

BieMekaere

Ruimte om te ademen

Jaarverslag 2025
Biemekaere Borsele

Ruimte om te ademen

Jaarverslag 2025
1 april tot en met 31 december
Biemekaere

Ter attentie van de gemeente Borsele

Door: Irene van de Giessen en Klazine Tuinier

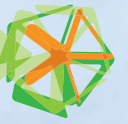
Medewerkers van Biemekaere:
Josseline Tolhoek (coördinator)
Liza de Wit
Linn Exel
Rianne Bobeldijk

Met dank aan alle medewerkers en bezoekers van Biemekaere.



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
Biemekaere en het Integraal Zorgakkoord	9
Leeswijzer	9
Deel 2 Evaluatiepunten vanuit HerstelTalent . .	10
Bezoekersaantallen	10
Uitkomsten Kwaliteitsvragenlijsten	10
Analyse	11
Groepen	12
Thema's en signalen van ontbrekende hulp	12
Samenwerking en netwerkbijeenkomsten	16
(Social) media	17
Deel 3 Interviews	19
Bijlagen	31



Voorwoord

Een plek die Ruimte om te ademen

In 's-Gravenpolder liggen de huizen dicht bij elkaar, maar de horizon blijft wijd. Het dorp staat midden in het land van de Zak van Zuid-Beveland, waar dijken het water tegenhouden, akkers het ritme van de seizoenen volgen en de lucht altijd groter lijkt dan de plaats zelf.

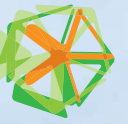
Dat landschap vertelt iets over hoe mensen hier leven. Stevig geworteld in de grond, maar met ruimte om te ademen.

Het woord "Biemekaere" betekent: bij elkaar. En precies dat is wat hier gebeurt. Net zoals het land hier niet vanzelf droog blijft maar door mensen samen wordt onderhouden, zo ontstaat ook een plek als Biemekaere niet vanzelf. Het vraagt aandacht, zorg en betrokkenheid. Mensen die een deur openhouden. Mensen die een stoel aanschuiven. Mensen die luisteren.

In een dorp waar iedereen elkaar kent – en soms juist daardoor ook langs elkaar heen kan leven – biedt Biemekaere een plek waar het even niet uitmaakt waar je vandaan komt, wat je meebrengt of waar je mee worstelt. Je mag er gewoon zijn. Soms komt iemand binnen voor een kop koffie, een gesprek en soms alleen om even onder de mensen te zijn. En vaak blijkt: dat is al genoeg om weer een stukje verder te kunnen.

Dit jaarverslag vertelt het verhaal van dat samenkomen. Van kleine ontmoetingen die groter blijken dan ze lijken. Van vrijwilligers en bezoekers die samen een plek dragen waar mensen elkaar weer kunnen vinden. Zoals de dijken het land beschermen en de velden elk jaar opnieuw vrucht dragen, zo groeit ook Biemekaere verder - stap voor stap, ontmoeting voor ontmoeting.

Want in een dorp als 's-Gravenpolder begint gemeenschap altijd met één eenvoudige beweging: bij elkaar komen.



Deel 1 Algemeen

Aanleiding

Dit jaarverslag is opgesteld in opdracht van de gemeente Borsele. 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 Biemekaere voorziet in deze behoefte door een toegankelijke plek te bieden waar inwoners zonder indicatie of verwijzing terecht kunnen. Biemekaere is na een uitgebreide kennismaking en onderzoeksfase met de gemeente Borsele gestart in april 2025 met twee dagen per week.

Wat is een laagdrempelig steunpunt of zelfregiecentrum

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 de gemeente Borsele 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

Biemekaere 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.

Biemekaere en het Integraal Zorgakkoord

Het laagdrempelig steunpunt Biemekaere 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 Biemekaere en volgt de evaluatie afspraken die HerstelTalent met de gemeente Borsele heeft gemaakt namelijk: bezoekersaantallen, uitkomsten van kwaliteitsvragenlijsten, groepen, terugkerende thema's en signalen uit de praktijk, samenwerking en netwerkbijeenkomsten en inzet van social media. Het rapport sluit af met interviews ter verdieping en duiding van de cijfers en bevindingen.



