

Herstellen doe je zelf, maar niet alleen

Rapportage onderzoek RCE

18 april 2024
XZ20240418
XpertiseZorg Organisatieadviseurs

drs. Alette van Dijk
Ellen ten Hove BN

Inhoud

1. Inleiding	2
1.1 Aanleiding	2
1.1.1 Achtergrond.....	2
1.1.2 Maatschappelijk effecten	2
1.2 Aanpak onderzoek.....	2
2. Context.....	3
2.1 Opkomst van een nieuwe zorgbenadering	3
2.2 Het Integraal Zorgakkoord (IZA)	3
2.3 Het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA)	3
2.4 De Regio Eindhoven – de Kempen	3
3. Recovery College Eindhoven	5
3.1 Recovery College Eindhoven (RCE): Een herstelwerkplaats.....	5
3.2 Deelnemers	5
3.3 Visie op herstel	6
3.4 Activiteiten gericht op herstel	6
4. Het verhaal van een deelnemer	7
5. Ervaringen van deelnemers.....	8
5.1 Herkenning & erkenning.....	8
5.2 Zelfbeeld & zelfinzicht	9
5.3 Kwaliteit van leven	9
5.4 Een nieuwe blik op de toekomst.....	10
6. Effecten op maatschappelijke kosten en baten	12
6.1 Groei in participatie.....	12
6.2 Groter sociaal netwerk leidt tot afname beroep op professionele ondersteuning	13
6.3 Effecten kwaliteit van leven	13
6.4 Effect op behandeling in de GGZ	14
7. Conclusie.....	15
8. Reflectie onderzoekers	16

1. Inleiding

1.1 Aanleiding

1.1.1 Achtergrond

De gemeente Eindhoven heeft geïnvesteerd in een Recovery College, verder in deze rapportage genoemd als RCE (Recovery College Eindhoven). RCE is een herstelwerkplaats waar alle inwoners van de gemeente Eindhoven zonder indicatie binnen kunnen lopen en deel kunnen nemen aan activiteiten.



Recovery College Eindhoven

RCE is een community die er is voor en door inwoners. “Bij RCE snappen ze heel goed dat het gaat om de “inwoner in de regio” laten. Eventueel andere disciplines moeten zich hierop aansluiten en niet andersom” aldus een stakeholder. RCE is een voorziening die aansluit bij het Integrale Zorgakkoord (IZA), Gezond en actief leven akkoord (Gala) en het Regioplan Eindhoven - de Kempen. Ontmoeten, begeleiding en herstellen staan centraal binnen RCE. De ontwikkeling van RCE past in de landelijke ontwikkelingen van mentale gezondheidscentra, focus op de inzet van ervaringsdeskundigheid en het vergroten van zelfredzaamheid van kwetsbare burgers.

1.1.2 Maatschappelijk effecten

De gemeente Eindhoven heeft RCE gevraagd om in beeld te brengen welke effecten optreden als gevolg van de deelname van inwoners aan RCE. Mogelijke kwalitatieve effecten zijn groei op de participatieladder, meer sociale relaties en minder psychische klachten. Geredeneerd vanuit de verschillende effectgebieden die zichtbaar zijn/worden, kan onderzocht worden hoe structurele financiering van RCE in de toekomst er uit kan zien.

1.2 Aanpak onderzoek

XpertiseZorg heeft onderzoek gedaan naar de maatschappelijke effecten van RCE, in opdracht van RCE. Het onderzoek bestond uit meerdere onderdelen.

We zijn gestart met het opstellen van een effectenschema op basis van eerdere onderzoeken. Vervolgens is een onderzoeker vanuit XpertiseZorg 2 keer aanwezig geweest bij RCE. Tijdens die dagen zijn in totaal 10 interviews afgenomen met deelnemers, vrijwilligers, (betaalde) ervaringsdeskundigen en de inhoudelijk coördinator. Tevens waren deze bezoeken belangrijk om een goede indruk van de locatie te krijgen en ook andere deelnemers kort te spreken en hun ervaringen te horen. Daarnaast hebben we een vragenlijst verspreid onder deelnemers over het belang van RCE voor deelnemers. 13 deelnemers hebben deze vragenlijst uiteindelijk ingevuld. Tot slot zijn de effecten van de deelnemers vertaald naar effecten in maatschappelijke kosten en baten.

2. Context

2.1 Opkomst van een nieuwe zorgbenadering

Er is een beweging gaande in het zorglandschap. Mensen en organisaties omarmen langzamerhand een nieuwe kijk op gezondheid, met een focus op mentale gezondheid en weerbaarheid. Veel mensen krijgen te maken met levensontwrichtende gebeurtenissen, waarbij de essentiële vraag is: hoe ga je hiermee om?

Het accent verschuift geleidelijk van ziekte en een medische benadering (behandelen en genezen) naar de mens zelf: hun veerkracht en de betekenis die zij aan het leven geven. Kortom, er ontstaat een groeiende erkenning voor zowel maatschappelijk als persoonlijk herstel.

Deze beweging krijgt meer kracht door landelijke ontwikkelingen als het Integraal Zorgakkoord (IZA) en het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA). Deze akkoorden richten zich immers ook op het verplaatsen van de focus naar preventie en normalisatie. Niet elke vraag is een zorgvraag en professionele ondersteuning is niet altijd het meest geschikte antwoord. De zorgstandaard 'herstelondersteuning' gaat hier ook nadrukkelijk op in en benoemt het belang van herstelcentra en de inzet van ervaringsdeskundigheid als basis voor een duurzaam herstel. RCE geeft hier in Eindhoven invulling aan samen met andere partners in het sociaal domein en de GGZ.

