





Pleq

Ervaringskennis centrum




**Kernwaarde,
missie en visie**

Samenvatting



2022



Opgesteld door: Gilles Schipper en Marvin Scheffer
Functie: Ervaringsdeskundige Ontwikkeling en Beleid
Datum: 28 juli 2022
Vincent van Goghweg 89
1506 JB Zaandam

Inleiding

Echt gezien worden, het gevoel van herkenning en erkenning en een enkel woord wat voldoende is om te weten wat je bedoeld. Ervaringsgenoten zijn goud waard.

Ervaringsgenoten, ook wel lotgenoten genoemd, maken bewust en onbewust gebruik van de kennisbron 'ervaringskennis'. Door uitwisseling van ervaringen kom je tot nieuwe inzichten en draag je bij aan de ontwikkeling van ervaringskennis van jou en van de mensen om je heen. Pleq is een nieuw Ervaringskennis centrum in Zaandam. Een plek waar je doormiddel van ervaringskennis kan werken aan je eigen ontwikkeling en herstel. Zonder dat iets moet en geheel op je eigen manier. Je kunt hier in gesprek gaan met ervaringsgenoten over gedeelde ervaringen, inspiratie opdoen voor jouw volgende stap maar ook landelijk erkende hersteltrainingen volgen zoals de WRAP en de HOP. Het is toegankelijk voor elke burger in elke levensfase en met elke achtergrond. Dit aanbod kan in principe overal gerealiseerd worden, echter is een fysieke plek waar mensen kunnen komen en gaan belangrijk om onderlinge verbondenheid te ervaren.

Alle Zaanse burgers in elke levensfase en met elke achtergrond zijn welkom. En omdat iedereen anders is, is diversiteit in activiteiten, tempo en niveau een randvoorwaarde. Het aanbod wordt samen met de deelnemers¹ vastgesteld én aangeboden en bestaat uit zelfhulptools, individuele ondersteuning en groepsondersteuning. Het uitgangspunt is zelfregie: jij kiest wat bij je past, deelname is vrijwillig en je bent verantwoordelijk voor je eigen (herstel)proces. De medewerkers hebben een coachende en een faciliterende rol en werken samen met meerdere organisaties.

Dit document beschrijft de kernwaarde, missie en visie van Pleq waar we ons hard voor maken.

¹ Waar 'deelnemer' staat, kan ook 'bezoeker' of 'gast' gelezen worden. Wij zien iedereen die gebruik maakt van het aanbod als deelnemer.

Missie en visie

Pleq is opgebouwd en gedreven vanuit missie en visie. Vandaar uit ontwikkelen we duidelijke basisprincipes met deelnemers, ervaringsdeskundigen en de betrokken organisaties. Hierin leggen we de invulling van het aanbod en de onderlinge verantwoordelijkheden vast, met ruimte voor vernieuwing en maatschappelijke ontwikkelingen.

Een bruisende ontmoetingsplaats:

Mensen komen er gaan. Om in groepjes deel te nemen aan een herstel- of zelfregie activiteit, voor een praatje of voor informatie over zelfhulp mogelijkheden. Dagelijks staat de deuren open voor alle burgers, ook (of vooral) in de weekenden en avonden. Het opheffen van doelgroepen en mensen verbinden in de breedste zin van het woord is daarom de belangrijkste doelstelling. Het brede aanbod zorgt dat Pleq als ontmoetingsplaats een belangrijke stadsfunctie bekleedt.

Verbindend

Pleq biedt ruimte voor alle aanbieders van peersupport, ervarings-/zelfhulp-/lotgenotengroepen of andersoortige uitwisselingmogelijkheden op basis van ervaringskennis. Of dit nou een psychische, somatische, pedagogische of andere achtergrond heeft. Wanneer ervaringskennis het uitgangspunt is, legt Pleq de verbinding, enerzijds door te verwijzen naar bestaande initiatieven en ruimte en anderzijds door, kennis en faciliteiten aan te bieden voor nieuwe initiatieven. Pleq wil een verbindende factor zijn tussen alle partijen, door behoeftes te inventariseren en in het netwerk naar oplossingen en samenwerkingen te zoeken. Samen sta je sterker. Doordat burgers terecht kunnen bij één partij voor al het regionale aanbod, is het voor hen overzichtelijker en daarmee toegankelijker.

