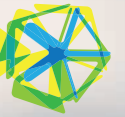


Op adem komen en
opnieuw richting
bepalen

Jaarverslag 2025
Ammekare Bruinisse





Op adem komen en opnieuw richting bepalen

Jaarverslag 2025
Ammekare Bruinisse

Ter attentie van de gemeente Schouwen - Duiveland

Door: Irene van de Giessen en Klazine Tuinier

Medewerkers van Ammekare Bruinisse:

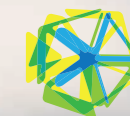
Colinda Cornelisse

Martijn Nouwels

Mariëlle Wattel

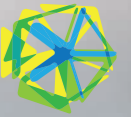
Liza de Wit

*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 Bruinisse en het Integraal	9
Zorgakkoord	9
Leeswijzer	9
Deel 2a Evaluatiepunten vanuit HerstelTalent .	10
Bezoekersaantallens	10
Uitkomsten Kwaliteitsvragenlijsten	10
Analyse	11
Groepen	12
Thema's en signalen van ontbrekende hulp	14
Samenwerking en netwerkbijeenkomsten	14
(Social) media	15
Deel 2b - Evaluatiepunten vanuit de gemeente.	16
Onderhouden van inlooplocatie	16
Betalen van de huur	16
Inzet van ervaringsdeskundigen	16
Bieden van ondersteuning aan inwoner die hulp en advies vragen	16
Organiseren van activiteiten en cursussen	16
Deelnemen aan overleggen	17
Deel 3 Interviews	19
Bijlagen	25



Voorwoord

Op adem komen en opnieuw richting bepalen

In Bruinisse leeft men met het water. Met eb en vloed, met wachten en bewegen, met weten dat niet alles maakbaar is maar dat je wél koers kunt houden. Het dorp kent zijn rust en zijn schuring, zijn nabijheid en zijn verschillen. Ammekare Bruinisse staat midden in die werkelijkheid: een plek waar mensen aanleggen, soms even, soms voor langere tijd, om op adem te komen en opnieuw richting te bepalen.

Ammekare is geen plek waar dingen worden opgelost, maar waar ze bespreekbaar worden. Geen haven waar alles stilvalt, maar een veilige aanlegplaats van waaruit mensen weer verder kunnen. Dat past bij Bruinisse - en bij de bezoekers die hier samenkomen.

In de afgelopen jaren is Ammekare Bruinisse uitgegroeid tot een groep met een sterke mate van zelfregie. Bezoekers zijn in toenemende mate in staat om dat wat hen bezighoudt onder woorden te brengen, zowel in de groep als in gesprek met de begeleiding. Ze ondersteunen elkaar actief, luisteren naar elkaars verhalen en durven verschillen te laten bestaan.

De groep groeit niet snel, maar wel gestaag. Om de paar maanden sluit iemand aan, vaak voorzichtig, soms aarzelend. Opvallend is dat nieuwe gasten vrijwel altijd blijven komen. Dat zegt iets over de veiligheid van de groep en over de ruimte die er is om in eigen tempo deel te nemen.

Een bijzonder kenmerk van Ammekare Bruinisse is de grote diversiteit aan levensbeschouwingen onder de bezoekers. Dat levert soms wrijving op, zoals dat ook in het dorp gebeurt. Tegelijkertijd zien we dat mensen daar overwegend zorgvuldig mee omgaan. Er wordt geluisterd, grenzen worden besproken en men leert omgaan met verschil zonder dat de verbinding verloren gaat. Juist daarin groeit de groep: niet door gelijkheid, maar door wederzijds respect.

Bezoekers hebben bovendien steeds meer invloed op het aanbod. Activiteiten worden samen bedacht, voorbereid en uitgevoerd. Dat kan gaan om creatieve bezigheden, gezamenlijke maaltijden of themagesprekken. Het eigenaarschap ligt steeds vaker bij de groep zelf, met de begeleiding als ondersteunende en faciliterende aanwezigheid.

Ammekare Bruinisse is nauw verweven met het dorp en haar bewoners.

Zoals de haven een plek is waar mensen elkaar ontmoeten, verhalen uitwisselen en weer vertrekken, zo functioneert ook het zelfregiecentrum: als een sociaal ankerpunt waar men mag aanmeren zonder verplichting, maar mét betrokkenheid.

