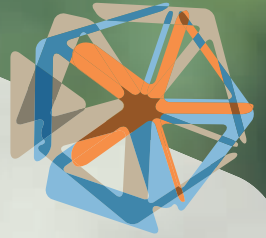


Herstel
Talent

Zelfregiecentrum Middelburg



Groei, verdieping en verbondenheid

Jaarverslag van de activiteiten in
Zelfregiecentrum Middelburg 2023



Groei, verdieping en verbondenheid

Jaarverslag van de activiteiten in
Zelfregiecentrum Middelburg 2023

Door: Irene van de Giessen en Klazine Tuinier

Locatie: Oranjelaan 19, 4332 VA Middelburg

In opdracht van de gemeente Middelburg



Inhoudsopgave

Aanleiding	4
Wat hebben we gedaan?	5
Inloop	6
Herstelgroep	12
WRAP	14
Crisiskaart	16
Interview met coördinator ZRC Middelburg	17



Aanleiding

Stichting HerstelTalent (hierna HerstelTalent) biedt sinds 1 januari 2017 in Middelburg een veilige plek voor mensen die aan de rand van de samenleving staan of 'tussen wal-en-schip' vallen. Wij noemen deze plek een Zelfregiecentrum (ZRC).

Een ZRC is een plek waar iedereen maar zijn wie hij is, ondanks alles wat hij/ zij (heeft) meegemaakt. In het ZRC werken ervaringsdeskundigen. Zij weten hoe het is om de regie over hun leven (deels) te verliezen maar ook hoe het is om de regie weer terug te pakken.

In een ZRC is iedereen welkom. Het is gericht op mensen die aan de rand van de maatschappij staan als gevolg van allerlei levensproblemen zoals verlies van dierbaren, werk, psychische problemen, eenzaamheid of een combinatie van deze.

In deze tijd waarin steeds meer mensen hun verbinding met anderen verliezen (met alle gevolgen van dien) is een ZRC daarom een belangrijke plek om mensen te ondersteunen in hun dagelijks leven, het opbouwen of herpakken van vaardigheden om 'mee te doen' en betekenis te geven aan hun leven. Alle activiteiten in een ZRC zijn hierop gericht en de ervaringskennis van de medewerkers speelt een grote rol. Het ZRC wordt gevormd door de bezoekers en met hen wordt gezocht naar wat ze kunnen en willen ondanks de belemmeringen die zij in het leven ervaren.

Dat is belangrijk want als je aansluit bij wat mensen wél kunnen, als je gericht bent op zingeving en persoonlijk perspectief, dán krijg je een samenleving waarin mensen meer de verantwoordelijkheid voor hun eigen (en elkaars) welzijn nemen! Niet de beperking en het aanbod staat centraal, maar de mate waarin de mens zich gesterkt voelt.

In dit verslag nemen wij u mee in wat het ZRC in 2023 de inwoners van Middelburg heeft geboden.

De financiële verantwoording wordt apart toegevoegd.



Wat hebben we gedaan?

In dit hoofdstuk staat welke activiteiten wij hebben gerealiseerd en hoe deze door de bezoekers en deelnemers zijn ervaren. Dit wordt beschreven per aangevraagde (en goedgekeurde) activiteit. In de beschikking is beschreven dat enkel een beperkt bedrag voor de inloopfunctie is goedgekeurd en een bedrag voor de crisiskaart. HerstelTalent mag zelf beslissen hoe zij dit vormgeeft. Zodoende worden enkel de activiteiten die met het beperkte budget konden worden uitgevoerd beschreven. Dit betreft:

- Inloop
- Herstelgroep
- WRAP-groep
- Crisiskaart

Onafhankelijke cliëntondersteuning was aangevraagd maar afgewezen. De volgende onderdelen waren aangevraagd maar was geen budget voor:

- Themabijeenkomsten over herstel (wel zijn de thema's zoveel als mogelijk tijdens de inloopuren besproken);
- De HOP
- De werkbegeleiding van mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. Uiteraard zijn mensen wel ondersteund en is er om dit toch mogelijk te maken gebruikt gemaakt van vrijwilligers.