Laagdrempelig, inclusief en divers aanbod:

Welke achtergrond, leeftijd of herstelwens je ook hebt, in en rond het Ervaringskennis centrum is altijd iets te doen, te vinden of te creëren. Het aanbod varieert van landelijk erkende hersteltrainingen zoals de WRAP en de HOP tot door deelnemers bedachte en gemaakte workshops. Van grote groepsactiviteiten tot aan individuele ondersteuning. En van peersupport-activiteiten tot aan kennisdeling van experts. Allemaal in het kader van ontwikkeling, herstel en ervaringskennis. Daarom is er geen onderscheid tussen ervaringsdeskundigen en andere professionals. Iedereen werkt vanuit de zelfde waarden.

Zelfregie en motivering:

Deelnemers halen en brengen. Ze zijn onderdeel van het aanbod. Deelnemers weten dat ze een eigen verantwoordelijkheid hebben in hun herstel en worden gemotiveerd om hier actief mee aan de slag te gaan. Alles op basis van eigen kracht en vooral eigen keuze. Het Ervaringskennis centrum is een plek waar een stempel (zoals 'cliënt') niet ervaren wordt omdat iedereen een aandeel heeft.

Preventie

Pleq heeft een preventieve functie. Met een laagdrempelig aanbod waarin aandacht is voor het omgaan met levensgebeurtenissen en wat ter overbrugging kan worden ingezet of om 'erger' te voorkomen. Bijvoorbeeld ter overbrugging van wachtlijsten, tussen behandelingen in, of om mee te denken over alternatieven wanneer ander aanbod minder goed aansluit.

Uitvalsbasis

Het Ervaringskennis centrum is de kern, het hart waar alles samenkomt, maar veel van het aanbod kan op elke locatie gefaciliteerd worden en op maat. De medewerkers gaan naar de zorg- en welzijnsorganisaties, buurt en ontmoetingshuizen en zo nodig naar individuele burgers om vraag en aanbod goed op elkaar af te stemmen op de juiste plek. Verbinding met de regio is het doel.

Kernwaarden

Pleq hanteert zes kernwaarden. Deze waarden zijn de basis van de visie.

Inclusie en verbinding

Samen werken aan herstel werkt verbindend. Pleq wil kloven tussen burgers dichten of overbruggen. Met een divers en aansprekend aanbod voor een breed publiek wil Pleq een voedingsbodem zijn voor inclusie in de breedste zin van het woord. Bouwend op aanwezige kennis vanuit de zorg en welzijnssector over de invloed van stigma. Pleq maakt in aanbod en beschikbaarheid geen onderscheid en ontvangt/behandelt iedereen als mens.

Peersupport

Peersupport gaat om elkaar steunen door eigen kennis, ervaring en emoties te delen. Bij Pleq praten we over peersupport wanneer mensen met een soort gelijke achtergrond, kwetsbaarheid of levensfase elkaar ondersteunen in groepen. Deze groepen worden vaak samengesteld op basis van een thema zoals achtergrond, kwetsbaarheid of levensfase, maar dit is geen vereiste. De peersupportgroepen worden begeleid door iemand die vaardigheden heeft geleerd om het groepsproces te begeleiden en de veiligheid te bewaken. Meestal is dit een ervaringsdeskundige.

Ervaringskennis

Ervaringskennis is kennis die je hebt over je eigen levenservaringen nadat je deze ervaringen geanalyseerd hebt en erop gereflecteerd hebt. Het is niet alleen het delen van ervaring, gevoelens en gedachten of alleen de gebeurtenis of aandoening. Het zijn dingen die hieraan voorafgaan, wat er daarna gebeurt, hoe je het geheel ervaart, wat je voelt en wat voor invloed het heeft op alle praktische zaken in het leven. Ervaringskennis is daardoor individueel en persoonsgebonden.

