

JAARVERSLAG 2021

STICHTING DOOR & VOOR

Stichting Door & Voor
Hof van Hollantlaan 1
5243 RS Rosmalen

073-3030052
info@doorenvoo.nl
www.doorenvoo.nl

Inhoudsopgave	Blz.
Voorwoord	3
Algemene informatie	5
Financiering	8
Vrijwilligerswerk	9
Activiteiten in 2021	11
<ul style="list-style-type: none">• Cursussen• Voorlichting• Crisiskaart	
Ambities voor 2022	14
Ervaringsverhalen	15

Voorwoord

Beste lezer,

Hierbij ontvangt u het Jaarverslag van Stichting Door & Voor over het jaar 2021.

Stichting Door & Voor is een zelfstandige stichting die zich inzet “Door en Voor” mensen. Wij richten ons op alle inwoners in de werkregio.

Wij bieden kansen aan mensen die de regie over hun eigen leven (weer) willen oppakken en willen werken aan hun mentale weerbaarheid.

Stichting Door & Voor kent 2 belangrijke doelgroepen: de deelnemers aan onze cursussen én de vrijwilligers die binnen onze organisatie hun kennis en vaardigheden willen ontwikkelen en delen. Evenals vorig jaar zijn we in 2021 geconfronteerd met de coronapandemie. Ondanks de grote beperkingen die we daardoor ondervonden, hebben we toch nog een flink aantal activiteiten weten uit te voeren. Met alle waardering voor ons team en alle vrijwilligers. Desondanks hebben we niet altijd de verwachting kunnen waarmaken die men van ons gewend is. Wij vragen begrip daarvoor.

Medio 2021 hebben wij kans gezien een bijeenkomst voor alle medewerkers te organiseren. Een bijeenkomst waar de verschillende activiteiten met elkaar gedeeld werden én, nog belangrijker, wij elkaar weer eens konden ontmoeten. Want contact op afstand geeft een geheel andere interactie dan wanneer je elkaar fysiek ontmoet.

Het was ook het jaar waarin we met ons kleine team verhuisd zijn naar Perron 3.

Een nieuwe locatie in Rosmalen waar meerdere maatschappelijke organisaties gehuisvest zijn.

Een ontwikkeling in ons werkgebied, die niet onvermeld mag blijven, is dat een aantal maatschappelijke organisaties zich ook op herstel- en zelfregie activiteiten zijn gaan richten. Over en weer is de samenwerking gezocht. Zo is samen met het Verdihuis e.a. subsidie bij het Oranjefonds aangevraagd om een Zelfregiecentrum in Oss te gaan starten. Er zijn in Uden (tegenwoordig gemeente Maashorst) samen met PlanH voorbereidingen gestart om in 2022 de cursus “Herstellen Doe Je Zelf” te verzorgen.

Ook niet onvermeld mag blijven onze betrokkenheid bij de nulmeting in de regio Meierij en Bommelerwaard, aangaande de regionale infrastructuur van ervaringsdeskundige cliënten. Deze nulmeting is in 2021 gestart in opdracht van het Ministerie van VWS en wordt uitgevoerd door Lysias Advies en de Universiteit van Amsterdam. Ook hier wordt ons beeld bevestigd dat het aantal aanbieders die met onze stichting vergelijkbare activiteiten verrichten de afgelopen jaren is toegenomen.

Des te meer reden voor ons om de samenwerking te zoeken en verbindingen aan te gaan.

Temeer omdat wij van mening zijn dat door intensieve samenwerking de subsidies voor ons werk effectiever en efficiënter besteed kunnen worden. Dit, in combinatie met de wens van een aantal gemeenten om subsidiestromen in onze werksfeer te bundelen, heeft er toe geleid dat wij in 2022 zullen overgaan tot strategische samenwerking met een enkele organisatie op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en -ontplooiing.

De stappen die we hierin zullen zetten doen wij in nauw overleg met de Klankbordgroep waarin onze vrijwilligers vertegenwoordigd zijn. Uiteraard zullen wij in 2022 met alle betrokken gemeenten over ons toekomstperspectief in gesprek gaan.

In dit jaarverslag informeren wij u over onze activiteiten in 2021 en geven wij tot slot het woord aan enkele vrijwilligers, die u zullen informeren over hun ervaringen bij Stichting Door & Voor.

Matthie van Merwerode,
Voorzitter Stichting Door & Voor
Maart 2022

Algemene informatie

Geschiedenis en organisatie

Stichting Door & Voor vindt haar oorsprong in de cliëntraden van GGZ Oost-Brabant en Reinier van Arkel. Men was destijds primair gericht op de cliënten en ex-clieënten van deze GGZ-instellingen. Door de jaren heen is de doelgroep van Stichting Door & Voor aanmerkelijk verbreed. Zo zijn niet alleen de (ex)-cliënten van voormelde GGZ-instellingen, maar alle personen die aan hun mentale weerbaarheid willen werken bij Stichting Door & Voor welkom.

Stichting Door & Voor richt zich op alle inwoners in haar werkgebied. Zij biedt kansen aan mensen die, na een ontwrichting in hun leven, opnieuw de eigen regie willen terugnemen. Iedereen met een ontwikkelvraag binnen het persoonlijk herstelproces kan bij ons terecht. Persoonlijke motivatie om te werken aan mentale of sociale weerbaarheid is daarvoor de basis. Hetzelfde geldt voor mensen of organisaties met een scholings- of informatievraag over zelfregie. Hierbij zien wij onze rol met name in de preventieve sfeer liggen. Onze diensten zijn dan ook aangepast in de loop van de geschiedenis.

