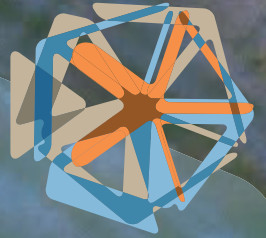


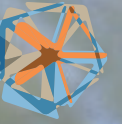
Herstel
Talent

Zelfregiecentrum Middelburg



De kracht van verbinding en beweging

Jaarverslag van de activiteiten in
Zelfregiecentrum Middelburg 2024



De kracht van verbinding en beweging

Jaarverslag van de activiteiten in
Zelfregiecentrum Middelburg 2024

Door: Irene van de Giessen en Klazine Tuinier

Coördinator: Martijn Nouwels

Medewerkers en vrijwilligers: Alecia Kasteleijn, Diana van den
Broeke, Han Goeseije, Liza de Wit, Nadine Schurmans, Pietje
Baartmans

Locatie: Oranjelaan 19, 4332 VA Middelburg

In opdracht van de gemeente Middelburg



Inhoudsopgave

De kracht van verbinding en beweging.	6
Aanleiding van dit verslag	8
Wat hebben we gedaan?	12
Bezoekersaantallen.	12
Activiteiten	12
Groepen	18
Wrap.	18
HOP	19
ALK.	20
Interview met bezoeker P.	21
Tevredenheid.	22
Interview met bezoeker A.	24
Thema's en vragen in de gesprekken	25
Interview met bezoeker C.	27
Netwerklunches.	28
Crisiskaart.	29
Interview met coördinator ZRC Middelburg	30



De kracht van verbinding en beweging

Er was eens een kleine plek in het hart van Middelburg waar mensen samenkwamen. Niet zomaar een plek, maar een zelfregiecentrum: een warme thuishaven voor hen die zichzelf willen hervinden, krachten willen bundelen en samen iets willen betekenen voor de gemeenschap. Deze plek, ooit een rustige haven, groeide uit tot een bruisend kruispunt van verbindingen. Het afgelopen jaar bewees dat kleine stappen grote kringen kunnen maken, zoals een steen die in het water wordt geworpen en golven veroorzaakt die verder reiken dan je ooit voor mogelijk houdt.

Neem de netwerklunches. Wat begon als een simpel idee - mensen uit ons netwerk aan tafel uitnodigen voor een broodje en een goed gesprek - werd een magneet voor nieuwe gezichten en frisse verhalen. Deze lunches waren geen gewone maaltijden; ze waren ontmoetingen waar onbekenden vrienden werden en waar gesprekken leidden tot nieuwe projecten en samenwerkingen. Het was alsof we een draad spanden door Middelburg, een draad die steeds steviger werd naarmate meer mensen eraan vastgrepen.

Maar verbinding gaat verder dan praten. Het is ook doen, samen bewegen, samen scheppen. Breien bijvoorbeeld – een ogenschijnlijk ouderwetse bezigheid – werd een krachtig symbool van zorgzaamheid en delen. Met elke steek die werd gezet, groeide niet alleen een muts, sjaal of paar wanten, maar ook de band tussen de makers en de gemeenschap die zij wilden verwarmen. Het was meer dan wol en naalden; het was een gebaar van solidariteit voor hen die zich misschien vergeten voelden.

En dan waren er de Happy Stones. Kleine stukjes kunst, beschilderd met liefde en voorzien van een boodschap die iemands dag kon oplichten. Deze stenen vonden hun weg naar parken, stoepen en vensterbanken, als stille getuigen van de kracht van kleine gebaren. Ze waren als fluisteringen van hoop in een vaak gehaaste wereld. Mensen vonden de stenen, lazen de woorden, glimlachten en gingen verder – misschien niet met een ander pad, maar wel met een lichter hart.

Het zelfregiecentrum bewoog naar buiten, letterlijk en figuurlijk. De muren die ooit als begrenzing voelden, werden een brug naar de stad. En met elke activiteit, elk project en elke ontmoeting groeide het netwerk, als een levend organisme dat ademhaalde, bewoog en bloeide. Het afgelopen jaar toonde aan dat verbinding niet alleen draait om wat je ontvangt, maar vooral om wat je geeft.

Dit is het verhaal van 2024: een jaar waarin het zelfregiecentrum Middelburg niet alleen meer zichtbaar werd in de maatschappij, maar ook diepe wortels schoot in het netwerk van de gemeenschap. Het is een herinnering dat de kracht van verbinding niet alleen in grote daden zit, maar ook in de kleinste gebaren – een lunch, een steek, een steen. Samen maakten we niet alleen een verschil; we werden het verschil.



Aanleiding van dit verslag

“Sinds ik hier kom, voelt het alsof ik weer familie heb. Familie die mij feedback geeft, die me neemt zoals ik ben. Dat maakt dat ik weer dingen aanga.”

