

Door & Voor

JAARVERSLAG
2017



Stichting Door en Voor
Sint Teunislaan 3
5231 BS 's-Hertogenbosch

073-6443868
info@doorenvvoor.nl
www.doorenvvoor.nl

Inhoud

Inleiding	3
Algemeen	4
Bestuur.....	6
Medewerkers.....	7
Monique stelt zich voor	8
Zelfregie Coaching (ZRC).....	9
Cursussen.....	11
Cursus Herstellen Doe Je Zelf	11
Werken Met Eigen Ervaring	12
Databank Ervaringsdeskundigen	13
Crisiskaart	14
Interne scholing.....	15
Een Herstelverhaal.....	16

Inleiding

Beste lezer,

De Stichting Door en Voor bestaat sinds 14 december 2000.

In de zeventien jaren van ons bestaan is veel gebeurd. Zowel maatschappelijk, extern dus als intern binnen de Stichting.

Mede om die reden hebben we ervoor gekozen in 2017 het logo van de Stichting te wijzigen. Ik ben trots te kunnen melden dat het nieuwe logo de sfeer en uitstraling van het oude logo behouden heeft, maar dat het ook een nieuwe eigentijdse uitstraling heeft.

Door & Voor

Vanzelfsprekend gaat het in ons jaarverslag niet alleen om de aanpassing van ons logo.

Het gaat om de inhoud. Een terugblik, kijken naar wat we in het afgelopen jaar gedaan hebben.

Daarvoor is dit jaarverslag bedoeld.

Mijn speciale dank gaat uit naar onze vrijwilligers, die dit jaar met veel betrokkenheid, enthousiasme en inzet, hun vrije tijd vrijwillig hebben ingezet voor Door en Voor. Vergeten mag natuurlijk niet worden dat de coördinatoren zich hebben ingezet om de werkzaamheden van de vrijwilligers te stroomlijnen en externe contacten te onderhouden. Ook een woord van dank voor de leden van het bestuur. Hierbij wil ik met name Will Mossink noemen. Hij vervulde zowel de rol van penningmeester als van secretaris, trad op als coördinator Crisiskaart en nam daarbij ook nog de coördinatie van de gemeenten in de Peel voor zijn rekening.

Namens het bestuur wil ik tevens onze samenwerkingspartners bedanken voor de prettige manier van samenwerken!

Ik wens jullie veel leesplezier.

's-Hertogenbosch, 14 mei 2018.



Carien van Mil
Voorzitter Stichting Door & Voor

Algemeen

2017

JANUARY	FEBRUARY	MARCH	APRIL
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
MAY	JUNE	JULY	AUGUST
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
SEPTEMBER	OCTOBER	NOVEMBER	DECEMBER
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Missie

Stichting Door en Voor is dé organisatie 'door en voor' mensen met een psychische, psychosociale en maatschappelijke kwetsbaarheid in de regio's Noordoost-Brabant, de Meijerij, Peelgemeenten en Bommelerwaard. Zij ondersteunt en empowert deze mensen. Dat doet zij vanuit clientperspectief door getrainde ervaringsdeskundigen. Met als doel herstel, zelfregie, maatschappelijke participatie en acceptatie voor zowel onze vrijwilligers als de mensen, die zij coachen, ondersteunen, van advies voorzien, begeleiden.

Vanuit deze missie richt de Stichting zich ook op het zorg- en welzijnsveld en onderwijs in gemeenten.

Psychische problemen (inclusief verslavingsproblemen) komen immers overal voor. Ze treffen niet alleen mensen in achterstandswijken of cliënten van zorginstellingen. Ook burgers die niet (meer) bekend zijn bij instanties kampen vaak met depressie, eenzaamheid, alcohol- of drugsverslavingen, een angststoornis, of andere problemen. Met goede coaching, ondersteuning en voorlichting is zorg en afhankelijkheid vaak niet nodig of binnen aanvaardbare proporties te houden.

Doel

Ieder in zijn eigen kracht op zijn/haar eigen manier!

Visie

Stichting Door en Voor gaat uit van de kwaliteiten, de kracht en het herstelvermogen dat ieder mens in zich heeft. Door niet alleen te focussen op iemands beperkingen maar juist ook op de talenten, kunnen ieders kwaliteiten zich ontplooiën en tot hun recht komen.

