

# JAAERVERSLAG

Lumen

Holland Rijnland



20 24

## Inhoudsopgave

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| 1. Voorwoord                                             | 5  |
| 2. De regio's van Lumen in vogelvlucht                   | 6  |
| 3. Leidse regio                                          | 7  |
| a. Lustrum Inloophuis Leiden                             |    |
| b. Inloophuis Leiden                                     |    |
| c. Inloophuis Oegstgeest                                 |    |
| d. Lotgenotencafé                                        |    |
| e. Respijthuis Leiden                                    |    |
| f. Onafhankelijke Cliëntondersteuning (OCO) Leidse regio |    |
| g. Start project Doorontwikkeling OCO Leiden             |    |
| h. Herstelaanbod Leidse regio                            |    |
| i. WRAP                                                  |    |
| j. Zomerworkshops                                        |    |
| k. Supportgroep Ervaringsrijke ouders                    |    |
| l. Herstelgroep Ont-moeten op Woensdag                   |    |
| m. Scholing Ervaringsdeskundigheid Leidse regio          |    |
| i. Symposium                                             |    |
| ii. Basiscursus 1 en 2                                   |    |
| iii. Praktijklessen                                      |    |
| iv. Inspiratiesessies                                    |    |
| n. Partnerorganisaties op de Hooigracht                  |    |
| 4. Regio Duin- en Bollenstreek                           | 26 |
| a. Krachtcirkels                                         |    |
| i. Krachtcirkel Noordwijk                                |    |
| ii. Krachtcirkel Katwijk                                 |    |
| iii. Krachtcirkel Hillegom                               |    |
| iv. Krachtcirkel Lisse                                   |    |
| b. Steun- en Informatiepunten / OCO                      |    |
| i. STIP Noordwijkerhout                                  |    |
| ii. STIP Noordwijk                                       |    |

- iii. STIP Lisse
  - iv. STIP Hillegom
  - v. STP Teylingen
  - vi. STIP Katwijk
- c. Zelfregiecentrum Lisse
- d. EXPEX
- e. Meedenkersnetwerk
- f. Zorgnetwerkoverleg Hillegom, Lisse en Teylingen
- g. Herstelcursussen
  - i. Zicht op Herstel
  - ii. WRAP

## 5. Regio Rijnstreek

41

- a. OCO
- b. Bemoeizorg
- c. Crisiskaart
- d. Zicht op Herstel
- e. Herstelgroepen
- f. Norwoodgroep
- g. Respijthuis Alphen aan den Rijn

## 6. Belangenbehartiging & Beleidsadvisering

44

- a. Lumen Panel (Leidse regio)
- b. Onbegrepen gedrag
- c. Doorontwikkeling OCO Leiden
- d. IZA
- e. Walk into the light
- f. WLZ
- g. Politiek
- h. Preventie Dakloosheid
- i. Ethostelling
- j. Lumen Panel Dakloosheid
- k. Wereld Dakloze Mensen Dag
- l. Woonzorgcomponent Leiden

m. Dakloosheid Voorbij!

7. IZA SPUK Holland Rijnland 49

a. Inzet ervaringsdeskundige jongeren (ExpEx)

b. Laagdrempelige steunpunten

8. Scholing cijfers 51

a. Basiscursus 1

b. Basiscursus 2

c. Praktijklessen Ervaringsdeskundigheid

d. Inspiratiesessies Ervaringsdeskundigheid

e. Medewerkersdagen

f. Cursus Cliëntondersteuning

# 1. Voorwoord

Ook in 2024 hebben wij ons onverminderd ingezet om in de regio's Rijnstreek, Leidse regio en Duin- en Bollenstreek onze missie – het bevorderen van persoonlijk en maatschappelijk herstel en zelfregie van kwetsbare inwoners – vorm te geven.

Vooruitlopend op het integraal zorgakkoord (IZA) is Lumen in de loop van 2024 met een aantal nieuwe projecten gestart die mogelijk werden gemaakt door IZA SPUK-gelden van de gemeenten in de regio Holland Rijnland. Zo werden facilitators voor de **cursus Wellness Recovery Action Plan (WRAP)** opgeleid met dank aan GGZ Rivierduinen voor de goede samenwerking. Voor de inzet van ervaringsdeskundige jongeren werd de nieuwe **ExpEx** training met succes opengesteld voor jongeren uit de regio Holland Rijnland. Er is onderzoek verricht naar het opzetten van **laagdrempelige steunpunten** in de regio wat leidde tot een rapport met aanbevelingen. Tot slot is er vanuit deze financiering eind 2024 een start gemaakt met de voorbereiding van een groot onderzoek naar de persoonlijke en maatschappelijke opbrengst van de **respijthuizen**. De resultaten van dit onderzoek worden naar verwachting eind 2025 gepresenteerd.

Enkele hoogtepunten in 2024 waren het **40-jarig bestaan** van het Inloophuis in Leiden dat met meerdere festiviteiten werd gevierd. De prachtige portrettenreeks, van “**de Gezichten van Lumen**” is daar een sprekend voorbeeld van. Deze portretten toeren door de regio en geven door hun verhalen een beeld van de mensen die bij Lumen komen en werken.

Maar ook de gezamenlijk met andere partners georganiseerde **Walk into the Light** waarbij werd gelopen én stilgestaan bij suïcidepreventie was een indrukwekkende gebeurtenis. In de Rijnstreek kreeg de **Wielewaal** in nauwe samenwerking met Tom in de Buurt steeds meer vorm als laagdrempelig steunpunt waar zelfregie en herstel centraal staan. In de Duin en Bollenstreek vallen het **Meedenkersnetwerk**, diverse **Krachtcirkels** en de deelname aan de **zorgnetwerkoverleggen** in positieve zin op. Met dit laatste zet Lumen steeds meer de ervaringsdeskundigheid, in het kader van tegen bemoeizorg aangrenzende, onafhankelijke ervaringsdeskundige ondersteuning in.

**Collectieve belangenbehartiging** en **scholing** blijven elk jaar de belangrijke pijlers binnen Lumen. Bij de belangenbehartiging waren **preventie dakloosheid** met subsidie van het Kansfonds, de aanpak van mensen met **onbegrepen gedrag** en de inbreng bij het **Integraal Zorgakkoord** succesvol. Bij scholing waren de praktijklessen en inspiratiesessies **ervaringsdeskundigheid** goed bezocht en dragen bij aan de verbetering van de kwaliteit van onze dienstverlening.

Dankzij het grote draagvlak in de regio Holland Rijnland en financiële steun van onze subsidiegevers kon Lumen voor veel inwoners, die dit nodig hadden, van betekenis zijn. Ik bedank, namens het bestuur, alle betrokkenen: alle ervaringsdeskundige medewerkers en vrijwilligers van Lumen, onze samenwerkingspartners en de financiers/de gemeenten. Met jullie steun maken wij het verschil voor mensen bij hun zoektocht naar herstel. Wij zien 2025 vol vertrouwen tegemoet, vastbesloten om de impact van Lumen verder te vergroten.

Bart Smith, directeur-bestuurder

## 2. De regio's van Lumen in vogelvlucht



### Leidse Regio

- In de Leidse Regio stond het jaar 2024 in het teken van verbinding, herstel en zichtbaarheid. Hoogtepunt was het 40-jarig jubileum van het Inloophuis Leiden, gevierd met een feestelijke open dag, fototentoonstelling en publiciteit. Het inloophuis groeide qua bezoek en activiteiten. Het Respijthuis Leidse Regio kende een hoge bezetting en werd door veel gasten ervaren als een warme en veilige plek. Een nieuw onderzoek naar de maatschappelijke opbrengst is gestart. Binnen de onafhankelijke cliëntondersteuning (OCO) kregen 61 mensen ondersteuning, met uiteenlopende vragen rond wonen, herstel en netwerk. Ook is het project Doorontwikkeling OCO, met speciale aandacht voor jongeren, gestart. Op het gebied van herstel werden WRAP, Zicht op Herstel, zomerworkshops en supportgroepen aangeboden.

### Duin- en Bollenstreek

- In Katwijk, Hillegom, Noordwijk en Lisse draaiden goed bezochte Krachtcirkels, waar deelnemers sociale verbinding en vertrouwen hervinden. De STIP's (Steun- en Informatiepunten) in onder andere Noordwijkerhout, Hillegom, Katwijk en Teylingen noden toegang tot onafhankelijke ervaringsdeskundige ondersteuning. In 2024 is het aantal ondersteuningsvragen flink toegenomen. Het Zelfregiecentrum Lisse bood plek voor ontmoeting, creativiteit en beweging, maar kreeg geen vervolgsubsidie. Wel wordt de samenwerking met het Vriendenhuis in Lisse voortgezet. Jongeren konden terecht bij het Jongerenpunt en via het ExpEx-programma in Katwijk werden jongeren opgeleid om vanuit eigen ervaring anderen te ondersteunen en mee te denken over de jeugdhulp. In 2024 vonden 2 trainingen plaats met in totaal 17 gecertificeerde ExpEx-ers. Het Meedenkersnetwerk in de Duin en Bollenstreek kende een recordjaar in aantal hulpvragen (163).

### Rijnstreek

- In de Rijnstreek richtte Lumen zich op ervaringsdeskundige ondersteuning bij de teams van Tom in de Buurt. De Wielewaal ontwikkelde zich verder als laagdrempelig steunpunt in samenwerking met Tom in de Buurt.

### 3. Leidse regio

#### a. Lustrum Inloophuis Leiden 40 jaar!

Het Inloophuis Psychiatrie begon veertig jaar geleden als een protest tegen de gevestigde psychiatrische zorg. Op het Rapenburg 48 werd toen een behandelingsvrije ontmoetingsruimte gemaakt.



Veertig jaar later is het Inloophuis niet meer weg te denken uit het aanbod voor mensen met mentale problemen. Inmiddels zit het Inloophuis alweer 13 jaar in het pand aan de Hooigracht. De coördinator vertelde erover bij [Sleutelstad](#)

In het kader van het 40-jarig bestaan van het Inloophuis zijn er door het jaar heen een aantal activiteiten georganiseerd. Een greep uit de activiteiten:

Op **18 februari** (de oprichtingsdatum van het Inloophuis) wandelde een groep betrokkenen van de oude locatie aan het Rapenburg naar de huidige locatie aan de Hooigracht. Het Leids Nieuwsblad schreef er een [artikel](#) over.



Op **20 april** was er een open dag bij Lumen op de Hooigracht.

Wethouder Julius Terpstra was te gast, hij benadrukte in zijn speech het grote belang van ontmoeting en de belangrijke rol die een organisatie als Lumen daarin speelt. De dag werd goed bezocht door zo'n 125 geïnteresseerden.

Leidse glibber Emile van Aelst schreef een [treffend verslag](#) van deze dag.

## Fototentoonstelling “De vele gezichten van Lumen”



Op **7 juli** is de fototentoonstelling “**De vele gezichten van Lumen**” feestelijk onthuld.

Voor deze serie portretten maakte Vivian Keulards foto's van 11 mensen die op enige wijze betrokken zijn bij Lumen, medewerkers, vrijwilligers en inlopers. Twee vrijwilligers van het Inloophuis hebben alle geportretteerden geïnterviewd en schreven de verhalen die bij de portretten te lezen zijn.

De mensen op deze portretten vertellen over hun levens, over hun ervaringen, hun strijd en veerkracht, hun talenten en dromen. Ze delen hun verhalen in de hoop dat deze bijdragen aan meer begrip en uitnodigen tot verdere kennismaking. Zo wil Lumen voorbijgangers een beeld geven van wat er gebeurt bij Lumen op de Hooigracht.

Het Leids dagblad schreef er een [mooi artikel](#) over.

De portretten zijn in eerste instantie bij Lumen te zien aan de straatkant op de Hooigracht, maar gaan daarna on tour door Leiden te beginnen bij het café van de bibliotheek aan de Nieuwstraat in Leiden.

De quotes bij de foto's geven goed weer wat het inloophuis voor mensen kan betekenen:

- *‘Ongedwongen jezelf zijn’*
- *‘Als je hulp krijgt aangeboden, durf die dan te aanvaarden’*
- *‘Problemen komen los door praten’*
- *‘Ik houd van het Inloophuis’*
- *‘Ik leef weer’*
- *‘Ik kom al sinds 1985 in het Inloophuis’*
- *‘Mijn weg van beschadiging naar krachtbron’*



Meer informatie over deze portretten vind je op de website <https://lumen-hollandrijnland.nl/de-vele-gezichten-van-lumen/> of scan de QR-code

## b. Inloophuis Leiden

Doel van het Inloophuis aan de Hooigracht in Leiden is om een veilige plek bieden aan mensen met psychische problemen, waar zij anderen kunnen ontmoeten en waar af en toe extra activiteiten georganiseerd worden. Het Inloophuis is gedurende het hele jaar doordeweeks 4 avonden en op zondagmiddag open. Er zijn voldoende (geschoolde) vrijwilligers en ondersteunende inlopers die diensten draaien in het Inloophuis en extra activiteiten organiseren. Waar nodig wordt samengewerkt met andere organisaties, zoals GGZ Rivierduinen, de Bakkerij, Hogeschool Leiden, COOL en kapper Smittenaar.



### Resultaten

|                                        |       |
|----------------------------------------|-------|
| Inloophuis Leiden                      | 2024  |
| aantal dagen open                      | 259   |
| gemiddeld aantal bezoekers per dagdeel | 32    |
| totaal aantal bezoeken                 | 8.288 |
| uniek aantal bezoekers                 | 141   |
| % man                                  | 71    |
| % vrouw                                | 29    |
| aantal vrijwilligers                   | 38    |

Naast de gewone openingsmomenten zijn er diverse extra activiteiten georganiseerd voor de inlopers zoals onder andere: muzikale en creatieve activiteiten, viering van feestdagen, BBQ en een uitje. Deze konden plaatsvinden mede dankzij een aantal donaties. € 100 van een anonieme donateur, € 200 van een inloper, € 250 van Stichting Urgente Noden. De Vrienden van het inloophuis doneerden € 9000, hieruit is ook onder meer de fototentoonstelling bekostigd en zijn er nieuwe apparaten aangeschaft (koelkast, vaatwasser, vriezer, televisie) voor het Inloophuis.

Voor de vrijwilligers van het Inloophuis zijn er naast overlegmomenten ook trainingen geweest: AED/reanimatie, Veilig Werken, Verslaving en de Sociale kaart Leiden.

### Vergelijking met 2023

- Het streven alle dagen open te zijn voor zoveel mogelijk inlopers met voldoende vrijwilligers is gehaald.
- Er zijn iets minder unieke bezoekers, maar het aantal bezoeken per dagdeel blijft gelijk. Dat betekent dat inlopers iets frequenter komen.
- Het streven om meer vrouwen naar de Inloop te krijgen is in Leiden niet gehaald.
- Het voornemen om activiteiten zoveel mogelijk in samenwerking met inlopers te organiseren is goed gelukt. Zo is er een filosofieclub van start gegaan en zijn van een inloper in Leiden teksten verzameld in een gedichtenbundel.

