



KENNISWERKPLAATS
ONBEGREPEN GEDRAG FRIESLAND



Werkplaatsen
Sociaal Domein

Atelier Sociale Verbondenheid

Sinds 2024 werken studenten vanuit de Kenniswerkplaats Onbegrepen Gedrag en de Werkplaats Sociaal Domein Leeuwarden, in samenwerking met de sector Beleid & Strategie van de gemeente Leeuwarden, binnen het **Atelier Sociale Verbondenheid** aan uiteenlopende maatschappelijke vraagstukken. Beide werkplaatsen maken deel uit van de onderzoeksgroep Gezondheid en Welzijn en verbinden het atelier aan de bredere FRIZA-opgaven.

Binnen het atelier werken studenten volgens de principes van Design Based Education en ontwerpgericht onderzoek. Studenten van Firda (mbo) en NHL Stenden Hogeschool (hbo en master) vanuit verschillende opleidingen werken interdisciplinair samen. Deze samenwerking maakt het mogelijk om vraagstukken vanuit verschillende perspectieven te onderzoeken en oplossingen te ontwikkelen die aansluiten bij de praktijk.

In de periode **februari tot en met juni 2026** werkten studenten van de minoren **Verslavingskunde** en **Kansrijk Opgroeien** van NHL Stenden Hogeschool, een student sociaal werk van Firda en een masterstudent Social Work aan het transitievraagstuk:

Hoe kunnen ontmoetings- en steunplekken bijdragen aan sociale verbondenheid en het versterken van de mentale veerkracht?

Op verzoek van de gemeente Leeuwarden lag de nadruk dit semester specifiek op de behoeften van jongeren en jongvolwassenen tot ongeveer dertig jaar.

Voortbouwen op eerdere inzichten

Studenten die in eerdere semesters deelnamen aan het Atelier Sociale Verbondenheid formuleerden een aantal aanbevelingen die richtinggevend waren voor het huidige onderzoek:

- Er zijn drie doelgroepen onderscheiden die als uitgangspunt dienden voor het ontwerpgerichte onderzoek:
 - Mensen met beginnende mentale problemen;
 - Mensen met langer bestaande psychische klachten;
 - Naasten van mensen met psychisch lijden.
- Een ontmoetings- en steunplek wordt pas daadwerkelijk als steunend ervaren wanneer bezoekers zich verbonden voelen met de andere mensen die de plek bezoeken.
- Het is essentieel om expliciet aandacht te besteden aan een passend aanbod voor naasten en mantelzorgers van mensen met psychisch lijden.



Binnen het human-centered designproces werd gewerkt met persona's die representatief zijn voor deze doelgroepen. Persona's helpen om ontwerpen zo goed mogelijk aan te laten sluiten bij de behoeften, wensen en ervaringen van specifieke gebruikers. Dit betekent nadrukkelijk niet dat de uiteindelijke voorzieningen uitsluitend voor deze doelgroepen bedoeld zijn. Ook mensen met andere achtergronden, kenmerken of ondersteuningsbehoeften zijn welkom. Persona's vormen een ontwerpinstrument om de inclusiviteit en bruikbaarheid van een voorziening te vergroten, niet om doelgroepen af te bakenen.

Onderzoeksaanpak

Door middel van literatuuronderzoek, interviews met inwoners uit Friesland met psychisch lijden (zowel met als zonder zorg), denktanks, gesprekken met professionals en ervaringsdeskundigen, creatieve sessies en bezoeken aan verschillende peer-supportlocaties en steunplekken onderzochten de studenten de behoeften, knelpunten en kansen rondom steun- en ontmoetingsplekken voor jongeren. Op basis hiervan brachten zij in kaart welke factoren bijdragen aan toegankelijke, betekenisvolle en herstelondersteunende ontmoetingsplekken.