Visie, missie en kernwaarden

Visie

Stichting Door & 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 op de talenten, kunnen ieders kwaliteiten zich ontplooiën en weer tot hun recht komen.

Missie

Stichting Door & Voor is een zelfstandige stichting die zich inzet “door en voor” mensen die de regie over hun leven (weer) willen oppakken en willen werken aan hun mentale of sociale weerbaarheid en welbevinden. Doelstelling hierbij is het werken aan herstel, zelfregie, maatschappelijke participatie en acceptatie. Dit voor zowel onze vrijwilligers, als voor de mensen die zij coachen, ondersteunen, van advies voorzien dan wel begeleiden. Vanuit deze missie richt de stichting zich op het zorg- en welzijnsveld, woningcorporaties, het onderwijs en daarmee op alle inwoners van de gemeenten binnen ons werkgebied.

De beleidsnota van VNG/MIND d.d. oktober 2020 geeft aan dat de zelfregie-initiatieven zich kenmerken door drie bouwstenen:

- 1) **Sociale participatie:** activiteiten die hiermee samenhangen zijn bijvoorbeeld inloop, contact, creatieve workshops of samen een activiteit ondernemen.
- 2) **Maatschappelijke participatie:** bijvoorbeeld door het bieden van vrijwilligersplekken, werkprojecten en ondersteuning bij de stap naar werk.
- 3) **Ontplooiing en methodische zelfhulp:** activiteiten zijn bijvoorbeeld zelfhulp- en empowermentcursussen, zelfhulpgroepen, lotgenotencontact en methoden tot zelfhulp/zelfregie zoals b.v. “Herstellen Doe Je Zelf” (HDJZ), “Maak Werk van Eigen Ervaring” (MWEE) en de cursus “Honest Open & Proud” (HOP).

“Mijn jarenlange overlevingsstand en mijn machteloosheid om alles wat ik meemaakte, maakten dat ik op zoek ging naar lotgenoten”

De focus van Stichting Door & Voor ligt voornamelijk bij de hierboven genoemde bouwstenen 2 en 3. We hebben namelijk door de jaren heen ervaring opgebouwd aangaande:

- Ontwikkelen en verzorgen van cursussen met en door vrijwilligers en deelnemers
- Vormgeven van interne trainingen
- Geven van advies en voorlichting
- Introduceren van Hulp- en crisiskaarten (individuele cliëntondersteuning)
- Opzetten en begeleiden van Zelfhulpgroepen
- In beperkte mate uitvoeren van belangenbehartiging.

De deelnemers en vrijwilligers ervaren Stichting Door & Voor als een onafhankelijke organisatie, waar zij alle ruimte krijgen om aan zichzelf te werken.

Onze kernwaarden

Onze werkzaamheden zijn gestoeld op een drietal kernwaarden:

- ***Alle mensen hebben recht op het leiden van een eigen leven.***
Dit is verankerd in de rechten van de mens (VN verdrag). Vanuit deze kernwaarde zal Stichting Door & Voor zich nadrukkelijk manifesteren als een organisatie die personen ondersteuning biedt/handvatten aanreikt in hun proces naar zelfregie, persoonlijke ontwikkeling en -ontplooiing.
- ***Wij streven naar een stevige verbinding van onze doelgroep in het netwerk van de samenleving.*** Daarbij zullen wij als stichting actief de samenwerking zoeken met partijen binnen het netwerk van het sociaal domein. Daarbij moet gedacht worden aan onder meer POH's-GGZ, sociale wijkteams, instellingen begeleid wonen, welzijns- en zorginstellingen, de maatschappelijke opvang, buurthuizen en woning corporaties.
- ***Wij zijn zodanig georganiseerd dat niet de kaders centraal staan, maar de weg die leidt tot participatie en actief burgerschap.*** Er is ruimte voor eigen verantwoordelijkheid en eigen initiatief voor iedereen die bij Stichting Door & Voor betrokken is. Dit betreft zowel medewerkers als vrijwilligers en deelnemers/bezoekers.

Werkwijze

Stichting Door & Voor gelooft in een inclusieve samenleving. Zij biedt kansen aan mensen die, na een ontwrichting in hun leven, opnieuw de eigen regie willen terugnemen. Onze cursussen, waarbij zelfregie, herstel en eigen kracht op de voorgrond staan, zijn hierbij ondersteunend.

Na deelname aan deze herstelcursussen, kan men als vrijwilliger deze verworven kennis samen met de eigen ervaringen in gaan zetten. De vrijwillige medewerkers weten dus uit eigen ervaring hoe ze het beste een ander kunnen ondersteunen. Stichting Door & Voor biedt hiertoe aanvullende en verdiepende trainingen. De waardevolle maatschappelijke inbreng heeft voor de vrijwilliger een emanciperende en zelfsturende werking.

“Dit keer ging het over mijn persoonlijke ontwikkeling en de grote passie om iets terug te willen geven aan de maatschappij”

Werkgebied

Het werkgebied van Stichting Door & Voor is zeer groot. Concreet zijn we in een groot gedeelte van Noord/Oost-Brabant, de Meierij, de Peelgemeenten en de Bommelerwaard actief.