Deel 2 Evaluatiepunten vanuit HerstelTalent

Bezoekersaantallen

In Biemekaere was het totaal aantal bezoekers in 2025: 622. Dat is een prachtig aantal wat past bij een startend laagdrempelig steunpunt. Biemekaere heeft voor een deel bezoekers die ook bij de oude inloop kwamen. Verder zijn er ook een heel aantal nieuwe bezoekers. Een deel van hen komt elk openingsmoment en een ander deel komt met enige regelmaat wekelijks of tweewekelijks terug.

april	mei	juni	juli	aug	sep	okt	nov	dec	totaal
53	74	53	57	64	88	94	60	79	622

Uitkomsten Kwaliteitsvragenlijsten

Leeftijd	v/m	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
65 jaar of ouder	v	Via de huisarts of praktijkondersteuner	1 a 2 x p.w	8	8	8	7	Niets, het was goed. De WRAP cursus kan korter gegeven worden.
Tussen 45 en 65 jaar	v	Via de vorige inloop SVRZ die op deze locatie heeft gezeten.	2 of meer keer per week	9	9	10	8	Doordat ik mezelf hier mag zijn.

65 jaar of ouder	v	Via mijn dochter Rianne. doordat het werd aangeboden.	1 keer per week	8	8	8	8	Ik mag zijn wie ik ben en ik wordt niet gedwongen om mee te doen met de activiteit. Ik mag mee doen maar hoeft niet mee te doen.
Tussen 45 en 65 jaar	v	Via de vorige inloop SVRZ die daar al zat.	1 a 2x per week.	6	7	8	8	Dat medewerker gewoon hun zelf zijn.
Totaal			7,7	8,0	8,5	7,8	8,0	8,3

Analyse

De kwaliteitsvragenlijst laat een positief en warm beeld zien van de inloopvoorziening. De deelnemers, allen vrouwen in de leeftijd van 45 jaar en ouder, komen via verschillende wegen binnen: via de huisarts of praktijkondersteuner, een eerdere inloop van SVRZ, of via een familielid. Zij bezoeken de inloop regelmatig, variërend van één keer per week tot meerdere keren per week, wat wijst op betrokkenheid en vertrouwen in de voorziening.

De waardering voor de inloop is overwegend goed tot zeer goed. De gegeven cijfers liggen grotendeels rond de 8, met enkele uitschieters naar boven. De deelnemers geven aan dat zij zich op hun gemak voelen en de sfeer als prettig en veilig ervaren. Een terugkerend thema in de antwoorden is dat men zichzelf mag zijn. De vrijheid om wel of niet deel te nemen aan activiteiten wordt als bijzonder waardevol ervaren, evenals het feit dat niets wordt opgelegd of afgedwongen.

Ook de rol van de medewerkers wordt positief benoemd. Zij worden gezien als benaderbaar en authentiek: medewerkers die zichzelf zijn en daarmee bijdragen aan een open en gelijkwaardige sfeer. Deze houding zorgt ervoor dat deelnemers zich gezien en gerespecteerd voelen.

Verbeterpunten worden nauwelijks genoemd. Eén deelnemer geeft aan dat de WRAP-cursus mogelijk korter aangeboden zou kunnen worden, terwijl anderen aangeven dat zij geen verbeteringen zien en tevreden zijn met het huidige aanbod.



Alles bij elkaar laat de vragenlijst zien dat de inloopvoorziening voorziet in een duidelijke behoefte: een laagdrempelige plek waar mensen zich welkom voelen, zichzelf mogen zijn en op hun eigen manier en tempo kunnen deelnemen. Dat maakt de inloop voor de deelnemers van grote waarde.

Groepen

Bij Biemekaere zijn verschillende groepen rondom herstel thema's uitgevoerd. Het met elkaar ervaringen uitwisselen is in 's Gravenpolder wel iets wat in het begin spannend was omdat mensen elkaar goed kennen. Het neemt de laatste tijd wel toe. Daarnaast deden acht mensen mee aan een WRAP groep.