2.2 Het Integraal Zorgakkoord (IZA)

IZA heeft als doel om de toekomst van de zorg goed, toegankelijk en betaalbaar te houden. Dit vraagt onder andere een ondersteunend systeem rondom de inwoner, wat wordt aangeduid als de 'sociale basis'. In het IZA is nadrukkelijk aandacht voor laagdrempelige steunpunten. Zo is er afgesproken dat er een landelijk dekkend netwerk van steunpunten moet worden opgezet. Dit netwerk is bedoeld voor iedereen, maar vooral voor inwoners met ernstige of langdurige psychische kwetsbaarheden. Het bevorderen van persoonlijk en maatschappelijk herstel is gelijkwaardig aan het bieden van hoogwaardige zorg.

2.3 Het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA)

Het GALA is een gerichte lokale en regionale aanpak op het gebied van preventie, gezondheid en sociale basis.

Hierin staat een brede kijk op gezondheid centraal. In dit akkoord zijn gemeenschappelijke doelen geformuleerd waaronder:

- Versterken van de sociale basis;
- Versterking van de mentale weerbaarheid en mentale gezondheid.

2.4 De Regio Eindhoven – de Kempen

De regio Eindhoven – de Kempen heeft een Regioplan vastgesteld, waarbij de uitgangspunten van IZA en gerelateerde initiatieven zoals GALA, als leidraad hebben gediend. Deze regio heeft gekozen voor een thematische aanpak, waarbinnen zij activiteiten op het gebied van preventie verbinden met passende zorgmaatregelen.

Eén van de thema's is het verbeteren van de mentale gezondheid van (jong)volwassenen. De regio streeft ernaar om een laagdrempelig herstellennetwerk op te zetten met lokale faciliteiten op wijk- en dorpsniveau waar alle inwoners gebruik van kunnen maken. Het opzetten van RCE is hiervan een van de uitwerkingen.

3. Recovery College Eindhoven

3.1 Recovery College Eindhoven (RCE): Een herstelwerkplaats

RCE is een herstelwerkplaats waar alle inwoners van de gemeente Eindhoven zonder indicatie binnen kunnen lopen en deel kunnen nemen aan activiteiten. RCE is een voorziening die aansluit bij het Integrale Zorgakkoord (IZA), Gezond en actief leven akkoord (Gala) en het Regioplan Eindhoven - de Kempen. Binnen RCE vinden mensen een gemeenschap waar de nadruk niet ligt op diagnoses of indicaties, maar op het vormgeven van hun herstel en het bevorderen van persoonlijke groei. Het is een inclusieve omgeving waar iedereen welkom is, met speciale aandacht voor mensen die te maken hebben met psychische kwetsbaarheid. Opvallend is dat er geen reguliere professionele hulpverleners aanwezig zijn; RCE wordt namelijk gerund door mensen met eigen ervaringen en expertise op dit gebied, de zogenoemde ervaringsdeskundigen. Dit betekent overigens niet dat dit allemaal vrijwilligers zijn, een ervaringsdeskundige is een professioneel opgeleide medewerker toegerust om op basis van zijn/haar expertise mensen te begeleiden. RCE gelooft erin dat de ervaringsdeskundigheid die zij in de begeleiding hebben ingebed van grote meerwaarde is. Het team bestaat uit 5 hiertoe opgeleide ervaringsdeskundigen, ervaringsdeskundige stagiaires en vrijwilligers. De vrijwilligers zijn grofweg in twee typen te onderscheiden:

- Gastheren/gastvrouwen: ontvangen deelnemers, verzorgen koffie&thee en de lunch;
- Herstelondersteuners: hebben ervaringskennis en mogen herstelgerichte activiteiten verzorgen samen met ervaringsdeskundige stagiaires.

Het merendeel van de activiteiten wordt geboden op een locatie in Tongelre. Daarnaast vinden er activiteiten plaats op enkele andere locaties in de stad. De locatie in Tongelre is iedere dag van de week geopend, dus ook op zaterdag en zondag kunnen mensen er een aantal uren terecht.

3.2 Deelnemers

Bij RCE komt een grote diversiteit aan mensen samen, variërend in leeftijd, genderidentiteit, culturele achtergrond en geloofsovertuiging. Deze inclusieve omgeving biedt een plek waar iedereen zich welkom en gehoord voelt. De deelnemers aan RCE variëren in leeftijd van jongvolwassenen tot mensen van 60 jaar en ouder. Deze diversiteit in leeftijd brengt verschillende levenservaringen en perspectieven samen, wat de gemeenschap verrijkt. Gemiddeld zijn er 30 deelnemers per dag bij RCE.

Mensen komen bij RCE omdat ze aan hun herstel willen werken. Het gaat dan veelal om herstel van levensontwrichtende gebeurtenissen als:

- Onveilige jeugd
- Seksueel misbruik
- Verslavingsproblemen
- Psychische problemen
- Psychiatrische problemen
- Overlijden van dierbaren
- Detentie

Een groot deel van de deelnemers vindt herkenning in thema's als eenzaamheid, vermijding, negatief zelfbeeld.

3.3 Visie op herstel

Voor herstel is geen afgebakende definitie vast te stellen daar het altijd gekoppeld is aan een subjectieve ervaring. Veel gehanteerd is de definitie van Anthony (1993) waarbij herstel wordt beschreven als een individueel proces gericht op het hervinden van de persoonlijke identiteit en het hernemen van de regie op het leven. Het stelt de mogelijkheden en krachten van de mens centraal. Herstel impliceert een actieve acceptatie van kwetsbaarheden en beperkingen en de ontwikkeling van de eigen identiteit naar burgerschap.