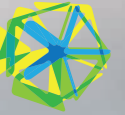
De kracht van Ammekare zit niet in groei in aantallen, maar in verdieping. In het vermogen van mensen om elkaar te dragen, elkaar aan te spreken en samen betekenis te geven aan wat het leven brengt. Dat is zelfregie in zijn meest concrete vorm.

Dit jaarverslag laat zien dat Ammekare Bruinisse geen tijdelijk project is, maar een levende gemeenschap in het dorp. Een plek waar mensen niet worden vastgehouden, maar waar ze leren zichzelf vast te houden – met steun van anderen.

Zoals het water rond Bruinisse nooit stilstaat, zo blijft ook deze groep in beweging. Soms rustig, soms zoekend, soms met tegenstroom. Maar altijd met aandacht voor elkaar en met ruimte om opnieuw koers te bepalen.

Dat is wat Ammekare Bruinisse is:

- een plek om aan te leggen,
- een plek om te oefenen met leven,
- en een plek om samen weer los te komen.



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 Bruinisse 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 Bruinisse 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 Bruinisse 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

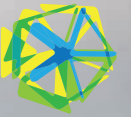
Een belangrijk kenmerk van het steunpunt is de inzet van ervaringsdeskundigen. Ervaringsdeskundigen zijn opgeleid om te werken vanuit hun eigen herstelervaring en bieden ondersteuning op basis van herkenning en gelijkwaardigheid. Zij spelen een centrale rol in het dagelijks functioneren van het steunpunt 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 Bruinisse en het Integraal Zorgakkoord

Het laagdrempelig steunpunt Ammekare Bruinisse 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 Bruinisse 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 Bruinisse was het totale aantal bezoekers in 2025: 309. In 2024 was het aantal bezoekers nog 203. Het bezoekersaantal in Bruinisse is daarmee met 50% toegenomen. Nieuwe bezoekers komen vooral via flyers, Welzijn op Recept en mond- op-mondreclame.

jan	feb	ma	april	mei	juni	juli	aug	sep	okt	nov	dec	tot
17	27	23	32	34	35	11	21	28	33	18	30	309

Uitkomsten Kwaliteitsvragenlijsten

Leeftijd	Verwijzer	Frequentie	Hoe waarschijnlijk is het dat de inloop aanbeveelt?	Hoe behulpzaam waren onze medewerkers?	In hoeverre voelde u zich welkom?	In hoeverre voelde u zich gesteund?	Verbeterpunten	
Tussen 45 en 65 jaar	v	Ik hoorde het van een bekende	1 keer per week	10	9	9	9	
Tussen de 30 en 45 jaar	v	Via Emergis	1 keer per week	7	8	8	Niks, alles was goed	
Tussen 45 en 65 jaar	vr	WMO Schouwen-Duiveland	1 keer per week	10	10	10	9	Tijdig wijzigingen en verzoeken voor interviews, foto's en filmpjes doorgeven, zodat we ons kunnen voorbereiden. Anders levert het mij te veel stress en spanningen.
65 jaar of ouder	v	Ik hoorde het van een bekende	1 keer per week	3	4	10	8	Is helemaal goed

65 jaar of ouder	v	Ik hoorde het van een bekende	1 keer per week	3	8	8	8	Gaat prima
65 jaar of ouder	v	Via een flyer	1 keer per week	10	8	10	8	Nvt
Totaal				7,6	8,1	9,3	8,6	8,4

Analyse

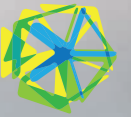
De ingevulde kwaliteitsvragenlijsten laten zien dat het steunpunt door een brede groep vrouwen wordt bezocht, variërend in leeftijd van 30 jaar tot 65+. De meeste bezoekers komen wekelijks, wat wijst op een structurele en vertrouwde relatie met het steunpunt. De vindbaarheid verloopt zowel via informele netwerken (bekenden, flyers) als via formele routes zoals huisarts, WMO en Emergis.

Over het geheel genomen zijn de waarderingen positief. Met name het gevoel van welkom zijn en de ervaren steun scoren hoog. Meerdere respondenten geven aan dat "alles goed is" of dat er geen verbeterpunten zijn, wat duidt op tevredenheid en ervaren veiligheid.

