

# Door & Voor

## JAARVERSLAG 2022 STICHTING **DOOR & VOOR**

Stichting Door & Voor  
Hof van Hollantlaan 1  
5243 RS Rosmalen

073-3030052  
[info@doorenvvoor.nl](mailto:info@doorenvvoor.nl)  
[www.doorenvvoor.nl](http://www.doorenvvoor.nl)

## **Inhoudsopgave**

|   |    |
|---|----|
| Voorwoord   | 3  |
| Algemene informatie   | 4  |
| Financiering  | 7  |
| Vrijwilligerswerk   | 8  |
| Activiteiten in 2022  | 10 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Cursussen</li><li>• Voorlichting</li><li>• Crisiskaart en Hulpkaart</li></ul> |    |
| Ambities voor 2023  | 13 |
| Ervaringsverhalen   | 14 |

## Voorwoord

Beste lezer,

Hierbij ontvangt u het Jaarverslag van Stichting Door & Voor over het jaar 2022.

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.

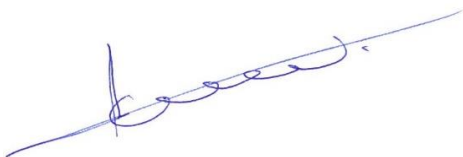
Stichting Door & Voor kent 2 belangrijke doelgroepen: de deelnemers aan onze cursussen én de vrijwilligers die binnen onze organisatie hun kennis en vaardigheden willen ontwikkelen en delen.

Het jaar 2022 was gelukkig een jaar waarin we de beperkingen van de corona-epidemie achter ons konden laten. Het persoonlijk contact wat juist bij onze activiteiten zo belangrijk is was vaak niet of nauwelijks mogelijk. Het was dan ook noodzakelijk dat we in 2022 veel energie hebben moeten steken in het onder de aandacht brengen van onze activiteiten bij onze doelgroep én het werven van vrijwilligers voor de organisatie van o.a. cursussen, voorlichting en het opstellen van Crisis- en Hulpkaarten.

Zoals wij reeds in het vorige jaarverslag aankondigden zijn wij op zoek gegaan naar strategische samenwerking met een professionele partner die net als wij actief is op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en -ontplooiing. Onze keuze is daarbij gevallen op Markieza; een stichting die niet alleen ervaringsdeskundigen opleidt maar organisaties ook adviseert hoe ervaringsdeskundigheid het beste kan worden ingezet bij de uitvoering van hun taken. Met de inzet en grote betrokkenheid van Markieza is het gelukt om onze doelen voor 2022 voor het merendeel te behalen. Waar nodig zijn zij -in personele zin- bijgesprongen en hebben zij hun kennis en kunde ingebracht. In operationele zin is vanaf het derde kwartaal de operationele leiding toevertrouwd aan de directeur-bestuurder van Markieza.

Ook in 2022 is een bijeenkomst voor en door medewerkers en vrijwilligers georganiseerd met als doel om elkaar te ontmoeten én om inspiratie op te doen voor hoe we met Door & Voor verder zouden moeten. Daarbij zullen we ons werk met ervaringsdeskundige vrijwilligers blijven voortzetten alsmede met personen die de opleiding voor ervaringsdeskundige volgen bij Markieza. Dit alles onder de vlag van Door & Voor.

Het toekomstbestendig maken van Door & Voor beperkt zich uiteraard niet alleen tot de uitvoering. De financiering en de organisatievorm worden in 2023 belangrijke thema's die verder uitgewerkt gaan worden. Inmiddels hebben de participerende gemeenten in de regio 's-Hertogenbosch ons laten weten om ons voortaan voor een periode van drie jaar subsidie te zullen verstrekken. Dat zij daarbij intensieve samenwerking met organisaties en instellingen die actief zijn in buurt en wijk als voorwaarde stellen, juichen wij alleen maar toe. In dit jaarverslag informeren wij u over onze activiteiten in 2022 en geven wij het woord aan enkele cursisten en vrijwilligers, die u o.a. met quotes en enkele verhalen 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-cliënten 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 voormalige 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 herstellervermogen 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).

“Het gevoel dat ik eindelijk thuiskom bij mezelf”

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 Crisis- en Hulpkaarten (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 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.