Het aanbod van Pleq is specifiek ontwikkeld om te ondersteunen in het opdoen van ervaringskennis en deze in te zetten in het dagelijks leven. Wanneer je eigen ervaringskennis verbindt met de ervaringskennis van anderen of ook andere bronnen hierbij betreft, ontstaat er collectieve ervaringskennis. Met peersupport in de ervaringsgroepen en herstelactiviteiten ontdek je samen verschillende (herstel)mogelijkheden en vind je herkenning en erkenning. Er worden zelfhulp tools, literatuur en andere bronnen aangereikt om je eigen ervaring en de ervaringen van anderen om te zetten tot bruikbare ervaringskennis.

Laagdrempelig

Iedereen kan en mag meedoen. Pleq is toegankelijk voor iedereen. Er wordt actief ingezet om het aanbod vindbaar en toegankelijk te maken en te houden. Ook voor minder valide, 'digibeten', anders talige en mensen voor wie reizen lastig is.

Daarnaast streeft het Ervaringskennis centrum ernaar om het aanbod écht aan te laten sluiten bij de mensen met diverse achtergronden en bij elke doelgroep zodat ze voornamelijk uit intrinsieke motivatie gebruik willen maken van het aanbod.

Ook financieel is het laagdrempelig en waar mogelijk gratis.

Herstel

Herstel is niet hetzelfde als genezen. Het is een uniek en persoonlijk proces waarin iemand zijn houding, waarden, gevoelens, doelen, vaardigheden en rollen verstevigd, accepteert, verandert of anderszijds mee aan de slag gaat. In je herstelproces werk je naar een manier om een bevredigend, hoopvol en kwalitatief goed leven te leiden, ondanks de belemmeringen van een kwetsbaarheid of de fase² waarin je zit. Elementen zoals zingeving, nuttig bezig kunnen zijn, waardering krijgen, sociale contacten, ritme en activatie zijn nodig om het herstelproces te bevorderen. Het aanbod bij Pleq is gericht op verschillende niveaus³ en draagt bij aan het verschaffen van inzicht in het herstelproces, ongeacht de fase waarin iemand zich bevindt.

² De fase van herstel zijn te onderscheiden in: Overweldigd worden door je kwetsbaarheid, worstelen met je kwetsbaarheid, leven met je kwetsbaarheid en leven na je kwetsbaarheid.

³ Herstel zoals hier bedoeld kunnen onderscheiden worden in vier niveaus:

Niveau Gezondheid: het krijgen van (hernieuwde) stabiliteit van lichamelijk en psychisch functioneren.

Niveau van Dagelijks functioneren: zelfzorg, de eigen omgeving en het zorgen voor anderen.

Niveau van Maatschappelijke rollen: de plek die iemand wilt vervullen in de maatschappij.

Niveau van Identiteit: zingeving en persoonlijke ontwikkeling.

Vrije ruimte

Herstel is (pas) mogelijk wanneer iemand de letterlijke en figuurlijke ruimte ervaart. Vrije ruimte om eigen keuzes te maken, te experimenteren, tot rust te komen, betekenis te geven aan ervaringen en gebeurtenissen en nieuwe mogelijkheden te zoeken en te vinden. Vrije ruimte is essentieel voor het herstelproces en om de eigen regie te (her)pakken.

Pleq zet zich in om die letterlijke en figuurlijke vrije ruimte te creëren, los van de kaders binnen een systemisch ingerichte hulpverlenerswereld. Letterlijk ruimte om naartoe te gaan en als volwaardig en gelijk te worden gezien. Figuurlijk doordat er ruimte is voor erkenning en herkenning en mensen met aandacht luisteren.

Informatie

Samenwerken

Pleq verbindt, verwijst naar, en vult bestaand aanbod in de regio aan om zo de gemeenschappelijke doelen van organisaties te versterken zonder te concurreren. Gezamenlijk organiseren we themabijeenkomsten en cursussen voor ervaringsdeskundigen en andere facilitators zodat de kwaliteit van het aanbod hoog blijft. We vullen elkaar aan door aanbod, middelen en mankracht te delen en zo het regionaal aanbod toegankelijk en laagdrempelig te maken voor alle burgers.