Thema's en signalen van ontbrekende hulp

Signalen van ontbrekende of onvoldoende passende hulp

Ontbreken van laagdrempelige mentale en emotionele ondersteuning

Uit vrijwel alle rapportages blijkt dat bezoekers te maken hebben met langdurige psychische belasting, zoals:

- rouw en verlies (partner, familie, gezondheid, levensfase)
- angstklachten (o.a. voor storm, vuurwerk, onweer, onveiligheid)
- stress en overbelasting bij veranderingen

somberheid en depressieve klachten

Veel bezoekers maken geen gebruik (meer) van specialistische GGZ of ervaren daar drempels.

Tegelijk is de problematiek te zwaar om volledig alleen te dragen.

Signaal voor gemeenten

Er is een duidelijke lacune tussen geen ondersteuning en gespecialiseerde zorg. Deze groep heeft behoefte aan lichte, niet-medische, relationele ondersteuning die preventief werkt en escalatie voorkomt.

Structureel gebrek aan passend rouw- en verliesaanbod

Rouw komt in de rapportages structureel en langdurig terug. Het gaat niet alleen om recent verlies,

maar ook om rouw die jaren of zelfs decennia later nog doorwerkt. Rouw is verweven met:

- eenzaamheid
- identiteitsverlies
- lichamelijke achteruitgang
- overgang naar een nieuwe levensfase

Signaal voor gemeenten:

Rouw is geen tijdelijk traject en valt vaak buiten bestaand aanbod. Er is behoefte aan blijvende, informele ondersteuning, zonder tijdslimiet of behandelverplichting.

Onvoldoende ondersteuning bij praktische en existentiële levensvragen

Bezoekers lopen vast op onderwerpen als:

- administratie, testamenten, levenstestamenten
- omgaan met instanties en regelgeving
- digitalisering en digitale vaardigheden
- mobiliteit, vervoer en bereikbaarheid
- veranderingen in wonen of zorg

Deze vragen zijn vaak te complex voor algemene informatievoorziening, maar te "licht" voor formele zorg.

Signaal voor gemeenten:

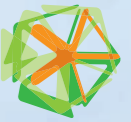
Zonder laagdrempelige begeleiding bij praktische levensvragen ontstaan stress, angst en uiteindelijk zwaardere hulpvragen.

Stapelings van problematiek over meerdere domeinen

De rapportages laten zien dat veel bezoekers te maken hebben met een combinatie van:

- fysieke kwetsbaarheid (vallen, slecht zicht, chronische aandoeningen)
- psychische belasting
- sociale kwetsbaarheid (klein netwerk, mantelzorgdruk)
- praktische problemen

Deze stapeling past niet binnen één loket of regeling.



Signaal voor gemeenten:

Er is behoefte aan domeinoverstijgende ondersteuning, waar niet vanuit indicaties maar vanuit het dagelijks leven wordt gewerkt.

Zorgmijding en afstand tot formele systemen

Meerdere bezoekers geven blijk van:

- wantrouwen richting instanties
- angst om "lastig" gevonden te worden
- eerdere negatieve ervaringen met zorg of hulpverlening

Het steunpunt fungeert hierdoor als veilige tussenruimte.

Signaal voor gemeenten:

Laagdrempelige steunpunten zijn essentieel om zorgmijding te voorkomen en vertrouwen in ondersteuning te herstellen.

Veelvoorkomende thema's binnen het laagdrempelig steunpunt

Gezien en gehoord worden

Een terugkerend thema is de behoefte om het verhaal te kunnen delen zonder oordeel. Het "even je verhaal kwijt kunnen" werkt ontlastend en voorkomt dat spanning zich opstapelt.

Autonomie en keuzevrijheid

Bezoekers waarderen sterk dat:

- deelname aan activiteiten vrijwillig is
- men zelf het tempo bepaalt
- grenzen gerespecteerd worden

Dit versterkt zelfvertrouwen en eigen regie, juist bij mensen die zich in systemen vaak machteloos voelen.

Activiteiten als middel, niet als doel

Creatieve en gezamenlijke activiteiten functioneren als:

- ingang voor contact
- manier om stress te reguleren
- veilige context voor gesprek en verbinding

De waarde zit niet in de activiteit zelf, maar in de laagdrempelige ontmoeting.

