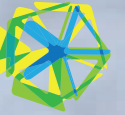


Een ligplaats waar
mensen even
kunnen aanmeren

Jaarverslag 2025
Ammekare Brouwershaven



Een ligplaats waar mensen even kunnen aanmeren

Jaarverslag 2025
Ammekare Brouwershaven

Ter attentie van de gemeente Schouwen - Duiveland

Door: Irene van de Giessen en Klazine Tuinier

Medewerkers van Ammekare Brouwershaven:

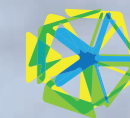
Ellis Besuijen

Toby Hof

Justin Quist

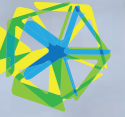
Sabine van Zaltbommel

*Met dank aan alle medewerkers en bezoekers van de Ammekares
voor het mogelijk maken van dit verslag!*



Inhoudsopgave

Voorwoord	6
Deel 1 Algemeen	8
Aanleiding	8
Wat is een laagdrempelig steunpunt	8
Voor wie is het laagdrempelig steunpunt	8
Stichting HerstelTalent	8
Ervaringsdeskundigen	9
Ammekare Brouwershaven en het Integraal	9
Zorgakkoord	9
Leeswijzer	9
Deel 2a Evaluatiepunten vanuit HerstelTalent .	10
Bezoekersaantallens	10
Uitkomsten Kwaliteitsvragenlijsten	10
Analyse	11
Groepen	11
Thema's en signalen van ontbrekende hulp	11
Samenwerking en netwerkbijeenkomsten	14
(Social) media	15
Deel 2b - Evaluatiepunten vanuit de gemeente.	17
Onderhouden van inlooplocatie	17
Betalen van de huur	17
Inzet van ervaringsdeskundigen	17
Bieden van ondersteuning aan inwoner die hulp en advies vragen	17
Organiseren van activiteiten en cursussen	17
Deelnemen aan overleggen	18
Deel 3 Interviews	19
Bijlagen	23



Voorwoord

Een ligplaats waar mensen even kunnen aanmeren

Brouwershaven ligt aan het water. Hier beweegt alles in ritme: eb, vloed, seizoenen, boten die komen en gaan. Ammekare Brouwershaven is zoals de haven zelf: een ligplaats waar mensen even kunnen aanmeren. Niet om te worden beoordeeld op hun snelheid of richting, maar om op adem te komen en te kijken hoe het verder moet.

In het afgelopen jaar zagen we hoe sterk het water van het leven kan stromen wanneer het om ouderschap en gezinsleven gaat. Mensen kwamen bij ons met verhalen over kinderen die uit hun handen glipten, ouders die te weinig ruimte hadden, partners die botsten in de drukte van alledag. Soms werd gesproken over grenzen die moeilijk te trekken zijn, of over taken die zwaarder worden naarmate de jaren voortschrijden.

Wat in Brouwershaven opvalt, is de openheid. Hier durven ouders te zeggen dat ze niet altijd weten hoe het moet. Ze delen ervaringen van twijfel, falen en opnieuw beginnen. Er is geen podium - alleen gelijke grond, waar opvoeding niet wordt gezien als een wedstrijd, maar als een voortdurende oefening in liefde en uithoudingsvermogen.

Gezondheid kwam bij ons niet alleen als medische vraag, maar als levensvraag. Mensen spraken over vermoeidheid die maar niet ophoudt, herstel dat niet wil inzetten, over het lichaam dat soms tegenwerkt en verwachtingen die botsen met wat haalbaar is. In Brouwershaven ontstaat het gesprek niet vanuit 'wat mankeert er aan je?', maar vanuit 'hoe leef je met wat er is?'. We luisteren naar verhalen over beperkingen en chronische klachten, maar ook naar de manieren waarop mensen zichzelf opnieuw uitvinden. Dat geeft een dieper soort hoop: geen belofte dat alles goedkomt, maar de ervaring dat het leven draaglijker wordt als je het niet alleen hoeft te dragen.

Een derde lijn, indringend en hardnekkig, was verslaving. Het speelt zich af in schaduwen: drank om de pijn te dempen, middelen om even te kunnen slapen, patronen die zich jarenlang hebben ingebed.

In Ammekare Brouwershaven spreken we niet over verslaving als een falen in wilskracht, maar als een menselijk antwoord op een leven dat soms ondraaglijk voelt. Voor sommigen was het al een overwinning om erover te spreken. Voor anderen was het een stap terug naar zichzelf.

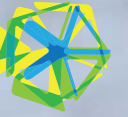
We zagen kleine gebaren: iemand die voor het eerst nuchter binnenstapte, iemand die vertelde hoe moeilijk het is om hulp te vragen, een bezoeker die zei: *"Ik wil niet stoppen voor anderen, maar voor mezelf."* Dat zijn geen spectaculaire momenten, maar ze zijn wél fundamenteel.