### Verwachting naar 2025

- Wederom is het streven om gedurende het hele jaar 4 avonden en een middag open te zijn voor zoveel mogelijk inlopers met voldoende vrijwilligers.
- Er wordt gezocht naar mogelijkheden om te zorgen dat meer vrouwen naar de Inloop komen.
- De gemiddelde leeftijd in de Inloop is vrij hoog (58 jaar). Met medewerking van een student van de Hogeschool zal er een onderzoek gedaan worden hoe we jongere bezoekers (met name ook in leeftijdsgroep 30-50 jaar) kunnen bereiken.

### c. Inloophuis Oegstgeest



Het doel van de Inloop in het Dorpscentrum in Oegstgeest is een veilige plek te bieden aan mensen met psychische problemen, waar zij anderen kunnen ontmoeten en waar af en toe extra activiteiten georganiseerd worden. Het Inloophuis is gedurende het hele jaar 3 middagen per week open. Er zijn voldoende (geschoolde) vrijwilligers en ondersteunende inlopers die diensten draaien in het Inloophuis en extra activiteiten organiseren. Waar nodig wordt samengewerkt met andere organisaties, zoals GGZ Rivierduinen, Hogeschool Leiden en NVOO.

Naast de reguliere openingsmomenten zijn er diverse extra activiteiten georganiseerd voor de inlopers, zoals onder andere: muzikale en creatieve activiteiten, viering van feestdagen, BBQ en uitje. Deze konden mede dankzij een aantal donaties plaatsvinden, waaronder een donatie van Oegstgeest Ontmoet.

Voor de vrijwilligers zijn er naast overlegmomenten ook trainingen geweest: AED/reanimatie, Veilig Werken, Verslaving.

## Resultaten

| Inloop Oegstgeest                | 2024  |
|----------------------------------|-------|
| aantal dagen open                | 155   |
| gem aantal bezoekers per dagdeel | 13    |
| totaal aantal bezoeken           | 2.015 |
| uniek aantal bezoekers           | 90    |
| % man                            | 58    |
| % vrouw                          | 42    |
| aantal vrijwilligers             | 10    |

## Vergelijking met 2023

- Er zijn iets minder unieke bezoekers maar het aantal bezoeken per dagdeel blijft gelijk. Dat betekent dat inlopers iets frequenter komen. Het streven alle dagen open te zijn voor zoveel mogelijk inlopers met voldoende vrijwilligers is daarmee gehaald.
- Het aantal vrouwelijke Inlopers is iets toegenomen.
- Het voornemen om activiteiten zoveel mogelijk in samenwerking met inlopers te organiseren is goed gelukt, zo is er een wandelgroep gestart.
- Er is aandacht besteed aan het zelfstandig laten komen van bezoekers vanuit Rivierduinen. Er zijn afspraken met Rivierduinen gemaakt en het aantal bezoekers dat zelfstandig komt is een klein beetje toegenomen.

## Verwachting naar 2025

- Wederom is het streven voor komend jaar om het hele jaar door 3 middagen per week open te zijn voor zoveel mogelijk inlopers met voldoende vrijwilligers.
- Er wordt gezocht naar mogelijkheden om te zorgen dat meer vrouwen naar de Inloop komen.
- Er zal blijvend aandacht besteed worden aan contact met Rivierduinen om het zelfstandig naar de Inloop komen van cliënten van Rivierduinen te stimuleren.

#### d. Lotgenotencafé



Het Lotgenotencafé is een veilige ontmoetingsplek voor iedereen die werkt aan zijn of haar herstel. Ook mensen die vastlopen in hun leven en/of weinig aanspraak hebben zijn altijd welkom. Ervaringsdeskundige gastvrouwen en -heren runnen het Lotgenotencafé en voeren herstelgerichte gesprekken. Elke donderdagmiddag kunnen bezoekers terecht in het Lotgenotencafé.

#### Resultaten

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| Lotgenotencafé                   | 2024  |
| aantal dagen open                | 52    |
| gem aantal bezoekers per dagdeel | 21    |
| totaal aantal bezoeken           | 1.029 |
| uniek aantal bezoekers           | 95    |
| % man                            | 63    |
| % vrouw                          | 37    |
| aantal vrijwilligers             | 8     |

#### Vergelijking met 2023

- Ten opzichte van vorig jaar kwamen iets minder unieke bezoekers maar wel evenveel bezoeken per donderdagmiddag. Het streven van dat er een vergelijkbaar aantal bezoekers zou komen is hiermee uit gekomen.
- De man/vrouw verhouding is iets verschoven en minder in balans als het voorgaande jaar.

#### Verwachtingen naar 2025

- Het streven is dat in 2025 een vergelijkbaar aantal bezoekers in het Lotgenotencafé zal komen. Wel zal er ook hier, net als in de Inloop, aandacht besteed moeten worden aan het verbeteren van de toegankelijkheid voor vrouwelijke bezoekers.

## e. Respijthuis Leidse Regio



Het Respijthuis Leidse regio is een kleinschalige logeerplek voor mensen met psychische problemen uit de gemeenten Leiden, Oegstgeest, Leiderdorp, Voorschoten en Zoeterwoude. Er zijn vier kamers waar gasten (maximaal 2 weken) kunnen logeren. Daarnaast biedt het Respijthuis ook 1 plek om overdag te verblijven. Een team van ervaringsdeskundigen zorgt voor een warme huiselijk sfeer waar gasten kunnen opladen, uitrusten en vooral gewoon 'zijn'.

Met 'respijt' wordt een tijdelijk verblijf bedoeld als iemand behoefte heeft aan een veilige en ondersteunende omgeving. Bijvoorbeeld als er sprake is van oplopende stress, waardoor het risico bestaat dat psychische en/of sociale problemen verergeren. Om een terugval of zelfs een crisis te voorkomen kan men in het Respijthuis op adem komen en weer grip krijgen op herstel.

### **Gasten**

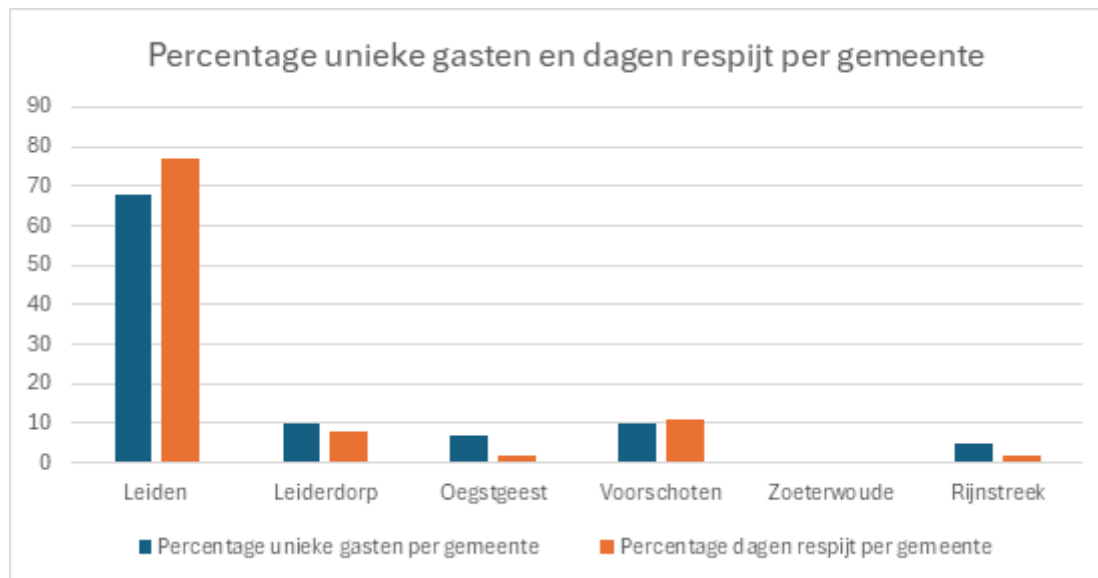
Het Respijthuis Leidse regio heeft dit jaar in totaal 98 logeergasten mogen verwelkomen, waarvan 59 unieke gasten. Van deze gasten waren er 18 al bekend met Lumen en voor 41 mensen was het verblijf in het Respijthuis de eerste kennismaking met onze organisatie.

### **Herkomst**

Het grootste deel van de gasten kwam uit Leiden, maar ook inwoners uit Leiderdorp, Oegstgeest en Voorschoten wisten het Respijthuis te vinden. Uit Zoeterwoude kwamen geen gasten, aandachtspunt voor 2025 is de bekendheid onder de inwoners daar vergroten en contact te zoeken met samenwerkingspartners die inwoners kunnen wijzen op het Respijthuis. Er kwamen 3 gasten uit de Rijnstreek, met het Respijthuis in Alphen aan den Rijn is de afspraak dat we naar elkaar kunnen verwijzen als we vol zitten. Zo zijn 5 inwoners uit de Leidse regio in het Respijthuis in Alphen aan den Rijn gaan logeren.

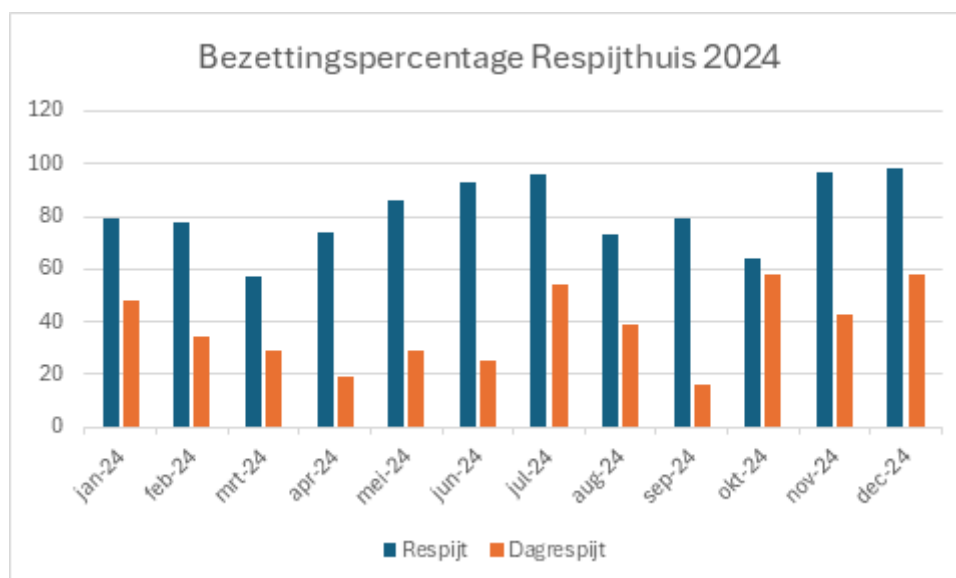
| Unieke gasten per gemeente |    | Dagen respijt per gemeente |     |
|----------------------------|----|----------------------------|-----|
| Leiden                     | 40 | Leiden                     | 948 |
| Leiderdorp                 | 6  | Leiderdorp                 | 102 |
| Oegstgeest                 | 4  | Oegstgeest                 | 24  |

|             |    |             |      |
|-------------|----|-------------|------|
| Voorschoten | 6  | Voorschoten | 136  |
| Zoeterwoude | 0  | Zoeterwoude | 0    |
| Rijnstreek  | 3  | Rijnstreek  | 29   |
| Totaal      | 59 | Totaal      | 1239 |



## Bezetting

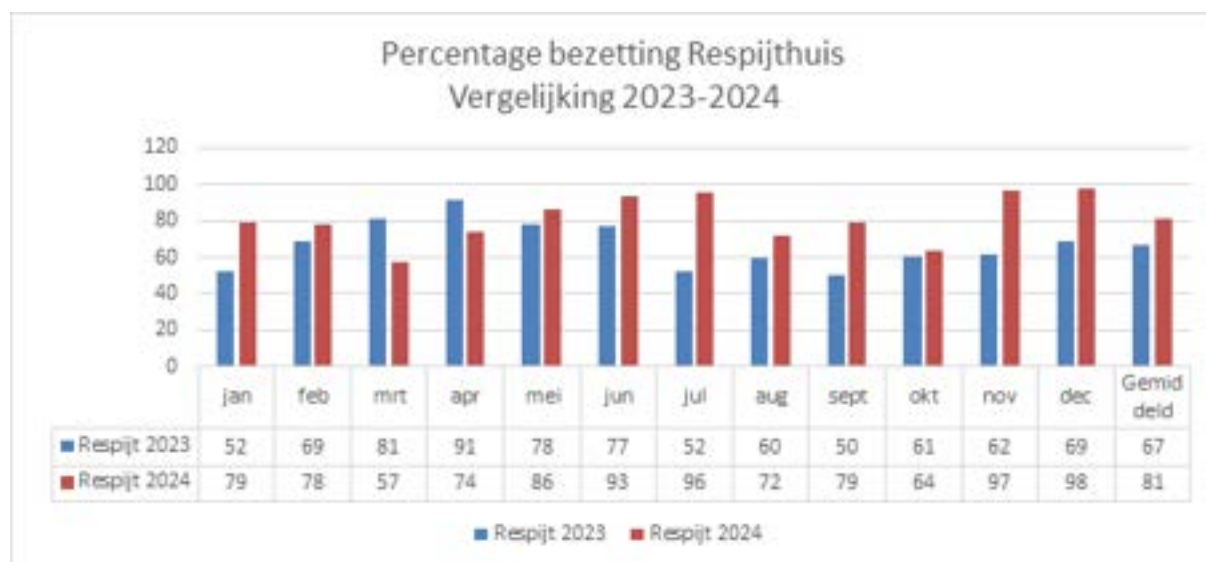
De helft van de gasten kwam 1 keer logeren, de andere helft kwam meerdere keren. De gemiddelde verblijfsduur was ongeveer 10 dagen. Daarnaast werd ook 126 keer gebruik gemaakt van de mogelijkheid om op dagrespijt te komen. De gemiddelde bezetting over dit jaar van logeergasten was 81%, van dagrespijt was dit 38%.



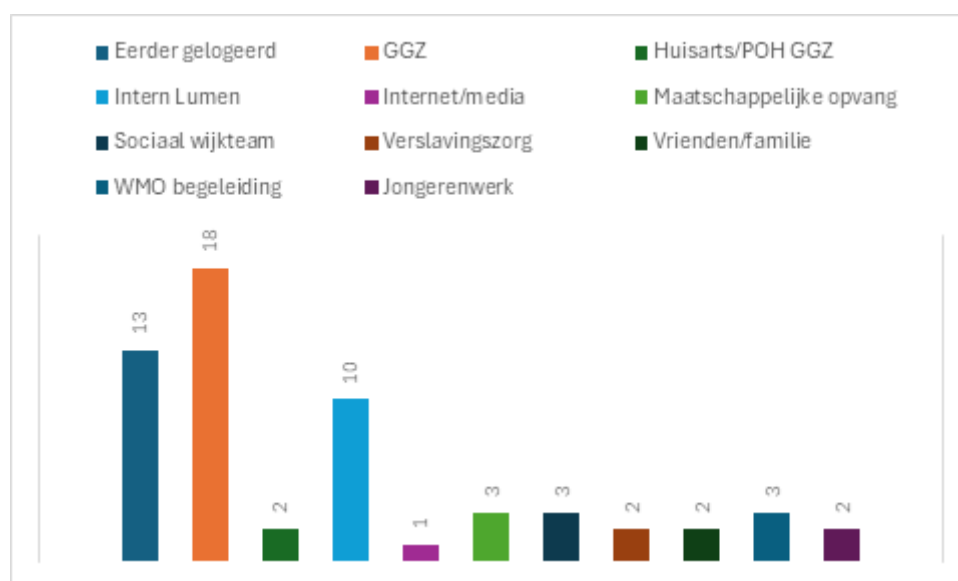
## Vergelijking met 2023

De gemiddelde bezetting van het Respijthuis in 2023 was 67% en de gemiddelde bezetting in 2024 was 81%.