Daarnaast richtten verschillende studentengroepen zich op specifieke thema's. Zo onderzochten studenten initiatieven op het gebied van *peer support* en *Maatschappelijke Diensttijd (MDT)*¹, terwijl studenten van de minor Kansrijk Opgroeien zich verdiepten in de invloed van kansengelijkheid op de toegankelijkheid van steun, hulp en betekenisvolle sociale contacten voor jongeren met beginnende psychische klachten.

Belangrijkste inzichten

➤ *Inzichten ten aanzien van Peer support en Maatschappelijke Diensttijd*

Studenten constateren dat peer support een belangrijke bijdrage kan leveren aan het versterken van sociale verbondenheid en mentale veerkracht. Daarbij zijn de volgende voorwaarden essentieel:

- Jongeren moeten zich veilig, gehoord en serieus genomen voelen;
- Ondersteuning moet laagdrempelig en toegankelijk zijn;
- Peer supporters dienen intrinsiek gemotiveerd te zijn om anderen te ondersteunen;
- Zij hebben scholing nodig in gespreksvaardigheden en het herkennen van grenzen;
- Zij moeten goed bekend zijn met mogelijkheden voor doorverwijzing;
- Organisaties dienen continuïteit te waarborgen door middel van vaste begeleiding en blijvend contact met de jongeren.



¹ * Dit onderzoek maakt onderdeel van een door ZonMW gesubsidieerd onderzoek over de periode januari - december 2026 naar MDT in samenwerking met Duore, Connexa, WijzijnYfke, Cateidoscoop, Scala, Empowerment Collective, Sociaal Collectief en het lectoraat Zorg & Innovatie in de psychiatrie van NHL Stenden.



➤ *Inzichten ten aanzien van jongeren met beginnende psychische klachten*

Uit het veldonderzoek blijkt dat jongeren behoefte hebben aan laagdrempelige, herkenbare en toegankelijke ontmoetingsplekken waar zij zonder verplichtingen terecht kunnen voor contact, ontspanning, ondersteuning of een luisterend oor.

Veel jongeren weten deze plekken echter nog onvoldoende te vinden of ervaren drempels om een eerste stap te zetten. Tijdens de denktanks kwamen schaamte, angst voor stigmatisering en onzekerheid over wat zich binnen een ontmoetingsplek afspeelt als belangrijke belemmeringen naar voren. Professionals geven aan dat jongeren bang kunnen zijn om gezien te worden op een locatie die wordt geassocieerd met hulpverlening.

Studenten adviseren daarom om ontmoetingsplekken transparanter te presenteren door jongeren vooraf inzicht te geven in de sfeer, activiteiten en aanwezigheid. Daarnaast blijken een huiselijke omgeving, een informele sfeer en gezamenlijke activiteiten zoals gamen, muziek maken, spelletjes of poolen belangrijke voorwaarden voor het ontstaan van spontaan contact. Tegelijkertijd is het van belang voldoende ruimte te bieden voor rust en ontspanning, zodat ook jongeren die snel overprikkeld raken zich welkom voelen.

Om de eerste drempel te verlagen ontwikkelden de studenten de *Eerste Stap Kaart*. Zij adviseren dit prototype samen met bestaande ontmoetingsplekken te implementeren en vervolgens te onderzoeken of dit leidt tot meer bezoekers en een grotere betrokkenheid van jongeren.



➤ *Inzichten ten aanzien van jongeren met ernstige psychische aandoeningen*

Uit literatuur, interviews en denktanks blijkt dat menselijk contact de belangrijkste basis vormt voor herstelgerichte ondersteuning. Niet protocollen of behandelstructuren, maar nabijheid, gelijkwaardigheid en oprechte aandacht bepalen of iemand zich gezien en erkend voelt.

Vertrouwen ontstaat door kleine, consistente contactmomenten en door professionals en ervaringsdeskundigen die zich in de eerste plaats als mens opstellen. Ontmoeting blijkt vooral effectief wanneer deze informeel, vrijwillig en laagdrempelig wordt georganiseerd, bij voorkeur rondom activiteiten die aansluiten bij talenten en interesses.