Opvallend is dat enkele bezoekers een lagere score geven op de aanbevelingsvraag, terwijl zij zich wél welkom en gesteund voelen. Dit lijkt minder te maken te hebben met de kwaliteit van de begeleiding, en meer met persoonlijke belastbaarheid of terughoudendheid om anderen te betrekken. Dit benadrukt het belang van vrijblijvendheid en autonomie, een kernwaarde van laagdrempelige ondersteuning.

Het enige concrete aandachtspunt dat wordt genoemd, betreft het tijdig communiceren over wijzigingen en verzoeken (zoals interviews of beeldmateriaal). Dit signaal wijst op prikkelgevoeligheid en stressgevoeligheid bij bezoekers, en onderstreept het belang van voorspelbaarheid en duidelijke communicatie.

Samenvattend laten de resultaten zien dat het steunpunt als veilig, ondersteunend en laagdrempelig wordt ervaren. De aandachtspunten liggen niet in de inhoudelijke kwaliteit, maar in randvoorwaarden zoals communicatie en afstemming, wat waardevolle aanknopingspunten biedt voor verdere kwaliteitsborging.



Groepen

In Bruinisse werden diverse creatieve en inhoudelijke workshops georganiseerd. Diverse bezoekers uit Bruinisse deden in Zierikzee mee met de WRAP of andere groepsbijeenkomsten.

Thema's en signalen van ontbrekende hulp

De gesprekken en ontmoetingen binnen het laagdrempelig steunpunt geven een scherp beeld van wat inwoners bezighoudt op momenten dat het leven onder druk staat. Het gaat daarbij zelden om één afgebakend probleem, maar om een samenspel van relaties, gezondheid, verlies, autonomie en betekenis. Juist omdat deze thema's zich in het dagelijks leven afspelen, vallen ze vaak buiten de bestaande kaders van zorg en ondersteuning. Het steunpunt fungeert daarmee als een belangrijke vindplaats van signalen die elders onzichtbaar blijven.

1. Relaties, veiligheid en huiselijke spanningen

Een terugkerend thema is de omgang met (ex-)partners en naasten. In gesprekken komt regelmatig sprake van emotionele mishandeling, structurele spanningen, schelden, negeren, boosheid en het voortdurend moeten bewaken van eigen grenzen. Hoewel fysiek geweld vaak niet (meer) aan de orde is, is er wel sprake van aanhoudende emotionele onveiligheid en stress.

Binnen het steunpunt kunnen mensen hierover spreken zonder direct te hoeven kiezen voor formele hulp of juridische stappen. Het biedt ruimte om gedrag te toetsen, gevoelens te ordenen en eigen grenzen te versterken. Vanuit ervaringsdeskundig perspectief is dit van grote waarde: veel mensen zoeken eerst erkenning en veiligheid, voordat zij toe zijn aan verdere stappen.

Signaal: er is een duidelijke behoefte aan laagdrempelige, vroegtijdige ondersteuning bij relationele en huiselijke spanningen. Zonder deze ruimte blijven problemen vaak onbesproken of escaleren ze pas in een crisissituatie.

2. Gezondheid, lichamelijke klachten en mentale belasting

Gesprekken over gezondheid zijn veelvuldig aanwezig. Chronische pijn, medische ingrepen, vermoeidheid, depressieve gevoelens en prikkelgevoeligheid lopen sterk door elkaar. Wat opvalt is dat mensen niet primair op zoek zijn naar medische oplossingen, maar naar erkenning en praktische steun bij het leven met langdurige klachten.

Het delen van ervaringen werkt normaliserend en regulerend. Mensen voelen zich minder alleen en vinden woorden voor wat hen dagelijks belemmert. Daarmee vervult het steunpunt een belangrijke

brugfunctie tussen medische zorg en het dagelijks functioneren.

Signaal: er is een lacune tussen behandeling en leven met klachten. Inwoners hebben behoefte aan ondersteuning die zich richt op omgaan met beperkingen, niet alleen op genezing.

3. Zelfregie, grenzen stellen en autonomie

Een kernfunctie van het steunpunt is het versterken van zelfregie. Bezoekers oefenen met nee zeggen, het herkennen van eigen grenzen en het maken van keuzes die passen bij hun belastbaarheid en waarden. Dit speelt in relaties, zorgtrajecten, daginvulling en deelname aan activiteiten.