Deze stijging is mogelijk te verklaren doordat het Respijthuis steeds bekender wordt bij samenwerkingspartners en beter gevonden wordt door nieuwe gasten en/of hun hulpverleners. Daarnaast is te zien dat gasten die eerder hebben gelogeed ook terugkeren. Voor veel van deze mensen is de mogelijkheid om te logeren inmiddels vast onderdeel van hun crisis- of terugvalpreventieplan.



De gasten meldden zichzelf aan bij het Respijthuis, maar werden vaak erop geattendeerd door hulpverleners van de GGZ (Rivierduinen/Transparant/PsyQ/vrijgevestigd), Jongerenwerk, huisarts/POH GGZ, Maatschappelijke opvang (Binnenvest), Verslavingszorg (Brijder), Sociale wijkteams, WMO-begeleiding (Aemosa), Lumen intern (cursus/OCO/Inloop) of door familie/vrienden. Een deel van de gasten had in voorgaand jaar al een keer gelogeed en 1 gast heeft het Respijthuis via internet gevonden.



Regelmatig komt er een vervolg binnen Lumen op het verblijf, bijvoorbeeld omdat gasten naar het Inloophuis gaan, er aanvullende onafhankelijke clientondersteuning wordt geboden of mensen een cursus gaan volgen. Een aantal oud-gasten is nu als vrijwilliger aan de slag gegaan in het Respijthuis en volgt het interne opleidingstraject.

## **Onderzoek**

Eind dit jaar is Bureau51 in opdracht van Lumen gestart met een onderzoek naar de persoonlijke en maatschappelijk opbrengst van de inzet van Respijthuizen. Dit onderzoek zal gedurende heel 2025 voortgezet worden en wordt gefinancierd uit IZA spuk-middelen.

## **Ervaringen van gasten**

*Een warme deken om me heen. Ik kwam hier gespannen, leeg, gestrest binnen. In mijn kamer - thema 'aarde' – hoefde ik niet veel te graven om de warmte te voelen, om rust te voelen. Een rustige vibe, een fijne vibe. Hoe is het toch mogelijk dat het Respijthuis er is voor degenen die zó nodig hebben wat je hier ontvangt. Gewoon kunnen zijn, niet meer en niet minder. Even niks wat moet, maar ontvangen. Goede energie, blijde energie. Of je kan het ook anders zeggen, heel veel fijne momenten voor ieder persoon die het nodig heeft om bij te komen.*

*Warm, liefdevol, begripvol en zorgzaam: dat is hoe ik het Respijthuis heb leren kennen. Echt een hele fijne en sfeervolle plek om tot rust te komen en even niks te moeten. Heerlijk eten ook! Heel veel dank aan iedereen die zoiets bijzonders midden in Leiden mogelijk maakt.*

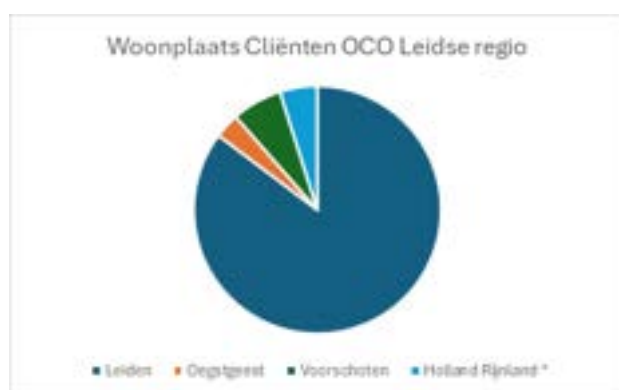
*Hartelijk bedankt voor mijn fijne rustgevende verblijf. In de Zuidzee, ver hier vandaan zijn 2 eilandjes die de gelukzalige eilanden worden genoemd, omdat iedereen die daar komt zich gelukkig voelt. Ze zijn nog geheel natuurlijk primair regenwoud te midden van de blauwe zee. Ze zijn niet bewoond, de bewoners van de naburige eilanden hebben ze heilig verklaard. Helaas liggen ze voor ons te ver weg, maar wij hebben het eilandje Respijt midden in de sleutelstad, waar vrede en rust heersen, met aardige, lieve mensen. Zo dichtbij geluk.*

## f. Onafhankelijke cliëntondersteuning (OCO) Leidse regio



De cliëntondersteuners van Lumen bieden onafhankelijke ervaringsdeskundige ondersteuning aan iedereen die te maken heeft (gehad) met een psychische aandoening, psychosociale problemen en/of een verslaving. Cliëntondersteuners bieden een luisterend oor, ondersteunen, denken graag mee en gaan uit van de wensen en belangen van degene die ondersteuning zoekt. De ondersteuning is onafhankelijk, gratis en zonder verwijzing. Ook familieleden, mantelzorgers, andere betrokkenen en professionals kunnen terecht voor informatie en advies.

In 2024 kregen 61 mensen cliëntondersteuning van Lumen. Ondersteuningstrajecten varieerden van een eenmalig contact tot langer durende trajecten van wekelijks contact gedurende meerdere maanden en van praktische vragen m.b.t. huisvesting of uitbreiden van netwerk en het maken van een Crisiskaart tot het bieden van een luisterend oor en individuele belangenbehartiging.



\* Samenwerking met OCO uit betreffende gemeente i.v.m. expertise bij OCO Leidse regio

|         |   |
|---------|---|
| Alphen  | 1 |
| Katwijk | 1 |
| Lisse   | 1 |

Mensen met een ondersteuningsvraag kunnen op de woensdagochtend van 10 tot 12 uur terecht in het STIP (Steun- en informatiepunt). Dit is ook een moment waarop men terecht kan voor een kop koffie en een praatje. Deze ochtend wordt gedraaid door een aantal vaste vrijwilligers.

Afgelopen jaar is gebleken dat niet veel ondersteuningsvragen via het STIP binnenkomen, maar vooral via de website, de algemene mail van Lumen en via het Respijthuis of rechtstreeks bij de medewerker cliëntondersteuning. Samenwerkingspartners uit de regio nemen geregeld contact op voor informatie en advies of leggen samen met hun cliënt contact voor het bespreken van een ondersteuningsvraag.

De cliëntondersteuning wordt geboden door een vaste medewerker in samenwerking met een ervaringsdeskundig vrijwilliger. Hierbij wordt zo veel als mogelijk en nodig de samenwerking gezocht met andere betrokken partijen.

### **Verwijzers/samenwerkingspartners waren onder meer**

GGZ Rivierduinen, Aemosa, Stichting de Haardstee, Stichting De Duijf, Voorschoten voor elkaar, SWT's in Leiden, Stichting Mee, Stichting Jados, Transparant GGZ, Huisarts/POH GGZ, EBT (Een beschermd thuis) en Exodus.

### **Een greep uit ons contact met partnerorganisaties**

- We bezochten de Netwerkmeeing binnenstad in de Nieuwstraat, deden mee aan de themabijeenkomst Nieuwe gezichten en stonden op de Doebeurs van Incluzio.
- We maakten kennis met Een Beschermd Thuis (EBT).
- We sloten aan bij het maandelijks -online- koffiemoment van alle SWT's in Leiden, om kennis te maken en de samenwerking te versterken.
- We namen vanaf juni deel aan de wekelijkse overlegtafel GGZ (met o.a. Kwadraad, Rivierduinen, Transparant, Brijder/PsyQ, SWT Leiden, Universiteit Leiden, Praktische GGZ en de huisartsen).
- We namen deel aan het Hapjesfestival van BuZz
- We werkten samen met MEE om een cliënt met een complexe ondersteuningsvraag vanuit onze verschillende expertise te ondersteunen.

### **Een aantal (succes)casussen**

Aanvragen van urgentie: een cliënt was al een jaar bezig met het aanvragen van urgentie voor een andere woning. Hij vond het lastig om concrete stappen hierin te zetten. Een cliëntondersteuner heeft hem ondersteund om binnen een maand (voor een bepaalde deadline) de urgentie in te kunnen dienen. Anders zou de cliënt geen gebruik meer mogen maken van een urgentie.

Met de ondersteuning vanuit Lumen heeft een cliënt meerdere malen kunnen voorkomen dat zij opgenomen zou moeten worden. Door de vele gesprekken tussen cliëntondersteuner en de cliënt heeft zij gericht aan haar herstel kunnen werken.

Een cliëntondersteuner heeft een cliënt, die zich bevond in een onveilige thuissituatie, hulp geboden in de vorm van een luisterend oor. En is er contact gelegd met Rosa Manus. Hierdoor is passende begeleiding in gang gezet.

Een cliënt kwam met een vraag rond zingeving en maatschappelijk herstel. Hij heeft met ondersteuning van Lumen vrijwilligerswerk gevonden in een bibliotheek in Voorschoten waar hij het erg naar zijn zin heeft.

**Opvallend:** De hulpvragen gaan vaak over het zoeken van een gesprekspartner/maatje om activiteiten te ondernemen en het vinden van vrijwilligerswerk en ondersteuning bij aanvragen van urgentie.

### **Ervaring van een cliënt**

*Ik wilde je even bedanken voor wat je vorig jaar voor mij hebt gedaan. Inmiddels ben ik van de kalmeringstabletten af en deze week begonnen in mijn nieuwe baan. Ik ben weer mezelf, slaap weer goed, heb plezier in dingen en mijn angsten zijn zo goed als verdwenen. Dankzij het vertrouwen van mensen, en het begrip van mensen zoals jij, ben ik er weer bovenop gekomen!*

## **g. Start project doorontwikkeling OCO Leiden**

Het doel van het project Doorontwikkeling Onafhankelijke Cliëntondersteuning Leiden is het beter positioneren en definiëren van de onafhankelijke cliëntondersteuning en de vindbaarheid en bekendheid van de onafhankelijke cliëntondersteuning vergroten (met extra aandacht voor jongeren).

### **Opdracht**

De opdracht die Stichting Lumen Holland Rijnland heeft gekregen is de volgende:

- Zorg voor een doorontwikkeling van een passend en divers aanbod van onafhankelijke cliëntondersteuning in de gemeente Leiden, waarbij extra aandacht is voor jongeren.
- Draag zorg voor een goed netwerk aan onafhankelijke cliëntondersteuning waarbij de keuzevrijheid voor de inwoner wordt vergroot.
- Vergroot de bekendheid van onafhankelijke cliëntondersteuning waardoor de toegang tot OCO laagdrempeliger wordt.
- Maak verbinding met andere ondersteuners in het veld, creëer samenhang tussen alle ondersteuners. Deel en vergroot kennis, ervaring en expertise tussen samenwerkende partijen.

In augustus 2024 is een vacature uitgezet voor een projectleider Doorontwikkeling Onafhankelijke Cliëntondersteuning (OCO) voor 16 uur per week. Eind september is een kandidaat gevonden en deze is per 1 december 2024 in dienst gekomen.

De stuurgroep is 17 december een eerste keer bij elkaar gekomen (accounthouder gemeente Leiden, en vanuit Lumen de projectleider Doorontwikkeling OCO, ervaringsdeskundig vrijwilliger, medewerker belangenbehartiging, teammanager Leidse regio en directeur).

Er is een start gemaakt met fase 1 van het project: Onderzoek naar vindplekken:

- Documentatie met betrekking tot doorontwikkeling OCO is verzameld en bestudeerd.
- De projectleider heeft gesproken met medewerkers van Lumen die beschikken over relevante kennis van het netwerk in Leiden.
- Er is een inventarisatie gemaakt van vindplekken, netwerkpartners en verwijzers.
- De eerste afspraken met mogelijke samenwerkingspartners zijn gepland voor begin 2025.

## h. Herstelaanbod Leidse regio

### Zicht op Herstel

In deze cursus brengen deelnemers met behulp van de verschillende fases van herstel hun eigen unieke herstelproces in kaart. Elke bijeenkomst heeft een thema:

Aan de hand van deze thema's gaan deelnemers onder begeleiding van twee ervaringsdeskundige cursusbegeleiders met elkaar in gesprek om kennis en ervaringen te delen. Dit leidt tot meer bewustwording van en inzicht in wat kan helpen bij verder herstel. De cursus vormt ook een basis voor de ontwikkeling van ervaringsdeskundigheid binnen Stichting Lumen. Er zijn vier cursussen van 9 wekelijkse bijeenkomsten per cursus verzorgd voor in totaal 25 deelnemers.

#### Herkomst:

|             |    |
|-------------|----|
| Leiden      | 16 |
| Leiderdorp  | 3* |
| Oegstgeest  | 3  |
| Voorschoten | 3  |

#### Geïnformeerd via:

|                  |   |
|------------------|---|
| Hulpverlener     | 6 |
| Website          | 3 |
| Sociale media    | 1 |
| Lokale media     |   |
| Poster/flyer     | 1 |
| Familie/vrienden | 3 |
| Intern Lumen     | 8 |
| Anders           | 2 |

#### Doorgestroomd naar:

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Cliëntondersteuning                       | 3  |
| Vervolg cursussen en of vrijwilligerswerk | 13 |
| Onbekend                                  | 8  |

#### Ervaringen van deelnemers

- *De cursus Zicht op Herstel heeft mij rust en inzichten gegeven, ruimte en openheid om nieuwe dromen aan te gaan en waar te maken.*
- *De cursus Zicht op Herstel was voor mij een 'echte' stap in herstel. Laten zien (aan mezelf) dat ik het/iets kan.*

## h. Overig Herstelaanbod

Naast de cursus Zicht op Herstel verzorgde Lumen in de Leidse regio ook herstelgroepen, losse workshops en de WRAP.

## i. WRAP (Wellness Recovery Action Plan)

WRAP (Wellness Recovery Action Plan) ondersteunt mensen om weer grip te krijgen (en te houden) op het leven wanneer dat ontregeld raakt door ingrijpende gebeurtenissen. Het is een zelfhulpinstrument om het eigen welbevinden te onderzoeken en te verbeteren.

WRAP is in 1997 in Amerika ontwikkeld door Mary Ellen Copeland, vanuit haar ervaring met psychische ontwrichting en in 2011 naar Nederland gehaald door het Kenniscentrum Phrenos en het Trimbos-instituut (HEE).

Lumen heeft al langer de wens om de WRAP op te nemen in het groepsgewijze herstel aanbod. In het najaar werd door 2 facilitators van Lumen, in samenwerking met een advanced facilitator van Rivierduinen voor het eerst de WRAP verzorgd. De deelnemers waren 7 betaalde krachten en 2 vrijwilligers, die hiermee hun start maakten met het opleidingstraject voor WRAP-facilitator. Voorjaar 2025 zullen zij de facilitatortraining volgen, waarna zij ingezet kunnen worden om Lumenbreed de WRAP aan te bieden.

