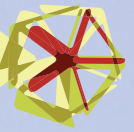


Tussen de kade en de kamers

Jaarverslag 2025
Meemekaere Goes



Tussen de kade en de kamers

Jaarverslag 2025
Meemekeare

Ter attentie van het Innovatiefonds extramuralisering
en ambulantisering ggz en gemeente Goes

Door: Irene van de Giessen en Klazine Tuinier

Medewerkers van Meemekaere:

Alien Boute (coördinator)

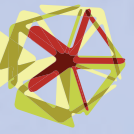
Annemiek Boeren

Jorieke Flikweert

Carlijn Koenen

Mariëlle Wattel

Met dank aan alle medewerkers en bezoekers van Meemekaere.

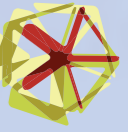


Inhoudsopgave

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 Brouwershaven en het Integraal	11
Zorgakkoord	11
Leeswijzer	11
Deel 2 Evaluatiepunten vanuit HerstelTalent	12
Bezoekersaantallen	12
Uitkomsten Kwaliteitsvragenlijsten	12
Analyse	13
Groepen	13
Thema's en signalen van ontbrekende hulp	13
Samenwerking en netwerkbijeenkomsten	17
(Social) media	18
Deel 3 Interviews	23
Bijlagen	32

Voorwoord

Tussen de kade en de kamers



Goes is een stad van overgangen. Van water naar land, van dorp naar stad, van stilte naar ontmoeting. Wie hier woont, weet dat ruimte niet altijd leeg is. Soms is zij gevuld met wachten. Met zoeken. Met het gevoel dat je nét buiten beeld valt. Niet omdat je er niet toe doet, maar omdat het leven ingewikkeld is geworden en de weg naar hulp niet meer vanzelfsprekend voelt.

Dagelijks bewegen mensen zich door de stad met verhalen die nauwelijks hoorbaar zijn. Verhalen over zorgen die zich opstapelen, over lichamen die niet meer doen wat ze altijd deden, over gedachten die blijven malen of juist stilvallen. Over verlies, in kleine en grote vormen. Over relaties die veranderen, over kinderen om wie men zich zorgen maakt, over werk dat wegviel, gezondheid die wankelde, of grip die langzaam verdween. Vaak zijn het geen nieuwe problemen, maar langdurige situaties die zijn gaan schuren.

Voor veel bezoekers is de weg naar formele zorg niet rechtlijnig. Sommigen hebben langdurige trajecten achter de rug en voelen zich moe van het uitleggen. Anderen staan nog aan het begin, maar ervaren drempels: procedures, wachttijden, digitale systemen, of het gevoel niet serieus genomen te worden. Weer anderen willen helemaal geen zorg meer, omdat eerdere ervaringen het vertrouwen hebben aangetast. Toch blijven de vragen bestaan, en zoeken mensen – soms voorzichtig, soms wanhopig – naar een plek waar ze terechtkunnen zonder eerst te hoeven bewijzen dat het 'erg genoeg' is.

Het laagdrempelig inloopcentrum in Goes is zo'n plek. Geen loket, geen behandelkamer, geen traject. Het is een tussenruimte: tussen formele zorg en het dagelijks leven, tussen alleen staan en samen zijn, tussen overleven en weer een beetje leven. Een plek waar je binnen kunt lopen

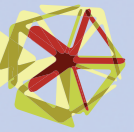
zonder indicatie, zonder verwijzing, zonder dossier. Waar iemand vraagt hoe het met je gaat en die vraag ook meent.

In deze ruimte mogen emoties eerst bestaan, zonder dat ze meteen vertaald worden naar diagnoses of oplossingen. Verdriet, boosheid, verwarring en angst krijgen hier woorden. Door te praten, te luisteren, samen koffie te drinken, een spel te spelen of creatief bezig te zijn, ontstaat er ruimte. Ruimte om te ademen. Ruimte om overzicht te krijgen. Ruimte om opnieuw te oefenen met zelfregie, op een manier die past bij het tempo en de mogelijkheden van de bezoeker.

Juist in deze ogenschijnlijk eenvoudige ontmoetingen wordt veel zichtbaar. Psychische klachten die dreigen te verergeren. Lichamelijke pijn die het dagelijks functioneren ondermijnt. Overbelasting van mantelzorgers en ouders. Eenzaamheid die niet altijd wordt uitgesproken, maar wel voelbaar is. Signalen van stress, wantrouwen richting instanties, of het vastlopen in regels en formulieren. Veel van deze signalen zouden zonder deze informele setting onbesproken blijven.

Het steunpunt vervult daarmee een belangrijke preventieve functie. Niet door problemen over te nemen, maar door ze vroegtijdig te zien en bespreekbaar te maken. Door mensen niet te laten verdwijnen in de leegte tussen systemen, maar vast te houden in contact. Dat heeft effect: spanning neemt af, escalatie wordt voorkomen, mensen haken minder snel af van zorg of ondersteuning. Soms leidt een gesprek tot een volgende stap richting passende hulp; soms is het genoeg dat iemand even niet alleen is.

