



Vriendendiensten



Jaarverslag **Vriendendiensten** 2019

WERKGEBIED: GEMEENTE DEVENTER, OLST-WIJHE, RAALTE EN VOORST



Colofon



Vriendendiensten

Vriendendiensten Deventer

Lange Zandstraat 15
7412 CD Deventer
Tel: 0570-613747
info@vriendendienstendeventer.nl
www.vriendendienstendeventer.nl
KvK-nummer 08085374

Zelfregiecentrum Raalte

Kerkstraat 13
8102 EA Raalte
info@vriendendienstendeventer.nl
www.vriendendienstendeventer.nl

Administratieve ondersteuning

Administratieve ondersteuning werd naar tevredenheid uitgevoerd door SNP Adviseurs uit Twello.

Jaarverslag 2019

Tekst: Vriendendiensten
Foto's: Vriendendiensten
Vormgeving: Allison grafische vormgeving, Deventer

Maart 2020

Bestuurssamenstelling eind 2019

Dhr. H.J.C. Klumpen
voorzitter (ervaringsdeskundige)
Dhr. H. Dommerholt
penningmeester
Mw. A. Bennink
secretaris
Mw. D. Vloedgraven
bestuurslid (ervaringsdeskundige)

Teamsamenstelling eind 2019

Fieke Bosscher
senior maatjesactiviteiten en zelfregiecentra: 32 u.p.w.
Almera Dacic
coördinator maatjesactiviteiten: 36 u.p.w.
Els Vierboom
coördinator maatjesactiviteiten: 36 u.p.w.
Linda Taken
coördinator maatjesactiviteiten: 36 u.p.w.
Moniek Beersen
senior cliëntondersteuner: 28 u.p.w.
Eline Wilgenhof
cliëntondersteuner: 32 u.p.w.
Kelly Timmerman
cliëntondersteuner: 28 u.p.w.
Jos Mast
cliëntondersteuner: 24 u.p.w.
Lisanne Goejer
coördinator zelfregie- en herstelcentrum: 32 u.p.w.
Tamara Tump
coördinator zelfregie- en herstelcentrum: 24 u.p.w.
Sanne van Dongeren
coördinator zelfregie- en herstelcentrum: 24 u.p.w.
Robert van Andel
coördinator zelfregie- en herstelcentrum: 24 u.p.w.
Caroline Dahles
financiële administratie/algemene ondersteuning: 24 u.p.w.
Lori van Egmond
directeur: 36 u.p.w.



Inhoudsopgave jaarverslag 2019

Colofon	2
• Bestuurssamenstelling eind 2018/9	2
• Teamsamenstelling eind 2019	2
Team Vriendendiensten	4
Jaarverslag per activiteit in beeld	5
Vriendendiensten 20 jaar	6
Vriendendiensten Organisatie	8
• Organisatie	8
• Missie	8
• Visie	8
• Organisatiekenmerken	8
• Onze drie (Vrienden)diensten	8
• Projecten/ maatschappelijke activiteiten	8
• PR activiteiten	9
Maatjesactiviteiten	10
• Het jaar 2019 in aantallen en activiteiten	
• Gemeente Deventer	11
• Gemeente Olst Wijhe	12
• Gemeente Raalte	13
• Gemeente Voorst	14
• Er-op-uit activiteiten	15
• Activiteiten voor vrijwilligers	15
• Ontwikkelingen maatjesactiviteiten	15
Onafhankelijke ggz-cliëntondersteuning	16
• Onze ondersteuning	17
• Gemeente Deventer	18
• Gemeente Olst Wijhe	19
• Gemeente Raalte	21
• Gemeente Voorst	22
Zelfregie- & herstelcentra	24
• Meer dan een ontmoetingsplek	25
• Zelfregie- en herstelcentrum Deventer	25
- Activiteiten	26
- Herstelcursussen en -activiteiten	26
- Ontwikkelingen	28
• Zelfregie- en herstelcentrum Raalte	29
- Activiteiten	29
- Ontwikkelingen	30
Vooruitblik Vriendendiensten	31



Team Vriendendiensten

Vriendendiensten heeft een klein en betrokken team. Alle medewerkers hebben hart voor de mens en hart voor de zaak.

In tegenstelling tot grote organisaties kennen wij geen bureaucratie waardoor we snel, efficiënt en op maat kunnen werken.

Mede hierdoor kunnen wij ons werk kwalitatief blijven uitvoeren op de manier waarop we dit al jaren doen.



Achterste rij: Els Vierboom, Moniek Beersen, Lisanne Goejer, Jos Mast, Robert van Andel, Sanne van Dongeren
Voorste rij: Almera Dacić, Fieke Bosscher, Caroline Dahles, Lori van Egmond, Linda Taken, Eline Wilgenhof, Kelly Timmerman, Tamara Tump.