Een vierde draad liep door het hele jaar: omgaan met instanties. De wereld van formulieren, loketten, afwijzingen en herbeoordelingen. Mensen kwamen binnen nadat ze vastgelopen waren tussen de regels: zorgverzekeringen, jeugdteams, uitkeringen, schulden, medische beoordelingen. In Brouwershaven zagen we hoe uitputtend het is om jezelf steeds opnieuw te moeten uitleggen aan systemen die geen tijd hebben voor nuance.

In Ammekare hoeft dat niet. Hier hoeft niemand eerst te bewijzen dat hun pijn echt is. Hier mag je eerst mens zijn - en daarna zoeken we samen uit welke stap nodig is, welk formulier, welke contactpersoon, welk telefoontje. Soms zijn we schakel, soms buffer, soms gewoon iemand die naast je zit terwijl je belt. Dat onderscheid is voor ons groot; voor mensen is het vaak het verschil tussen opgeven en doorgaan.

Dit jaarverslag bevat cijfers en activiteiten, namen van partners en aantallen bezoekers. Maar achter elk getal staat iemand die met trillende handen vertelde dat hij zijn kinderen miste. Iemand die, na jaren zichzelf verdoven, zei: *"Ik ben het zat om niet meer te voelen."* Iemand die dacht dat een chronische aandoening het einde van betekenis was, en in de groep ontdekte dat er nog steeds waarde is in zijn dagen.

Ammekare Brouwershaven is geen plek waar problemen worden opgelost. Het is een plek waar mensen landen. We bieden geen antwoorden die altijd werken, maar we bieden aanwezigheid die nooit wegstijgt. En juist dat maakt ons onderdeel van het weefsel van Brouwershaven: een gemeenschap die niet gebouwd is op perfectie, maar op verbondenheid.



Deel 1 Algemeen

Aanleiding

Dit jaarverslag is opgesteld in opdracht van de gemeente Schouwen-Duiveland. De gemeente zet in op het versterken van mentale gezondheid, preventie en informele ondersteuning, en ziet in laagdrempelige steunpunten een belangrijke voorziening voor inwoners die ondersteuning nodig hebben buiten of naast de formele zorg. Het laagdrempelig steunpunt Ammekare Brouwershaven voorziet in deze behoefte door een toegankelijke plek te bieden waar inwoners zonder indicatie of verwijzing terecht kunnen.

Wat is een laagdrempelig steunpunt

Een laagdrempelig steunpunt is, volgens de uitgangspunten van de Nederlandse Vereniging voor Zelfregie en Herstel (NVZH), een vrij toegankelijke ontmoetingsplek waar mensen op eigen initiatief kunnen binnenlopen voor ondersteuning, ontmoeting en herstel. Er wordt niet gewerkt vanuit diagnoses of zorgindicaties, maar vanuit eigen regie en gelijkwaardigheid. Het steunpunt is aanvullend op zorg en welzijn en biedt ruimte vóór, naast en na formele ondersteuning.

Voor wie is het laagdrempelig steunpunt

Het steunpunt is er voor inwoners van Brouwershaven en de gemeente Schouwen-Duiveland die te maken hebben met psychische kwetsbaarheid, stress, eenzaamheid, verlies of andere ontwrichtingen in het dagelijks leven. Ook inwoners die (nog) geen gebruik maken van zorg, of voor wie de stap naar formele hulp te groot is, weten het steunpunt te vinden. De laagdrempeligheid maakt dat mensen in een vroeg stadium ondersteuning kunnen krijgen, wat bijdraagt aan preventie en het voorkomen van zwaardere zorg.

Stichting HerstelTalent

Ammekare Brouwershaven wordt uitgevoerd door Stichting HerstelTalent. HerstelTalent is een organisatie die werkt vanuit de overtuiging dat herstel en welzijn worden versterkt wanneer mensen hun eigen ervaringen, kwaliteiten en veerkracht kunnen inzetten. Binnen het steunpunt richt HerstelTalent zich op het creëren van een veilige en toegankelijke omgeving waarin bezoekers ruimte krijgen om hun eigen weg in herstel te verkennen, in contact met anderen.

Ervaringsdeskundigen

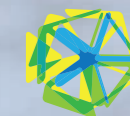
Een belangrijk kenmerk van het steunpunt is de inzet van ervaringsdeskundigen. Ervaringsdeskundigen zijn opgeleid om te werken vanuit hun eigen herstel ervaring en bieden ondersteuning op basis van herkenning en gelijkwaardigheid. Zij spelen een centrale rol in het dagelijks functioneren van het steunpunt en dragen bij aan een open sfeer waarin bezoekers zich gezien en gehoord voelen. Naast ervaringsdeskundigen zijn ook vrijwilligers en professionals betrokken, die samen zorgen voor continuïteit, kwaliteit en aansluiting bij het bredere zorg- en welzijnsnetwerk.