“Herstel impliceert een actieve acceptatie van kwetsbaarheden en beperkingen en ontwikkeling van de eigen identiteit naar burgerschap. Deze omschrijving sluit goed aan bij een nieuwe definitie van gezondheid: gezondheid wordt niet langer gezien als een toestand van compleet welbevinden (zoals in de definitie die de WHO nog hanteert), maar als ‘het vermogen zich aan te passen en zelf regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven’.”

Zorgstandaard Herstelondersteuning

RCE is een herstelwerkplaats gebaseerd op de theorie ‘Helper – therapy principe’ van Riessman; wie een ander helpt, helpt ook zichzelf. In een herstelwerkplaats wordt vanuit vrije ruimte een beroep gedaan op de kracht van deelnemers om anderen te helpen. Dit kan van alles zijn zoals een luisteren naar een ander, activiteiten voorbereiden of koffie & thee verzorgen. De theorie gaat uit van het effect van wederkerigheid: degene die wordt geholpen heeft voordeel bij de interactie maar ook degene die helpt ervaart voordeel. Dit kunnen overigens wel verschillende voordelen zijn in eenzelfde interactie.

Riessman onderscheidt verschillende mechanismen die het voordeel voor de ‘helper’ creëert:

- Verbetering van het zelfbeeld;
- Zelf meer motivatie hebben doordat je ook anderen probeert te motiveren;
- Ontwikkelen van betekenisvolle competenties doordat je deze hebt uitgevoerd in het systeem of hebt geleerd aan anderen;
- Het ervaren van een (nieuwe) sociale rol die bijdraagt aan het vergroten van sociale status;
- Door het fungeren als rolmodel, bevestig je je eigen welzijn;
- Verleggen van de focus op de eigen problemen naar het helpen van anderen (afleiding van de eigen moeilijkheden).¹

Er is divers onderzoek gedaan waarin bevestigd wordt dat de theorie van Riessman succesvol is voor mensen met psychische kwetsbaarheid.²

¹ Riessman, Frank. "The 'helper' therapy principle". *Social Work*. 10 (2): 27–32. ISSN 0037-8046

² Roberts, L.; Salem, D; Rappaport, J; Toro, PA; Luke, DA; Seidman, E (1999). "Giving and receiving help: Interpersonal transactions in mutual-help meetings and psychosocial adjustment of members". *American Journal of Community Psychology*. 27 (6): 841–868. doi:10.1023/A:1022214710054. ISSN 1573-2770. PMID 10723537. S2CID 11259892. Pistrang, Nancy; Barker, Chris; Humphreys, Keith (2008-08-05). "Mutual Help Groups for Mental Health Problems: A Review of Effectiveness Studies". *American Journal of Community Psychology*. 42 (1–2): 110–121. doi:10.1007/s10464-008-9181-0. ISSN 0091-0562. PMID 18679792. S2CID 14963975.

3.4 Activiteiten gericht op herstel

Er zit veel variatie in het type activiteiten die worden aangeboden bij RCE, ze zijn passend bij iedere fase van herstel:

- **Workshops**

Deze zijn gericht op herstel met iedere week een ander thema. Om voor een laagdrempelige deelname te zorgen, kunnen mensen zich hiervoor niet aan te melden.

- **Themabijeenkomsten**

Iedere maand vertellen 2 ervaringsdeskundigen hun herstelverhaal. Ook hiervoor geldt dat aanmelden niet noodzakelijk is zodat eenieder op elk gewenst moment kan deelnemen.

- **Cursussen**

Bijvoorbeeld supportgroepen, verbindingsgroepen diversiteit & inclusie, ouders in herstel en empowermentgroepen. Deze groepen komen regelmatig bijeen en werken programmatisch. Deelnemers moeten zich aanmelden en actief bijdragen. Het draait niet alleen om aanwezigheid maar ook om participatie en samen werken aan herstel.

- **Activiteiten**

Activiteiten die minder direct verbonden zijn met herstelinhoud, maar een essentiële rol spelen in het herstelproces door sociale verbinding te faciliteren, wat onopgemerkt van groot belang is als basis voor andere elementen.

- Mogelijkheid om anderen te ontmoeten en iets te ondernemen. Voorbeelden zijn: de wandelgroep, een filmavond, creatieve activiteit.
- Samen koken en eten blijken succesvolle activiteiten te zijn. 3 keer in de week kunnen deelnemers aanschuiven voor een warme maaltijd en 4 keer in de week voor een lunch.

Type activiteit

- Informatiepunt
- Cursussen
- Verbindingsgroep
- Themabijeenkomst
- Workshops
- Overige activiteiten
- Empowermentgroep

Stadsdeel

- Centrum
- Tongelre
- Stratum
- Gestel
- Strijp
- Woensel-Zuid
- Woensel-Noord

4. Het verhaal van een deelnemer

Dit verhaal is gebaseerd op een mix van elementen uit verschillende levensverhalen van deelnemers.

Martin, 45 jaar

Ik ben opgegroeid in een gezin met 3 broers. Hard werken is er met de paplepel in gegoten.

Dat heb ik van jongs af aan gedaan. Sinds mijn jeugd heb ik veel depressieve periodes gekend. Ook ben ik hooggevoelig, iets wat niet werd begrepen door mijn omgeving. Alcohol was de rode draad in mijn leven. Ik ben al 30 jaar verslavingsgevoelig en ben meerdere malen opgenomen geweest. Wat het nadeel is met die opnames: Je leert er veel, maar je wordt uit het dagelijkse leven gehaald. Ik leefde als het ware in een hotel en ondertussen draaide de wereld door. Na zo'n opname kwam ik weer thuis en probeerde ik het geleerde in de praktijk te brengen. Maar dat hield ik niet vol. Het aangaan van uitdagingen en toepassen van het geleerde, moet samenlopen. Het leven waarin iedereen verwachtingen heeft en je rollen dient te vervullen: in het huishouden, als vader, als broer, als werknemer enzovoorts. Herstel gaat de hele dag door.

