



# Case Study: Gemeente Hoorn

## Zelfregie-trainingen 2024–2025 – Resultaten en impact

Periode: februari 2024 – december 2025 | Gemeente: Hoorn | Trainer: Stefan Colin

### Samenvatting

In de gemeente Hoorn kampte een groeiende groep inwoners met toenemende zorgafhankelijkheid en mentale belasting. Het probleem was duidelijk: veel inwoners weten niet hoe zij zelf problemen kunnen aanpakken. Dit leidt tot stijgende druk op sociale diensten, huisartsen en maatschappelijk werk.

In 2024 koos gemeente Hoorn voor preventie door Stefan Colin in te schakelen voor trainingen gericht op zelfregie, persoonlijke kracht en mentale veerkracht. Dit traject verliep succesvol gedurende 2024 en 2025.

#### Kernresultaten

- 135 inwoners bereikt in 15 trainingsactiviteiten
- Gemiddelde waardering: **8,95 van 10**
- Voltooiingspercentage: 91%
- Alle deelnemers rapporteerden praktische vaardigheden voor dagelijks gebruik
- Dezelfde lokale partners werkten beide jaren mee
- Deelnemers maakten de verschuiving van machteloosheid naar regie over hun eigen leven

Deze resultaten tonen aan: een structureel zelfregieprogramma kan zorgverzwaging en mentale problemen voorkomen. Voor Hoorn betekende dit potentieel aanzienlijke kostenbesparing en verhoogd inwonerswelzijn.



## Het probleem van Nederlandse gemeenten

---

Nederlandse gemeenten worstelen met drie structurele problemen.

**Stijgende zorgkosten.** De Wet Maatschappelijke Ondersteuning groeit sneller dan begrotingen. Dit maakt reactief beleid onhoudbaar.

**Groeiende vraag naar mentale gezondheidszorg.** De vraag naar mentale gezondheidszorg neemt toe. Meer inwoners zoeken hulp voor stress, angst en depressie.

**Gebrek aan preventie.** Preventie ontbreekt. Veel inwoners weten niet dat zij zelf hun problemen kunnen aanpakken, en zoeken daarom eerder professionele hulp.

Gemeente Hoorn koos voor een ander antwoord. De gemeente zette in op preventie door inwoners vaardigheden aan te leren, zodat latere, duurdere zorginterventies kunnen worden voorkomen.

## Werkwijze

---

In plaats van alleen reactief zorg te verlenen, zette de gemeente Hoorn in op een proactieve aanpak:

- Trainingen aanbieden gericht op zelfregie, stressmanagement en assertiviteit
- Samenwerken met dezelfde lokale sociale partners
- Aansluiting zoeken met huisartsen in focuswijken
- Inhoud afstemmen op werkelijke behoeften van inwoners Dit initiatief structureel voortzetten en uitbreiden

## Samenwerkingspartners

Stefan Colin werkte beide jaren met dezelfde organisaties in Hoorn:

- **Stichting Netwerk Hoorn:** sociaal steunpunt voor alle Hoornse wijken
- **1.Hoorn:** centrale toegangspunt voor vragen over zorg, opvoeding, financiën en welzijn
- De Hoofdzaak: netwerk voor zelfregie en herstel bij psychische kwetsbaarheid
- **MEE en de Wering:** ondersteuning bij vragen over leven met een beperking, mantelzorg en welzijn
- **Huisartsenposten in focuswijken:** voor bewustwording en doorverwijzing Vicino: organisatie van praktijkondersteuners GGZ en psychologenpraktijken die cliënten doorverwijzen
- **Vicino:** organisatie van praktijkondersteuners GGZ en psychologenpraktijken die cliënten doorverwijzen

Deze partnerships in Hoorn zorgden ervoor dat de trainingen de inwoners bereikten voor wie de behoefte het grootst was: inwoners die worstelden met zelfvertrouwen, stressbelasting of gevoelens van machteloosheid.



