

Goe (8)

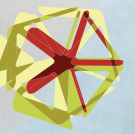
Meemekaere

HerstelTalent 



De kracht van Meemekaere: Een nieuw begin

Jaarverslag van de activiteiten in
Meemekaere Goes 2024



De kracht van Meemekaere: Een nieuw begin

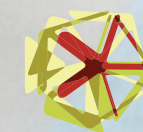
Jaarverslag van de activiteiten in
Meemekaere Goes 2024

Door: Irene van de Giessen, Klazine Tuinier en Alien Boute

Locatie Goes West: Wijkgebouw de Westkant, Evertsenstraat 13

Locatie Goes Oost: Wijkgebouw Jan Ligthart, Bergweg 12

Dit project is onderdeel van een samenwerking met
SMWO en Emergis onder de naam: 'Eerder zien en samen doen',
gefinancierd door het Innovatiefonds.



Inhoudsopgave

De kracht van Meemekaere: Een nieuw begin . .	2
Aanleiding	3
Verloop	4
Inloop	5
Bezoekersaantallen	5
Doelgroep	5
Activiteiten	5
Groepen	9
Netwerk en samenwerking	11
Tevredenheid	12



De kracht van Meemekaere Een nieuw begin

Het jaar 2024 markeert een mijlpaal: het eerste jaar van Zelfregiecentrum Meemekaere in Goes. Wat begon als een droom, groeide uit tot een levendige plek waar mensen elkaar vinden, zichzelf herontdekken en nieuwe wegen inslaan. De naam Meemekaere – Zeeuws voor 'met elkaar meedoen' - vormt de kern van onze missie: een ruimte creëren waar iedereen zichzelf mag zijn en vanuit eigen kracht kan groeien.

Vanaf de eerste dag werd duidelijk dat er een enorme behoefte bestaat aan een plek als Meemekaere. Wat begon met een bescheiden aantal bezoekers, groeide in korte tijd uit tot een drukbezocht centrum waar verhalen worden gedeeld, talenten worden ontdekt en dromen vorm krijgen. Deze groei laat niet alleen zien hoe noodzakelijk een zelfregiecentrum is, maar benadrukt ook de kracht van verbinding en vertrouwen.

Vrijheid om te groeien

Voor veel van onze bezoekers staat Meemekaere symbool voor vrijheid. In een wereld waarin hulpverlening vaak gepaard gaat met doelen, protocollen en voorwaarden, biedt Meemekaere een andere weg. Hier geen lijstjes of verplichte trajecten, maar ruimte voor eigen keuzes. Dit betekent niet dat het pad altijd eenvoudig is - groei gaat vaak gepaard met vallen en opstaan - maar het is wel een pad dat mensen zélf kiezen. Het verschil zit in de vraag: 'Wat wil jij?' in plaats van: 'Wat moet je bereiken?'

Deze vrijheid werkt bevrijdend. Bezoekers geven aan zich eindelijk gehoord en gezien te voelen. Sommigen komen om simpelweg een kop koffie te drinken en even op adem te komen; anderen zetten hun eerste stappen richting werk, studie of persoonlijke ontwikkeling. Wat hen bindt, is de ruimte om in eigen tempo hun eigen weg te zoeken, zonder druk of oordeel.

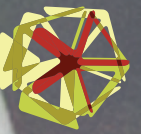
Symboliek van groei

De groei van Meemekaere zelf weerspiegelt die van haar bezoekers. Net zoals een zaadje dat in de juiste omgeving uitgroeit tot een bloeiende plant, zo biedt Meemekaere de vruchtbare grond waarin mensen tot bloei kunnen komen. De verhalen van onze bezoekers - mensen die eenzaamheid doorbreken, weer durven dromen, of een nieuw doel vinden - vormen de levendige kleuren van deze groeiende tuin.

Het eerste jaar van Meemekaere heeft ons geleerd hoe belangrijk een plek is waar mensen gewoon mogen zijn. Het heeft ons laten zien dat groei begint bij vertrouwen, en dat vertrouwen ontstaat wanneer mensen de ruimte krijgen om zichzelf te zijn. Samen bouwen we aan een gemeenschap waarin ieders unieke pad wordt gekoesterd.

Met trots en dankbaarheid kijken we terug op dit eerste jaar. Tegelijkertijd kijken we vooruit, vol vertrouwen in wat de toekomst brengt. Want als dit jaar ons één ding heeft geleerd, dan is het wel dat de kracht van Meemekaere ligt in de mensen die er samen een thuis van maken.

Met elkaar. Meemekaere.