Sociale verbinding en het voorkomen van eenzaamheid

Voor veel bezoekers is het steunpunt:

- een vast ankerpunt in de week
- soms de enige sociale ontmoetingsplek
- een vervanging van verdwenen dorps- of ontmoetingsstructuren

Dit heeft een duidelijke preventieve werking.

Vroegsignalering zonder medicalisering

Medewerkers signaleren vroegtijdig:

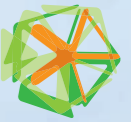
- toename van angst of somberheid
- lichamelijke achteruitgang
- sociale terugtrekking
- overbelasting

Zonder dat hier direct een dossier, indicatie of traject aan vastzit.

Conclusie voor gemeenten

Het geheel van de rapportages laat zien dat het laagdrempelig steunpunt een cruciale preventieve functie vervult binnen het sociaal domein. Het bereikt inwoners die:

- niet (meer) passen binnen formele zorg
- wel kwetsbaar zijn en ondersteuning nodig hebben
- gebaat zijn bij nabijheid, tijd en gelijkwaardigheid



Voor gemeenten betekent dit:

- deze voorziening voorkomt zwaardere zorg en hogere kosten
- het fungeert als voelspriet voor maatschappelijke knelpunten
- het versterkt zelfredzaamheid en sociale samenhang
- het houdt inwoners langer zelfstandig en maatschappelijk betrokken

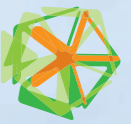
Samenwerking en netwerkbijeenkomsten

Biemekaere werkt nauw samen met Actief Zorg die de andere twee dagdelen van de inloop verzorgd. Er is onderling contact en regelmatige afstemming. Dit was in het begin even zoeken. Vanuit HerstelTalent vinden wij het belangrijk dat medewerkers onderling direct afstemmen over zaken waar zij tegenaan lopen. Hierover is overleg geweest en sindsdien verloopt dit goed. Het is goed om alert te zijn op mensen die beide locaties bezoeken en op- en aanmerkingen over de ander maken. In principe verwijzen wij mensen altijd terug naar de andere en ondersteunen bezoekers om hun zorg bespreekbaar te maken. Verder is er goed contact met de Wijkggd in Borsele, de huisartsen, het welzijnswerk en organisaties zoals BuurtzorgT. De netwerklunches zijn hierbij van belang geweest. De samenwerking met de WMO kan nog worden versterkt.

(Social) media

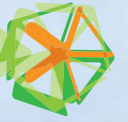
Op onze (sociale) media geven wij een beeld van de activiteiten die in Biemekaere ondernomen worden. Meer informatie is te vinden op de website: www.metelkaarzeeland.nl/borsele





Deel 3 Interviews

In deel 3 leest u hoe vier bezoekers en een medewerker hun tijd bij Biemekaere hebben ervaren.



Interview 1 - bezoeker

Hoe bent u bij ons terechtgekomen?

"Via mijn huisarts. Die wees me erop dat dit misschien een plek voor mij kon zijn. Ik wist er zelf nog niet zoveel van, maar ik ben gewoon eens komen kijken."

Wat betekent Biemekaere voor u in uw dagelijks leven?

"Vooral afleiding – iets wat ik op dat moment echt nodig had. Het is fijn om leuke dingen te doen en even uit mijn hoofd te komen. Het geeft structuur en brengt me onder de mensen."

Wat vindt u het fijnst aan het bezoeken van Biemekaere?

"De mensen. Ik ontmoet hier altijd wel iemand om mee te praten of iets mee te doen. Dat waardeer ik enorm."

Heeft u hier iets nieuws geleerd of ontdekt over uzelf?

"Niet specifiek over mezelf, maar ik leer wel veel door naar anderen te luisteren. Ik hoor hoe zij dingen aanpakken en dan denk ik soms: dat zou ik ook eens kunnen proberen."

Op welke manier helpt het centrum u om meer grip op uw leven te krijgen?

"Door ervaringen te delen. Als je hoort hoe anderen met bepaalde situaties omgaan, geeft dat nieuwe ideeën. Het helpt mij om anders naar dingen te kijken."

Hoe ervaart u het contact met andere bezoekers en medewerkers?

"Heel goed. Er is altijd iemand aanwezig bij wie je terecht kunt om iets te vragen of iets te bespreken. Dat voelt veilig en prettig."