Uitgangspunt voor dit verslag is de aanvraag en de beschikking over 2023 ten behoeve van zelfregiecentrum Middelburg.



Inloop

Aanvraag en realisatie

Voor 2023 was bij de gemeente Middelburg budget aangevraagd voor vijf dagdelen van vier uur opening van de inloop. Aangezien de beschikking maar gedeeltelijk in het budget voorziet en HerstelTalent zelf mag kiezen waar het budget aan wordt besteed, is gekozen voor een opening van drie dagdelen van vijf uur. Op maandag, woensdag en vrijdag was het ZRC geopend van 09.30-14.30 uur. In dit dagdeel werd de dag ook voor- en nabesproken met de medewerkers en vrijwilligers.

Aantal deelnemers

Tijdens elke bijeenkomst wordt bijgehouden hoeveel mensen het ZRC bezoeken. Dit leidt tot de volgende aantallen per maand:

maand	jan	feb	maart	april	mei	juni	juli	aug	sep	okt	nov	dec
aantal	63	49	62	53	67	55	62	74	75	63	68	71

Het aantal deelnemers is door het jaar heen wat veranderd is stabiel gestegen. De nieuwe bezoekers komen met name via praktijkondersteuners van de huisarts of behandelaren in de ggz. Het is mooi om te zien hoe steeds meer mensen elkaar vinden en samen zoeken naar zingeving en betekenisgeving. Het valt op dat de bezoekers meer mannen zijn dan vrouwen en dat de leeftijd tussen de 50 en 70 jaar is (van de mannen). De vrouwen daarentegen zijn juist wat jonger tussen de 40 en 60 jaar. Met een uitzondering van onze oudste bezoeker, zij is bijna 90.

Activiteiten

Tijdens de inloopuren is het belangrijkste onderdeel het met elkaar in gesprek gaan over het leven en wat te doen als het leven vastloopt of langere tijd stilstaat. Mensen spreken met elkaar over het verlies van werk, dierbaren of het krijgen van ingrijpende diagnoses zoals dementie of een chronische ziekte. Wat opvalt is dat veel mensen de weg naar hulp moeilijk kunnen vinden. Met hen kijken we naar waar ze moeten zijn maar vooral ook: hoe voer ik het



Stichting Hersteltoest
Hersteltoest door Marjolien Tuijthof · 19 oktober 2017 · 44

Vormgeving gaan we herfststukjes maken in ZRC Middelburg! Je bent van harte welkom om mee te doen... we starten om 11.00 uur aan de Oorlogslaan 10 en vanaf 10.00 uur ben je welkom voor de koffie.



Stichting Hersteltoest
Hersteltoest door Marjolien Tuijthof · 20 september 2017 · 44

Een deel van Stichting Hersteltoest ZRC Middelburg was vandaag op het strand! Er is gezeten...





gesprek wanneer ik hulpvraag? We bespreken bijvoorbeeld gesprekken met artsen voor of gaan met iemand in gesprek hoe die aan naasten aan kan geven dat iets hem te veel wordt. Naast de gesprekken zijn er diverse activiteiten georganiseerd zoals creatieve bezigheden, brunches met kerst en pasen, samen sinterklaas vieren, workshops in de herfst, uitjes naar het Museum en het strand, wandelwoensdagen en sjoelen. De activiteiten worden samen met de bezoekers bedacht en zij worden zoveel als mogelijk en vooral wenselijk is betrokken bij de uitvoering. Dit kan bijvoorbeeld betekenen dat een bezoeker die graag fotografeert een workshop fotografie geeft.

Ervaringen

De beste manier om te weten te komen hoe mensen een activiteit ervaren is wat ons betreft door het hen te vragen.

Vandaar dat we een aantal bezoekers kort hebben geïnterviewd.

Hieronder vindt u hun verhaal over hoe zij bij het ZRC terechtgekomen zijn en hoe ze het er vinden.

Interview Bezoeker A.

Hoe ben je bij ons binnengekomen?