Jaarverslag per activiteit in beeld



Maatjes-activiteiten

GEMEENTE DEVENTER

266 deelnemers

129 vrijwilligers

GEMEENTE OLSST-WIJHE

41 deelnemers

25 vrijwilligers

GEMEENTE RAALTE

65 deelnemers

25 vrijwilligers

GEMEENTE VOORST

9 deelnemers

7 vrijwilligers



Ggz-cliënt-ondersteuning

GEMEENTE DEVENTER

176 unieke cliënten

390 ondersteuningsvragen*

GEMEENTE OLSST-WIJHE

24 unieke cliënten

56 ondersteuningsvragen*

GEMEENTE RAALTE

79 unieke cliënten

203 ondersteuningsvragen*

GEMEENTE VOORST

5 unieke cliënten

13 ondersteuningsvragen*

* (sommige cliënten hebben meerdere vragen)



Zelfregie- en herstelcentra

GEMEENTE DEVENTER

500 bezoekers

GEMEENTE OLSST-WIJHE

2 bezoekers

GEMEENTE RAALTE

250 bezoekers

GEMEENTE VOORST

2 bezoekers



Vriendendiensten 20 jaar!

Stichting Vriendendiensten heeft in 2019 haar twintigjarig jubileum gevierd.

Ter gelegenheid hiervan zijn we met alle deelnemers en vrijwilligers van de maatjesactiviteiten, bezoekers van de zelfregiecentra, bestuursleden en medewerkers (totaal 250 mensen) uit eten geweest bij restaurant Vrijdag in Deventer. Dit etentje werd afgesloten met het gezamenlijk zingen van het speciaal hiervoor gemaakte '20-jarig jubileum lied', op het Boreelplein in Deventer.

Daarnaast hebben wij, ter ere van ons jubileum, op 14 maart 2019 een jubileum-dag georganiseerd met verschillende workshops, activiteiten en een lunch. Op deze dag hebben we ruim 200 gasten mogen ontvangen.

Beide evenementen hebben plaats kunnen vinden dankzij een subsidie van de Dokter Wittenberg Stichting.



Lied 20 jaar Vriendendiensten

(op melodie van "Kleine café aan de haven")

1e couplet

Twin-tig jaar geleden begon Vriendendiensten
Met maatjes en was toen nog klein
Vrijwilligers zoeken voor koffie en praatjes
Of om gewoon samen .. te zijn.
Bowlen en fietsen, uit eten of nietsen
Als maatjes bepaal je het zelf
Het helpt je de deur uit, je komt even buiten
en af en toe vriendencaféeeee...

REFREIN

Daar in dat mooie gebouw aan de Zandstraat
Daar zijn de mensen gelijk en tevrede
Daar in dat mooie gebouw aan de Zandstraat
Daar zijn de mennnnnnnnn-sen bijzonnnnnnn-der okeeeeeeee

2e couplet

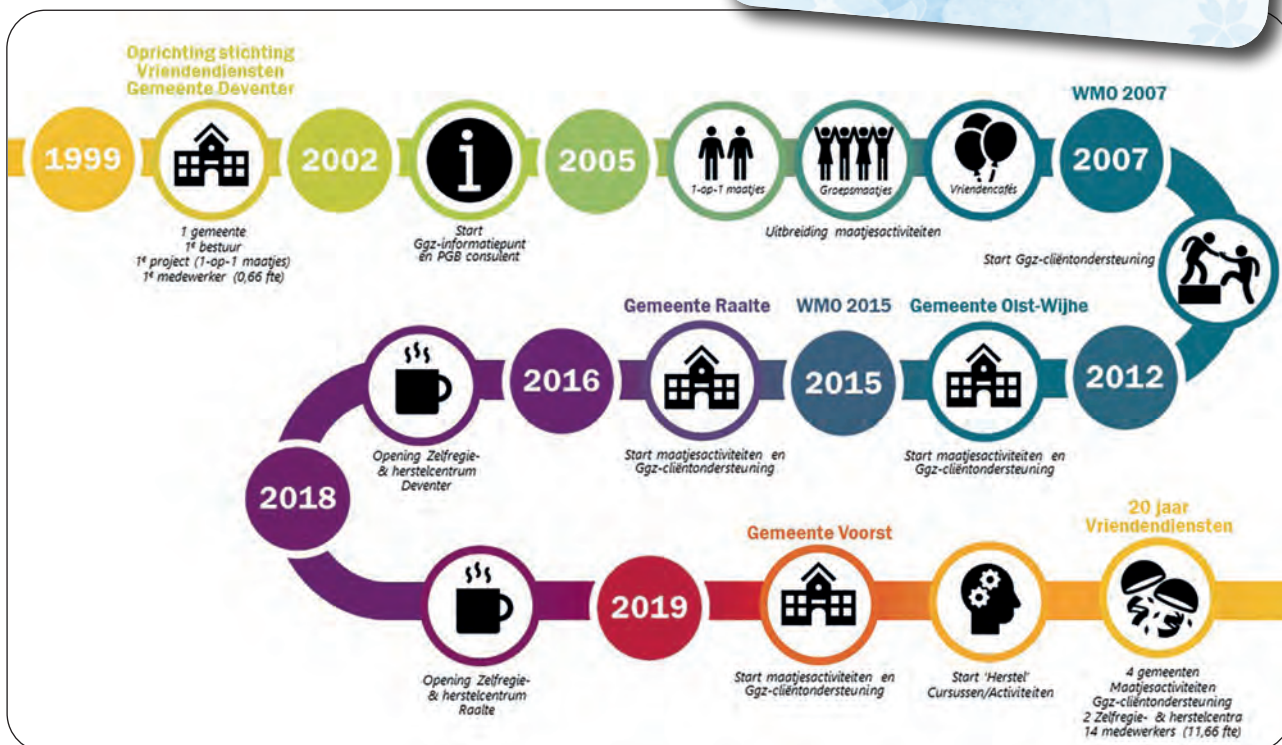
Om antwoord te geven op allerlei vragen
..Bredde de stichting zich uit
Met folders, adviezen en hulp bij het kiezen
werd de C L O rap een feeeeeittt.
Praktische hulp of een luisterend oor,
en hulp bij een moeilijk gesprek
Cliëntondersteuners die gaan naast je staan,
en zoeken met jou naar de weeeeeg...