Uit effectonderzoek (Cook e.a., 2011, Canacott e.a., 2019) blijkt dat WRAP het subjectieve herstel van deelnemers vergroot en hun kwaliteit van leven verbetert. Ook blijkt WRAP te leiden tot een verminderde zorgvraag en lagere zorgkosten (Cook e.a., 2013). In Nederland is WRAP opgenomen in de databank [Erkende interventies](#).

## j. Zomerworkshops



In de zomerperiode verzorgde Lumen 3 workshops

- Ken je eigen kracht
- Help, mijn kind heeft vakantie
- Kennismaking met mindfulness

In totaal 19 mensen uit de Leidse regio namen deel hieraan.

## k. Supportgroep Ervaringsrijke ouders



Voor mensen die zelf te maken met psychische problemen en/of een verslaving en verantwoordelijk zijn voor de opvoeding van kinderen startte Lumen een supportgroep voor en door ouders.

In deze supportgroep leren deelnemers van elkaars ervaringen op dit gebied, wisselen kennis uit en ervaren steun en (h)erkenning bij elkaar. Ervaringsdeskundige ouders begeleiden de groep. Thema's die aan bod komen zijn onder meer:

- Wat zeg je wel en wat zeg je niet
- Zelfzorg en schuldgevoel
- Schaamte en (zelf)stigma
- Hulp en steun

In totaal 9 mensen namen deel aan deze groep waarvan 8 uit Leiden en 1 uit Voorschoten

### l. Herstelgroep Ont-Moeten op woensdag

Deze wekelijkse laagdrempelige groep is er voor uitwisseling en wederzijdse ondersteuning. In totaal hebben dit jaar 20 unieke personen deelgenomen. Groepsgrootte is gemiddeld 8-10 deelnemers.

#### Herkomst:

|             |    |
|-------------|----|
| Leiden      | 10 |
| Oegstgeest  | 7  |
| Voorschoten | 1  |
| Zoeterwoude | 2  |

#### Ervaringen van deelnemers

*“We luisteren naar elkaar en steunen elkaar. Ik vind het fijn dat er continuïteit is”.*

*“Het steunt mij dat ik hier over mijn dagelijkse struggles kan praten. Ook fijn om er weer even uit te zijn en mensen te ontmoeten”.*

## m. Scholing ervaringsdeskundigheid Leidse regio



Lumen heeft haar eigen scholingsprogramma voor medewerkers en vrijwilligers, het Lumen opleidingstraject ervaringsdeskundigheid (LOT). Hierin leren zij om de eigen ervaringen met psychische/psychosociale ontwrichting en herstel in te zetten ten behoeve van een ander.

Dit jaar werd voor beginnende vrijwilligers twee keer de basiscursussen Herstelverhalen schrijven en Ervaringsdeskundigheid aangeboden. Voor meer gevorderde ervaringsdeskundigen werden diverse verdiepende workshops gehouden gericht op het verwerven van meer specifieke kennis en vaardigheden relevant voor de functie van ervaringsdeskundige in verschillende rollen, onder meer de Praktijklessen Ervaringsdeskundigheid, Inspiratiesessies Ervaringsdeskundigheid en Onafhankelijke cliëntondersteuning.

In het kader van deskundigheidsbevordering voor de betaalde medewerkers waren er 5 interne scholingsdagen.

### i. Symposium

In juni vond het symposium 'Ervaringsdeskundigheid 2.0: Zorgprofessionals aan zet' plaats. Deze werd verzorgd door Lumen en Rivierduinen en bezocht door ruim 100 mensen uit diverse organisaties.

### ii. Basiscursus 1 en 2

In Basiscursus 1 'Herstelverhaal schrijven' ordenen de deelnemers ingrijpende gebeurtenissen uit hun leven of perioden van ziekte en herstel tot een samenhangend verhaal. Door de uitwisseling met medecursisten bouwt men ook zogenoemde 'collectieve ervaringskennis' op.

In de Basiscursus 2 'Ervaringsdeskundigheid' leren deelnemers hoe zij persoonlijke ervaringen met herstel kunnen benutten om anderen op hun beurt te kunnen ondersteunen bij deze zoektocht.

Deze cursussen samen vormen het fundament van de opleiding tot ervaringsdeskundige bij Lumen.

#### Aantal deelnemers aan de basiscursussen per gemeente:

|             | Basiscursus 1 | Basiscursus 2 |
|-------------|---------------|---------------|
| Leiden      | 2             | 2             |
| Lederdorp   | 3*            | 3*            |
| Oegstgeest  | 1             | 1             |
| Voorschoten | 1             | 1             |
| Zoeterwoude | 0             | 0             |
| Totaal      | 7             | 7             |

### iii. Praktijklessen

Deze reeks interactieve workshops behandelde veelvoorkomende psychische en psychiatrische klachten, vanuit theoretische kennis, maar ook uit de persoonlijke ervaringskennis van de aanwezigen. Daarbij kregen deelnemers praktische handvatten aangereikt hoe zij een ander als kunnen ondersteunen bij diens herstel.

Er zijn 16 praktijklessen verzorgd, onder meer over omgaan met...

- Bipolaire stoornis
- Persoonlijkheidsproblematiek
- Psychotische ervaringen
- Middelengebruik

Aantal deelnames aan de praktijklessen per gemeente

|             |    |
|-------------|----|
| Leiden      | 57 |
| Leiderdorp  | 8  |
| Oegstgeest  | 0  |
| Voorschoten | 4  |
| Zoeterwoude | 11 |
| Totaal      | 80 |

### iv. Inspiratiesessies

Lumen en GGZ Rivierduinen verzorgden gezamenlijk 9 lezingen en workshops die relevant zijn voor iedereen die eigen ervaringen met psychische en/of psychosociale ontwrichting en herstel in zet in het werk.

Thema's waren onder meer reflectief Luisteren, impliciet inbrengen van eigen ervaringen, afstand-nabijheid.

## **Plannen voor 2025**

Voortzetten en uitbreiden van huidig aanbod:

- Cursus cliëntondersteuning voor vrijwilligers aanbieden
- Cursus Herstelgroepen begeleiden herhalen
- Voortzetten van de Praktijklessen ervaringsdeskundigheid
- Verder versterken van de samenwerking met Rivierduinen
- Ontwikkeling van een vervolgcursus op de basiscursus
- Focus op opleiden van 5 nieuwe trainers met oog op een academie voor ervaringsdeskundigheid
- Cursus Belangenbehartiging aanbieden

## **n. Partnerorganisaties op de Hooigracht**

### **Stichting Neurodiversiteit Leiden**

Op 15 en 16 juni vond een groot deel van het Neurodiversity Pride Weekend plaats bij Lumen. In de ruimte van het Inloophuis werd samen gegeten en waren diverse workshops en bijeenkomsten, verzorgd door en voor neurodivergente mensen.

### **@ease Leiden**

Een organisatie waar jongeren gratis, anoniem en zonder afspraak langs kunnen komen om hun hart te luchten. Elke maandag en vrijdagmiddag in het Inloophuis.

### **NA groep**

Wekelijks is er op vrijdagavond van 20.00 tot 21.30 een bijeenkomst van Narcotics Anonymous in het gebouw van Lumen aan de Hooigracht.

### **NVA Gespreksgroep volwassenen met autisme**

Eén keer per maand komt deze besloten groep bijeen o.l.v. twee gespreksleiders van de NVA (Nederlandse Vereniging voor Autisme). Het doel van de gespreksgroep is om ervaringsgenoten met elkaar in contact te brengen en de gelegenheid te bieden om met elkaar te praten over hun ervaringen met autisme.

## 4. Duin- en Bollenstreek



### a. Krachtcirkels

In iedere gemeente komt het voor: mensen die om wat voor reden dan ook minder sociale contacten hebben en hierdoor kwetsbaarder en ongelukkig zijn. Om die reden is in de gemeente Katwijk, Hillegom, Noordwijk en Lisse de *Krachtcirkel* in het leven geroepen. De *Krachtcirkel* is een initiatief waarin mensen die in dezelfde buurt, stad of dorp wonen met elkaar in contact worden gebracht.

De Krachtcirkel verbindt en brengt mensen met een kwetsbare positie in de samenleving bij elkaar. Doordat deelnemers, gefaciliteerd door een ervaringsdeskundig vrijwilliger en een betaalde kracht, wekelijks bij elkaar komen doen zij opnieuw sociale contacten op en krijgen zij vertrouwen in zichzelf en in anderen. Deelnemers geven aan minder eenzaamheid te ervaren. Want niet alleen zijn zij deelnemer, óók betekenen ze iets voor anderen. Voor mensen die door omstandigheden gewend zijn geraakt aan de rol van hulpvrager kan dit een waardevolle ontdekking zijn. Door het bespreken van herstelgerichte thema's, het delen van ervaringen en het uitwisselen van tips en tricks met betrekking tot het persoonlijke herstelproces voelen mensen weer hoe het is om onderdeel van een context te zijn.



### i. Krachtcirkel Noordwijk

De Krachtcirkel Noordwijk is per 1 oktober 2023 gestart, heeft nu 9 deelnemers en wordt gedraaid door twee vrijwilligers uit de Duin en Bollenstreek, hierbij ondersteund door een betaalde medewerker. Ten opzichte van 2024 zijn er twee deelnemers uitgestroomd en vijf nieuwe deelnemers bij gekomen. Bij de krachtcirkel zijn twee vrijwilligers betrokken en één betaalde medewerker in een coachende rol.

### **Hoeveel deelnemers waren er en hoe kwamen zij bij de Krachtcirkel?**

9 deelnemers, waarvan:

- 2 vanuit Voorleder1
- 1 vanuit Provalu
- 2 vanuit het Raamwerk
- 2 vanuit Flyer actie
- 2 door mond-tot-mondreclame

Er zijn tijdens de krachtcirkel diverse activiteiten geweest. Er wordt geregeld gebruik gemaakt van gesprekskaarten rondom zin- en betekenisgeving. Eenmaal per maand komt een vrijwilliger om creatieve bezigheden met de deelnemers te doen.

*Quote van een deelnemer: 'Ik kijk elke week uit naar de krachtcirkel. Het is gezellig en ik kan mezelf zijn, iets wat me niet overal lukt'*

### **ii. Krachtcirkel Katwijk**

De Krachtcirkel Katwijk is per 2 februari 2022 gestart, heeft nu 10 deelnemers die in wisselende samenstelling bij elkaar komen en wordt gedraaid door twee vrijwilligers uit de Duin en Bollenstreek, hierbij ondersteund door een betaalde medewerker. Ten opzichte van 2024 zijn er twee deelnemers uitgestroomd en twee nieuwe deelnemers bij gekomen. Bij de krachtcirkel zijn twee vrijwilligers betrokken en één betaalde medewerker in een coachende rol.

### **Hoeveel deelnemers waren er en hoe kwamen zij bij de Krachtcirkel?**

11 deelnemers, waarvan:

- 4 vanuit Rivierduinen
- 3 vanuit POH
- 2 vanuit het wijkteam
- 1 via mond-tot-mondreclame

Deelnemers geven aan dat zij de Krachtcirkel als warm en veilig ervaren. Ondanks de verschillende situaties waaruit zij komen, ervaren mensen verbinding met elkaar. De laagdrempeligheid om over uitdagingen in het leven te praten wordt bevorderd doordat de vrijwilligers eenzelfde openheid geven. De huidige vrijwilligers hebben beide de cursus Zicht op Herstel gevolgd, waardoor zij nog beter in staat zijn hun eigen proces in te zetten voor dat van anderen. De coaching die zij hierbij ontvangen van de betaalde medewerker, helpt hen om hun ervaringen op een positieve manier in te kunnen zetten. De verbinding die hierbij met de collega's van het Welzijnswijkteam wordt gemaakt, leidt tot wederzijdse deelname aan activiteiten door deelnemers/cliënten.

*Quote van een vrijwilliger: 'Het begeleiden van de krachtcirkel geeft me veel zelfvertrouwen terug. Ik ben echt aan het groeien in mijn rol'.*

### iii. Krachtcirkel Hillegom

De Krachtcirkel Hillegom is in 2021 gestart, heeft nu 20 deelnemers die in wisselende samenstelling bij elkaar komen en wordt gedraaid door twee vrijwilligers uit de Duin en Bollenstreek, hierbij ondersteund door een betaalde medewerker. Ten opzichte van 2024 zijn er drie deelnemers uitgestroomd en vijf nieuwe deelnemers bij gekomen. Bij de krachtcirkel zijn twee vrijwilligers betrokken en één betaalde medewerker in een coachende rol.

#### **Hoeveel deelnemers waren er en hoe kwamen zij bij de Krachtcirkel?**

20 deelnemers, waarvan:

- 7 vanuit Rivierduinen
- 4 vanuit Raamwerk,
- 4 vanuit de Lumen website
- 2 vanuit de Lumen flyer in de wijk
- 3 mond-tot-mondreclame

De wekelijkse bijeenkomst in Hillegom betekent voor de deelnemers een vast punt in de week, waarop ze met elkaar bijpraten en tips uitwisselen. Deelnemers en vrijwilligers bepalen welke thema's er besproken worden. Er worden ervaringsdeskundige sprekers uitgenodigd om met hun herstelverhaal de groep te inspireren. Regelmatig spreken deelnemers buiten de Krachtcirkel met elkaar af en helpen elkaar met verhuizen, boodschappen doen en honden uitlaten wanneer dit door ziekte niet lukt. Op eigen initiatief heeft een vrijwilliger van de Krachtcirkel dit jaar burgemeester Roberto ter Hark uitgenodigd. Er is een nieuwe vrijwilliger gestart, die eerst als deelnemer bij de Krachtcirkel betrokken was.

*Quote van een deelnemer: 'Deelnemen aan Krachtcirkel betekent voor mij een reden om de deur uit te gaan. Ik vind erg veel steun bij de andere mensen en ook daarbuiten zijn we er voor elkaar.'*

### iv. Krachtcirkel Lisse

Krachtcirkel Lisse is ruim een jaar geleden begonnen en telt 10 deelnemers, welke in wisselende samenstelling wekelijks bij elkaar komen. Middels gesprekskaarten worden levensthema's besproken. Mensen ervaren de Krachtcirkel Lisse als een plek waar openheid en veiligheid voorop staan en waar het kunnen bespreken van ingewikkelde zaken heel gewoon is. Regelmatig gaat een deel van de groep na afloop gezamenlijk wandelen. Ten opzichte van 2024 is er één deelnemer uitgestroomd en zijn er vier nieuwe deelnemers bij gekomen. Bij de krachtcirkel is één vrijwilliger betrokken en één betaalde medewerker in een coachende rol.

#### **Hoeveel deelnemers waren er en hoe kwamen zij bij de Krachtcirkel?**

11 deelnemers, waarvan:

- 2 vanuit het Vriendenhuis, Roads Lisse
- 4 vanuit de cursus Zicht op Herstel van Lumen
- 3 vanuit Rivierduinen
- 2 via mond-tot-mondreclame

## b. Steun- en informatiepunt (STIP) en Onafhankelijke Cliëntondersteuning (OCO)



De cliëntondersteuners bieden middels Het STIP (Steun- en Informatiepunt) ervaringsdeskundige ondersteuning aan mensen die te maken hebben (gehad) met een psychische aandoening, psychosociale problemen en/of een verslaving. Ook familieleden, mantelzorgers, andere betrokkenen en professionals kunnen contact opnemen met de medewerkers van het STIP voor informatie, advies en een luisterend oor. De ondersteuning is onafhankelijk, gratis en zonder verwijzing. De doelstelling van het STIP is om met diverse zorgpartners en organisaties, formeel en informeel, samen te werken om zo sneller en adequater hulp te kunnen bieden.

