

# 2025

## Jaarverslag



Op de foto: Steunpunt Zelfregie & Herstel in Utrecht



## *Inhoud*

- Voorwoord (4)
- 2025 in cijfers (6)
- Ontwikkelingen 2025 (8)
- Brugfunctie (10)
- Meedoen en Meepraten (12)
- Herstelverhaal (15)
- Gouden Mannen (16)
- Zeist (18)
- De Bilt (20)
- Vrijwilligers en Ervaringsdeskundigheid (23)
- Samenwerking en Netwerk (26)
- Re-integratie (28)
- Online Zichtbaar (29)
- Vooruitblik 2026 (30)

# Voorwoord

## *Ruimte voor herstel, verbinding en zelfregie*



Het afgelopen jaar stond in het teken van ontwikkeling en beweging. De druk op de mentale gezondheidszorg blijft toenemen. Het is zorgelijk dat steeds meer mensen mentaal onder druk staan en vastlopen op verschillende levensgebieden. In de dagelijkse praktijk zien we hoe belangrijk het daarom is dat er laagdrempelige plekken zijn waar inwoners terecht kunnen voor ontmoeting en herstelgerichte ondersteuning.

Steeds meer inwoners weten ons te vinden voor ondersteuning bij mentale gezondheid. In totaal bereikten wij in 2025 circa 1.029 inwoners. Dit varieerde van een eenmalig gesprek tot intensieve, langdurige deelname aan herstelgerichte activiteiten en programma's.

Een belangrijke ontwikkeling in 2025 was de verdere inzet van de Zelfregie- en Herstelplannen, mogelijk gemaakt door financiering vanuit ZonMw. Meer dan 120 inwoners maakten gebruik van deze herstelgerichte aanpak. Samen met een ervaringsdeskundige onderzochten deelnemers welke stappen nodig waren richting herstel, mentale gezondheid en participatie. De samenwerking met huisartsen en praktijkondersteuners GGZ werd hierdoor verder versterkt. Steeds vaker worden inwoners vanuit de eerstelijnszorg gewezen op herstelgerichte ondersteuning en peer support als aanvulling op reguliere zorg.

Daarnaast zijn belangrijke stappen gezet binnen het Netwerk Mentale Gezondheid Midden-Nederland. Vanuit onze deelname aan het programmateam en verschillende werkgroepen dragen wij actief bij aan de ontwikkeling van laagdrempelige steunpunten en peer support binnen de transformatie van de mentale gezondheidszorg. De goedkeuring van het transformatieplan markeert hierin een belangrijke stap.



Tegelijkertijd blijven er uitdagingen. De problematiek waarmee inwoners te maken hebben wordt complexer, terwijl de financiering van herstelgerichte ondersteuning kwetsbaar blijft door afhankelijkheid van tijdelijke subsidies en projectmiddelen. Juist daarom blijven wij ons inzetten voor structurele aandacht voor herstel, ervaringsdeskundigheid en peer support.

2025 markeert daarnaast een bijzonder moment voor onze organisatie. Na jarenlange betrokkenheid heeft Dineke Smit per 1 januari 2026 het directeurschap overgedragen aan Daphne van Dijk. Ook heeft Marco Harskamp het voorzitterschap van het bestuur overgedragen aan Berend-Jan Hoekman. We kijken met trots terug op de ontwikkeling van het Steunpunt en met vertrouwen vooruit naar de toekomst.

Wij bedanken alle deelnemers, vrijwilligers, medewerkers en samenwerkingspartners voor hun betrokkenheid en inzet. Samen bouwen we verder aan een samenleving waarin herstel, ontmoeting en zelfregie voor iedereen toegankelijk zijn.



**Dineke Smit**  
*Voormalig directeur*



**Daphne van Dijk**  
*Directeur*

## 1029 inwoners bereikt

Van een eenmalig gesprek tot langdurige deelname aan herstelgerichte programma's.

### 305

#### Deelnemers Brugfunctie

Ondersteund via herstelgerichte begeleiding, inloop en groepsactiviteiten.

#### 16 medewerkers en ervaringsdeskundigen

Ingezet op herstel, participatie en mentale gezondheid.