In het gehele werkgebied bieden wij cursussen aan, verzorgen wij advies en voorlichting én introduceren wij de hulp- en crisiskaart. Met een nadrukkelijke prioriteit voor het geven van cursussen. Het zijn namelijk de deelnemers aan de cursussen die in potentie allemaal bij ons vrijwilliger kunnen worden.

Voornoemde activiteiten zijn vanuit ons kantoor prima te organiseren en worden op locatie “in het veld” verzorgd. Daarbij maken wij gebruik van buurt- en wijkcentra of andere accommodaties die voor de tijdsduur van de activiteit gebruikt worden. Wij gaan dus uit van het principe “naar de inwoner toe gaan”.

Stichting Door & Voor is primair een organisatie met vrijwilligers die met en voor elkaar (peer-to-peer-principe) werken aan hun zelfregie en persoonlijke ontwikkeling en -ontplooiing. Sommigen zullen voor langere tijd verbonden willen blijven aan onze organisatie, anderen vinden hun weg na een zelf bepaalde periode weer elders. Omwille van de continuïteit wordt de organisatie ondersteund door een klein team van medewerkers in dienstverband. Wij werken momenteel met twee parttimers met een tijdelijk contract voor de administratie. Daarnaast zijn er twee parttime coördinatoren actief. Voornoemde medewerkers vormen samen het kernteam. Zij borgen de voortgang en kwaliteit van onze werkzaamheden. Tevens ondersteunen zij de vrijwilligers bij hun werkzaamheden en bieden interne training en coaching.

De vrijwillige medewerkers zijn nauw betrokken bij alle ontwikkelingen. Zo is het formeren van een Klankbordgroep een belangrijke actie geweest in 2020, waarbij we deze groep in 2021 als adviesorgaan hebben geïnstalleerd. Hierdoor wordt de inbreng vanuit de vrijwilligers niet alleen gevraagd maar ook ongevraagd, meegenomen in beleidsontwikkeling én uitvoering van onze taken.

Bestuur

In 2021 bestond ons bestuur uit de volgende personen:

- Matthie van Merwerode, voorzitter
- Gerard Schönfeld, penningmeester
- Ingeborg Tros, secretaris (tot 1 mei 2021)
- Hans Remerie, secretaris (vanaf 1 mei 2021)
- Anne Gaijmans, ervaringsdeskundig bestuurslid (tot 1 mei 2021)
- Petya van Vliet, bestuurslid.

Financiering

Helaas moeten wij ook dit jaar constateren dat de financiële basis van onze stichting niet verbetert en wij opnieuw een beroep moeten doen op onze geringe reserves. Dit bevestigt de noodzaak om uiterlijk in 2022 een andere aanpak vorm te gaan geven. Zodanig dat onze doelgroep samen met andere aanbieders ondersteund blijven worden en vrijwilligers als ervaringswerker nadrukkelijk betrokken blijven. De richting die wij daarin voorstaan is het aangaan van intensieve samenwerking met organisaties die ook zelfregie- en herstelactiviteiten ontplooiën.

De financiering vond in 2021 plaats door gemeenten vanuit de WMO-middelen. Onze activiteiten vallen in de categorie van “algemene voorzieningen” zoals bedoeld in de WMO: voor iedereen toegankelijk zonder voorafgaand onderzoek naar de behoeften, persoonskenmerken en mogelijkheden van onze deelnemers/vrijwilligers. Wellicht liggen er ook kansen bij de middelen die gekoppeld zijn aan de Participatiewet.

Onze subsidiering vindt tot nu toe plaats op basis van bewezen waarde voor de inwoner in combinatie met vertrouwen vanuit de gemeente. Ons bestaansrecht is helder, de steun middels adequate financiering vinden we terug bij die gemeenten die onze waarde (her)kennen.

Om onze werkzaamheden een goede plek tussen de werkvelden Zorg en Welzijn te kunnen geven, zijn financiële afspraken voor langere termijn én indexering van subsidie noodzakelijk. Onze continuïteit kan immers alleen op basis van financiële zekerheid worden gegarandeerd.

De uitgaven die Stichting Door & Voor doet komen, direct of indirect, ten goede van de inwoner. In de rol van vrijwilliger ontvangt deze een adequate ondersteuning en een individueel ontwikkeltraject. Als deelnemer kan men rekenen op een kwalitatief goede cursus of voorlichting. De organisatie is in die zin dan ook een vrijwilligersorganisatie met professionele ondersteuning.

“Ik leer elke keer van al de cursisten en zij leren van mij”

Vrijwilligerswerk

Vrijwilliger zijn bij Stichting Door & Voor betekent kiezen voor eigen ontwikkeling en het inzetten van jouw kracht voor de gebruikers van onze diensten.

Wij spreken niet van “ervaringsdeskundigheid” maar van “ervaringskennis”. Deze keuze is gemaakt om verwarring te voorkomen betreffende opleidingen die inmiddels actief zijn op het gebied van ervaringsdeskundigheid. Waar bij het ontstaan van Stichting Door & Voor deze titel zeker gevoerd kon worden, is het begrip ervaringsdeskundige inmiddels toegekend aan hen die minimaal een MBO diploma hiervoor hebben verworven. Daar onze organisatie geen opleidingsinstituut is, kiezen wij dus vanaf heden voor de term “vrijwilliger met ervaringskennis” of “ervaringswerker”.