Ammekare Brouwershaven en het Integraal Zorgakkoord

Het laagdrempelig steunpunt Ammekare Brouwershaven sluit aan bij de beweging die wordt ingezet in het Integraal Zorgakkoord en het Aanvullend Zorg- en Welzijn Akkoord, waarin de nadruk ligt op preventie, mentale gezondheid en het versterken van het sociaal domein. Door vroegtijdige, toegankelijke ondersteuning te bieden, draagt het steunpunt bij aan het welzijn van inwoners en aan het ontlasten van formele zorg.

Leeswijzer

Dit jaarverslag beschrijft de uitvoering en resultaten van het laagdrempelig steunpunt Ammekare Brouwershaven en volgt de evaluatie afspraken die HerstelTalent met de gemeente Schouwen-Duiveland heeft gemaakt in de subsidieaanvraag namelijk: bezoekersaantallen, uitkomsten van kwaliteitsvragenlijsten, groepen, terugkerende thema's en signalen uit de praktijk, samenwerking en netwerkbijeenkomsten en inzet van social media. Daarnaast wordt op verzoek van de gemeente ingegaan op het onderhouden van de inlooplocaties, het betalen van de huur, de inzet van ervaringsdeskundigen, het bieden van ondersteuning aan inwoners die hulp en advies vragen, het organiseren van activiteiten en cursussen en het deelnemen aan overleggen. Door het rapport heen zijn interviews opgenomen ter verdieping en duiding van de cijfers en bevindingen.



Deel 2a Evaluatiepunten vanuit HerstelTalent

Bezoekersaantallen

In Brouwershaven was het totaal aantal bezoekers in 2025: 206. Vergeleken met het totaal van 193 in 2024. Het bezoekersaantal in Brouwershaven is daarmee stabiel gebleven. Wel is het aantal unieke bezoekers gestegen en zijn er via Welzijn op Recept meer nieuwe bezoekers bij gekomen.

jan	feb	ma	april	mei	juni	juli	aug	sep	okt	nov	dec	tot
17	18	24	21	13	21	11	vakan- tie	18	31	19	13	206

Uitkomsten Kwaliteitsvragenlijsten

Leeftijd	v/m	Verwijzer	Frequentie	Hoe waar- schijnlijk is het dat de inloop aanbe- veelt?	Hoe be- hulpzaam waren onze medewer- kers?	In hoever- re voelde u zich welkom?	In hoever- re voelde u zich gesteund?	Verbeter- punten
Tussen 45 en 65 jaar	m	Gemeente	1 keer per week	8	9	10	10	Niks
Jonger dan 30 jaar	v	Via de huisarts of prak- tijkonder- steuner	1 keer per week	10	10	10	10	Niks
Tussen de 30 en 45 jaar	v	Ik hoor- de het van een bekende	1 keer per week	8	8	10	8	Ik heb geen verbeter- punten.
Tussen 45 en 65 jaar	v	Ik hoor- de het van een bekende	1 keer per week	9	8	9	8	Er zijn is voldoende en dat doen jullie al, dus er is voor mij geen ver- betering nodig.
Totaal				8,759	8,75	9,75	9	9

Analyse

In totaal is de vragenlijst ingevuld door 4 mensen. Deze waren allemaal jonger dan 65 jaar en één bezoeker was jonger dan dertig jaar. Er deden drie vrouwen en een man mee met de vragenlijst. Dit komt overeen met de man/vrouw verdeling in het centrum.

Bezoekers geven aan heel tevreden te zijn met Ammekare. Gemiddeld scoort Brouwershaven een 9 en bezoekers hebben geen verbeterpunten.

Groepen

In Brouwershaven werden diverse themabijeenkomsten georganiseerd, onder andere over het omgaan met het seizoen, angsten en somberheid. Deze bijeenkomsten hebben het karakter van een herstelwerkgroep of begeleid lotgenotencontact.

Thema's en signalen van ontbrekende hulp

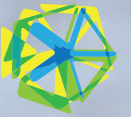
De gesprekken en activiteiten binnen het laagdrempelige steunpunt laten een rijk beeld zien van wat inwoners bezighoudt en bijdraagt aan herstel en zelfregie. De kracht van het steunpunt ligt in de combinatie van nabijheid, gelijkwaardigheid, herkenning en ruimte voor het gewone leven.

1. Sociaal contact, ontmoeting en verbondenheid

Bezoekers benadrukken hoe belangrijk het is dat het centrum een vaste, veilige plek biedt waar zij zonder oordeel welkom zijn. Alledaagse gesprekken over eten, hobby's, herinneringen of dieren verlagen stress, geven ontspanning en herstellen het gevoel van mens-zijn. Voor sommige bezoekers is het steunpunt zelfs het enige sociale anker, waarbij nieuwe deelnemers rustig worden meegenomen in de groepsdynamiek. Actieve begeleiding van de groepsdynamiek – grenzen stellen en ruimte geven – is essentieel voor toegankelijkheid en veiligheid.