Ik zat al enige tijd alleen thuis nadat ik door lichamelijke problemen niet meer kon werken. Ik werd steeds eenzamer en voelde mij ongelukkig. Ik vertelde dit tegen mijn huisarts en die stuurde mij naar de praktijkondersteuner. Zij wees mij op jullie.



Hoe was het om de eerste keer binnen te komen?

Ik vond het heel erg spannend. Ik ben nieuw in Zeeland en woon hier nog niet zo lang. En ik ben sowieso niet zo goed met sociale contacten enzo. Dus ja ik vond het heel spannend.



En toch ben je gekomen?

Ja want ik was echt heel erg alleen en de praktijkondersteuner had gezegd dat jullie dat wel zouden begrijpen dat het spannend zou zijn. En dat was ook zo. Ik voelde mij gelijk heel welkom, onwennig maar welkom.

En waar zat dat hem in?

Ik werd hartelijk verwelkomd, kreeg koffie. Hoefde niks te zeggen als ik dat niet wilde en kon gewoon gezellig kletsen als ik dat wel wilde. Ik vond het ook leuk om de anderen te ontmoeten en hun verhalen te horen.

Wat doe je zoal bij het ZRC?

Meestal drink ik eerst een bakkie en daarna ga ik wat creatiefs doen. Ik vind het heel leuk om zelf creatief mee te doen of als er wat wordt georganiseerd zoals toen met de pompoenworkshop of het herfststukje. Ik heb ook meegedaan met de herstelgroep en de WRAP.

Hoe vond je dat?

Heel fijn. Het is fijn om te horen dat je niet alleen bent en om handvatten te krijgen die je kunnen helpen om om te gaan met moeilijke momenten bijvoorbeeld. Ik vond het ook belangrijk om te leren dat ik voor mijzelf mag opkomen.

Wat is een mooie herinnering van jou aan het ZRC?

Ik vond het heel leuk dat ik mee mocht lunchen toen er mensen uit het buitenland op bezoek waren en de kerstbrunch was heel gezellig!



Bezoeker C.



Hoe ben je bij ons binnengekomen?

Via de praktijkondersteuner van de huisarts. Ik had behoefte aan iets te doen overdag anders dan de zorg voor mijn kinderen. En zij wees mij op jullie.

Hoe was het om de eerste keer binnen te komen?

Een beetje gek. Ik wist dat niks gek was, want ik had jullie website gelezen maar toch was het wel even vreemd. Dat was trouwens snel over hoor toen ik binnenkwam. Het is echt waar dat niets hier gek is.

Wat doe je zoal bij het ZRC?

Ik drink vooral koffie en klets met de anderen. Ik vind het fijn om mijn verhaal te delen en advies te vragen als ik ergens mee zit. Ze helpen me altijd heel goed en denken fijn mee. Ook wandel ik graag en vond ik de uitjes heel leuk naar het Muzeum en het strand. En 9 december natuurlijk. Dat was een bijzondere dag.

Wat vind je van wat ze doen bij het ZRC?

Ik vind dat ze heel goed werk doen. Het geeft mij hoop om te zien dat je van ver kan komen en toch weer wat kan doen. En wat ik ook grappig vind is dat je in het begin niet weet of iemand er werkt of dat iemand ook te gast is. Iedereen is eigenlijk gelijk. Zo zat ik op een gegeven moment met iemand te praten waarvan ik dacht dat ze te gast was en dat bleek iemand te zijn die leidinggeeft binnen HerstelTalent. Ik vind het ook fijn dat ik weer met anderen kan denken en zo van betekenis kan zijn. Dus ik zou zeggen: Ga zo door!!



Bezoeker P.



Hoe ben je hier terechtgekomen?

Dat weet ik eigenlijk niet meer. Ik denk dat ik toevallig een keer langs fietste en wilde uitrusten en dat ik toch zag dat je hier koffie kon drinken.

Hoe vind je het hier in het ZRC?

Ik vind het heel gezellig. Ik kan altijd terecht, ook als ze eigenlijk dicht zijn en er toch iemand zit of als ik te vroeg ben. Ze zeggen dat ik welkom ben. Dat vind ik heel gek want ik ben altijd overal weggestuurd.

