht aan Vriendendiensten om te zien én te ervaren wat een zelfregiecentrum voor mensen kan betekenen. We kregen in de eerste helft van 2025 onder andere bezoek van verschillende Voor Elkaar-teams uit Deventer, Twomorrow IPS, Humanitas, Focus uit Kampen, Bijzonder Zorgteam, KonnecteD, RIBW Overijssel, FACT-team van Dimence, Deventer adviesraad, Mens en Welzijn Voorst en zelfs een bezoek van een startende zelfregie-organisatie uit Caribisch Nederland.

Caribisch Nederland

Op 10 september kwam er een hele delegatie op bezoek vanuit Caribisch Nederland (Curaçao, Bonaire & St. Eustatius): 5 ervaringsdeskundigen en de directeur van het Green Recovery Center / Hofi Korsou. De 5 ervaringsdeskundigen zijn vorig jaar opgeleid op Curaçao en deden mee aan een train-de-trainer programma in Nederland. We gaven hen een rondleiding en ze gingen in gesprek met verschillende bezoekers uit het Caribisch gebied die nu in Deventer of Raalte wonen en gebruikmaken van onze zelfregiecentra. Het doel hiervan was kennis opdoen, zodat zij daar een dergelijk centrum op kunnen zetten passend binnen de eigen cultuur. Het was een mooie uitwisseling over onder andere cultuurspecifieke aspecten binnen zelfregie, herstel en ervaringsdeskundigheid.



Samenwerkingen

In 2025 werkten we weer met veel organisaties samen. Hieronder lees je een paar voorbeelden:

- Iedereen die in herstel is van een verslaving of hier meer over wil weten, kon terecht bij de inloop van Tactus InContact in Deventer.
- Johan Stegeman is theatermaker en ervaringsdeskundige. Hij verzorgde het afgelopen halfjaar een aantal bijeenkomsten voor het kennismaken met opstellingen.
- IrisZorg organiseerde één keer per maand een herstelactiviteit rondom het thema Geloof & Herstel.
- We hebben al jaren een prettige samenwerking met partijen zoals gemeenten, Dimence, RIBW Overijssel, de Kern, WijZ, Mindfit, poh's-ggz van de huisartsen, Raster, Carinova, Evenmens, het team van het Annahuis, het Holstohuis, ut Huus, Mens en Welzijn Voorst, Deventer Doet en stichting Present.
- In de gemeente Lochem hebben we het afgelopen jaar veel tijd geïnvesteerd in kennismaken met de netwerkpartners zoals GGNet, Mindfit, Welzijn Lochem, Het Baken en poh's-ggz.
- Vanuit Deventer Gezond was er bij Zelfregiecentrum Deventer een opening van het informatiepunt Stoppen met Roken.



Regionale functie

Onze zelfregiecentra vervullen naast hun lokale functie, ook een regionale functie. We zagen dat het afgelopen jaar **64 mensen uit verschillende gemeenten** gebruikmaakten van één van de zelfregiecentra, een herstelcursus of een jongerencafé in een andere gemeente dan hun eigen. Dit heeft onder andere te maken met de openingstijden. Mensen kunnen altijd 4 volle dagen in de week terecht bij een zelfregiecentrum. En mensen kunnen ook kiezen wat het beste bij ze past. Elk zelfregiecentrum, jongerencafé of groep heeft zijn eigen sfeer, activiteiten en andere mensen. Op deze manier wordt er optimaal gebruikgemaakt van de verschillende lokale en regionale mogelijkheden.

Van de ene gemeente naar de andere

Zo waren er **14 mensen uit Olst-Wijhe** die regelmatig naar Raalte of Deventer gingen voor het zelfregiecentrum, een herstelcursus of een jongerencafé. Maar ook **9 mensen die vanuit Deventer of Raalte** regelmatig naar het zelfregiecentrum in Olst-Wijhe kwamen. **Vanuit Lochem** hebben **8 inwoners** gebruikt gemaakt van het zelfregiecentrum, het jongerencafé of een herstelcursus in Deventer. En **vanuit Voorst** kwamen **16 Inwoners** naar Deventer voor het zelfregiecentrum, een herstelcursus of het jongerencafé.



Er 'gewoon zijn' voor de meest kwetsbare inwoners

Veel kwetsbare inwoners lopen naar binnen voor een kop koffie en vinden vaak een luisterend oor bij elkaar. Juist door simpelweg 'er te zijn', dragen we bij aan de (mentale) stabiliteit van deze mensen. Het zelfregiecentrum geeft hen structuur in de week, sociale contacten, zingeving en regelmatig ook gelegenheid om over bepaalde thema's na te denken of met elkaar in gesprek te gaan. We zien dat zelfs deze vaste groep kwetsbare bezoekers langzaam maar gestaag een groei doormaakt.

Meer jongeren in Raalte

In Raalte is de gemiddelde leeftijd van bezoekers wat hoger: van 45 tot 70 jaar. Deze groep inwoners ervaart meer mentale stabiliteit door hun betrokkenheid bij het zelfregiecentrum. Aan de andere kant ervaren jongeren een hogere drempel om te komen doordat de leeftijd wat hoger ligt. Om meer jongere inwoners te bereiken startten we in maart 2025 het jongerencafé op maandagavond voor jongeren tussen 17 en 30 jaar. Om vervolgens in december te starten met een groep speciaal voor 25 tot 45-jarigen die op woensdagmiddag samenkomt.