“Door & Voor geeft mij veel ruimte om mezelf te ontwikkelen”

## **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 Crisis- en Hulpkaart. 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 nieuwe kantoor in Rosmalen 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”. In 2023 en daarna zullen wij met support vanuit Markieza veel frequenter in wijk en buurt actief gaan zijn.

Stichting Door & Voor is een organisatie met vrijwilligers die samen met ervaringsdeskundige professionals met en voor elkaar (peer-to-peer-principe) werken aan zelfregie en persoonlijke ontwikkeling en -ontplooiing. Een deel van de vrijwilligers zal voor langere tijd verbonden willen blijven aan onze organisatie, anderen vinden hun weg na een zelf bepaalde periode weer elders.

Het zogenoemde ondersteuningsteam bestaat uit enkele parttimers in vaste dienst en enkele personen vanuit Markieza die in opdracht van Door & Voor werkzaam zijn.

## **Bestuur**

In 2022 bestond ons bestuur uit de volgende personen:

- Matthie van Merwerode, voorzitter
- Gerard Schönfeld, penningmeester
- Hans Remerie, secretaris
- Petya van Vliet, bestuurslid.

## Financiering

Helaas moeten wij ook dit jaar constateren dat wij een beroep hebben moeten doen op onze geringe reserves. Dit wordt deels veroorzaakt door het optimaliseren van onze automatisering en enige inhuur als gevolg van het vertrek van één van onze vaste medewerkers. Met het oog op 2023 verwachten wij dat wij de begroting op de nullijn kunnen houden. Mede veroorzaakt door het efficiency voordeel als gevolg van de samenwerking met Markieza.

Belangrijk is en blijft het streven om de diverse activiteiten in goede balans te brengen met de daaraan verbonden kosten. Te vaak blijkt dat de verwachting van wat er aan activiteiten door ons zal worden uitgevoerd te optimistisch is en zich niet altijd verhoudt tot de financiële bijdrage. Daar ligt een belangrijke opgave voor het komend jaar om in samenspraak met de gemeenten tot realistische afspraken te komen. Hierbij vragen wij tevens aandacht voor de bovengemiddelde stijging van met name de personele lasten.

De financiering in 2022 vond 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.

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 blijven 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. Onze werkzaamheden zijn voor een groot deel preventief van aard en sluiten naadloos aan bij het overheidsbeleid waarbij deelnemers minder vaak doorstromen in de als maar duurder wordende zorgketen.

Niet onbenoemd mag blijven onze meerjarige afspraak voor de periode 2023-2025 met de regio 's-Hertogenbosch. Waarbij wij niet meer elk jaar opnieuw bij de gemeenten in deze regio afzonderlijk dienen aan te kloppen en voortaan kunnen volstaan door het subsidieverzoek alleen bij de regiogemeente 's-Hertogenbosch in te dienen. Hiermee vervalt niet alleen een administratieve last maar betekent tevens een inkomstzekerheid voor meerdere jaren.

## 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 alleen van “ervaringsdeskundigheid” maar ook van “ervaringskennis”.

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

- Doorleefde eigen ervaring
- Doorlopen het herstelproces en sluiten daardoor gemakkelijker aan bij de belevingswereld en het proces van collega’s en deelnemers
- Geen oordeel
- Herkenning/erkenning voor de ander
- Gelijkwaardigheid 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 ervaring, 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.

De afgelopen jaren met corona leverde een opvallend effect op. De keren dat we actief konden zijn gebeurde zelden op individueel niveau maar in collectief verband; veel deelnemers/vrijwilligers hadden daar in eerste instantie moeite mee doch het kon nu eenmaal niet anders. Uiteindelijk kwamen daar inzichten naar boven als *“door loslaten bleek kracht ontwikkeld te worden die anders niet ervaren wordt”* maar ook *“ik vind het zelf moeilijk losgelaten te worden als persoon”*. Terugkijkend kan inmiddels de conclusie getrokken worden dat de energie en inspiratie in groepsverband meer ervaren werd én wordt dan bij de behandeling van vraagstellingen in individueel verband.

In 2022 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 ervaring en iets betekenen voor een ander. Het is dan ook zeer belangrijk dat onze stakeholders (zoals welzijnsorganisaties, wijkteams, GGZ-ondersteuners e.d.) bekend zijn met ons werk en in hun contacten inwoners op onze activiteiten wijzen. Alleen dan krijgen wij meer aanmeldingen én dus personen die met hun persoonlijke ontwikkeling en -ontplooiing aan de slag gaan.