Zijn er dingen die u graag anders zou zien?

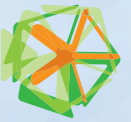
"Nee, eigenlijk niet. Het aanbod is ruim genoeg; het ene spreekt je meer aan dan het andere, maar dat is niet erg. Het is vrije inloop, dus als het een keer niet bij me past, kom ik gewoon een andere keer."

Heeft u door het centrum iets opgepakt wat u eerder niet deed?

"Ja, ik ben bijvoorbeeld begonnen met diamond painting. Dat idee heb ik hier opgedaan en nu doe ik het soms ook thuis."

Hoe zou u het centrum beschrijven aan iemand die er nog nooit van gehoord heeft?

"Als een heel fijne plek waar je kunt komen en gaan wanneer je wilt. Je wordt nergens toe verplicht. Als je je eenzaam voelt, kun je hier altijd terecht voor contact. Het is een warme, open inloop waar iedereen welkom is."



Interview 2 - medewerker

Hoe zou je jouw rol als medewerker omschrijven?

"Vooral: er zijn voor de gasten. Dat is voor mij het belangrijkste. Aanwezig zijn, beschikbaar zijn, en zorgen dat mensen zich gezien en welkom voelen."

Wat vind je het mooiste aan het werken op deze locatie?

"Dat ik de mensen hier steeds beter leer kennen. Doordat ik hier nu langere tijd rondloop, ontstaat er een band. En juist daardoor kan ik er ook beter voor hen zijn. Dat vind ik het mooiste aan werken bij 's Gravenpolder."

Welke ontwikkelingen heb je gezien sinds je hier terug bent?

"Ik was er in het begin al bij, ben toen een tijd op een andere locatie geweest, en nu weer terug. Wat ik vooral zie, is dat alles steeds meer vanzelf loopt. Bezoekers weten beter wat ze kunnen verwachten en waarom ze komen. Er is rust, duidelijkheid en herkenning."

Waar ben je het meest trots op?

"Dat ik een specifieke gast heb kunnen helpen in het beter omgaan met haar angsten. Het was mooi om te zien dat ze daar stapjes in kon maken."

Zijn er ook dingen die uitdagend waren?

"Ja, dit dorp heeft een heel eigen sfeer. Daar moest ik aan wennen. Inmiddels voel ik me goed thuis, maar dat was in het begin echt even schakelen."

Hoe ervaar je de samenwerking met andere partijen?

"In mijn functie op deze locatie heb ik daar niet dagelijks mee te maken. Maar wanneer andere organisaties hier langskomen als bezoeker, verloopt die samenwerking gewoon prettig. Ik ervaar geen problemen."

Wat heb je zelf geleerd in de afgelopen periode?

"Dat ik er goed aan doe om mijn voorbereiding op orde te hebben. Dat geeft rust en zorgt ervoor dat ik de dag goed kan begeleiden."

Hoe merk je dat deze locatie verschil maakt voor bezoekers?

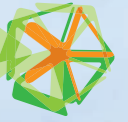
"Dat zeggen de bezoekers zelf regelmatig. Ze geven aan dat Biemekaere voor hen belangrijk is, dat ze zich hier welkom voelen en dat het hen helpt in hun dagelijks leven. Dat is heel waardevol om terug te horen."

Wat zijn volgens jou belangrijke aandachtspunten voor de toekomst?

"Ik denk dat we ons nog meer kenbaar kunnen maken. Meer bekendheid in het dorp en de omgeving zou helpen om nog meer mensen te bereiken die er baat bij kunnen hebben."

Hoe is het centrum verbonden met de omgeving?

"Op verschillende manieren. We hebben bezoekers uit de buurt die even langskomen om de dag te beginnen of gewoon even iemand te zien. We hebben goed contact met het dorps huis en met de POH's. En zelfs bezoekers helpen mee: zo is er iemand die onze flyers verspreidt in de bibliotheek op dagen dat wij zelf niet open zijn. Dat laat wel zien hoe betrokken het dorp is."



Interview 3 - bezoeker

Hoe bent u bij ons terechtgekomen?