Aanleiding van dit verslag

Stichting HerstelTalent (hierna HerstelTalent) biedt sinds 1 april 2024 in Gemeente Goes 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). Het Zelfregiecentrum heeft een eigen naam gekregen, gekozen door de bezoekers en mensen uit de wijk. Dit werd: Meemekaere en staat symbool voor met elkaar.

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 2024 de inwoners van Goes heeft geboden.

Het ZRC wordt in samenwerking met SMWO en Emergis uitgevoerd. Het verslag van de samenwerking is apart toegevoegd.



Verloop

Begin 2024 werd bekend dat de subsidie voor het ZRC, de wijkwerker GGZ en de inzet van de consultatiefunctie door het innovatiefonds was toegekend. Er is toen gekeken hoe er zo snel mogelijk kon worden gestart met het ZRC. Dit was per 1 april.

Er is samen met SMWO gezocht naar een locatie en op basis daarvan naar een passend moment voor openingstijden. De locaties werden het wijkgebouw in Goes West en het wijkgebouw in Goes Oost.

Na gesprekken met inwoners werd duidelijk dat er ook behoefte was aan een moment in de avond. Vandaar dat de drie dagdelen zijn verdeeld over maandagavond, woensdagmiddag en avond.

In overleg met de gemeente Goes hebben de inwoners meegedacht over de naam van het ZRC. Dit werd 'Meemekaere'.

Op maandagavond worden er in Goes West altijd trainingen en groepen aangeboden. Op woensdag is het van 13.00 tot 21.00 uur inloop.

In de volgende hoofdstukken staat beschreven hoe Meemekaere er nu uit ziet en hoe dit tot stand is gekomen.

Inloop

Het inloopmoment was vanaf het begin een succes. Al vrij snel wisten bezoekers van het wijkgebouw in Goes-Oost en wijkbewoners ons te vinden. Tijdens elke bijeenkomst wordt het aantal bezoekers bijgehouden. Hieronder vindt u de bezoekersaantallen, alleen voor de woensdagen. De deelnemers aan de groepen worden apart beschreven. Verder schrijven we iets over de doelgroep en de activiteiten.

Bezoekersaantallen

maand	april	mei	juni	juli	aug	sep	okt	nov	dec
aantal	9	19	12	57	53	34	43	36	38

De meeste bezoekers werden doorverwezen door de huisarts of vonden de activiteiten op (sociale) media. Mond op mond reclame had ook een groot effect. Het aantal doorverwijzingen vanuit Emergis en SMWO bleef nog wat achter, dus het is de verwachting dat het bezoekersaantal nog zal stijgen. Desondanks past het bezoekersaantal bij een beginnend Zelfregiecentrum en ligt zelfs hoger dan verwacht was voor het eerste jaar. Er zit weinig verschil tussen het aantal mannen en vrouw. De leeftijd varieert van begin twintig tot eind zeventig. Bij de inloop sluiten er ook mensen uit de wijk aan die behoefte hebben aan gezelschap of een leuke activiteit.

Doelgroep

Een groot deel van de bezoekers heeft (langdurig) ervaring in de ggz. Dat maakt dat zij tot de doelgroep behoren van mensen met Ernstige Psychiatrische Aandoeningen (EPA) waar een laagdrempelig steunpunt of zelfregiecentrum voor bedoeld is. Mensen zoeken naar hoe hun leven in te richten ondanks alles wat zij hebben meegemaakt maar ook naar contacten met anderen, herkenning en erkenning. De andere bezoekers komen om dezelfde reden, maar dan zonder een diagnose in de psychiatrie. In de praktijk maken wij geen onderscheid tussen de mensen die komen en wordt iedereen benaderd als mensen zodat het het beste bij hem of haar past.



Activiteiten

Samen met de bezoekers zijn activiteiten bedacht. Deze zijn op flyers in de buurt verspreid. Daarnaast zijn de inwoners van Goes betrokken bij het bedenken van de naam Meemekaere. In de zomer zijn we extra open geweest om de eerste drie maanden dat we nog niet open

konden te compenseren. Dit voorzag zeker in de zomer in een behoefte! Voor de zomer was er een apart zomer activiteitenprogramma. Hieronder een greep uit de activiteiten:





Bedenk jij de naam voor onze nieuwe inloop in Goes?

Onze inloop is een plek waar je jezelf mag zijn, waar je terecht kunt voor dat bakje koffie of thee, waar je inspiratie kunt vinden of anderen kunt inspireren. Waar je iets kunt leren of anderen iets kunt aanleren.

