

Reakt

Herstelwerkplaats
de Post

Wat zou je willen doen?



De Post

De Post in Moerwijk is een laagdrempelige ontmoetingsplaats waar alle wijkbewoners welkom zijn. Zij kunnen er tijd doorbrengen, mee-eten, mensen ontmoeten, activiteiten ontplooiën en zichzelf ontwikkelen. En waar nodig gerichte hulp krijgen. De medewerkers zijn grotendeels ervaringsdeskundigen in de ggz. Zij ondersteunen bezoekers die dat willen bij het vinden van en werken aan hun persoonlijke en maatschappelijke doelen. De Post werkt zonder indicaties, vanuit de visie dat psychische problemen vaak geen individuele, maar interactieproblemen zijn. En dat ieder mens zijn of haar eigen levenspad met uitdagingen heeft, waarbij je elkaar verder kunt helpen, op basis van gelijkwaardigheid. Deze netwerkzorg is gericht op weerbaarheid, eigen regie en participatie. In De Post kan iedereen zichzelf zijn en aan de eigen doelen werken, in een niet-oordelende en steunende omgeving.



Lees hier de verhalen van onze ervaringsdeskundigen

Het team van de Post vlnr: Sybren, Gabor, Grace, Karina en Marc



De Post biedt:

- **Een inloop en maaltijden:** 6 dagen per week open voor arm en rijk, jong en oud, met of zonder ggz-achtergrond. Met gratis koffie en lunch voor €1,50. Elke donderdag wijkdiner met driegangenmenu voor €4,-.
- **Een Herstelacademie:** ondersteuning door ervaringsdeskundigen bij het werken aan eigen doelen, bijvoorbeeld op het gebied van dagbesteding, sociale contacten, werk, huisvesting of financiën. Ook biedt De Post ruimte aan zelfhulpgroepen zoals NA, AA en CA.
- **Cursussen:** Mental Health First Aid, Omgaan met rouw, verlies en veranderingen, Op Eigen Kracht (OEK) training.
- **Een jongeren inloop:** elke vrijdag inloop met activiteiten speciaal voor jongeren. Vast onderdeel is samen boodschappen doen, gezond koken en eten.
- **Gerichte hulp:** een ambulante team met professionele kortdurende hands-on (crisis-)hulp. De 6 herstelcoaches werken nauw samen met maatschappelijke organisaties en fungeren als trouble-shooter in zorg en welzijn. Zij werken zonder indicatie en kunnen direct handelen.
- **Wijksamenwerking:** nauwe samenwerking met ketenpartners in de wijk. De Post werkt verbindend en aanvullend op het netwerk. De Post brengt expertise in de wijk op het gebied van ggz.

‘Wat zou je willen doen?’

In De Post werken medewerkers vanuit de Individuele Rehabilitatiebenadering (IRB). Deze benadering is niet gericht op problemen, maar op ontwikkeling en ondersteuning van eigen kracht. Op het verwerven van een eigen toekomstperspectief en de vaardigheden en hulpbronnen die nodig zijn om dit te realiseren. Om zo te kunnen werken is het scheppen van een band en het bouwen aan vertrouwen cruciaal. Bezoekers worden in De Post uitgenodigd en gestimuleerd om doelen te stellen en zelf activiteiten te ondernemen en organiseren. Het team van De Post ondersteunt hen waar nodig en gewenst, of het nu om sociale, fysieke of emotionele zaken gaat. Mensen die eerst cursist waren kunnen ook cursusleider worden.

Deze herstel-ondersteunende zorg helpt mensen om zichzelf te helpen. Door nauwe samenwerking met de netwerkpartners in de wijk wordt de inzet van professionele zorgverlening verkleind.