Via via kwam ik op het spoor van RCE en ben ik me in het aanbod van RCE gaan verdiepen.

Eigenlijk krijg ik de sessies uit de kliniek hier ook. Met het grote verschil dat ik hier een gezondere kring mensen om me heen heb. Hier komen namelijk mensen die aan zichzelf willen werken en vooruit willen gaan. In een kliniek heb je altijd te maken met een paar mensen die niet mee willen werken. Bij RCE komt iedereen graag en vrijwillig. Ook is de insteek niet specifiek gericht op verslavingszorg, maar juist thema's waar veel mensen herkenning in vinden. Daardoor is er een hele diverse groep. Het voelt als 2 werelden. Hier binnen RCE en buiten als een harde wereld met ander soort mensen.

Ik kom dagelijks bij RCE en doe mee aan workshops, trainingen, bijeenkomsten. Daarnaast schuif ik aan voor de lunch en een kop koffie. Het is hier gemoedelijk, mensen hebben veel respect naar elkaar. Mensen hebben en geven geen oordeel. We laten elkaar niet vallen. Ik vind het mooi hoe open iedereen is en durft te praten over zaken waarbij schaamte speelt. Dat is kwetsbaar, maar dat kan hier, want iedereen doet het. Hierdoor voel ik me verbonden met de anderen. Het vertellen van mijn eigen verhaal helpt, net als luisteren naar de anderen. Het geeft mij inzichten voor mijn eigen herstel.

Ik was gewend om alles buiten mezelf te leggen. Maar hier binnen RCE heb ik geleerd om naar mijzelf te kijken. Dat begint al door te vertellen in de "ik-vorm". Wil ik iets veranderen? Dan vraagt dat oprechte eerlijkheid naar mijzelf. Ik krijg iedere dag opnieuw nieuwe inzichten die mij helpen in mijn herstel. Na een dag RCE sta ik weer positief in het leven, kan ik er weer tegenaan. Ik heb weer contact met mijn kinderen en ook het contact met familie is in herstel. Ik heb meer veerkracht, ik kan veel meer hebben. Hierdoor kan ik beter relativeren. Ik zie het als meer uithoudingsvermogen, zowel lichamelijk als mentaal. Ik kijk nu vooruit, want daar heb ik invloed op. Al moet ik achteruit niet vergeten. Ik wil graag mijn verleden goed aanpakken, zodat ik ook de toekomst goed aan kan. Je weet niet wat er op je pad komt, dus ik wil ervoor zorgen dat ik voldoende rek heb. Ik ben er nu klaar voor om met mijn verleden aan de slag te gaan, juist omdat ik hier mijn steunpunten heb.

5. Ervaringen van deelnemers

In dit hoofdstuk zoomen we in op de effecten voor deelnemers aan RCE. De effecten van de deelnemers worden opgedeeld in verschillende categorieën: herkenning & erkenning, zelfbeeld & zelfinzicht, kwaliteit van leven en vertrouwen in de toekomst.

5.1 Herkenning & erkenning

De opzet van RCE draagt bij aan het normaliseren van ervaren problematiek. Iedereen komt uitdagingen tegen in het leven. Begeleiding of behandeling is niet altijd het passende antwoord. Bovendien kunnen de wachtlijsten in de zorg niet enkel opgelost worden door specialistische zorg. Een geïnterviewde stakeholder constateert dat de wachtlijst momenteel zo lang is dat problematiek verergert en de wereld van mensen kleiner wordt. Zo wordt RCE regelmatig voorgedragen aan mensen die op de wachtlijst staan bij andere zorginstellingen. De GGZ-organisatie hoort terug dat mensen het gevoel hebben zelf iets te kunnen doen, in plaats van alleen afwachten.

De geïnterviewden vertellen dat ze bij RCE vinden waar ieder mens in de basis behoefte aan heeft: gezien en gehoord worden zoals je bent. Je verhaal kunnen vertellen, zonder dat iemand met een oordeel of advies komt. Maar ook zonder oordeel naar een verhaal van een ander luisteren. Heel vaak herkennen mensen zich in het verhaal van anderen. Met als gevolg dat ze elkaar na afloop van een groep opzoeken. Dan komen de gesprekken op gang en is er verbinding.

“Ik schrijf veel wanneer ik verhalen van anderen hoor. Ik herken hierin zoveel voor mezelf. En dan stel ik mezelf de vraag: Wat ga ik hier mee doen? En zet dat om in actie.”

In alle gesprekken kwam naar voren dat RCE als een veilige omgeving wordt ervaren. Bij navraag blijkt dat de basis vooral ligt in de gelijkwaardigheid die wordt ervaren. Iedereen deelt zijn of haar verhaal. Hierdoor is er verbinding. Iedereen wil dit een veilige plek laten zijn, dus iedereen draagt daar een steentje aan bij. Daarnaast gelden er basisafspraken die aangestipt worden bij start van cursussen en workshops, waaronder:

- We oordelen niet;
- We geven geen adviezen;
- Je behandelt een ander zoals je zelf ook behandeld wilt worden.

“Iedereen heeft eigenlijk dezelfde foto, alleen de kleuren zijn anders.”

“Het verhaal van iemand is al indrukwekkend genoeg. Dat heeft geen oordeel nodig.”