In een samenleving waarin zorg steeds meer netwerkzorg wordt, zien we dat netwerken ook kunnen sluiten. Goede bedoelingen kunnen onbedoeld druk opleveren. Adviezen kunnen als voorwaarden

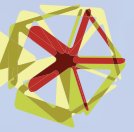


gaan voelen. Mensen kunnen het gevoel krijgen dat meewerken de enige optie is, terwijl twijfel, weerstand of verwarring juist signalen zijn die aandacht verdienen. Het inloopcentrum biedt een plek waar die spanning mag bestaan, zonder dat er meteen consequenties aan verbonden zijn.

Dit jaarverslag laat zien wat er gebeurt wanneer die ruimte er wel is. Het beschrijft geen uitzonderlijke casussen, maar het dagelijks leven van mensen die tijdelijk of langdurig kwetsbaar zijn. Het laat zien hoe ontmoeting, erkenning en eenvoudige activiteiten bijdragen aan herstel, structuur en verbinding. En het maakt zichtbaar wat er ontbreekt wanneer zulke plekken er niet zijn: meer crisis, zwaardere zorg, grotere afstand tot de samenleving.

Het laagdrempelig inloopcentrum in Goes vangt niet alles op. Dat hoeft ook niet. Maar het voorkomt dat mensen wegdrijven. Het fungeert als ankerplaats, als oefenruimte, als veilige haven in een stad waar veel beweegt. Door aanwezig te zijn, zonder oordeel en zonder voorwaarden, draagt het steunpunt bij aan een inclusieve gemeenschap waarin niemand volledig uit beeld hoeft te raken.

Dit verslag nodigt uit om anders te kijken naar zorg en ondersteuning. Niet alleen naar wat formeel geregeld is, maar ook naar wat informeel mogelijk wordt gemaakt. Niet alleen naar kosten en trajecten, maar naar menselijke verbinding als fundament. De verhalen in dit verslag laten zien dat laagdrempeligheid geen bijzaak is, maar een voorwaarde om mensen te bereiken, te behouden en perspectief te bieden.



Deel 1 Algemeen

Aanleiding

Dit jaarverslag is opgesteld in opdracht van het Innovatiefonds extramuralisering en ambulantisering ggz en de gemeente Goes. In samenwerking met SMWO en Emergis heeft HerstelTalent de afgelopen twee jaar ingezet op de ondersteuning van mensen die niet vanzelfsprekend meedoen in de maatschappij. Er is ingezet op het versterken van mentale gezondheid, preventie en informele ondersteuning. Het laagdrempelig steunpunt of zelfregiecentrum is een belangrijke voorziening voor inwoners die ondersteuning nodig hebben buiten of naast de formele zorg. Meemekaere Goes voorziet in deze behoefte door een toegankelijke plek te bieden waar inwoners zonder indicatie of verwijzing terecht kunnen.

Wat is een laagdrempelig steunpunt of zelfregiecentrum

De afgelopen jaren is de term 'zelfregiecentrum' vervangen door het landelijk gebruikte '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 Goes 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

Meemekaere Goes 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

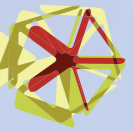
Een belangrijk kenmerk van het steunpunt is de inzet van ervaringsdeskundigen. Ervaringsdeskundigen zijn opgeleid om te werken vanuit hun eigen herstel ervaring en bieden ondersteuning op basis van herkenning en gelijkwaardigheid. Zij spelen een centrale rol in het dagelijks functioneren van het steunpunt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

Meemekaere Goes en het Integraal Zorgakkoord

Het laagdrempelig steunpunt Meemekaere Goes 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 Meemekaere Goes en volgt de evaluatie afspraken die HerstelTalent met het innovatiefonds 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 Goes was het totale aantal bezoekers in 2025: 555.

Hierbij zijn de deelnemers aan de trainingen niet meegenomen.

jan	feb	ma	april	mei	juni	juli	aug	sep	okt	nov	dec	totaal
54	40	43	47	57	47	55	56	40	39	41	36	555

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 de 30 en 45 jaar	m	Ik hoorde het van een bekende	2 of meer keer per week	9	9	9	9	Niet, ik voel me erg prettig bij de inloop, medewerkers tonen oprechte interesse, en daardoor voel je je gehoord. ze komen soms ook met een advies en dat brengt mij weer verder in mijn leven.
Tussen 45 en 65 jaar	v	Via Emergis	1 keer per week	7	7	7	8	cursus over pijn hier in Goes geven is gewenst.
65 jaar of ouder	m	Via dochter	1 keer per week	7	8	8	8	
Tussen 45 en 65 jaar	m	coach -> zorginstelling	1 tot 3 keer per maand	8	8	8	8	
Totaal				7,8	8	8	8,3	8

Analyse

De kwaliteitsvragenlijst laat zien dat bezoekers de inloop als veilig, toegankelijk en ondersteunend ervaren. De respondenten vormen een diverse groep in leeftijd en achtergrond en vinden de inloop zowel via informele netwerken als via zorginstellingen, wat de lage drempel en goede bekendheid onderstreept.