“De kern hierbij is zelfregie, weer zelf de baas worden van je eigen leven”

## Activiteiten in 2022

Vanuit de interne mogelijkheden, gevoed door maatschappelijke ontwikkelingen, is gekozen voor drie sterke pijlers in onze 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. Vorig jaar hebben we de cursus HDJZ 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 meerdere cursussen HDJZ georganiseerd waarvan 5 in de regio Oss (Oss, Maashorst, Bernheze, Boekel en Land van Cuijk), 4 in de regio 's-Hertogenbosch ('s-Hertogenbosch, Meijerijstad, Boxtel, st-Michielsgestel, Vught en Bommelerwaard). Er was ook belangstelling van inwoners uit de gemeenten Deurne en Someren (DAS-gebied). Daar het aantal aanmeldingen uit deze gemeenten niet toereikend was om een afzonderlijke cursus te verzorgen, zijn de belangstellenden uitgenodigd om elders aan de cursus deel te nemen. Dit was ook voor de cursus MWEE het geval.

- **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 leert men 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 krijgt men inzicht en tools om de eigen ervaring te gebruiken om anderen te ondersteunen. Bijvoorbeeld via voorlichting, training, of het verzorgen van Crisis- en Hulpkaarten. De cursus MWEE is een goede stap om te ontdekken of je 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 kwam 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 hebben hun ervaring in de eerdere cursussen (als deelnemer en als cursusbegeleider) in combinatie met hun eigen ervaringen in het herstelproces vertaald naar deze nieuw opgezette cursus.

De cursus MWEE omvat 13 bijeenkomsten. Er zijn in totaal 7 cursussen georganiseerd waarvan 4 in de regio 's-Hertogenbosch en 3 in de regio Maashorst.

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

HOP 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, is in 2022 deze cursus intern in een nieuw jasje gestoken. Er is slechts één HOP cursus verzorgd.

Dit jaar hebben in totaal 113 personen een cursus gevolgd. Het uiteindelijk aantal deelnemers viel enigszins tegen omdat oorspronkelijk 133 personen zich hadden aangemeld. Bij navraag bleek dat de afmeldingen voornamelijk terug te voeren zijn op het niet aandurven, er uiteindelijk toch tegen opzien én overige persoonlijke omstandigheden.

Zoals reeds gemeld hebben de meeste vrijwilligers een cursus gevolgd alvorens zij zich aanmelden. In de periode 2020-2022 is er sprake van wat meer mutaties onder de vrijwilligers geweest dan de jaren daaraan voorafgaand. Wij denken dat dit met name door corona is veroorzaakt. Tegen het eind van 2022 neemt gelukkig de interesse om vrijwilliger te worden weer toe. In de regio Oss zijn inmiddels 8 personen die zich hebben aangemeld, in de regio 's-Hertogenbosch zelfs 12. Met een aantal lopen nog start-gesprekken.

## **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 is in 2022 meegenomen in de verdere ontwikkeling. Zo hebben we filmmateriaal van onze eigen voorlichters gebruikt om de voorlichtingen kracht bij te zetten. Er is een negental voorlichtingssessies verzorgd.

De kwaliteit van onze voorlichtingen wordt geborgd door 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 Crisis- of Hulpkaart is een persoonlijk document. Deze kaart geeft aan welke opvang je nodig hebt. De bedoeling is dat je de kaart altijd bij je hebt. Daarom is het een opvouwbaar kaartje in het formaat van een bankpas.

Vaak zijn mensen in een crisissituatie niet goed in staat om aan te geven wat er aan de hand is en hun eigen wensen te verwoorden. Door een Crisis- of Hulpkaart 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. Stichting Door & Voor is licentiehouder voor Crisiskaart Nederland en Hulpkaart Nederland.

Naast het informeren van potentiële gebruikers, richten wij ons op maatschappelijke organisaties om de Crisiskaart of Hulpkaart naar waarde in te kunnen zetten. Denk daarbij aan o.a. woningcorporaties, hulpdiensten, politie, BOA's, POH-GGZ etc.