“Hier voelt het veilig. Ik heb mij nog nooit ergens veilig gevoeld, hier wel en het helpt dat mensen hier anders over dingen denken dan ik. Dat brengt mij verder.”

“Mijn kind beleefde vanmiddag een groot avontuur. Hij vond een sjaal en een muts. Heel veel dank, hij is er heel blij mee!”

Dit zijn zomaar een paar reacties van de bezoekers van Zelfregiecentrum (ZRC) Middelburg in het afgelopen jaar. Inmiddels is het ZRC alweer zeven jaar actief in Hof van Buren.

In deze aanleiding leest u meer over een Zelfregiecentrum.

Waarom een zelfregiecentrum?

In onze maatschappij ervaren veel mensen eenzaamheid en een behoefte aan steun als gevolg van hoe hun leven is gelopen. Zij voelen zich vaak niet thuis bij bestaande clubs, buurthuizen of verenigingen omdat hun leven anders is dan de ‘maatschappelijke’ norm. Daarnaast sluit de maatschappij hen vaak buiten omdat ze niet goed weten hoe om te gaan met mensen die anders in het leven staan dan zij. Dat is overigens wederzijds. Deze mensen voelen zich vaak wél thuis in een zelfregiecentrum, waar ervaringsdeskundigen aan zet zijn voor de ondersteuning.

Wat is een zelfregiecentrum?

Een zelfregiecentrum is een plek waarin mensen mogen zijn, zich kunnen ontwikkelen, vaardigheden op kunnen doen, hun netwerk kunnen uitbouwen, een cursus kunnen volgen die zelfmanagement bevordert en hun verhaal kwijt kunnen. Op deze manier vormt een zelfregiecentrum een community waar mensen in alle veiligheid hun weg naar de maatschappij terug kunnen vinden.

Voor wie is een zelfregiecentrum?

Een zelfregiecentrum is bedoeld voor iedereen die op één of andere manier vastloopt in het leven en hier graag iets in wil veranderen. Het kan ook een fijne plek zijn voor mensen die eenzaamheid ervaren of behoefte hebben aan zingeving en betekenisgeving. Dit past bij de transformatie richting ambulantisering omdat een zelfregiecentrum ondersteunt bij vorm- en betekenis geven aan het leven. Door de laagdrempelige toegang tot erkenning, ondersteuning en focus op zelfregie sluiten Zelfregiecentra naadloos aan bij het Integraal Zorg Akkoord wat deze centra ziet als deel van de oplossing voor druk op de zorg. Daarnaast past het ook bij preventie omdat het inzet op zelfregie en zelfmanagement vaardigheden en draagt het bij aan (positieve) gezondheid door de aandacht voor zingeving, betekenisgeving, (mentaal) welzijn en sociale contacten.

Wie werken er in een zelfregiecentrum?

In een zelfregiecentrum werken mensen die zelf ervaring hebben met herstel na ontwrichtende levensgebeurtenissen. Zij zijn opgeleid om hun ervaringskennis deskundig



in te zetten in één op één begeleiding en in groepen. In het zelfregiecentrum in Middelburg werken mensen van Stichting HerstelTalent.

Over Stichting HerstelTalent

Stichting HerstelTalent is een bedrijf dat zich richt op de ondersteuning van mensen die vastlopen in hun leven, bij het weer oppakken van het leven; of vormgeven aan het leven ondanks ingewikkelde levensomstandigheden. HerstelTalent doet dit met uitsluitend mensen die hier zelf ervaring mee hebben. Door een intensief proces van reflectie en opleiding ontwikkelen de werknemers van HerstelTalent vaardigheden om anderen te ondersteunen in hun herstel. Met herstel wordt bedoeld: (opnieuw) betekenis geven aan het leven, ondanks of dankzij de omstandigheden.

Samen

Een belangrijk element van een ZRC is samenwerking met andere mensen die zorg en ondersteuning verlenen en met de buurt, de directe omgeving van het ZRC. De gemeente heeft hierin een belangrijke faciliterende rol om mensen te verbinden. We zijn blij dat deze samenwerking in 2024 steeds meer vorm heeft gekregen.

Leeswijzer

In dit verslag leest u over ZRC Middelburg aan de hand van vooropgestelde evaluatiecriteria:

1. Deelname aan activiteiten

- Maandelijks bezoeken minimaal 50 mensen het ZRC.

2. Cursussen en groepen

- Jaarlijks worden er minimaal vier groepen of cursussen gegeven. De groep of cursus hangt af van de behoefte van de doelgroep.

3. Kwaliteit

- Jaarlijks wordt de tevredenheid van de cliënten tevredenheid gemeten. Wij streven naar een score van 7 uit 10.

4. Samenwerking

- Elk jaar worden er twee bijeenkomsten georganiseerd voor ketenpartners rondom een thema dat speelt in het sociaal domein. Dit kan gekoppeld worden aan een trainingsactiviteit.