Kenmerkend is dat deelname altijd vrijwillig is. Niet meedoen is ook een optie. Die ruimte vergroot het gevoel van controle en eigenwaarde, juist bij mensen die in andere contexten veel druk en verwachtingen ervaren.

Signaal: in reguliere trajecten ontbreekt vaak ruimte voor autonomie. Er is behoefte aan plekken waar eigen tempo en vrijwilligheid daadwerkelijk leidend zijn.

4. Rouw, verlies en ingrijpende levensgebeurtenissen

Rouw en verlies komen in vele vormen terug: overlijden van naasten, verlies van gezondheid, verlies van werk of toekomstperspectief. De behoefte is niet altijd om hierover intensief te praten, maar om er te mogen zijn zonder dat het verlies alles bepaalt.

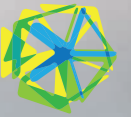
Het steunpunt biedt hierin flexibiliteit: gesprek, activiteit of stilte, afhankelijk van wat iemand nodig heeft. Dit sluit aan bij de langdurige en complexe rouw, waarvoor weinig passend laagdrempelig aanbod bestaat.

Signaal: Er is een tekort aan niet-therapeutische, toegankelijke ondersteuning bij rouw en levend verlies, terwijl de behoefte groot is.

5. Inclusie en meedoen in de samenleving

Het steunpunt wordt gewaardeerd als een plek waar mensen met verschillende achtergronden samenkomen: met psychische kwetsbaarheid, verstandelijke beperking, verslavingsverleden of lichamelijke beperkingen. De kracht zit in het ontbreken van labels. Mensen worden niet gereduceerd tot een diagnose, maar worden benaderd als mens.

Signaal: Er is behoefte aan meer inclusieve ontmoetingsplekken die niet doelgroep- of diagnosegericht zijn, maar uitgaan van gedeeld mens-zijn.



6. Betekenis, daginvulling en talentontwikkeling

Veel bezoekers zijn zoekend naar zinvolle daginvulling: vrijwilligerswerk, creatieve initiatieven of het oppakken van kleine verantwoordelijkheden. Het steunpunt biedt een oefenruimte waarin mensen stappen kunnen verkennen zonder prestatiedruk.

Kleine rollen – zoals helpen bij activiteiten of het leiden van een themagesprek – blijken grote betekenis te hebben voor eigenwaarde en toekomstperspectief.

Signaal: er is een tekort aan flexibele, herstelgerichte vormen van daginvulling waarin mensen zelf richting kunnen geven.

Conclusie voor de gemeente

De signalen uit het laagdrempelig steunpunt laten zien dat veel hulpvragen van inwoners zich bevinden in het tussengebied: te zwaar voor de informele omgeving, maar (nog) niet passend of wenselijk voor formele zorg. Het gaat om relationele spanningen, langdurige gezondheidsproblemen, verlieservaringen, systeem stress en de behoefte aan autonomie en betekenis.

Laagdrempelige steunpunten vervullen hierin een cruciale functie. Zij maken problemen bespreekbaar voordat ze escaleren, versterken zelfregie en dragen bij aan inclusie en preventie. Vanuit een mensenrechtelijk perspectief bieden zij ruimte voor veiligheid, waardigheid en autonomie.

Samenwerking en netwerkbijeenkomsten

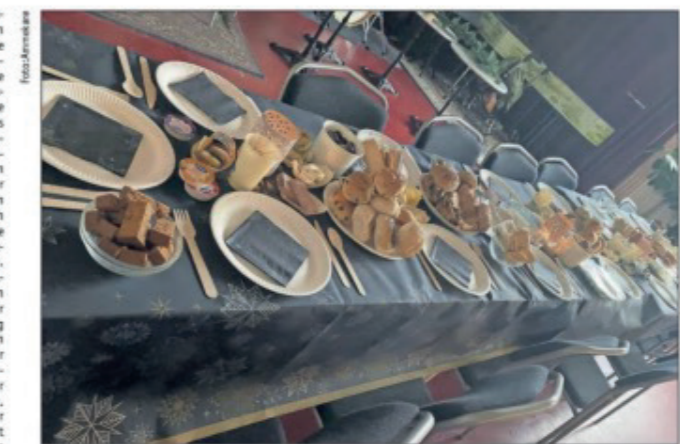
In Bruinisse zijn vier netwerklunches georganiseerd in 2025. Dit resulteerde in mooie gesprekken met SMWO, de lokale kerk en de huisarts. Bij de netwerklunches werden heel nadrukkelijk ook naasten van bezoekers en burens uitgenodigd. Dit benadrukt het belang van een breed netwerk in de maatschappij.