Werkwijze

Stichting Door en Voor werkt herstelgericht en vanuit ervaringsdeskundigheid. Zij gaat daarbij altijd uit van iemands vraag en eigen verantwoordelijkheid. Getrainde ervaringsdeskundigen zetten zich in om de missie van Stichting Door en Voor in praktijk te brengen.

Bij Door en Voor willen ervaringsdeskundigen zichzelf ontwikkelen en anderen ondersteunen hun mogelijkheden te ontdekken. Dit ondersteunen van anderen is ook een belangrijke manier om je als medewerker zelf te ontwikkelen. Je komt zelf ook verder door anderen verder te ondersteunen.

Anders gezegd: we zijn wat we doen: we ontwikkelen onze ervaringsdeskundigheid door de ervaringsdeskundigheid van anderen te ontwikkelen'.

Jaap Croonen

Wat maakt Stichting Door en Voor uniek?

Stichting Door en Voor is onafhankelijk en werkt vanuit een eigen(wijze). Wij hebben geen andere belangen dan de klant, die dus écht centraal staat.

Doelgroep

Stichting Door en Voor richt zich op alle burgers in haar werkregio. Iedereen met een ondersteuningsvraag of probleem van psychische, psychosociale of maatschappelijke aard kan bij de Stichting terecht. Hetzelfde geldt voor mensen of organisaties met een scholings- of informatievraag.

De ervaringsdeskundigen

- Hebben eigen ervaring
- Hebben een herstelproces doorlopen, daardoor gemakkelijker aan te sluiten bij de belevingswereld en het proces van de klant
- Geven herkenning/erkenning
- Zijn gelijkwaardig, laagdrempelig
- Hebben een voorbeeldfunctie: 'ook ik heb op de bodem van de put gezeten'.

Wat doen we zo al?

- Cursussen herstel, zelfregie en ervaringsdeskundigheid
- Voorlichting over psychische aandoeningen, verslaving, GGZ etc.
- Ondersteuning en zelfregie coaching van individuen
- Advies en signalering over o.a. herstelgericht werken en bottom-up beleidsvoering
- Verstrekken Crisiskaart. Een hulpmiddel waarmee mensen die in een psychische crisis kunnen raken hun zelfregie kunnen behouden.
- Bevorderen maatschappelijke acceptatie en participatie

Hulp bij invullen Belastingformulieren

In 2017 hebben vrijwilligers van de Stichting Door en Voor hulp geboden bij het invullen van belastingformulieren. Deze dienstverlening is ontstaan in de tijd dat het invullen van belastingformulieren nog erg ingewikkeld was en er maatschappelijk weinig ondersteuning op dit gebied geboden werd. Omdat er inmiddels voldoende steun bij het invullen van belastingformulieren voorhanden is, is deze dienstverlening beëindigd. Daarbij komt dat wij werken op basis van de herstelvisie waarbij gezien de vereenvoudiging van de belastingformulieren het zelf invullen daarvan een onderdeel is van zelfregie.

Regio

Stichting Door en Voor werkt in de regio's Noordoost-Brabant, de Meijerij, Peelgemeenten en Bommelerwaard.

Bestuur

In 2017 bestond het bestuur van de Stichting uit:

- Mevrouw Carien van Mil als voorzitter.
 - De heer Will Mossink als penningmeester.
 - De secretarisfunctie was vacant en werd ingevuld door de penningmeester.
 - Als leden waren actief:
 - mevrouw Marjan van de Crommert
 - de heer Spencer Zeegers
 - de heer Petya van Vliet
- * Als adviseur voor het bestuur was mevrouw Anne-Marie Eeftink actief.



Medewerkers

Naast vrijwilligers werkten er in 2017 drie betaalde coördinatoren:

Anya van Paemel voor de regio Oss en Land van Cuijk

Leonie van Dongen was actief in de regio Helmond

Monique Greijn is in de loop van 2017 als coördinator gestart in regio 's-Hertogenbosch (incl. Vught, Bommelerwaard en Meierijstad).

Daarnaast was in de tweede helft van 2017 Willem Minkels actief als projectleider optimaliseren Bedrijfszaken.