5. Communicatie

- Er wordt maandelijks aandacht besteed aan het ZRC via (sociale) media.

Daarnaast worden de cijfers vergeleken met de cijfers van voorgaande jaren en is er een apart hoofdstuk over de vragen die mensen stellen in het ZRC en de thema's die regelmatig terugkomen. Deze inhoudelijk onderwerpen worden afgewisseld met ervaringen van onze bezoekers en beelden van onze activiteiten.

De financiële verantwoording wordt apart toegevoegd.

Wat hebben we gedaan?

Het belangrijkste onderdeel van een ZRC is de inloop. Deze is in Middelburg open op maandag, woensdag en vrijdag van 10.00 tot 14.00 uur aan de Oranjelaan 19.

Bezoekersaantallen

Hieronder ziet u hoeveel bezoekers ZRC Middelburg had in 2024. Ter vergelijik worden de cijfers van 2023 eronder neergezet.

maand	jan	feb	maart	april	mei	juni	juli	aug	sep	okt	nov	dec	Totaal
aantal 2024	43	90	66	65	87	75	55	56	99	75	98	105	914
aantal 2023	63	49	62	53	67	55	62	74	75	63	68	71	762

De bezoekersaantallen liggen in 2024 beduidend hoger. Zowel het totaal aantal bezoekers als het aantal unieke bezoekers is gestegen. Meer mensen verwijzen mensen naar ons door (zoals FACT-team Emergis, Praktijkondersteuners en Vizita) en mensen reageren meer op onze flyers.

Activiteiten

Al onze activiteiten worden bedacht door onze bezoekers. Sinds dit jaar geven wij deze vorm in een kwartaalprogramma wat verspreid wordt door de buurt maar ook bij huisartsen, de voedselbank, de bibliotheek, Vizita en Emergis.

Hieronder een greep uit onze activiteiten zoals karikatuur tekenen, origami, hout-branden, modelbouwen, tekenen, moodboard creëren, de breiclub en de kerstlunch.



September			Oktober		
Maandag	2 sept.	Vragen Ammekarespel	Woensdag	2 okt.	Modelbouwen
Woensdag	4 sept.	Modelbouwen	Vrijdag	4 okt.	Verhalen/Poëzie
Vrijdag	6 sept.	Verhalen/Poëzie	Maandag	7 okt.	Spelletjes spelen
Maandag	9 sept.	Happy Stones	Woensdag	9 okt.	Houtbranden
Woensdag	11 sept.	Houtbranden	Vrijdag	11 okt.	Foto Activiteit/Fotovoice
Vrijdag	13 sept.	Themagesprek Walk into the light	Maandag	14 okt.	Gastspreker (meer info op hersteltalent.nl)
Maandag	16 sept.	Collage maken	Woensdag	16 okt.	Modelbouwen
Woensdag	18 sept.	Modelbouwen	Vrijdag	18 okt.	Mindfulness
Vrijdag	20 sept.	Wandelen rond het Molenwaterpark	Maandag	21 okt.	Herfstlunch
Maandag	23 sept.	Lunch met zijn allen	Woensdag	23 okt.	Houtbranden
Woensdag	25 sept.	Houtbranden	Vrijdag	25 okt.	Tekenen
Vrijdag	27 sept.	Tekenen	Maandag	28 okt.	Themagesprek Zelfzorg in de herfst
Maandag	30 sept.	Juwelen maken met kralen	Woensdag	30 okt.	Modelbouwen
November			December		
Vrijdag	1 nov.	Verhalen/Poëzie	Maandag	2 dec.	Sinterklaasgedichten maken
Maandag	4 nov.	Gastspreker (meer info op hersteltalent.nl)	Woensdag	4 dec.	Sinterklaas vierden
Woensdag	6 nov.	Modelbouwen	Vrijdag	6 dec.	Verhalen/Poëzie
Vrijdag	8 nov.	Wandelen in het bos	Maandag	9 dec.	Gastspreker (meer info op hersteltalent.nl)
Maandag	11 nov.	Eten met st. Maarten	Woensdag	11 dec.	Modelbouwen
Woensdag	13 nov.	Houtbranden	Vrijdag	13 dec.	Bewegen in de winter
Vrijdag	15 nov.	Bloemschikken	Maandag	16 dec.	Eten in december
Maandag	18 nov.	Oud Hollandse Spelletjes	Woensdag	18 dec.	Modelbouwen
Woensdag	20 nov.	Houtbranden	Vrijdag	20 dec.	Cognitieve Fitness
Vrijdag	22 nov.	Origami	Maandag	23 dec.	Kerststukjes maken
Maandag	25 nov.	Knutselen met klei	Woensdag	25 dec.	gesloten
Woensdag	27 nov.	Modelbouwen	Vrijdag	27 dec.	Tekenen
Vrijdag	29 nov.	Tekenen	Maandag	30 dec.	Themagesprek Oud en Nieuw
			Woensdag	1 jan.	Gesloten
			Vrijdag	3 jan.	Spelletjes

ZRC Oranjelaan 17-19, 4332 VA Middelburg

Open op maandag, woensdag en vrijdag, van 10.00 – 14.00 uur.