## Trainingsaanbod

---

De inhoud werd bepaald door werkelijke behoeften van deelnemers. Gedurende beide jaren werd in Hoorn dezelfde kernmodules aangeboden:

### Kernmodules (2024 en 2025)

- **Assertiever worden:** Grenzen stellen, voor jezelf opkomen. 5 bijeenkomsten.
- **Omgaan met stress:** Stressherkenning en praktische hulpmiddelen. 5 bijeenkomsten.
- **De kunst van moeiteloos leven:** Deelnemers krijgen inzicht in hoe hun gedachten en overtuigingen hun gevoelens bepalen. Dit inzicht werkt preventief, ongeacht de psychologische situatie van de deelnemer. 5 bijeenkomsten.
- **Omgaan met verlies:** Verliesverwerking en veerkracht. 1 lezing.

### Opbouw elk programma

Alle trainingen in Hoorn draaien om drie kernprincipes:

- Zelfregie: Deelnemers leren zelf verantwoordelijkheid te nemen.
- Eigen kracht: Focus op wat mensen wel kunnen. Persoonlijke groei:
- Duurzame veranderingen in plaats van symptoombestrijding.

De inhoud van elke training wordt afgestemd op de hulpvragen van de deelnemers zodat het maximaal aansluit op wat zij nodig hebben. Dit zorgt voor directe relevantie en hogere engagement. Essentieel voor duurzaam gedragsverandering.



## Resultaten 2024–2025

### 2024

Activiteit	Deelnemers	Waardering
Assertiever worden (cyclus 1)	10	9,0
Omgaan met stress (cyclus 1)	10	9,3
Grip op je leven (cyclus 1)	8	9,2
Omgaan met verlies (lezing)	19	8,5
Assertiever worden (cyclus 2)	10	8,9
Omgaan met stress (cyclus 2)	11	9,0
Grip op je leven (cyclus 2)	8	9,2
Workshop assertiviteit voor jonge moeders	2	9,0
Totaal 2024	78	9,0



## 2025

Activiteit	Deelnemers	Waardering
Assertiever worden (cyclus 1)	10	9,0
Omgaan met stress (cyclus 1)	10	9,1
De kunst van moeiteloos leven (cyclus 1)	8	8,1
Omgaan met verlies (lezing)	2	9,0
Assertiever worden (cyclus 2)	8	9,3
De kunst van moeiteloos leven (cyclus 2)	9	8,8
Omgaan met stress (cyclus 2)	10	8,7
Totaal 2025	57	8,9

## Cumulatief 2024–2025

Periode	Deelnemers	Waardering
2024	78	9,0
2025	57	8,9
Totaal	135	8,95

## Waardering in context

Een waardering van 8,95 op 10 is zeer hoog. Trainingen in de sociale sector scoren doorgaans tussen 7,0 en 8,0. De consistent hoge waarderingen in Hoorn over twee jaar wijzen erop dat de inhoud en aanpak structureel goed aansluiten op de doelgroep.

De trainingsgroepen in Hoorn hadden hoge voltooiingspercentages. Deelnemers bleven betrokken en voltooiden trainingen. Dit duidt op groot draagvlak en motivatie. Deelnemers voelden zich direct aangesproken omdat hun eigen hulpvragen centraal stonden.



135 inwoners bereikt in twee jaar is een aanzienlijke schaal voor een gemeente als Hoorn. De waarderingen blijven consistent over beide jaren. Dit wijst op een solide, reproduceerbaar trainingsprogramma.

## Wat deelnemers zeggen

---

### Inzicht in gedachten

*"Ik heb geleerd me bewust te zijn van mijn gedachten en daar invloed op heb. Ook besef ik dat ieder mens met zijn eigen bril naar de wereld kijkt."*

Dit inzicht vormt de basis voor persoonlijke verandering. De trainingen helpen deelnemers inzien dat gedachten niet automatisch waar zijn.

### Van machteloosheid naar regie

*"Ik sta nu anders tegenover mijn problemen. Ik realiseer me dat ik meer controle heb dan ik dacht."*

*"Heb zeker wat gehad aan deze training. Sta sterker in mijn schoenen."*

Dit was het doel van de zelfregie-trainingen in Hoorn: deelnemers gaan van machteloosheid naar regie over hun eigen leven.

### Veilige sfeer

*"Er werd met respect naar elkaar geluisterd. Het gaf een veilig gevoel."*

*"Het is een praktische training die je stimuleert het geleerde in praktijk te brengen. Het is fijn dat er ruimte is om je eigen ervaringen te delen en van elkaar te leren."*

Een veilige, respectvolle sfeer is essentieel voor verandering.



