

Ruimte
om op adem te komen en
(weer) verbinding te maken

Jaarverslag
1 januari tot en met 31 december 2025
Cirkel Kapelle



Ruimte om op adem te komen en (weer) verbinding te maken

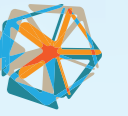
Jaarverslag
1 januari tot en met 31 december 2025
Cirkel Kapelle

Ter attentie van de gemeente Kapelle

Door: Irene van de Giessen en Klazine Tuinier

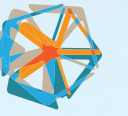
Medewerkers van Cirkel Kapelle:
Nadine Schurmans (coördinator)
Martijn Nouwels
Josseline Tolhoek

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



Inhoudsopgave

Voorwoord	6
Deel 1 Algemeen	10
Aanleiding	10
Wat is een laagdrempelig steunpunt	10
Voor wie is het laagdrempelig steunpunt	10
Stichting HerstelTalent	10
Ervaringsdeskundigen	11
Ammekare Cirkel en het Integraal Zorgakkoord	11
Leeswijzer	11
Deel 2 Evaluatiepunten vanuit HerstelTalent . .	12
Bezoekersaantallen	12
Uitkomsten Kwaliteitsvragenlijsten	12
Analyse	13
Groepen	14
Thema's en signalen van ontbrekende hulp	14
Samenwerking en netwerkbijeenkomsten	18
(Social) media	19
Deel 3 Interviews	21
Bijlagen	30



Voorwoord

Ruimte om op adem te komen en (weer) verbinding te maken

Kapelle is een dorp dat al generaties lang wordt gekenmerkt door groei, zorg en verbondenheid. Bekend als het hart van de Zeeuwse fruitteelt, is Kapelle een plek waar seizoenen zichtbaar maken dat ontwikkeling tijd, aandacht en bescherming vraagt. Bomen worden hier niet alleen geplant, maar zorgvuldig begeleid. Wortels krijgen de kans zich te verdiepen voordat vruchten zichtbaar worden. Juist deze symboliek raakt de kern van wat een laagdrempelig inloopcentrum wil zijn: een plek waar mensen mogen wortelen, groeien en herstellen op hun eigen tempo.

In een samenleving waarin het tempo vaak hoog ligt en ondersteuning steeds vaker wordt georganiseerd via formele trajecten en indicaties, vormt een inloopcentrum een toegankelijke ontmoetingsplek waar ruimte is voor menselijkheid, ontmoeting en zelfregie. Net als een boomgaard die beschutting biedt tegen wind en weersinvloeden, biedt het inloopcentrum een veilige omgeving waar inwoners van Kapelle en omgeving even kunnen landen, op adem kunnen komen en opnieuw verbinding kunnen maken – met zichzelf, met anderen en met hun leefomgeving.

In het afgelopen jaar werd opnieuw zichtbaar hoe groot de behoefte is aan deze vrije ruimte. De signalen en verhalen die binnen het centrum samenkomen laten zien dat veel inwoners zoeken naar balans tussen autonomie en ondersteuning. De mogelijkheid om zelf keuzes te maken – in activiteiten, tempo en mate van participatie – blijkt essentieel voor herstel en maatschappelijke deelname. Deze plek fungeert daarmee als een oefenveld voor zelfregie, waar mensen zonder prestatiedruk stappen kunnen zetten richting vrijwilligerswerk, dagbesteding of werk.

Tegelijkertijd tonen de ervaringen van bezoekers hoe veelzijdig en complex kwetsbaarheid kan zijn. Psychische kwetsbaarheid, neurodiversiteit, traumatische ervaringen en prikkelgevoeligheid vragen om maatwerk en begrip. Voor velen geldt dat zij zich bevinden in een gebied tussen volledig zelfstandig functioneren en specialistische zorg. Het inloopcentrum vormt hierin een brugfunctie: een plek waar mensen niet tussen wal en schip vallen, maar waar zij op een laagdrempelige manier ondersteuning en verbinding kunnen vinden.