De inloop in Twello

We zagen dat een gedeelte van de mensen regelmatig naar de inloop komt. Dat komt mede doordat de groep inmiddels een hecht sociaal netwerk is geworden. Een ander gedeelte van de mensen kiest heel bewust specifieke thema's uit waarvoor ze komen. Daarnaast heeft de locatie in Deventer een belangrijke regionale functie voor inwoners uit de gemeente Voorst. Stigma en schaamte lijkt nog een rol te spelen, waardoor inwoners eerder voor de (grote) locatie in Deventer kiezen. Daar voelen ze zich wat 'anoniemer'.



'De kernen in' in gemeente Voorst

Eind 2025 zijn we begonnen met een campagne om mentale gezondheid beter bespreekbaar te maken. Dit doen we in nauwe samenwerking met de gemeente Voorst. Met als bedoeling om langs verschillende ontmoetingsplekken en groepen in de kernen van gemeente Voorst te gaan en gespreksspelletjes te spelen zoals Een Steekje Los en Alles Op Tafel. Tijdens het spelen van deze spelletjes gaan ervaringsdeskundigen van Vriendendiensten op een leuke, luchtige manier in gesprek over mentale gezondheid, mentale klachten en gezondheid in het algemeen. We mochten afgelopen jaar al aansluiten bij een vergadering van de Zonnebloem, een koffietafel van Mens en Welzijn en de jaarafsluiting van de dorpscontactpersonen. Deze activiteiten zullen in 2026 vervolgd worden.

Zelfregie- en herstelcentrum De Stek in Lochem

In 2025 werkten we in Lochem samen met Ixta Noa aan de verdere doorontwikkeling van De Stek: van een ontmoetingsplek naar een zelfregie- en herstelcentrum. Hier ontvingen we in totaal **170 unieke bezoekers**. Het gemiddelde lag eerst op tien per dag, steeg vanaf maart naar zestien en liep vanaf juli op naar twintig bezoekers per dag.

Introductie

Omdat het een startend zelfregiecentrum is, hebben we eerst een aantal begrippen geïntroduceerd. Om vervolgens te oefenen met vrije ruimte, gelijkwaardigheid en gezamenlijke verantwoordelijkheid. Pas daarna konden we bewust werken aan onze rol van 'groeivijver'. Bezoekers zetten hierin kleine stappen, op eigen tempo en op eigen manier, binnen én buiten De Stek.



Nieuwe activiteiten

We introduceerden nieuwe activiteiten – samen met Ixta Noa – waaronder de herstelwerkgroep, themabijeenkomsten rondom eenzaamheid, mantelzorg en de feestdagen en diverse bijeenkomsten tijdens speciale weken. Ook ontvingen we het college van burgemeester & wethouders op werkbezoek en presenteerden we het magazine ‘De Stek in Bloei’, boordevol persoonlijke verhalen. In samenwerking met Intact boden we een bijeenkomst aan binnen Orange The World en organiseerden we de training Kracht Langs de Lijn voor naasten van mensen met een verslaving.



Ik word hier gezien

“Ik kijk vaak al uit naar maandag. Rond tien uur rustig een kop koffie drinken, soms samen lunchen. Al ga ik meestal voor twaalf uur weer naar huis, omdat het me dan te druk wordt in mijn hoofd. Dan is het gewoon even genoeg. Die vrijheid om te komen en te gaan wanneer je zelf wilt, is heel fijn. Niks moet, alles mag. Dat is hier echt het motto. Voor mij is het fijn om onder mensen te zijn die begrijpen wat je hebt meegemaakt. Ik heb in mijn leven heel wat hulptrajecten doorlopen. Depressie is altijd een terugkerend probleem geweest. Maar ik merk dat ik nu – doordat ik meer tot rust kom – ook mentaal sterker wordt. Dat heb ik voor een groot deel te danken aan het zelfregiecentrum. Ik word hier gezien. Mensen vinden het fijn dat ik er ben, en dat gevoel van ertoe doen is voor mij ontzettend belangrijk. Ik hoor vaak terug dat ik degene ben van de grapjes en de gezelligheid. Dat past ook bij mij. Ik vind het belangrijk dat er ruimte is voor humor, maar ook voor serieuze gesprekken, meditatie en thema’s rondom herstel. Aan de herstelcursussen doe ik nog niet mee, omdat ik voel dat ik daar nog niet aan toe ben, maar het zijn zeker mogelijkheden die mij aanspreken. Dus wie weet – ooit.”

Herstelcursussen en lotgenotengroepen

Bij Vriendendiensten vind je allerlei herstelcursussen en lotgenotengroepen. Deze activiteiten worden georganiseerd vanuit het regionale Herstel Netwerk: een samenwerking tussen de ervaringsdeskundigen van Dimence, RIBW Overijssel, Vriendendiensten, IrisZorg en Tactus. In Lochem werken we samen met Ixta Noa en Intact. Bij deze herstelcursussen en lotgenotengroepen gaat het niet over genezing, maar over het ontdekken van mogelijkheden voor een vervullend leven ondanks (beginnende) mentale klachten of een psychische kwetsbaarheid. Door contact te hebben met lotgenoten en ervaringsdeskundigen ervaren mensen steun, herkenning, erkenning en hoop. Ieders verhaal en kwetsbaarheid mag er zijn, maar de focus ligt vooral op wat helpt. Hierdoor leren mensen met en van elkaar.

Binnen onze zelfregiecentra creëren we een veilige omgeving met allerlei mogelijkheden zodat mensen zelf kunnen onderzoeken wat bij hen past. Er is niet één (herstel)route voor iedereen. Mensen kunnen vrijblijvend – zonder een vaste volgorde en zonder druk of verwachtingen – deelnemen aan verschillende herstelcursussen en lotgenotengroepen. Dit kan voor, tijdens of na een behandeling in de ggz. Of voor, tijdens of na een cursus, opleiding of traject buiten Vriendendiensten. Maar ook mensen met een betaalde baan kunnen bij ons terecht om hun mentale weerbaarheid en veerkracht te versterken.