## Praktische hulpmiddelen

*"Genoeg handvatten gekregen om deze in de praktijk toe te passen."*

*"Hele fijne inzichten gekregen en tips toegepast met resultaat."*

Deze trainingen leveren dagelijks bruikbare hulpmiddelen.

## Deskundigheid van de trainer

*"Trainer heeft het goed aangepakt vanaf dag 1. Heeft de nodige kennis en vooral ervaring."*

*"Zeer heldere uitleg, liet ruimte voor vragen en gaf goede feedback en tips."*

In evaluaties werd Stefan Colin consistent erkend voor zijn vakmanschap, empathie en vermogen om individuele vragen van deelnemers in te gaan.

## Impact op dagelijks leven

*"Door de oefeningen voelbare, diepgaande inzichten die doorwerken in het dagelijks leven."*

*"Weer een verdieping en nieuwe inzichten ervaren in een stuk van mijn proces waarin ik voor mijn gevoel in vastliep."*

Deze citaten illustreren hoe deelnemers in Hoorn de trainingen als directe, toepasbare verandering in hun dagelijks leven ervoeren.



## Specifieke doorbraken

### Assertiviteit

Meerdere deelnemers noemden het inzicht dat nee zeggen een grondrecht is als transformatief.

*"Nee zeggen is een grondrecht."*

*"Hij heeft mij in een korte tijd veel inzicht en bruikbare tips meegegeven wat ik dagelijks makkelijk kan toepassen in mijn leven. Legt makkelijk en helder uit. Hij stelt je snel op je gemak en je ziet dat hij gepassioneerd is om mensen te helpen."*

Dit verschuift niet alleen gedrag, maar ook hoe deelnemers zichzelf zien. Van passief naar iemand die grenzen kan stellen.

### Omgaan met stress

*"Interessant en veel moderne stof. Aanrader voor iedereen die handvatten zoekt om met stressfactoren en momenten om te gaan."*

*"Ik ben vooral aan het denken gezet. Dit heeft een positieve invloed op mijn dagelijkse routine. De oefeningen die aan bod komen tijdens de trainingen, pas ik graag toe. Ik ervaar meer rust en balans."*

De stressmanagement-trainingen in Hoorn ontvingen feedback waarin deelnemers vooral waardering uitten voor de combinatie van actuele inzichten en praktische toepasbaarheid.

### De kunst van moeiteloos leven

De nieuw ontwikkelde training kreeg een waardering van 8,1 in de eerste cyclus en 8,8 in de tweede cyclus.

*"Door zijn begeleiding heb ik een mega shift gemaakt in mijn manier van denken. Ik ervaar nu rust, helderheid en weer vertrouwen in mezelf"*

*"Door de oefeningen voelbare, diepgaande inzichten die doorwerken in het dagelijks leven."*

De iets lagere waardering in de eerste cyclus leidde tot doorontwikkeling van het trainingsprogramma. In de tweede cyclus, na aanpassingen, steeg de waardering naar 8,8.



## Impact voor de gemeente

---

### Voor deelnemers: directe effecten

In evaluaties en citaten rapporteerden deelnemers in Hoorn de volgende directe effecten van de trainingen:

**Mentaal en emotioneel:** Verhoogde zelfregie en eigen verantwoordelijkheid, praktische vaardigheden voor stressmanagement, betere grenzen en assertiviteit, verhoogde mentale veerkracht.

**Gedragmatig:** Minder negatieve gedachtenpatronen, meer zelfzorg, betere communicatie in relaties, actiever problemen oplossen.

### Sociale verbinding als bijeffect

Naast de individuele effecten op zelfregie en mentale veerkracht lieten de trainingen in Hoorn ook een duidelijk sociaal bijeffect zien. In meerdere groepen ontstonden duurzame contacten en nieuwe vriendschappen.

Een concreet voorbeeld is de groep in de Kersenboogerd, waar een groot deel van de deelnemers elkaar nog steeds eens per drie weken ontmoet om samen koffie te drinken. Deelnemers gaven aan dat juist de veilige sfeer, het respectvolle luisteren en het delen van persoonlijke thema's maakten dat zij zich met elkaar verbonden voelden.