REFREIN (1x)

3e couplet

Sinds kort zijn er ook nog twee centra geopend,
waar alles om zelfregie draait
Tekenen, naaien of spelletjes spelen,
een heerlijke lunch wordt.. bereid.
Geven en nemen dat is hier de standaard
en mensen die staan voor je klaar
Een gratis bak koffie, je bent altijd welkom
bij ons waar de deur open staaat...

REFREIN (3x)





Vriendendiensten organisatie

Organisatie

Stichting Vriendendiensten zet zich in voor mensen (18+) met een psychische kwetsbaarheid die zelfstandig, begeleid of beschermd wonen in de gemeente Deventer, Olst-Wijhe, Raalte of Voorst

Missie

Onze missie is het uitvoeren van verschillende vormen van activiteiten en het ontplooiën van nieuwe initiatieven voor mensen met een psychische kwetsbaarheid, om zo hun welzijn, welbevinden, zelfredzaamheid en het zelfstandig (blijven) wonen te bevorderen.

Visie

Met de uitvoering van onze activiteiten willen we bereiken dat de kwaliteit van leven van mensen met een psychische kwetsbaarheid verbetert en dat er (weer) empowerment plaatsvindt, met het beter functioneren in de maatschappij tot gevolg.

Organisatiekenmerken

- Cliëntgestuurd;
- Kleinschalig;
- Laagdrempelig;
- Onafhankelijk;
- Daadkrachtig;
- Verbindend.

Onze drie (Vrienden)diensten zijn:

Maatjesactiviteiten

- 1-op-1 maatjes, groepsmaatjes, Vriendencafés.

Onafhankelijke ggz-cliëntondersteuning

- informatie, advies, vraagverheldering, praktische ondersteuning.

Zelfregiecentra

- zelfregie-/herstel-) activiteiten, actieve bijdrage.

Onze kracht ligt in de combinatie van deze drie (Vrienden)diensten: korte lijnen en goede samenwerking tussen onze zeer uitgebreide maatjesactiviteiten, de gespecialiseerde ggz-cliëntondersteuning en de zelfregie- en herstelcentra in Deventer en in Raalte.

Door onze persoonlijke benadering, het maatwerk, de afstemming met zorg-/welzijnsorganisaties en naastbetrokkenen en bovenal veel geduld, creëren we een ondersteunende (sociale en praktische) schil rond de meest kwetsbare mensen van de samenleving. Eenzaamheid en stress worden hiermee zoveel mogelijk 'getackeld' waardoor er meer ruimte ontstaat voor empowerment en persoonlijk- en maatschappelijk herstel. Onze ervaring uit de praktijk laat zien dat dit tot een afname of tot een minder intensieve inzet van hulpverlening leidt en dat eventuele opnames voorkomen worden.

Projecten/maatschappelijke activiteiten

Bijeenkomst georganiseerd door MIND

MIND organiseerde in april jl. een netwerkbijeenkomst over Zelfregie- en herstelinitiatieven voor de provincie Gelderland. Vriendendiensten heeft, op uitnodiging, verteld over haar twee goed lopende zelfregie- en herstelcentra en hoe deze zijn opgestart nadat een groep inwoners de behoefte aan een zelfregiecentrum zelf bij de gemeente had neergelegd.

MHFA trainingen

De afgelopen twee jaar hebben 32 mensen vanuit Vriendendiensten, de cursus MHFA gevolgd. Dit waren vrijwilligers van de maatjesactiviteiten en bezoekers van de twee Zelfregie- en herstelcentra in Deventer en in Raalte.