Het huidige aantal Crisis- en Hulpkaarthouders staat op 178. In 2022 is naast een fors aantal nieuwe kaarthouders (ca. 18) veel energie gestoken in het actualiseren van het bestand. Dit heeft ertoe geleid dat ruim 35 bestaande Crisiskaarten in samenspraak met de kaarthouder zijn aangepast.

Vanaf 2023 blijft het vergroten van het aantal kaarthouders én het actueel houden van Crisis- en Hulpkaarten een belangrijk speerpunt.

In 2022 heeft een vrijwilliger veel tijd en energie gestoken in voorlichting over nut en noodzaak van deze kaarten. In alle gemeenten is de kaart bij buurtcentra, welzijnsorganisaties en wijkcentra onder de aandacht gebracht. Ook zijn naar alle POH's-GGZ flyers verstuurd. In de gemeente Boxtel zijn zelfs vier weken lang in twee lokale kranten advertenties geplaatst.

De communicatie over Crisis- en Hulpkaarten kreeg een extra impuls door een bijdrage (€1000,=) van de serviceclub Innerwheel Veghel-Uden die een benefietavond verzorgde met een lezing van Marcia van Marion over haar persoonlijke ervaringen.

Inmiddels zijn in januari 2023 een tweetal trainingsbijeenkomsten gepland om een fors aantal personen op te leiden tot crisiskaartconsulent. Dit zal een extra impuls geven aan het aantal kaarthouders.

### **Communicatie**

In 2022 is een vervolg gegeven aan het onder de aandacht brengen van onze werkzaamheden en vergroten van onze zichtbaarheid.

Wij hebben informatie verstuurd aan onze stakeholders zoals beleidsmedewerkers bij gemeenten, POH's, GGZ, welzijnsorganisaties en wijkteams.

Vervolgens is actief contact gezocht met deze personen en organisaties met de vraag of men nog nadere informatie wil ontvangen. Wij hebben gevraagd om onze activiteiten zoveel als mogelijk onder de aandacht van hun netwerk te brengen. Door o.a. gemeentelijke herindeling met name in het oostelijk deel van ons werkgebied waren er een aantal functie-wisselingen en was het niet altijd eenvoudig om met de juiste persoon in contact te komen.

Inmiddels kan gesteld worden dat mede door de samenwerking met Markieza onze zichtbaarheid fors is toegenomen en wij pro-actiever met onze doelgroep in 2023 aan de slag kunnen gaan.

“Ik ga nu eerst de cursus als vrijwilliger geven om te kijken of de rol van ervaringsdeskundige mij past”

## Ambities voor 2023

- Strategische samenwerking met andere organisaties, waarbij al een basis is gelegd in 2022 door nauwe banden aan te knopen met Zelfhulpnetwerk Den Bosch, De Pitstop Oss/het Verdihuis, het netwerk Sterk Brabant en Welzijnsorganisaties. Met name de samenwerking met Markieza (o.a. opleidingscentrum voor ervaringsdeskundigheid) zal in 2023 worden geïntensiveerd en nader worden vormgegeven.
- Actief in de markt blijven zetten van de Crisis- en Hulpkaart 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
- Proactief aan de slag met de ontwikkeling van Zelf Regie Centra in ons werkgebied.
- Verder door ontwikkelen van digitale mogelijkheden van onze dienstverlening
- Het starten van Zelfregiegroepen, daar waar continuïteit geboden kan worden binnen ons team van vrijwilligers en support van stagiairs vanuit de opleiding voor ervaringsdeskundigen.
- 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.

“Mijn eigen herstel 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.”

## 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.

*“Onbewust gleed ik 5 jaar geleden af en raakte volledig kwijt wie ik werkelijk was. Hier begon mijn zoektocht naar mezelf, persoonlijke ontwikkeling en transformatie.*

*Ik heb alles wat er op mijn pad kwam aangekeken - doorleefd - doorvoeld - opgehaald - geïntegreerd en verteerd. Ik heb in dit proces alle ruimte gegeven aan mijn emoties en gevoelens, en daarmee aan mezelf. Ik worstelde met thema's zoals liefde - verlangen – angst - schaamte - schuld - verbinding en perspectief. Naast dat therapie mij heeft geholpen bij het verwerken van sommige thema's, heb ik vooral kracht gehaald uit het contact met lotgenoten en mensen die op eenzelfde manier zoekenden waren in het leven als ik.*