Signalen voor de gemeente:

- Laagdrempeligheid is meer dan toegang; nabijheid, herkenning en veiligheid zijn cruciaal.
- Het steunpunt vervult een preventieve en maatschappelijke functie, juist voor inwoners die elders uitvallen.



2. Herstel, identiteit en betekenis

Het centrum ondersteunt herstel van identiteit: gesprekken over persoonlijke geschiedenis, interesses en rollen (zoals gastheer zijn of koken) versterken eigenwaarde en gevoel van betekenis. Deelnemers nemen zelf initiatief, bijvoorbeeld door thema-opdrachten te leiden of actief mee te doen aan activiteiten. Creatieve en praktische activiteiten bieden structuur, ritme, autonomie en zelfexpressie, ook voor mensen die verbaal moeilijk uitdrukking geven aan emoties.

Signalen voor de gemeente:

- Herstel gaat verder dan klachtenreductie; het omvat participatie, betekenis ervaren en actieve betrokkenheid.
- Creatieve en praktische activiteiten zijn volwaardige herstelinterventies, geen bijzaak.

3. Omgaan met verlies, stress en mentale belasting

Het centrum biedt ruimte voor levend verlies, complexe rouw en mentale belasting. Deelnemers delen verlieservaringen (gezondheid, relaties, werk, identiteit) en leren gevoelens te structureren in gesprekken over familie, ouder-kind relaties of contacten met hulpverlening. Groepsgesprekken over stress, piekeren of lichamelijke klachten stimuleren eigen copingstrategieën en internalisatie. Bovendien oefenen bezoekers met grenzen stellen en zelfzorg, zoals nee zeggen en prioriteiten bepalen in complexe sociale relaties.

Signalen voor de gemeente:

- Preventieve, laagdrempelige ondersteuning versterkt coping, zelfinzicht en crisispreventie.
- Ruimte voor complexe rouw en stressvolle thema's is essentieel en vaak niet beschikbaar binnen reguliere zorg.

4. Ondersteuning bij interactie met systemen

Het steunpunt helpt deelnemers om te gaan met systeemdruk: contacten met UWV, jeugdzorg, zorginstellingen en medische trajecten veroorzaken vaak onzekerheid en spanning. Door reflectie en begeleiding leren bezoekers eigen doorverwijzingen regelen, werk-fit trajecten voorbereiden en hun verhaal helder communiceren, wat zelfregie bij formele procedures vergroot.

Signalen voor de gemeente:

- Laagdrempelige steunpunten vergroten de effectiviteit van contacten met formele systemen en kunnen druk op zorg verminderen.
- Ondersteuning bij relationele en morele dilemma's is belangrijk voor preventie en stabilisatie.

Analyse: signalen van ontbrekende of onvoldoende passende hulp

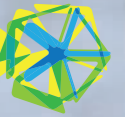
Uit de contacten met bezoekers blijkt dat het steunpunt structurele lacunes opvangt die anders niet zichtbaar zouden zijn. Tegelijkertijd zijn er hiaten die het centrum alleen niet kan oplossen:

1. Complexe levensvragen: ouderschap, langdurige jeugdzorgtrajecten, traumaverwerking, verlies en scheiding vragen integrale, relationele ondersteuning.
2. Systeemstress: onduidelijkheid en spanning rond instanties maken onafhankelijke, nabij georganiseerde ondersteuning nodig.
3. Mentale belasting: piekeren, stress, eenzaamheid en lichamelijke klachten vereisen preventieve groepsgesprekken en laagdrempelige ondersteuning vóór escalatie.
4. Levend verlies en langdurige rouw: publieke en professionele erkenning ontbreekt vaak; toegankelijke rouw- en verliesondersteuning is nodig buiten reguliere zorg.
5. Herstel van identiteit en betekenis: kleine rollen en initiatieven (gastheer, koken, thematrekker) moeten erkend worden als volwaardige stappen in herstel.
6. Ondersteuning voor mantelzorgende ouders en prikkelgevoelige gezinnen: flexibele, gezinsvriendelijke ondersteuning is beperkt.

Conclusie voor de gemeente

Het laagdrempelige steunpunt vervult een onmisbare rol als sociaal en emotioneel anker voor inwoners. Bezoekers ervaren het centrum als een veilige plek waar zij zichzelf kunnen zijn, sociale contacten onderhouden, steun en herkenning vinden, en stap voor stap regie over hun leven kunnen herwinnen. De combinatie van nabijheid, gelijkwaardigheid, creatieve en praktische activiteiten, en ruimte voor persoonlijke verhalen draagt bij aan herstel, zelfregie en maatschappelijke participatie.