Onze vrijwilligers met ervaringskennis hebben en ontwikkelen binnen Stichting Door & Voor:

- Doorleefde eigen ervaring
- Het herstelproces doorlopen en sluiten daardoor gemakkelijker aan bij de belevingswereld en het proces van collega's en deelnemers
- Geen oordeel
- Herkenning/erkenning voor de ander
- Gelijkwaardig- en laagdrempeligheid
- Een voorbeeldfunctie binnen het herstelproces en de mogelijkheden die men als mens kan ontwikkelen.

Vrijwilliger bij Stichting Door & Voor wordt je als de behoefte er is om de eigen vaardigheden en kennis (verder) te ontwikkelen. Het ontdekken van ambities en mogelijkheden is daarbij van groot belang. Elke vrijwilliger formuleert bij de start eigen doelen en ontwikkelingsvragen. Binnen de activiteiten van Stichting Door & Voor wordt dan aansluiting gezocht bij de meest passende taakgebieden. Het verloop van het leerproces wordt samen met de coördinator geëvalueerd en waar nodig bijgesteld.

Het vrijwilligerswerk is onderdeel van het eigen ontwikkelings- en ontplooiingsproces, dus geen doel op zich.

Ook al werken mensen als vrijwilliger met ervaringskennis, het geeft geen garantie voor blijvende stabiliteit en het voorkomen van een terugval. Dat vraagt niet alleen om zorgvuldige scholing en toerusting, maar ook begeleiding en ondersteuning om zich vanuit Stichting Door & Voor verder te kunnen ontwikkelen. Hierbij streven wij ernaar vrijwilligers los te laten op termijn. Bij voldoende ervaring, ontwikkeling en groei kan de vrijwilliger de keuze maken hiermee elders aan de slag te gaan.

Uitgangspunt voor het vrijwilligerswerk bij Stichting Door & Voor is: iedereen in eigen tempo, in eigen ontwikkeling en met eigen doelstelling. Op maat werken is dus van groot belang en biedt kansen die voor iedereen persoonlijk zijn.

Bijna alle vrijwilligers van Stichting Door & Voor hebben de cursus Maak Werk van Eigen Ervaring (MWEE) gevolgd of een vergelijkbare cursus.

Voor de vrijwilligers zijn er in 2021 enkele belangrijke momenten geweest die van invloed waren op hun rol/beleving als zodanig:

- Coronaregels leverden een interessante dialoog op binnen Stichting Door & Voor: zijn wij een kwetsbare groep in de zin van de door de overheid gestelde uitzonderingsregel? Of zijn we een maatschappelijke voorziening die juist die kwetsbaarheid niet als reden om uitzondering inzet? Al met al leverde dit mooie gesprekken op in het kader van empowerment, zelfregie en positie innemen in de omgeving. Juist het zoeken naar eerder vernoemde alternatieven bleek een kracht te zijn, die wij ook willen uitdragen.
- De verandering in focus met een accentverlegging van individu naar groep, werd met enige moeite ontvangen. Ook hier is de dialoog binnen de organisatie goed gevoerd en kwamen inzichten naar boven als “Misschien vind ik het zelf moeilijk losgelaten te worden als persoon” en “Door loslaten kan kracht ontwikkelen die anders niet ervaren wordt”. In de praktijk constateerden we namelijk dat individuele vraagstellingen nauwelijks voorkwamen en de energie veel meer in de groepen ligt.

In 2021 waren gemiddeld 25 vrijwilligers binnen onze stichting actief. Zoals hierboven reeds beschreven verandert de samenstelling van de groep met bepaalde regelmaat. Er vertrekken vrijwilligers en er komen vrijwilligers bij. Met name deelnemers aan de cursussen zijn onze toekomstige vrijwilligers, vanuit de eerste ervaring met hun herstelcursus zoeken zij de verbinding met ons op. Hun doelen zijn dan het voortzetten van het herstelproces, het inzetten van hun eigen ervaringskennis en iets betekenen voor een ander. Het is dan ook zeer belangrijk dat onze stakeholders (zoals welzijnsorganisaties, wijkteams, GGZ-ondersteuners e.d.) in hun contacten inwoners op onze cursussen wijzen. Alleen dan krijgen wij voldoende aanmeldingen én uiteindelijk ook vrijwilligers.

**“Om gezien te worden werd ik een kameleon,
ik paste me aan iedereen aan,
niemand zag hoe het werkelijk was”**

Activiteiten in 2021

Vanuit de interne mogelijkheden, gevoed door maatschappelijke ontwikkelingen, is gekozen voor drie sterke pijlers in de dienstverlening.

1) Cursussen

- **Herstellen Doe Je Zelf (HDJZ)**

Herstellen is een proces, geen eindpunt of doel. De cursus is gebaseerd op de Herstelvisie. In deze visie wordt herstel gezien als een proces, waarbij nieuwe zin en betekenis in het leven ontstaan na psychische of maatschappelijke problemen. Deze visie is gericht op het weer in handen nemen van het eigen leven, ook al heb jij de symptomen van jouw ongemak niet volledig in de hand. Binnen de Herstelvisie gaat het dus om het (opnieuw) ontwikkelen van vaardigheden, het (weer) oppakken van betekenisvolle relaties en het stellen van doelen in het leven.