## 19 vrijwilligers

Actief binnen activiteiten, peer support en groepsbegeleiding.

#### 76 Deelnemers Gouden Mannen

Verdeeld over verschillende fasen binnen het programma.



# 2025 in cijfers

### 121

#### Zelfregie- en Herstelplannen

Mogelijk gemaakt door financiering vanuit ZonMw.

#### 70 Deelnemers Herstelverhaal

Werkten aan herstel via creatieve, digitale en groepsgerichte werkvormen.

## ± 2.022 Deelnames Meedoen & Meepraten

Verdeeld over trainingen, herstelgroepen en ontmoetingsactiviteiten.

#### 135 deelnemers Zeist

#### 48 deelnemers de Bilt

...bereikt via spreekuur. Daarnaast wekelijkse deelname aan vrouwen-groepen en herstelactiviteiten.

Een activiteit bij Steunpunt Zelfregie & Herstel gericht op jongeren



Een individueel gesprek met onze ervaringsdeskundige, Jamilla

# Ontwikkelingen 2025

## *Meer aandacht voor herstel en zelfregie binnen mentale gezondheid*

Binnen het Netwerk Mentale Gezondheid Midden-Nederland zijn belangrijke stappen gezet. Door de goedkeuring van het transformatieplan wordt de komende jaren verder gebouwd aan de uitbreiding van laagdrempelige steunpunten en peer support binnen de regio. Ook groeit de aandacht voor ervaringsdeskundigheid, preventie en herstelgerichte ondersteuning binnen mentale gezondheid.

Daarnaast krijgen ervaringsdeskundigen een rol binnen de verkennende gesprekken. In 2025 hebben wij hier al ervaring mee opgedaan door deel te nemen aan een pilot. Vanuit onze deelname aan het netwerk dragen wij actief bij aan de verdere ontwikkeling van herstelgerichte ondersteuning en peer support binnen de regio.

Als Steunpunt zijn wij blij met deze ontwikkeling. In de dagelijkse praktijk zien wij hoe groot de impact is van herstelgerichte ondersteuning dichtbij inwoners.



## **Zelfregie- en Herstelplannen**

Een belangrijke ontwikkeling was de inzet van de Zelfregie- en Herstelplannen. Meer dan 120 inwoners maakten gebruik van deze herstelgerichte aanpak.

Binnen deze werkwijze staat niet de diagnose centraal, maar het persoonlijke herstelproces van inwoners. Samen met een ervaringsdeskundige onderzoeken deelnemers welke stappen nodig zijn richting herstel.

De inzet van de herstelplannen laat zien dat herstelgerichte ondersteuning werkt. Deelnemers ervaren meer grip op hun situatie, vergroten hun sociale netwerk en zetten stappen richting vrijwilligerswerk en participatie in de samenleving.

## **Toenemende complexiteit**

In de dagelijkse praktijk begeleiden wij steeds vaker inwoners met complexe en samenhangende problematiek. Psychische klachten gaan regelmatig samen met eenzaamheid, financiële problemen, overbelasting of een gebrek aan passende ondersteuning. Het opbouwen van vertrouwen en werken aan herstel vraagt tijd, continuïteit en ruimte om aan te sluiten bij het tempo van inwoners.

## **Kwetsbare financiering**

De behoefte aan herstelgerichte ondersteuning groeit, terwijl de financiering kwetsbaar blijft. Veel activiteiten zijn afhankelijk van tijdelijke subsidies en projectfinanciering. Hierdoor blijft het lastig om succesvolle vormen van peer support en herstelondersteuning duurzaam te organiseren, ondanks de zichtbare maatschappelijke meerwaarde.

Daarom blijven wij ons actief inzetten voor structurele aandacht voor herstel, ervaringsdeskundigheid en laagdrempelige steunpunten binnen mentale gezondheid.



# Brugfunctie

De Brugfunctie ondersteunt inwoners met psychische klachten en uitdagingen op meerdere levensgebieden. Wij stimuleren het eigen herstelproces en het versterken van sociale netwerken. Ook waar nodig verbinden wij inwoners aan passende zorg, ondersteuning en activiteiten in de wijk.