Tegelijkertijd worden structurele hiaten gesignaleerd in het huidige ondersteuningsaanbod. Het steunpunt vangt deze lacunes deels op, maar kan ze niet volledig oplossen. Het gaat hierbij onder andere om:



- Complexe levensvragen: trajecten rondom ouderschap, langdurige jeugdzorg, traumaverwerking, verlies en scheiding vragen integrale en relationele ondersteuning.
- Systeemstress: onzekerheid en spanning bij contact met instanties zoals UWV, jeugdzorg en zorginstellingen vragen onafhankelijke begeleiding en voorbereiding.
- Mentale belasting: piekeren, stress, lichamelijke klachten en eenzaamheid behoeven preventieve, laagdrempelige ondersteuning voordat klachten escaleren.
- Levend verlies en langdurige rouw: erkenning en toegankelijke rouwondersteuning buiten de reguliere zorg zijn vaak onvoldoende aanwezig.
- Herstel van identiteit en betekenis: kleine rollen en initiatieven binnen het steunpunt moeten erkend worden als volwaardige stappen in herstel.
- Mantelzorg en prikkelgevoelige gezinnen: er is behoefte aan flexibele, gezinsvriendelijke ondersteuning die rekening houdt met belastbaarheid en prikkelgevoeligheid.

Samengevat: laagdrempelige steunpunten zijn een cruciale schakel tussen informele steun, formele zorg en dagelijks leven. Ze bieden preventie, versterken sociale samenhang en ondersteunen inwoners bij zelfregie.

Samenwerking en netwerkbijeenkomsten

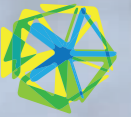
In Brouwershaven zijn drie netwerklunches georganiseerd in 2025. Bij deze lunches kwamen diverse netwerkpartners langs wat leidde tot nieuwe bezoekers en samenwerkingen. Er is gesproken over zelfregie, herstel en de cursussen en groepen die Ammekare aanbiedt.

(Social) media

Op onze (sociale) media geven wij een beeld van de activiteiten die in Ammekare ondernomen worden.

Vandaag werden er bij **Ammekare** Brouwershaven koekjes gebakken... en bij Ammekare Zierikzee was het weer tekenen met Toby met prachtige portretten als resultaat... Zelfregie...
Meer weergeven