### i. STIP Noordwijkerhout

STIP Noordwijkerhout maakt gebruik van één van de locaties van Reuring. Dit maakt STIP laagdrempelig en makkelijk vindbaar voor bezoekers van deze locatie. Onderlinge verwijzing is hiermee vanzelfsprekend. Het STIP wordt gedraaid door een vrijwilliger.

#### **Hoeveel vragen waren er en hoe kwam men bij het STIP terecht?**

93 hulpvragen ontvangen (In 2023 waren dit er 72)

- 7 hulpvragen via Huisarts/ Praktijkondersteuner
- 12 hulpvragen via GGZ  
70 via Reuring
- 4 via aanbod elders binnen Lumen

Een greep uit de thema's waarmee men bij STIP Noordwijkerhout binnenloopt:

- Eenzaamheid
- Vragen met betrekking tot het invullen van formulieren
- Hulp bij aanvraag WMO
- Hulp bij het bespreekbaar maken van psychische kwetsbaarheid
- Op zoek naar vrijwilligerswerk

Soms volstaat eenmalige hulp of doorverwijzing, maar in meerdere gevallen is de vrijwilliger langere tijd betrokken geweest bij de hulpvrager.

*Quote van een vrijwilliger: 'Ik voel me nuttig door mijn werk bij het STIP. Ik ben een mens en kan op deze manier mijn ervaringen in zetten voor anderen en er zelf ook veel van leren'.*

## ii. STIP Noordwijk

STIP Noordwijk maakt gebruik van locatie de Wieken, van Welzijn Noordwijk. De verwachting was dat deze locatie zou helpen bij een natuurlijke aanloop en dat PR en mond-tot-mondreclame zou zorgen voor een goede bekendheid. Mede door personeelsswisselingen is het resultaat waarop gehoopt werd, vooralsnog niet behaald. Reden om hier in 2025 voldoende aandacht voor te hebben. Het STIP wordt gedraaid door een betaalde medewerker.

### Hoeveel vragen waren er en hoe kwam men bij het STIP terecht?

14 unieke hulpvragen (in 2023 waren dit er 12)

- 2 via Reuring
- 9 via mond-tot-mondreclame
- 2 via Voorieder1
- 1 via aanbod elders binnen Lumen

## iii. STIP Lisse

STIP Lisse maakt gebruik van locatie het Vriendenhuis, van Roads (ggz Arkin). Dit maakt het STIP laagdrempelig en makkelijk vindbaar voor bewoners en bezoekers van deze locatie. Voor algemene bekendheid van het STIP zal in 2025 meer aandacht nodig zijn. Het STIP wordt gedraaid door een betaalde medewerker. Er wordt geworven voor nieuwe vrijwilligers.

### Hoeveel vragen waren er en hoe kwam men bij het STIP terecht?

34 hulpvragen ontvangen (in 2023 waren dit er 15)

- 7 vanuit Raamwerk
- 9 vanuit GGZ Rivierduinen
- 6 via flyer
- 12 via aanbod elders binnen Lumen

Een greep uit de thema's waarmee men bij STIP Lisse binnenloopt:

- Hulp bij het zoeken naar dagbesteding en structuur
- Hoe ga ik om met mijn hulpverlener?
- Wachtlijstproblematiek
- Financiën
- Eenzaamheid

*Quote: 'Ik waardeer het enorm dat er iemand is die echt naar me luistert en me niet wil 'fixen' of zegt wat ik moet doen. Ik heb veel aan de ondersteuning gehad.'*

#### iv. STIP Hillegom

STIP Hillegom maakt gebruik van locatie Plein28, leer- en ontmoetingscentrum. Dit maakt het STIP laagdrempelig en makkelijk vindbaar voor bezoekers van de activiteiten ter plekke. Het STIP wordt gedraaid door een vrijwilliger en een betaalde medewerker in een coachende rol.

##### **Hoeveel vragen waren er en hoe kwam men bij het STIP terecht?**

49 unieke hulpvragen (in 2023 waren dit er 26)

- 21 via Krachtcirkel Hillegom
- 7 vanuit het Raamwerk
- 5 vanuit GGZ Rivierduinen
- 7 via mond-tot-mond reclame
- 9 via ontmoetingscentrum Plein 48

Een greep uit de thema's waarmee men bij het STIP Hillegom binnenloopt:

- Hulp bij financiën
- Vragen met betrekking tot het vinden van de juiste mentale zorg
- Hulp bij aanvraag WMO
- Wachtlijstproblematiek
- Behoeftte aan een goed gesprek vanuit ervaringsdeskundig perspectief
- Vragen rondom overlast en hoe hiermee integer om te gaan

*Quote: 'Eindelijk, iemand die me begreep. Ik heb me zo lang onbegrepen gevoeld en adviezen van anderen opgevolgd zoals mijn psycholoog, maar deze ervaringsdeskundige wist precies wat ik ervaar.'*

#### v. STIP Teylingen

STIP Teylingen maakt in 2024 nog gebruik van locatie de Spelewey in Voorhout. Eind 2024 werden plannen gemaakt voor verhuizing, na tegenvallende resultaten ondanks het flyeren en de gemaakte PR. Verhuizing naar locatie de Jojo in Sassenheim is inmiddels gerealiseerd.

Verwachting is dat door de natuurlijke aanloop en de eerdere prettige samenwerking hulpvragers het STIP beter zullen weten te vinden. PR vraagt in 2025 opnieuw aandacht. Het STIP wordt gedraaid door een betaalde medewerker.

##### **Hoeveel vragen waren er en hoe kwam men bij het STIP terecht?**

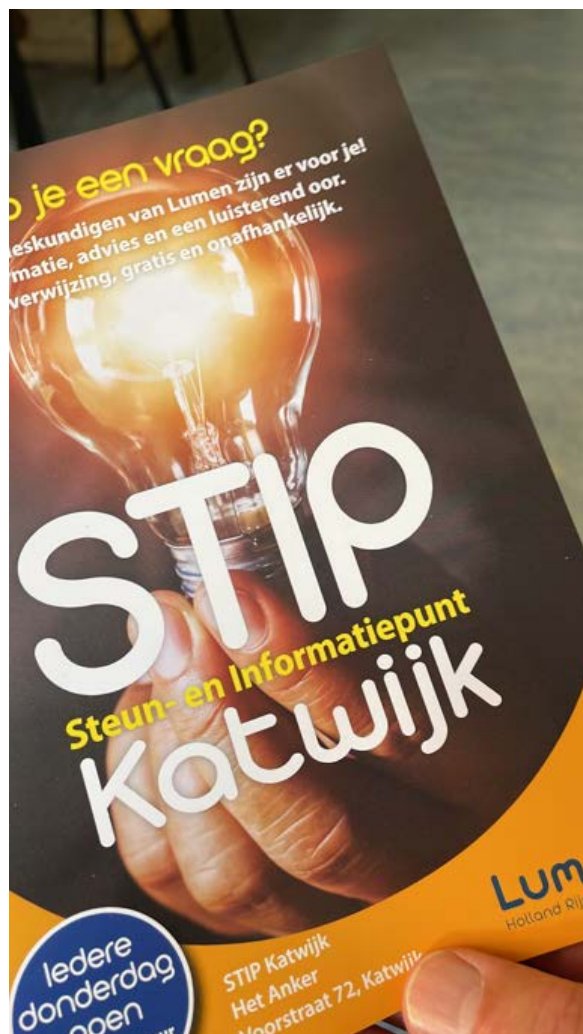
- 17 unieke hulpvragen (in 2023 waren dit er 23)
  - 7 via Rivierduinen
  - 5 via Vooriedereen 1
  - 2 via POH/huisarts
  - 3 via aanbod elders binnen lumen

Een greep uit de thema's waarmee men bij het STIP Teylingen binnenloopt:

- Eenzaamheid en stigma
- Hulp bij het invullen van formulieren
- Vragen met betrekking tot dagbesteding
- Wachtlijstenproblematiek

## vi. STIP Katwijk

STIP Katwijk maakt gebruik van locatie PMT gebouw, beheerd door Welzijnswartier. De verbinding die hierbij met de collega's van het Welzijnswartier wordt gemaakt, leidt tot wederzijdse deelname aan activiteiten door deelnemers/cliënten. Het STIP wordt gedraaid door een betaalde medewerker. Er wordt geworven voor nieuwe vrijwilligers.



### Hoeveel vragen waren er en hoe kwamen men bij het STIP terecht?

51 unieke zorgvragen / hulpvragen (in 2023 waren dit er 23)

- 11 vanuit het Wijkteam Katwijk
- 5 vanuit GGZ Rivierduinen
- 9 via Welzijnswartier
- 6 flyeractie
- 5 via onafhankelijk psycholoog
- 10 via aanbod elders binnen Lumen
- 5 onbekend

Een greep uit de thema's waarmee men bij het STIP Katwijk binnenloopt:

- Hulp bij dagbesteding
- Eenzaamheid
- De weg in het zorglandschap niet goed weten
- Hoe om te gaan met onbegrip vanuit naasten
- Op zoek naar passend vrijwilligerswerk

*Quote van een deelnemer: 'Ik voel me gezien als mens en niet als diagnose. Na veel jaren behandeling is dat een verademing!'*

### c. Zelfregiecentrum Lisse

Het Zelfregiecentrum Lisse is een initiatief van Stichting Lumen Holland Rijnland en het Vriendenhuis van Roads in Lisse. Het Zelfregiecentrum Lisse is een laagdrempelige plek waar men onafhankelijke ondersteuning kan krijgen van ervaringsdeskundigen, lotgenoten ontmoeten en kan werken aan het eigen herstel.

Het Zelfregiecentrum opende haar deuren in oktober 2023. Met behulp van de inzet van vrijwilligers ontstond een programma waarin ruimte was voor inloop, gezamenlijk wandelen en het ondernemen van creatieve activiteiten.

#### **Wandelgroep**

De Wandelgroep is ontstaan vanuit de behoefte om gezamenlijk te bewegen en daarbij vrijuit te kunnen bespreken wat er speelt in het leven van de deelnemers.

#### **Hoeveel deelnemers waren er en hoe kwamen zij bij de Wandelgroep?**

- 5 deelnemers, waarvan:
- 2 deelnemers vanuit het Vriendenhuis
- 2 deelnemers vanuit de Krachtcirkel
- 1 deelnemer via-via

#### **Creatief Herstel**

Tijdens Creatief Herstel worden deelnemers door een ervaringsdeskundige uitgedaagd om via creatieve opdrachten (zoals tekenen, schilderen of collagetechnieken) zichzelf te laten zien op het gebied van emoties, persoonlijke problematiek en het dagelijks leven. De deelnemers bepalen zelf hoeveel ze hierin laten zien en hoeveel ze daarover delen.

#### **Hoeveel deelnemers waren er en hoe kwamen zij bij Creatief Herstel?**

- 4 deelnemers, waarvan:
- 1 deelnemer vanuit het Vriendenhuis
- 3 deelnemers via aanbod elders binnen Lumen

#### **JongerenPunt**

Een groep jongeren die samen leuke dingen onderneemt, zoals wandelen, bowlen, spelletjes spelen of een film kijken. Met ruimte voor gezelligheid en eigen inbreng, maar ook om het hart te luchten en om een goed gesprek te voeren. Het Jongerenpunt wil bijdragen aan het (her)vinden van zingeving.

#### **Hoeveel deelnemers waren er en hoe kwamen zij bij het JongerenPunt?**

- 3 deelnemers vanuit het Vriendenhuis
- 2 deelnemers vanuit aanbod elders binnen Lumen
- 2 deelnemers via flyer

Helaas hebben we moeten concluderen dat het Zelfregiecentrum niet genoeg van de grond is gekomen om het project als zodanig ook voor 2025 gesubsidieerd te krijgen. Desondanks hebben we gedurende 2024 aan een fijne samenwerking met het Vriendenhuis van Roads kunnen bouwen en zullen we binnen deze samenwerking verder onderzoeken hoe we vanuit onze gezamenlijke visie ruimte voor herstel kunnen blijven maken.

#### d. EXPEX (Experience Experts)

Lumen wil ervoor zorgen dat jongeren die te maken hebben gehad met jeugdhulp hun talenten kunnen ontwikkelen zodat zij als Experience Experts (ExpEx) mee kunnen denken bij het verbeteren van de jeugdhulp en jongeren kunnen ondersteunen in de jeugdhulp, of hen op weg kunnen helpen naar de juiste hulpverlening.

Veel jongeren die langdurig hulp hebben gehad willen er graag voor zorgen dat andere jongeren beter geholpen of ondersteund worden dan zij. Zij kunnen vaak goed aangeven wat zij zelf gemist hebben en hebben goede ideeën over hoe het anders zou kunnen. Deze jongeren krijgen de kans dit te doen. De ExpEx en de jongeren die zij begeleiden kunnen een klankbord en denktank zijn voor de regio Holland Rijnland, met betrekking tot maatschappelijke vraagstukken betreffende de jeugdhulp.

##### **Training, januari 2024**

- 7 jongeren uit regio Holland Rijnland gestart met de training tot ExpEx
- 5 jongeren hebben in april hun certificaat behaald
- 1 jongere is opgeleid tot co trainer

##### **Training 2, september 2024**

- 12 jongeren uit regio Holland Rijnland gestart met de training tot ExpEx
- 10 jongeren hebben in december hun certificaat behaald

##### **Meedenkvragen en presentaties:**

- Expex hebben in Katwijk wederom meegedacht met het Welzijnswartier en de gemeente Katwijk rondom steun aan jonge mantelzorgers
- ExpEx is betrokken geweest bij een leernetwerk over informele steun. Vanuit hier is met subsidie een 'minidocu' gemaakt, in samenwerking met filmmaker Jan Stap en Katwijkse vlogger Robbie V. over de Meet and Eats als vorm van informele steun voor jongeren in Katwijk
- Bij de Leidse Hogeschool hebben ExpEx een rol gespeeld bij de volgende bijeenkomsten:
  - Een gastles over eigen regie in hulptrajecten
  - Meedenken over aanbod 'levenslessen'
  - Meedenken in casuïstiek over het toepassen van de verklarende analyse
  - Workshop over het werken met eigen ervaring tijdens een symposium voor en door jongeren aan vierdejaars studenten Social Work
- Bij Cardea: ExpEx hebben een inspiratiemiddag over ervaringsdeskundigheid mede vormgegeven
- Bij FACT congres: ExpEx hebben een presentatie bij Stichting Lumen Holland Rijnland en @Ease gegeven
- Bij Family supporters hebben ExpEx een presentatie gegeven bij de opening van Family Supporters in de Rijnstreek
- Join Us: ExpEx hebben meegewerkt aan gespreksvoering met jongeren over suïcidale gedachten

## **Samen naar Beter**

In 2024 is ExpEx gestart met deelname aan het project Samen naar beter. Dit is een project vanuit het LUMC met diverse partners waaronder MBO, middelbare scholen en GGD. Samen naar beter wil in de praktijk onderzoeken welke interventies het beste werken voor scholieren om zo meer aandacht te genereren voor mentale gezondheid en hulp op school. Dit project zal in 2025 verder doorgang hebben. Aan alle vijf a zes bijeenkomsten zullen diverse ExpEx deelnemen.