De Brugfunctie vormt daarmee een schakel tussen inwoners, informele ondersteuning en formele zorg. We werken samen met huisartsen, praktijkondersteuners GGZ, buurtteams, welzijnsorganisaties en partners binnen het netwerk mentale gezondheid.

In 2025 zagen we opnieuw dat veel inwoners behoefte hebben aan ondersteuning die naast de reguliere zorg staat. Vooral bij complexe situaties blijken vertrouwen en ondersteuning in eigen tempo van grote waarde.

## Resultaten 2025

In totaal bereikte de Brugfunctie **305 deelnemers** via individuele begeleiding, inloopmomenten en groepsactiviteiten.

Activiteit	Bereik
Inloop en begeleiding	100 deelnemers
Gezondheidsdag	57 deelnemers
Yoga en Herstel	57 deelnemers
Zelfregie- en Herstelplannen	91 deelnemers



Herstelgerichte activiteiten, zoals Yoga en Herstel helpen deelnemers om stress te verminderen, sociale verbinding op te bouwen en stappen te zetten richting participatie. Circa 80% van de deelnemers binnen de Zelfregie- en Herstelplannen stroomt door naar andere activiteiten.

## Impact in de praktijk

Een jonge vrouw (20–30 jaar) stroomde door vanuit intensieve begeleiding bij Altrecht naar de wijk. Zij kampte met ernstige angstklachten, kwam nauwelijks buiten en had geen sociaal netwerk. Haar hulpvraag was in eerste instantie onduidelijk. Via deelname aan Yoga & Herstel zette zij kleine maar belangrijke stappen: ze kwam weer onder de mensen, haar angst nam af en ze bouwde langzaam contact op met anderen. Door deelname aan activiteiten zoals het Suikerfeest en de kerstbingo breidde zij haar sociale netwerk verder uit. Waar zij zich eerder afvroeg “waar hoor ik bij?”, ervaart zij haar aanwezigheid nu als vanzelfsprekend.



Foto van Mentaal Gezond Midden Nederland

# Meedoen & Meepraten

Mentale gezondheid zien wij niet los van sociale verbondenheid en wederkerigheid. Bij Meedoen & Meepraten gaat het erom dat inwoners erbij horen, zich gehoord en gezien voelen, hoop ervaren voor de toekomst en steun krijgen bij hun persoonlijke ontwikkeling.

Bij het ontwikkelen van het aanbod maken wij actief gebruik van de ervaringen, wensen en behoeften van deelnemers en vrijwilligers. Hierdoor blijft het programma in beweging en sluit het goed aan bij de praktijk.

In 2025 zagen we met name groei binnen creatieve en lichaamsgerichte activiteiten, zoals Dans & Herstel en Moodboard workshops. Ook de vrouwengroepen vormden opnieuw een belangrijke basis binnen het programma. Hier ontmoeten deelnemers elkaar, delen zij ervaringen en ondersteunen zij elkaar in herstel en participatie.

## *Vrouwen & Verbinding groepen*

Binnen Meedoen & Meepraten vormen de Vrouwen & Verbinding groepen een belangrijke plek voor ontmoeting, steun en herstel. In 2025 kwamen vrouwen met verschillende culturele achtergronden wekelijks samen binnen onder andere de Turkse en Arabischtalige vrouwengroepen. Door de bijeenkomsten in de eigen taal aan te bieden, verlagen we de drempel om deel te nemen. Vrouwen kunnen hun gevoelens, ervaringen en emoties beter verwoorden.

De vrouwen bespreken thema's die spelen in het dagelijks leven. Denk aan stress, depressie, trauma, rouw, eenzaamheid, identiteit, cultuurverschillen en huiselijk geweld. De groepen bieden een veilige omgeving met herkenning, ontmoeting en wederzijdse steun. Ook ondersteunen de groepen vrouwen bij het vinden van hun weg binnen de Nederlandse samenleving en het zorgsysteem. Hiermee versterken we sociale verbinding, zelfvertrouwen en zelfregie.

## Resultaten 2025

In totaal waren er binnen Meedoen & Meepraten circa **2.022 deelnames** aan trainingen, herstelgroepen en ontmoetingsactiviteiten in 2025. Gedurende het jaar groeide het bereik zichtbaar. Vooral in het vierde kwartaal nam de instroom sterk toe, mede door grotere zichtbaarheid en samenwerking binnen het netwerk.