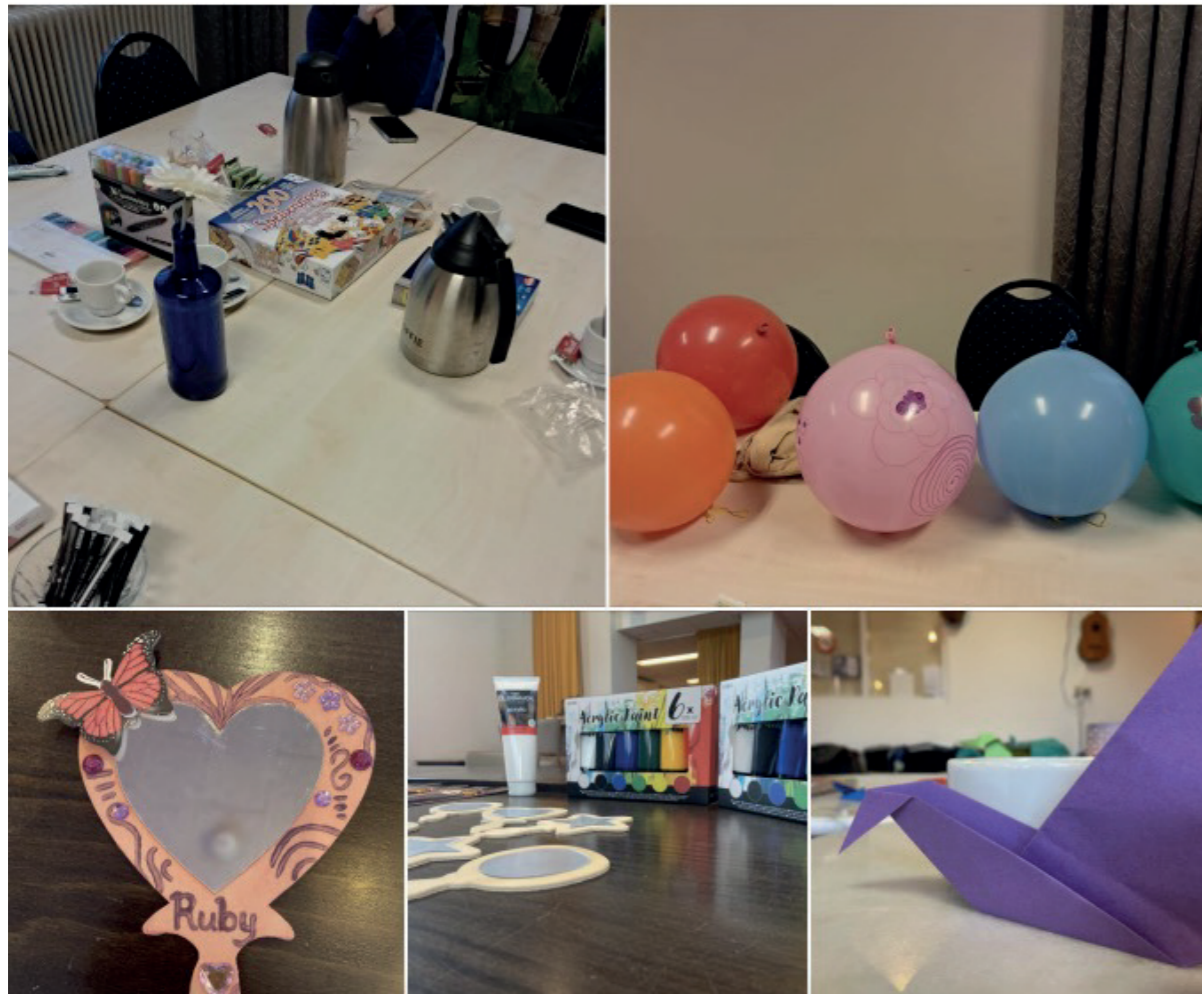




Stichting Herstel talent

Gepubliceerd door Klazine Tuinier · 28 januari 2025 ·

Bij Ammekare Burgh Haamstede, Brouwershaven en Zierikzee zijn ze de week weer goed begonnen... met bewegen met ballonnen, spiegels versieren en origami.. en voor de mensen die liever praten, samen zijn of een spelletje doen: die zijn uiteraard ook van harte welkom!



Deel 2b Evaluatiepunten vanuit de gemeente

In de subsidiebeschikking wordt een aantal verplichtingen gevraagd.

Onderhouden van inlooplocatie

Het lukt goed om Ammekare Brouwershaven open te houden. Er wordt steeds opnieuw gezocht naar mogelijkheden tot samenwerking. Er komen nieuwe bezoekers bij en er is in 2025 extra aandacht besteed aan de zichtbaarheid van Ammekare in het Tonnenmagazijn. De samenwerking met de beheerders van het Tonnenmagazijn is prettig. In de zomer is het Tonnenmagazijn een periode dicht. Bezoekers kunnen dan terecht in Zierikzee.

Betalen van de huur

De huur is betaald volgens planning en begroting.

Inzet van ervaringsdeskundigen

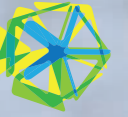
In Brouwershaven is de inzet van twee ervaringsdeskundigen voldoende. Zij pakken de hulpvragen van mensen op. Hoewel het aantal bezoekers tussen de acht en tien ligt vragen de ondersteuningsvragen van mensen best intensieve aandacht. Regelmatig doen mensen een beroep op de medewerkers buiten de openingstijden om.

Bieden van ondersteuning aan inwoners die hulp en advies vragen

Hoewel we in alle inloopcentra in Schouwen-Duiveland mensen zien die het vertrouwen zijn verloren in reguliere hulpverlening lijkt dat in Brouwershaven nog een laag dieper te gaan. Vaak hebben mensen wel hulpverlening maar biedt dit hen geen leven. Daarnaast zitten ze letterlijk heel ver weg en daardoor geïsoleerd. Ammekare is daarom heel belangrijk voor hen. Zie voor een beschrijving van de ondersteuningsvragen deel 2a: thema's en signalen.

Organiseren van activiteiten en cursussen

Ammekare organiseert tijdens elk openingsmoment een activiteit en daarnaast cursussen en



groepen. Zie voor de activiteiten de bijlagen met de activiteitschema's en voor de groepen deel 2a.

Deelnemen aan overleggen

In Brouwershaven is in 2025 nauw samengewerkt met SWMO op het gebied van Welzijn op Recept. Daarnaast neemt HerstelTalent standaard deel aan het OGGZ-overleg in Schouwen-Duiveland. Zeeuws Breed is HerstelTalent onderdeel van de ggz-werkgroep van de Huisartsenconnectie en diverse werkgroepen rondom het ontwikkelen van het Netwerk Mentale Gezondheid Zeeland, Zorg- en Veiligheid, beschermd wonen en maatschappelijke opvang, de werkgroep zorgwekkend gedrag, de Zeeuwse Zorg Coalitie en het PACT-mentale gezondheid. HerstelTalent heeft de wens om deel te nemen aan het Sociaal Medisch Overleg in Brouwershaven en aan het Lokaal Team als het meer vorm heeft gekregen.

Deel 3 Interviews

In deel 3 leest u achtereenvolgens hoe zeven bezoekers hun tijd bij Ammekare Brouwershaven ervaren.