Ook het thema eenzaamheid blijkt diep verweven met de verhalen die het centrum bereiken. De behoefte om gezien en gehoord te worden klinkt als een terugkerende onderstroom. Sociale netwerken zijn vaak klein of kwetsbaar, waardoor het centrum fungeert als ontmoetingsplaats waar nieuwe verbindingen kunnen ontstaan. Hier worden gesprekken gevoerd die anders misschien onuitgesproken blijven en ontstaat ruimte voor wederzijdse herkenning en steun.

Daarnaast maken lichamelijke gezondheidsproblemen, woononzekerheid en financiële zorgen zichtbaar hoe sterk verschillende levensdomeinen met elkaar verweven zijn. Net zoals bij een boom de kwaliteit van de bodem, het klimaat en de verzorging samen bepalen hoe sterk hij groeit, beïnvloeden wonen, gezondheid, veiligheid en bestaanszekerheid direct de mogelijkheden tot participatie en herstel. De signalen die binnen het centrum worden opgevangen laten zien dat problemen vaak al aanwezig zijn voordat zij zichtbaar worden binnen formele zorg- en ondersteuningsstructuren.



Voorwoord (vervolg)

Dit jaarverslag laat zien dat het inloopcentrum niet alleen een ontmoetingsplek is, maar ook een vroegtijdige signaleringsplek en een verbindende schakel binnen het sociaal domein. Hier worden patronen zichtbaar die anders verborgen blijven en krijgen inwoners de ruimte om hun stem te laten horen. Door co-creatie en participatie dragen bezoekers actief bij aan het vormgeven van het aanbod, waardoor het centrum blijft aansluiten bij de werkelijke behoeften van de gemeenschap.

Zoals de fruitbomen in Kapelle ieder jaar opnieuw laten zien dat groei een cyclisch proces is, zo laat ook dit verslag zien dat herstel, participatie en welzijn zich ontwikkelen in fases. Soms zichtbaar in bloei, soms onzichtbaar in de wortels onder de grond. Het inloopcentrum biedt de voedingsbodem waarin inwoners de kans krijgen om te herstellen, te leren en opnieuw perspectief te ontwikkelen.

Met dit jaarverslag geven wij inzicht in de ervaringen, signalen en ontwikkelingen die het afgelopen jaar binnen het centrum zichtbaar zijn geworden. Tegelijkertijd is het een uitnodiging om samen te blijven bouwen aan een gemeenschap waarin iedereen de ruimte krijgt om mee te doen, op een manier die past bij zijn of haar mogelijkheden.



Deel 1 Algemeen

Aanleiding

Dit jaarverslag is opgesteld in opdracht van de gemeente Kapelle. 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 Cirkel Kapelle voorziet in deze behoefte door een toegankelijke plek te bieden waar inwoners zonder indicatie of verwijzing terecht kunnen. Cirkel Kapelle is in 2024 gestart in Wemeldinge. Halverwege 2025 bleek dat het bezoekersaantal daar achterbleef. Vandaar dat het centrum in overleg met de gemeente en Link is verhuisd naar Kapelle, naar de kantine van de voetbalvereniging.

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 de gemeente Kapelle 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

Cirkel Kapelle 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

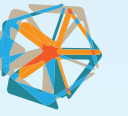
Een belangrijk kenmerk van het steunpunt is de inzet van ervaringsdeskundigen. Ervaringsdeskundigen zijn opgeleid om te werken vanuit hun eigen herstel ervaring en bieden ondersteuning op basis van herkenning en gelijkwaardigheid. Zij spelen een centrale rol in het dagelijks functioneren van het steunpunt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

Cirkel Kapelle en het Integraal Zorgakkoord

Het laagdrempelig steunpunt Cirkel 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 Cirkel en volgt de evaluatie afspraken die HerstelTalent met de gemeente Kapelle 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 2a Evaluatiepunten vanuit HerstelTalent

Bezoekersaantallen

In 2025 werd Cirkel Kapelle 250 keer bezocht. In januari was er een hoog bezoekersaantal vanwege de opening. In de maanden daarna is een duidelijke stijging te zien na de verhuizing. In november en december ligt het aantal wat lager vanwege geplande sluitingsdagen in verband met een teambuilding en de kerstdagen.