<b>Activiteit</b>	<b>Aantal deelnames</b>
Vrouwen & verbinding groepen	± 1.200 deelnames
Jongeren Empowermentcafé	± 80 deelnames
Dans & Herstel	82 deelnames
Herstellen in kleur	20 deelnames
Zorgen voor jezelf	140 deelnames
Visualisatie	23 deelnames
Training acceptatie	96 deelnames
Training werken met eigen ervaring	110 deelnames
Kennismaken met ervaringsdeskundigheid	7 deelnames
Positief bekeken	36 deelnames
Durven Doen	18 deelnames
Rouw en verlies	36 deelnames
Suikerfeest	30 deelnames
Internationale vrouwendag	5 deelnames
Van stress naar sturing	13 deelnames
Creatief met klei	4 deelnames
Natuurworkshop	4 deelnames
Wandelen met ervaringsdeskundige	3 deelnames
Wandelen in de stad	7 deelnames
Ervaringsgroep voor ouders	8 deelnames
Training veerkracht	8 deelnames
Themalunch	2 deelnames
Training familie ervaringsdeskundigheid	20 deelnames
Kerstlunch	70 deelnames
<b>Totaal</b>	<b>± 2.022 deelnames</b>

## Effecten

Binnen de activiteiten zien we dat deelnemers meer sociale verbinding ervaren, meer zelfvertrouwen ontwikkelen en stappen zetten richting participatie. Deelnemers ondersteunen elkaar actief en bouwen sociale netwerken op die ook buiten de activiteiten blijven bestaan.

Daarnaast gebeurt het vaak dat deelnemers op een punt vrijwilliger worden binnen de organisatie. Daarmee draagt het programma niet alleen bij aan individueel herstel, maar ook aan een sterke sociale basis.



Foto van de Vrouwen en  
Verbinding groep in Zeist

# Herstelverhaal

Binnen het programma Herstelverhaal ondersteunen wij inwoners bij het verkennen, verwoorden en delen van hun herstelproces. Deelnemers werken aan meer zelfinzicht, zelfvertrouwen en verbinding.

In 2025 werd meer ingezet op creatieve en groepsgerichte werkvormen, zoals Kintsugi, Moodboard, Herstelverhaal en Jouw verhaal in beeld en woord. Deze activiteiten werden als toegankelijk, verbindend en helpend ervaren. Daarnaast bleef het digitale herstelverhaal een belangrijke mogelijkheid voor deelnemers die liever individueel en anoniem aan hun verhaal werken.

## Resultaten 2025

In totaal namen **70 deelnemers** deel aan Herstelverhaal.

Activiteit	Bereik
Digitaal herstelverhaal	15
Jouw verhaal in beeld en woord	12
Kintsugi	27
Moodboard Herstelverhaal	16

Deelnemers geven aan dat het werken aan hun herstelverhaal helpt om ervaringen beter te begrijpen, meer grip te ervaren en anders naar zichzelf en hun toekomst te kijken.



## Impact in de praktijk

Een deelnemer vertelde dat creatieve workshops en de aanwezigheid bij het Steunpunt hem veel steun gaf in een moeilijke periode. De combinatie van creatieve expressie, ontmoeting en een plek waar hij zich welkom voelde, hielp hem om weer perspectief en verbinding te ervaren.



# Gouden Mannen

Het programma Gouden Mannen richt zich op mannen van 40+ met een migratieachtergrond, die vaak te maken hebben met eenzaamheid, psychische kwetsbaarheid en een afstand tot de samenleving.

In 60 weken werken deelnemers in groepsverband aan zelfvertrouwen, sociale vaardigheden, mentale gezondheid en participatie. De kracht van het programma ligt in ontmoeting, herkenning en het samen doorbreken van isolement.

## Resultaten 2025

In 2025 namen in totaal **76 individuele deelnemers** deel verdeeld over drie verschillende fasen van het programma. Het programma leidde tot concrete uitstroomresultaten:

- 2 deelnemers vonden betaald werk;
- 11 deelnemers stroomden door naar vrijwilligerswerk;
- 3 deelnemers vervolgden een taaltraject;
- 4 deelnemers werden ambassadeur van het programma.