In cijfers

Herstelcursussen

In 2025 hebben er **28 cursussen** plaatsgevonden in onze regio en zijn er **168 certificaten** uitgereikt. Waarvan **134 inwoners uit gemeente Deventer**, **13 inwoners uit gemeente Raalte**, **4 inwoners uit gemeente Olst-Wijhe**, **14 inwoners uit gemeente Voorst** en **3 inwoners uit gemeente Lochem**. Inwoners uit de gemeenten Olst-Wijhe, Raalte, Lochem en Voorst volgden ook cursussen in Deventer. Omdat de mogelijkheden in Deventer breder zijn, door meer volume.

De volgende cursussen waren in Raalte:

Cursussen in Raalte	Aantal cursisten
1x Focus op Herstel	5
1x Honest Open Proud	4
1x Herstellen doe je zelf	3
Totaal 3 cursussen	12 cursisten behaalden een certificaat

De volgende cursus was in Olst:

Cursussen	Aantal cursisten
1x Op Eigen Kracht	4
Totaal 1 cursus	4 cursisten behaalden een certificaat

De volgende cursussen vonden plaats in Deventer:

Cursussen in Deventer	Aantal cursisten
3x Honest Open Proud	16
3x Op Eigen kracht	15
1x Werken met Eigen Ervaring	6
2x Wellness Recovery Action Plan (WRAP)	13
1x Omgaan met Hooggevoeligheid	4
2x Ongekende gevoelens	14
1x SchrijfZin	5
1x Herstellen doe je zelf	6
3x Kracht langs de lijn	19
2x Jong en Sterk	14
2x Eigen Wijsheid	13
2x Big Move	16
1x Leren Faciliteren	11
Totaal 25 cursussen	152 cursisten behaalden een certificaat

Lotgenotengroepen

Buiten de reguliere openingstijden werd Zelfregiecentrum Deventer gebruikt door een aantal lotgenotengroepen. En er is vraag naar meer lotgenotengroepen. Komend jaar kunnen meer groepen van start gaan, omdat het regionale Herstel Netwerk wordt versterkt.



Maandelijks Intervisie

Om de kwaliteit van de herstelcursussen te behouden, maar ook vanwege de beoogde uitbreiding van het herstel netwerk, organiseerde een betaalde ervaringsdeskundige van Vriendendiensten een maandelijks intervisie speciaal voor alle (vrijwillige) facilitators die de training Leren Faciliteren in 2024 hadden gevolgd. Afgelopen jaar waren dit 11 bijeenkomsten met gemiddeld 5 deelnemers. Vanaf januari 2026 zullen ook de nieuwe opgeleide facilitators in 2025 hieraan deelnemen als onderdeel van de beoogde uitbreiding.



Voorbereiding uitbreiding capaciteit Herstel Netwerk

In 2025 kreeg regio Midden-IJssel groen licht voor het ingediende transformatieplan. Een onderdeel van dit transformatieplan is het verdubbelen van de capaciteit van het Herstel Netwerk. Hiervoor hebben we in al 2025 een aantal voorbereidingen getroffen.



Aanmeldmodule via website

Waar we in 2019 begonnen met het geven van twee cursussen, zitten we nu op een groot aantal cursussen per jaar. De tweede helft van 2025 zijn we begonnen met het ontwikkelen van een online aanmeldmodule en hebben we deze getest. Dit als voorbereiding op de uitbreiding van de capaciteit van het Herstel Netwerk vanuit het Transformatieplan Mentaal Welbevinden Midden-IJssel vanaf januari 2026.



Leren faciliteren

De training Leren Faciliteren is door ons ontwikkeld binnen het programma Herstel Dichtbij van het Oranje Fonds, een samenwerking met Mind, het Instituut voor Publieke Waarden en de Nederlandse Vereniging voor Zelfregie en Herstel. Deze training bestaat uit 12 bijeenkomsten en is bedoeld voor bezoekers van onze zelfregiecentra die meerdere herstelcursussen hebben gevolgd. En die vervolgens zelf de rol van vrijwillige facilitator willen vervullen binnen het regionale Herstel Netwerk. In het najaar van 2025 hebben 11 bezoekers deze training gevolgd, wederom als voorbereiding op de uitbreiding van de capaciteit van het Herstel Netwerk.



Wat viel ons op?

Ook mogelijkheden voor naasten

Ondersteuning voor naasten, door familie-ervaringsdeskundigen, is een belangrijk onderdeel geworden in het Herstel Netwerk. Zowel de cursus Kracht Langs de Lijn als de lotgenotengroep voor naasten worden goed bezocht. Ook naasten ervaren hiermee herkenning, erkenning, steun en perspectief. In 2026 komt de cursus Naastenkracht erbij.

Onze groeivijver en springplank functie

We zien steeds meer mensen stappen zetten in hun persoonlijke en maatschappelijke herstel. Een deel van deze mensen richt zich op activiteiten en mogelijkheden buiten de zelfregiecentra. Drie mensen die de afgelopen twee jaar gebruik hebben gemaakt van een zelfregiecentrum of jongerencafé – en ook een aantal herstelcursussen hebben gevolgd – hebben een dusdanige groei doorgemaakt dat ze inmiddels aan de slag zijn als betaalde ervaringsdeskundige bij IrisZorg, RIBW Overijssel en Vriendendiensten. Een aantal anderen vond (weer) een reguliere baan.