jan	feb	ma	april	mei	juni	juli	aug	sep	okt	nov	dec
37	12	10	9	15	10	15	35	34	36	21	16

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
Tussen 45 en 65 jaar	v	Via Maatschappelijk werk (SMWO, Vizita, Link, Buurteams of Hulst voor Elkaar) bijvoorbeeld)	1 keer per week	10	9	10	7	Ik voel me hier prettig
65 jaar of ouder	v	Via de huisarts of praktijkondersteuner	1 keer per week	6	7	7	7	Meer duidelijkheid over wat HerstelTalent precies inhoudt en wat het kan betekenen voor mij

Tussen 45 en 65 jaar	v	Er kwam iemand langs bij ons op de wijkcirkel toen en vertelde over dit zo ben ik hier gekomen	1 keer per week	8	8	9	8	ik heb nog geen idee wat er beter kan misschien over een langere tijd dat ik het dan weet
Jonger dan 30 jaar	v	Via Maatschappelijk werk (SMWO, Vizita, Link, Buurteams of Hulst voor Elkaar) bijvoorbeeld)	1 keer per week	8	8	7	7	Even een klein privé klets momentje.
65 jaar of ouder	v	Via de huisarts of praktijkondersteuner	1 keer per week	8	8	9	9	
Tussen 45 en 65 jaar	v	Via een flyer	1 keer per week	7	7	8	8	Dat weet ik niet zo goed.
Tussen 45 en 65 jaar	v	Ik hoorde het van een bekende	1 keer per week	10	10	10	10	Ik vind het erg fijn hier, ga zo door!
Tussen de 30 en 45 jaar	m	dat ging door de ervaring bij een andere inloop en toen gezocht naar een inloop in kapelle	1 tot 3 keer per maand	8	9	8	8	ze konden niets doen, ik was welkom om langs te komen en had het idee dat ze het zelf leuk vonden om mij weer te zien
Totaal				8,2	8,3	8,5	8	8,2

Analyse

Uit de vragenlijsten blijkt dat de bezoekers van Cirkel voornamelijk bestaan uit volwassenen tussen 45 en 65 jaar, aangevuld met deelnemers van 65 jaar en ouder. Daarnaast is er een beperkte instroom van jongere volwassenen. De groep bestaat overwegend uit vrouwen, met ook een aantal mannelijke deelnemers. Toeleiding vindt plaats via zowel formele kanalen (maatschappelijk werk, huisarts en praktijkondersteuner) als informele routes (bekenden, wijkactiviteiten, flyers en andere inlopen). Dit wijst op een goede zichtbaarheid binnen het sociale en zorgnetwerk.



Het merendeel van de deelnemers bezoekt de voorziening wekelijks, wat duidt op structurele deelname en betrokkenheid. Enkele deelnemers maken gebruik van het aanbod op maandbasis. De frequente aanwezigheid onderstreept de toegevoegde waarde van het initiatief voor de doelgroep. De tevredenheidsscores liggen overwegend hoog, met cijfers tussen 7 en 10 en meerdere maximale beoordelingen. De algemene waardering is daarmee goed tot zeer goed. Deelnemers geven aan zich prettig en welkom te voelen en benoemen expliciet de warme sfeer en persoonlijke aandacht als sterke punten.

De voorziening wordt ervaren als een laagdrempelige, veilige ontmoetingsplek waar ruimte is voor sociaal contact en persoonlijke aandacht. Deelnemers voelen zich gezien en gehoord, wat bijdraagt aan hun welzijn en motivatie om terug te blijven komen.

Groepen

In Cirkel zijn diverse herstelgroepen geweest waarbij de gesprekken zich vormden rondom gesprekskaarten. De gesprekken gingen onder andere over hoe iemand met eenzaamheid en moeilijke omstandigheden om kan gaan.

Thema's en signalen van ontbrekende hulp

1. Zelfregie en autonomie

Zeer sterk aanwezig.