Interview 1

“Ammekare is voor mij een plek waar je altijd welkom bent, ongeacht je achtergrond of problematiek, zonder dat je snel wordt beoordeeld of veroordeeld. Via mijn huisarts ben ik bij Ammekare terechtgekomen. Hij dacht dat deze plek goed bij mij zou passen, en daar had hij gelijk in. Het centrum betekent voor mij vooral dat ik weet dat ik ergens terecht kan wanneer het even niet lukt. Dat gevoel van altijd welkom zijn geeft mij rust en vertrouwen in het dagelijks leven. Wat ik hier zo fijn vind, is de gezelligheid en het respect dat ik ervaar. Ik voel me gezien en serieus genomen. Ik ontmoet nieuwe mensen, leer beter met mezelf omgaan en doe mee aan creatieve activiteiten, waar ik veel plezier uit haal. Doordat ik me hier veilig voel, heb ik geleerd om beter woorden te geven aan wat mij bezighoudt. Ik durf dingen te delen die ik eerder voor mezelf hield. Het centrum helpt mij om meer grip te krijgen op mijn leven, omdat ik hier alles kan bespreken wat me dwarszit. Dat helpt me om situaties beter te begrijpen en te verwerken. Het contact met andere bezoekers en begeleiders is prettig en gelijkwaardig; iedereen gaat respectvol met elkaar om. Respect en goede communicatie mogen voor mij dan ook nooit ontbreken. In het verleden vond ik de wisselingen in personeel soms lastig, omdat dat onrust gaf. Ik hoop dat de stabiliteit die er nu is blijft, want dat geeft vertrouwen. Door de gesprekken en ondersteuning hier heb ik stappen durven zetten die ik eerder niet aandurfde. Zo heb ik mijn scootrijbewijs gehaald en weet ik nu beter waar mijn grenzen liggen en hoe ik voor mezelf kan opkomen. Aan anderen zou ik het centrum simpel omschrijven: kom gewoon eens langs voor een bakje en ervaar het zelf.”



Interview 2

“Ik ben bij het Ammekare terechtgekomen via iemand die in Zierikzee bij Ammekare werkt. Sindsdien is het een vast en waardevol moment in mijn week geworden. Ammekare geeft mij de gelegenheid om onder de mensen te zijn, samen een drankje te drinken en een praatje te maken. Dat sociale contact doet me goed. Wat ik hier het meest waardeer, is dat ik mezelf kan en mag zijn. Ik voel me veilig en sinds ik hier kom, ben ik meer voor mezelf gaan staan en durf ik beter mijn eigen grenzen aan te geven. Het geeft me zekerheid om te weten dat er een plek is waar ik op terug kan vallen, waar ik word begrepen en niet veroordeeld. Het contact met andere bezoekers en begeleiders ervaar ik als prettig en warm. Je wordt hier echt gezien, en dat is voor mij het allerbelangrijkste. Wat ik graag zou zien, is dat het centrum meer bekendheid krijgt, zodat meer mensen weten dat deze plek bestaat en er gebruik van kunnen maken. Dankzij het vertrouwen dat ik hier heb opgebouwd, durf ik nu dingen te doen die ik eerder niet aandurfde, zoals het volgen van zangles. Aan iemand die het centrum nog niet kent, zou ik zeggen: het is een fijne plek waar je welkom bent voor een kop koffie of thee, een gesprek, en waar iedereen zichzelf mag zijn.”



Interview 3

“Via de praktijkondersteuner ben ik bij het zelfregiecentrum terechtgekomen. De bezoeken doen mij goed. Het is een plek waar ik mijn verhaal kwijt kan en mijn problemen even op tafel mag leggen. Het onderbreekt mijn week op een prettige manier en geeft afleiding. Soms kan ik hier ook gewoon wat onzin uitkramen tegen iemand anders dan tegen mezelf, en dat lucht op. Misschien heb ik nog geen duidelijke inzichten over mezelf opgedaan, maar Ammekare helpt mij wel op een heel belangrijke manier: het ondersteunt mij bij het beter onder controle houden van mijn verslaving. Dat maakt voor mij een groot verschil. Het contact met andere bezoekers en begeleiders voelt goed; iedereen is aardig en ik voel me hier op mijn gemak. Wat voor mij echt niet mag ontbreken, is koffie. Ik zou het fijn vinden als er meer inloopmomenten komen en dat we vaker de Brouwse Hap organiseren. Door de veilige sfeer hier heb ik geleerd om mezelf emotioneel meer open te stellen, iets wat ik eerder niet durfde. Aan iemand die het centrum nog niet kent, zou ik het omschrijven als een plek waar je altijd welkom bent, ongeacht je achtergrond of problematiek, en waar je niet snel wordt beoordeeld of veroordeeld.”

Bijlagen

Activiteitenprogramma's Ammekare Brouwershaven 2025

Ammekare[®]
Brouwershaven

Flet nieuwe jaar bij Ammekare

De eerste maanden van het nieuwe jaar zijn er weer leuke activiteiten op dinsdagochtend bij Ammekare Brouwershaven. In deze folder vind je het programma voor jan. tot en met april van 2025.

Ammekare Brouwershaven is open op dinsdagmorgen vanaf 09.00 uur tot 13.00 uur.

Je bent tijdens de openingstijd welkom, zo lang of kort als je wilt. Je kan zelf kiezen of je meedoet aan de activiteit. Je hoeft je niet aan te melden en er zijn geen kosten aan verbonden.