Geïnteresseerden in herstelcursussen

Eind 2025 waren 233 mensen geïnteresseerd in het volgen van (nog) een herstelcursus. Een deel hiervan start in januari 2026 met de nieuwe halfjaarlijkse cyclus cursussen. Dit zijn mensen die zich op eigen initiatief bij ons hebben gemeld. In 2025 hebben we geen ‘actieve werving’ gedaan. We wachten eerst op de extra (financiële) middelen waarmee we ons regionale Herstel Netwerk kunnen versterken.

Voorlichting

We geven bij Zelfregiecentrum Deventer maandelijks een voorlichting over herstelcursussen en lotgenotengroepen. Een ervaringsdeskundige vertelt dan over de mogelijkheden die er zijn in onze regio. In 2025 zijn er 12 voorlichtingsmomenten geweest waar in totaal 81 inwoners en professionals aan deelnamen. Door deze voorlichting in groepsverband te geven, ervaren mensen al een eerste vorm van lotgenotencontact.

Meer zelfwaardering

“Ik heb heel veel gehad aan deze cursus. Een aantal jaar geleden stortte mijn leven volledig in – onder andere door een burn-out. Noodgedwongen nam ik afstand van mijn werk, mijn relatie, mijn vriendengroep, mijn woning; eigenlijk van alles. Ik begon te zoeken naar rust buiten mijn woonplaats en eindigde voor tweeënhalve maand in Italië. Met twee volle koffers – bijna alles wat ik had. Naast die burn-out bleek ik ook nog een complexe posttraumatische stressstoornis te hebben. In die tijd ben ik opnieuw gaan kijken naar wat ik belangrijk vind in het leven. Als je mij een paar jaar geleden had verteld dat ik in een groep openlijk over mijn ervaringen zou praten, had ik je vierkant uitgelachen. Dat was echt niets voor mij – vooral door angst en oude overtuigingen. Maar juist dat is voor mij een enorme openbaring geweest: dat ik het wél kan. En dat ik niet de enige ben. Door te horen waar anderen tegenaan lopen, kreeg ik meer zelfwaardering. Ik begon in te zien dat er, met alles wat ik heb meegemaakt, nog steeds een leven mogelijk is. Dat is misschien wel het belangrijkste wat ik heb geleerd. Ik voel me gewoon heel dankbaar dat ik mee heb mogen doen aan deze cursus.”

Jongerencafés

In Deventer en in Raalte kunnen jongeren tussen 17 en 30 jaar met (beginnende) mentale klachten gewoon binnenlopen bij het jongerencafé. Hier vinden ze een fijne, ondersteunende omgeving waar ze zichzelf kunnen zijn. Een plek waar mentale klachten bespreekbaar worden gemaakt en ervaringen worden gedeeld. Contact met lotgenoten en ervaringsdeskundigen levert herkenning, erkenning en (een) hoop op. Ook jongeren uit gemeenten Olst-Wijhe, Lochem en Voorst kunnen terecht bij onze jongerencafés.

Door en voor jongeren

Bij het jongerencafé is van alles te doen: elkaar ontmoeten, samen koken en samen eten, gezelschapsspellen spelen, creatief bezig zijn, muziek maken, tafeltennissen, even *socializen* of gewoon 'zijn' zonder dat er iets moet.

Ervaringskennis delen

Er is ook ruimte voor jongeren om een actieve rol op te pakken. Sommige jongeren helpen met de praktische taken zoals boodschappen doen, koken, afwassen en afsluiten. Anderen zorgen voor een warm welkom voor nieuwe jongeren. Zij weten hoe spannend het kan zijn om ergens voor het eerst binnen te lopen. Weer anderen bieden graag een luisterend oor, zetten zichzelf een beetje extra in om de fijne sfeer te waarborgen of gaan mee op pad wanneer we een voorlichting geven of op een infomarkt staan. Er zijn ook jongeren die zichzelf beschikbaar stellen voor gesprekjes over specifieke onderwerpen die te maken hebben met mentale gezondheid waarbij ze hun eigen ervaringskennis delen. Dit soort rollen zijn organisch ontstaan of bedacht door de jongeren zelf. Het levert ze veel op om zo (weer) van betekenis te zijn.

Activiteiten organiseren

Maandelijks komt er in Deventer en in Raalte een groep jongeren samen om activiteiten te bedenken en in te plannen om vervolgens deze ook zelf uit te voeren. De ervaringsdeskundige coördinatoren ondersteunen hierbij. Er worden gezellige activiteiten georganiseerd zoals karaoke, muziekbingo, spelletjes in het park, creatieve workshops en barbecues. Daarnaast worden er activiteiten georganiseerd die te maken hebben met mentale gezondheid zoals themagesprekken over zelfzorg, grenzen aangeven of opzoeken, sociale angst, autisme, genderidentiteit, rouw en verlies, omgaan met triggers, prestatiedruk op school/werk en herstelverhalen van (jonge) ervaringsdeskundigen.



In cijfers

Bezoekersaantallen jongerencafé Raalte

Er hebben **gemiddeld 15 jongeren per keer** het jongerencafé in Raalte bezocht. Aan de hand van de bezoekerslijst zien we dat er **in totaal 61 jongeren** zijn binnengelopen. Sommigen kwamen gewoon eens kijken, anderen bleven af en toe komen en een aantal kwam regelmatig terug. Er kwamen zo'n **34 jongeren structureel** over de vloer. Dit zijn niet alleen jongeren uit gemeente Raalte: **5 jongeren komen uit gemeente Deventer, 4 uit Olst-Wijhe, 1 uit gemeente Voorst en nog een enkeling uit gemeente Hellendoorn.**



Bezoekersaantallen jongerencafé Deventer

In het afgelopen jaar hebben **gemiddeld 43 jongeren per keer** het jongerencafé in Deventer bezocht. Aan de hand van de bezoekerslijst zien we dat er **123 nieuwe gezichten** zijn binnengelopen. Ook hier kwamen sommigen gewoon eens kijken, anderen bleven af en toe komen en anderen kwamen regelmatig. Naast de jongeren die we al kenden, hebben dus weer veel nieuwe jongeren ons gevonden. Op dit moment komen er zo'n **88 jongeren structureel** over de vloer. Naast de vele jongeren uit gemeente Deventer, komen ook **5 jongeren uit gemeente Raalte, 2 uit Olst-Wijhe, 1 uit gemeente Voorst, 3 uit gemeente Lochem en 1 uit gemeente Zutphen.**

We zijn blij dat we zoveel jongeren een fijne en veilige plek kunnen bieden. Tegelijkertijd laat het ook zien hoe groot de behoefte is; er zijn helaas veel jongeren die worstelen met mentale klachten.