Bezoekers komen met uiteenlopende frequentie, van enkele keren per maand tot meerdere keren per week. Dit laat zien dat de inloop zowel wordt gebruikt als vaste steunplek als voor incidentele ondersteuning.

De waardering is consistent positief. Met een gemiddelde score rond de 8 voelen bezoekers zich welkom, gesteund en serieus genomen door de medewerkers. Met name het gevoel van steun springt eruit. In de toelichting benoemen bezoekers de oprechte interesse van medewerkers en het gevoel echt gehoord te worden. Praktische adviezen worden als helpend ervaren om weer stappen te zetten in het dagelijks leven.

Als verbeterpunt wordt één concrete wens genoemd: een cursus over omgaan met pijn. Dit sluit aan bij signalen uit de praktijk en laat zien dat bezoekers actief meedenken over het aanbod.

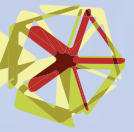
Samenvattend bevestigt de vragenlijst dat de inloop een waardevolle preventieve voorziening is binnen de sociale basis en bijdraagt aan welzijn, zelfregie en het voorkomen van zwaardere zorg.

Groepen

In Meemekaere Goes is een doorlopend trainingsprogramma actief. De training om een Wellness Recovery Action Plan (WRAP) te ontwikkelen is twee keer gegeven. Er deden in totaal vijftien mensen aan mee. Daarnaast zijn de trainingen Mind Emptiness, de kracht van zachtheid, de HOP en Herstellen doe je zelf verzorgd. Naast allerlei themagesprekken en bijeenkomsten rond onderwerpen als Levend Verlies, goed gebruik maken van toeslagen op inkomen en alertheid op online oplichting.

Thema's en signalen van ontbrekende hulp

Het laagdrempelige steunpunt in Goes vervult een cruciale schakel tussen formele zorg en het dagelijks leven van bezoekers. Bezoekers gebruiken het steunpunt als:



- Veilige ontmoetingsplek (zonder indicatie of verwijzing)
- Uitlaatklep voor emoties en ervaringen
- Oefenruimte voor zelfregie en sociale vaardigheden
- Vroegsignalering van problemen (zorg, financiën, psychisch welzijn)
- Activerende omgeving ter voorkoming van isolement

Het steunpunt bereikt mensen die (tijdelijk) onvoldoende aansluiting ervaren bij reguliere zorg, of die daar negatieve ervaringen mee hebben gehad.

Algemene thema's (structureel terugkerend)

Psychische gezondheid

Veel gesprekken gaan over depressieve gevoelens, angst, stress en eenzaamheid. Daarnaast praten mensen over trauma's (jeugdervaringen, verlies, medische gebeurtenissen). Overbelasting door langdurige zorgtrajecten en terugvalpreventie bij herstel of verslaving zijn andere veel terugkerende onderwerpen.

Door een luisterend oor, erkenning en normalisering voelen bezoekers zich gehoord. Dit verlaagt spanning en voorkomt escalatie of zorgmijding.

Lichamelijke klachten en chronische pijn

Regelmatig praten bezoekers over chronische pijn, vermoeidheid, hartklachten, diabetes of herstel na operaties of ongevallen. Ze worstelen met de combinatie van lichamelijke klachten in het dagelijks functioneren, vaak zonder voldoende begeleiding (buiten medische zorg).

Het steunpunt biedt ruimte om hiermee om te gaan via gesprek, afleiding, structuur en praktische tips.

Ervaringen met (gebrekkige) zorg en instanties

Veel bezoekers voelen zich niet serieus genomen in zorg. Ze ervaren frustratie richting UWV, arboarts, gemeente en ziekenhuis. Verder hebben ze moeite met DigiD, formulieren en planning.

Hebben negatieve ervaringen die leiden tot wantrouwen

Bezoekers ervaren onvoldoende mensgerichte begeleiding bij complexe zorg- en regelzaken.

Ondersteuning bij overzicht, uitleg en emotionele verwerking voorkomt afhaken.

Zelfregie en empowerment

Zelfregie wordt zichtbaar bevorderd door bezoekers hun verhaal te laten doen, keuzes laten maken (activiteiten, gesprekken, tempo), reflectievragen stellen en ervaringen laten delen in groepsverband. Voorbeelden: grenzen aangeven, omgaan met relaties en familie, eigen talenten ontdekken en stapjes richting vrijwilligerswerk of daginvulling maken.

Eenzaamheid en sociale verbinding

Eenzaamheid is een dominant thema, in verschillende vormen:

- Sociale eenzaamheid
- Emotionele eenzaamheid
- Gemis van familie of kinderen
- Verlies van relaties

Groepsgesprekken en gezamenlijke activiteiten zorgen voor herkenning, normalisering en sociale binding.