Voorbeelden:

- Zelf keuzes maken in activiteiten (wel/niet eten, creatieve activiteit, 1-op-1 vs groep)
- Aangeven van grenzen bij prikkelgevoeligheid
- Eigen tempo bepalen (later komen, eerder weggaan, pauzeren)
- Beslissingen rondom vrijwilligerswerk, dagbesteding en re-integratie

Gemeentelijk relevant:

Dit aanbod functioneert als een praktijkplek voor het oefenen van zelfregie, laagdrempelig en zonder formele druk. Dit sluit direct aan bij Wmo-doelstellingen.

2. Psychische kwetsbaarheid & neurodiversiteit

Structureel en divers.

Terugkerend:

- Autisme (meerdere deelnemers)
- Prikkelgevoeligheid / overprikkeling
- Trauma (misbruik, onveilige jeugd)
- Angst, stress, onveiligheidsgevoelens
- Rigide denkpatronen en moeite met perspectiefwisseling

Gemeentelijk relevant:

Deze doelgroep bevindt zich vaak tussen wal en schip: te kwetsbaar voor volledige zelfredzaamheid, maar niet altijd passend binnen specialistische GGZ.

3. Sociale verbinding & eenzaamheid

Zeer prominent.

Signalen:

- Behoefte aan meer mensen in de groep
- Moeite met eerste contact leggen
- Weinig of geen familiecontact
- Afhaken van wijkkerke |> verlies van sociaal netwerk
- Groot belang van "gezien en gehoord worden"

Gemeentelijk relevant:

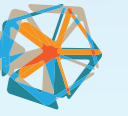
Het aanbod vervult een preventieve rol tegen eenzaamheid, vooral voor mensen met beperkte sociale vaardigheden of klein netwerk.

4. Lichamelijke gezondheid & chronische aandoeningen

Regelmatig terugkerend.

Voorbeelden:

- Rugklachten, scoliose



- Ziekte van Crohn
- Vermoeidheid, pijn, mobiliteitsproblemen
- Medische trajecten (MRI, ziekenhuisbezoek)

Gemeentelijk relevant:

Deze lichamelijke beperkingen hebben directe invloed op participatie, belastbaarheid en re-integratie, maar worden vaak onvoldoende integraal benaderd.

5. Wonen, veiligheid en leefomgeving

Belangrijk en zorgelijk.

Signalen:

- Onveilig voelen in thuissituatie (gezinsproblematiek)
- Overlast in de wijk (brandstichting, burens)
- Slecht geïsoleerde woningen (kou/hitte, slapeloosheid)
- Spanningen rondom verhuizing en zelfstandig wonen

Gemeentelijk relevant:

Hier raken wonen, veiligheid en zorg elkaar. Preventieve signalen die vaak niet snel genoeg landen in formele systemen.

6. Dagbesteding, werk en zingeving

Zeer actueel thema.

Terugkerend:

- Vrijwilligerswerk als grote stap en succeservaring
- Re-integratie via UWV / Wmo
- Onzekerheid over doseren van energie
- Wens om nuttig te zijn en bij te dragen

Gemeentelijk relevant:

HerstelTalent fungeert als tussenvoorziening richting dagbesteding of werk, waar mensen kunnen oefenen zonder prestatiedruk.

7. Financiële zorgen & systeemstress

Structureel aanwezig, vaak impliciet.

Signalen:

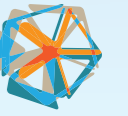
- Moeite met rondkomen
- Angst voor uitkeringskortingen
- Problemen met instanties (UWV, CAK, gemeente)
- Negatieve ervaringen met wisselende hulpverleners

Gemeentelijk relevant:

Er is sprake van systeemstress: mensen weten vaak niet waar ze terecht kunnen of voelen zich niet serieus genomen.

Samenvattende kernboodschap voor gemeenten

Dit verslag laat zien dat HerstelTalent een cruciale preventieve en verbindende functie vervult voor inwoners met psychische, sociale en lichamelijke kwetsbaarheden. Het aanbod ondersteunt zelfregie, voorkomt escalatie en vangt signalen op die in het reguliere systeem vaak te laat zichtbaar worden.