Daarnaast laten evaluaties zien dat deelnemers meer zelfvertrouwen ervaren, actiever deelnemen aan de samenleving en meer grip krijgen op hun mentale gezondheid.

## Impact in de praktijk

Een deelnemer van 63 jaar raakte na een hersenbloeding sociaal geïsoleerd en voelde zich erg eenzaam. Via Gouden Mannen bouwde hij opnieuw zelfvertrouwen op en vond hij weer verbinding met anderen. Inmiddels zet hij zich als vrijwilliger in voor een organisatie voor ongedocumenteerden en is hij ambassadeur van het programma geworden.



Foto van een van 'onze' Gouden Mannen

Ook in Zeist werd in 2025 verder gebouwd aan laagdrempelige ondersteuning dichtbij inwoners. De vrouwengroepen vormden opnieuw een belangrijke plek voor ontmoeting, peer support en herstel. Deelnemers ondersteunen elkaar actief en bouwen ook buiten de bijeenkomsten sociale contacten op.

Tegelijkertijd zien we dat herstel en zelfregie nog niet vanzelfsprekend onderdeel zijn van het zorg- en sociaal domein. Het vraagt blijvende inzet om deze werkwijze bekender, toegankelijker en beter ingebed te maken bij inwoners en samenwerkingspartners.

Vanuit GGZ in de wijk werden casussen besproken vanuit verschillende perspectieven en werd gezamenlijk gekeken naar passende ondersteuning. Daarnaast namen wij actief deel aan het expertteam GGZ4Zeist, leverden wij een bijdrage aan het Verkennend Gesprek in Zeist en sloten wij aan bij regionale ontwikkelingen binnen de transformatieopgave van de IZA-regio Zuidoost Utrecht.

## Resultaten 2025

- circa 100 deelnemers bereikt via het spreekuur, waarvan 28 meededen aan het Zelfregie- en Herstelplan
- 13 deelnemers aan themagesprekken;
- wekelijkse vrouwengroepen met gemiddeld 22 deelnemers;
- actieve samenwerking met sociaal team, huisartsen en GGZ-partners.



## Impact in de praktijk

Een deelnemer kwam bij het Steunpunt terecht vanwege een moeilijke thuissituatie en relationele problemen. Door een luisterend oor te bieden en samen te kijken naar passende ondersteuning, kreeg zij meer overzicht en wist zij beter waar zij terecht kon met haar vragen.

Na enkele maanden liet zij weten hoeveel steun zij had ervaren aan iemand die naast haar stond en samen met haar naar de toekomst wilde kijken.

Ervaringsdeskundige Shivanni bij onze locatie in Zeist



Locatie Steunpunt Zelfregie & Herstel in Zeist

# De Bilt

In 2025 is binnen De Bilt verder gebouwd aan herstelgerichte ondersteuning dichtbij inwoners. Gedurende het jaar is gezocht naar passende vormen van laagdrempelige ondersteuning.

Vanaf juni 2025 organiseerde we een eigen inloop en herstelactiviteiten bij MENS. Daarnaast is vanaf oktober 2025 een spreekuur gestart binnen Gezondheidscentrum De Bilt. Hiermee is ingezet op verdere samenwerking met lokale partners zoals welzijn, huisartsenzorg en het sociaal domein.

Tegelijkertijd bleek dat het tijd vraagt om herstelgerichte ondersteuning stevig te positioneren binnen het lokale netwerk. In 2026 zien wij dat inwoners de activiteiten en inloopmomenten steeds beter weten te vinden en de samenwerking verder groeit.

## Resultaten 2025

- circa 48 deelnemers bereikt via inloop, herstelactiviteiten en individuele gesprekken;
- samenwerking opgebouwd met MENS De Bilt, Gezondheidscentrum De Bilt en andere lokale partners;
- inzet van herstelgerichte activiteiten en peer support;



## Impact in de praktijk

Tijdens het spreekuur kwam een mevrouw binnen met een vraag over het aanvragen van hulp. Tijdens het gesprek bleek dat er thuis veel speelde rondom mantelzorg, overbelasting en zorgen om haar gezin. Door een luisterend oor te bieden en ervaringsdeskundigheid in te zetten, voelde zij zich gehoord en gesteund. Inmiddels komt zij af en toe terug naar het spreekuur voor een gesprek. Dit laat zien hoe belangrijk laagdrempelige ondersteuning en herkenning kunnen zijn voor inwoners die vastlopen.