Structuur en daginvulling

Veel bezoekers hebben moeite met weekenden, onverwachte veranderingen.

Gebrek aan perspectief of doel

Activiteiten zoals spel, creatief bezig zijn, koken of themagesprekken geven structuur, zonder druk of verplichting.

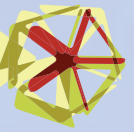
Signalen van ontbrekende of onvoldoende hulp

De verslagen laten structurele hiaten zien:

- Overgang formele zorg - dagelijks leven
- Bezoekers vallen tussen wal en schip na behandeling
- Weinig nazorg of begeleiding in praktische uitvoering

Onvoldoende laagdrempelige ondersteuning

- Drempels bij GGZ, Wmo, UWV
- Complexe procedures
- Taal- en digitale vaardigheden onvoldoende meegenomen



Overbelasting van mantelzorg en ouders

- Zorgen om kinderen
- Complexe gezinssituaties
- Onveiligheidsgevoelens die (nog) niet opgepakt worden

Beperkte toegang tot preventie

- Veel signalen worden pas zichtbaar in informele setting
- Zonder steunpunt zouden deze onbesproken blijven

Preventieve en maatschappelijke impact

Het steunpunt draagt aantoonbaar bij aan:

- Preventie van escalatie (psychisch, sociaal, medisch)
- Vermindering van eenzaamheid
- Vergroting van zelfredzaamheid
- Ontlasting van formele zorg
- Versterking van sociaal netwerk
- Vroegsignalering van zorgbehoeften

Deze effecten zijn kostenbesparend op de lange termijn en sluiten aan bij gemeentelijk beleid rondom:

- Positieve gezondheid
- Informele zorg
- Preventie
- Inclusie en participatie

Conclusie voor subsidieverantwoording

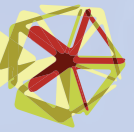
Het laagdrempelige steunpunt vervult een onmisbare maatschappelijke functie voor inwoners met meervoudige kwetsbaarheid. De kracht zit in:

- Toegankelijkheid zonder indicatie
- Vertrouwensrelaties
- Aansluiting bij het tempo en de behoefte van bezoekers
- Combinatie van gesprek, ontmoeting en activiteit

Zonder deze voorziening zouden veel signalen onzichtbaar blijven, met grotere kans op zwaardere zorg, crisis of maatschappelijke uitval.

Samenwerking en netwerkbijeenkomsten

In Meemekaere Goes is drie keer een netwerkbijeenkomst georganiseerd in 2025. Deze werden goed bezocht door allerlei collega's hulpverleners. Zij stuurden vervolgens weer mensen door. Meemekaere Goes is onderdeel van een samenwerking met Emergis en SMWO. Het doel van de samenwerking was het ontwikkelen van een werkwijze waarbij de Wijkwerkers GGZ van SMWO, de mensen van de consultatiefunctie van Emergis en de medewerkers van het Zelfregiecentrum van HerstelTalent nauw zouden samenwerken om in een vroeg stadium mensen de ondersteunen die vastlopen in de maatschappij. Hierbij was het vroege stadium van groot belang, het doel was preventie in plaats van pas ingrijpen bij escalatie. De werkgroep die bestond uit de wijkwerkers van SMWO, mensen vanuit MJD Emergis (consultatiefunctie), medewerkers van HerstelTalent aangevuld met een WMO consulent, wijkbeheerder vanuit de woningbouw en iemand vanuit het CZW-bureau kwam zo'n zes keer bij elkaar. In het najaar van 2024 werd afgesproken een werkwijze uit te proberen. Dit kwam ondanks meerdere tussenoverleggen niet van de grond omdat er vanuit de Wijkwerkers geen aanmeldingen kwamen zoals afgesproken. Vervolgens zijn er meerdere werksessies geweest om de oorzaak hiervan te achterhalen en alsnog een werkwijze te ontwikkelen. Toen dit in de bestaande werkgroep niet lukte, is K2 ingeschakeld om dit proces te begeleiden. Het resultaat is dat in december 2025 de bereidheid er is om samen op te trekken in de toekomst. Mits HerstelTalent naast het Zelfregiecentrum ook beschikbaar is voor individuele ondersteuning. De Wijkwerkers GGZ zien daar meer mogelijkheden in dan enkel doorverwijzen naar het Zelfregiecentrum. HerstelTalent vindt het jammer dat het oorspronkelijke idee om aanmeldingen bij de Wijkggd samen te bespreken om te kijken naar een ander perspectief niet is uitgetoetst. Maar is zeker bereid om andere vormen van samenwerking te verkennen. Waarbij opgemerkt dient te worden dat het oorspronkelijke doel van vroegtijdig expertise combineren om escalatie te voorkomen voorbijgeschoten lijkt te worden. Desondanks werd samenwerking met SMWO gedurende het jaar meer versterkt doordat meer mensen naar het Zelfregiecentrum werden verwezen. Dit leidde tot nieuwe bezoekers en deelnemers aan trainingen. De samenwerking met Emergis werd uitgebreid richting de FACT-teams en diverse mensen werden op Meemekaere gewezen na afloop van hun behandeling. Hierover was nauw overleg met de persoon in kwestie en hun behandelaar. De samenwerking met de huisartsen, het OGGZ netwerk en de WMO en participatie in de gemeente Goes kan nog worden versterkt net als de samenwerking met de diverse GGZ-organisaties en de woningbouw. BuurtzorgT en leder Mooi zijn

