Mentaal Gezond
Midden Nederland

Peer support en laagdrempelige steunpunten als kracht in het mentale gezondheidsnetwerk



Workshop

Netwerkbijeenkomst 11 november ‘26

In deze workshop

- Wat is een laagdrempelige steunpunt
- Ervaar de kracht van peer support
- Beter beeld van laagdrempelige steunpunten
- Weet je bij wie je terecht kunt met vragen en ideeën

Wat is volgens jou een laagdrempelig steunpunt?

Laagdrempelige steunpunten

- **Peer support als basis**
- Plek waar je je gehoord, gezien en welkom voelt
- Stimuleert regie nemen over eigen leven
- Focus op wat je kan en wil (niet op beperkingen)
- Hoop, erkenning, verbondenheid en empowerment staan centraal



Wanneer ‘Laagdrempelig Steunpunt’?

1. **Voor iedereen toegankelijk**
2. Gericht op **leren**, **herstel** en **ontwikkeling**
3. **Co-creatie** en **gezamenlijk eigenaarschap**
4. Deelnemers vinden ondersteuning **vanuit eigen behoeften**
5. Wij **zien elkaar als mens**, niet als cliënt of hulpverlener.
6. Wederzijds **begrip**, **herkenning** en **erkenning**
7. Eerder ‘**wat past bij jou**’, dan stappenplannen of protocollen
8. In het steunpunt **komt collectieve ervaringskennis samen**
9. **Ervaringsdeskundigen in de lead**
10. **Samenwerking met formele en informele ketenpartners**