(Social) media

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

Jong en oud samen genieten van kerstbrunch

Ammekare organiseerde op verschillende locaties een kerstbrunch. In Zierikzee, Burgh-Haamstede, Bruinisse en Brouwershaven. De brunches vielen op een dag en tijdstip waarop deze locatie altijd al open zijn. Het is ontstaan vanuit het idee dat sommige mensen moeite hebben om kerst als een feestdag te zien. Of mensen hebben geen naaste om het mee te vieren, of willen juist niet samen vieren met bijvoorbeeld de familie. Vaak is er dan in die donkere winter dagen geen invulling. Nu kunnen mensen toch samen zijn, in de voor hun vertrouwde omgeving. De gasten die bij de kerstbrunch waren, waardeerden dit erg. Iemand zei: 'Een bij elkaar zijn, gezellig.' Een andere gast kwam nieuw en was gelijk enthousiast en wilde vaker komen. Weer een andere gast nam nog wat lekkere dingen mee. Er was jong en oud samen die onderwijz kletste over de dingen in het leven. Gewoon ongedwongen, jezelf kunnen zijn, dat is waar stichting Herstel Talent voor staat. Wat is Ammekare? Dat is een plek waar je jezelf mag zijn, waar je terecht kunt voor een bakje koffie of thee, waar je inspiratie kunt vinden of anderen kunt inspireren. Waar je iets kunt leren of anderen iets kunt aanleren. Een plek waar je ongeacht je achtergrond een



Het heeft heerlijk gesmoekt.

gesprek met iemand kan aangaan. Zij gaan ervan uit dat mensen zelf het beste weten wat ze nodig hebben om vorm te geven aan hun leven. De mensen die u bij Ammekare zullen ontvangen weten ook hoe het is om vanuit ingewikkelde omstandigheden weer balans te vinden Ammekare is onderdeel van Stichting Herstel Talent: Stichting Herstel Talent is een mensgericht, dienstverlenend bedrijf. Ze wil mensen ondersteunen bij het voo-

den van hun eigen unieke betekenis. Ze doet dat door uit te blinken in de wijze waarop ervaringsdeskundigheid wordt ingezet bij herstelprocessen. Ze begeleidt mensen die weten wat het betekent om tegenslag te ervaren, door hen intensief te scholen tot ervaringsdeskundige. Zij biedt ook WHO-begeleiding en zij kan met de bezoeker een crisis kaart maken, waarin de belangrijkste dingen staan, hoe de bezoeker benaderd wil worden tijdens

een crisis en wie er gebeld moet worden. Stichting Herstel Talent geeft onafhankelijke cliëntondersteuning. Ook worden er verschillende cursussen aangeboden die bezoekers gratis kunnen volgen. Daarnaast geeft de Stichting op aanvraag trainingen, advies en onderwijs aan organisaties. Wil u meer info mail naar info@hersteltalent.nl of bel 06-22889296

Anne van Mil

Nieuwsflits

Van donderdag 30 januari tot 5 februari is het Poëzieweek. De bibliotheek in Zierikzee organiseert een tweetal activiteiten. Een poëziehuiskamermiddag op 30 januari en een workshop poëzie op maandagavond 3 februari.

Bruinisse

Het inloopcentrum in Bruinisse, net als de andere centra op Schouwen-Duiveland bekend als Ammekare, is gevestigd in het dorpshuis. Als je binnenkomt, steek je schuin de hal over en ga je links de gang in. Aan het einde van de gang vind je het inloopcentrum, waar je welkom bent voor een goed gesprek, een activiteit en/of een kopje koffie of thee.