Voorlichting op locatie

Vriendendiensten wordt steeds vaker gevraagd om, vanuit ervaringskennis/ervaringsdeskundigheid, een voorlichting te komen geven. Dit hebben we gedaan bij





bijvoorbeeld Buurtbemiddeling Deventer en Olst-Wijhe en bij studenten van Saxion Deventer.

In 2019 hebben we structureel deelgenomen aan de volgende bijeenkomsten, overlegvormen en samenwerkingsverbanden:

Gemeente Deventer

- Bijeenkomsten Platform Wonen, Welzijn en Zorg;
- Bijeenkomsten Platform Informele Zorg;
- Bijeenkomsten en activiteiten m.b.t. Maatjespunt;
- Maandelijks overleggen met sociaal team Zandweerd in het kader van het samenwerkingsverband tussen het Platform Informele Zorg en de sociale teams;
- Bijeenkomsten en overleggen m.b.t. het onderzoek naar voorliggende voorzieningen van de gemeente Deventer.

Gemeente Olst-Wijhe

- Bijeenkomsten Platform Wonen, Welzijn en Zorg;
- Bijeenkomsten van het Netwerk Informele Zorg;
- Diverse door de gemeente georganiseerde 'meedenk-sessies';
- Bijeenkomsten m.b.t. de onafhankelijke cliëntondersteuning;
- Meegedaan met de wijksafari.

Gemeente Raalte

- Bijeenkomsten MT-transformatie sociaal domein;
- Bijeenkomsten m.b.t. 'Pilot vraagverheldering';
- Bijeenkomsten m.b.t. 'actieplan zelfstandig wonen';
- Bijeenkomsten van diverse kernteams bijgewoond;
- Bijeenkomsten m.b.t. de ontwikkeling van een 'Maatjespunt';
- Meegedaan met de 'wijksafari';

Gemeente Voorst

Nog geen bijeenkomsten bijgewoond.

Regio Midden-IJssel

- Bijeenkomsten 'Innovatietafel ggz'
- Taskforce 'Wachtlijsten ggz'

PR-activiteiten



In het kader van PR zijn de volgende activiteiten ondernomen:

- Voorlichting verzorgd op diverse locaties en bij verschillende teams van Dimence, RIBW en andere organisaties in Deventer, Olst-Wijhe, Raalte en Voorst;
- Voorlichting verzorgd bij de sociale teams Deventer en de gemeentelijke toegangsteams van Olst-Wijhe, Raalte en Voorst;
- Artikelen en advertenties geplaatst in de huis-aan-huis bladen van Deventer, Olst-Wijhe, Raalte en Voorst;
- Regelmatig berichten geplaatst op social media om onze activiteiten onder de aandacht te brengen bij deelnemers, vrijwilligers en andere belangstellenden;
- Met een stand op de vrijwilligersmarkt in Twello gestaan om vrijwilligers te werven (foto);
- Met een stand op de stagemarkt van Saxion Enschede gestaan om onze activiteiten en stageplekken onder de aandacht te brengen bij HBO-Social Work studenten.

Maatjesactiviteiten

Ook in 2019 hebben wij verschillende vormen van maatjescontact en maatjesactiviteiten georganiseerd tussen vrijwilligers en deelnemers. Deze contacten en activiteiten zorgen voor netwerkuitbreiding en sociale steun, wat positieve effecten heeft op psychologisch en sociaal-communicatief vlak.

"Ik ga met mijn maatje wandelen, koffiedrinken of langs de kringloop. Kortom: normale dingen doen! Vaak lucht dat enorm op waardoor ik daarna weer verder kan."



Het jaar 2019 in aantallen en activiteiten

381 deelnemers hebben deelgenomen aan de maatjesactiviteiten, individueel en/of in groepsverband. Deze activiteiten konden plaatsvinden dankzij de inzet van 186 vrijwilligers/stagiaires.

Gemeente Deventer

In de gemeente Deventer hebben 266 unieke deelnemers en 129 vrijwilligers deelgenomen aan de maatjesactiviteiten.

1-op-1 contact

101 actieve maatjeskoppels

Groepsmaatjes

114 deelnemers en 27 vrijwilligers hebben, verdeeld over 24 groepen, deelgenomen aan maandelijkse groepsactiviteiten zoals bowlen, naar de bioscoop gaan, fietsen, zwemmen, biljarten, mediteren, samen eten bij de vrijwilliger thuis, samen creatief bezig zijn, terras bezoeken, spelletjes spelen, culturele activiteiten bezoeken etc.

Vriendencafé

In Deventer zijn er 5 Vriendencafés georganiseerd met gemiddeld 50 bezoekers (deelnemers en vrijwilligers) per keer. Een aantal Vriendencafés had een thema, zoals spelletjes, bingoavond, zomerbarbecue en Sinterklaasavond.

WachtlIJst

58 mensen staan op de wachtlijst voor een 1-op-1 contact. Een deel van deze mensen doet mee aan de groepsmaatjes en/of bezoekt Zelfregiecentrum Deventer.