Voor wie en door wie
De inloop is een plek waar je een gesprek met iemand aan kan gaan, ongeacht je achtergrond. Wij gaan ervan uit dat mensen zelf het beste weten wat ze nodig hebben om vorm te geven aan hun leven. De mensen die je bij onze inloop ontvangen weten zelf ook hoe het is om vanuit ingewikkelde omstandigheden weer op te klimmen.

Ben je benieuwd naar de inloop?
Je bent elke woensdag van 13:00 tot 21:00 welkom. Je vindt ons in het Wijkcentrum Jan Ligthart op Bergweg 12, op de eerste verdieping. Je wordt ontvangen door onze medewerkers die je welkom heten met koffie of thee.

Denk je mee?
Voor onze inloop in Goes zijn wij op zoek naar een naam. Weet jij een passende naam, ga dan naar de website van Hersteltalent en laat je suggestie achter voor 5 mei.

Op 19 juni maken wij de naam tijdens de feestelijke opening bekend. Voor de bedenker van de nieuwe naam hebben wij een attentie.

gemeente Goes | SMWO | emergis | Hersteltalent

hersteltalent | hersteltalent.nl

Goe (v) Meemekaere

Woensdag 31 juli

Barbecue

Doe je ook mee met de zomerbarbecue van Meemekaere?

Alle beginnen om 17 uur, maar als je mee wilt helpen met voorbereiden dan kan je ook eerder komen!

Alle zijn zoals altijd open vanaf 13 uur, en je bent ook welkom om iets anders te komen doen.

Aanmelden en informatie
Voor aanmelden of informatie bel 06 22889296 of mail info@hersteltalent.nl

Adres
Wijkcentrum Goes-Oost 'Jan Ligthart' aan de Bergweg 12.

Doe je mee?

hersteltalent | hersteltalent.nl/meemekaere

Goe (v) Meemekaere

Ontdek je Tekentalent

Heb je altijd al beter willen leren tekenen maar weet je niet waar je moet beginnen? Of teken je regelmatig en wil je tips om verder te komen? Op onze maandelijkse tekenworkshops krijg je uitleg van een expert, en leer je van elkaar.

Wanneer
De laatste woensdag van elke maand, van 15:00-16:00 uur

Aanmelden en informatie
Of je al langer tekent of een beginner bent, de workshops zijn voor iedereen toegankelijk en er zijn geen kosten aan verbonden. Voor aanmelden of informatie bel 06 22889296 of mail info@hersteltalent.nl

Adres
Wijkcentrum Goes-Oost 'Jan Ligthart', Bergweg 12, Goes.

Doe mee en laat je creativiteit de vrije loop!

hersteltalent | hersteltalent.nl/meemekaere

Gespreksthema's

Mensen vinden Meemekaere met een veelvoud aan gespreksonderwerpen en vragen. Veel mensen zijn op zoek naar een daginvulling, van betekenis zijn en een netwerk. Hierin is een grote behoefte. Verder komen mensen met vragen rondom vastlopende hulpverlening of stagnering in begeleiding en behandeling. Thema's zoals dood en leven, medicatieafbouw en de maatschappelijke onrust komen vaak terug. Maar er wordt ook gesproken over dromen, wensen, vakanties, eten en zelfzorg. Het is fijn dat Meemekaere steeds meer een plek wordt waar mensen zich thuis voelen en die zij opzoeken om hun zorgen en wensen te bespreken. Er zijn ook mensen die een wens hebben om zich te ontwikkelen tot ervaringsdeskundigen of graag als vrijwilliger bij ons aan de slag willen. Daar kijken we zeker in mee.

Groepen

Vanaf april is er een groepsprogramma gestart. Als eerste twaalf bijeenkomsten 'Herstellen Doe je Zelf' met tien deelnemers; vervolgens is een een WRAP gegeven van acht bijeenkomsten met acht deelnemers, een cursus Honest Open and Proud van zeven bijeenkomsten met acht deelnemers en tot slot is in november de Herstelwerkgroep gestart met acht deelnemers en deze loopt door in het nieuwe jaar.



Herstellen Doe je Zelf

Wat is het?
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 herstellervaringen
- ondervinden (herkenning) en steun
- talenten (durven) gebruiken
- hervinden van kracht en zelfregie
- (meer) grip krijgen op je situatie
- weerbaarder worden
- opdoen van vaardigheden.

Voor wie is deze cursus bedoeld?
Iedereen die in zijn of haar herstel wil groeien of op een andere manier geïnteresseerd is in herstel.

Door wie?
De cursus wordt begeleid door twee gecertificeerde facilitators.