Sybren, ervaringsdeskundige: *‘Ik merk dat mensen voelen: het is mogelijk’*

‘Aan de ene kant organiseren we in De Post een aanbod aan activiteiten en cursussen, aan de andere kant zeggen we tegen iedereen: “wat wil je eigenlijk? En wat denk je zelf dat je nodig hebt om daar te komen?” We stimuleren mensen om dat ook daadwerkelijk te gaan doen, en ondersteunen ze daarbij. Steeds meer mensen die met herstel bezig zijn weten ons te vinden. Wij kunnen samen met hen een inschatting maken van waar ze ongeveer staan en wat bij hen zou kunnen passen. Regelmatig zeggen we: “ga daar eens kijken”. Een groot deel van mijn werk bestaat uit luisteren en proberen mensen terug te laten horen wat ze zeggen door te spiegelen. Daarbij werkt het vaak goed om samen iets te doen, bijvoorbeeld in de moestuin. Dan zit je niet tegenover elkaar te praten, maar ben je samen aan het werk en praat je als collega’s over allerlei dingen. Dat geeft veel ruimte.’

Gelijkwaardig

‘Af en toe kan ik zeggen: “dat herken ik”, of “ik weet ook nog dat ik het oneerlijk vond dat ik m’n huis uit werd gezet”. Of dat ik 30 euro per week had en dat er 25 op ging aan hasj. Dan kijkt iemand je aan en zie je ze denken: hee wacht even, jij zit hier niet omdat je dit geleerd hebt, maar omdat jij het ook meegemaakt hebt. Dan gaan mensen toch op een andere manier het gesprek in. Gelijkwaardig. Soms zegt iemand: “jij hebt daar ook gestaan en nu zit je hier. Ik wil dat ook”. Ik merk dat ze voelen: het is mogelijk. Dat is heel bevredigend aan dit werk. Als ik zie dat mensen een stap hebben gemaakt, een grote of een kleine, kan ik daar heel erg van genieten.’

Eerlijk, open en trots

‘Zo’n zes jaar geleden stopte ik met blowen. De therapie en het afkicken waren heel heftig. Er kwam allerlei jeugdtrauma naar boven. Toen ik in een diep dal zat waren er wat mensen om me heen die me ondersteunden. Ze zeiden: “we weten waar je doorheen gaat, kom even hier werken, dan heb je de ruimte”. Dat was heel fijn. Ik werkte toen in de standbouw, bij beurzen, festivals en musea, maar was al een tijd op

zoek naar werk met meer betekenis. En het is geweldig dat ik hier nu zelf mijn eigen ervaring voor anderen in kan zetten. Voor mij zijn eerlijkheid, openheid en trots hele belangrijke begrippen die ik ook wil uitstralen in het werk. Het gaat er niet om dat je per se open moet zijn, maar dat je de keuze hebt om open te zijn. Dat je niet hoeft te liegen en dat je trots kan zijn op wie je bent en waar je staat.’





Welkom in De Post

Grace, ervaringswerker, motor achter het wijkdiner:

'We bouwen een community waar iedereen welkom is'

'De horeca, dat blijft mijn passie. Samen koken en eten speelt ook hier in De Post een belangrijke rol. Een jaar geleden kregen we dit pand en sindsdien zijn we zes dagen per week open. De koffie is gratis en buurtbewoners kunnen hier dagelijks lunchen. Elke donderdag hebben we het wijkdiner, waar een groeiende groep mensen op afkomt. We zijn een community aan het opbouwen waar iedereen welkom is. Arm en rijk, jong en oud. Met of zonder ggz-achtergrond, alles loopt door elkaar. Ieder mag zichzelf zijn. Soms kunnen we lachen maar ook als je moet huilen is het oké. Dit is een veilige plek. Ik vind het leuk om op die manier met mensen om te kunnen gaan, door ze te laten zijn wie ze zijn.'