Maatjeskoppels



Terrasgroep Deventer



Vriendencafé Deventer



vervolg Deventer

Johan

'Johan heeft langdurige depressieklachten en meldt zich aan bij de maatjesactiviteiten voor sociale contacten en om diepere gesprekken met iemand te kunnen voeren. Johan wordt in contact gebracht met vrijwilliger Mark, in wie hij een goede gesprekspartner vindt. Samen trekken ze er veel op uit, wat Johan veel plezier en voldoening geeft. Inmiddels is Johan gespreksleider bij een ggz-gerelateerde vereniging geworden en is zelf maatje (vrijwilliger) voor een andere deelnemer. Daarnaast neemt hij ook deel aan een maandelijks eetgroepje (groepsmaatjes).'

Eva

'Eva heeft autisme en is door haar psycholoog naar MEE doorverwezen voor meer sociale contacten. Helaas voelde zij zich daar niet op haar plek. Door de goede samenwerking tussen MEE en Vriendendiensten, is Eva bij onze maatjesactiviteiten terechtgekomen, met de vraag naar een 1-op-1 contact. Eva praat niet gemakkelijk, vindt initiatief nemen lastig en is gevoelig voor prikkels. Terwijl Eva op de wachtlijst staat voor een 1-op-1 contact, wordt haar het voorstel gedaan om kennis te maken met een 'rustige maatjesgroep'. Deze groep bevalt Eva goed en door haar positieve ervaringen binnen de groep durft ze meer aan. Inmiddels neemt Eva deel aan 4 maandelijks groepen: de bowlinggroep, de spelletjesgroep, de fietsgroep en de groep waarin samen gegeten wordt. Later is Eva ook in contact gebracht met een andere deelnemer die op de wachtlijst voor een 1-op-1 contact stond ('lotgenootmaatjes'). Dit bevalt Eva ook goed, waardoor zij inmiddels geen vrijwilliger meer voor een 1-op-1 contact nodig heeft. In goed overleg wordt ze van de wachtlijst afgehaald.'

Gemeente Olst-Wijhe

In totaal hebben 41 unieke deelnemers en 25 vrijwilligers uit de gemeente Olst-Wijhe meegedaan aan de volgende maatjesactiviteiten:

1-op-1 contact

23 actieve maatjeskoppels.

Groepsmaatjes

16 deelnemers hebben meegedaan aan groepsactiviteiten. Hiervan deden 5 deelnemers mee met een groep in Olst-Wijhe (creatieve groep), 9 deelnemers deden mee met een groep in Deventer (biljartgroep, bowlinggroep, meditatiegroep, zwemgroep en samen eten) en 2 deelnemers deden mee met een groep in Raalte (schildergroep en zwemgroep).

Vriendencafé

In Olst-Wijhe zijn er 6 Vriendencafés, met verschillende thema's, georganiseerd, met gemiddeld 13 bezoekers per keer. Het Vriendencafé van Olst-Wijhe vindt plaats bij ABC de Cirkel in Olst. Deelnemers en vrijwilligers uit Olst-Wijhe hebben ook meegedaan aan twee grote, gezamenlijke activiteiten in Deventer (het etentje bij restaurant Vrijdag en de zomerbarbecue).

Wachtlijst

Op dit moment staan er 10 deelnemers op de wachtlijst voor een 1-op-1 contact. De meeste van deze deelnemers doen wel mee met groepsactiviteiten.

Rosalie

'Rosalie heeft autisme en meldt zich bij onze maatjesactiviteiten aan omdat ze zich eenzaam voelt. Ze vertelt dat ze parttime werkt en dat ze naast haar werk alleen contact met haar ouders heeft. Tijdens het intakegesprek blijkt dat Rosalie moeite met contact leggen heeft, maar dat ze wel veel interesses heeft. Door deze interesses kan Rosalie aansluiten bij drie maandelijks groepen in Olst-Wijhe en Raalte: creatieve groep, zwemgroep en fietsgroep. Inmiddels komt ze ook naar de maandelijks Vriendencafés. Later geeft Rosalie aan dat een 1-op-1 contact niet meer nodig is omdat ze aan genoeg activiteiten meedoet. In goed overleg wordt ze van de wachtlijst afgehaald.'



vervolg
Olst-Wijhe


1-op-1 maatjes uit Olst-Wijhe



1-op-1 maatjes uit Olst-Wijhe



Vriendencafé Olst-Wijhe

Gemeente
Raalte


Maatjes uit Raalte

In de gemeente Raalte waren er 65 unieke deelnemers en 25 vrijwilligers betrokken bij de maatjesactiviteiten:

1-op-1 contact

27 actieve maatjeskoppels.

Groepsmaatjes

17 deelnemers en 3 vrijwilligers hebben meegedaan aan verschillende groepsactiviteiten in Raalte (samen eten, er-op-uit groep, schildergroep en zwemgroep) en in Deventer (bowlinggroep en samen eten).