Wat viel ons op?

Buiten de jongerencafés

Het sociale netwerk en vangnet dat bij veel jongeren ontstaat tijdens de jongerencafés werkt ook daarbuiten flink door. Er ontstaan veel vriendschappen. Jongeren spreken af om samen te gamen, te wandelen, te sporten, spelletjes te doen, kerst samen te vieren of zelfs op vakantie te gaan. Maar ook om elkaar te steunen of persoonlijke mijlpalen met elkaar te vieren. Doordat jongeren de plek, de mensen én elkaar leren kennen, is de drempel lager om ook naar de zelfregiecentra te komen en deel te nemen aan de reguliere herstelcursussen. We zien dat veel jongeren verdere stappen zetten richting werk of opleiding en dat ze het jongerencafé niet meer nodig hebben. En als het even minder gaat? Dan weten ze ons wel weer te vinden.



Leuk om te benoemen

- Op 10 maart was de opening van het jongerencafé in Raalte. 21 jongeren liepen voor het eerst naar binnen.
- Een groep jongeren ging in gesprek met koningin Máxima op 8 april in het kader van het Leading Locals-netwerk van Mind Us waar gemeente Deventer aan meedoet.
- Tijdens de Mind & Sense Day op Aventus gaven ervaringsdeskundige coördinatoren een workshop samen met een aantal jongeren en stonden op de infomarkt.



- Op 28 mei waren coördinator Robert en jongeren Niels en Fons te gast bij NPO Radio1.
- Schrijver René van der Meer organiseerde een bijeenkomst over klachten na drugsgebruik naar aanleiding van zijn boek 'Grip na de Bad Trip'.
- In aanloop naar Pride Week organiseerden jongeren samen met de prideorganisatie gesprekken over LGBTI+.
- Nayely Kooiman ontwikkelde in het verlengde van haar stage als ervaringsdeskundige bij Saxion de herstelcursus Jong & Sterk. De cursus heeft twee keer plaatsgevonden en er hebben 14 jongeren deelgenomen.
- Er is landelijke belangstelling voor onze jongerencafés! De afgelopen maanden namen andere zelfregie en herstelorganisaties een kijkje in onze keuken zoals Stichting Zelfregie (Venlo), Skadi (Wageningen) en Mens door Mens (Almelo). Met als bedoeling om een soortgelijk initiatief in hun regio op te starten.



Een reden om het huis uit te komen

“Het jongerencafé is voor mij een plek waar ik me begrepen voel. Je hoeft er aan niemand uit te leggen hoe het voelt om mentale klachten te hebben. In die zin zijn we lotgenoten, zonder dat het de hele tijd over deze mentale klachten of andere problemen gaat. Je kan er over alles praten. Maar het hóeft niet. Voor mij is het jongerencafé een reden om het huis uit te komen. Ik kan goed op mezelf zijn, maar in slechtere periodes kan dit doorslaan. Ik kom dan tot bijna niks meer. Het helpt me dat ik door het jongerencafé elke week naar een vertrouwde plek kan, waar ik ook nog kan mee-eten mét gezellige jongeren. Begin dit jaar werd ik gevraagd om medewerkers van de gemeente Raalte wat te vertellen over het jongerencafé. Zij wilden kijken naar mogelijkheden om eenzelfde soort jongerencafé in Raalte te realiseren. Niet lang daarna volgde geweldig nieuws: zelfregiecentrum Raalte kreeg van de gemeente groen licht voor een eigen jongerencafé. Ik zag mezelf daar al helemaal als vast gezicht. En toen werd gevraagd om een meer betrokken rol te vervullen: die van ‘kartrekker’. Zoals dat gaat bij Vriendendiensten, werd me geen moment iets opgelegd. Het ging erom wat ik zelf wilde. En volledig vanuit mijn eigen drijfveer, liet ik weten graag kartrekker te willen zijn.”



Onafhankelijke ggz- cliëntondersteuning



Onafhankelijke ggz-cliëntondersteuners staan naast inwoners. Ze ondersteunen hen zodat ze daarna weer zelf verder kunnen. Cliëntondersteuners geven informatie, advies en/of praktische ondersteuning op alle levensgebieden. Denk aan werk, daginvulling, financiën, wonen, zorg, vervoer, vrije tijd, onderwijs en sociale contacten. We kunnen er op drie manieren voor inwoners zijn: als wegwijzer, ondersteuner en belangenbehartiger.

In cijfers

In 2025 hebben we veel mensen ondersteund in de gemeenten Deventer, Olst-Wijhe, Raalte, Lochem en Voorst. Jongeren tussen 17 en 30 jaar staan apart vermeld. Zij vinden hun weg naar ons via onder andere de jongerencafés.