Samenwerking en netwerkbijeenkomsten

Cirkel werkt in de gemeente Kapelle prettig samen met de gemeente zelf, met Link en met de huisartsen. Er zijn goede contacten met de Wijkggd, Emergis en BuurzorgT. In 2026 kan de samenwerking nog wel verder worden geïntensiveerd zodat meer mensen de weg naar Cirkel weten te vinden.

(Social) media

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

Gisteren werden er in WijWemeldinge prachtige sleutelhangers gemaakt... Volgende week gaan we aan de slag met creativiteit rondom het thema: Liefde voor jezelf... Van harte welkom! Heb je ook een idee of iets wat je leuk vindt om te doen? Laat het ons dan vooral weten want inmiddels zijn we druk bezig met ons activiteitenprogramma voor het voorjaar en de zomer... **Josseline Tolhoek** en Nadine heten je van harte welkom!

En we kijken terug op een mooi opening! Dank **PZC** voor het mooie artikel hierover.
<https://www.pzc.nl/.../bij-de-afrit-van-de-a58-werd-toby.../> **Gemeente Kapelle**





Deel 3 Interviews

In deel 3 leest u achtereenvolgens hoe drie bezoekers en de coördinator hun tijd bij Cirkel ervaren.



Interview 1 - coördinator

Hoe zou je jouw rol als coördinator omschrijven?

“Het was voor mij een compleet nieuwe rol. Ik heb veel moeten leren en overwinnen. Toen ik hier begon als stagiaire had ik nog geen eigen centrum, dus ik dacht: je begeleidt activiteiten en je bent er voor de bezoekers. Maar als coördinator komt er veel meer bij kijken - verslagen, planningen, schema's, voorraden. Dat had ik onderschat. Ik moest leren om vragen te stellen, en dat vind ik spannend. Ik ben gewend alles zelf te doen, dus hulp vragen is echt iets wat ik aan het leren ben.”

Wat vind je het mooiste aan het werken in het Zelfregiecentrum?

“De momenten waarop iemand binnenkomt met zorgen of spanning, en later met een lach weer vertrekt. Dat mensen zich gehoord en gezien voelen. Dat is voor mij het mooiste wat er is.”

Welke ontwikkelingen heb je het afgelopen jaar gezien?

“In Wemeldinge hadden we een paar vaste bezoekers; in Kapelle is de groep groter en diverser. Er zijn ook mensen bijgekomen vanuit de Wijkcirkel. Ik zie vooral dat mensen écht graag komen. Ze benoemen dat ook iedere week: dat het hen goed doet om hier te zijn. Dat raakt me.”

Waar ben je het meest trots op?

“Dat mensen hier graag komen - dat voelt als een bevestiging dat we het samen goed doen. En persoonlijk ben ik trots dat ik, ondanks angst, ben blijven doorgaan. Vijf jaar geleden had ik waarschijnlijk afgehaakt. Nu denk ik: als het niet zonder angst kan, dan doe ik het mét angst. ‘Met volle angst vooruit’ is mijn motto.”

Hoe ervaar je de samenwerking met andere partners?

“Het is nog in ontwikkeling. Ik kom niet uit Zeeland, dus veel organisaties zijn nieuw voor mij. Ik ben bezig de contacten op te bouwen, zoals met Link, de wijk-GGD en andere lokale partijen. Dat vraagt tijd, maar het staat op de planning en begint langzaam vorm te krijgen.”

Wat heb je persoonlijk geleerd in het afgelopen jaar?

“Heel veel. Vooral hoe je met groepen werkt - dat is heel anders dan één op één. Ik leer steeds beter aangeven wat ik nodig heb, duidelijker communiceren en me iets meer ontspannen in organiseren. Alles is eigenlijk nog ‘in proces’, maar ik word me er steeds bewuster van wat er mogelijk is en wat ik nog kan groeien.”

Hoe merk je dat het centrum verschil maakt voor bezoekers?