**InloopPunt**  
Ontmoeting & Informatie

Steunpunt Zelfregie & Herstel de  
Bilt bij InloopPunt MENS



Foto van gastheer Ahmed. Met zijn 81 jaar is hij onze oudste vrijwilliger.

# Vrijwilligers & ervaringsdeskundigheid



Vrijwilligers en ervaringsdeskundigen vormen het hart van het steunpunt. In 2025 zetten 19 vrijwilligers zich in voor ontmoeting, herstel en ondersteuning van inwoners.

Veel vrijwilligers zetten hun eigen ervaringen in om anderen te ondersteunen. Juist deze herkenning en gelijkwaardigheid zorgen ervoor dat deelnemers zich gezien, gehoord en begrepen voelen. Daarmee spelen ervaringsdeskundigheid en peer support een belangrijke rol binnen het herstelproces van deelnemers.

Vrijwilligers begeleiden groepen, ondersteunen activiteiten, bieden een luisterend oor en helpen mee aan het creëren van een veilige en warme omgeving binnen het Steunpunt. We zien regelmatig dat deelnemers doorgroeien naar vrijwilligerswerk, waarmee herstel en participatie zichtbaar samenkomen. Sommige vrijwilligers, wier inzet en groei aansluiten bij onze doelgroep en organisatie, ontwikkelen zich verder tot medewerkers. In 2025 boden we twee vrijwilligers een contract in loondienst aan. Daarnaast droegen drie vrijwilligers op oproepbasis actief bij aan het Zelfregie- en Herstelplan naast hun standaard vrijwilligerstaken.

Vrijwilligers zijn gemiddeld een jaar actief bij het Steunpunt. De betrokkenheid varieert van één maand tot meer dan tien jaar. Na deze periode stromen ze meestal uit omdat ze weer aan het werk gaan, gaan studeren of kiezen voor een intensievere herstelweg, zoals therapie.



## Begeleiding en waardering vrijwilligers

We dragen veel zorg voor onze vrijwilligers en hun persoonlijke zelfregie en herstelweg. Zo is er elk kwartaal een vrijwilligersbijeenkomst met thema's zoals zingeving, zelfzorg en grenzen stellen.

Het hoogtepunt van het jaar is altijd in december, op Nationale Vrijwilligersdag, 7 december, waarbij het Steunpunt stil staat bij de inzet van vrijwilligers.

Tijdens een feestelijke maaltijd werden vrijwilligers in het licht gezet voor hun betrokkenheid en inzet. Dineke Smit sprak over de kracht van het ondersteunen van anderen en hoe vrijwilligers een licht kunnen zijn in het donker van een ander.

Daarna volgde een ceremonie waarbij inhoudelijke coördinatoren voor iedere vrijwilliger een persoonlijk gedicht voordroegen, een kleinigheidje overhandigde en een kaars aanstaken, symbolisch voor hun licht en betekenis binnen het Steunpunt. Daphne van Dijk sloot de bijeenkomst af met een gedicht over vrijwilligers als sterren van licht. Samen werd het lied Iedereen is van de wereld van De Scene gezongen.



De vrijwilligersavond van  
Steunpunt Zelfregie & Herstel 2025



# Samenwerking & netwerk

In 2025 werkten we intensief samen met partners binnen zorg, welzijn en het sociaal domein. Samenwerking is essentieel om inwoners tijdig passende ondersteuning te bieden en herstelgerichte ondersteuning toegankelijk en dichtbij inwoners te organiseren.

Binnen het Netwerk Mentale Gezondheid Midden-Nederland leverden wij een actieve bijdrage. Wij namen deel aan verschillende werkgroepen, het programmamateam en aan de werkplaatsen in Zuidoost Utrecht en stad Utrecht. Ook werd de samenwerking met huisartsen en praktijkondersteuners GGZ verder versterkt. Daarnaast werkten wij o.a. samen met GGZ-organisaties zoals Altrecht, welzijnsorganisaties, gemeenten, taalscholen en mantelzorgorganisaties. Ook zijn we partner van het NIZU, Utrecht Omarmt, Thuis in je wijk en het gezondheidspact Utrecht.