Herstel
Talent

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.

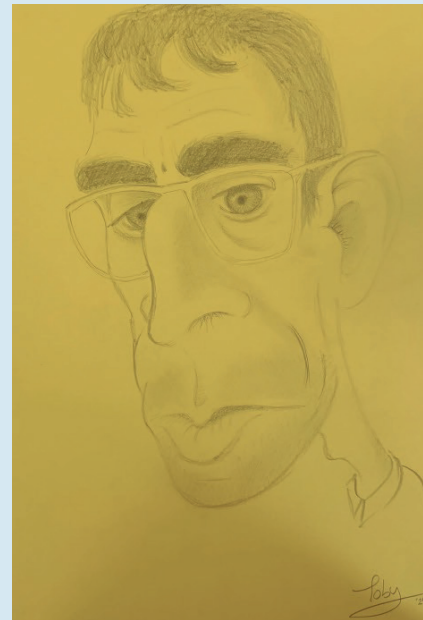
Wanneer
De laatste vrijdag van de maand, van 11:00-12:00 uur

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
ZelfRegieCentrum, Oranjelaan 19, Middelburg

Doe mee en laat je creativiteit de vrije loop!

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



Herstel
Talent
Zelfregiecentrum Middelburg

De feestdagen bij ZRC Middelburg

Op Eerste Kerstdag en Oudejaarsdag hebben we extra activiteiten gepland om er samen iets bijzonders van te maken. Iedereen is welkom, of je nu komt voor de gezelligheid of gewoon om even samen te zijn, we zorgen voor een warme sfeer!

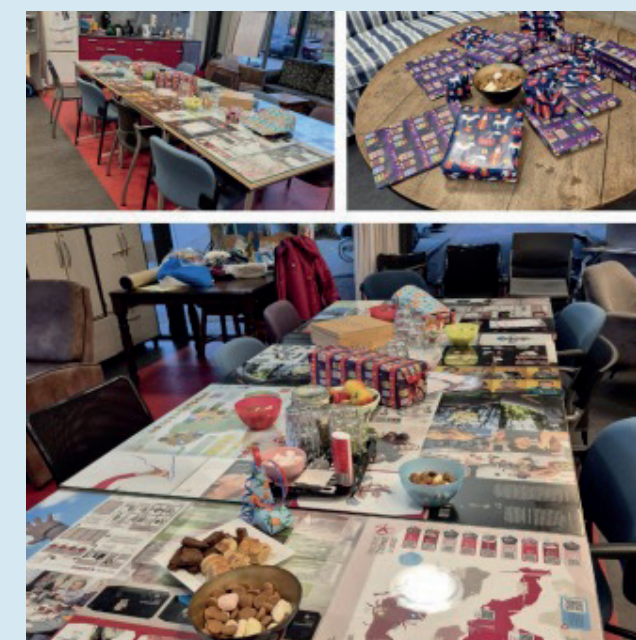
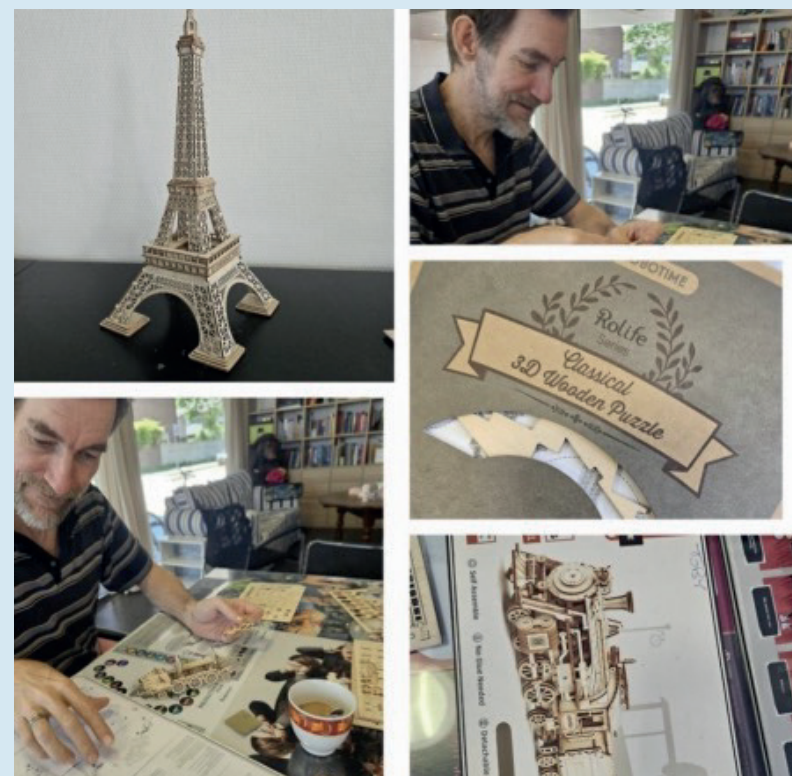
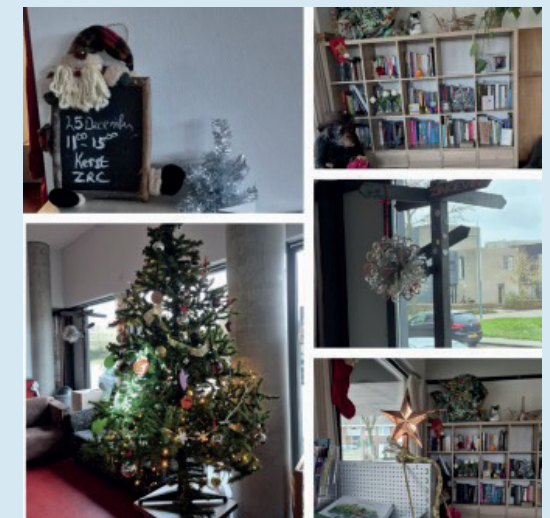
Kerstlunch 25 december van 11.00 - 15.00 uur
Samen aan tafel met een gezellige en lekkere lunch.
Wil je erbij zijn? Meld je dan aan vóór 19 december via info@hersteltalent.nl of 06-22889296.