De ervaringen van deelnemers komen in het volgende hoofdstuk terug in de volgende effecten:

- Groter sociaal netwerk;
- Meer kwaliteit van leven.

5.2 Zelfbeeld & zelfinzicht

Zoals in hoofdstuk drie beschreven staat richt RCE zich op herstel van deelnemers. Herstel is daarbij voor iedere deelnemer een individueel proces gericht op het hervinden van de persoonlijke identiteit en het hernemen van de regie op het leven. Het stelt de mogelijkheden en krachten van de mens centraal. Herstel impliceert een actieve acceptatie van kwetsbaarheden en beperkingen en de ontwikkeling van de eigen identiteit naar burgerschap. Een ervaringsdeskundige vertelde dat heel veel mensen nooit hebben geleerd om te reflecteren op hun eigen gedrag. En dat is wat deelnemers al doende leren bij RCE: reflecteren op zichzelf. Zoals iemand vertelde:

“Als ik mijn situatie wil veranderen, moet ik bereidwillig en eerlijk naar mijzelf zijn. Wat ga ik er aan doen en ben ik bereid om er iets aan te doen? Dat is soms best confronterend, maar uiteindelijk kom je verder.”

Geïnterviewden geven aan dat ze door reflectie ook leren kijken naar hun positieve eigenschappen, hun kwaliteiten. Dat geeft een positiever zelfbeeld.

“Hier heb ik geleerd om mijn oude jas uit te doen.”

De ervaringen van deelnemers komen in het volgende hoofdstuk terug in de volgende effecten:

- Potentie om te groeien naar (vrijwilligers-)werk;
- Meer kwaliteit van leven.

5.3 Kwaliteit van leven

Er hangt een positieve sfeer binnen RCE. Geïnterviewden geven aan dat de sfeer energie geeft. Energie die ze goed kunnen gebruiken buiten RCE: in het huishouden, in relaties, in hun eigen ontwikkeling.

“Hier haal ik mijn vitamientjes, het is mijn recept voor het leven. Want herstel is nooit klaar.”

Die goede sfeer stimuleert deelnemers ook om te blijven komen, ook al heb je een keer een mindere dag. Dit draagt bij aan structuur in de dag, in het leven.

Een voorbeeld van een deelnemer werd aangehaald die geïsoleerd leefde, mensenschuw was en na een aantal maanden zijn verhaal durfde te vertellen tijdens een thema-avond. En het effect van zijn verhaal bij anderen zag en zich realiseerde: “Ik kan iets. En ik draag iets bij”.

“RCE geeft mij bestaansrecht, ik hoor erbij. Het geeft zoveel voldoening om mijn steentje hieraan bij te dragen als vrijwilliger.”

Een belangrijk effect dat RCE op deelnemers heeft is een positief effect op de kwaliteit van leven. Je gezien en gehoord voelen, volledig jezelf kunnen zijn en weer een veilige plek hebben in de maatschappij draagt bij aan de ervaren kwaliteit van leven. Dit is moeilijk uit te drukken in 'harde effecten' maar is wel een basisvoorwaarde om verder aan herstel te kunnen werken.

"Ik kan als ervaringsdeskundige mensen helpen met reflecteren en spiegelen. Maar de actie moet van hen komen. Dat deelnemers vertrouwen krijgen dat ze het zelf kunnen, door het te oefenen, het te ervaren. Dat doet zoveel in de zelfwaarde en daar groei je van op alle gebieden."

De ervaringen van deelnemers komen in het volgende hoofdstuk terug in de volgende effecten:

- Vergroting van zelfstandig leven;
- Meer kwaliteit van leven.

5.4 Een nieuwe blik op de toekomst

Veel geïnterviewden geven aan dat ze bij RCE leren wat hun kwaliteiten zijn. Door het delen van hun eigen verhaal, de inzichten die stap voor stap ontstaan, in combinatie met het vertrouwen en de waardering die zij krijgen van anderen, ontstaat er ruimte voor herstel en groei.

"Hier ben je altijd in beweging. Doordat ik nu kan vertragen, ga ik uiteindelijk sneller."

Geïnterviewden vertellen dat ze zich realiseren dat ze zelf aan het roer staan om keuzes te maken. Het besef dringt bij veel deelnemers door: "hoe wil ik verder met mijn leven?". Doordat er binnen RCE vrije ruimte is, dat er niet wordt opgelegd wat iemand moet doen, gaan mensen onderzoeken wat ze dan willen. Deelnemers kiezen echt wat bij hun past.

Mensen die geen hobby's hebben, maar hier in aanraking komen met activiteiten en ontdekken waar ze blij van worden.

Ook geeft een aantal geïnterviewden aan dat bewust stilstaan in het hier en nu, helpt om keuzes te maken op werkgebied. En er bijvoorbeeld voor kiezen om niet meer terug te keren in de sector waar ze voorheen werkzaam waren. Maar heel bewust op zoek te gaan naar werk waar ze hun kwaliteiten in kunnen zetten.

Waar veel mensen binnenkomen bij RCE met het verleden als een boze donkere wolk, zien ze nu dat ze iets positiefs kunnen doen met hun verleden. Deelname aan activiteiten binnen RCE helpt veel deelnemers aan structuur in de dag en week. Enkele geïnterviewden geven aan dat het een goede motivatie is om uit bed te komen, jezelf te verzorgen, op tijd te verschijnen, afspraken na te komen. Allemaal basiselementen in een opstap naar (vrijwilligers)werk. Een vrijwilliger vertelt dat ze bij RCE haar belastbaarheid uitprobeert. Ze wil ervaren wat ze aan kan, voordat ze een volgende stap naar betaald werk zet.