Wanneer?
29 april, 6, 13, 27 mei, 3, 10, 17, 24 juni, 1, 8, 15 en 22 juli, van 18.00 uur - 20.30 uur, inloop vanaf 17.30 uur.

Waar?
Buurthuis Goes West 'De Westkant' Evertsenstraat 15 in Goes

Aanmelden
Je kunt je aanmelden via info@hersteltalent.nl of 06-22889296. Na aanmelding wordt nog gemaild of gebeld met meer informatie over de cursus.

Deelname is gratis.

Neem vrijblijvend contact op voor meer informatie.

  hersteltalent [hersteltalent.nl](https://www.hersteltalent.nl)



Goe (t) Meemekaere

Cursusprogramma 2024

WRAP
In 8 bijeenkomsten werk je aan een plan voor je welzijn en wat jij daarin zelf kan doen. Je doet dit voor jezelf en je wisselt ervaringen uit met anderen zodat je op nieuwe ideeën komt.
Wanneer: 29-7, 5, 12, 19 en 26-8, 2, 9 en 16-9

Hop
Twijfel jij weleens of je wel of niet over je psychische problemen wilt praten? Wil je nadenken over hoe je dat kan doen en met wie? Doe dan mee met de HOP!
Wanneer: 30-9, 7, 14 en 28-10, 4, 11 en 18-11

Herstelwerkgroep
Wil je met andere mensen die te maken hebben met ingewikkelde levensomstandigheden van gedachten wisselen over wat kan helpen in moeilijke situaties? Je gesteund voelen door de herkenning en erkenning van anderen? Doe dan mee met onze herstelwerkgroep. Aan de hand van thema's gaan we met elkaar in gesprek over herstel.
Wanneer: 2, 9, 16 en 23-12 - 2024, 6, 13, 20 en 27-1 - 2025

Deze trainingen worden allemaal gegeven in:
Buurthuis Goes-west, Evertsenstraat 15 Goes

Alle trainingen zijn in de avond. Bij aanmelding wordt de aanvangstijd doorgegeven.

Aan deelname zijn geen kosten verbonden.

Voor aanmelden of meer informatie: info@hersteltalent.nl

  hersteltalent [hersteltalent.nl/meemekaere](https://www.hersteltalent.nl/meemekaere)

Interview met bezoeker M.



Onze bezoekers kunnen het beste vertellen wat Meemekaere voor hen betekent.

Hoe ben je bij ons binnengekomen?

Ik ben getipt door mijn hulpverleners van Emergis, ik kreeg een flyer door de bus. En ik ben al eens in Middelburg geweest voor een cursus. Ik ben blij dat het nu ook in de buurt van Goes is.

Hoe was het om de eerste keer binnen te komen?

Ik vond het heel fijn. Ik vond het niet zo zeer spannend om over de drempel te stappen.

Wat doe je zoal bij het ZRC?

Ik volg vooral de trainingen en ik kom bij de inloop voor gesprekken en de koffie. Soms doe ik mee met de activiteiten. Vandaag heb ik gerummicubd. Dat had ik tien jaar niet gedaan maar dat deed ik vroeger met vrienden.

Hoe vond je dat?

Ik vind de ervaringsdeskundigheid heel fijn. Ik ben blij dat dit er is. Ik kan eindelijk over dingen spreken zonder dat het oppervlakkig is, dat vind ik prettig. Zo kom ik verder. Ik vond de WRAP training ook fijn om aan mee te doen. Het heeft mij echt op nieuwe ideeën gebracht.

Wat is een mooie herinnering van jou aan het ZRC?

Het was heel bijzonder dat ik een bekende tegenkwam van mijn basisschooltijd. Dat was niet in Zeeland, dus heel toevallig en een daarmee bijzondere ervaring.



Netwerk en samenwerking

Een belangrijk onderdeel van een laagdrempelige steunpunt is de samenwerking en de bekendheid. Zodat mensen passend kunnen worden verwezen, maar ook om elkaar te ondersteunen ter ondersteuning van het herstel van de bezoekers.

Als voorbeeld: Eén van onze bezoekers voelde zich in zijn woonvorm niet goed gehoord. Dit leidde tot onrust bij hem, maar ook bij de woonvorm. Eén van onze collega's heeft hem ondersteund bij het bespreekbaar maken van deze zorg en is met hem mee geweest om in gesprek te gaan. Dit leidde tot duidelijkheid en rust. Korte lijnen met de samenwerkingspartners zijn hiervoor van belang. Een ander voorbeeld is een jonge bezoeker die schulden opbouwde. Doordat er een korte lijn was met de Schuldhulpverlening kon er snel worden gehandeld en kon erger worden voorkomen.