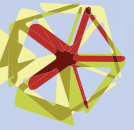


in Goes ook belangrijke samenwerkingspartners. Ieder Mooi verzorgd maandelijks een activiteit in Meemekaere Goes.

(Social) media

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





Stichting HerstelTalent
Gepubliceerd door Klazine Tuinier · 23 juli 2025 ·

Vandaag gaan we aan de slag met het tekenen van wolken luchten. Kom je langs voor een kopje koffie? Ook dan ben je van harte welkom. Wij zijn open van 13 uur tot 21 uur. Meemekare in het wijkcentrum Jan Ligthart bergweg 12 Goes.



Stichting HerstelTalent
Gepubliceerd door Klazine Tuinier · 7 februari 2025 ·

Op maandagavond 17 februari starten wij weer met de WRAP in Goes! Van harte welkom om mee te doen! Aanmelden kan via info@hersteltalent.nl of 06-22889296 [Smwo Goes Zuid...](#) Meer weergeven



Stichting HerstelTalent
Gepubliceerd door Klazine Tuinier · 27 juni 2025 ·

Op 16 juli start Herstellen doe je Zelf in [#Meemekaere Gemeente Goes](#)

Wat is de cursus Herstellen doe je zelf?
Herstellen doe je zelf is een cursus van 12 bijeenkomsten waarin we aan de slag gaan met onder andere:

- *vergroten van kennis van herstel
- *inzicht in je eigen herstel
- *delen van herstelervaringen
- *ondervinden (herkenning) en steun
- *talenten (durven) gebruiken
- *hervinden van kracht en zelfregie
- *(meer) grip krijgen op je situatie
- *weerbaarder worden
- *opdoen van vaardigheden.

Doe je mee? De data zijn 16, 23, 30 juli; 6, 13, 20 en 27 augustus, 3, 10, 17 en 24 september en 1 oktober as. De locatie is de Bergweg 12.

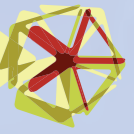
Aanmelden kan via info@hersteltalent.nl en 06-22889296 [SMWO Emergis, centrum voor geestelijke gezondheidszorg](#)



Stichting HerstelTalent
Gepubliceerd door Klazine Tuinier · 22 december 2025 om 09:39 ·

Woensdagavond 24 december zijn jullie van harte welkom in [#meemekaere Gemeente Goes](#) voor een kerst(avond)menu. Wel graag even aanmelden via info@hersteltalent.nl of 06 ... Meer weergeven





Deel 3 Interviews

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



Interview 1 - bezoeker

Hoe ben je bij het Zelfregiecentrum terechtgekomen?

“Via 's-Gravenpolder, waar ik ook bij een inloop ben geweest. Van daaruit kwam ik in Goes terecht, waar ik nu kom. Het is een lang verhaal, maar uiteindelijk ben ik hier beland via andere locaties van Hersteltalent.”

Wat betekent het centrum voor jou in je dagelijks leven?

“In het dagelijks leven zegt het misschien niet heel veel, maar hier ben ik wel tegen dingen aangelopen en heb ik dingen onderzocht die ik anders nooit had bekeken. Het voelt een beetje als een thuis: je komt binnen, pakt een bakje koffie, maakt een praatje of doet mee aan een activiteit – maar het hoeft allemaal niet. Dat vind ik heel fijn.”

Wat vind je het fijnst aan het hier komen?

“De laagdrempeligheid. Dat je niets hoeft, dat je mag zijn wie je bent. Een praatje, een activiteit, of gewoon even zitten – het mag allemaal.”

Heb je hier iets geleerd of ontdekt over jezelf?

“Op dit moment kan ik geen concreet voorbeeld noemen, maar er zijn zeker dingen die ik heb ontdekt. Alleen niet iets wat ik nu direct paraat heb.”

Op welke manier helpt het centrum jou om grip op je leven te krijgen?

“Op dit moment heb ik gelukkig al een goed grip op mijn leven. Hulp heb ik nu niet echt nodig. Maar als ik dit soort plekken vroeger had gekend, in de moeilijke periode die gelukkig achter me ligt, dan had het me toen wél enorm geholpen.”

Hoe ervaar je het contact met andere bezoekers en de begeleiders?