“Als ik van mijn kracht mijn werk kan maken, doe ik enerzijds iets wat ik leuk vind. En daarnaast heb ik een inkomen, waardoor ik mee kan doen in de maatschappij.”

De ervaringen van deelnemers komen in het volgende hoofdstuk terug in de volgende effecten:

- Meer zelfinzicht waardoor groei naar (vrijwilligers-)werk mogelijk is;
- Meer kwaliteit van leven.

6. Effecten op maatschappelijke kosten en baten

In dit hoofdstuk vertalen we de effecten die we hebben gezien in de voorgaande hoofdstukken naar meer kwantitatieve effecten.

6.1 Groei in participatie

Een deel van de deelnemers van RCE is via het bezoek aan RCE gegroeid in de mogelijkheden die zij voor zichzelf zien op het gebied van (vrijwilligers)werk of school. RCE stimuleert deze groei door deelnemers na deelname aan diverse herstelactiviteiten te wijzen op de mogelijkheid van diverse opleidingen tot ervaringsdeskundige. RCE biedt ook stageplekken aan studenten van deze opleidingen, waardoor het groeien in herstel voor deelnemers zichtbaar wordt. Bovendien biedt RCE deelnemers de mogelijkheid om zelf als vrijwilliger bij RCE aan de slag te gaan met een specifieke taak en is er de mogelijkheid om als trainer aan de slag te gaan. Kortom groei en perspectief richting (vrijwilligers)werk en het behalen van een diploma is een belangrijk element binnen RCE.

- 75% van de deelnemers geeft aan dat zij nu zij RCE bezoeken in een reïntegratietraject of oriëntatiefase naar (vrijwilligers)werk zitten.
- De ervaring van RCE is dat ongeveer 40% van de deelnemers geleidelijk doorgroeit naar vrijwilliger. Dit is bijvoorbeeld in de vorm van gastheer/-vrouw of herstelondersteuner waarbij de vrijwilliger als 2e persoon aanwezig is bij de trainingen en workshops en zijn/haar ervaringen deelt. Voor andere deelnemers geldt dat zij op andere plekken vrijwilligerswerk gaan doen dan wel dat zij een opleiding gaan volgen.

Het gaan doen van vrijwilligerswerk betekent voor mensen dat zij weer perspectief opbouwen om in de toekomst ook betaald werk te kunnen gaan doen. Dit draagt bij aan een positiever zelfbeeld. Bovendien draagt dit maatschappelijk bij omdat zij taken doen die anders niet vervuld zouden worden dan wel door bijvoorbeeld betaalde krachten gedaan moeten worden. Een grove schatting van de inzet van vrijwilligerswerk is dat dit leidt tot een financieel effect van 10.600 euro.³

RCE biedt jaarlijks plek aan 10 stagiaires. 8 van hen zijn in opleiding tot ervaringsdeskundige en twee studenten volgen de opleiding sociaal werk. De verwachting is dat deze stagiaires in 90% van de gevallen ook hun diploma behalen en betaald werk vinden. Van de groep studenten die de opleiding tot ervaringsdeskundige volgt, nemen we aan dat 50% uit RCE komt. Daarmee draagt RCE bij aan de doorontwikkeling naar betaald werk voor hen. Dit leidt tot een besparing van ruim 61.000 euro⁴ die we toerekenen aan 1 jaar (de besparing zal groter zijn omdat mensen langer dan 1 jaar zullen werken).

Daarnaast is er een besparing van ruim 77.000 euro op jaarbasis mogelijk als gevolg van het gaan werken van diverse deelnemers, naast de eerder genoemde stagiaires waardoor uitkeringen worden bespaard.

³ Uitgaande van een financieel effect van 10% van het minimumloon voor 20 deelnemers die gedurende 40 weken per jaar gemiddeld 8 uur vrijwilligerswerk doen.

⁴ Uitgaande van 3 stagiaires die ervaringsdeskundig werk gaan doen en 1 stagiaire die sociaal werk gaat doen. Voor beiden gaan we uit van werk dat gemiddeld 0,5 fte betreft. Voor alle stagiaires betekent dit dat zij geen beroep meer dan op een uitkering (1280 euro per maand). Dit verminderd beroep op uitkeringen nemen we mee als financieel effect.

6.2 Groter sociaal netwerk leidt tot afname beroep op professionele ondersteuning

Naast de effecten op deelname aan (vrijwilligers)werk of school hebben veel deelnemers in de interviews en vragenlijst aangegeven dat zij een groter netwerk om zich heen hebben verzameld. Enerzijds door de contacten met deelnemers van RCE en anderzijds ook door het herstel van bestaande relaties binnen bijvoorbeeld familie of vriendschappen die verwaterd waren. De aanname is dat door dit grotere sociaal netwerk het beroep op professionele ondersteuning afneemt. In deze paragraaf zoomen we in op de woonsituatie die voor deelnemers zelfstandiger kon worden. In de volgende paragraaf gaan we in op de verminderde inzet van GGZ- behandeling.

Een belangrijke verandering die gezien wordt door RCE is dat er een relatief grote groep deelnemers is die vanuit begeleid wonen naar zelfstandig wonen is gegaan. De inschatting van RCE is dat dit om 10 deelnemers ging die volledig zelfstandig zijn gaan wonen waarbij ook geen Wmo begeleiding meer wordt ingezet. Als we uitgaan dat een begeleid wonen traject gemiddeld 20.000 per jaar kost⁵ en dat het bezoek aan RCE voor 50% bijdraagt aan het succesvol doorstromen van begeleid wonen naar zelfstandig wonen, dan levert dit een geschatte besparing van 100.000 per een jaar op voor de doelgroep die RCE bezoekt.

