Laagdrempelige steunpunten mentaal gezond centraal Gelderland

In dit document worden de regionale uitgangspunten van de laagdrempelige steunpunten mentaal gezond Centraal Gelderland beschreven. Het sluit aan bij het transformatieplan en het plan van aanpak van mentaal gezond. De inhoud van de uitgangspunten is mede gebaseerd op de regionale visie bijeenkomsten (21 en 26 mei 2026) en het aanvullende overleg met de ervaringsdeskundigen in de regio (17 juni 2026).

In bijlage I is een tabel toegevoegd waar het onderscheid tussen laagdrempelige steunpunten en inlopen sociaal en gezond staat beschreven, inclusief veelgestelde vragen over laagdrempelige steunpunten. Dit document is opgesteld vanuit de NVZH (Nederlandse Vereniging voor Zelfregie en Herstel).

1. Regionale uitgangspunten

De tien kenmerken van laagdrempelige steunpunten zoals beschreven door de NVZH zijn de basis voor de regionale uitgangspunten. We lichten voor de regionale uitgangspunten een aantal kenmerken toe.

Voor wie?

De laagdrempelige steunpunten zijn voor iedereen laagdrempelige toegankelijk en in het speciaal voor de groep mensen die te maken heeft met ernstige psychiatrische aandoeningen. In de regio is een divers aanbod van plekken vergelijkbaar met een laagdrempelig steunpunt waar iedereen terecht kan. Deze plekken voldoen niet aan alle kenmerken omdat deze niet worden vormgegeven vanuit ervaringsdeskundigheid en deze plekken richten zich op een brede doelgroep. Een plek die zich in het speciaal richt op mensen met een ernstige psychiatrische aandoening vanuit ervaringskennis en

Definitieve versie, augustus 2026

Evelien Hulshof – Projectleider Laagdrempelige Steunpunten

evelien@ixtanoa.nl

ervaringsdeskundigheid is er, naast het praktijkhuis van Ixta Noa in Arnhem, nog niet. In plaats van de laagdrempelige steunpunten te richten op iedereen, willen we ons richten op mensen met ernstige psychiatrische aandoeningen en in het speciaal op de groep die niet bereikt worden door het huidige systeem. Het gaat om een groep mensen die veelal tussen wal en schip vallen, weinig vertrouwen hebben in de formele zorg en tijd nodig hebben om vertrouwen op te bouwen voor het bezoeken van een laagdrempelig steunpunt.

Waartoe en hoe werkt het?

Een laagdrempelig steunpunt is meer dan een luisterend oor en een kopje koffie. De deur staat open, het is een rustige plek waar aandacht, ruimte en begrip is voor de kwetsbaarheid. De laagdrempeligheid zit in taal, bejegening, toegankelijkheid en sfeer.

"Je kunt gewoon binnenkomen zoals je bent. Zonder dat iemand daar wat van vindt of zonder dat iemand daar een oordeel over heeft."

Concreet betekent dit:

- Fysiek toegankelijk – begane grond, goede bereikbaarheid, huiselijke sfeer
- Geen verwijzing of indicatie nodig – iedereen is welkom
- Gewone taal, geen diagnoses of labels
- 'Niets moet' als leidend principe – geen stappenplannen, geen verplichtingen
- Persoonlijke connectie als ingang – mensen komen niet voor het programma, maar voor de vertrouwde persoon
- Outreachend – medewerkers zoeken mensen op

Hierbij horen de volgende kernfuncties:

- Ontmoeting en verbinding – een veilige plek om gezien te worden als mens
- Herstelactiviteiten en methodische zelfhulp
- Peersupport – gelijkwaardig contact met mensen met vergelijkbare ervaringen
- Leren en ontwikkelen – vertrekpunt is de leervraag van de bezoeker, niet een vooraf bepaald programma
- Signalering en warme doorgeleiding naar passende zorg
- Online aanbod als aanvulling op het live aanbod

Definitieve versie, augustus 2026

Evelien Hulshof – Projectleider Laagdrempelige Steunpunten

evelien@ixtanoa.nl

Het aanbod ontstaat van onderaf — samen bedacht en gedragen door bezoekers. Na verloop van tijd kan een herkenbaar programma zichtbaar worden, maar dan wel één die door de groep zelf is gemaakt.