In 2017 heeft bestuurslid Will Mossink de coördinatie van de gemeenten in de Peel voor zijn rekening genomen.



Monique stelt zich voor

AANGENAAM KENNIS TE MAKEN

Mijn naam is Monique Greijn, van huis uit geestelijke gezondheidskunde. In de tweede helft van 2017 mocht ik een start maken met het (verder) vormgeven van de activiteiten van Door en Voor in Den Bosch en omstreken. Aanvankelijk was mijn werk veel verkennend en voorbereidend van aard. Het vormen van een kernteam met bevlogen ervaringswerkers kreeg prioriteit nummer 1. Zonder 'door' immers ook geen 'voor'. Een weloverwogen projectplan over de inzet van ervaringskennis in de eerstelijns (huisartsen)zorg leidde tot een extra subsidietoekenning waardoor eerder ontstane ideeën concretere vormen konden gaan aannemen. Samenwerkingen ontloken voorzichtig. Er werd gefocust op voorlichtingsactiviteiten om zichtbaar te zijn in de regio.

2017, het begin van een mooie en waardevolle ontdekkingsreis waarin we met elkaar, van elkaar en door elkaar mogen leren, steeds weer. Mijn speciale dank gaat dan ook uit naar alle ervaringswerkers die zich in 2017 op enigerlei wijze ingezet hebben voor Door en Voor. En ónze reis gaat verder...



Naast mijn werkzaamheden als coördinator voor Door en Voor ben ik in mijn eigen solopraktijk werkzaam als neurofeedback- en biofeedbacktherapeut en Jungle Memory coach (werkgeheugentraining). Buiten mijn werkend leven ben ik gelukkig getrouwd en trotse mama van twee prachtige kindjes (zoon van 6 jaar en dochter van (bijna) anderhalf).

Zelfregie Coaching (ZRC)

Zelf Regie Coaching is een vorm van ondersteuning vanuit ervaringsdeskundigheid aan mensen met psychische, psychosociale en maatschappelijke problemen en hun familie, die meer willen participeren in de samenleving.

Stichting Door en Voor zet zich in om, samen met andere zelfregieversterkende partijen in het veld, in Oss, Uden, Helmond en de Peelgemeentes, Den Bosch en Land van Cuijk een stevige bodem te creëren en deze te verstevigen.

Een netwerk dat inzet op empowerment, zelfregie, preventie, herstel, zelfhulp, wederkerigheid en persoonlijke ontwikkeling. Dat doen we door het stimuleren en (waar nodig) ondersteunen van zelfhulp, het verbinden van initiatieven, Zelfregiecoaching, eigen verantwoordelijkheid, "clientondersteuning" en voorlichting

De basis hiervoor is in eerdere jaren al gelegd, in 2017 heeft stichting Door en Voor zich gericht op continuering, verdieping en verbreding van haar activiteiten, in samenwerking met verschillende plaatselijke en regionale partijen. Ons Huis van de Wijk, Neie Skoen, Syntein, Synchron, Verdihuis Pitstop, basisteams, sociale team, dorpssteams, Sociom, Lev, GGz OB en GGZ RvA, en Psy Café zijn hiervan enkele voorbeelden.

Tevens zijn er binnen elke regio initiatieven die vanuit de vrijwilligers zelf komen, zoals Koffie met (U)den, wekelijkse Facebook chat voor alle burgers, Zelfhulpgroep Oss en deelname aan de wijklunch binnen de verschillende regio's.



De zelfregiecoaches hadden zitting in Den Bosch, Uden, Helmond en Oss. Tevens waren zij telefonisch te bereiken en via de verschillende mediakanalen.

In totaal werden de zelfregiecoaches ruim 1844 maal geraadpleegd voor een gesprek of ondersteuning.

Deze 1844 contacten waren qua onderwerpen in hoofdlijnen als volgt te verdelen.