O ja, hoe kwam dat?

Ik vertelde al mijn werkgevers altijd wat ik ervan vond. Dat vonden ze meestal niet leuk en dan kreeg ik ontslag. En dat is ook op andere plekken zo, maar hier dus niet.

Hoe komt dat denk je?

Ja, dat is een lastige vraag. Ik weet het niet goed. Ze vinden mensen hier aardig en ze denken met je mee en ze schrikken niet zo snel. Ze hebben me ook goed geholpen met het vinden van vervoer naar de sauna en met het bellen naar CZ en met vragen voor hulp. Ook hebben ze ideeën over hoe ik mijn huis kan herinrichten.

Wat valt op aan de mensen bij het ZRC?

Dat ze altijd heel goed naar mij luisteren en mij echt proberen te begrijpen. Ze vinden vast wel van alles maar ze zijn vooral heel erg geïnteresseerd in wat ik vind. Ik merk dat ik daardoor graag langskom en ik kom hier nu denk ik al een jaar ofzo. Dat is echt wel een record hoor voor mij. En ze hadden met kerst (toen kon ik niet komen) een pasteitje met ragout bewaard. Dat vond ik heel lief.

Wil je nog wat meegeven tot slot?

Ja, ik vind het ook fijn dat ik op niveau kan spreken met mensen. Ze hebben echt verstand van zaken en als ze iets niet weten dat zoeken ze het op.



Herstelgroep

Aanvraag en realisatie

In de aanvraag stond het doel van de herstelgroep als volgt beschreven:

Herstelwerkgroepen zijn bedoeld om met een groep thema's te bespreken die je tegenkomt wanneer je een herstelproces doormaakt na een periode van ontwrichting in je leven. Herstel gaat om het opnieuw vorm en betekenis geven aan jouw leven in nieuwe omstandigheden. Herstel is iets wat je zelf moet doen. Niemand anders dan jijzelf kan namelijk opnieuw betekenis geven aan jouw leven en omgaan met de huidige situatie. Steun van anderen is hierbij wel heel waardevol. Zeker wanneer deze mensen ook een soortgelijk proces hebben doorgemaakt of doormaken. Contact met lotgenoten of peers wordt wereldwijd als heel belangrijk bestempeld in een herstelproces. Deze vorm van steun wordt ook binnen een herstelwerkgroep ervaren. De herkenning, erkenning maar ook ervaringen van hoe anderen met een soortgelijke situatie omgaan is belangrijke ondersteuningsbron in een herstelproces of moeilijke periode.

Hoewel het ZRC enkel door inloop al volledig 'bezet' was qua budget is er toch voor gekozen om wél een herstelgroep te geven. Er is op die momenten met vrijwilligers gewerkt om de bezetting rond te krijgen. Er is gekozen voor een herstelgroep volgens een bestaand programma: Herstellen doe jezelf! genaamd. Het ging om een groep van in totaal 12 bijeenkomsten.

Aantal deelnemers

In totaal deden er tien mensen mee met de groep.

Ervaringen

De deelnemers hebben het geheel als positief ervaren. De herkenning en waardering was prettig en mensen zetten stappen. Zo waren er deelnemers die na de groep weer voor het eerst op vakantie durfden, ging er iemand op zoek naar vrijwilligerswerk en start er iemand in september aan de opleiding tot ervaringsdeskundige. Het is mooi om te zien dat het met elkaar delen over herstel een gevoel van moed en hoop geeft en ook daadwerkelijk tot nieuwe stappen leidt.

Ook voor de trainers was het geven van de groep een mooie ervaring. Zij zeggen hierover:

Als ik terugkijk op de eerste Herstellen doe je zelf cursus dan is het eerste wat bij mij omhoog borrelt was de wil om te leren door met elkaar de cursus aan te gaan. De redenen om aan deze cursus deel te nemen waren heel verschillend.