Aanbod

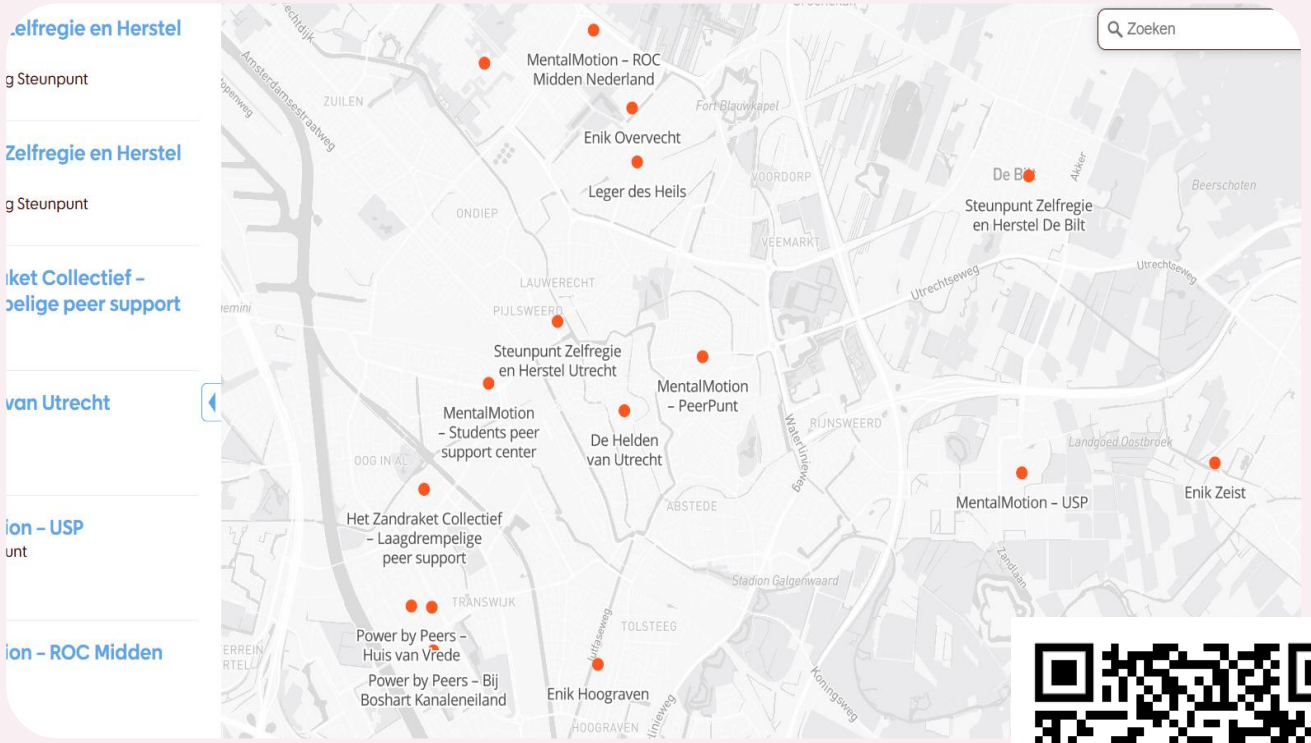
Enik Recovery College

POWER MAAKT MEEDOEN MOGELIJK! by PEERS

Zandraket Collectief

Steunpunt Zelfregie & Herstel

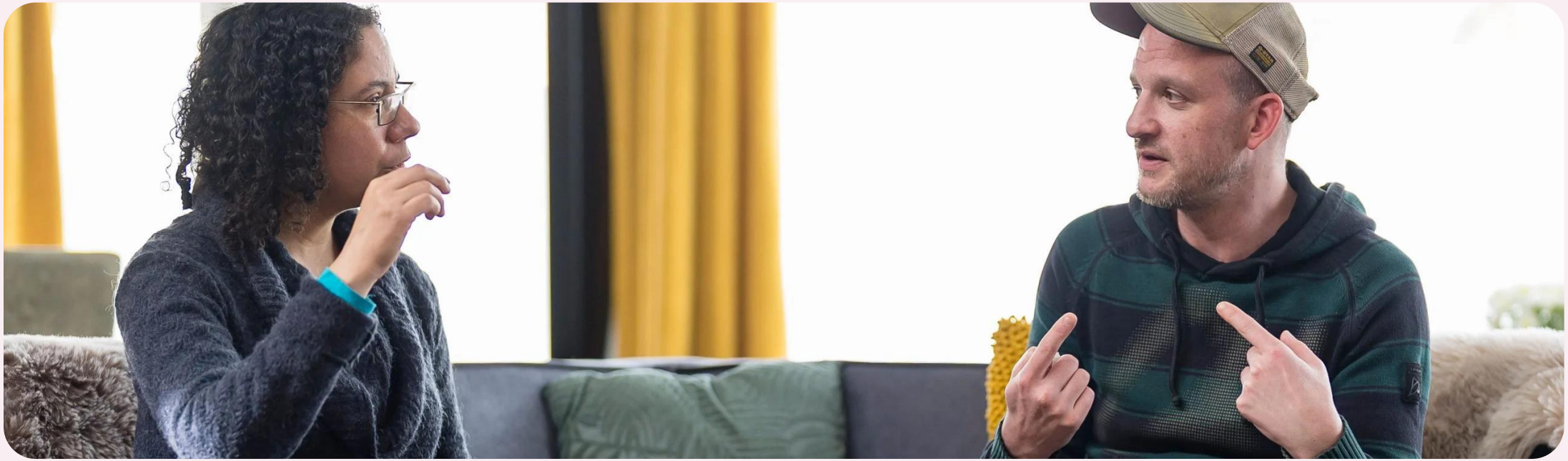
MentalMotion STUDENTS PEER SUPPORT CENTER



Voor volledige kaart, scan de QR code ->

De kracht van ervaringsdeskundigheid

Het steundocument



Gereedschapskoffer maken



Mentimeter – Wat helpt jou in een moeilijk moment?



Wat neem je mee?

- Beter beeld van Laagdrempelige Steunpunten?
- Bij wie onder de aandacht brengen?
- Overige vragen



Contact

Maaike Schulte
Programmamanager Laagdrempelige Steunpunten en Peer Support
Mail: maaike.schulte@utrecht.nl

Contact

Geneviève Wolbert
Communicatie Laagdrempelige Steunpunten en Peer Support
Mail: genevievewolbert@gmail.com