Vriendencafé

In Raalte zijn er 5 Vriendencafés, met verschillende thema's, georganiseerd in Swaenewoord. Deze Vriendencafés werden gemiddeld door 23 bezoekers per keer bezocht. Daarnaast hebben mensen uit Raalte ook meegedaan met de 2 grote gezamenlijke activiteiten in Deventer (het etentje bij restaurant Vrijdag en de zomerbarbecue).

Wachtlijst

9 deelnemers uit de gemeente Raalte staan op de wachtlijst voor een 1-op-1 contact. Een groot deel van deze mensen doet mee aan de groepsmaatjes en/of bezoekt Zelfgiecentrum Raalte.

vervolg Raalte

Tiny

'Tiny heeft veel depressieve klachten. Na een tijd begeleid gewoond te hebben, gaat Tiny weer zelfstandig wonen en meldt zich bij onze maatjesactiviteiten aan voor een 1-op-1 contact.'

Net voor de Kerstdagen worden Tiny en maatje Jolanda met elkaar in contact gebracht. Tijdens hun kennismaking blijkt dat zij veel gemeen hebben. Zo zijn ze beiden o.a. dol op "snuffelen" in kringloopwinkels. Hun eerste gezamenlijke activiteit wordt dan ook een bezoek aan de kringloop, om samen kerstspulletjes te kopen. En...een week later vieren ze samen Kerst! Dit was voor Tiny ontzettend fijn omdat ze erg tegen de feestdagen op zag. Tijdens een evaluatiegesprek vertellen beiden dat het goed klikt en dat het lijkt alsof ze elkaar al jaren kennen!'

Gemeente Voorst



1-op-1 maatjes uit Voorst

In de gemeente Voorst hebben 9 deelnemers en 7 vrijwilligers mee gedaan aan de maatjesactiviteiten:

1-op-1 contact

4 actieve koppels

Groepsmaatjes

6 deelnemers en 1 vrijwilliger hebben deelgenomen aan groepen in Voorst (samen eten) en Deventer (meditatiegroep, bowlinggroep, samen eten).

Vriendencafé

Mensen uit Voorst kunnen de Vriendencafés in Deventer bezoeken. 4 deelnemers/vrijwilligers hebben meegedaan met de zomerbarbecue. Ook zijn er 4 deelnemers/vrijwilligers mee geweest naar het etentje bij restaurant Vrijdag, ter ere van het 20-jarig jubileum van Vriendendiensten.

WachtlIJst

Er staan op dit moment geen mensen uit de gemeente Voorst op de wachtlIJst.

Janneke

'Janneke woont begeleid in de gemeente Voorst. Ze neemt contact met onze maatjesactiviteiten op omdat ze geen aansluiting binnen haar huidige netwerk (dagbesteding en medebewoners) vindt. Janneke heeft depressie- en angstklachten en kan hierdoor moeilijk contact leggen.'

Janneke wordt in contact gebracht met een student die stage loopt bij Vriendendiensten. Na een aarzende en voorzichtige start blijkt het contact erg fijn voor Janneke te zijn. Samen met haar maatje bespreekt ze o.a. hoe zij ook bij de medebewoners beter 'aan kan haken'.

Deelnemen aan groepen is iets dat Janneke op dit moment (nog) niet durft.'



Er-op-uit activiteiten

De deelnemers en vrijwilligers uit alle gemeenten zijn, ter ere van het 20-jarig bestaan van Vriendendiensten, uitgenodigd voor een etentje bij restaurant Vrijdag. Daarnaast is er voor de deelnemers uit de gemeenten Olst-Wijhe en Raalte een wandelactiviteit georganiseerd. Hier waren 7 deelnemers en 1 vrijwilliger bij aanwezig.

Er-op-uit activiteit



Activiteiten voor vrijwilligers

De volgende activiteiten zijn, in het kader van deskundigheidsbevordering, voor de vrijwilligers uit de gemeenten Deventer, Olst-Wijhe, Raalte en Voorst georganiseerd

- 2 introductieavonden voor nieuwe vrijwilligers (in april en oktober);
- Theatervoorstelling 'Emma wil Leven' in de Deventer Schouwburg, een voorstelling over het leven van een vrouw met anorexia;
- Thema-avond over 'psychose' door een ervaringsdeskundige;
- Diverse workshops tijdens de jubileum-dag;
- Theatervoorstelling 'Up' in de Deventer Schouwburg, een voorstelling over iemand met een bipolaire stoornis;
- Per gemeente een vrijwilligersuitje met een high-tea, als jaarafsluiting.

Introductieavond vrijwilligers



Ontwikkelingen maatjesactiviteiten

Deelnemer in de rol van vrijwilliger. Deelnemers die lange tijd stabiel zijn en zelf al enige tijd 1-op-1 contact met een vrijwilliger hebben, worden actief benaderd om zelf de rol van vrijwilliger aan te nemen, binnen een ander 1-op-1 contact. Hierbij gaat het om deelnemers die bijvoorbeeld de cursus 'Herstellen Doe Je Zelf' binnen Zelfregiecentrum Deventer of Raalte hebben gevolgd. Inmiddels zetten 5 deelnemers zich in als vrijwilliger.