Door wie?

Ervaringsdeskundigen zijn de kern van het steunpunt, zij vervullen de rol van coördinator, gastpersoon, kwartiermaker en zijn inhoudelijk expert. Om deze rollen in te kunnen nemen hebben ervaringsdeskundigen ruimte nodig, beslissingsbevoegdheid en bepalen zij het beleid.

Randvoorwaarden om ervaringsdeskundigheid goed in te zetten zijn:

- Professionele begeleiding, intervisie en scholing
- Voldoende 'holding' — zeker op kleinere locaties
- Autonomie en vertrouwen – ervaringsdeskundigen doen 'hun ding', professionals scheppen de randvoorwaarden
- Doorgroeimogelijkheden, ook naar formele opleiding ervaringsdeskundigheid

Met wie?

Het steunpunt werkt samen met gemeente, de WMO partijen, huisartsen, welzijnsorganisaties, GGZ (behandeling en begeleiding), begeleid en beschermd wonen en informele initiatieven. De relatie is gebaseerd op gelijkwaardigheid — het laagdrempelige steunpunt doet niet alsof het meer weet dan anderen. Het aanbod vult elkaar aan. Voor inwoners moet de samenwerking aanvoelen als één samenhangend geheel. We noemen het netwerkpartners

"Er worden ketenpartners genoemd, maar eigenlijk moeten we over naar netwerkpartners, want ketenpartners is opvolgend en netwerk is allemaal samen."

Heldere kaders zijn daarbij essentieel: een laagdrempelig steunpunt is een ander soort plek waar we niet werken met rapportages of een indicatie. Korte lijnen en wederzijds vertrouwen voorkomen misverstanden.

Definitieve versie, augustus 2026

Evelien Hulshof – Projectleider Laagdrempelige Steunpunten

evelien@ixtanoa.nl

Bijlage I: Laagdrempelige steunpunten versus inlopen sociaal en gezond

Type voorziening:	**Laagdrempelige steunpunten**	**Inlopen sociaal en gezond**
Hoofdstuk in AZWA:	D5 (AZWA pag 60-64)	D6 (AZWA pag 64-66)
Categorie:	Basis**functionaliteit**	Basis**infrastructuur**
Toelichting categorie:	Versterken samenwerking op het snijvlak van (eerstelijns)zorgdomein en het sociaal domein. Basisfunctionaliteiten op de leefgebieden kansrijk opgroeien, gezonde leefstijl, mentale gezondheid, vitaal ouder worden en gezondheidsachterstanden zijn in elke regio of gemeente ingevuld en beschikbaar voor inwoners.	De basisinfrastructuur is ter ondersteuning van de basisfunctionaliteiten. Het betreft basisvoorzieningen in wijken en buurten op het gebied van gezondheid, ondersteuning, welzijn en zorg.
Wat zit er nog meer in de categorie:	Naast laagdrempelige steunpunten: • Sociaal verwijzen • Valpreventie • Ketenaanpak overgewicht en obesitas volwassenen • Kansrijke start: integrale gezinspoli en Nu Niet Zwanger *(Er is ook een 'ontwikkelagenda' voor onderdelen die nog niet zijn uitgewerkt. Dat betreft o.a. Mentale Gezondheidsnetwerken, Ketenaanpak Dementie, Kansrijke start en Rookvrije start.)*	Naast inlopen sociaal en gezond: • Lokale teams • (mentale) Gezonde school • Regionale coördinatie