“Heel fijn. Met de ene heb je natuurlijk meer dan met de ander – dat is gewoon het leven. Soms vind ik het lastig omdat je niet precies weet wat iemand heeft meegemaakt. Dan ben ik voorzichtig, want iedereen moet zich prettig voelen in zo'n centrum. En eerlijk: sommige mensen liggen me totaal niet, maar dat hoort er ook bij. Met de begeleiders is het contact prettig.”

Wat mag er volgens jou niet ontbreken in het centrum?

“Eigenlijk niks. Het is prima zoals het is. Elke locatie is anders: de ene heeft meer sfeer,

de andere meer licht. In Goes zitten grote ramen, dat vind ik fijn, maar dat hoeft niet overal. Ik mis niets.”

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

“Nee. Hoe ik het heb leren kennen, vind ik het gewoon helemaal prima. Het is laagdrempelig: je komt binnen wanneer je wilt en gaat weg wanneer je wilt. Je doet mee aan activiteiten als je dat wilt, en als je niet meedoet, is dat ook goed. Er wordt niks opgedrongen.”

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

“Niet echt. Ik weet inmiddels wel wat ik kan en wat ik niet kan. Dat verandert niet door het centrum. Maar door de activiteiten doe je wel dingen die je in je gewone leven misschien niet zo snel zou doen. Het is gewoon leuk om eens wat anders te proberen.”

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

“Als een plek waar je echt jezelf mag zijn. Heel laagdrempelig. Je komt wanneer het voor jou uitkomt, zonder aanmelding. Dat verlaagt de drempel enorm. Je kunt meedoen aan een activiteit, maar het hoeft niet. Je maakt een praatje als je wilt. Het is een fijne plek, een veilige plek. Ik heb er zelfs iemand over verteld waarvan ik denk dat het perfect voor hem zou zijn.”



Interview 2 - bezoeker

Hoe bent u bij het Zelfregiecentrum terechtgekomen?

“Ik kwam hier terecht doordat ik eerst de WRAP-training volgde. Daarna raakte ik in een depressie, en toen ben ik hierheen gekomen voor mijn herstel. Ik wist al waar het Zelfregiecentrum zat via de coördinator, dus de stap was snel gemaakt.”

Wat betekent het centrum voor u in uw dagelijks leven?

“Het is voor mij een relaxte dag. Ik maak echt tijd vrij om hierheen te komen.”

Wat vindt u het fijnst aan het komen hier?

“Lekker onder de mensen zijn. Soms heb ik zin in een spelletje en soms niet, maar gewoon gezellig kletsen vind ik heel fijn.”

Heeft u hier iets geleerd of ontdekt over uzelf?

“Ja. Ik heb ontdekt dat ik, zelfs als ik thuis nergens zin in heb, mezelf tóch een schop onder mijn kont kan geven om hierheen te gaan. En ik heb vooral geleerd om te ontspannen. Dat was voor mij heel belangrijk.”

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

“Vooral door de trainingen. Die hebben mij echt veel gebracht. Ik heb geleerd hoe ik beter inzicht krijg in wie ik ben, wat ik aan wie vertel, en hoe ik mijn hoofd leeg kan maken. De mindfulness-training heeft me daar heel erg bij geholpen. Ik denk nog vaak: mindfulness, rustig blijven. De mensen hier praten ook rustig en geven complimentjes. Dat doet me goed.”

Wat mag er volgens u niet ontbreken in het centrum?

“Activiteiten. Die helpen me focussen en ik vind ze leuk. De ene keer meer dan de andere, maar over het algemeen doe ik graag mee—behalve tekenen, dat kan ik niet zo goed.”

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

“Niet dat ik zo kan bedenken. Ik voel me hier heel ontspannen. Ga vooral zo door.”

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

“Ja. Mijn gedachten op iets anders zetten. En ik ben thuis veel meer creatieve activiteiten gaan doen. Ik ben inmiddels vaste klant bij de Action, haha. Ik ben blij dat ik nu ook thuis meer bezig ben.”

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

“Ik vertel graag waar ik op woensdag naartoe ga. Het is een heel laagdrempelige inloop. Als je je eenzaam voelt, geen doel hebt of even ergens naartoe wilt: ga naar het Zelfregiecentrum. Je kunt gewoon een bakje koffie komen drinken, al blijf je maar vijf minuten. Alles is zelfregie. Ik blijf soms van één tot negen, gewoon omdat het me een fijne dag geeft. Nu ik uit mijn depressie ben, doe ik ook meer dingen—maar hier begon dat.”



Interview 3 - coördinator

Hoe zou je jouw rol als coördinator omschrijven?