“Bij sommigen zie ik dat het vooral om gezelligheid gaat. Bij anderen hoor ik echt dat het hen helpt: structuur, sociaal contact, het gevoel gezien te worden. Dat draagt bij aan hun dagelijks leven en welzijn. Voor veel mensen is het een ankerpunt in de week.”

Wat zijn volgens jou belangrijke aandachtspunten voor het komende jaar?

“Er is nog onduidelijkheid over wat Hersteltalent precies doet. Zeker door de overgang van Wemeldinge naar Kapelle. Ik zou graag een informatieochtend organiseren, zodat bezoekers weten wat we bieden en wat de mogelijkheden zijn.”

Hoe heeft het centrum zich verbonden met de buurt?

“We zitten hier nog maar kort, dus de verbinding moet nog groeien. We zijn wel bezig met zichtbaarheid. Zo gaan we flyeren in de buurt, in de bibliotheek en in winkels. Ook bezoekers helpen mee door flyers te verspreiden. Het is in ontwikkeling, en daar bouwen we verder aan.”



Interview 2 - bezoeker

Hoe bent u bij het Zelfregiecentrum terechtgekomen?

“Via mijn psycholoog. Die verwees me hiernaartoe.”

Wat betekent het centrum voor u in uw dagelijks leven?

“Sociaal contact. Mensen om mee te praten of om gewoon naar te luisteren. En het creatieve vind ik ook leuk om te doen. Dat alles samen maakt het waardevol.”

Wat vindt u het fijnst aan het komen hier?

“Dat je voor het creatieve komt, maar uiteindelijk vooral lekker met elkaar praat. Het sociale is voor mij het prettigst.”

Heeft u hier iets geleerd of ontdekt over uzelf?

“Nee, niet echt. Ik kan zo niets bedenken dat ik nieuw ontdekt heb.”

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

“Het helpt me doordat de donderdag vaste structuur geeft in de week. En het sociale contact is gewoon heel belangrijk voor me.”

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

“Goed. Ik vind het een fijne groep. Ik kan mezelf zijn, zonder meer.”

Wat mag er volgens u niet ontbreken in het centrum?

“Het sociale aspect. Dat je iemand hebt waar je goed mee kunt praten. Dat vind ik ontzettend belangrijk.”

Zijn er dingen die u graag anders zou zien?

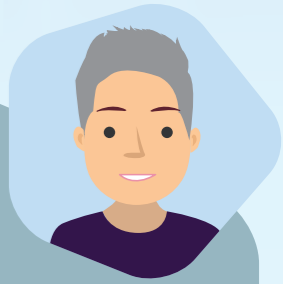
“Het enige wat ik jammer vind, is dat het niet meer in Wemeldinge zit. De overgang naar Kapelle is groot, zeker omdat er nu eigenlijk vooral mensen uit Wemeldinge komen. Dat stukje vind ik soms lastig. Maar verder kom ik gewoon graag.”

Is er iets dat u door het centrum bent gaan doen of durft te doen dat eerder lastig was?

“Nee, eigenlijk niet. Mijn leven is niet echt veranderd daardoor. Maar ik kom wel met plezier.”

Hoe zou u het centrum beschrijven aan iemand die het nog niet kent?

“Als een sociale, open plek waar je in en uit kunt lopen. Vind je het niet leuk, dan ga je weer; blijf je een uur of twee uur, is dat ook goed. Je kunt creatief bezig zijn, maar het hoeft niet. Niets moet hier. Dat vind ik heel positief. Het is gewoon laagdrempelig en vrij.”



Interview 3 - bezoeker

Hoe ben je bij het inloopcentrum terechtgekomen?

“Via Link, door de welzijnsmedewerker. Die bracht me hier naartoe.”

Wat betekent het centrum voor jou in je dagelijks leven?

“Het voelt een beetje als mijn tweede dagbesteding. Als ik een keer niet kan komen, voelt dat bijna als een straf voor mezelf. Het geeft structuur en iets om naar uit te kijken.”

Wat vind je het fijnst aan het komen hier?