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

De bijeenkomsten gaan over: rehabilitatie en herstel, keuzes die jij maakt en overweegt, wat jij zelf doet of zou willen doen, welke steun jij kunt krijgen, welke invloed jij zelf 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 HDJZ omvat 12 bijeenkomsten. In 2021 is de cursus HDJZ kritisch onder de loep genomen en aan de actualiteit en de vraag van de deelnemers aangepast. Het begrip "op maat" ervaren wij als belangrijk, maar wel met behoud van de kern van de cursus: empowerment en zelfregie. Er zijn ondanks Corona een zevental cursussen verzorgd waarvan 4 in de regio Oss, 3 in de regio 's-Hertogenbosch, Meierijstad en de Bommelerwaard. Er was ook belangstelling van inwoners uit de gemeenten Deurne, Asten en Someren (DAS-gebied). Daar het aantal aanmeldingen niet toereikend was om een afzonderlijke cursus te verzorgen, zijn de belangstellenden uitgenodigd om elders aan de cursus deel te nemen.

- **Maak Werk van Eigen Ervaring (MWEE)**

De cursus MWEE is bedoeld voor mensen met persoonlijke ervaring op het gebied van psychische, psychosociale en/of verslavingszorg. In de cursus leer jij jouw opgedane ervaring in te zetten voor persoonlijk herstel. Het betreft de cursus Werken Met Eigen Ervaring die door ons in 2020 is doorontwikkeld (in pilot-verband met 16 deelnemers) tot de cursus MWEE. Tijdens de cursus MWEE (een mix van HDJZ en WMEE) krijg jij inzicht en tools om de eigen ervaring te gebruiken om anderen te ondersteunen. Bijvoorbeeld via voorlichting, training, of het verzorgen van crisiskaarten. De cursus MWEE is een goede stap om te ontdekken of jij als vrijwilliger aan de slag wilt gaan. Ook kan het een eerste stap zijn op weg naar een MBO- of HBO-opleiding tot ervaringsdeskundige met als mogelijk doel een (betaalde) baan. Deze cursus is ontwikkeld omdat er steeds meer vraag komt vanuit deelnemers om de thema's Herstel en Ontwikkeling in één cursus te kunnen oppakken. De ontwikkeling van deze cursus is mogelijk dankzij de huidige vrijwilligers, zij kunnen hun ervaring in de eerdere cursussen (als deelnemer en als cursusbegeleider) in combinatie met hun eigen ervaringen in het herstelproces omzetten in deze nieuw opgezette cursus. De cursus MWEE omvat 13 bijeenkomsten. Er zijn in totaal drie cursussen verzorgd. Twee in de regio Oss en één in de regio 's-Hertogenbosch, Meierijstad en de Bommelerwaard. Dit met de kanttekening dat in 2020 totaal 16 deelnemers uit de regio 's-Hertogenbosch aan de pilot hebben deelgenomen. Het aantal aanmeldingen in het zogenoemde DAS-gebied was niet voldoende om een cursus te laten doorgaan. Belangstellenden zijn benaderd om elders bij deze cursus aan te sluiten.

- **Honest, Open & Proud (HOP)**

Dit is een training die mensen met een psychische aandoening enorm empowert en zo zelfstigma kan helpen verminderen. Stichting Door & Voor zet zich in om de training HOP voor zoveel mogelijk mensen die zelfstigma ervaren beschikbaar te maken.

De training beslaat 3 of 4 dagdelen met een minimale deelname van 6 en een maximale deelname van 8 personen. De begeleiding ligt bij twee HOP-facilitators die daarvoor speciaal opgeleid zijn. Gezien het gegeven dat eind 2021 de traditionele training HOP niet meer beschikbaar was vanuit Samen Sterk Zonder Stigma, zal in 2022 deze cursus intern in een nieuw jasje worden gestoken. Er is één HOP cursus verzorgd. Deze cursus is intern gegeven aan onze vrijwilligers.

Dit jaar hebben ruim 80 personen een cursus gevolgd. Het uiteindelijk aantal deelnemers viel tegen omdat 143 personen zich oorspronkelijk hadden aangemeld. Bij navraag bleek dat een groot aantal afmeldingen terug te voeren is op het niet aandurven vanwege corona, er uiteindelijk toch tegen opzien én overige persoonlijke omstandigheden.

2) Voorlichting

In juli 2020 werd een begin gemaakt met het ontwikkelen van online voorlichtingen op maat voor de aanvrager. Op maat wil dan wel altijd zeggen “vanuit herstel, zelfregie en empowerment” en niet op basis van diagnose. Eind 2020 was de eerste online voorlichting gereed en deze in 2021 direct ingezet op afspraak met een opleidingsinstituut. Het vaardig worden van alle betrokkenen binnen Stichting Door & Voor in digitale technieken en het gebruik hiervan zal zeker worden meegenomen in verdere ontwikkeling. Zo zullen we filmmateriaal van onze eigen voorlichters gaan gebruiken om de voorlichtingen kracht bij te zetten. Er is een negental voorlichtingssessies verzorgd in 2021 in 's-Hertogenbosch en de Peelgemeenten.