	Deventer	Raalte	Olst-Wijhe	Lochem	Voorst	Totaal
Aantal unieke cliënten	294	64	30	19	20	427
<i>Waarvan jongeren</i>	<i>81</i>	<i>14</i>	<i>5</i>	<i>1</i>	<i>3</i>	<i>104</i>
Aantal ondersteuningsvragen	802	188	102	47	38	1.177

Drie rollen van cliëntondersteuning

Per 1 januari 2025 hebben we in ons registratieprogramma CRVS nieuwe hulpvraagcategorieën in gebruik genomen. We verdelen de verschillende hulpvragen nu in drie categorieën die samenhangen met de drie rollen die we als cliëntondersteuner kunnen hebben. Deze rollen bestaan naast elkaar. We kunnen dus binnen één casus vanuit meerdere, verschillende rollen ondersteunen.

Wegwijzer

Hieronder vallen bijvoorbeeld:

- interne verwijzingen richting maatjesactiviteiten of zelfregie en herstel
- externe verwijzingen voor bijvoorbeeld hulp bij belastingaangifte. Of richting een buurthuis, groep of andere soort ondersteuning
- het enkelvoudig opzoeken van informatie voor een cliënt, waar hij of zij vervolgens zelf – zonder ondersteuning – mee verder kan

Ondersteuner

Dit is een grote categorie. Hieronder vallen bijvoorbeeld:

- hulpvragen op het gebied van structuur, balans of planning
- ondersteuning bij financiën (uitkering aanvragen, hulp bij post & administratie en ondersteunend contact met instanties)
- het helpen regelen of organiseren van passende zorg- en hulpverlening

Belangenbehartiger

Hieronder vallen bijvoorbeeld:

- hulpvragen met betrekking tot een klacht, bezwaar of beroep
- bemiddeling richting instanties of behandeling
- meegaan naar afspraken met bijvoorbeeld gemeenten of UWV

Op de volgende pagina is te zien hoe deze rollen zijn verdeeld over de ondersteuningsvragen per gemeenten.

Wat viel ons op?

Verkennde gesprekken

Twee onafhankelijke ggz-cliëntondersteuners en een ervaringsdeskundige vanuit Herstel Netwerk hielden zich in 2025 ook bezig met verkennende gesprekken. Dit gesprek wordt gevoerd door twee professionals: een professional vanuit de ggz en één vanuit het sociaal domein (sociaal werker, onafhankelijke ggz-cliëntondersteuner of ervaringsdeskundige). Tijdens dit gesprek wordt er gekeken naar de hele context en naar de verschillende passende mogelijkheden voor zorg en ondersteuning. De cliëntondersteuners en ervaringsdeskundige voerden in totaal **21 verkennende gesprekken** inclusief voorbereidingstijd, afspraken maken, uitwerkingen en betrokkenheid bij overleggen: **15 in Deventer, 1 in Olst-Wijhe, 2 in Raalte en 3 in Voorst.**

Beschermd Wonen en Maatschappelijke opvang

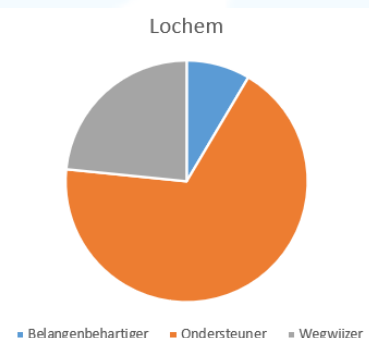
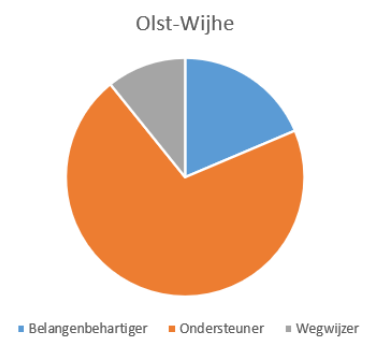
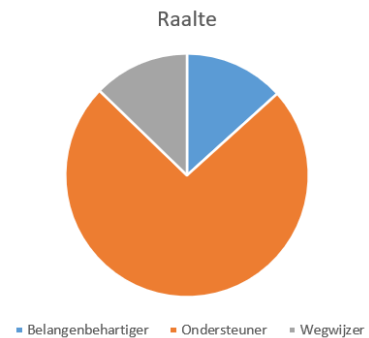
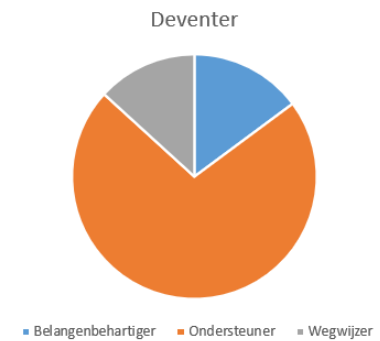
Een cliëntondersteuner van Vriendendiensten zette zich in 2025 vier uur per week in voor cliëntparticipatie bij Beschermd Wonen en Maatschappelijke Opvang in opdracht van de regiogemeente Deventer. We organiseerden op verschillende manieren cliëntparticipatie op basis van vragen van de betrokken gemeentes. We hielden vier keer per jaar een cliëntpanel, voerden cliëntgesprekken met gemeentemedewerkers en deden interviews. De samenwerking gaf zowel de betrokken gemeentes als de betrokken inwoners en cliënten voldoening en onderlinge verbondenheid.

Wachttijden

We communiceerden het grootste gedeelte van het jaar een wachttijd van negen tot twaalf weken voor onze ondersteuning. In werkelijkheid viel de wachttijd in veel gevallen lager uit. En we hadden steeds ruimte om aanmeldingen met spoed op te pakken wanneer dat nodig was. Deze wachttijden zijn ontstaan sinds er meer jongeren een beroep op ons doen vanuit de jongerencafés en via onze contacten met het onderwijs.