Alternatieven voor mensen op de wachtlijst. Er is kritisch gekeken naar alle mensen die op de wachtlijst staan voor 1-op-1 contact. Met een deel van deze mensen is een gesprek over passende alternatieven (zoals naar het Zelfregiecentrum of buurthuis gaan, deelnemen aan een maatjesgroep of op een andere manier sociale contacten opdoen) gevoerd. Op deze manier kunnen we wachtende deelnemers toch alvast wat bieden.

Vrijwilligers met kwetsbaarheid. Regelmatig spreken we mensen die zelf een kwetsbaarheid hebben, maar ook de wens hebben om zelf vrijwilliger (maatje) te worden. Ook deze mensen proberen we te koppelen, als dit enigszins kan. Dit vergt wel extra aandacht en tijd van de coördinatoren.

Saxion studenten. Studenten van de opleiding 'Gezondheidszorg' van Saxion moeten sinds kort, in het kader van hun opleiding, deelnemen aan een maatjesproject. 15 studenten hebben zich bij ons aangemeld, waarvan er 12 een 1-op-1 contact zijn aangegaan.

Onafhankelijke GGZ- cliëntondersteuning

Onafhankelijke ggz-cliëntondersteuning is tegenwoordig een onmisbare schakel tussen de ggz en het sociaal domein. Dit komt doordat ggz-cliëntondersteuners ggz-expertise en kennis van wet- en regelgeving hebben, maar ook het lokale netwerk van instanties, informele organisaties en hun werknemers kennen.

“Mijn problemen waren complex en overheersend, goede hulp bleek lastig te vinden. Samen met mijn ggz-cliëntondersteuner hebben wij alles uitgeplozen. Ik heb het wel eens vaker gezegd: mijn cliëntondersteuner is haar gewicht in goud waard!”



Onze ondersteuning

Vriendendiensten biedt onafhankelijke cliëntondersteuning aan mensen met een ggz-achtergrond, hun vertegenwoordigers en/of mantelzorgers. In het jaar 2019 zijn 284 unieke cliënten met in totaal 662 ondersteuningsvragen naar onze ggz-clientondersteuning gekomen.

De cliëntondersteuner helpt mensen hun leven zo goed mogelijk te organiseren met behulp van eventuele ondersteuning en zorg die bij hen past. De cliëntondersteuner staat naast de cliënt en denkt mee als de cliënt een vraag heeft of vastloopt bij instanties. De ondersteuning kan betrekking hebben op alle levensgebieden. De cliëntondersteuner helpt mensen om zoveel mogelijk de eigen regie in het leven te behouden of te herwinnen.

Binnen dit kader verstaan wij onder onafhankelijke ggz-clientondersteuning het volgende:

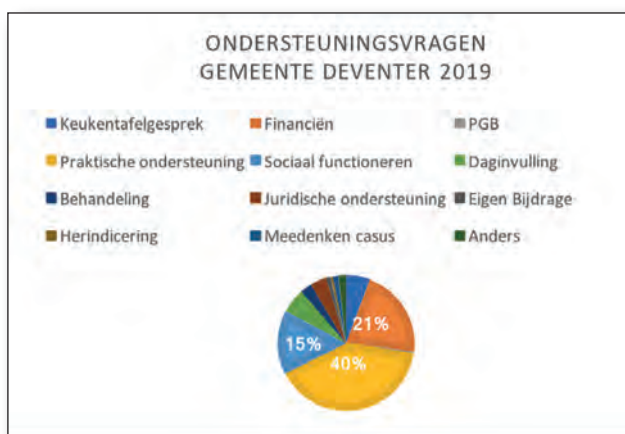
- Het geven van informatie en advies m.b.t. regelingen op alle levensgebieden;
- Vraagverheldering: het helpen verwoorden van een probleem, vraag of wens; het op een rij zetten van de mogelijke oplossingen of antwoorden en het meedenken t.b.v. besluitvorming over die oplossingen;
- Het bemiddelen en toeleiden naar passende begeleiding of zorg (indien nodig);
- Het activeren en versterken van cliënt en zijn of haar netwerk;
- Het bieden van praktische ondersteuning (kortdurend en kortcyclisch) zodat problemen op tijd worden 'getackeld' en thuis wonen mogelijk blijft of wordt;
- Hulp bij evaluatie van dienst- en zorgverlening, klachten, bezwaar en beroep.