Naast de verandering van begeleid wonen naar zelfstandig wonen is er ook minimaal 1 deelnemer die mede door het bezoek aan RCE uitgestroomd is van beschermd wonen naar zelfstandig wonen met ambulante begeleiding. Uitgaande van een trajectprijs van 43.200 voor beschermd wonen per jaar⁶ en 10.800 euro⁷ voor zelfstandig wonen met ambulante begeleiding per jaar levert dit een besparing op van 32.400. Hiervan nemen we aan dat 33% van deze verandering tot stand is gekomen door de inzet van RCE en dus leidt tot een besparing van 10.690 ten gunste van RCE.

Voor andere deelnemers met ondersteuning geldt dat een deel aangeeft minder begeleiding vanuit de Wmo te ontvangen omdat ze deze vinden bij het steunsysteem van onder andere RCE. Er zijn echter ook deelnemers die juist aangeven professionele ondersteuning te hebben gezocht omdat zij hun eigen ondersteuningsbehoefte scherper zijn gaan zien. Voor deze groep nemen we daarom geen besparing op.

6.3 Effecten kwaliteit van leven

Hierboven hebben we ingezoomd op de effecten die gaan over deelname aan het maatschappelijk leven en het opbouwen van een steunsysteem met positieve effecten op de inzet van professionele ondersteuning. Het belangrijkste effect en daarmee ook de sleutel tot de andere effectgebieden is echter het maatschappelijk herstel en de ervaren kwaliteit van leven. Uit de interviews blijkt dit ook nadrukkelijk, zie hiervoor de samenvatting van de interviews in hoofdstuk 5.

Door het bezoek aan RCE ervaren deelnemers een grotere kwaliteit van leven en zal hun mentale gezondheid toenemen. Dit vertalen naar een daadwerkelijke toename in euro's is erg moeilijk. Deze post nemen we daarmee als een PM mee in ons onderzoek.

⁵ Uitgaande van het tarief voor beschermd wonen excl. wooncomponent (ondersteuning zelfstandig wonen plus)

⁶ Tarief gebaseerd op ondersteuning beschermd wonen, midden inclusief wooncomponent

⁷ Tarief gebaseerd op ondersteuning zelfstandig wonen, zwaar

6.4 Effect op behandeling in de GGZ

Voor een aanzienlijk deel van de deelnemers van RCE geldt dat zij gebruik maken van behandeling binnen de GGZ. Een deel van de deelnemers van RCE geeft aan dat zij sinds hun bezoek aan RCE gebruik zijn gaan maken van een nieuwe vorm van behandeling/ therapie. Op korte termijn leidt dat mogelijk tot extra kosten binnen de GGZ maar op de langere termijn is de verwachting dat deze mensen nu effectiever behandeld kunnen worden. Immers mensen zijn intrinsiek gemotiveerd voor een behandeling waardoor de behandeling gemiddeld korter duurt en de kans op recidive flink afneemt. Wanneer daarmee een cirkel van herhaaldelijk behandelen kan worden doorbroken is dit zeer effectief.

Op basis van de gegevens uit de vragenlijsten in combinatie met een vertaling naar het aantal bezoekers per week gaan ervan uit dat voor 15 deelnemers per jaar een behandeling wordt gestart die nu effectief wordt afgesloten en die er toe leidt dat de oorzaak opgelost is (dus niet alleen symptoom bestreden is) en dat daarmee herhaling van behandeling afneemt leidt dit tot een besparing op de langere termijn. We gaan ervan uit dat een behandeling in de GGZ gemiddeld 10.000 euro⁸ kost en dat voor 50% van de behandelingen geldt dat zij leiden tot 'recidive/ herbehandeling' tegen eenzelfde bedrag aan kosten. Door het steunsysteem binnen RCE en het structureel werken aan herstel neemt dit percentage van herbehandelingen af van 50% naar 10%. Dit betekent dat er voor 8 van de 15 deelnemers geen herbehandeling meer nodig is. De besparing komt daarmee op 80.000 per jaar.

Daarnaast geldt voor een aantal deelnemers aan RCE dat zij op een wachtlijst stonden voor behandeling in de GGZ maar dat mede door de inzet van RCE deze behandeling niet meer nodig is. We gaan ervan uit dat ook voor deze deelnemers anders een behandeltraject van 10.000 euro gestart zou zijn. Deze inzet is nu niet nodig. Hiervan rekenen we 67% toe aan de ondersteuning die RCE aan de deelnemers biedt. Dat leidt tot een besparing van 6.770 euro per deelnemer en voor drie deelnemers gemiddeld 20.310 voor het gehele RCE.

⁸ Gebaseerd op behandeling in de GGZ van 3.000 tot 6.000 minuten.

7. Conclusie

Op basis van de aannames rondom de effecten van RCE op deelnemers ontstaat onderstaande tabel. Belangrijk daarbij is om aan te geven dat de aannames gebaseerd zijn op de inschattingen van RCE en vragenlijsten onder deelnemers. Cijfers zijn door de onderzoekers conservatief aangehouden om met voldoende mate van zekerheid conclusies te kunnen trekken. Bovendien is voor een deel een PM post opgenomen omdat deze cijfers moeilijk te kwantificeren zijn. Daarbij moet worden opgemerkt dat RCE een startend initiatief is dat pas 1,5 jaar bestaat waardoor de effecten in de toekomst naar verwachting groter zullen zijn omdat er meer bekendheid is en de invulling van RCE nog steviger staat.

Aan RCE doen wij de aanbeveling om komende periode nog meer zicht te krijgen op de effecten die we in deze rapportage hebben gevonden zodat de cijfers nog meer onderbouwd kunnen worden.