De meerwaarde ligt volgens de studenten dan ook niet zozeer in het ontwikkelen van nieuwe steunpunten, maar in een andere manier van werken: relationeel, herstelondersteunend en mensgericht. Hiervoor is het belangrijk om te investeren in een gezamenlijke visie op herstelgericht werken, scholing in presentie en relationeel werken, betere benutting van bestaande ontmoetingsplekken, ontmoeting via gezamenlijke activiteiten, het vermijden van stigmatiserende terminologie zoals *EPA* en intensievere samenwerking tussen welzijn, ontmoeting en zorg.

➤ *Inzichten ten aanzien van naasten van mensen met psychisch lijden*

Uit het onderzoek blijkt dat naasten behoefte hebben aan laagdrempelige ondersteuning door ervaringsdeskundigen binnen een huiselijke setting. Contact met iemand die vergelijkbare ervaringen heeft, draagt bij aan herkenning, begrip en erkenning en verlaagt de drempel om



ondersteuning te zoeken. Een belangrijk knelpunt is de beperkte bekendheid van bestaande ondersteuningsmogelijkheden. Zowel naasten als professionals geven aan dat veel initiatieven onvoldoende zichtbaar zijn. Door deze voorzieningen beter onder de aandacht te brengen, kan de toegankelijkheid worden vergroot en kan het stigma rondom het zoeken van ondersteuning afnemen. Studenten adviseren daarom te investeren in de zichtbaarheid van bestaande voorzieningen en waar nodig het aanbod van (familie)ervaringsdeskundigen verder uit te breiden

➤ *Inzichten ten aanzien van kansengelijkheid*

De studenten onderzochten tevens hoe steunplekken zodanig kunnen worden ingericht dat kansengelijkheid de toegankelijkheid voor jongeren zo min mogelijk belemmert. Uit het onderzoek blijkt dat financiële problemen, een beperkt sociaal netwerk, culturele verschillen en onbekendheid met bestaande voorzieningen belangrijke belemmeringen vormen bij het zoeken naar ondersteuning. Een veilige omgeving, vertrouwen, laagdrempeligheid en een sterk sociaal netwerk zijn daarom cruciale voorwaarden.



De studenten adviseren om zowel fysieke als online ontmoetingsmogelijkheden aan te bieden, bijvoorbeeld via een buddy-systeem. Daarnaast is aandacht voor cultuursensitieve en meertalige ondersteuning noodzakelijk om ook jongeren met diverse culturele achtergronden goed te kunnen bereiken.

Adviezen

- Investeer in de kwaliteit van ontmoeting, niet alleen in voorzieningen.
- Benut en versterk bestaande steunplekken voordat nieuwe initiatieven worden ontwikkeld.
- Zet peer support niet in als losstaand initiatief, maar zorg dat deze duurzaam is ingebed binnen bestaande steun- en ontmoetingsplekken. Structurele begeleiding, scholing en organisatorische borging zijn daarbij essentiële voorwaarden om de kwaliteit, continuïteit en veiligheid van peer support te waarborgen.
- Verlaag drempels door te investeren in vindbaarheid, inclusiviteit en cultuur sensitieve ondersteuning.
- Versterk de samenwerking tussen informele steun, welzijn en specialistische zorg vanuit een gezamenlijke herstelgerichte visie. Dit vraagt een lange adem.



Leeuwarden, 1 juli 2026

Marcel Kik, docentonderzoeker NHL Stenden, Kenniswerkplaats Onbegrepen Gedrag (marcel.kik@nhlstenden.com)

Richtje Boomsma, docentonderzoeker NHL Stenden, Werkplaats Sociaal Domein (richtje.boomsma@nhlstenden.com)

Rachel Nijkamp, docent Social Work, Firda (rachel.nijkamp@firda.nl)