“Dat mensen me serieus nemen. Dat ik een gezellig praatje kan maken, en dat jullie – jij en Nadine – echt luisteren en hulp bieden. Ik kan mijn ei kwijt, en dat vind ik heel fijn.”

Zijn er dingen die je hier geleerd of ontdekt hebt over jezelf?

“Ja. Dat ik soms een kort lontje heb en dingen te veel binnenlaat. Ik leer nu meer om te denken: dit is maar een momentopname, dit hoeft mij niet te raken. Ik laat dingen wat meer van me af glijden.”

Op welke manier helpt het inloopcentrum je om meer grip te krijgen op je leven?

“Voor mij voelt het als een soort ‘moeten’ omdat ik weet dat ik hierdoor sociaal contact heb. Ik spreek hier mensen die ik buiten niet zomaar zou aanspreken of ontmoeten. En ik heb hier zelfs nieuwe vrienden gemaakt, ook al zijn ze wat ouder dan ik.”

Hoe voelt het contact met andere bezoekers en medewerkers?

“Ik ben voorzichtig met sommige mensen; ik kijk soms eerst de kat uit de boom. Niet iedereen voelt meteen prettig, maar dat mag. Met de begeleiders kan ik het goed vinden. Mannen blijven voor mij wat lastiger, maar met jou gaat het inmiddels best goed.”

Wat mag er volgens jou niet ontbreken in het centrum?

“Creativiteit. En open gesprekken over allerlei onderwerpen – ook taboes. Zolang we maar rekening houden met elkaar en niemand onnodig raken. Dat vind ik belangrijk.”

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

“Misschien wat vaker één-op-één even checken hoe het met iemand gaat, vooral als iemand zichtbaar niet lekker binnenkomt. Dan voorkom je dat alles meteen in de groep belandt, waar anderen het misschien niet kunnen hebben. Het moet een veilige plek blijven.”

Is er iets wat je door het centrum bent gaan doen wat je eerder niet durfde of dacht te kunnen?

“Ja. Met mensen afspreken, meer dingen ondernemen buiten mijn vriend om. Meer sociale contacten opbouwen. Ook accepteren dat ik mijn rolstoel ambulante gebruik en dat daar niks mis mee is. Door jullie en door de mensen hier heb ik daarin meer vertrouwen gekregen.”

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

“Ik heb tegen mijn moeder gezegd dat ik hier aan mijn psychisch herstel werk, zonder dat het zo zwaar voelt. Mensen om me heen zeggen dat ik positief verander sinds ik hier kom. Ik vertel anderen dat we leuke creatieve dingen doen, dat het rust geeft en ontspanning. Even je eigen moment. Zo zou ik het omschrijven.”



Interview 4 - bezoeker

Hoe bent u bij de inloop terechtgekomen?

“We zaten bij de Wijkcirkel en toen kwam er een iemand met een hond langs. Ze vertelde over Hersteltalent, en we zijn toen eens meegegaan naar de lunch. Dat was zo leuk dat ik ben blijven plakken.”

Wat betekent het centrum voor u in uw dagelijks leven?

“Iets om naar uit te kijken, één keer in de week. Een vaste plek waar ik graag naar toe ga.”

Wat vindt u het fijnst aan het komen hier?

“Leuke dingen doen, knutselen, goede gesprekken voeren, mensen leren kennen... vooral dat ik niet eenzaam ben.”

Hebt u hier iets geleerd of ontdekt over uzelf?

“Ja, ik heb hier dingen verteld die ik nog nooit had verteld. Dat vind ik bijzonder, want daarin ben ik normaal heel gesloten. Maar hier durf ik dat wel.”

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

“Soms krijg ik tips om dingen anders aan te pakken. Als ik dat probeer in de praktijk, werkt het vaak. Het is een leerproces.”

Hoe ervaart u het contact met andere bezoekers en medewerkers?

“Prima. Ik kan het met iedereen wel vinden. Iedereen heeft z'n eigen karakter en dat maakt het juist leuk. En de begeleiding – jij en Nadine – voelt vertrouwd.”

Wat mag er volgens u niet ontbreken in het centrum?