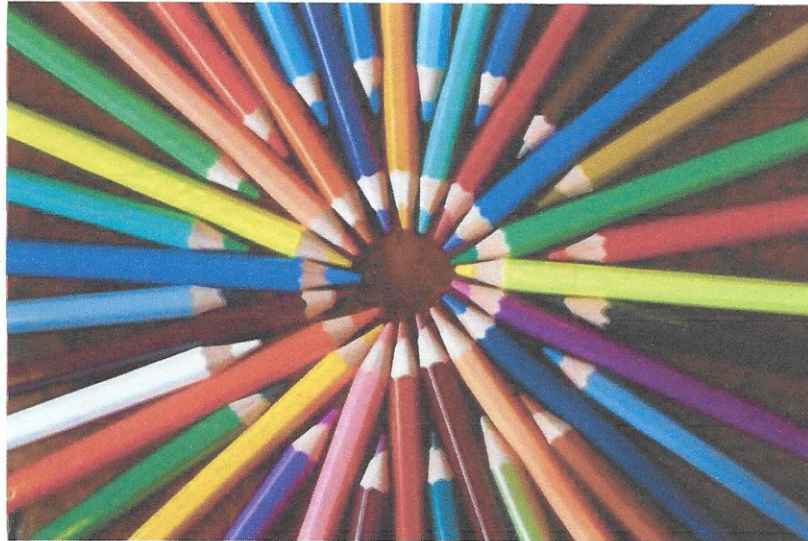
Onderwerp	Aantal contacten
Wonen	69
Werken	143
Opleiding	186
Psychosociaal	211
Psychosomatisch	41
Sociale contacten	96
Vrijtijdsbesteding	81
Financiële ondersteuning	130
Voorlichting	308
Databank	29
Crisiskaart	242
Overige contacten	308
Totaal	1844

Uitgaande van de regio's zijn de contacten als volgt te verdelen:

Regio	Aantal contacten
Helmond	374
Peelgemeenten	47
Oss, Uden	510
's-Hertogenbosch	662
Land van Cuijk	128
Buiten de regio	123
Totaal	1844

Cursussen

In 2017 verzorgde Stichting Door en Voor de cursus Herstellen doe je zelf en de cursus Werken Met Eigen Ervaring (WMEE).



Cursus Herstellen Doe Je Zelf

*Herstellen is een proces,
Geen eindpunt of doel*

De cursus is gebaseerd op de Herstelvisie. In de Herstelvisie wordt herstel gezien als een proces, waarbij nieuwe zin en betekenis in het leven ontstaan na psychische problemen. De Herstelvisie is gericht op het weer in handen nemen van je eigen leven ook al heb je de symptomen van je ziekte niet volledig in de hand.

Binnen de Herstelvisie gaat het dus niet om 'volledige genezing' maar om het opnieuw ontwikkelen van vaardigheden, het weer oppakken van betekenisvolle relaties en het stellen van doelen in je leven.

Het eigen verhaal van de cursist is in deze cursus erg belangrijk. Deelnemers kunnen hierin veel voor elkaar betekenen. Door je eigen verhaal te vertellen over de manier waarop jij je eigen doelen probeert te bereiken en dat met anderen te delen, ontstaan ideeën en wederzijdse steun.

De cursus is een vorm van empowerment, een manier van werken en denken om de regie over je toekomst beter in handen te krijgen.

De bijeenkomsten gaan over: rehabilitatie en herstel, keuzes die je maakt en overweegt, wat je zelf doet of zou willen doen, welke steun je kunt krijgen, welke invloed je hebt.

Voor de bijeenkomsten wordt het werkboek "Herstellen Doe Je Zelf" gebruikt.

In eenvoudige maar duidelijke taal komen de verschillende onderwerpen aan de orde.

De cursus Herstellen doe je zelf omvat 12 bijeenkomsten en kan gratis gevolgd worden.

In 2017 is viermaal aan totaal 35 personen de cursus Herstellen Doe Je Zelf (HDJZ) gegeven. Deze vonden plaats in Den Bosch, Oss en Helmond.