Uniek, net zoals iedere deelnemer uniek was. De cursus wordt weliswaar aan een groep (verschillende) van die unieke persoonlijkheden gegeven en toch heeft ieder voor zich een eigen traject gevolgd of doorlopen. Het in eerste instantie, elkaar niet begrijpen waarom iemand iets zegt of doet, veranderde door de training heen in elkaar ondersteunen door ieder mens te waarderen zoals diegene is. De groep was een groep die met elkaar begaan was en daarnaast heeft iedereen een eigen route kunnen uitstippelen. Ik heb ervaren dat de deelnemers zichzelf beter konden begrijpen en daarnaar handelen.





WRAP

Aanvraag en realisatie

De WRAP is net als de herstelwerkgroep met een betaalde kracht en een vrijwilliger gegeven om hem toch mogelijk te maken. Deze voorzag in een duidelijk behoefte. In het voorjaar deden er acht mensen mee aan de WRAP en in het najaar zeven. Op de foto's zijn enkel de deelnemers te zien die op de foto wilden.

Aantal deelnemers

In totaal volgden 15 mensen een WRAP.

Ervaringen

Ervaring facilitator:



De WRAP overtreft altijd alle verwachtingen van mensen. Toch is het elke keer weer bijzonder om te zien en ervaren. Mensen groeien, ontwikkelen, delen, leren en komen steeds meer voor zichzelf op. Dat vind ik denk ik het mooiste. Om te zien dat mensen weer leren vertrouwen op zichzelf.



De WRAP is goed bevallen bij de deelnemers. Het is even onwennig in het begin. Daar komt vrij snel verandering in. De groep kan heel vlug dingen met elkaar delen. De veiligheid om dat te doen is er gewoon, hoorden we teruggekoppeld worden naar ons als facilitators. De structuur biedt ruimte. Ruimte om te onderzoeken, te ontdekken, en te handelen. In eigen regie. En dat alles om jezelf kracht te zetten in datgene wat zo lastig is en om te versterken dat zo even is en niet anders.

Ervaringen deelnemers:



Ik vond het heel prettig om de WRAP te volgen. Ik was verrast over de andere aanpak. In eerste instantie was ik wat sceptisch omdat het veel leek op een crisisplan wat ik al had vanuit Emergis. Maar dit bleek toch heel anders te zijn. Het gaat echt om wat ik vind en wat ik wil. Dat maakt echt een verschil. Net als de voorbeelden van de mensen die de cursus geven. Dat helpt echt om te snappen waar je aan kan denken en om op ideeën te komen. Ik ben blij dat ik heb meegedaan!



Ik heb de WRAP eerder gevolgd in Rotterdam voordat ik verhuisde. Een belangrijk verschil met daar en hier is dat het hier veel gezelliger is ook qua ruimte. Daar was het echt een cursus/ training en hier gaat het meer om het met elkaar zijn en van elkaar leren.





Crisiskaart

Aanvraag en realisatie

Voor de crisiskaart werd bijna het volledige gevraagd budget toegekend. Dat betekent dat we voor Middelburg hebben ingezet op vier uur crisiskaart per week. In die vier uur worden voorlichtingen gegeven, evaluaties gedaan en nieuwe kaarten gemaakt.

Aantal voorlichtingen

In Middelburg is de crisiskaart nu al sinds 7 jaar een betaalde voorziening. We merken dat het belangrijk blijft om voorlichtingen te geven over het bestaan van de kaart. Zowel voor hulpverleners/professionals zodat die weten hoe de kaart werkt als voor mensen die er potentieel wat aan kunnen hebben. Er zijn het afgelopen jaar zo'n twintig voorlichtingen gegeven. Sowieso wordt er twee keer per jaar een voorlichting gegeven bij de beschermde woonvormen van Emergis (op hun verzoek). Dat zijn vier voorlichtingen per jaar. Verder zijn jaarlijkse voorlichtingen die van Weerwerk (een dagbesteding), de huisartsen (zeven stuks), het fact-team van Emergis, Zeeuwse Gronden, Philadelphia, de politie, de wijkmanagers en Resto van Harte! Daarnaast bellen er regelmatig hulpverleners van andere organisaties met interesse in de crisiskaart en individuele behandelaars die met hun cliënten op zoek zijn naar informatie over de kaart.