Definitieve versie, augustus 2026

Evelien Hulshof – Projectleider Laagdrempelige Steunpunten

evelien@ixtanoa.nl

Over de naam:	'Laagdrempelige steunpunten' is een beleidsmatige verzamelterm en dient als werknaam. Ze zijn synoniem voor zelfregie en herstelorganisaties en ook dat is een verzamelnaam voor plekken met namen als: herstelacademie, zelfregiecentrum, herstelpunt en TEAM ED. En ook namen als Stjoer, MensDoorMens en HerstelXL komen voor.	'Inloopvoorzieningen sociaal en gezond' is een beleidsmatige verzamelterm en dient als werknaam. Gemeenten en welzijnsorganisaties gebruiken in de praktijk de naam die lokaal past (buurthuis, dorpskamer, wijkpunt, energiehub, jongerencafé, etc.).
Voor wie:	Voor iedereen en in het bijzonder voor mensen met (ernstige/langdurige) psychische (de EPA-doelgroep) en/of sociaal-emotionele kwetsbaarheid en hun naasten.	Alle inwoners in de buurt/wijk.
Kenmerken:	Laagdrempelige steunpunten dragen als middel bij aan het maatschappelijk herstel van mensen die door problemen met hun mentale gezondheid hun rollen (dreigen te) verliezen in de maatschappij. Ze bevatten vier onderdelen die **in samenhang met elkaar** aanwezig zijn: inloop & ontmoeting, door-en-voor activiteiten, herstelaanbod en de groeivijver. • Vrij toegankelijk, zonder verwijzing. • Het steunpunt is gericht op leren, herstel en ontwikkeling, dit gaat verder dan alleen een luisterend oor en koffie. • Zowel bezoekers/deelnemers als medewerkers hebben iets te halen én te brengen. Er is sprake van co-creatie en gezamenlijk eigenaarschap.	Een inloop sociaal en gezond heeft als eerste functie het faciliteren en stimuleren van ontmoeting. Daaraan gekoppeld biedt het iets extra's voor wie dat nodig heeft: kortdurende ondersteuning op verschillende levensgebieden en waarbij opschaling indien nodig mogelijk is. • Vrij toegankelijk, zonder verwijzing. • Fysiek en sociaal toegankelijk. • Duidelijk herkenbaar voor inwoners als plek voor ontmoeting, vragen en ondersteuning. • Focus op veerkracht, mee doen, betekenisvol leven.

Evelien Hulshof – Projectleider Laagdrempelige Steunpunten

evelien@ixtanoa.nl

Vervolg Kenmerken:	• De ondersteuning krijgt vorm vanuit de behoeften van de mensen. • Wij zien elkaar als mens, niet als cliënt of hulpverlener. • Er is sprake van wederkerigheid en gelijkwaardigheid, op basis van wederzijds begrip, herkenning en erkenning. • Er wordt gewerkt vanuit 'wat past bij jou', zonder stappenplannen of protocollen, er is een aanbod van methodische zelfhulp dat zich vanuit co-creatie en peer-support steeds verder ontwikkelt. • In het steunpunt komt collectieve ervaringskennis samen. • Ervaringsdeskundigen en/of ervaringswerkers zijn in de lead in het initiatief. • Er is samenwerking met de formele en informele (keten)partners, zoals sociaal domein (gemeente), welzijnsorganisaties. huisartsen en zorgaanbieders. Zodat makkelijk afstemming kan plaatsvinden en mensen wanneer nodig kunnen worden gekoppeld aan de voor hen juiste personen of instanties.	• Bereiken/betrekken van (kwetsbare) inwoners die de weg naar de inloopvoorziening minder gemakkelijk vinden. • Inwoners worden gestimuleerd om zelf het initiatief en gastheerschap van de inloopvoorziening uit te voeren. Er is een professionele schil aanwezig om coördinatie en continuïteit van de voorziening te bieden waar nodig. Sociaal werkers, JGZ-medewerkers en gezondheidsbevorderaars/ wijk-GGD'ers zijn hierin belangrijke steunpilaren. • Mogelijkheid tot (kortdurende) ondersteuning, informatie of advies. • De inloopvoorziening functioneert als knooppunt binnen het bredere netwerk van zorg, welzijn, bestaanszekerheid en informele ondersteuning. Er is warme doorgeleiding mogelijk naar (vrijwillige) ondersteuning, maatschappelijke initiatieven, passende hulp en zorg. • Actieve verbinding met informeel en sociaal aanbod in de wijk, zoals bewonersinitiatieven, maatjesprojecten, ontmoetingsgroepen, sport- en beweeginitiatieven en andere vormen van laagdrempelige ondersteuning.