De kwaliteit van onze voorlichtingen wordt geborgd door de keuze van de juiste ervaringswerker en een gedegen voorbereiding en evaluatie. Eventueel aangevuld door het inzetten van een maatje in de persoon van een andere vrijwilliger of de coördinator. Voorlichting vond plaats voor scholen, gemeenten en netwerkbijeenkomsten. Besproken thema's waren onder andere: psychische kwetsbaarheid, eenzaamheid, communicatie, verslavingsproblematiek, herstel en zelfregie en relatie tot de arbeidsmarkt.

3) Crisiskaart en Hulpkaart

Een Crisiskaart (of Hulpkaart) is een persoonlijk document. Op de Crisiskaart geef je aan welke crisisopvang je nodig hebt. De bedoeling is dat je de kaart daarvoor altijd bij je hebt. De Crisiskaart is daarom een opvouwbaar kaartje in het formaat van een bankpas.

Vaak zijn mensen in een crisis niet goed in staat om aan te geven wat er aan de hand is en hun eigen wensen te verwoorden. Door een Crisiskaart krijgen ook anderen een duidelijke plek in de aanpak van een crisissituatie. De aanvrager van een kaart wordt individueel begeleid bij de totstandkoming ervan door een crisiskaartconsulent.

Deze consulent zal de communicatie kracht bij zetten door inbreng van eigen ervaring. De crisiskaartconsulenten worden binnen Stichting Door & Voor speciaal opgeleid.

Naast het informeren van potentiële gebruikers, richten wij ons op maatschappelijke organisaties om de crisiskaart naar waarde in te kunnen zetten. Denk daarbij aan o.a. woningcorporaties, hulpdiensten, politie, POH, etc.

. Het huidige aantal crisiskaarthouders staat op 171. In 2021 zijn 18 kaarten nieuw geregistreerd en 10 bestaande crisiskaarten zijn in samenspraak met de kaarthouder volledig aangepast.

Dit gerichte aantal is conform de Landelijke trend in 2021, hierbij is een mogelijke oorzaak het minder sociaal actief zijn vanuit Coronaproblematiek. We verwachten dan ook in 2022 een stijgende lijn hierin.

Stichting Door & Voor is licentiehouder voor Crisiskaart Nederland en Hulpkaart Nederland. Het is een waardevol instrument in het kader van zelfregie. Vanuit de laagdrempeligheid is het geschikt voor meerdere doelgroepen en wij richten de PR dan ook op een breder publiek.

Communicatie

In 2021 is een communicatieplan opgesteld en voor een groot deel tot uitvoering gebracht. Doel is het onder de aandacht brengen van onze werkzaamheden en vergroten van onze zichtbaarheid. Wij hebben zowel analoog als digitaal de informatie verstuurd aan onze stakeholders zoals beleidsmedewerkers bij gemeenten, POH's, GGZ, welzijnsorganisaties en wijkteams.

Hierna is actief contact gezocht met deze personen en organisaties, met de vraag of men nog nadere informatie wil ontvangen. Gelijktijdig hebben wij hen opgeroepen om onze activiteiten onder de aandacht van hun contacten te brengen. Wij zullen in 2022 hier actief mee doorgaan en hopen daarmee meer deelnemers en vrijwilligers te mogen gaan begroeten.

“Van jarenlang eenzaam leven, sta ik nu midden in het leven!”

Ambities voor 2022

- Strategische samenwerking met andere organisaties, waarbij al een basis is gelegd in 2021 door nauwe banden aan te knopen met Alianco te 's-Hertogenbosch, Zelfhulpnetwerk Den Bosch, De Pitstop Oss, het netwerk Sterk Brabant, PlanH te Uden en Markieza (o.a. opleidingscentrum voor ervaringsdeskundigheid)
- Actief in de markt blijven zetten van de Crisiskaart als waardevol product waarin wij geloven
- Voorlichten als dienst uitbreiden en daarbij ook UWV en Sociale Teams betrekken
- Het verder ontwikkelen van eigen cursusaanbod, waarbij de ervaring van onze vrijwilligers en de vraagstelling van de deelnemers als basis dient
- Betrokken zijn bij de ontwikkeling van Zelf Regie Centra in ons werkgebied en onze unieke toegevoegde waarde daar inzetten
- Verder door ontwikkelen van digitale mogelijkheden van onze dienstverlening
- Het starten van Zelfregiegroepen, daar waar continuïteit geboden kan worden binnen ons team van vrijwilligers
- Blijvend investeren in de gemeentelijke relaties, waarbij onze waarde zichtbaar moet zijn vanuit de ervaringen van de inwoners. Zie hiervoor de bijgevoegde reacties van enkele vrijwilligers

“Ik ben mijn psychische kwetsbaarheid gaan omarmen en deze gaan omzetten in mijn kracht”

Ervaringsverhalen

Het eigen verhaal van de vrijwilliger, cursist of crisiskaartgebruiker is altijd erg belangrijk. Deelnemers en vrijwilligers kunnen door story-telling hierin veel voor elkaar betekenen. Door hun eigen verhaal te vertellen over de manier waarop zij hun eigen doelen proberen te bereiken en dat met anderen te delen, ontstaan ideeën en wederzijdse steun.

We delen dan ook graag, met hun toestemming, enkele persoonlijke verhalen in dit jaarverslag.