Aantal kaarthouders en evaluaties

In Middelburg zijn op dit moment 35 mensen met een actieve crisiskaart. Tien daarvan zijn nieuwe kaarthouders en de andere dertig zijn het afgelopen jaar allemaal gesproken in verband met de evaluatie. Het mooie hiervan is dat mensen ook gelijk weer even een gesprek hebben over hoe het gaat en dat zij eventueel verwezen kunnen worden naar een training of het zelfregiecentrum. In het verleden zijn er overigens meer kaarten geweest alleen deze worden soms ook weer afgesloten om diverse redenen zoals herstel, alternatieve manieren om te steunen, verhuizing of overlijden. In totaal zijn er in de gemeente Middelburg zo'n 65 kaartprocessen doorlopen.

Ervaringen

Bij de evaluatie wordt de crisis kaarthouder gevraagd naar zijn of haar ervaringen met de kaart. Over het algemeen zijn kaarthouders heel tevreden. Ze scoren de kaart gemiddeld met een 8 en zijn vooral blij met het vertrouwen dat de kaart hen geeft. Het idee dat mensen weten wat te doen als zij dat zelf niet meer aan kunnen geven, motiveert hen om naar buiten te gaan. Verder vinden mensen het prettig om hun verhaal te vertellen tegen iemand die zelf ervaring heeft met crisis of op een andere manier vastlopen.



Interview met coördinator ZRC Middelburg



Hoe zou jij het afgelopen jaar in ZRC Middelburg typeren?

Afgelopen jaar is een jaar geweest van veel nieuwe kennismakingen. Er zijn veel verschillende mensen langsgesproken. Sommige zijn gebleven en andere zijn doorgesproken naar iets anders.

Wat viel je op aan de vragen van de bezoekers?

De bezoekers hebben over het algemeen een eigen reden om te komen. Wat bijna iedere bezoeker wel meldde was de eenzaamheid die gevoeld werd.

Wat betekent het ZRC voor de bezoekers?

Het ZRC betekent voor de bezoekers vaak een vervanging van familie/naasten. Voor veel bezoekers is het community gevoel wat er heerst iets waar ze veel aan hebben. De een gebruikt het ZRC als klankbord om te vertellen, de ander om uiting te geven aan zijn creativiteit, een volgende om een stap te maken in zijn herstel.

Wat zou je beleidsmakers graag willen meegeven over de meerwaarde van het ZRC?

Wat ik beleidsmakers mee zou willen geven is dat het ZRC voor mensen een plaats is waar ze kunnen komen om zichzelf te zijn en waar ze niet veroordeeld worden. Het is een plek waar ze op hun eigen tempo aan herstel kunnen werken en waar ze hun verhaal kunnen vertellen. Voor deze mensen is het ZRC een wezenlijk deel van hun leven geworden waar ze termen als zelfregie en eigenwaarde hebben leren waarderen.

Wat betekent het werk in het ZRC voor jou?

Het werk in het ZRC betekent voor mij een belangrijke invulling van wat ik gemist heb in mijn leven. Het is voor mij een mogelijkheid om de gasten de ondersteuning te bieden waar ik in mijn leven zo'n behoefte aan had.

Welk moment blijft je bij?

Een moment wat mij is bijgebleven, is toen 1 van de bezoekers een zelfgebakken taart



meenam. Hij vond dat de vaste bezoekers wel iets verdiend hadden en hij had samen met zijn vrouw een taart gebakken. Het was een mooi gebaar naar de groep toe en ging heel erg over eigen regie. De persoon in kwestie had al jaren niet meer wat gedaan.

Wat is je wens voor de toekomst van het ZRC?

Wat ik wens voor de toekomst van het ZRC is dat het ZRC een wezenlijk onderdeel wordt in het leven van nog meer mensen. Dat de toekomst van het ZRC veiliggesteld wordt door de gemeente zodat wij onze tijd kunnen steken in waar we goed in zijn. Mensen ondersteunen.

Herstel
Talent 

Stichting HerstelTalent
Oranjelaan 19
4332 VA Middelburg

06 22 88 92 96
info@hersteltalent.nl

  hersteltalent

hersteltalent.nl