Voor dit soort samenwerkingen is het wel van belang dat partijen weten wie wij zijn en wat we doen en ook niet doen. Vandaar dat er is ingezet op het geven van voorlichtingen bij andere partijen en een netwerklunch.

Voorlichtingen

De voorlichtingen zijn gegeven bij Emergis (beschermde woonvormen, sociaal pension, fact-team enzovoorts), GR- de Bevelanden, de woningbouw, de gebiedsteams, SMWO, de wijkverenigingen en huisartsen. De komende tijd besteden wij nog meer aandacht aan de voorlichtingen omdat niet alle partijen even gemakkelijk ingang geven.

Netwerklunch

Op 11 december was er een netwerklunch. Deze werd bezocht door SMWO, het Leger des Heils, BuurtzorgT en Ieder mooi. Het was goed om elkaar zo te vinden. Verder is de samenwerking met het Wijkgebouw van belang. Het is fijn om met hen te zoeken naar manieren om elkaar te versterken. Dit verloopt voorspoedig.

Tevredenheid

Hieronder leest u de resultaten over de tevredenheid van onze bezoekers. De vragen zijn hen anoniem gesteld. In totaal wilden twintig bezoekers meedoen. Zij zijn van verschillende locaties.

Hieronder leest u vragen die wij onze gasten (anoniem) hebben gesteld samen met de resultaten.

Vervolgens scoorden de bezoekers de onderstaande vragen van 1 (helemaal niet) tot 10 (absoluut). De bezoekers staan genummerd van 1-11. Deze corresponderen met de nummers hierboven bij de vraag over tevredenheid. Geheel rechts staat de gemiddelde score per vraag.

De vragenlijst is voorgelegd aan acht mensen. De gemiddelde leeftijd van de 55 jaar.

Respondent	Hoe waarschijnlijk is het dat je ons aanbeveelt aan een bekende?	Hoe behulpzaam waren onze medewerkers vandaag?	In hoeverre voelde je je welkom?	In hoeverre voelde je je gesteund?
1.	6	7	8	8
2.	8	8	8	6
3.	8	8	8	8
4.	9	8	8	8
5.	8	8	9	7,5
6.	9	9	9	10
7.	10	10	10	9
8.	10	10	10	9,5
9.	10	10	10	10
Gemiddelde	8,6	8,6	8,9	8,4

Tot slot kregen gasten de vraag: Wat hadden wij kunnen doen om je ervaring te verbeteren?

Dit leverde de onderstaande reacties op:

- Website.
- Fijn dat er cursussen zijn, meer duidelijkheid hierover op de website, ook over de activiteiten en verbeteren website want niet iedereen zit op social media.
- Geen, ga zo door, ik vind het altijd heel fijn zoals het is.
- Niet veel op te merken, dank jullie wel voor alles en goed dat jullie er zijn en dit doen.



Interview met bezoeker C.

Onze bezoekers kunnen het beste vertellen wat Meemekaere voor hen betekent.

Hoe ben je bij ons binnengekomen?

Ik ben door verschillende mensen getipt. Eén van de andere bezoekers heeft mij gevraagd om te komen, ik kreeg flyers door de bus en mijn naasten vonden het ook een goed idee. Toen moest ik wel gaan;).

Hoe was het om de eerste keer binnen te komen?

Ik vond het heel lastig en spannend. Ik wist niet wat me te wachten stond en wie er allemaal zouden zijn.

En toch ben je gekomen? Wat heeft geholpen?

Er was al iemand die ik kende en dat scheelde. Het zou denk ik helpen als mensen van tevoren meer een beeld hebben van de locatie.

Hoe ervaar je het bij ons?

Ik vind het heel fijn, ik ben blij dat ik terecht kan en dat we kunnen rummikubben. Pas heb ik een plantenhanger gemaakt van macrame. Ik word dan goed begeleid. Zo probeer ik dingen uit die ik anders niet zou doen. Ik ben blij met de contacten die ik heb.

Wat is een mooie herinnering van jou aan het ZRC?

Ik had pas een gesprek met de begeleider en ik voelde mij heel erg begrepen. Dat was een bijzondere ervaring want dat overkomt mij niet zo vaak. Ik vind het heel bijzonder dat ik mij erbij voel horen. Ik voel mij hier niet anders, ik doe gewoon mee en dat is heel belangrijk. Ook ben ik blij dat de nadruk niet ligt op ziekte of op wat je niet kan maar gewoon op mens zijn met elkaar.



Stichting HerstelTalent
Oranjelaan 19
4332 VA Middelburg

06 22 88 92 96
info@hersteltalent.nl