Definitieve versie, augustus 2026

Evelien Hulshof – Projectleider Laagdrempelige Steunpunten

evelien@ixtanoa.nl

Veel gestelde vragen:	
Zijn laagdrempelige steunpunten en inlopen sociaal en gezond hetzelfde?	Nee. Naast overeenkomsten (laagdrempelig, versterken van inwoners, er werken veel vrijwilligers en de ontmoeting is essentieel) zijn er een paar wezenlijke verschillen: ***Methodiek:*** Inlopen sociaal en gezond werken vanuit de opbouwwerk-methodiek. Laagdrempelige steunpunten hanteren een methodiek uit de cliënten- en herstelbeweging: methodische peersupport. Deze methodiek is gebaseerd op collectieve ervarings- en herstelkennis rondom het (zelf of als naaste) a) hebben van ontwrichtende ervaringen a.g.v. psychische problemen, kwetsbaarheden of aandoeningen en b) hoe hier weer aan voorbij te komen. ***Positie i.r.t. bereik:*** Inlopen sociaal en gezond bevinden zich in de haarvaten van wijken en buurten en bereiken inwoners op deze schaal. Laagdrempelige steunpunten hebben een wijk- en soms ook gemeente-overstijgend bereik. ***Doelgroep:*** Inlopen sociaal en gezond zijn er voor alle wijkbewoners van 0 tot 100 jaar, dus ook mensen met een psychische kwetsbaarheid. In de praktijk zitten hier grenzen aan, bij complexe problematiek en 'onbegrepen gedrag' zijn of voelen mensen zich soms minder welkom bij de inlopen. Laagdrempelige steunpunten zijn er vooral voor mensen (vanaf 17 jaar) met (ernstige/langdurige) psychische en/of sociaal-emotionele kwetsbaarheid en 'voor iedereen', dat wil zeggen: er zijn geen uitsluitingscriteria. ***De 'professional':*** Bij de inlopen sociaal en gezond is de sociaal werker de professional; bij de laagdrempelige steunpunten is de ervaringsdeskundige de professional.

Evelien Hulshof – Projectleider Laagdrempelige Steunpunten

evelien@ixtanoa.nl

Zijn alle plekken waar inwoners met psychische kwetsbaarheden zich welkom voelen automatisch een laagdrempelig steunpunt?	Nee. In het handvattendocument van de landelijke IZA-werkgroep staat dat laagdrempelige steunpunten 10 kenmerken hebben. Deze steunpunten richten zich op het bevorderen van zelfregie en herstel door middel van methodische peersupport. Het gaat dus niet om willekeurige plekken waar mensen met psychische kwetsbaarheden zich welkom voelen, maar om locaties die expliciet voldoen aan deze kenmerken en visie. Kortom: een plek kan weliswaar veilig en gastvrij zijn, maar pas als deze voldoet aan de 10 kenmerken, mag deze als laagdrempelig steunpunt worden beschouwd.
Vullen laagdrempelige steunpunten en inlopen sociaal en gezond elkaar aan?	Ja, en op meerdere manieren. Samen bereiken ze een brede groep inwoners. Ze kunnen inwoners op elkaars bestaan en op elkaars mogelijkheden wijzen. Vanuit de inwoner bezien is het fijn dat je kunt kiezen waar je je -op dit moment in je leven- welkom voelt, welke context en mogelijkheden bij je passen en waar je aansluiting vindt. De keuze voor een laagdrempelig steunpunt of een inloop sociaal en gezond is niet statisch maar kan ook tegelijkertijd of zich ontwikkelen in de tijd. Bijvoorbeeld: je struikelt omhoog binnen een laagdrempelig steunpunt en gaat als vrijwilliger aan het werk bij een inloop sociaal en gezond. Of: bij een laagdrempelig steunpunt volg je een herstelcursus en bij een inloop sociaal en gezond doe je mee aan een beweegactiviteit.

Handige links:

Vier onderdelen van een laagdrempelig steunpunt en met wie ze samenwerken: Feiten & Cijfers zelfregie en herstelorganisaties

De 10 kenmerken van laagdrempelige steunpunten in de praktijk: NVZH-10_Kenmerken-def7.pdf

De basisfunctionaliteiten, basisinfrastructuur en handreikingen: Versterking samenwerking zorg- en sociaal domein (D5/D6)

Hoe sociaal werk (samen)werkt aan mentale gezondheid: Mentale gezondheid - Sociaal Werk Nederland

Definitieve versie, augustus 2026

Evelien Hulshof – Projectleider Laagdrempelige Steunpunten

evelien@ixtanoa.nl