*Binnen Door & Voor ben ik stap voor stap meer mezelf geworden en heb ik mijn levenskracht weer terug gevonden. De vele gesprekken, herkenning en erkenning tijdens cursussen, maken dat ik groei - bloei - ontwikkel en verander. Ik ervaar weer vrijheid en ademruimte. Het gevoel dat ik eindelijk thuiskom bij mezelf. Nu mag ik gaan ontdekken wat ik leuk vind en langzaam wordt mijn pad steeds helderder.*

*Deelnemer Door & Voor*

*Ik doe al jaren vrijwilligerswerk bij Door & Voor en daarmee zijn mijn dagen door de weeks aardig gevuld. Ik zou ook nergens anders kunnen werken. Ik heb dat wel eens geprobeerd, maar dan loop ik heel snel weer vast, omdat mensen mij niet begrijpen. Ik vind het fijn om met mensen te werken die mij wel snappen en daar moeite voor doen. Soms kan ik mij niet goed uitdrukken en dan helpt het dat ik ervaringsdeskundigen om mij heen heb. Zij kunnen precies verwoorden wat ik bedoel.*

*Door & Voor geeft mij veel ruimte om mezelf verder te ontwikkelen. Ik voel me als vrijwilliger écht gezien, gehoord én gesteund. Ik ben bezig met nieuwe cursussen ontwikkelen en geven. Dit vind ik heel leuk om te doen.*

*Vrijwilliger bij Door & Voor*

Vorig jaar heb ik bij Door & Voor de cursus Herstellen Doe je Zelf gedaan. Ik raakte overspannen, omdat ik een kind heb met autisme en ik hier moeilijk mee om kon gaan. Via een vriendin kwam ik bij Door & Voor terecht. In eerste instantie dacht ik: 'dat is niets voor mij'. Ik hoef toch niet te herstellen! En autisme gaat niet over. Ik was ook een beetje bang dat ik tussen allemaal labiele mensen terecht zou komen. Het tegendeel bleek waar. Er waren allemaal mensen met allemaal verschillende achtergronden, verslaving, psychose, lichamelijke ziekte, gewelddadige relatie enz. Best wel heftig allemaal. Maar iedereen was juist bijzonder krachtig door alles wat ze hadden mee gemaakt. Dit vond ik ontzettend inspirerend.

Ik heb tijdens de cursus geleerd om ook naar mijn eigen herstelproces te kijken. Want als naaste, ontdekte ik dat ik mijn eigen ontwikkeling doormaak en hier ook steun bij nodig heb. En de verwachtingen en dromen voor mijn zoon moet ik los gaan laten. Hij heeft zijn pad en ik heb mijn eigen pad. Deze zijn verschillend, maar we hebben zeker ook heel veel overeenkomsten in onze behoefte. Wat als me iets duidelijk is geworden tijdens de cursus, is dat mensen ondanks verschillende achtergronden ook heel veel met elkaar gemeen hebben. Deze cursus heeft me dichterbij mezelf en mijn zoon gebracht, maar ook de vooroordelen die ik had over mensen met psychische problemen weggenomen. Eigenlijk zijn mensen die veel meemaken hele sterke overlevers.

Naasten/Deelnemer Door & Voor

Ik doe al jaren vrijwilligerswerk voor verschillende organisaties. Hierbij zet ik ook mijn ervaringen in. Pas een jaar geleden ontdekte ik dat er ook cursussen worden gegeven om ervaringsdeskundige te worden. Ik ben toen bij Door & Voor terecht gekomen. Hier ging een wereld voor mij open. Ik dacht dat een opleiding voor mij niet was weggelegd. Via werken met eigen ervaring, hoorde ik dat er ook een opleiding was speciaal voor ervaringsdeskundigen. Ik ben me hierin gaan verdiepen en werd al snel enthousiast. Ik ga nu eerst zelf als vrijwilliger de cursus geven, om te kijken of de rol van ervaringsdeskundige mij past. In september hoop ik te starten met de MOVE opleiding bij Markieza en voor het eerst in mijn leven stage te gaan lopen. Super spannend, maar ik heb er zin in!

Deelnemer/vrijwilliger Door & Voor