Langere betrokkenheid door verergering van klachten door wachttijden

We zagen dat lange wachttijden bij verschillende organisaties cliënten lang in onduidelijkheid lieten. Dit veroorzaakte stress en een toename van klachten. Daardoor bleven wij vaker langer betrokken. Bij het UWV bijvoorbeeld liepen wachttijden op binnen de Ziektewet en WIA. Dit gaf financiële onzekerheid. Door het woningtekort wachtten cliënten langer op een passende woonplek, zowel in thuissituaties als binnen Beschermd Wonen, waar uitstroom ook vertraagde door gebrek aan vervolgwoningen. Dit werkte niet helpend bij bestaande ggz-problematiek. Ook wachttijden binnen de ggz, wisselingen van behandelaren en vertraging bij Wmo- gecontracteerde partijen zoals begeleiding en huishoudelijke hulp speelden een rol.



Pilot samenwerking

In 2015 startte in Raalte een pilot waarin we samen met MEE en De Kern enkele keren op het gemeentehuis werkten. Van elke partij was een cliëntondersteuner aanwezig en medewerkers van Wmo, werk en inkomen konden langskomen voor overleg. Ook de cliëntondersteuners overlegden onderling over wie wat oppakte of over een ingebrachte casus. We evalueerden deze pilot en in 2026 krijgt het een vervolg.

Falen is eigenlijk alleen maar een gevoel dat je jezelf aanpraat

“In de periode dat wij elkaar spraken, heb jij mij een aantal dingen heel duidelijk doen laten beseffen. Wat me daarvan het meest is bijgebleven, is wat je zei over angst. Jij zag heel scherp dat ik steeds keuzes maakte op basis van wat mij het minste angst gaf. Niet omdat ik dat echt wilde, maar omdat ik bang was om te falen, om iets verkeerd te doen of om opnieuw vast te lopen. Jij hield me toen een spiegel voor: dat ik me veel te veel liet leiden door die angst. En dat die angst me klein hield. Je zei ook dat ik allang de tools en handvatten had om in actie te komen, ik moest alleen het lef hebben om ze te gebruiken. En misschien nog wel het mooiste wat je me meegaf: dat falen eigenlijk alleen maar een gevoel is dat je jezelf aanpraat. In de ogen van een ander heb je niet gefaald, je hebt iets geprobeerd en soms lukt het gewoon niet. Maar het mooie van proberen is dat je het ook opnieuw kunt proberen.”



Ggz-maatjesactiviteiten



Onze maatjesactiviteiten zijn er voor mensen met een psychische kwetsbaarheid van 17 jaar en ouder die weinig tot geen sociale contacten hebben. We richten ons op 1-op-1 maatjescontacten (zoveel mogelijk met een tijdelijk karakter) en groepsmaatjes.

Bij de **1-op-1 maatjescontacten** matchen we deelnemers en vrijwilligers met een specifiek doel. Namelijk dat de deelnemer – samen met de vrijwilliger – sociale vaardigheden oefent en zo mogelijk een netwerk opbouwt. Door dit maatjescontact kan het zelfvertrouwen stijgen waardoor iemand (uiteindelijk) zelfstandig zijn of haar sociaal netwerk kan onderhouden of uitbreiden. Het samen een bezoek brengen aan een buurthuis, bibliotheek, zelfregiecentrum of groepsactiviteit hoort hierbij. Zo hopen we dat meer mensen in staat worden gesteld om sociale contacten aan te gaan.

Bij **groepsmaatjes** gaat het om vaste groepen deelnemers die één keer per maand bij elkaar komen om samen een activiteit te ondernemen. Een vaste vrijwilliger ondersteunt met de coördinatie.

In cijfers

In 2025 waren er veel deelnemers en vrijwilligers in de gemeenten Deventer, Olst-Wijhe, Raalte, Lochem en Voorst. Jongeren tussen 17 en 30 jaar staan apart vermeld.

	Deventer	Raalte	Olst-Wijhe	Lochem	Voorst	Totaal
Deelnemers	272	102	36	21	25	456
<i>Waarvan jongeren</i>	26	9	7	7	4	53
Vrijwilligers	113	18	22	9	9	171
Totaal	385	120	58	30	34	627

1-op-1 maatjes

Er waren **161 actieve 1-op-1 maatjes**. Deze 1-op-1 maatjes spreken gemiddeld één keer in de 14 dagen met elkaar af.

Groepsmaatjes

Er namen **145 unieke deelnemers** deel aan de **41 verschillende, maandelijkse groepsactiviteiten** in de hele regio. Deze groepsactiviteiten werden ondersteund door **43 unieke vrijwilligers**. Alle groepen komen minimaal één keer per maand bij elkaar. Aan deze groepsactiviteiten doen deelnemers uit de hele regio aan mee. Een voorbeeld hiervan is de bowlinggroep in Deventer waar ook inwoners uit Olst-Wijhe, Raalte en Voorst aan deelnemen. Of de Dungeons & Dragons-groep waar inwoners uit Deventer, Lochem en Raalte aan meedoen.

Jongeren

Van alle deelnemers aan de maatjesactiviteiten waren er **53 jongeren** (17-30 jaar). Hiervan namen **29 jongeren (ook) deel aan groepsmaatjes**.

Maatjescafés

Onze maatjescafés zijn bedoeld voor alle deelnemers en vrijwilligers van de maatjesactiviteiten. Er waren in 2025:

- 5 maatjescafés in Deventer met respectievelijk 62, 15, 59, 16 en 18 bezoekers. Er kwamen ook bezoekers uit de gemeenten Voorst en Lochem.
- 5 maatjescafés in Raalte met respectievelijk 47, 8, 57, 26 en 24 bezoekers. Er kwamen ook bezoekers uit de gemeente Olst-Wijhe.
- 1 maatjescafé in Olst-Wijhe met 32 bezoekers.