- Tijdens de kick-off van Samen naar beter heeft een van de ExpEx haar ervaringsverhaal gedeeld.
- Twee jongeren zijn geïnterviewd voor project Samen naar beter

## **Meet and Eat**

Dit zijn bijeenkomsten voor jongeren, gefaciliteerd door de ExpEx. Centraal staat het uitwisselen van ervaringen en het creëren van een plek waar jongeren, variërend in de leeftijd van 17 tot 32 jaar, zichzelf kunnen zijn.

- Er hebben 9 Meet and Eats plaatsgevonden op locatie Callaoweg, Katwijk
- Er hebben 4 Meet and Eats plaatsgevonden op locatie Hooigracht, in Leiden

## **Regionale Experttafel**

Twee ExpEx zijn aangesloten bij de regionale expert tafel (RET) vanuit het BREN.

## **Social Monday**

In samenwerking met @Ease heeft een ExpEx een deel van het aanbod tijdens de Social Monday verzorgd

## **Maatjes**

in 2024 zijn er meerdere maatjesaanvragen geweest met twee koppelingen als gevolg:

- een vraag voor een jongere met een gokverslaving vanuit Schuldenproject Katwijk (Jongeren Perspectief Fonds)
- een vraag voor een (Noordwijkse) jongere die de Meet and Eat bezocht en ExpEx vroeg om mee te denken over zijn hulptraject.

Ook is ExpEx in 2024 de samenwerking gestart met het maatjesproject van *Cardea supporters*. Vooralsnog met 2 ExpEx. Van de laatst getrainde groep hebben meerdere mensen aangegeven in de toekomst als maatje aan de slag te willen gaan.

## **Nieuwe training**

In het najaar zal een nieuwe training plaatsvinden, voor jongeren uit regio Holland Rijnland.

## **Vooruitblik naar 2025/2026**

De komende twee jaar zal Lumen ook via IZA/SPUK middelen beschikbaar krijgen om aanpalende doelen voor de regio Holland Rijnland, dus ook in de Duin en Bollenstreek te verwezenlijken. In 2025 zal verder vorm worden gegeven aan de start die gemaakt is met behulp van deze middelen de doorontwikkeling in de Duin en Bollenstreek, de Leidse regio en regio Rijnstreek.

## e. Meedenkersnetwerk Duin- en Bollenstreek



Voor het Meedenkersnetwerk is 2024 een jaar geweest waar veel mensen ons hebben weten te vinden, er wederom een groei te zien is in het aantal hulpvragen vanuit alle gemeentes, de samenwerking met partners gegroeid en versterkt is en de goedkeuring om het project door te zetten voor het komende jaar is gerealiseerd. In veel opzichten een goed jaar om op terug te kijken.

In dit jaarverslag willen we graag alle belangrijke en nuttige informatie uitlichten:

### Cijfers 2024

Wanneer we kijken naar de afgelopen vijf jaar, hebben we in 2024 het hoogst aantal hulpvragen (gemiddeld) in één jaar ontvangen. Naast dit mooie resultaat is ook het eerste kwartaal van 2024 het kwartaal met het hoogst aantal binnengekomen hulpvragen van de afgelopen vijf jaar. Hieronder de cijfers op een rij.

| Q1 2024       |           | Q2 2024       |           | Q3 2024       |           | Q4 2024       |           |
|---------------|-----------|---------------|-----------|---------------|-----------|---------------|-----------|
| Januari       | 12        | April         | 18        | Juli          | 7         | Okt           | 19        |
| Februari      | 26        | Mei           | 8         | Aug           | 8         | Nov           | 17        |
| Maart         | 18        | Juni          | 5         | Sept          | 14        | Dec           | 11        |
| <b>TOTAAL</b> | <b>56</b> | <b>TOTAAL</b> | <b>31</b> | <b>TOTAAL</b> | <b>29</b> | <b>TOTAAL</b> | <b>47</b> |

Het volgende overzicht is ter vergelijking met vorige jaren.

|                  | 2020      | 2021      | 2022      | 2023       | 2024       |
|------------------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|
| <b>Q1</b>        | nvt       | 17        | 17        | nvt        | 56         |
| <b>Q2</b>        | 23        | 21        | 20        | 20         | 31         |
| <b>Q3</b>        | 18        | 15        | 23        | 47         | 29         |
| <b>Q4</b>        | 17        | 16        |           | 54         | 47         |
| <b>Totaal</b>    | <b>58</b> | <b>69</b> | <b>60</b> | <b>121</b> | <b>163</b> |
| <b>Gemiddeld</b> | 19,3      | 17,25     | 20        | 40,3       | 40,7       |

#### Leeftijd van de hulpvrager 2024:

|                  |            |
|------------------|------------|
| Van 0 – 10 jaar  | 4          |
| Van 11 – 18 jaar | 5          |
| Van 19 – 30 jaar | 11         |
| Van 31 – 40 jaar | 15         |
| Van 41 – 50 jaar | 17         |
| Van 51 – 65 jaar | 33         |
| 66 jaar en ouder | 30         |
| <b>TOTAAL</b>    | <b>115</b> |

NB Niet alle hulpvragers vullen deze gegevens in. Dit is wat bekend is. De registratie van de leeftijden is gestart per 31 januari 2024.

#### Type hulpvraag 2024

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Huisvesting                                               | 29 |
| Mobiliteit                                                | 3  |
| Opvoedvragen                                              | 2  |
| Zorg & ondersteuning                                      | 31 |
| Praktische ondersteuning (hulp bij aanvragen/formulieren) | 33 |
| Sociale contacten / maatje nodig                          | 15 |
| Financiën / administratie                                 | 22 |
| Activiteiten                                              | 1  |
| Werk                                                      | 6  |
| Verslavingsproblemen / GGZ                                | 5  |

|                                        |            |
|----------------------------------------|------------|
| Taalbarrière/ondersteuning bij gesprek | 7          |
| ASS                                    | 3          |
| Mantelzorg/kind met beperking          | 2          |
| Sociale zaken (uitkering/toeslagen)    | 3          |
| Digi-vaardigheden                      | 1          |
| <b>TOTAAL</b>                          | <b>163</b> |

### Gemiddelde bestede tijd

De gemiddelde besteedde tijd per hulpvraag is 23 minuten. Tijd die daadwerkelijk besteed is ligt tussen de vijf minuten tot en met 90 minuten per hulpvraag. De meeste hulpvragen kosten rond de 15 minuten maar vanwege een aantal uitschieters van 60 t/m 90 minuten is het gemiddelde 23 minuten.

### Verhaal uit de praktijk Inzet van ervaringsdeskundigheid, het verhaal van B:

In oktober krijgen we een hulpvraag binnen van B. Ze is gevlucht vanwege huiselijk geweld en woont sinds kort in een flat. Ze heeft hulp nodig met haar financiën, het invullen van formulieren voor verschillende aanvragen bij gemeente en ook vraagt ze om hulp voor haar welzijn (ze kan op dat moment hiervoor niet terecht bij de GGD). Het gaat op veel vlakken niet zo goed met haar. Het verloop:

*Verschillende Meedenkers zijn gekoppeld aan B. De Meedenker die haar zal helpen met de hulpvraag over 'financiën' vertelt dat Humanitas al bij B. thuiskomt. De coördinator heeft contact opgenomen om de hulpvraag wat specifiek te maken. Door goed te luisteren wordt duidelijk dat haar posttraumatische stressstoornis (PTSS) haar enorm belemmert in het leven en dat ze zich daardoor zo verloren voelt.*

*Het Meedenkersnetwerk koppelt B. vervolgens aan een ervaringsdeskundige cliëntondersteuner. De reactie van B. spreekt boekdelen: de opluchting dat zij vanuit een gedeelde ervaring met een lotgenoot in gesprek kan, is groot. Naast het luisterend oor is er door de cliëntondersteuner ook aangeboden om te helpen met het invullen van formulieren en het opstellen van brieven. B. voelt zich niet alleen gehoord maar ook echt geholpen.*

### f. Zorgnetwerkoverleg Hillegom, Lisse en Teylingen

Een ervaringsdeskundig medewerker van Lumen aangesloten bij de Zorgnetwerkoverleggen van gemeenten Hillegom, Lisse en Teylingen. Bij deze overleggen werken verschillende partners uit eerdergenoemde gemeenten samen om mensen met intensieve problematiek op meerdere gebieden gezamenlijk sneller en effectiever te kunnen ondersteunen. Het doel hierbij is geweest om het ervaringsdeskundig perspectief aan zowel de overlegtafel te vertegenwoordigen, als op termijn het aansluiten bij casuïstiek. De bijdrage van stichting Lumen is hierbij als zeer positief ervaren. Partners geven aan dat de ervaringsdeskundige blik vaak ruimte maakt voor een creatievere aanpak, meer begrip en vermindering van (onbewust) stigma.

In 2025 hopen we vervolg te kunnen geven aan de deelname aan deze overlegtafel en stappen te kunnen zetten in het actief ondersteunen vanuit ervaringsdeskundigheid van mensen die middels deze overlegtafel (opnieuw) in beeld komen bij hulpdiensten en zorg- en welzijnsorganisaties.

## g. Herstelcursussen

### i. Zicht op Herstel (ZOH)



In deze cursus brengen deelnemers met behulp van de verschillende fases van herstel hun eigen unieke herstelproces in kaart. Elke bijeenkomst heeft een thema:

Aan de hand van deze thema's gaan deelnemers onder begeleiding van twee ervaringsdeskundige cursusbegeleiders met elkaar in gesprek om kennis en ervaringen te delen. Dit leidt tot meer bewustwording van en inzicht in wat kan helpen bij verder herstel. De cursus vormt ook een basis voor de ontwikkeling van ervaringsdeskundigheid binnen Lumen.

In het eerste kwartaal van 2024 is ZOH georganiseerd in Lisse. Vijf deelnemers hebben hun certificaat behaald. In Katwijk waren 3 deelnemers.

In het derde kwartaal is de cursus ZOH in Lisse gehouden. Deze groep had 8 deelnemers.

In bleek het organisatorisch onmogelijk om de cursus in Duin en Bollenstreek te laten plaatsvinden, echter hebben diverse aanmeldingen wel doorgang kunnen vinden voor de cursus in de Leidse Regio.

#### **Vooruitblik Zicht op Herstel 2025:**

In 2025 zal er ten minste tweemaal een cursus Zicht op Herstel gegeven worden, waarvan de eerste reeds plaats heeft gevonden in Katwijk. De hierop volgende zal plaatsvinden in Hillegom. Ook voor het 3e kwartaal wordt er gestreefd naar aanbod van de cursus Zicht op Herstel in de Duin en Bollenstreek.

### ii. WRAP – Wellness Recovery Action Plan

WRAP (Wellness Recovery Action Plan) ondersteunt mensen om weer grip te krijgen (en te houden) op het leven wanneer dat ontregeld raakt door ingrijpende gebeurtenissen. Het is een zelfhulpinstrument om het eigen welbevinden te onderzoeken en te verbeteren.

WRAP is in 1997 in Amerika ontwikkeld door Mary Ellen Copeland, vanuit haar ervaring met psychische ontwrichting en in 2011 naar Nederland gehaald door het Kenniscentrum Phrenos en het Trimbos-instituut (HEE).

Lumen heeft al langer de wens om de WRAP op te nemen in het groepsgewijze herstelleraanbod. In het najaar van 2024 werd door twee facilitators van Lumen, in

samenwerking met een advanced facilitator van Rivierduinen voor het eerst de WRAP verzorgd in de Leidse regio. Vanuit de Duin en Bollenstreek hebben een vrijwilliger en twee betaalde medewerkers hieraan deelgenomen. Vanaf mei 2025 zal de WRAP ook plaatshebben in de Duin en Bollenstreek. Hieraan kunnen zowel inwoners van de regio, alsook vrijwilligers en betaalde medewerkers van Lumen deelnemen. Dit laatste met als doel om op een later moment de training tot facilitator te kunnen volgen en zodoende het aanbod voor inwoners van de regio te vergroten.



## 5. Regio Rijnstreek

Door uitval van medewerkers zien we in 2024 een vermindering in geboden cliëntondersteuning. Er is een vacature geweest die inmiddels goed is ingevuld.

Het aantal actieve vrijwilligers bij Lumen is ook dit jaar weer gegroeid. We hebben met name ingezet in het opleiden van vrijwillige cliëntondersteuners en trainers en begeleiders van groepen in het herstel aanbod. Er zijn in de Rijnstreek 32 vrijwilligers actief.

In 2024 is door Lumen ook inzet geweest in de Wielewaal. Er zijn herstelgroepen gestart op maandag en vrijdag. Hiervoor hebben we vrijwillige begeleiders opgeleid en ondersteund. De cursus Zicht op Herstel is 3x gegeven, ook hiervoor zijn weer nieuwe trainers door ons opgeleid en ondersteund. Vanaf 2025 zal naast Zicht op Herstel ook de WRAP (Wellness Recovery Action Plan) worden aangeboden in de Wielewaal.

Het steun- en informatiepunt (STIP) is elke maandag- en woensdagochtend aanwezig in de Wielewaal. Hierbij zijn ervaringsdeskundigen beschikbaar voor luisterend oor, steun en informatie. Mensen kunnen binnenlopen of via de mail een vraag stellen. Bedoeld voor iedereen, ook voor professionals. Er is al meer aanloop nu het STIP in de Wielewaal is. We gaan in 2025 gerichte communicatie inzetten om de bekendheid verder te vergroten.

De crisiskaart is in 2024 nauwelijks ingezet, onder andere vanwege onduidelijkheid vanuit de landelijke organisatie. Inmiddels wordt de crisiskaart weer actief aangeboden en zullen in 2025 weer extra mensen worden opgeleid.



Het aantal gasten in het Respijthuis is dit jaar wat achtergebleven. Wat precies daar de oorzaak van is, hebben we niet goed kunnen achterhalen, het ene moment zaten we helemaal vol, het andere moment was het stil. Door uitval van medewerkers hebben we in de zomerperiode het Respijthuis twee weken gesloten. De gemiddelde verblijfsduur van gasten was dit jaar 9 dagen, wat iets hoger ligt dan 2023.

Lumen heeft voor 2025 opdracht gegeven aan een onderzoeksbureau voor een onderzoek naar effectiviteit op individueel en maatschappelijk niveau van verblijf in het Respijthuis. Het onderzoek richt zich op beide respijthuizen van Lumen, in Leiden en Alphen.