“Mijn rol is vooral het creëren van randvoorwaarden zodat medewerkers hun werk goed kunnen doen. Dat betekent dat ik met hen meekijk naar wat ze nodig hebben—zowel praktisch als persoonlijk—om hun werk te kunnen uitvoeren en activiteiten te organiseren. Ik houd overzicht over alle zaken die bijgehouden moeten worden en onderhoud contact met onze samenwerkingspartners in de regio Goes. Denk aan netwerkbijeenkomsten, voorlichting geven en het aanspreekpunt zijn voor partners die vragen hebben. Bij nieuwe aanmeldingen, zoals voor de crisiskaart, kijk ik wie van de medewerkers dat kan oppakken. Ik ben eigenlijk de schakel tussen medewerkers en de verschillende partijen in het netwerk.”

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

“Het mooiste vind ik om mensen binnen te zien komen, hen te zien groeien en te zien hoe ze steeds meer regie pakken over hun eigen leven. Daarnaast vind ik het heel mooi dat we steeds beter in contact komen met de GGZ en dat relaties met netwerkpartners sterker worden. Dat we steeds meer worden gezien als een plek die erbij hoort in Goes.”

Welke veranderingen of ontwikkelingen heb je het afgelopen jaar gezien?

“De samenwerking met Emergis is enorm ontwikkeld. Waar er voorheen weinig reactie kwam—geen mailtjes terug, niemand bij netwerklunches—kwamen ze dit jaar wél. Er kwamen zelfs medewerkers van Emergis naar de inloop. Dat voelt echt als een weg die opnieuw open is komen te liggen.”

Waar ben je het meest trots op als je terugkijkt op dit jaar?

“Dat we mensen hebben zien doorgroeien. Bezoekers die vanaf het begin bij ons waren, hebben op een gegeven moment weer een andere plek gevonden die bij hen past. Dat past heel erg bij wie we zijn: we lopen een stukje met iemand mee, maar we zijn niet voor altijd. En ondertussen komen er weer nieuwe mensen bij. Dat vind ik een mooi proces.”

Zijn er dingen geweest die je uitdagend of moeilijk vond?

“Ja. De samenwerking met bepaalde partijen blijft uitdagend. Bijvoorbeeld met het SMO en de huisartsen: op papier bestaat die samenwerking wel, maar in de praktijk

gebeurt er weinig. In 's-Gravenpolder hebben we contact met de huisartsondersteuner, maar in Goes nog nauwelijks. Dat zijn echt punten waar nog werk te doen is.”

Hoe ervaar je de samenwerking met andere partijen?

“Die is groeiende. Ik wil in 2026 veel meer voorlichting geven op verschillende plekken en het netwerken veel hoger op de agenda zetten. Dat is echt een speerpunt voor het komende jaar.”

Wat heb je persoonlijk geleerd in het afgelopen jaar?

“Dat ik beter ben geworden in het scheppen van voorwaarden voor medewerkers—zodat zij kunnen werken zoals ze dat willen en kunnen. Dat was nieuw voor mij, maar ik merk dat het steeds beter gaat. Het is echt een proces.”

Hoe merk je dat het centrum verschil maakt in het leven van bezoekers?

“Voor iedereen op een andere manier. Voor de één is het een plek waar je gewoon even binnen kunt lopen; voor de ander is het de plek waar je juist een cursus volgt en meer grip krijgt op je leven. Maar boven alles merk ik dat mensen hier een gevoel van ‘normaliteit’ ervaren. Ondanks rugzakjes of ingewikkeldheden zijn ze hier niet bijzonder of afwijkend, maar gewoon mens. Dat maakt, denk ik, het grootste verschil.”

Wat zijn volgens jou belangrijke aandachtspunten of wensen voor het komende jaar?

“PR en netwerkopbouw zijn echt prioriteit. We moeten zichtbaarder worden en veel meer laten zien wie we zijn en wat we doen.”

Hoe heeft het centrum zich verbonden met de naaste omgeving?

“We zitten in wijkcentrum Jan Ligthart, en die samenwerking is fijn: we hebben een plek in de wijk en er is uitwisseling tussen het wijkcentrum en ons. Via activiteiten zoals de buitenbarbecue hebben bewoners de weg naar ons gevonden. Het helpt om zichtbaar te zijn in de wijk, en dat blijven we verder uitbouwen.”



Bijlagen

Activiteitenprogramma's Meemekaere Goes 2025

Goe (8)
Meemekaere

Het nieuwe jaar bij Meemekare

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

Meemekaere is open op woensdag van 13.00 tot 21.00 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 Meemekaere in Wijkgebouw Jan Ligthart Goes-Oost aan de Bergweg 12, Goes.

Ben jij er ook bij?!

Januari

Goe (8) Meesmeekere

- 1 jan. gesloten
- 8 jan. Ken elkaar spel
- 15 jan. Indiase rangoli
- 22 jan. Teken
- 29 jan. Verjaardag vieren - verjaardagskalenders maken

Februari

- 5 febr. Rummikub
- 12 febr. Kaarten maken
- 19 febr. Creatief relaxen
- 26 febr. Teken

Maart

- 5 mrt. Bordspellen
- 12 mrt. Macramee
- 19 mrt. Levensruimte
- 26 mrt. Teken

April

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

Goe (8)
Meemekaere

Doe mee met Meemekaere

De komende maanden zijn er weer leuke activiteiten op woensdag bij Meemekaere Goes. In deze folder vind je het programma voor april tot en met augustus 2025.