Wat viel ons op?

Regionale functie

Steeds meer inwoners uit de ene gemeente namen deel aan groepsmaatjes uit andere gemeenten. Om uiteenlopende redenen zoals het soort activiteit en de klik met anderen in de groep. Dit benadrukt de regionale functie van maatjesactiviteiten in het bijzonder en van Vriendendiensten in het algemeen.

Vrijwilligersactiviteiten

We merken dat er minder behoefte is aan een startbijeenkomst voor vrijwilligers. Vrijwilligers hebben goed contact met hun toegewezen coördinator en hierdoor lijkt de behoefte tot een fysieke startbijeenkomst uit te blijven. Dit bieden we dan ook niet meer aan. Activiteiten voor vrijwilligers worden daarentegen goed bezocht, waarbij we de diepte in gaan of waar juist gezelligheid en kennismaking met andere vrijwilligers voorop staat.

Maatjescafés

Er lijkt minder behoefte te zijn aan de maatjescafés zoals wij deze organiseren. We zien de aanmeldingen hiervan teruglopen. Er is nu meer aanbod aan groepsactiviteiten zoals de verschillende inlopen en wijkactiviteiten waar mensen gebruik van maken. We gaan ons hierop aanpassen door minder maatjescafés te organiseren.

Een bredere blik op de wereld

“Toen ik me aanmeldde bij Vriendendiensten, was ik vooral op zoek naar meer sociaal contact. Zo ontmoette ik B*. Hij was net met pensioen en wilde actief blijven en nieuwe mensen leren kennen. Vanaf onze eerste, ontspannen kennismaking voelde het eigenlijk meteen goed. Ons contact groeide als vanzelf uit tot een hechte vriendschap. Om de week spreken we elkaar, praten we over wat ons bezighoudt en delen we onze liefde voor andere culturen. Daardoor is reizen inmiddels gewoon onderdeel geworden van ons maatjescontact. We zijn samen naar Berlijn geweest, naar Indonesië en naar Marokko. En we blijven plannen maken. Mijn psychische kwetsbaarheid en zijn lichamelijke klachten houden ons niet tegen. Integendeel: het contact geeft mij positiviteit en een bredere blik op de wereld, en hij vertelt dat hij er elke keer weer naar uitkijkt. We zijn allebei dankbaar voor deze bijzondere band en alles wat het ons gebracht heeft. Inmiddels denken we er zelfs over om samen maatje te worden voor een derde persoon!”

Vooruitblik

Uitvoeren van het transformatieplan Mentaal welbevinden in regio Midden-IJssel, vanaf januari 2026

In 2026 starten we officieel met de uitvoering van het transformatieplan. Al hebben we in 2025 al wel de nodige voorbereidingen getroffen. Binnen het transformatieplan focussen we ons op twee speerpunten:

1. Het voeren van verkennende gesprekken: onze onafhankelijke ggz-cliëntondersteuners en een aantal ervaringsdeskundigen vanuit het Herstel Netwerk gaan verkennende gesprekken voeren in de hele regio.
2. Wij gaan meer herstelcursussen en lotgenotengroepen faciliteren in de hele regio vanuit het regionale Herstel Netwerk: een samenwerking tussen ervaringsdeskundigen van Dimence, Vriendendiensten, RIBW Overijssel, Tactus en IrisZorg.

Uitvoeren van het transformatieplan Mentale gezondheid in regio Apeldoorn-Zutphen

Ook in de regio Apeldoorn-Zutphen hebben we een rol binnen de uitvoering van het transformatieplan. In deze regio gaan we toewerken naar een regionaal dekkend netwerk van zelfregie en herstel. Dat doen we samen met Ixta Noa, Korak en Intact. Onze bijdrage zal vooral zitten in de doorontwikkeling van zelfregie- en herstelcentrum De Stek In Lochem samen met Ixta-Noa.

Focus op jongeren en jongvolwassenen tussen 17 en 45 jaar

In 2026 gaan we ons meer focussen op jongeren en jongvolwassenen tussen 17 en 45 jaar in alle gemeenten. We gaan meer bekendheid geven aan de twee jongerecafés in Deventer en Raalte en we gaan groepen faciliteren speciaal voor jongvolwassenen tussen de 25 en 45 jaar.

Activiteiten voor suïcidepreventie

In 2026 focussen we ook op een aantal activiteiten die gericht zijn op suïcidepreventie. Gemeenten en GGD's hebben hier nu meer aandacht voor. Mede door de Wet integrale suïcidepreventie. Samen met de vijf gemeenten, de twee regionale GGD's en andere collega-organisaties gaan we zoveel mogelijk de krachten bundelen. Zo gaat Vriendendiensten lotgenotengroepen opstarten voor mensen met suïcidale gedachten en voor nabestaanden na suïcide. Tot slot gaan we themagesprekken faciliteren en organiseren we een groot event in MIMIK samen met Hanna Verboom.



Vriendendiensten

Bedankt!

We kunnen ons betekenisvolle werk voor een grote groep (kwetsbare) mensen doen dankzij subsidies. We willen daarom de gemeenten Deventer, Olst-Wijhe, Raalte, Lochem en Voorst en ook Salland Zorgverzekeraar, Oranje Fonds, provincie Overijssel en Dokter Wittenberg Stichting bedanken voor hun steun, de goede samenwerking en het gestelde vertrouwen in onze organisatie.



Meer weten?

Heb je een vraag voor ons? Neem dan even contact op via onderstaande gegevens

T: 0570 – 61 37 47

E: info@vriendendienstendeventer.nl

Of kijk op onze website www.vriendendienstendeventer.nl