### **Tot slot een quote van een cliënt uit de cliëntondersteuning:**

*“Dankzij mijn ervaringsdeskundige cliëntondersteuner ben ik niet alleen in mijn gevoel en reis naar herstel. Dat is zo belangrijk!”*

#### a. Geleverde cliënt ondersteuning:

|                                   | Per 31-12-2023                                                                        | Per 31-12-2024                                                                        |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Outreachende cliëntondersteuning: | 223 inwoners Alphen a/d Rijn<br>37 inwoners Kaag en Braassem<br>25 inwoners Nieuwkoop | 184 inwoners Alphen a/d Rijn<br>21 inwoners Kaag en Braassem<br>30 inwoners Nieuwkoop |
| Bemoeizorg:                       | 42 inwoners Alphen a/d Rijn<br>7 inwoners Kaag en Braassem<br>3 inwoners Nieuwkoop    | 41 inwoners Alphen a/d Rijn<br>15 inwoners Kaag en Braassem<br>22 inwoners Nieuwkoop  |
| Crisiskaart:                      | 13 inwoners Alphen A/d Rijn<br>6 inwoners Kaag en Braassem<br>2 inwoners Nieuwkoop    | 1 inwoners Alphen a/d Rijn                                                            |
| Totaal:                           | 358 inwoners                                                                          | 314                                                                                   |

#### b. Groepsaanbod voor herstel en peer-to-peer support:

| Groepsaanbod:                                        | Per 31-12-2023                                                                          | Per 31-12-2024                                               |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Cursus zicht op herstel (herstel cursus)             | 15 deelnemers Alphen a/d Rijn<br>1 deelnemer Kaag en Braassem<br>2 deelnemers Nieuwkoop | 24 deelnemers Rijnstreek                                     |
| Herstel op maandag en vrijdag (2 wekelijkse groepen) | 7 deelnemers gemiddeld                                                                  | 8 deelnemers gemiddeld                                       |
| Norwood groep (peer-to-peer support)                 | Totaal 24 deelnemers, 6 deelnemers gemiddeld per wekelijkse bijeenkomst                 | Totaal 21 deelnemers, 6 deelnemers gemiddeld per bijeenkomst |
| Inloop Trefpunt                                      | Wisselend tussen 5 en 12                                                                | NVT is nu inloop Wielewaal                                   |

### c. Respijthuis Alphen aan den Rijn

|                    | Per 31-12-2023                        | Per 31-12-2024      |
|--------------------|---------------------------------------|---------------------|
| Logeergasten:      | 123 logeergasten (80 unieke personen) | 59 unieke personen  |
| Dagrespijt gasten: | 219 daggasten (68 unieke personen)    | 59 unieke personen  |
| Totaal:            | 342 totaal (148 unieke personen)      | 118 unieke personen |

Herkomst gasten:

|                     | Per 31-12-2023                  | Per 31-12-2024                           |
|---------------------|---------------------------------|------------------------------------------|
| Alphen aan den Rijn | 74%                             | 80%                                      |
| Kaag en Braassem    | 5%                              | 4 %                                      |
| Nieuwkoop           | 7%                              | 8 %                                      |
| Elders:             | 14% (thuisloos of buiten regio) | 4 % Leiden<br>4 % thuisloos/buiten regio |



## 6. Belangenbehartiging & beleidsadvisering

### Inleiding

In het algemeen kunnen we stellen dat Lumen met haar expertise op het gebied van herstel en (inzet van) ervaringsdeskundigheid een volwaardige positie heeft gekregen in de diverse overlegstructuren. Zowel binnen de totstandkoming van het transformatieplan van de regionale uitwerking van het Integraal Zorgakkoord, de lokale GALA-bijeenkomsten, of de nieuwe regionale Maatschappelijke Agenda's als rondom regionale projecten als Grip op Onbegrip of de WLZ zijn de vertegenwoordigers van Lumen vaste gesprekspartners. Daarnaast is het Lumen panel een bron van ervaringskennis die graag geraadpleegd wordt.



#### a. Lumen Panel (Leidse regio)

9 bijeenkomsten i.s.m. Programmateam MZ Leidse regio. 5 vaste panelleden, incidentele deelname van ervaringsdeskundigen op basis van specifieke ervaringskennis gekoppeld aan het thema. Van het merendeel van de bijeenkomsten zijn verslagen gemaakt; deze zijn gedeeld met de deelnemers, op aanvraag beschikbaar, op de website staan onder [Weten](#) korte impressies.

In 2024 zijn onderstaande thema's besproken:

- 20/2 Onbegrepen gedrag 1
- 19/3 De ontvankelijke wijk en (ophalen) klantervaringen/-reizen
- 16/4 Gebruik van inkomensondersteunende voorzieningen (IOV)
- 21/5 Cliënttevredenheidsonderzoeken Maatschappelijke Zorg
- 27/8 Sanctiebeleid Maatschappelijke Opvang/Beschermd Wonen
- 24/9 Website gemeente(n) 1
- 22/10 Stigma/stigmatisering
- 19/1 Website gemeente(n) 2
- 17/12 Onbegrepen gedrag 2

Naast de afgesproken Panels met de gemeenten Leidse regio zijn er in 2024 5 extra Panels (special Edition en Intern) geweest:

- 25/1 - Lumen Panel Special Edition: In gesprek met Pluut & Partners over 'Participatie in de regio'
- 8/5 - Lumen Panel Special Edition: In gesprek met NZa en IGJ over wachttijden
- 25/6 - Lumen Panel Intern: terugblik 1e helft 2024, vooruitblik 2e helft
- 9/7 - Lumen Panel Special Edition: in gesprek met Rebel over BW (Light) Duin- en Bollenstreek
- 20/8 Lumen Panel Intern: Laagdrempelige steunpunten

## b. Onbegrepen gedrag

- deelname aan Kick-off Avifauna: start Programma Grip on Onbegrip
- deelname aan Themagroep Onbegrepen gedrag ZVH
- deelname aan projectgroep voor opstart Regionale Kenniswerkplaats OG
- Kick-off Regionale [Kenniswerkplaats](#) Onbegrepen Gedrag. [[verslag Kick-off](#)]; Lumen focust op de leerlijnen Betekenisvolle Participatie én Destigmatisering en Beeldvorming.
- betrokken bij aanvraag 'grote' Grip on Onbegrip: Domein overstijgend samenwerken. Eind 2024 subsidie toegezegd. Een van de 6 projecten:
  - **Projectactiviteit 3. Positionering ervaringsdeskundigen in de keten:**
    - *Doelstelling: Meer gebruik maken van (betaalde) ervaringsprofessionals in de hulpverlening aan personen met onbegrepen gedrag.*
    - *Operationeel resultaat: 1. Een goede en effectieve positionering van ervaringsdeskundigen als onderdeel van de keten, makkelijk vindbaar en inzetbaar. 2. Een gedeelde visie op ervaringsdeskundigheid (ED), met een vertaling naar regionale afspraken over de rol van ED en wanneer in te zetten.*

## c. Doorontwikkeling Onafhankelijke Cliëntondersteuning (OCO) Leiden

(Voorheen: Koploper OCO Leiden)

Met succes gepleit voor uitbreiding van de onafhankelijke cliëntondersteuning in Leiden. Met als resultaat dat Lumen in eind 2024 het project "Doorontwikkeling OCO Leiden" is gestart. De opdracht die Stichting Lumen Holland Rijnland heeft gekregen is de volgende:

- Zorg voor een doorontwikkeling van een passend en divers aanbod van onafhankelijke cliëntondersteuning in de gemeente Leiden, waarbij extra aandacht is voor jongeren.
- Draag zorg voor een goed netwerk aan onafhankelijke cliëntondersteuning waarbij de keuzevrijheid voor de inwoner wordt vergroot.
- Vergroot de bekendheid van onafhankelijke cliëntondersteuning waardoor de toegang tot OCO laagdrempeliger wordt.
- Maak verbinding met andere ondersteuners in het veld, creëer samenhang tussen alle ondersteuners. Deel en vergroot kennis, ervaring en expertise tussen samenwerkende partijen.

## d. Integraal Zorg Akkoord (IZA)

Geleverde inspanningen door Lumen:

- Structurele deelname Thematafel Mentaal welbevinden
- Deelname IZA event; posterpresentatie
- Presentatie IZA SPUK projecten Lumen gemeenten Holland Rijnland
- Aanvullend op de formele bijeenkomsten: deelgenomen aan sessies Bewonersparticipatie IZA: Pluut & Partners en via Transmuralis

Gesprek met wethouder Julius Terpstra & directeur Participatie en Maatschappelijke Ontwikkeling Iraida Ishaak:

Net als in 2023 heeft Lumen zorgen geuit over losse onderdelen in het Transformatie/Regioplan i.o., gewezen op een gebrek aan een duidelijke koers voor een mogelijke “transformatie” van zorg naar welzijn. Lumen mist de verbinding met GALA-initiatieven (per gemeente, niet regionaal). Vervolg: uitnodiging om bij bestuurlijk overleg aan te sluiten.

Met het vertrek van de VNG uit IZA eind 2024 zijn de zorgen vergroot.

## e. Walk into the light



“*Walk into the Light* is een wandeling naar het licht toe, om stil te staan bij de mensen die door suïcide om het leven zijn gekomen. Om aandacht te vragen voor en te geven aan naasten van mensen met suïcidale gedachten en aan hen die zelf te maken hebben met suïcidale gedachten.”

Net als in 2023 organiseerde Lumen in 2024 een *Walk into the Light* samen met De Bakkerij en Cardea/Next Chapter. In 2024 voegde ook Rivierduinen zich bij de organisatie en uitvoering. Rond de 100 deelnemers, 80 ‘ontbijters’ op Hooigracht 12-14.

Lees hier het artikel [Artikel Walk into the Light Leiden](#)

## f. Wet Langdurende Zorg WLZ

Het plan van aanpak (opgesteld eind 2023) in de regio Holland Rijnland moet de instroom van mensen met een langdurige zorgvraag (GGZ-W) omlaag gaan brengen. Tegelijkertijd is er het streven naar betere zorg en ondersteuning van deze (groep) mensen. Lumen, als deelnemer in de kengroep, ziet twee (sub)thema's die van belang zijn. Dit zijn: De verankering in de wijk en het opstellen van een Factsheet WLZ.

## g. Politiek

Rondleiding Respijthuis CU Leiden; verdiepende kennismaking fractie GroenLinks Leiden. In 2025 wil Lumen zich meer richten op de (lokale) politiek, o.a. door een 'Politieke avond' te organiseren.

## h. (Preventie) Dak- en thuisloosheid



Dankzij een subsidie van Kansfonds kon Lumen in 2024 een medewerker aanstellen om zich volledig op dak- en thuisloosheid te richten.

*Werkgebied Lumen*

### ii. ETHOS telling

Lumen was betrokken bij de Werkgroep om de ETHOS telling in Holland Rijnland op 11 april ivoor te bereiden en vanaf de bekendmaking van de resultaten in oktober te evalueren.

### ii. Lumen Panel Dakloosheid

In navolging van het 'reguliere' Lumen Panel is het Lumen Panel Dakloosheid gestart op 30 juli. Deelnemers zijn mensen met specifieke ervaringskennis op het gebied van dak- en thuisloosheid. Gesprekspartners zijn beleidsmedewerkers van de Leidse regiogemeenten die dak- en thuisloosheid als aandachtsgebied hebben.

Een deelnemer van het Lumen Panel Dakloosheid is eveneens afgevaardigd in het landelijke panel ROET (Recht Op Een Thuis) van het samenwerkingsverband Dakloosheid Voorbij!.

### iii. 10-10-2024: Wereld Dakloze Mensen Dag

*Huiskamer zonder dak [nieuwsbericht]*

Op wereld Daklozen Mensen Dag heeft Lumen i.s.m. De Bakkerij en Cardea/Next Chapter meegedaan met de landelijke campagne "Huiskamers zonder dak", op het Stadhuisplein in Leiden. Uiteindelijk waren er meer dan 60 huiskamers door het hele land.

#### *Nachtwandeling Leiden op 10 oktober*

In de nacht van 10 oktober 2024 heeft Lumen een nachtwandeling georganiseerd om verschillende wethouders en beleidsmakers te laten zien hoe het is om dakloos te zijn.

#### **iv. Woonzorgcomponent Leiden**

Lumen heeft deelgenomen aan 5 bijeenkomsten van de Werkgroep Dak- en Thuisloosheid in het kader van het opstellen van de bredere Woonzorgcomponent.

#### *Landelijk*

#### **v. Dakloosheid Voorbij!**

Net als in 2023 was Lumen aangesloten bij het landelijke samenwerkingsverband [Dakloosheid Voorbij!](#). Hier werd o.a. de actie "Huiskamer zonder dak" voorbereid. Een deelnemer aan het Lumen Panel Dakloosheid sloot aan bij het landelijke panel ROET. 2024 werd afgesloten met deelname aan de Tweedaagse van Dakloosheid Voorbij! en Samen Thuis 2030 (voor dak- en thuisloze jongeren); hier zijn nieuwe lijnen uitgezet wat betreft de toekomst van Dakloosheid voorbij! en Samen thuis 2030 voor de plannen in 2025.

#### **i. Diverse netwerkbijeenkomsten & -gesprekken (in vogelvlucht ...)**

- Adviesraad Sociaal Domein
- Platform Gehandicapten Leiden – Leiden Ongehinderd
- Neurodiversiteitsweekend Leiden 14-16 juni
- Maand van de Vrijwilliger – Incluzio, september
- Netwerk Next / Transparant
- NVZH, MIND, Herstel Dichtbij Oranjefonds

## 7. IZA SPUK

### a. Inzet ervaringsdeskundige jongeren

2024 heeft voor ExpEx in het teken gestaan van uitbreiding in de regio: naast regio Duin en Bollenstreek is ExpEx zich in 2024 gaan richten op doorontwikkeling in de Leidse regio en regio Rijnstreek. In 2025 zal hier verder vorm aan worden gegeven.

#### **Training 1, januari 2024**

- 7 jongeren uit regio Holland Rijnland gestart met de training tot ExpEx
- 5 jongeren hebben in april hun certificaat behaald
- 1 jongere is opgeleid tot co trainer

#### **Training 2, september 2024:**

- 12 jongeren uit regio Holland Rijnland gestart met de training tot ExpEx
- 10 jongeren hebben in december hun certificaat behaald

#### **Meedenkvragen en presentaties:**

- Bij de Leidse Hogeschool hebben ExpEx een rol gespeeld bij de volgende bijeenkomsten:
  - Een gastles over eigen regie in hulptrajecten
  - Meedenken over aanbod 'levenslessen'
  - Workshop over het werken met eigen ervaring tijdens een symposium voor en door jongeren aan vierdejaars studenten Social Work
- Bij Cardea: ExpEx hebben een inspiratiemiddag over ervaringsdeskundigheid mede vormgegeven
- Bij FACT congres: ExpEx hebben een presentatie bij Stichting Lumen Holland Rijnland en @Ease gegeven
- Bij Family supporters hebben ExpEx een presentatie gegeven bij de opening van Family Supporters in de Rijnstreek
- Join Us: ExpEx hebben meegewerkt aan gespreksvoering met jongeren over suïcidale gedachten

In 2024 is ExpEx gestart met deelname aan het project Samen naar beter. Dit is een project vanuit het LUMC met diverse partners waaronder MBO, middelbare scholen en GGD. Samen naar beter wil in de praktijk onderzoeken welke interventies het beste werken voor scholieren om zo meer aandacht te genereren voor mentale gezondheid en hulp op school. Dit project zal in 2025 verder doorgang hebben. Aan alle vijf a zes bijeenkomsten zullen diverse ExpEx deelnemen.

- Tijdens de kick-off van Samen naar beter heeft een van de ExpEx haar ervaringsverhaal gedeeld.
- Twee jongeren zijn geïnterviewd voor project Samen naar beter.