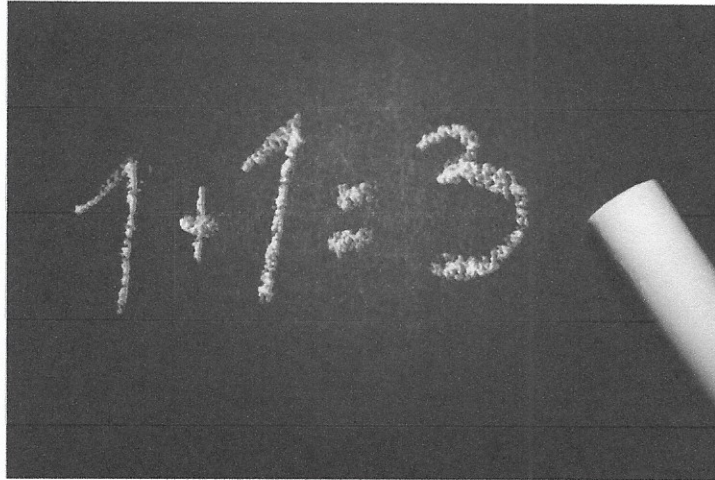


Werken Met Eigen Ervaring

De cursus Werken met eigen ervaring (WMEE) is bedoeld voor mensen met persoonlijke ervaring op het gebied van psychische, psychosociale en/of verslavingszorg. In de cursus leer je je opgedane ervaring in te zetten voor persoonlijk herstel.

Tijdens deze cursus krijgt men inzicht om de eigen ervaring te gebruiken om anderen te ondersteunen, bijvoorbeeld via voorlichting, training, of individuele advisering en ondersteuning.

De cursus "Werken met eigen ervaring" is een goede stap om te ontdekken of men als vrijwilliger aan de slag wil gaan. Ook kan het een eerste stap zijn op weg naar een mbo- of hbo-opleiding als ervaringsdeskundige met als doel een betaalde baan.



De cursus Werken Met Eigen Ervaring (WMEE) werd driemaal gegeven aan in totaal 25 personen, verdeeld over drie groepen in Boxmeer, Den Bosch en Helmond.

Naast deze twee 'vaste' cursussen is Stichting Door & Voor hebben we in 2017 verschillende malen een cursus/training/workshop 'op maat' verzorgd. De trainers zijn dan vanzelfsprekend ervaringsdeskundigen.

Databank Ervaringsdeskundigen

De Databank is opgezet door en voor ervaringsdeskundigen om hun kennis, ervaring en vaardigheden aan te bieden aan cliëntenorganisaties, GGZ-organisaties, opleidingsinstituten en andere organisaties.

Via deze Databank kan een beroep gedaan worden op de ervaring en kennis van cliënten en ex-clieënten om hun kwaliteiten in te zetten bij projecten, voorlichting, cursussen, advies en dergelijke.

In 2017 waren 364 ervaringsdeskundigen ingeschreven in de Databank Ervaringsdeskundigen.

Een kort overzicht van de beschikbare deskundigheden:

1. opgeleid tot ervaringsdeskundige: 253
2. deskundig in voorlichting: 124
3. belangenbehartiging: 84
4. Zelfhulp en lotgenoten: 106
5. Organiseren en publiciteit: 118
6. Geven van trainingen en opleidingen: 164
7. Consulanten en ondersteuners: 148

Crisiskaart

De Stichting Door en Voor heeft ook in 2017 crisiskaarten opgesteld en geactualiseerd. Een Crisiskaart is een persoonlijk document.

In 2017 is binnen de Stichting een nieuwe impuls aan de verstrekking van crisiskaarten gegeven. Door financiële steun van ZonMw kon Stichting Door en Voor in september 2017 starten met een nieuw project om de Crisiskaart in de regio Oost Brabant breder onder de aandacht te brengen en toe te passen. Een aantal vrijwilligers van stichting Door en Voor zijn tot Crisiskaart Consulent opgeleid.

Sinds oktober 2017 staat in Oost Brabant een nieuw team klaar om mensen te helpen bij het opmaken van een Crisiskaart. Op 27 oktober jl. ontvingen 9 deelnemers aan de Cursus Crisiskaart Consulent hun certificaat.



De 9 nieuwe crisiskaartconsulenten zijn gestart met het op verschillende plaatsen in Oost Brabant voorlichting geven over de werking van de Crisiskaart. Hierbij wordt besproken wat de meerwaarde van een Crisiskaart voor iemand heeft, maar ook voor zijn of haar omgeving. Het team nam hiervoor contact op met diverse organisaties.

In 2017 zijn 10 nieuwe crisiskaarten opgesteld. De Crisiskaart en Crisiskaartplan worden jaarlijks ge-update. In 2017 vonden 90 updates plaats.