Oudejaarsavond 31 dec. van 16.00 - 20.00 uur
De spelletjes staan klaar, en er is wat lekers om te eten en drinken. Kom je ook? Meld je dan aan vóór 25 december via info@hersteltalent.nl of 06-22889296.

Welkom bij: Zelfregiecentrum Middelburg, Oranjelaan 19
Meedoen is gratis en iedereen is van harte welkom.
Wil je nog iemand uitnodigen? Dat mag natuurlijk ook.

We kijken ernaar uit je te zien!

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





Herstel Talent
Zelfregiecentrum Middelburg

Brei mee en verwarm een ander!

Sluit je aan bij ons warme initiatief! We breien en haken dassen voor mensen die wel wat extra steun kunnen gebruiken. De wol is al verzameld door vele handen en ligt klaar in het ZRC in Middelburg. De koffie en thee hebben wij al klaar staan. Het enige wat ontbreekt, zijn jouw haak- of breinaalden en creativiteit.

Wanneer
Tijdens de openingstijden van het ZRC: maandag, woensdag en vrijdag van 10.00 tot 14.00 uur.

Locatie
Zelfregiecentrum Middelburg, Oranjelaan 19

Heb je zin om mee te breien, of heb je nog mooie restjes wol voor ons? Loop dat gerust even binnen!

herstelalent herstelalent.nl



Herstel Talent

Leven met het Keltisch Jaarwiel

Stap in de natuurlijke stroom van jouw leven

In deze workshop ontdek je hoe je jouw eigen proces mee kunt laten bewegen met de natuurlijke stroom. De vier seizoenen laten je zien hoe je kunt meebewegen in hetgeen jou zoal bezighoudt.

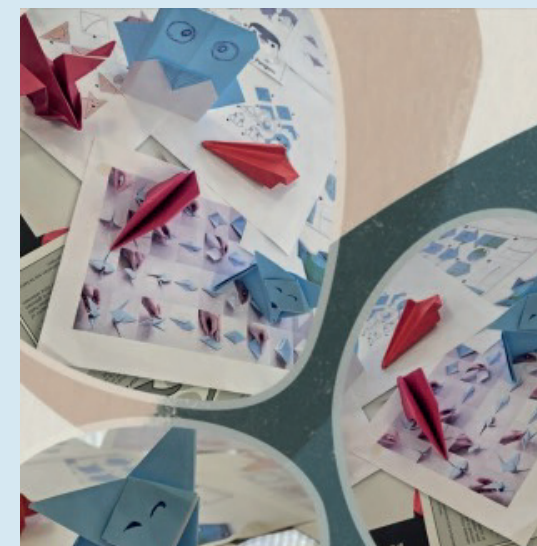
Voor wie
Voor iedereen die wil ontdekken hoe je onderdeel uitmaakt van de natuur. Waardoor voel je je geblokkeerd, wat is je verlangen, hoe kun je de juiste acties inzetten en waarom rust zo belangrijk is.

Wanneer
Vrijdag 15 november 2024, 13.30 – 15.30 uur
Inloop vanaf 13.00 uur

Locatie
Zelfregiecentrum Middelburg, Oranjelaan 19

Meer informatie
Deelname is gratis. Aanmelden kan (maar hoeft niet) via info@herstelalent.nl of 06-22889296.

herstelalent herstelalent





Groepen

Dit jaar waren er twee WRAP-trainingen, een groep Honest, Opened and Proud (HOP) en een groep over omgaan met pijn als iemand te maken heeft met Aanhoudend Lichamelijke Klachten (ALK).