📍 Dorpshuis de Vanger, Molenaarstraat 52 Bruinisse

🕒 Donderdag 09.00 uur tot 13.00 uur

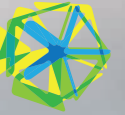
👉 Wijde inloop

Ammekare

Zelfregie medewerker Liza

Liza heet je graag welkom op onze locatie! In het filmpje hiernaast wordt er meer verteld over wat wij allemaal doen hier. Loop tijdens onze openingstijden gerust binnen. Of dat is voor een spelletje een goed gesprek of gewoon gezelligheid.





Deel 2b Evaluatiepunten vanuit de gemeente

In de subsidiebeschikking wordt een aantal verplichtingen gevraagd.

Onderhouden van inlooplocatie

Ammekare Bruinisse is gelegen in het dorps huis in Dorps huis de Vanger in Bruinisse. We ervaren daar gastvrijheid en het is een goede plek om mensen te ontvangen. We ervaren een prettige samenwerking met de beheerder van het dorps huis.

Betalen van de huur

De huur is betaald volgens planning en begroting.

Inzet van ervaringsdeskundigen

In Bruinisse werken twee ervaringsdeskundigen. Dit is nodig. Regelmatig lopen mensen tegen complexe problemen aan zoals grote zorgen in de familie, relatieproblemen en verslaving. Dit vraagt om extra aandacht en mogelijk ook een nauwere samenwerking met specialisten zoals de Wijkged'ers.

Bieden van ondersteuning aan inwoners die hulp en advies vragen

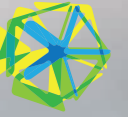
In Ammekare Bruinisse met name sociale problemen en relatieproblemen op. Mensen ervaren regelmatig stigma, maar ook financiële zorgen. Indien nodig worden mensen doorverwezen of van informatie voorzien die hen kan helpen om keuzes te maken die hun welzijn bevorderen.

Organiseren van activiteiten en cursussen

Ammekare Bruinisse 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

HerstelTalent neemt 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 Bruinisse 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. Er is ook een interview met een medewerker van Ammekare.



Interview 1

“Ik hoorde over het zelfregiecentrum van mijn zus, die al naar het ZRC in Zierikzee gaat. Na goed nadenken en overleggen met mijn huisarts besloot ik het zelf eens te proberen. Voor mij betekent het centrum dat ik er even uit kan zijn en dat ik kan vertellen waar ik mee zit als ik dat wil, maar ik hoef ook niks te zeggen; ik mag er gewoon zijn. Het helpt me om met andere mensen om te gaan, iets waar ik in grote groepen vaak huiverig voor ben.

Wat ik het fijnst vind, is de warmte en echtheid van het centrum. Er wordt echt geluisterd en er wordt zoveel gedaan voor de bezoekers, dat voelt bijzonder. Door de gesprekken met de begeleiding en de andere bezoekers leer ik beter mijn grenzen aan te geven en word ik sterker om dingen voor mezelf te zeggen. Het contact met iedereen voelt oprecht, en er is ruimte voor alle religies en levensfilosofieën.

Wat voor mij niet mag ontbreken zijn de begeleiding, de gesprekken en de activiteiten, want die zorgen ervoor dat je ook ontspannen bezig kunt zijn. Door het centrum durf ik dingen die ik eerder niet deed, zoals mijn grenzen aangeven en echt voor de dag komen. Als ik het centrum zou omschrijven aan iemand die er nog nooit is geweest, zou ik zeggen: het is puur, je mag komen met wat je meebrengt, er is aandacht voor je en je kunt een gesprek krijgen als je dat nodig hebt.”



Interview 2

“Ik kwam bij het zelfregiecentrum via een kennis. Ik zat in een moeilijke periode en zij raadde me aan eens te gaan kijken, wat ik uiteindelijk ook deed. Voor mij betekent het centrum dat ik een plek heb waar ik mijn verhaal kwijt kan zonder dat er geoordeeld wordt en waar echt wordt geluisterd.

Wat ik het fijnst vind, is de saamhorigheid en de fijne groep. Hier heb ik geleerd dat het niet erg is om je kwetsbaar op te stellen en dat je mag aangeven wanneer je iets moeilijk vindt – iets wat ik daarvoor nooit durfde. Door mijn verhaal te delen, blijf ik er niet in hangen en kan ik er steeds beter over praten zonder in de stress te schieten. Het contact met de begeleiding is over het algemeen erg prettig; er zijn altijd twee begeleiders aanwezig zodat je een gesprek kunt hebben wanneer dat nodig is.

