



Herstel  
Empowerment  
Ervaringsdeskundigheid!

# HEE maakt meedoen mogelijk

*“In mijzelf ontdekte ik een onvermoede kracht toen mijn leven niet slechter leek te kunnen gaan. Ik voelde me als een bedelaar die in het afval van de straat ineens een briefje van 10 euro vindt; een geweldige rijkdom en een poort naar allerlei mogelijkheden. De hoop dat het mogelijk is dat het beter kan worden heeft me geholpen om zelf aan te pakken en dat heeft me tot hier gebracht.” (Cursist HEE)*

## HEE

**HEE staat voor Herstel, Empowerment en Ervaringsdeskundigheid.** Dit zijn centrale begrippen in onze visie en werkwijze. (Her)nemen van eigen regie en vanuit je eigen kracht je leven inrichten op wat jou goed doet, samen met anderen; mensen uit je omgeving en/of mensen die je professioneel ondersteunen.

*“Herstel is het proces van acceptatie van wat er is gebeurd, acceptatie van het verlies, acceptatie van de beperkingen en kwetsbaarheden. Herstel is een proces van de regie in je leven weer in eigen hand nemen, van keuzes maken over hoe je verder gaat met andere doelen dan die je oorspronkelijk had. Hoe je je leven vorm geeft na die ingrijpende gebeurtenis met vragen als: Wat wil ik nu, wat kan ik nu, wat en wie heb ik nodig om mij te helpen. Onlosmakelijk verbonden met het herstelproces is het terugwinnen en -vinden van de eigen kracht. Empowerment hoort bij herstel.” (Docent HEE).*

HEE bestaat uit deskundigen die zelf ervaring hebben met het herwinnen van eigen kracht en het terugvinden van jezelf na vaak ontwrichtende ervaringen. Wij weten dat meedoen niet vanzelf gaat. Vaak hadden we niet alleen last van onze kwetsbaarheid, maar ook van alle vooroordelen die daarbij

een rol spelen. Daarmee leren omgaan en toch de baas blijven over je eigen leven is een hele kunst. Een kunst die wij ons met vallen en opstaan eigen maken, en waarvan we ook veel leren. Deze kennis willen we delen met anderen die willen meedoen maar daarbij ondersteuning nodig hebben.

## HEE in het sociale domein

Bij de transities in de zorg is het centrale begrip: meedoen. Meedoen is mogelijk als gemeenten hun kwetsbare burgers de gelegenheid bieden om te herstellen, hun eigen kracht en mogelijkheden te vinden en die in te zetten voor zichzelf en anderen. HEE is daarbij een krachtig hulpmiddel en een ervaringsdeskundige samenwerkingspartner. Met de ruime ervaring op het gebied van empowerment, ervaringsdeskundigheid en herstel ondersteunende zorg kan HEE een belangrijke bijdrage leveren aan het vormgeven en uitvoeren van gemeentelijke taken.

## Het aanbod van HEE

HEE biedt advies en ondersteuning bij opzet en uitvoering van veranderingstrajecten die zich richten op het empoweren van burgers, het herstel ondersteunend maken van de zorg en het inzetten van ervaringsdeskundigen. Het HEE-team, onderdeel van het Trimbos



Herstel  
Empowerment  
Ervaringsdeskundigheid!

instituut, biedt een scala van trainingen, presentaties, workshops en andere vormen van ondersteuning voor mensen met een psychische kwetsbaarheid en hun ondersteuners.

Dit aanbod is voor iedereen die door wat voor reden ook in de knel is gekomen, die het gevoel heeft te weinig controle te hebben over het eigen leven, die weinig hoop heeft op een betere toekomst, die op zoek is naar ondersteuning in meedoen. Maar ook voor mensen die herstelgerichte steun willen geven, en mensen die hun eigen ervaringen op dit gebied willen ontwikkelen tot ervaringsdeskundigheid en daarmee professioneel willen gaan meedoen.

*“Mijn ervaring is dat een paar rake woorden van een maatschappelijk werker soms meer inzicht bieden dan een lang traject met een specialist. Het zit ‘m erin dat ik geloof dat hulpverlening een manier is om kracht in jezelf te vinden. Dit is mijn eigen ervaring en die zie ik terug in jullie filosofie.” (Cursist HEE).*

## Producten van HEE

HEE biedt ervaringsdeskundige ondersteuning bij diverse vormen van empowerment die in wijken of op gemeentelijk niveau aangeboden kunnen worden, onder andere:

- Herstelwerkgroep.
- Cursus begin maken met empowerment.
- WRAP (een training voor mensen die gestructureerd willen werken aan eigen regie over hun leven).
- Photovoice (uitbeelden van kwetsbaarheid, stigma, herstel en eigen kracht).

Voor hulpverleners in de wijk biedt HEE onder andere:

- Basiscursus herstel ondersteunende zorg, indien gewenst gevolgd door intervisie.

- Trainingen over het bevorderen van zelfmanagement van kwetsbare burgers.

Voor mensen die hun ervaring willen gaan inzetten bij vrijwilligerswerk of betaald werk biedt HEE onder andere:

- Cursus werken met eigen ervaring.
- Cursus maken en presenteren van je eigen herstelverhaal.
- Opleiding tot ondersteuner van herstelwerkgroepen.

Maar ook voor maattrajecten, workshops, studiedagen of een gemeentelijke voorlichting over empowerment kunt u bij HEE terecht. Neem contact met ons op voor een oriënterend gesprek!

*“Zo leerzaam en verhelderend! Nu al deze dingen wel gezegd mogen worden geeft het een prachtig beeld van de kracht en de steun die gelijkwaardige uitwisseling op kan leveren. Er ontstaat een heel eerlijk en open gesprek, dat ook heel ontroerende momenten oplevert.” (Koppel cliënt en hulpverlener over Studiedag herstel).*

## Contactgegevens

Benieuwd naar wat HEE in uw gemeente kan betekenen; voor kwetsbare burgers, voor zorg- en welzijnsorganisaties, voor ambtenaren? Neem een kijkje op onze website: [www.hee-team.nl](http://www.hee-team.nl).

Of bel ons: 030-2971115,  
Mailen kan ook: [hee@trimbos.nl](mailto:hee@trimbos.nl).