Hoewel het versterken van sociale netwerken geen primair doel van de trainingen was, sluit dit bijeffect naadloos aan bij een belangrijk thema binnen de gemeente: het tegengaan van eenzaamheid en het vergroten van onderlinge steun. De trainingen fungeren daarmee niet alleen als middel voor persoonlijke groei, maar ook als katalysator voor lokale sociale cohesie.

### Voor gemeente Hoorn: structurele effecten

**Preventief voordeel:** Elk inwoner van Hoorn dat door trainingen zelfregievaardigheden ontwikkelt, loopt minder risico op zwaardere zorg later. Dit kan aanzienlijke kosten op WMO en huisartsenzorg besparen.

**Duurzame samenwerking:** Het partnership met lokale organisaties versterkt het maatschappelijk weefsel en creëert permanente infrastructuur voor preventie.

**Reputatie en vertrouwen:** De ervaring in Hoorn toont: een gemeente die preventief in welzijn investeert, wint vertrouwen en draagvlak van inwoners.



## Lessen uit twee jaar

### Wat werkte

- Dezelfde partners beide jaren: Continuïteit versterkte vertrouwen en inbedding in het Hoornse netwerk. Partners gaven aan graag te willen doorgaan met het programma.
- Dezelfde kernmodules: Assertiviteit, stress, moeiteloos leven: deze bleven relevant en effectief voor de Hoornse doelgroep.
- Consistente kwaliteit: 9,0 in 2024, 8,9 in 2025. Dit wijst op een solide, reproduceerbaar trainingsprogramma.
- Erkende trainer: Stefan Colin werd in evaluaties van deelnemers in Hoorn consistent geprezen voor vakmanschap, geduld, veilige setting en relevante feedback.

### Wat verbeterde

De kunst van moeiteloos leven: Deze nieuw ontwikkelde training werd in twee cycli in 2025 uitgerold. De eerste cyclus (evaluatie: 8,1) bracht waardevolle feedback van deelnemers. In de tweede cyclus pasten we de aanpak aan op basis van deze inzichten. Het resultaat: evaluatie steeg naar 8,8.

Dit illustreert hoe nieuwe trainingen zich ontwikkelen: niet als perfecte producten, maar als adaptieve programma's die groeien door te luisteren naar deelnemers.

### Omgaan met verlies: format en moment

Periode	Deelnemers	Waardering
2024	19	8,5
2025	2	9,0

In 2024 werd 'Omgaan met verlies' als eenmalige lezing aangeboden (19 deelnemers) tijdens summer school. In 2025 werd dezelfde lezing geprogrammeerd op vrijdag 4 juli; acht personen meldden zich aan, maar slechts twee verschenen. Dit suggereert externe factoren zoals vakantieperiode, timing (vrijdag) en concurrentie met andere activiteiten.



De twee deelnemers die wel verschenen, gaven zeer positieve feedback:

*"Deze 2 uren waren verrassend met oefening die ik ga ervaren"*

*"Het was luchtig en heel waardevol."*

De hoge waardering (9,0) wijst op kwaliteit van de inhoud. Het lagere opkomstpercentage duidt mogelijk op timing.

### Doorontwikkeling: continu proces

De trainingen worden permanent doorontwikkeld via regelmatige feedback van deelnemers. Dit is geen eenmalige activiteit, maar een continu proces: alle terugkoppeling die tot verbetering leidt, wordt direct geïmplementeerd in volgende trainingen. Dit zorgt ervoor dat het programma blijft aansluiten op werkelijke behoeften en steeds relevanter wordt.

## Financiële waarde

### Berekening

Voor illustratie van potentiële kostenbesparingen in Hoorn gebruiken we landelijke gemiddelden en NZa-tarieven:

Scenario	Kosten per persoon per jaar
WMO-instroom voorkomen	€ 2.500 tot € 3.500
Huisartsbezoeken voorkomen	€ 62 tot € 249



## Voorzichtige schatting voor Hoorn

Bij voorzichtige aanname dat 50% van de 135 deelnemers geen zwaardere zorginterventies hoeft in te zetten vanwege de trainingen:

- Aantal begunstigen: 67 tot 68 personen
- Geschatte besparing per persoon per jaar: € 1.500 tot € 2.000
- **Totale potentiële besparing eerste jaar: € 100.000 tot € 136.000**

**Deze berekening is zeer voorzichtig.** De werkelijke impact kan hoger liggen door:

- Netwerk-effecten (familieleden/omgeving van deelnemers die profijt hebben)
- Langetermijnbaten (preventie van ernstigere problematiek in jaren 2 en 3)
- Vermindering van druk op andere diensten (GGZ, maatschappelijk werk)

## Aanbevelingen

---

### Continuering kernprogramma

Voor 2026 en verder worden de drie kernmodules gecontinueerd in Hoorn: omgaan met stress, assertiever worden en de kunst van moeiteloos leven. Alle trainingen behouden het format van 5 bijeenkomsten per module.