Meemekaere is open op woensdag van 13.00 tot 21.00 uur. Je bent tijdens de openingstijd welkom, zo lang of kort als je wilt. Je kan zelf kiezen of je meedoet aan de activiteit. Je hoeft je niet aan te melden en er zijn geen kosten aan verbonden.

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

Je vindt Meemekaere in Wijkgebouw Jan Ligthart Goes-Oost aan de Bergweg 12, Goes.

Ben jij er ook bij?!

April

- 2 april **Spellen**
Paasstukje maken
- 9 april **Massagestoel** (tot 17:00 uur)
Kralensleutelhangers maken
- 16 april **Mozaïeken**
- 23 april **Ontdek je tekentalent** (15:00-16:00 uur)
- 30 april **Keramiek op natuur**

Mei

- 7 mei **Massagestoel** (tot 17:00 uur)
Spellen
- 14 mei **Decopatch** (13:30-15:30 uur)
- 21 mei **Hoogbezoek**
- 28 mei **Dot painting** (tot 17:00 uur)
Ontdek je tekentalent (15:00-16:00 uur)

Goe (8)

Meesmeekere

- 4 juni **Spellen** 13:00-21:00
- 11 juni **Pyrografie**
- 18 juni **Verzorgingsmiddag** (tot 17:00 uur)
- 25 juni **Diamond painting**
Ontdek je tekentalent (15:00-16:00 uur)

Juni

- 2 juli **Muziek Quiz**
- 9 juli **Zomers creatief** (13:30-15:30 uur)
- 16 juli **Tegeltjes beschilderen**
- 23 juli **Ontdek je tekentalent** (15:00-16:00 uur)
- 30 juli **Massagestoel** (tot 17:00 uur)
Picknick (17:00-19:00 uur)

Juli

Augustus

- 6 augustus **Bordspellen**
- 13 augustus **Haken en breien**
- 20 augustus **Recycling Art** (13:30-15:30 uur)
Zomer BBQ (17:00-20:00 uur)
- 27 augustus **Massagestoel** (tot 17:00 uur)
Ontdek je tekentalent (15:00-16:00 uur)

Goes (8)
Meemekaere

Doe mee met Meemekaere

De komende maanden zijn er weer leuke activiteiten bij Meemekaere Goes. In deze folder vind je het programma tot en met december 2025.

Meemekaere is open op woensdag van 13.00 tot 21.00 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 Meemekaere in Wijkgebouw Jan Ligthart Goes-Oost aan de Bergweg 12, Goes.

Ben jij er ook bij?!

Goe (8)
Meejmekaere

September

3 september	<i>middag</i> Tekenen	<i>avond</i> Thema-avond met gastspreker over 'geldpotjes' voor mensen met minder inkomen.
10 september	Verrassingsactiviteit met Ieder Mooi	Samen eten rond 17.30 u. en aansluitend: Start budgetkookboek, denk je mee?
17 september	Amerikaanse bingo	Recycle Art - knutselen met restjes
24 september	Macramé	Filmavond

November

5 november	<i>middag</i> Tekenen	<i>avond</i> Thema-avond met gastspreker over 'hoe voorkom je online oplichting'
12 november	Ammekarespel	Samen eten rond 17.30 u. Budgetkookboek ontwerpen
19 november	Massagestoel en verrassing van Ieder Mooi	Recycle Art - knutselen met restjes
26 november	Haken	Filmavond

Oktober

1 oktober	<i>middag</i> Tekenen	<i>avond</i> Thema-avond met gastspreker
08 oktober	Verrassingsactiviteit met Ieder Mooi	Samen eten rond 17.30 u. Verder met budgetkookboek
15 oktober	Rummikub Toernooi	Recycle Art - knutselen met restjes
22 oktober 29 oktober	Origami Massagestoel en creatief met klei	Filmavond Samen zingen met de band

December

3 december	<i>middag</i> Kerstkaarten maken	<i>avond</i> Thema-avond met gastspreker over 'Levend Verlies'
10 december	Winterbingo	Samen eten rond 17.30 u. Budgetrecepten voor kerst
17 december	Verrassing met Ieder Mooi en de massagestoel	Kerst-recycle art
24 december	Kerststukjes maken	Kerstfilmavond met kerstdiner
31 december	Spelletjes en sjoelen Oliebollen en appel-flappen	Diner met snert en roggebrood, spelletjesavond en feestelijke afsluiting



Herstel
Talent



Stichting HerstelTalent
Oranjelaan 19
4332 VA Middelburg

06 22 88 92 96
info@hersteltalent.nl

  hersteltalent

hersteltalent.nl