Wrap



Aantal deelnemers

In totaal deden er vijftien mensen mee met de WRAP.

Ervaringen

- De WRAP was gezellig en leerzaam. Ik leerde vooral dat ik zelf dingen mag zeggen als ik het ergens niet mee eens ben.
- Ik ben blij dat ik nu weet hoe ik mensen kan zeggen die ik nodig heb.
- Door de WRAP heb ik nu afspraken met mensen om mij heen over wat ze kunnen doen als het met mij niet goed gaat.

HOP



Aantal deelnemers

In totaal deden er zes mensen mee met de HOP

Ervaringen

- Ik ben blij dat ik nu weet dat ik niet alles hoeft te zeggen als mensen daarnaar vragen. Ook niet als ze hulpverlener zijn.
- Ik ben blij met de handvatten die ik heb gehad om te vertellen wat er met mij is gebeurd. Ik weet nu dat ik niet tegen iedereen iets wil vertellen en hoe ik kan kiezen tegen wie ik wat zeg over mijn verleden.
- Ik vond het fijn om met andere mensen ideeën en ervaringen uit te wisselen over stigma.

ALK

The flyer is titled 'HerstelTalent' with a red star icon. Below the title, it says 'Binnenkort start de cursus'. The main title is 'PIJNaccepteren?!' in large, bold letters. Below this, a paragraph explains the course: 'Heb jij altijd pijn en weet de dokter er geen oplossing voor dan is deze cursus misschien wat voor jou. Je kunt namelijk leren hoe het zit met pijn, hoe je ondanks die pijn meer grip op je leven kan krijgen en misschien zelfs het gevoel kan hebben invloed te hebben op je pijn.' It then lists four sessions: 'Bijeenkomst 1 Hoe zit het met aanhoudende lichamelijke klachten?', 'Bijeenkomst 2 Verschillende vormen van aanhoudende lichamelijke klachten en hun boodschap.', 'Bijeenkomst 3 Wat kun je doen aan aanhoudende lichamelijke klachten?', and 'Bijeenkomst 4 Acceptatie van- en betekenis geven aan aanhoudende lichamelijke klachten.' It also mentions the location and dates: 'De cursus vindt plaats op de volgende maandagen van 10.00-12.30 uur in zelfregiecentrum Middelburg (Oranjelaan 19), op 11 en 18 november en 2 en 9 december 2024.' At the bottom, it says 'De cursus is gratis en er zijn voldoende pauzes.' and 'Wil je meedoen? Geef je dan op via info@hersteltalent.nl. Je wordt dan binnen 2 dagen teruggebeld om een intakegesprek* te plannen.' There is a small footnote: '* Bij de cursus hoort een intakegesprek en een nagesprek. We doen dit omdat we meer willen weten over de effectiviteit van de cursus. Als je meedoet is het dus goed om hiermee rekening te houden.' The flyer also includes social media icons for Facebook and Twitter, and the website 'hersteltalent.nl'.

Aantal deelnemers

In totaal deden er tien mensen mee aan de training over Aanhoudende Lichamelijke Klachten (ALK).

Ervaringen

- Het was een heel bijzondere training. Ik hoorde allerlei dingen die ik niet wist. Over de ontwikkeling van het zenuwstelsel en hoe deze wordt beïnvloed door de trauma's die je meemaakt als kind.
- Ik snap mezelf en mijn pijn nu veel beter, ik weet nu dat ik de ingrijpende behandeling die ik eerst wil laten uitvoeren hoogstwaarschijnlijk niet gaat helpen. Daarnaast lukt het mij beter om met mijn pijn om te gaan.



Interview met bezoeker P.

Hoe ben je hier terechtgekomen?

Dat weet ik eigenlijk niet meer zo goed. Ik fietste een keer langs en toen zag ik een briefje hangen voor koffie. Nu kom ik bijna elke dag als ik zie dat er licht brand voor een bakkie koffie.

Hoe vind je het hier in het ZRC?

Ik vind het wel leuk. Ik kom er nu al best wel lang. Op andere plekken jagen ze mij altijd weg maar dat is hier nog niet gebeurd. Ik moet altijd heel hard lachen als ze zeggen dat ik welkom ben.

Wat valt op aan de mensen bij het ZRC?

Ze hebben een brede interesse en ze denken met mij mee over onderwerpen die mij interesseren zoals de marine en dakloosheid.

Wil je nog wat meegeven tot slot?

Ja, dat het leuk zou zijn als ze meer dagen open zijn. En dat ik het ook leuk vind dat ik mensen van het ZRC tegenkom op andere plekken en dat ik dan ook gezellig kan praten. Ik vind het leuk om bekenden tegen te komen.