Voor het werven en begeleiden van vrijwilligers werken wij samen met de Vrijwilligerscentrale Utrecht. Via Stichting Sleutelpersonen Utrecht en andere bewonersnetwerken bereiken wij inwoners met een migratieachtergrond die minder snel gebruikmaken van reguliere voorzieningen.

Onze ruimtes werden daarnaast gebruikt door verschillende maatschappelijke initiatieven en herstelgerichte groepen. Zo maakten onder andere Zin in Utrecht, Anonieme Overeters, Mind en Spaarkracht gebruik van onze ruimtes voor bijeenkomsten.



Een meeting met  
Gezondheidspact Utrecht



Inloop bij Steunpunt Zelfregie &  
Herstel de Bilt

# Re-integratie



Binnen het Steunpunt bieden we plekken voor mensen uit spoor 2 om te re-integreren, in samenwerking met hun werkgever of loopbaancoach. In 2025 doorliepen drie deelnemers dit traject. Op hun eigen tempo ontwikkelden zij zich op verschillende werkgebieden, passend bij hun fase. Zo bouwen ze niet alleen uren op, maar ook structuur, interactie en zelfvertrouwen.

De functies variëren van administratief en beleidsmatig onderzoek tot het geven van workshops en trainingen.



# Online zichtbaar

Via onze sociale media kanalen waren we in 2025 zichtbaar en actief aanwezig. Zowel Instagram als LinkedIn groeiden verder in bereik en betrokkenheid. Via deze platforms deelden we ervaringen, vierden we successen en maakten we zichtbaar hoe we samenwerken met partners, vrijwilligers en deelnemers.

Op Instagram gaven we een inzicht in het dagelijkse leven binnen onze steunpunten, terwijl LinkedIn ons werk in een bredere maatschappelijke context plaatste. Persoonlijke verhalen van vrijwilligers en deelnemers stonden centraal en maakten zichtbaar wat herstel, verbinding en eigen regie betekenen in de praktijk.

Onze online aanwezigheid sloot daarmee aan bij waar we ook offline voor staan: verbinding creëren, herstel bespreekbaar maken en samen bouwen aan mentale gezondheid. In 2026 blijven we verder bouwen aan onze online zichtbaarheid, met ruimte voor meer verhalen, samenwerking en verbinding.



*Wij zijn op onze social media kanalen gegroeid in betrokkenheid en volgers.*



# Vooruitblik 2026

In 2026 blijft het steunpunt zich inzetten voor herstelgerichte ondersteuning, peer support en mentale gezondheid dichtbij inwoners.

Een belangrijke ontwikkeling is de uitbreiding van activiteiten naar Stichtse Vecht en Ronde Venen. Hiermee willen wij meer inwoners toegang bieden tot laagdrempelige ondersteuning en herstelgerichte activiteiten in de eigen leefomgeving.

Daarnaast blijven wij actief betrokken bij de ontwikkeling en uitvoering van verkennende gesprekken binnen de regio.

Ook in 2026 blijven de Zelfregie- en Herstelplannen een belangrijk onderdeel van onze werkwijze. Tegelijkertijd vraagt het wegvallen van tijdelijke financiering om nieuwe keuzes en verdere ontwikkeling van duurzame vormen van ondersteuning.

Verder wordt ingezet op:

- het vergroten van zichtbaarheid van herstelgerichte ondersteuning;
- het versterken van samenwerking met huisartsen en netwerkpartners;
- het versterken van vrijwilligers en ervaringsdeskundigheid;
- en het verder professionaliseren van monitoring en evaluatie.

De behoefte aan herstelgerichte ondersteuning blijft groeien. Daarom blijven wij bouwen aan plekken waar inwoners in hun eigen tempo kunnen werken aan herstel, verbinding en zelfregie.



Foto van het programma:  
De Gouden Mannen



Een individueel gesprek voor  
het Zelfregie- en Herstelplan



**Steunpunt**  
*Zelfregie & Herstel*