Mijn Ontdekkingsreis

Al meer dan 30 jaar woon ik in het mooie Brabant. Geboren in de Betuwe en opgegroeid in een gezin met 10 kinderen, waarvan ik de 8^e was. Al op jonge leeftijd werd ik als buitenbeentje gezien en behandeld, mede omdat men het vreemd vond dat we zo een groot gezin hadden, maar vooral ook omdat ik al jong hevige eczeemklachten had over mijn hele lichaam. Mede hierdoor werd ik als kind gepest op school en had weinig contact met andere leeftijdgenootjes. Ook in het gezin was het lastig om mijn plekje te vinden door ook deze en diverse redenen. Dit alles had veel invloed op mijn jonge jeugd en pubertijd en verdere ontwikkelingen op school.

Ik had ook grote weerstand tegen mijn moeder omdat ik weinig vrije keuze kreeg in mijn doen en laten en zij vaak bepaalde wat ik moest doen. Dit waren veelal huishoudelijke karweien, zoals poetsen, boodschappen doen en koken, zelfs voor het hele gezin. Maar ook daar ging het fout, er was veel kritiek ook van broers en zussen op mijn bijdrage en functioneren waardoor ik me nog meer een mislukt kind voelde. Ik ging me steeds meer isoleren om me maar niet gekwetst en gekleineerd te voelen.

Op mijn 18^e leerde ik mijn grote liefde kennen en met hem ging ik een jaar later samenwonen in Brabant. We bouwden samen een leven op en kregen 2 kinderen. Onbewust heeft mijn eigen opvoeding een heel belangrijke rol gespeeld en was rode draad hoe ik mijn eigen zorg over mijn gezin had. Ik deed dat op een soort van automatische piloot met veel zorgen en aandacht zoals ik het had meegekregen. Ik was heel bezorgd en heel trots op mijn gezin. Niet zeuren, hard werken en zorg geven is me met de paplepel ingegeven.....

Mede hierdoor ben ik door alsmaar vele ballen hoog te willen houden gigantisch met mezelf in de knoop gekomen. Ik heb ook jarenlang veel fysieke klachten gehad, waardoor ik rugoperaties heb ondergaan en tevens als lang pijnmedicatie en diverse therapie onderga. In 2017 ben ik uiteindelijk compleet vastgelopen waardoor ik keuzes voor mezelf moest gaan maken. Dat deed ik al jaren niet meer. Mede en vooral ook door een toen nog thuiswonende zoon, die al jaren aan gokken verslaafd was. Ik ervaarde dit als dieptepunt voor mij en mijn gezin waarbij schuld en schaamte kwamen bovendrijven. Mijn jarenlange overlevingsstand en mijn machteloosheid om alles wat ik meemaakte, maakten dat ik op zoek ging naar lotgenoten. Ik probeerde stapje voor stapje de regie over mijn eigen leven weer terug te krijgen. Dit door ervaringen te delen en cursussen en workshops te volgen. Door de cursus HDJZ heb ik weer invulling en positieve energie in mijn leven kunnen brengen. Ik kreeg steeds meer grip op mijn leven en mijn behoeftes. Mede hierdoor kon ik stapjes zetten en ben ik in een herstelcentrum in Helmond als vrijwilliger aan de slag kunnen gaan.

Mijn eigen herstel, de laatste 4 jaren, zorgde voor een mooie en fijne persoonlijke groei en ontwikkeling waardoor ik ook ontdekte dat ik graag met mijn ervaringen iets wilde gaan betekenen voor andere mensen. Ik ben bij Stichting Door & Voor in 2019 de training WMEE gaan volgen. Ik voelde me steeds krachtiger worden en het werd alsmaar duidelijk dat dit mijn pad was om te bewandelen.

Ik ben mijn psychische kwetsbaarheid gaan omarmen en deze gaan omzetten in mijn kracht. Dit bespreekbaar maken en mezelf accepteren maakte dat mijn zelfvertrouwen en eigenwaarde alsmaar groeide. Ik durfde het zelfstigma wat ik jarenlang had meegedragen langzaam los te laten. Dit maakte dat ik meerdere hersteltrainingen ben gaan volgen om mezelf steeds verder te mogen ontwikkelen. Uiteindelijk ben ik weer met Stichting Door & Voor in contact gekomen.

Mijn ervaringen inzetten en zo andere mensen kunnen ondersteunen om in hun eigen kracht te kunnen komen, maakt mij een tevreden en gelukkig mens. Een luisterend oor zijn zonder te oordelen of veroordelen. Dat geeft mij kracht en zelfliefde en dat gun ik iedereen.

Mariane, Peelgemeenten
Maart 2022

Mijn verhaal en de meerwaarde van Door & Voor daarin.

Toen ik ongeveer 2 jaar geleden contact opnam met Door & Voor wist ik eigenlijk nog niet zo goed wat zij deden en of ze me iets zouden kunnen bieden.

Ik ben Jiri, moeder van een tweeling van 15 met Autisme, heb 14 jaar geleden een opname gehad i.v.m. een postnatale depressie. Ik ben hoog gevoelig en heb in mijn leven een vorm van misbruik meegemaakt. Al deze zaken hebben veel invloed gehad op mijn leven en op de manier waarop ik naar mezelf kijk.

Inmiddels ben ik ervan overtuigd dat al deze dingen mij maken tot een fijn, waardevol en kleurrijk mens. Ik ben coach, ervaringsdeskundige, moeder, cursusbegeleidster en steunmaatje. En daarnaast vrouw, vriendin, dochter en zus.