Wil je meer weten stuur dan een mail naar info@hersteltalent.nl of bel 06-22889296.

Je vind Ammekare Brouwershaven in Tonnenmagazijn, Haven Noordzijde 38, Brouwershaven.

Ben jij er ook bij?!

Jan.

Ammekare[®]
Brouwershaven

Febr.

7 jan. 2025

Bordspelletjes

14 jan. 2025

Mini mutsjes maken van wol

21 jan. 2025

Kletsplot

28 jan. 2025

Bewegen met ballonnen

4 febr. 2025

Pinguïns knutselen

11 febr. 2025

Valentijnskaarten maken

18 febr. 2025

Gedichten schrijven - Elfjes

25 febr. 2025

Carnaval maskers maken

Mrt.

4 mrt. 2025

Happy stones schilderen

11 mrt. 2025

Happy stones uitdelen

18 mrt. 2025

High Tea

25 mrt. 2025

Bloemenkrans maken

1 april 2025

Origami

8 april 2025

Lentecollage maken

15 april 2025

Bloempotjes versieren

22 april 2025

Voorjaarswandeling

29 april 2025

Macramé plantenhangar maken

April

Ammekare
Brouwershaven

doe mee met Ammekare

De komende maanden zijn er weer elke week leuke activiteiten bij Ammekare Brouwershaven. In deze folder vind je het programma van mei tot en met augustus 2025.

Ammekare Brouwershaven is open op donderdagochtend vanaf 09.00 uur tot 13.00 uur.

Je bent tijdens de openingstijd welkom, zo lang of kort als je wilt. Je kan zelf kiezen of je meedoet aan de activiteit. Je hoeft je niet aan te melden en er zijn geen kosten aan verbonden.

Wil je meer weten stuur dan een mail naar info@hersteltalent.nl of bel 06-22889296.

Je vind Ammekare Brouwershaven in Tonnenmagazijn, Haven Noordzijde 38, Brouwershaven.

ben jij er ook bij?!

Mei

Juli

Dinsdag 6 mei **Foto's natekenen of -schilderen**
Dinsdag 13 mei **Zomercollage maken**
Dinsdag 20 mei **Kegelen**
Dinsdag 27 mei **Wandelen en Photovoice**

Donderdag 3 juli **Bingo**
Donderdag 10 juli **Brouwse hap**
Donderdag 17 juli **gesloten (vakantie)**
Donderdag 24 juli **gesloten (vakantie)**
Donderdag 31 juli **gesloten (vakantie)**

Juni

Donderdag 5 juni **Creatief met canvas**
Donderdag 12 juni **Rondleiding in de kerk
van Brouwershaven**
Donderdag 19 juni **Themagesprek:
hoe steun ik mijzelf en anderen
in de zomer?**
Donderdag 26 juni **Wandeling en
een Limburgse lunch**

Augustus

Donderdag 7 aug. **gesloten (vakantie)**
Donderdag 14 aug. **Spelletjesmiddag**
Donderdag 21 aug. **Picknicken op locatie**
Donderdag 28 aug. **Muziek-/filmquiz**

doe mee met Ammekare

De komende maanden zijn er weer elke week leuke activiteiten bij Ammekare Brouwershaven. In deze folder vind je het programma tot en met december 2025.

Ammekare Brouwershaven is open op donderdagochtend vanaf 9.00 uur tot 13.00 uur.

Je bent tijdens de openingstijd welkom, zo lang of kort als je wilt. Je kan zelf kiezen of je meedoet aan de activiteit. Je hoeft je niet aan te melden en er zijn geen kosten aan verbonden.

Wil je meer weten stuur dan een mail naar info@hersteltalent.nl of bel 06-22889296.

Je vindt Ammekare Brouwershaven in Tonnenmagazijn, Haven Noordzijde 38, Brouwershaven.

ben jij er ook bij?!

September

4 september	Puzzeltocht
11 september	Themagesprek <i>Levend verlies</i>
18 september	Collage maken
	Netwerklunch
25 september	Schilderen/tekenen (thema: <i>Met jou is alles leuker,</i> <i>Week van de positieve gezondheid)</i>

November

06 november	Brouwse hap
13 november	Tekenen
	Netwerklunch
20 november	Themagesprek <i>Eenzaamheid</i>
27 november	Creatief met canvas

Oktober

02 oktober	Herfst knutselen
09 oktober	Tekenen
16 oktober	Themagesprek <i>Minder piekeren</i>
23 oktober	Spelletjes
30 oktober	Brunch

December

04 december	Sinterklaasspel
11 december	Doosjes voor hoop maken
18 december	Groepsgesprek <i>Samen van oud- naar nieuwjaar</i>
	Kerstbrunch
25 december	gesloten (eerste Kerstdag)

Herstel
Talent



Stichting HerstelTalent
Oranjelaan, 19
4332 VA Middelburg

06 22 88 92 96
info@hersteltalent.nl

  hersteltalent

hersteltalent.nl