Interne scholing

In het najaar van 2017 is met hulp van een subsidie van MIND interne bijscholing gestart in de huidige teams zelfregie coaching in Helmond, Uden, Oss en Den Bosch. MIND is een initiatief van Fonds Psychische Gezondheid/Korrelatie en MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid. MIND wil psychische problemen voorkomen en mensen die hiermee te maken hebben ondersteunen.



De scholingsvragen bleken per team flink uit elkaar te liggen. Onderstaand een korte terugblik.

Helmond

In Helmond was er een dubbele vraag. Enerzijds wilde men een stuk coaching, vooral gericht op interne communicatie. Anderzijds gaf de map de inspiratie om met presenteren aan de slag te gaan. Daarnaast is het onderwerp "slecht nieuws gesprek" ook nog aan bod gekomen.

Uden

Naast teamoefeningen waarbij er meer inzicht in de persoon zelf en de naaste collega's komt, werd het onderwerp "feedback geven en ontvangen" behandeld.

Oss

In Oss werd met name gewerkt met interactieve oefeningen.

Den Bosch

Gezien het feit dat het team in 's-Hertogenbosch pas in de loop van 2017 gestart is, is daar alleen een startbijeenkomst geweest waarin de behoeften zijn gepeild

Een Herstelverhaal

Daisy (33) is ervaringswerker bij de Stichting Door en Voor*



'Laat los wat je verdriet doet'

Door een trauma belandde ik in 2015 in een zware depressie. Ik had nergens meer zin in. Mijn lichaam zei stop, ik was dood- en doodmoe. Een jaar lang volgde ik een intensief EMDR- en afvaltraject. Confronterend en zwaar, maar het heeft me zoveel opgeleverd.

Ik weet nu wat mij gelukkig maakt én durf daadwerkelijk stappen te zetten om dit te realiseren. Heel mijn leven wilde ik al op korfbal, maar de onzekerheid over mijn lichaam hield me tegen. Na mijn EMDR-behandeling én afvaltraject – waarin ik niet veel afviel, maar wel leerde dat mijn gewicht me niet minder maakt dan een ander - had ik de moed me aan te melden. De eerste keer trainen, de eerste keer gezamenlijk douchen, in de kantine wat drinken, en de eerste keer een wedstrijd spelen: het waren allemaal persoonlijke overwinningen.

Door mijn ervaringen weet ik nu dat ik anderen wil helpen. Dat doe ik bij Stichting Door en Voor. Ik hoop dat ik met mijn verhaal lotgenoten een duwtje in de goede richting kan geven. Stel doelen, neem kleine stapjes en probeer – hoe rot je je ook voelt – 'leuke' dingen te blijven doen. En ben vergevingsgezind. Dat heeft mij erg geholpen bij mijn herstel. Laat los wat je verdriet doet, dan heb je twee handen om het geluk te grijpen.

Voordat ik in behandeling ging, stond ik op persoonlijk vlak voor iedereen klaar, vaak ten koste van mezelf. Tijdens mijn behandeling leerde ik dit te doseren, zodat ik energie overhoud, bijvoorbeeld voor mijn vriendinnen en ouders die me altijd hebben gesteund én mijn petekindje Ravi van twee. Ook hij geeft me kracht, want wat er ook gebeurt, hij is iemand die onvoorwaardelijk van mij houdt."

Het dal

*Pijn, verdriet, angst, ik zat in een zwart groot diep dal.
ik klom steeds naar boven, maar kwam meteen weer ten val.*

Hoe harder ik klom, hoe dieper ik viel.

het deed pijn, het raakte dwars door m'n ziel.

Ik wilde naar boven maar het lukte me niet.

ik viel steeds harder, wat deed me dat veel verdriet.

Uiteindelijk klom ik met kleine stapjes naar boven,

het gaf me moed, al kon ik het eerst niet geloven.

De kleine lichtpuntjes kwamen me tegemoet,

het gaf me nog meer kracht, wat deed dat me goed.

Toen ik boven aankwam zag ik het licht,

ik gooide al mijn bagage in het dal

en het ging voorgoed dicht.

Ik hoor nog van je.