Meet and Eat: dit zijn bijeenkomsten voor jongeren, gefaciliteerd door de ExpEx. Centraal staat het uitwisselen van ervaringen en het creëren van een plek waar jongeren, variërend in de leeftijd van 17 tot 32 jaar, zichzelf kunnen zijn.

- Er hebben 9 Meet and Eats plaatsgevonden op locatie Callaoweg, Katwijk
- Er hebben 4 Meet and Eats plaatsgevonden op locatie Hooigracht, in Leiden

## Regionale Experttafel

Twee ExpEx zijn aangesloten bij de regionale expert tafel (RET) vanuit het BREN.

## Social Monday

In samenwerking met @Ease heeft een ExpEx een deel van het aanbod tijdens de Social Monday verzorgd.

## Maatjes

In 2024 zijn er meerdere maatjesaanvragen geweest met twee koppelingen als gevolg:

- Een vraag voor een jongere met een gokverslaving vanuit Schuldenproject Katwijk (Jongeren Perspectief Fonds)
- Een vraag voor een (Noordwijkse) jongere die de Meet and Eat bezocht en ExpEx vroeg om mee te denken over zijn hulptraject.

Ook is ExpEx in 2024 de samenwerking gestart met het maatjesproject van *Cardea supporters*. Vooralsnog met 2 ExpEx. Van de laatst getrainde groep hebben meerdere mensen aan~gegeven in de toekomst als maatje aan de slag te willen gaan.

## b. Project Laagdrempelige Steunpunten in de regio Holland Rijnland

### Doel van het project:

Regionaal dekkend netwerk van laagdrempelige steunpunten

### Beoogde resultaten:

- Mensen met psychische problemen vinden makkelijk de weg naar een steunpunt
- Minder doorverwijzingen naar de GGZ

### Projectuitvoering:

Vorbereiding in 2024:

1. Criteria vaststellen – september 2024
2. Inventariseren welke ontmoetingsplekken er al zijn – november 2024
3. Plan van aanpak – december 2024

### Uitvoering in 2025

4. Uitvoering van het Plan van aanpak

### Projectresultaten tot nu toe:

- Drie volwaardige laagdrempelige steunpunten: Lumen, Zelfregiecentrum Leiden en De Wielewaal in Alphen aan de Rijn
- Veel lokale inlopen waar iedereen welkom is. Worden beperkt door mensen met psychische problematiek bezocht.

### Plan van Aanpak:

- Minimaal één volwaardig laagdrempelig steunpunt per subregio, met lokale inlooplekken.
- Onderzoek of de methode W in de wijk helpend kan zijn om deze inlooplekken toegankelijker te maken (voor mensen met psychische problematiek).

Uitgebreid onderzoeksrapport is te vinden op [Onderzoek Laagdrempelige Steunpunten - Stichting Lumen Holland Rijnland](#)

## 8. Scholing - de cijfers

### a. Basiscursus 1 - herstelverhalen schrijven

| Activiteit: Basiscursus 1-<br>Herstelverhalen schrijven - 5<br>bijeenkomsten |           |          |          |          |           |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|----------|-----------|
|                                                                              | 2024-1    |          | 2024-2   |          | totaal    |
|                                                                              | afgerond  | gestopt  | afgerond | gestopt  | afgerond  |
| Alphen aan den Rijn                                                          | 6         |          | 1        |          | 7         |
| Hillegom                                                                     |           |          |          |          | 0         |
| Kaag en Braassem                                                             | 1         |          |          |          | 1         |
| Katwijk                                                                      |           |          | 1        |          | 1         |
| Leiden                                                                       | 1         |          | 1        |          | 2         |
| Leiderdorp                                                                   |           |          | 3        |          | 3         |
| Lisse                                                                        |           |          |          |          | 0         |
| Nieuwkoop                                                                    |           |          |          |          | 0         |
| Noordwijk                                                                    | 1         |          |          |          | 1         |
| Oegstgeest                                                                   |           |          | 1        |          | 1         |
| Teylingen                                                                    |           |          | 1        |          | 1         |
| Voorschoten                                                                  | 1         |          |          |          | 1         |
| Zoeterwoude                                                                  |           |          |          |          | 0         |
| overig                                                                       |           |          |          |          | 0         |
| onbekend                                                                     |           |          |          |          | 0         |
| <b>totaal</b>                                                                | <b>10</b> | <b>0</b> | <b>8</b> | <b>0</b> | <b>18</b> |

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| totaal # cursussen in 2024         | 2  |
| aantal bijeenkomsten per cursus    | 5  |
| gemiddeld # bezoekers per workshop | 9  |
| # uitgereikte certificaten         | 18 |

**b. Basiscursus 2 - Ervaringsdeskundigheid**

|                     | 2024-1   | 2024-2   | totaal   |
|---------------------|----------|----------|----------|
|                     | afgerond | afgerond | afgerond |
| Alphen aan den Rijn | 6        | 1        | 7        |
| Hillegom            |          |          | 0        |
| Kaag en Braassem    | 1        |          | 1        |
| Katwijk             |          | 1        | 1        |
| Leiden              | 1        | 1        | 2        |
| Leiderdorp          |          | 3        | 3        |
| Lisse               |          |          | 0        |
| Nieuwkoop           |          |          | 0        |
| Noordwijk           | 1        |          | 1        |
| Oegstgeest          |          | 1        | 1        |
| Teylingen           |          | 1        | 1        |
| Voorschoten         | 1        |          | 1        |
| Zoeterwoude         |          |          | 0        |
| overig              | 1        |          | 1        |
| onbekend            |          |          | 0        |
| totaal              | 11       | 8        | 19       |

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| totaal # cursussen in 2024         | 2   |
| aantal bijeenkomsten per cursus    | 5   |
| gemiddeld # bezoekers per workshop | 9,5 |
| # uitgereikte certificaten         | 19  |

### c. Praktijklessen Ervaringsdeskundigheid Leiden

| Gemeente                                      | 8-1 | 22-1 | 5-2 | 26-2 | 11-3 | 25-3 | 8-4 | 22-4 | 13-5 | 27-5 | 17-6 | 1-7 | 9-9 | 11-11 | 9-12 | tot |
|-----------------------------------------------|-----|------|-----|------|------|------|-----|------|------|------|------|-----|-----|-------|------|-----|
| Alphen aan den Rijn                           |     |      |     | 1    | 1    | 1    | 1   | 1    |      |      |      | 1   | 1   |       | 1    | 8   |
| Hillegom                                      |     |      |     |      |      |      |     |      |      |      |      |     | 1   |       |      | 1   |
| Kaag en Braassem                              |     |      |     | 1    |      |      |     |      |      |      |      |     |     |       |      | 1   |
| Katwijk                                       |     |      | 1   |      | 1    |      |     | 1    |      |      | 1    |     |     |       |      | 4   |
| Leiden                                        | 3   | 4    | 7   | 4    | 7    | 2    | 3   | 6    | 6    | 3    | 3    | 3   |     | 1     | 5    | 57  |
| Leiderdorp                                    |     |      |     |      |      | 1    | 1   | 1    | 1    | 1    | 1    | 1   |     | 1     |      | 8   |
| Lisse                                         |     |      |     |      |      |      |     |      |      |      |      |     | 1   |       |      | 1   |
| Nieuwkoop                                     |     |      |     |      |      |      |     |      |      |      |      |     |     |       |      | 0   |
| Noordwijk                                     | 1   | 1    | 1   | 1    |      |      |     |      |      |      |      |     |     |       |      | 4   |
| Oegstgeest                                    |     |      |     |      |      |      |     |      |      |      |      |     |     |       |      | 0   |
| Teylingen                                     |     |      |     |      |      |      |     | 1    | 1    | 1    | 1    | 2   | 1   | 1     | 1    | 9   |
| Voorschoten                                   | 2   |      |     |      |      |      |     |      | 1    |      |      |     | 1   |       |      | 4   |
| Zoeterwoude                                   |     | 1    |     | 1    | 2    | 1    | 2   |      | 1    | 1    |      | 1   | 1   |       |      | 11  |
| overig                                        |     |      |     |      |      |      |     |      |      |      |      |     |     |       | 1    | 1   |
| onbekend                                      |     |      |     |      |      |      |     |      |      |      |      |     |     |       |      | 0   |
| aantal unieke deelnemers                      | 6   | 6    | 9   | 8    | 11   | 5    | 7   | 10   | 10   | 6    | 6    | 8   | 6   | 3     | 8    | 109 |
| totaal # workshops in 2024                    | 1   | 5    |     |      |      |      |     |      |      |      |      |     |     |       |      |     |
| gemiddeld # bezoekers per workshop            | 7,3 |      |     |      |      |      |     |      |      |      |      |     |     |       |      |     |
| # uitgereikte certificaten (na >8 x deelname) | 5   |      |     |      |      |      |     |      |      |      |      |     |     |       |      |     |

#### d. Inspiratiesessies Ervaringsdeskundigheid

| Leiden / Alphen     | 16-<br>jan | 22-<br>feb | 25-<br>mrt | 24-<br>apr | 21-<br>mei | 16-<br>sep | 7-<br>okt | 25-<br>nov | 10-<br>de | tot       |
|---------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------|------------|-----------|-----------|
| Alphen aan den Rijn |            |            |            |            |            | 2          |           | 1          |           | 3         |
| Hillegom            |            |            |            |            |            |            |           |            |           | 0         |
| Kaag en Braassem    |            |            |            |            |            |            |           |            |           | 0         |
| Katwijk             | 1          |            |            |            |            | 1          |           |            |           | 2         |
| Leiden              | 2          |            |            |            |            |            |           | 6          |           | 8         |
| Leiderdorp          |            |            |            |            | 1          | 1          |           |            |           | 2         |
| Lisse               | 2          |            |            |            | 2          | 1          |           | 1          |           | 6         |
| Nieuwkoop           |            |            |            |            |            |            |           |            |           | 0         |
| Noordwijk           |            |            |            |            |            |            |           |            |           | 0         |
| Oegstgeest          |            |            |            |            |            |            |           |            |           | 0         |
| Teylingen           | 1          |            |            |            |            | 1          |           | 1          |           | 3         |
| Voorschoten         | 2          |            |            |            |            |            |           |            |           | 2         |
| Zoeterwoude         | 1          |            |            |            | 1          |            |           | 1          |           | 3         |
| overig              | 2          |            |            |            | 4          |            |           | 1          |           | 7         |
| onbekend            |            | 14         | 18         | 10         |            |            | 7         |            | 10        | 59        |
| <b>totaal</b>       | <b>11</b>  | <b>14</b>  | <b>18</b>  | <b>10</b>  | <b>8</b>   | <b>6</b>   | <b>7</b>  | <b>11</b>  | <b>10</b> | <b>95</b> |

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| totaal # workshops in 2024       | 9  |
| gemiddeld # bezoekers per cursus | 11 |

#### e. Medewerksdagen - trainingen

|                     | 13-feb | 2-apr           | 4-jun  | 1-okt       | 3-dec  | totaal |
|---------------------|--------|-----------------|--------|-------------|--------|--------|
|                     | Leiden | Alphen a/d Rijn | Leiden | Leiden      | Leiden |        |
| Alphen aan den Rijn | 6      | 6               | 6      | niet bekend | 2      | 20     |
| Hillegom            |        | 1               | 2      | niet bekend | 2      | 5      |
| Kaag en Braassem    |        |                 |        | niet bekend |        | 0      |
| Katwijk             |        |                 | 1      | niet bekend | 1      | 2      |
| Leiden              | 8      | 7               | 7      | niet bekend | 9      | 31     |
| Leiderdorp          | 1      | 1               | 1      | niet bekend | 1      | 4      |
| Lisse               |        |                 |        | niet bekend |        | 0      |
| Nieuwkoop           |        |                 | 1      | niet bekend |        | 1      |
| Noordwijk           |        |                 | 1      | niet bekend |        | 1      |
| Oegstgeest          | 1      | 1               |        | niet bekend |        | 2      |
| Teylingen           | 2      | 2               |        | niet bekend |        | 4      |
| Voorschoten         |        |                 | 1      | niet bekend | 1      | 2      |
| Zoeterwoude         |        |                 |        | niet bekend |        | 0      |
| overig              |        |                 | 1      | niet bekend | 1      | 2      |
| onbekend            |        |                 |        | niet bekend |        | 0      |
| totaal              | 18     | 18              | 21     |             | 17     | 74     |

|                                       |      |
|---------------------------------------|------|
| totaal # bijeenkomsten<br>in 2024     | 5    |
| gemiddeld # bezoekers<br>per workshop | 18,5 |

f. Cursus Cliëntondersteuning voor medewerkers

|                     | 27-<br>aug | 24-<br>sep | 22-<br>okt | 19-<br>nov | 17-<br>dec | totaal    |
|---------------------|------------|------------|------------|------------|------------|-----------|
| Alphen aan den Rijn | 6          | 5          | 4          | 3          | 3          | 21        |
| Hillegom            | 1          | 1          | 1          | 1          | 1          | 5         |
| Kaag en Braassem    |            |            |            |            |            | 0         |
| Katwijk             | 1          |            |            |            |            | 1         |
| Leiden              | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 10        |
| Leiderdorp          | 1          |            | 1          |            | 1          | 3         |
| Lisse               |            |            |            |            |            | 0         |
| Nieuwkoop           |            |            |            |            |            | 0         |
| Noordwijk           |            | 1          |            | 1          |            | 2         |
| Oegstgeest          |            |            |            |            |            | 0         |
| Teylingen           |            |            |            |            |            | 0         |
| Voorschoten         | 2          | 2          | 2          | 2          | 1          | 9         |
| Zoeterwoude         |            |            |            |            |            | 0         |
| overig              |            |            |            |            |            | 0         |
| onbekend            |            |            |            |            |            | 0         |
| <b>totaal</b>       | <b>13</b>  | <b>11</b>  | <b>10</b>  | <b>9</b>   | <b>8</b>   | <b>51</b> |

|                        |    |
|------------------------|----|
| totaal # bijeenkomsten | 5  |
| totaal # deelnemers    | 13 |

# De vele gezichten van Lumen

**Lumen**  
Holland Rijnland



De mensen op deze portretten vertellen over hun levens, over hun ervaringen, hun strijd en veerkracht, hun talenten en dromen. Ze delen hun verhalen in de hoop dat deze bijdragen aan meer begrip en uitnodigen tot verdere kennismaking.

Deze portretten geven een veelkleurig beeld van mensen die betrokken zijn bij Lumen in dit pand: bezoekers van het Inloophuis, deelnemers aan onze cursussen, ervaringsdeskundige vrijwilligers en medewerkers.

Benieuwd naar hun verhalen? Scan de QR code op de portretten. Of loop gewoon eens binnen.

## Lumen uitgelicht

Ontmoeten, meedoen en jezelf kunnen zijn. Hier gaat het om bij Lumen.

Lumen is een organisatie voor en door mensen met psychische en psychosociale problemen en/of verslavingsproblematiek in de regio Holland Rijnland.

Onafhankelijk van zorginstellingen en hulpverleners, behartigen wij de belangen van mensen met dit soort problemen en bieden hun een veilige plek voor ontmoeting, begrip en ondersteuning op de weg naar herstel.

Meer weten?



[www.lumen-hollandrijnland.nl](http://www.lumen-hollandrijnland.nl)