2 jaar geleden zat ik met onze autisme deskundige/gezinsbegeleidster om de tafel zoals we dat wekelijks deden. Dit keer ging het over mijn persoonlijke ontwikkeling en de grote passie om iets terug te willen geven aan de maatschappij. Het liefst iets kunnen betekenen voor mensen die net als ik een pittige periode hadden doorgemaakt. Mijn autisme deskundige kwam met een folder van Door & Voor en vroeg me eens hier te gaan informeren.

Na een periode van vooral telefonisch contact (corona), kwamen er een paar gesprekken en al snel besloot ik bij Door & Voor cursussen te gaan volgen: HDJZ, MWEE en de HOP.

Na deze cursussen besloot ik dat ik graag binnen Door & Voor mijn passie en ervaring wilde inzetten. Met daarbij het feit dat ik bij Door & Voor volledig mezelf kan en mag zijn en ik juist mijn kwetsbaarheden mag omarmen. Ik mag hier groeien en samen met anderen leren. Ik kan mijn levenservaring inzetten als kracht.

Inmiddels begeleid en herschrijf ik cursussen, ik geef voorlichting over het onderwerp "Zo Voelt Dat Dus" (ZVDD) en mag mezelf via trainingen en workshops die Door & Voor intern aanbiedt verder ontwikkelen. Laatst hebben we bijvoorbeeld een workshop "Verhalen Vertellen" gehad. Binnenkort ga ik samen met een collega de workshop ZVDD aan collega's geven.

Het volledig mezelf mogen zijn, het mogen ontwikkelen, de persoonlijke gesprekken en zeer zeker de verbinding en contacten tijdens de cursussen geven mij heel veel voldoening. Ik leer elke keer van al de cursisten en zij leren van mij. Daardoor wordt mijn zelfstigma kleiner en word ik een rijker en trotser mens. Ik weet dat ik wat bij te dragen heb en dat ik word gewaardeerd.

Jiri, Bernheze
Maart 2022

Interview Willeke, Land van Cuijk

“Door traumatische ervaringen tijdens mijn kinderjaren, groeide ik op in een onveilige situatie. Ik trok me terug in mezelf en om geen pijn te voelen, leefde ik vanuit mijn hoofd. Dat maakt stik eenzaam! Jarenlang werd ik regelmatig getriggerd door het oude trauma, door geuren, een blik van iemand of een situatie die ik onbewust herkende. Ik liep vast en mijn wereldje werd steeds kleiner. Ik vond mezelf niets waard, ik voelde me schuldig en ik schaamde me kapot! Ik haalde mezelf naar beneden en kwam in een vicieuze cirkel terecht. Ik deed alsof alles goed met me ging, maar vanbinnen was ik stuk.”

“Om gezien te worden werd ik een kameleon, ik paste me aan iedereen aan, niemand zag hoe het werkelijk was. Ondanks de mensen om me heen, voelde ik me erg eenzaam. Ik isoleerde mezelf en voelde me door anderen niet begrepen. Door het onverwerkte trauma kreeg ik ook steeds meer lichamelijke klachten. Ik moest op zoek naar mezelf om te weten wie ik was en waar deze klachten vandaan kwamen. Inmiddels heb ik een traject van jaren met veel verschillende therapieën achter de rug. Van lichaamsgerichte therapie, omdat ik terug moest naar mijn gevoel, psychotherapie, kwakzalvers; alles heb ik gedaan om uit de eenzaamheid te komen. Tijdens één van deze therapieën heb ik mijn traumatische ervaringen herbeleefd, wat me een stap in de goede richting heeft geholpen. Inmiddels ben ik klachtenvrij en heb geleerd dat er een weg uit is! Van jarenlang eenzaam leven, sta ik nu midden in het leven!”

Willeke heeft onder andere door de cursus ‘Maak Werk van Eigen Ervaring’ en haar huidige vrijwilligerswerk bij Stichting Door & Voor, nog meer zelfvertrouwen gekregen. Bij deze stichting, werken naast een aantal betaalde krachten, tevens vrijwilligers die zelf ervaren hebben wat vastlopen in je leven is, met onder andere eenzaamheid als gevolg. Ze kunnen door middel van herstelcursussen en vrijwilligerswerk, anderen ondersteunen en inspireren om het leven weer op te pakken. En alle ervaringen omzetten tot eigen kracht. De kern hierbij is zelfregie, weer zelf de baas worden van je eigen leven. Door & Voor is er voor alle inwoners die vastgelopen zijn en willen werken aan hun psychische weerbaarheid.

“Je leert er meer over jezelf, maar ook om je verhaal op een goede manier naar buiten te brengen. Of het nu een drugs of alcohol gerelateerd probleem is, een dwarslaesie of traumatische jeugdervaringen, het proces is voor vrijwel iedereen hetzelfde. Eenzaamheid, pijn, verdriet is voor iedereen gelijk. De reden waarom ik mijn verhaal dan ook deel. Aan eenzaamheid kunnen velen verschillende oorzaken ten grondslag liggen. Het speelt meer in onze maatschappij dan we realiseren. Velen schamen zich er immers voor en treden er daarom niet snel mee naar buiten.”

September 2021

Willeke, Land van Cuijk