Kosten		Baten	
Ervaringsdeskundige ondersteuning	139.360	Doorstroom naar werk	138.000
Inhoudelijke coördinator	77.792	Instroom vrijwilligerswerk	10.600
Kosten materiaal	25.000	Van begeleid wonen naar zelfstandig wonen	100.000
Locatie kosten	26.000 en daarnaast om niet gebruik ruimtes samenwerkingspartners	Van beschermd wonen naar zelfstandig wonen met begeleiding	10.690
		Kwaliteit van leven neemt toe	PM
		Effectievere GGZ behandeling	80.000
		Geen GGZ behandeling nodig	20.310
Totaal	268.152		359.600

In de tabel wordt zichtbaar dat er een positief rendement van 1,75 bestaat bij RCE in de eerste periode (1,5 jaar) na de start. Dat betekent dat een investering van 1 euro gemiddeld 1,75 euro aan positief rendement oplevert. De verwachting is dat deze verhouding naar de toekomst toe nog hoger kan komen te liggen wanneer de volledige potentie van RCE kan worden benut.

- Bij groeiende aantallen deelnemers kan het rendement van succesverhalen van deelnemers verder worden verhoogd;
- Met meer uitgebreide en langdurender effectmeting kan de conservatieve rekensom worden omgevormd tot de realiteit met een verwacht nog meer positief resultaat. Ook kunnen in dat geval meer diffuse effecten zoals het afnemen van stigmatisering en besparingen op kosten somatische zorg als gevolg van een verbeterde psychische gezondheid worden meegerekend.

Naast het positieve effect dat de kwantificeren is, is er een duidelijke kwalitatieve bijdrage van RCE welke niet in geld is uit te drukken. Immers heeft RCE een positief effect op de (ervaren) kwaliteit van leven en welbevinden van zowel de individuele deelnemer als de regio als geheel. Het past in de maatschappelijke ontwikkelingen om mentale gezondheid en weerbaarheid te verbeteren en te de-stigmatiseren.

8. Reflectie onderzoekers

Eén van de onderzoekers heeft meerdere malen RCE bezocht. Tijdens dit bezoek heeft de onderzoeker een welkom gevoel ervaren. Zo kwam er gelijk iemand naar de onderzoeker toe: "Ik heb je nog niet eerder gezien, ik zal me even voorstellen." Het viel de onderzoeker op hoe openhartig en kernachtig deelnemers hun levensverhaal vertellen. Het 'herstelgericht werken' lijkt daarmee volledig ingebed te zijn in RCE.

De locatie van RCE staat in een rustige woonwijk. Een plek met veel licht en een huiselijke sfeer. De onderzoeker ontmoette een grote diversiteit aan mensen, waarbij er veel deelnemers waren tussen de 20 en 50 jaar. Dit is opvallend omdat RCE daarmee voor een grote doelgroep aantrekkelijk lijkt te zijn en bezocht wordt. Bij andere herstelcentra zien we regelmatig meer oudere deelnemers. Veel deelnemers vertelden dat zij aan het onderzoeken zijn wat ze willen op het gebied van werk of opleiding. Dat lijkt mede gerelateerd te zijn aan de leeftijd van deelnemers.

De thema's die aan bod komen binnen RCE, vinden herkenning bij vrijwel ieder mens. Onderzoekers hebben desondanks de indruk dat veel mensen ervaringen hebben in de ggz en of verslavingszorg. De kwantitatieve effecten zijn daardoor ook vaker op deze subgroep van toepassing.

Meerdere deelnemers vertelden hoe waardevol het is dat hun levensovertuiging niet op de voorgrond staat en toegelicht hoeft te worden. Er komen transgender personen, mensen met verschillende geloofsovertuigingen. Het is geen issue, alles is oké. Deelnemers ervaren dit als een groot verschil in vergelijking met de 'buitenwereld'.

Tijdens de gesprekken bleek dat mensen elkaar vooral ontmoeten binnen de muren van RCE, als een soort gemeenschap. Daarbuiten treffen ze elkaar niet of nauwelijks. Waarbij het merendeel ook aangaf dat dit een bewuste keuze is en dus ook goed voelt voor hen. De steun die men ervaart binnen RCE wordt als voldoende ervaren en zorgt ervoor dat mensen stappen in herstel en ontwikkeling kunnen zetten zoals ook uit dit onderzoek blijkt.

Uit gesprekken met stakeholders wordt duidelijk dat er in Eindhoven sowieso een goede voedingsbodem ligt voor een initiatief als RCE. Er wordt al tientallen jaren aandacht besteed aan de inzet van ervaringsdeskundigheid. De initiatiefnemers van RCE hebben destijds volledig de vrije hand gekregen en werden 100% gefinancierd door gemeente. Hierdoor waren ze op geen enkele manier afhankelijk van anderen of van bestaande systemen. Inzet van kennis en ervaring van inwoners kon hierdoor daadwerkelijk als fundament worden ingezet. Dit lijkt haar vruchten af te werpen gezien de diversiteit aan deelnemers en het realiseren van voldoende ruimte om te werken aan het eigen herstelverhaal en daarmee (hernieuwd) perspectief op groei en ontwikkeling.

De inhoudelijk coördinator blijkt een belangrijke spilfunctie in te nemen: een luisterend oor voor iedereen, een verbinder, een aanjager. Ze haalt vraagstukken uit de gesprekken met mensen en is de motor om het vervolgens in activiteiten om te zetten. Zij doorleeft de visie van RCE, geeft hierin het voorbeeld en is ook het voorbeeld voor velen.