Steeds meer mensen vinden hier hun draai

'Wat wij het liefst doen is vraaggericht werken. We vragen continu wat de mensen zelf willen. Maar vaak weten ze het zelf niet, want ze zitten met zoveel problemen, en armoede is nummer 1. In samenwerking met het GGZ wijkteam zijn we gaan kijken of er mensen waren die zelf zover in hun herstel zijn dat ze iets kunnen betekenen voor de wijk. Zo kwamen er langzamerhand steeds meer activiteiten. De een kan geweldig dichten, de ander diamond painten, breien en haken of masseren.

Bij de Participatiekeuken was een jongen uit Eritrea die de Nederlandse taal wilde leren. Dus ik zei: "kom dan op de

donderdag helpen. Je kunt contact zoeken met mensen en vragen wat ze willen drinken, zodat je de taal leert." Dat vindt hij geweldig. Door de mensen te leren kennen, ontdek je vaak waar ze van houden. Veel mensen vinden het fijn om wat voor een ander te kunnen betekenen.

Er zijn mensen die donderdags het eten bezorgen bij mensen die zelf niet naar het wijkdiner kunnen komen. Er komen steeds meer buurtbewoners die hier hun draai vinden en wat voor de wijk gaan organiseren.'

Elke dag is anders

'De mensen die hier dagelijks komen vragen ook geregeld of we meegaan naar het ziekenhuis, of de gehoorspecialist. Hun kinderen kunnen soms geen vrij krijgen om mee te gaan. Wij zien dat als deel van ons werk, het is een stukje herstel. Pas zat een vrouw hier boos aan tafel, ze voelde zich buitengesloten omdat ze het niet meer alles hoorde. Ik zei: "wees niet boos, er is een reden dat je niet kunt horen". Het bleek dat de batterijen op waren en het kanaaltje verstopt zat. Alles is nu opnieuw ingesteld en ze voelt zich een stuk beter nu ze weer kan horen.

Al die dingen maken het werk zo leuk. Elke dag is anders.'

Budget koken

'We willen binnenkort beginnen met een cursus budget koken. Wij zijn er handig in. De boodschappen voor de driegangemaaltijd voor 30 mensen van afgelopen donderdag kostten €58. Dus wij kunnen ermee uit. We kijken natuurlijk wel naar de aanbiedingen en regelmatig krijgen we aanvullingen van Ben van de Participatiekeuken. We gaan mensen leren hoe je het aan kunt pakken. Wat lastig is, is dat ze bij de voedselbank nooit kunnen zeggen wat er in het pakket zal zitten. Daarom gaan we ook een budget receptenboekje maken.'



Inlopen
maaltijden



WIJKDINER



Jong en oud. Sommige mensen komen naar het wijkdiner vanuit de andere kant van de stad.



De Post Wijkdiner

Elke donderdag een driegangenmenu voor €4. Iedereen is welkom.



Amina en Grace koken, een geolied team. Helaas stopt Amina binnenkort bij De Post, omdat ze een HBO-opleiding verpleegkunde gaat doen.



Inloop en maaltijden



Chris en Francesco helpen ook met serveren. En brengen maaltijden weg naar mensen in de wijk die er niet bij kunnen zijn.

Het ambulante team
v.l.n.r.: Karina, Kelly,
Marc, Kelly, Yentl

Ambulant team

De zes ervaren herstelcoaches van het team bieden professionele kortdurende hands-on (crisis-)hulp door de hele stad. Zij werken nauw samen met maatschappelijke organisaties en fungeren als troubleshooter in zorg en welzijn. Zij werken zonder indicatie en kunnen direct handelen.

Het team biedt snel en gericht hulp waar nodig en voorkomt hiermee onnodige aanvragen van langdurige Wmo-trajecten. Een op de drie hulpvragen die het team krijgt is van cliënten, twee derde van de cases komt van professionals.

Het team helpt door:

- **Mensen met hulpvragen** en veranderwensen **te koppelen** aan mensen of organisaties in de **directe omgeving**. Zo kunnen deze mensen aan de gewenste veranderingen werken in samenwerking met naasten, burens, vrijwilligers, buurtinitiatieven en welzijn. Een deel van de mensen met vragen leiden ze naar online hulp via [NewHealth Collective](#).