Tevredenheid

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

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 twaalf mensen. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers is 55 jaar. De gemiddelde tevredenheid is 8,4.

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
10.	7	7	7	7
11.	8	7	8	8
12.	9	7	8	8
Gemiddelde	8,5	8,2	8,6	8,3

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. Deze interviews leest u door dit rapport heen.



Interview met bezoeker A.

Hoe ben je bij ons binnengekomen?

Ik hoorde van jullie via mijn praktijkondersteuner van de huisarts. In eerste instantie zag ik het niet zo zitten om langs te komen. Maar op een dag ben ik toch gegaan.

Hoe was het om de eerste keer binnen te komen?

Ik vond het gelijk een warm bad. Ik werd opgewacht want ik had een afspraak gemaakt en vond het fijn.

Wat doe je zoal bij het ZRC?

Meestal spreek ik met mensen. Soms doe ik mee met de creatieve activiteiten. Ik vind het fijn om samen van gedachten te wisselen. Mijn ervaringen te delen en te weten dat ik niet alleen ben met wat ik meemaak. Als ik de verhalen van anderen hoor dan denk ik: met mij gaat het nog wel. Dat helpt mij om de dag door te komen. Ik heb met mezelf afgesproken dat ik elke week in ieder geval twee keer langskom.

Hoe vind je het bij het ZRC?

Ik vind het een fijne groep mensen. Het voelt voor mij als familie. Maar dan een familie waar ik niet zenuwachtig voor hoeft te zijn. Ik vind het ook belangrijk dat als er iets is (want dat is bij deze 'familie' ook weleens) het uitgesproken wordt en niet blijft 'hangen'.

Wat is een mooie herinnering van jou aan het ZRC?

Ik vond het heel mooi dat ik een tekening maakte van een andere bezoeker en dat die hier zo blij mee was. Voor mij was het iets heel normaal, maar voor hem heel speciaal.



Thema's en vragen in de gesprekken

De bezoekers in het ZRC brengen allemaal hun eigen vragen en onderwerpen in. Toch zijn er grote lijnen te trekken in de vraagstukken die mensen hebben. Hieronder volgt een korte beschrijving per thema.

Zinvolle daginvulling

Een aantal mensen heeft vragen rondom werk, vrijwilligerswerk en daginvulling. Een deel van de mensen heeft geen startkwalificatie qua opleiding en stelt dan vragen over opleiding of komen huiswerk maken in het ZRC zodat zij ter plekke vragen kunnen stellen. Met anderen spreken wij over vrijwilligerswerk en wat hiervoor nodig is of het weer oppakken van een betaalde baan. Dit kan zowel binnen als buiten HerstelTalent zijn. Een ander vraagstuk wat met enige regelmaat naar voren komt zijn contacten met het UWV of de sociale dienst. Het is voor mensen prettig om te spreken met anderen die hier ervaring mee hebben. Het is een onderwerp dat ongelofelijk veel stress veroorzaakt.

Eenzaamheid

Eigenlijk alle bezoekers van het ZRC ervaren eenzaamheid. Sommigen omdat ze ook daadwerkelijk alleen zijn en geen netwerk hebben en anderen omdat ze hun verhaal niet bij hun netwerk kwijt kunnen of willen. Het delen van lief en leed voorziet in een grote behoefte.

Spiegel

Het ZRC is voor de meeste mensen ook een spiegel waarin ze hun mening en visie kunnen checken bij anderen. Het biedt ruimte om van mening te verschillen over deze maatschappij en ook om visie bij te stellen.

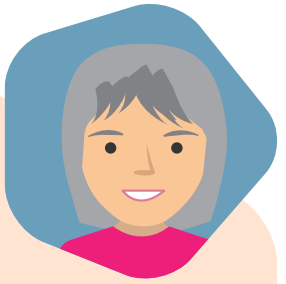
Lichamelijke klachten

Een groot aantal mensen heeft chronisch lichamelijke klachten en voelt zich onvoldoende gehoord en erkend door de huisarts of medisch specialist. Dit is dan ook bijna altijd het gesprek van de dag. De medewerkers van het ZRC denken mee over het voorbereiden van

artsen afspraken en het duidelijk formuleren van een behoefte- en hulpvraag. Dit voorziet in een behoefte.

Zingeingsvraagstukken

Bezoekers zoeken verder naar zingeving. Naar antwoorden op levensvragen over het hoe en waarom van dingen die hen persoonlijk overkomen en die in de wereld gebeuren. Het gesprek hierover biedt hen ruimte om verder te kijken. Het geeft vaak een ander perspectief op het eigen leven waardoor mensen andere perspectieven kunnen verkennen. Het relativeren van eigen problemen speelt hierbij een belangrijke rol. Maar ook het elkaar motiveren.