“Via SVRZ. Ik kwam daar al vaker en sprak op een dag iemand die spullen aan het verplaatsen was voor de locatie hier. Toen hoorde ik dat het centrum vier dagen per week open zou gaan, wat beter bij mijn ritme paste. Zo ben ik hier terechtgekomen.”

Wat betekent het centrum voor u in het dagelijks leven?

“Het geeft me structuur. Het is laagdrempelig en ik ben onder de mensen. Gezelligheid is voor mij het belangrijkste, los van of ik wel of niet meedoe aan activiteiten. Ik kom hier vooral omdat het fijn is om even weg te zijn van thuis en in een prettige omgeving te zitten.”

Wat vindt u het fijnst aan het komen naar deze plek?

“Dat ik mijn verhaal kwijt kan als er iets speelt. Medewerkers kunnen het misschien niet altijd oplossen, maar het lukt al op om dingen te kunnen delen. Dat voelt veilig. Daarnaast is het ongedwongen: ik kan binnenlopen wanneer het voor mij uitkomt, zolang het maar binnen de openingstijden is.”

Wat heeft u hier geleerd of ontdekt over uzelf?

“Ik heb geleerd beter mijn grenzen aan te geven. Bijvoorbeeld door te besluiten te stoppen met een cursus waar ik me niet goed bij voelde. Ik heb naar mijn eigen gevoel geluisterd in plaats van naar wat anderen vonden. Daarnaast heb ik geleerd mijn angst voor onweer beter te hanteren.”

Op welke manier helpt deze plek u om meer grip te hebben op uw leven?

“Het geeft me een gevoel van veiligheid. Doordat ik hier steun ervaar, lukt het me beter om dingen te relativeren. Vooral rondom mijn angst voor onweer merk ik dat ik sterker ben geworden en dat die angst mij minder de baas is.”

Hoe ervaart u het contact met medewerkers en andere bezoekers?

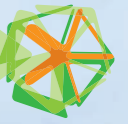
“Met de medewerkers is het contact goed. Ze staan open voor gesprekken en denken met me mee. Met andere bezoekers gaat het over het algemeen ook prima, al vind ik het soms lastig hoe ik moet reageren wanneer iemand iets tegen mij zegt. Dat heeft meer met mijn eigen onzekerheid te maken dan met de groep. Als er iets speelt, probeer ik het uit te praten, en meestal lukt dat.”

Zijn er dingen die u graag anders zou zien?

“Eigenlijk ben ik tevreden zoals het nu is. De activiteiten zijn goed en ik ga altijd met een tevreden gevoel naar huis.”

Is er iets dat u bent gaan doen of durft dankzij het centrum?

“Ja, vooral op het gebied van mijn angst voor onweer. Ik kan het beter relativeren en laat het minder mijn dag bepalen. Dat had ik een jaar geleden niet gedacht. Waar eerdere hulpverleners weinig begrip toonden, voel ik me hier juist gehoord. Dat heeft echt verschil gemaakt.”



Interview 4 - bezoeker

Hoe bent u bij de inloop terechtgekomen?

"Via mijn dochter. Zij vertelde dat het misschien iets voor mij zou zijn. Zo ben ik hier voor het eerst gekomen."

Wat betekent de inloop voor u in het dagelijks leven?

"Ik kijk echt uit naar de maandag. Ik kom onder de mensen en dat vind ik fijn. Het is gezellig en het doorbreekt de week. Het geeft me net dat moment dat ik even ergens anders ben."

Wat vindt u het fijnst aan het komen hier?

"Vooral de gezelligheid. Ik ben niet iemand die veel knutselt of met creatieve dingen bezig is, maar ik vind het heerlijk om erbij te zitten, te luisteren en gewoon onder de mensen te zijn. Je hoeft niet eens mee te praten; de sfeer op zich is al prettig."

Zijn er dingen die u hier geleerd of ontdekt hebt over uzelf?

"Niet specifiek. Ik ben vrij nuchter, maar ik leer altijd wel van het luisteren naar anderen."

Op welke manier helpt deze plek u om meer grip te hebben op uw leven?

"Het is gewoon fijn om er even uit te zijn. Je dag krijgt een andere invulling. Je voelt je minder alleen en het maakt de week lichter."