“Goede gesprekken. En de mensen die er nu zijn. Als het centrum ergens anders zou staan, zou ik het fijn vinden als de groep en jullie als begeleiding gewoon meegingen. Nieuwe mensen vind ik spannend; het vertrouwde voelt veilig.”

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

“Niet echt. Ik zou het alleen leuk vinden als er meer mensen durfden te komen. Je weet wat je hebt, maar niet wat je krijgt – maar dat maakt het ook weer leuk en uitdagend.”

Is er iets dat u door het centrum bent gaan doen wat u eerder niet durfde of dacht te kunnen?

“Ja, ik durf meer voor mezelf op te komen. Vroeger liet ik alles over me heen komen. Nu zeg ik vaker wat ik ervan vind. Dat is echt nieuw voor mij.”

Hoe zou u het centrum beschrijven aan iemand die het niet kent?

“Ik heb tegen mijn vriendin gezegd dat ik iedere donderdag een ontzettend leuke ochtend heb. Dat ik knutsel, nieuwe mensen ontmoet en dat ik me niet alleen voel. De lunch samen is ook heel gezellig. Ze vroeg meteen of het misschien ook iets voor haar was. Dat zegt genoeg, denk ik.”



Bijlagen

Bijlagen Activiteitenprogramma's Cirkel Kapelle 2025

WijWemeldinge

doe mee
met WijWemeldinge

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

WijWemeldinge is elke donderdag open van 9.30 tot 12.30 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 in Dorpshuis de Wemel, Dorpsplein 1, Wemeldinge.

ben jij er ook bij?!

April

- Donderdag 3 april **Mozaïek**
- Donderdag 10 april **Modelbouw**
- Donderdag 17 april **Creatief voor Pasen**
- Donderdag 24 april **gesloten**

Mei

- Donderdag 1 mei **Netwerklunch en
Macramé hanger voor bloempot maken**
- Donderdag 8 mei **Houtbranden**
- Donderdag 15 mei **Keramiek**
- Donderdag 22 mei **Creatief met kurk**
- Donderdag 29 mei **gesloten** (Hemelvaartsdag)

Wij Wemeldinge

Juni

- Donderdag 5 juni **Happy stones schilderen**
- Donderdag 12 juni **Boter, kaas, eieren (spel maken)**
- Donderdag 19 juni **Wandeling door Wemeldinge**
- Donderdag 26 juni **Spelletjes en
Textered painting**

Juli

- Donderdag 3 juli **Groepsgesprek aan de hand van kaarten**
- Donderdag 10 juli **Diamond painting**
- Donderdag 17 juli **Modelbouw**
- Donderdag 24 juli **Netwerklunch en
Modelbouw**
- Donderdag 31 juli **gesloten** (zomervakantie)

Augustus

- Donderdag 7 en 14 aug. **gesloten** (zomervakantie)
- Donderdag 21 augustus **Houtbranden**
- Donderdag 28 augustus **Creatief met ijsstokjes**
(pennenbak/doosje maken)

doe mee met

talent
Cirkel

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

Cirkel is elke donderdag open van 9.00 tot 13.00 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 de Vroonlandseweg 53, Kapelle

ben jij er ook bij?!

September

4 september	Vloeibaar schilderen
11 september	Bloemschikken
18 september	Samen eten
25 september	Mozaïeken

talent Cirkel

November

6 november	Origami
13 november	Samen eten
20 november	Paracord knopen
27 november	Cognitieve fitness

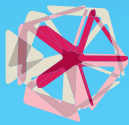
Oktober

2 oktober	Creatief met kurk
9 oktober	Creatief met herfstmateriaal
16 oktober	Samen eten
23 oktober	Happy Stones maken
30 oktober	Sleutelhangers maken

December

4 december	Sinterklaasspel
11 december	Samen eten
18 december	Creatief met Kerstlichtjes en -lampjes
25 december	Gesloten (eerste kerstdag)

Herstel
Talent



Stichting HerstelTalent
Oranjelaan 19
4332 VA Middelburg

06 22 88 92 96
info@hersteltalent.nl



  hersteltalent

metelkaarzeeland.nl