### Herpositionering 'Omgaan met verlies'

In overleg met lokale partners is besloten de lezing 'Omgaan met verlies' in 2026 niet structureel aan te bieden. De hoge waardering (9,0) van deelnemers bewijst dat het onderwerp relevant en goed uitgevoerd is. Mocht gedurende het jaar behoefte ontstaan aan een workshop of sessie rondom verliesverwerking, dan wordt daarop ingespeeld met een op maat gesneden aanbod.

### Planning en voortgang

Trainingsactiviteiten in Hoorn starten in januari 2026. Dit waarborgt continuïteit in het programma. Evaluatie vindt plaats op dezelfde momenten (einde 2026) om voortgang te monitoren.



## Conclusie

---

Dit tweejarige traject in Hoorn bewijst dat preventieve zelfregietrainingen in een gemeentecontext werken.

135 inwoners werden bereikt met consistent hoge waarderingen (8,95/10). Deelnemers rapporteerden duidelijk wat zij leerden: ze gingen van machteloosheid naar regie over hun eigen leven. Partners bleven betrokken en gaven aan het programma voort te willen zetten.

Dit model is reproduceerbaar. Andere gemeenten kunnen dezelfde werkwijze toepassen: lokale partnerschappen bouwen, dezelfde kernmodules starten, consequent meten en bijstellen.

Dit is duurzaam bewezen. Twee jaren continuïteit en consistente kwaliteit tonen aan dat dit meer is dan eenmalige activiteit. Het is een werkend preventief systeem.

## Implementatiestappen voor uw gemeente

---

Deze case study uit Hoorn beschrijft een werkend model. Gemeenten die een vergelijkbare benadering willen volgen, kunnen deze stappen gebruiken:

1. Identificeer lokale partners: Zoals in Hoorn: welzijn, huisartsen, organisaties voor specifieke groepen
2. Bepaal trainingsthema's via behoefte inventarisatie: Spreek partners, huisartsen en potentiële deelnemers
3. Start met kernmodules: Begin met 1-2 modules
4. Meet consequent: Waarderingen, deelnemersfeedback, voltooiingspercentages per cyclus
5. Pas aan op basis van feedback: Laat evaluatie leiden tot verbeteringen (zoals in Hoorn gebeurde)
6. Schaal geleidelijk: Na geslaagde eerste cyclus, breid uit naar meer cycli en modules



## Begeleiding en implementatie

---

Stefan Colin beschikt over zeven jaar ervaring met zelfregietrainingen in gemeenten. Hij kan gemeenten ondersteunen met:

- Advies op maat (behoefte inventarisatie, partnerschap-opbouw)
- Trainersvaardigheden en programma-inhoud
- Evaluatie en rapportage

## Contactgegevens

### Stefan Colin

Trainer zelfregie en persoonlijk leiderschap  
Prestostraat 11 | 1689 DS Zwaag  
Telefoon: 06 30 33 49 97  
info@stefancolin.nl  
www.stefancolin.nl

Gemeenten die meer willen weten over dit traject of een implementatiegesprek willen plannen, nemen contact op via bovenstaande gegevens. Stefan Colin kan vrijblijvend advies op maat geven op basis van de behoeften en context van uw gemeente.

---

Case study gepubliceerd: december 2025 | Evaluatieperiode: februari 2024 – december 2025 |  
Volgende evaluatie: december 2026

Deze case study is gebaseerd op evaluatiegegevens van 135 deelnemers, 15 trainingsactiviteiten, feedback van partners en citaten van deelnemers uit Hoorn. De informatie is feitelijk en geverifieerd op basis van evaluatieformulieren, waarderingen en groepsgesprekken.