Hoe ervaart u het contact met andere bezoekers en medewerkers?

"Goed. Iedereen is vriendelijk en er hangt een fijne sfeer. Er is niemand waarvan ik denk: die ligt me niet. Je merkt dat medewerkers proberen dat uit te stralen, en dat werkt."

Wat mag er volgens u niet ontbreken?

"Het kopje koffie! En het gevoel dat je welkom bent. Dat iemand vraagt of je iets wil drinken, dat er een koekje bij ligt... daar voel je je gezien door. Je wordt niet vergeten."

Zijn er dingen die u anders zou willen zien?

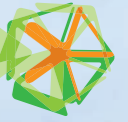
"Eigenlijk niet. Ik ben tevreden zoals het nu is."

Is er iets wat u door deze plek bent gaan doen of durft te doen wat eerder niet lukte?

"Nee, dat niet. Maar ik kom hier wel met veel plezier en ga ook weer tevreden naar huis."

Hoe zou u deze plek beschrijven aan iemand die het niet kent?

"Ik zou zeggen: ga er eens heen. Het is goed voor je. Je hoeft niet thuis te blijven zitten. Als je eenmaal geweest bent en het bevalt, kom je vanzelf terug."



Interview 4 - bezoeker

Hoe bent u bij deze inloop terechtgekomen?

"Via SRVZ, die hier eerder zat. Daar kwam ik al, en zo ben ik hier automatisch binnengekomen."

Wat betekent het centrum voor u in uw dagelijks leven?

"Vooral contact. En gezelligheid. Dat is voor mij het belangrijkste."

Wat vindt u het fijnst aan het komen naar deze plek?

"Dat ik mijn verhaal kwijt kan. Je hoeft niets, maar je kunt wel praten als je daar behoefte aan hebt. Dat vind ik prettig."

Zijn er dingen die u hier geleerd of ontdekt hebt over uzelf?

"Ik denk dat het onbewust gaat. Door te praten leer je toch dingen over jezelf, zonder dat je het altijd doorhebt."

Op welke manier helpt deze plek u om grip op uw leven te krijgen?

"Op dit moment krijg ik grip door mijn verhuizing, want dat is nodig voor mijn thuissituatie. Maar de inloop op zich helpt doordat je ergens terecht kunt en niet alleen staat. Het gaat niet om de omgeving, maar om het gevoel dat je hier welkom bent."

Hoe ervaart u het contact met andere bezoekers en met de medewerkers?

"Dat verschilt per persoon – iedereen is anders, en de ene dag ben je ook anders dan de andere. Maar over het algemeen is het goed, anders kwam ik hier niet."

Wat mag er volgens u niet ontbreken?

"Ik heb geen hoge verwachtingen. Als er geen koffie zou zijn, neem ik zelf wat mee. Voor mij gaat het vooral om de plek zelf."

Zijn er dingen die u graag anders of beter zou willen zien?

"Niet direct. Als er iets is, dan zeg of mail ik het wel. Maar er komt op dit moment niks in me op."

Is er iets wat u bent gaan doen of durft te doen door hier te komen?

"Ja, meer van me laten horen. Aanwezig zijn. Dat is wel veranderd."

Hoe zou u deze plek beschrijven aan iemand die het niet kent?

"Dat het veel simpeler is dan het soms lijkt. Ik had wel eens iets gelezen over 'herstellen', en dan denk je dat het heel zwaar of ingewikkeld is. Maar eigenlijk ben je hier juist met herstel bezig zonder dat je het doorhebt. Het is helemaal niet moeilijk of zwaar – gewoon een plek waar je welkom bent, waar het simpel werkt, en waar je kunt zijn wie je bent."



Bijlagen

Activiteitenprogramma's Biemekaere 2025

BieMekaere

doe mee

met BieMekaere

De komende maanden zijn er elke maandag en donderdag leuke activiteiten bij Biemekaere. In deze folder vind je het programma van april tot en met augustus 2025.

Biemekaere is elke maandag en donderdag open van 10.00 tot 16.00 uur. Je bent tijdens de openingstijden 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 ons op
Poelvoordestraat 1, 's-Gravenpolder.

ben jij er ook bij?!