Door het centrum durf ik ook nieuwe dingen, zoals dichten en creatief bezig zijn. Als ik het centrum aan iemand zou omschrijven, zou ik zeggen: het is een fijne plek waar je jezelf mag zijn, waar je je verhaal kwijt kunt zonder dat het buiten de deur komt, en waar je daarnaast op een ontspannen manier creatief bezig kunt zijn.”



Interview 3

“Ik ben bij het zelfregiecentrum terechtgekomen via mijn WMO-consulent van de gemeente Schouwen-Duiveland en een folder die ik bij de huisartsenpraktijk in Bruinisse zag liggen. Voor mij is het centrum een gezellige ontmoetingsplek met gelijkgestemden: mensen die begrijpen wat het is om te leven met een psychische beperking. We ondernemen samen creatieve activiteiten en dat geeft structuur en plezier aan mijn dagen.

Wat het voor mij zo waardevol maakt, is dat het soms al genoeg is om een kop koffie te drinken, een praatje te maken of even gehoord te worden. Dat kan echt een lichtpuntje zijn in sombere periodes. Creatief bezig zijn maakt me blij en helpt me uit mijn hoofd te komen.

Ik heb hier geleerd dat ik ook op momenten dat ik me niet goed voel, toch onder de mensen kan blijven komen in plaats van mezelf te isoleren. Vaak ga ik dan zelfs met een betere stemming weer naar huis. Het centrum helpt me om meer grip op mijn leven te krijgen door goede gesprekken en praktische tips van mensen die spreken vanuit ervaring en écht begrijpen hoe het is om met een beperking te leven.

Het contact met andere bezoekers en begeleiders voelt meestal ontspannen. Je hoeft niets, alles mag – zelfs als je alleen binnenloopt voor een kop koffie. Er is respect en begrip voor elkaar, en dat maakt dat ik me veilig voel om er te zijn.

Wat voor mij belangrijk is, is goede begeleiding, leuke creatieve activiteiten en ja, natuurlijk koffie. Tegelijk zou ik het fijn vinden als verzoeken vanuit de organisatie, zoals interviews of foto's, niet onverwachts en last-minute worden gevraagd. Dat kan bij mij veel onrust en stress veroorzaken. Als zulke dingen ruim van tevoren worden gecommuniceerd, kan ik me beter voorbereiden of zelf kiezen of het voor mij op dat moment haalbaar is.

Dankzij het centrum durf ik nu dingen die ik eerder lastig vond, zoals het bespreken van teleurstellingen en onder de mensen blijven komen, ook als het niet goed met me gaat. Voor mij is het zelfregiecentrum een plek waar we elkaar ontmoeten, samen creëren, goede gesprekken voeren en met plezier en respect met elkaar omgaan.”



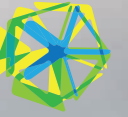
Interview 4

“Als coördinator zie ik mijn rol vooral als het faciliteren van de gasten: zorgen dat ze er kunnen zijn, activiteiten organiseren in overleg met hen, en beschikbaar zijn voor één-op-één gesprekken en ondersteuning wanneer dat nodig is. Het mooiste aan mijn werk vind ik dat ik de gasten kan zien groeien en sterker worden, maar er ook voor hen kan zijn wanneer het minder goed gaat.

Het afgelopen jaar heb ik gezien dat de groep hier bijzonder stabiel en betrokken is; de gasten ondersteunen elkaar, ook buiten het centrum, en bedenken en organiseren steeds meer zelf. Daar ben ik trots op, net als op het vertrouwen dat de gasten in mij hebben en de manier waarop ze hun zelfregie ontwikkelen.

Uitdagingen zijn er ook: de groep bestaat uit mensen met zeer uiteenlopende religies en levensbeschouwingen, en het is soms hard werken om dat samen te laten gaan. Samenwerking met andere partijen gaat wisselend; met de POH en de plaatselijke thuiszorg verloopt het goed, maar verder is het contact met lokale organisaties moeizaam.