- **Spreekuren** op diverse locaties in de stad waar mensen kunnen aankloppen met vragen over financiën, toeslagen, Wmo en schulden.
- **Preventie en informatie** te bieden aan scholen, wijkorganisaties, families en buurtbewoners die zich zorgen maken over zichzelf of anderen. Teamlid Karina geeft trainingen aan buurtorganisaties over hoe om te gaan met mensen met psychiatrische problemen (MHFA).
- **Vastgelopen situaties te doorbreken**, in nauwe samenwerking met ketenpartners. Het team kan snel schakelen en out-of-the-box oplossingen bieden door paden te creëren buiten de reguliere protocollen om. Daarnaast kunnen zij complexe cases coördineren.
- **Mediation** in situaties waar ggz in het spel is, bijvoorbeeld bij problemen tussen huurders en woningbouwcorporaties of tussen een cliënt en een behandelaar.



Gerichte hulp
in Moerwijk



Buurtcoach

Wie al een eind in zijn herstel is en zin heeft om zichzelf verder te ontwikkelen en iets voor anderen te betekenen, kan in De Post buurtcoach worden. In principe gaat het om een contract van een jaar, waarin de buurtcoach gebruik kan maken van het cursusaanbod van Parnassia, zoals de basiscursus ervaringsdeskundige. Mensen die eerst vooral deelnemer waren, kunnen in dat jaar een meer actieve rol gaan aannemen. Het idee is ook dat iemand door deze ervaring meer mogelijkheden krijgt in de maatschappij en eventueel op de arbeidsmarkt.

Het werk van buurtcoach kan van alles betekenen: een broodje brengen bij iemand die dat niet kan, helpen met boodschappen, een klein klusje, op de computer helpen met inloggen en mail beantwoorden, ventilerende gesprekken met buurtbewoners. De inhoud van het werk is ook afhankelijk van iemands eigen talenten en voorkeuren. Twee buurtcoaches zijn nu ook medewerker geworden bij Chillen in de Steeg.

Simone,
buurtcoach:

'Dat je mensen kan helpen een opstap te maken doet mij goed'

(kijk hier het filmpje)

Mental Health First Aid (MHFA)

Karina, trainer:

‘We geven mensen het vertrouwen om te handelen als er wat is’

Karina is trainer MHFA, een soort mentale EHBO. Zij traint professionals, buurtbewoners en vrijwilligers van wijkinitiatieven. De gemeente Den Haag financiert de basistraining, die door Indigo wordt aangeboden, vier tot zes keer per jaar. In vier dagdelen leren de deelnemers over de meest voorkomende psychische aandoeningen: depressie, angstaandoeningen, psychoses, alcohol- en drugsmisbruik. Ze leren hoe je deze aandoeningen kunt herkennen en hoe je ermee om kunt gaan.

Karina: ‘We merken dat vrijwilligers in buurthuizen best vaak te maken krijgen met ggz-problematiek, maar dat ze niet weten hoe ze die mensen kunnen benaderen. We leren de cursisten om de signalen en symptomen te herkennen. Waar kun je op letten, hoe kun je iemand het best aanspreken en waarnaar kun



je ze doorverwijzen? De groepsgrootte is maximaal 15 personen. Maar als we merken dat een aantal deelnemers zelf nogal wat heeft meegemaakt, maken we de groep bewust kleiner: zo'n 8 tot 10 mensen. Vooral de onderwerpen psychose en suïcide zijn best heftig. Je merkt dat als mensen daar ervaring mee hebben, ze in de training behoefte hebben om daarover te praten. We geven we de training ook altijd met twee personen, zodat we die aandacht kunnen bieden.’