Meer informatie over een samenwerking? Neem contact met ons op!

Personeel en regie

Het is halen en brengen bij Pleq. De kern zijn dan ook de deelnemers. Zij hebben een grote stem in het aanbod en het streven is dat het dagelijkse gang van zaken zoveel mogelijk door de deelnemers uitgevoerd wordt. De medewerkers faciliteren, ondersteunen en vullen aan waar nodig vanuit een gastvrije, presentie en oordeel loze houding en door het inzetten van professionele ervaringsdeskundigheid. Daarnaast zullen de medewerkers veel investeren in de samenwerking met andere organisaties. Ze bewaken de visie en beheren de middelen. Onder de medewerkers bevinden zich twee coördinatoren die eindverantwoordelijke zijn voor alle inhoudelijke zaken. De algehele eindverantwoordelijkheid wordt gedeeld onder de betrokken organisaties.

Ontwikkeling

In juni 2022 is Pleq van start gegaan onder de vleugel van Leviaan. Zij stellen de benodigde middelen beschikbaar en nemen de overhead en verantwoordelijkheid op zich om samen met De Hoofdzak het initiatief op te starten. Het doel is om binnen drie jaar de kosten en middelen te spreiden onder meerdere organisaties om in gezamenlijkheid verder te kunnen gaan met het Ervaringskennis centrum. Daarnaast wordt er gezocht naar andere financieringsmogelijkheden bij bijvoorbeeld zorgverzekeraars, in de vorm van subsidies en uit het bedrijfsleven om de begroting rond te krijgen.

In de beginfase richten de coördinatoren zich op de letterlijke en figuurlijke inrichting, het aantrekken van samenwerkingspartners en de werving van medewerkers die gaan helpen bouwen. Pleq wilt maatschappelijke impact in de Zaanstreek bereiken door aanbod te faciliteren, maar ook door de toestroom naar bestaand aanbod in de regio te vergroten. Tijdens het eerste jaar wordt de positie van het Ervaringskennis centrum opgebouwd met als doel een brede bekendheid onder de ketenpartners en een uitwisseling van informatie over activiteiten uit de regio.

In de jaren daarna wordt er verder gebouwd aan een dekkend aanbod, bekendheid bij de burgers en een breed draagvlak van diverse organisaties.

De locatie

Pleq is gevestigd op de Vincent van Goghweg 89 in Zaandam. De dichtstbijzijnde bushalte is 200 meter lopen en sluit aan op lijn 67 en trein station Kogerveld is 900 meter lopen. De straat is in het verlengde van de A7 en een zijstraat van de provinciale weg. Met voldoende parkeerplekken in de wijk en op het nabijgelegen parkeerterrein op de Meester J.A. Laanplein is de locatie ook per auto goed bereikbaar. Voor minder mobiele mensen zijn er twee parkeerplaatsen gereserveerd voor de deur. Zij kunnen bij de slagboom aanbellen.



Foto van de ruimte
volgt in latere versie

De ruimtes

Onze ruimtes bevinden zich op de vierde verdieping wat per lift en trap bereikbaar is. We hebben twee multifunctionele ruimtes, een keuken en een ruim balkon. Iedereen is welkom tijdens de inloopmomenten. Hier kunnen mensen informatie inwinnen over het aanbod bij ons en in de regio, een praatje maken met de aanwezige mensen en gebruik maken van de zelfhulptools, de bibliotheek en ontspanningsmogelijkheden. Er wordt gestreefd naar een sfeervolle en huiselijke inrichting die meebeweegt met de wensen en behoeftes van de deelnemers.

Digitaal

Ook digitaal zijn we goed te bereiken. Pleq is actief op diverse social media platvormen. Op de website staat het actueel aanbod van alle activiteiten, ook die van samenwerkingspartners. De website wordt steeds meer gevuld met diverse online zelfhulptools, informatie en nieuwsberichten. Abonneer je op nieuwsbrief en blijf per mail op de hoogte van alle nieuwtjes.



Website: www.ervaringskenniscentrum.nl