Interview met bezoeker P.

Hoe ben je bij ons binnengekomen?

Via de welzijnscoach van Vizita. Die dacht dat dit wel wat voor mij zou zijn. Ik vond het best spannend. Toen is Martijn een keer bij mij thuis langs geweest om te vertellen wat het inhield. Ik kom altijd met de taxi.

Hoe was het om de eerste keer binnen te komen?

Fijn. Ik voelde mij gelijk op mijn gemak. Ik kende Martijn natuurlijk al en dat scheelde.

Wat doe je zoal bij het ZRC?

Ik puzzel graag en dat wilde ik eerst bij het ZRC ook gaan doen maar ik vind het daar veel fijner om gewoon met de mensen te praten. Ik kom nu een paar keer per week met de taxi.

Wat vind je van wat ze doen bij het ZRC?

Ze doen allerlei leuke dingen en het leukste is dat je het zelf mag bedenken.



Netwerklunches

Dit jaar organiseerden wij twee netwerklunches. Die bleken in de 'smaak' te vallen. Deelnemers van diverse organisaties ontmoetten elkaar en het leidde weer tot nieuwe contacten en bezoekers. Wat opviel waren de reacties. Deelnemers aan de lunches waren blij om de bezoekers te zien en te spreken. De mooie ervaringsverhalen inspireren mensen. We zijn daarom blij dat we dit door kunnen zetten in het nieuwe jaar.

In totaal bezochten 22 mensen een netwerklunch van onder andere:

- Orionis (4)
- BuurtzorgT (1)
- Fact-team Emergis (3)
- Inloop eetstoornissen (1)
- WMO gemeente Middelburg (2)
- Procesregie gemeente Middelburg (1)
- Beleid gemeente Middelburg (3)
- Sociaal Pension Emergis (2)
- Vizita (3)

Tijdens de netwerklunches stond het thema 'Zelfregiecentrum' en de diverse trainingen centraal. Het was fijn om elkaar te ontmoeten en meer zicht te krijgen op waar mensen naartoe verwezen kunnen worden. Het is fijn om korte lijnen te hebben tussen hulpverleners onderling. Elkaar kennen draagt bij aan die kortere lijnen.

Crisiskaart

De crisiskaart is inmiddels een befaamd hulpmiddel dat in al zijn eenvoud een belangrijke bijdrage levert aan kaarthouders en hulpverleners.

De crisiskaart (of hulpkaart) beschrijft hoe iemand behandeld wil worden als die zelf niet meer kan aangeven wat er nodig is, bijvoorbeeld vanwege angst of paniek.

De uren voor de crisiskaart zijn in 2024 vooral ingezet ten behoeve van de evaluatie van bestaande kaarten en het maken van nieuwe kaarten.

In totaal zijn er 57 Middelburgers met een crisiskaart. Daarvan zijn er vijftien in 2024 bijgekomen.

Daarnaast zijn er op verzoek nog vier voorlichtingen gegeven over de crisiskaart bij de lokale politie, de BW van Emergis aan de Koestraat, WeerWerk en de BW van Emergis aan de Sint Pieterstraat.





Interview met coördinator ZRC Middelburg

Hoe zou jij het afgelopen jaar in ZRC Middelburg typeren?

Een jaar waarin we veel nieuwe mensen gezien hebben en waar we ons netwerk verdiept en vergroot hebben.

Wat viel je op aan de vragen van de bezoekers?

Veel bezoekers zochten een plaats waar ze zichzelf konden zijn. Vragen gingen over zinnig bezig zijn en hoe je gesprekken met instanties aangaat als de gemeente of een school.

Wat betekent het ZRC voor de bezoekers?

Voor veel bezoekers is het ZRC een thuis, een plaats waar ze zichzelf kunnen zijn en waar ze gezien en gehoord worden.

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

Dat de meerwaarde van het ZRC pas na langere tijd duidelijk wordt. Het kost tijd om een betekenisvolle verbinding aan te gaan.

Wat betekent het werk in het ZRC voor jou?

Het is niet alleen iets wat mij structuur geeft of de mogelijkheid om mijn talenten in te zetten, het is ook iets waar ik enorm trots op ben.

Welk moment blijft je bij?

Een van de momenten die mij bij zal blijven is die van een mevrouw die binnenkwam om samen te breien en nu toegezegd heeft dat ze in februari een les in wolspinnen gaat geven.

Wat is je wens voor de toekomst van het ZRC?

Ik wens het ZRC een lange toekomst toe in Middelburg. Dat in 2025 nog meer mensen ons kunnen vinden. Mooie samenwerkingsverbanden en eventueel een uitbreiding van de openingstijden/dagen.



Stichting HerstelTalent
Oranjelaan 19
4332 VA Middelburg

06 22 88 92 96
info@hersteltalent.nl

  [hersteltalent](https://www.facebook.com/hersteltalent)

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