Persoonlijk heb ik het afgelopen jaar veel geleerd over luisteren en ondersteunen. Het verschil dat het centrum maakt, merk ik elke dag: gasten vertellen met regelmaat hoe belangrijk het voor hen is, en ik zie ze groeien en sterker worden. Voor het komende jaar zie ik als belangrijke aandachtspunten: meer samenwerking met andere organisaties en verdere verbinding met de naaste omgeving; het contact in het dorpshuis verloopt goed, maar er valt nog veel te winnen.”



Bijlagen

Activiteitenprogramma's Ammekare Bruinisse 2025

Ammekare
Bruinisse

Flet nieuwe jaar bij Ammekare

De eerste maanden van het nieuwe jaar zijn er weer leuke activiteiten op donderdagochtend bij Ammekare Bruinisse. In deze folder vind je het programma voor januari tot en met maart van 2025.

Ammekare Bruinisse is open op donderdag van 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 Dorpshuis de Vanger, Molenstraat 52, Bruinisse.

Ben jij er ook bij?!

Januari

2 jan. 2025

gesloten

9 jan. 2025

Moodboard: 'Een Nieuw Jaar'

16 jan. 2025

Cognitieve Fitness

23 jan. 2025

Mandala's tekenen

30 jan. 2025

Sieraden maken

Ammekare
Bruinisse

Februari

6 febr. 2025

Vrolijke Lichtjes

13 febr. 2025

Cadeautjes voor geliefden

20 febr. 2025

Gastpreker/Workshop

27 febr. 2025

Gedichten schrijven

Maart

6 mrt. 2025

Kletsen met de kletsbot

13 mrt. 2025

Lekkere Hapjes

20 mrt. 2025

Lenteknutsels

27 mrt. 2025

Tekenen met Toby

April

Ook in april zijn er natuurlijke leuke activiteiten! We maken binnenkort bekend welke dat zijn.

Ammekare
Bruinisse

doe mee met Ammekare

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

Ammekare Bruinisse is open op donderdag van 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 Dorpshuis de Vanger, Molenstraat 52, Bruinisse.

ben jij er ook bij?!

April

Donderdag 3 april **Kletsspot**
Donderdag 10 april **Netwerklunch**
Donderdag 17 april **Paasknutsels**
Donderdag 24 april **Sieraden maken**

Juni

Donderdag 5 juni **Moodboard**
Donderdag 12 juni **Tekenen**
Donderdag 19 juni **Creatief Schrijven**
Donderdag 26 juni **Kaarten maken**

Mei

Donderdag 1 mei **Themagesprek**
Donderdag 8 mei **Happy Stones**
Donderdag 15 mei **Wandeling met Happy Stones
vrij knutselen**
Donderdag 22 mei **Paracord knopen**
Donderdag 29 mei **gesloten (Hemelvaartsdag)**

Juli

Donderdag 3 juli **Bewegen**
Donderdag 10 juli **Fimo klei**
Donderdag 17, 24, 31 juli **gesloten**

Augustus

Donderdag 7 aug. **Hersteltalentspel**
Donderdag 14 aug. **Diamond painting**
Donderdag 21 aug. **Lekkere hapjes**
Donderdag 29 aug. **Papier knippen**

doe mee met Ammekare

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

Ammekare Bruinisse is open op donderdag van 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 Dorpshuis de Vanger, Molenstraat 52, Bruinisse.

ben jij er ook bij?!

September

- 4 september **Mindfulness**
- 11 september **Uitnodigingen maken voor de buurt**
- 18 september **Ammekare-spel**
- 25 september ***Week van de Positieve Gezondheid*
- met jou is alles leuker**
Kennismaken met de buurt

November

- 6 november **Moodboard**
- 13 november **Netwerklunch**
- 20 november **Happy stones**
- 27 november **Spatten**

Oktober

- 2 oktober **Dierensnacks maken**
- 9 oktober **Lekkere hapjes**
- 16 oktober **Mindfulness**
- 23 oktober **Knutselen met schelpen**
- 30 oktober **Schilderen met stippen**

December

- 4 december **Sinterklaasgedichten & -surprises**
- 11 december **Lekkere hapjes**
- 18 december **Workshop Macrame-kerstslinger**



Herstel
Talent 

Stichting HerstelTalent
Oranjelaan 19
4332 VA Middelburg

06 22 88 92 96
info@hersteltalent.nl

  hersteltalent

hersteltalent.nl