April

- 7 april **Diamond painting**
- 10 april **Creatief met kurk** (onderzetter maken)
- 14 april **Happy stones schilderen**
- 17 april **Paasstukje maken**
- 21 april **gesloten** (tweede Paasdag)
- 24 april **Koningsdag activiteit**
- 28 april **Bloempot beschilderen**

Mei

- 1 mei **Spelletjes**
- 5 mei **Groepsgesprek over 'Vrijheid'**
onder het genot van een hapje en drankje
- 8 mei **Keramiek**
- 12 mei **High tea**
- 15 mei **Spel maken**
- 19 mei **Creatief met papier**
- 22 mei **Textured painting**
- 26 mei **Samen lunchen**
- 29 mei **Modelbouwen**

Juni

- 2 juni **Houtbranden**
- 5 juni **Wandeling met picknick**
- 9 juni **gesloten** (tweede Pinksterdag)
- 12 juni **Creatief met ijsstokjes**

BieMekaere

Juni (vervolg)

- 16 juni **Spelletjes**
- 18 juni **Sleutelhangers maken met Krimpie dinkie**
- 23 juni **Creatief met spijkers, hout en wol**
- 26 juni **Zomerse sleutelhangers maken van wol**
- 30 juni **Zomerse taart maken**

Juli

- 3 juli **Diamond painting**
- 7 juli **Happy stones schilderen**
- 10 juli **Zomerse lunch maken**
- 14 juli **Houtbranden**
- 17 juli **Bloemen van papier**
- 21 juli **Macrame** (Plantenhanger maken)
- 24 juli **Moodboard** (Wat houdt zomer voor jou in)
- 28 juli **Workshop tekenen**
- 31 juli **Oud-Hollands spelletjes**

Augustus

- 4 aug. **Maskers maken**
- 7 aug. **Workshop bolussen bakken**
- 11 aug. **High tea Amerikaanse stijl**
- 14 aug. **Kletsplot**
- 18 aug. **Regenkoker maken**
- 21 aug. **Modelbouw** verschillende moeilijkheden
- 25 aug. **Diamond painting**
- 28 aug. **Borrelplank maken**

BieMekaere

doe mee

met BieMekaere

De komende maanden zijn er elke maandag en donderdag leuke activiteiten bij BieMekaere. In deze folder vind je het programma tot en met december 2025.

Biemekaere is elke maandag en donderdag open van 10.00 tot 16.00 uur. Je bent tijdens de openingstijden 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 ons op
Poelvoordestraat 1, 's-Gravenpolder.

ben jij er ook bij?!

September

BieMekaere

November

1 september	Workshop Bolus bakken
4 september	Diamond painting
8 september	Sjoelen
11 september	Muziek maken
15 september	3D-kaarten maken
18 september	Boekje met Zeeuwse spreuken en gezegdes maken
22 september	<i>Week van de positieve gezondheid</i> Hand en stoelmassage
25 september	Samen kunst maken
29 september	Naambord maken

3 november	Gesloten in verband met scholing
6 november	Glazen graveren
10 november	Mozaïeken
13 november	Soep maken
17 november	Happy Stones schilderen
20 november	Zeeuwse spreuken
24 november	Creatief met kroonkurken
27 november	Diamond painting

Oktober

2 oktober	Vogelkrans of -slinger maken
6 oktober	Creatief met kroonkurken
9 oktober	Ammekaere spel
13 oktober	Houtbranden
16 oktober	Samen lunchen
20 oktober	Boekje met Zeeuwse spreuken en gezegdes maken
23 oktober	Samen tekenen
27 oktober	Diamond painting
30 oktober	Bingo

December

1 december	Waxinelichthouder maken
4 december	Sinterklaasspel
8 december	Zeeuwse spreuken
11 december	3D-kerstkaarten maken
15 december	Mozaïeken
18 december	Kerststukjes maken
22 december	Kerstlunch
25 december	Gesloten
29 december	Terugblik afgelopen jaar
1 januari	Gesloten

Herstel
Talent 

Stichting HerstelTalent
Oranjelaan 19
4332 VA Middelburg

06 22 88 92 96
info@hersteltalent.nl

 hersteltalent

hersteltalent.nl