‘Het belangrijkste wat we meegeven is dat de deelnemers gaan opletten op signalen in hun omgeving en het vertrouwen krijgen om te handelen als er wat is. Dat kan soms best simpel zijn. Als je merkt dat de gordijnen van je buurman al een tijdje dicht zijn, dat je durft aan te bellen om te vragen hoe het gaat. Achteraf horen we heel vaak dat deelnemers het heel prettig vonden om houvast te krijgen, waardoor ze niet meer bang zijn om op iemand af te stappen. Dat is vaak al genoeg. Je hoeft niet van de hoed en de rand te weten. Het feit dat iemand diegene ziet staan, erop afstapt en aandacht geeft is al oké.’



Op Eigen Kracht training

De OEK training is voor iedereen die wel iets wil veranderen in zijn/haar leven, maar niet goed weet hoe. In een kleine groep werken de deelnemers in elf bijeenkomsten aan zelfinzicht, zelfvertrouwen en zelfsturing. Trainster Marian: ‘We kijken samen naar persoonlijke doelen, gevoelens en gedrag en hoe om te gaan met je energie. Dit doen we aan de hand van beelden, opdrachten en gesprekken met elkaar. Het is mijn ervaring dat de training de deelnemers helpt om de door hun gewenste verandering in hun leven te realiseren.’



Zelfhulpgroepen in De Post

De Post biedt ruimte aan diverse zelfhulpgroepen, waaronder AA, NA en CA. Deze groepen zijn gratis en draaien geheel op vrijwilligers. Deelnemers komen er via via terecht.

Gabor: ‘Het *peer to peer* principe van NA sluit heel goed aan bij de missie van De Post. Ik ben blij dat ik via via in contact met NA ben gekomen. Het was een hoge drempel. Het was heel heftig om te zeggen: “ik ben Gabor en ik ben verslaafd”. Er is nog zoveel taboe omheen, dat is soms echt frustrerend. Het was moeilijk om toe te geven, je wordt snel veroordeeld. Verslaving wordt vaker afgekeurd dan als ziekte gezien. De NA groep hielp me bij het herstellen van mijn verslaving. Je komt in een groep mensen die je begrijpen en die aan een half woord genoeg hebben. Zij weten allemaal hoe het is om door een diep dal te gaan en omhoog te klimmen. Je helpt elkaar om clean blijven. Er is ruimte voor kwetsbaarheid, soms is er een traan en er wordt ook gelachen. Jarenlang probeerde ik het alleen te doen. Bij de NA voelde ik: ik ben niet alleen. Dat is de kracht van de groep. Het 12 stappen programma is waardevol. Het is een doorlopende groep. Sommige deelnemers staan aan het begin van hun herstel en anderen zijn al jaren clean. Als iemand vraagt: “wil je me helpen?” dan doe ik dat. Ik ben sponsor (een soort mentor) van verschillende mensen. Het is een fantastisch methode.’



Cursusaanbod





Indy, Chris, Etienne, Ilvo en Arjen



De wandelclub: elke dinsdag vanaf 14 uur



Samen na afloop nog even wat drinken



Regelmatig wordt er ook een Bingo georganiseerd, klik [hier](#) voor een foto-impresie



Bingo!



Activiteiten





Vrijdag Jongerendag

Elke vrijdag van 9:30 u tot 16:30 u is de Post speciaal open voor jongeren.

Alle jongeren zijn welkom, om anderen te ontmoeten, plezier te hebben, spelletjes te doen of samen een gezonde lunch te maken. Elke maand maken de jongeren samen met de begeleiders een programma met activiteiten. De gezamenlijke lunch is gratis.

Marc, Milan en Martin zijn de begeleiders op vrijdag. Milan zorgt voor alles wat met voeding en een gezonde leefstijl te maken heeft. Martin organiseert samen met de jongeren sport en spel. En wie vragen heeft over een opleiding, financiën of individuele begeleiding kan bij Marc terecht.