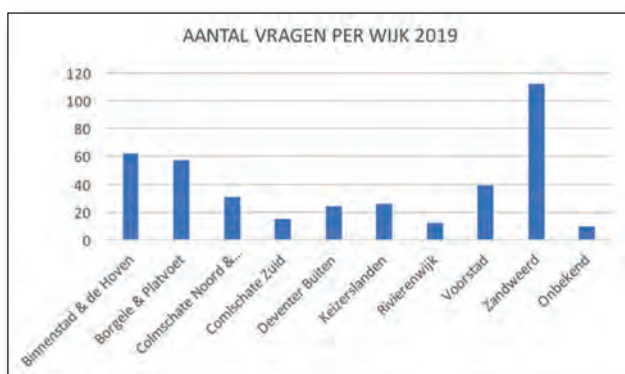
18 Onafhankelijke ggz-cliëntondersteuning

Gemeente Deventer

In de gemeente Deventer hebben 176 unieke cliënten een beroep gedaan op onze ggz-cliëntondersteuning. In totaal waren er 390 ondersteuningsvragen (sommige cliënten hadden meerdere vragen tegelijk en een aantal cliënten heeft zich meerdere keren gemeld met een nieuwe vraag (kortcyclische ondersteuning). Dit zijn 9 cliënten en 17 vragen meer dan in 2018; een lichte stijging.



Wanneer we kijken naar waar onze hulpvragers wonen, dan zien we eigenlijk elk jaar dat de meeste hulpvragers woonachtig zijn in de wijk Zandweerd. Het feit dat Vriendendiensten zelf ook gevestigd is op de Zandweerd, lijkt hiervoor een logische verklaring. Wanneer we de cijfers van 2018 en 2019 met elkaar vergelijken, springen er twee wijken uit door een afname van vragen uit die wijk: Keizerslanden en Binnenstad & de Hoven. Voor Keizerslanden geldt dat in 2018 17% van de vragen uit die wijk afkomstig was en in 2019 nog maar 7%. Voor Binnenstad & de Hoven zijn de percentages 11% in 2018 en 3% in 2019. We hebben geen directe verklaring voor deze afname en zullen contact opnemen met de sociale teams uit deze wijken om dit signaal te bespreken.



Om ons werk en de cijfers wat meer tot de verbeelding te laten spreken, hebben we twee concrete (gefingerde) voorbeelden uitgewerkt waaruit blijkt wat voor vragen er zoal gesteld worden en wat onze cliëntondersteuners hierin o.a. kunnen betekenen.

Sociaal functioneren Luisterend oor/waakvlam

Karin ervaart een paar keer per jaar pre-psychotische klachten en heeft dan behoefte aan steun en een luisterend oor. Ook wordt ze in het dagelijks leven soms overspoeld door emoties en ook dan is het helpend als ze die emoties met iemand kan delen. Met deze ondersteuningsvraag meldt ze zich bij de cliëntondersteuning.

Karin en de cliëntondersteuner bespreken met elkaar wat voor hulp er tot nu toe is ingezet en wat haar kan helpen. Hier komt uit naar voren dat Karin regelmatig bij de POH-ggz komt. In een gesprek met Karin, de POH-ggz en de cliëntondersteuner wordt afgesproken dat de POH-ggz structureel gesprekken met haar blijft voeren en dat Karin zich bij de cliëntondersteuner kan melden wanneer het niet goed gaat. In praktijk betekent dit dat Karin een paar keer per jaar bij de cliëntondersteuner aanklopt voor een luisterend oor. In dit gesprek kan ze ventileren hoe het met haar gaat en dit werkt voor haar erg goed. Indien nodig betreft de cliëntondersteuner de POH-ggz. De cliëntondersteuner fungeert op deze manier als een soort "waakvlam": het contact met de cliëntondersteuner zorgt ervoor dat Karin weer zelfstandig verder kan en terugval wordt voorkomen. Karin geeft aan dat deze ondersteuning voor haar waardevol is en dat de laagdrempeligheid hierin een belangrijke factor is.



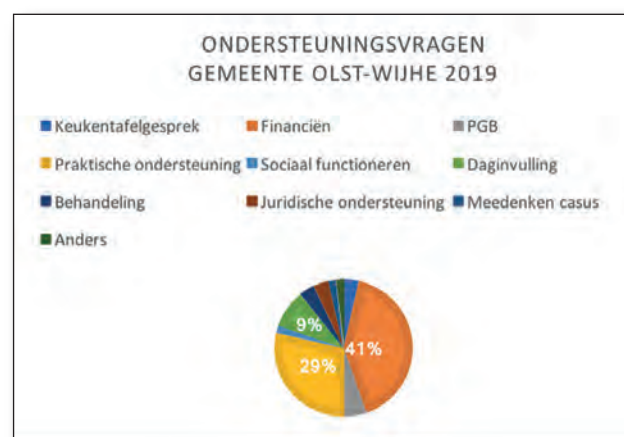
vervolg
Deventer
Praktische ondersteuning
Klussen in en om het huis

Peter wordt aangemeld door het sociaal wijkteam: hij heeft af en toe ondersteuning nodig bij klusjes in en om het huis. In het eerste gesprek, waarin o.a. het sociaal netwerk wordt geïnventariseerd, vertelt Peter dat hij vaak met anderen in conflict komt omdat hij het hart op de tong heeft liggen. Peter heeft amper contact in de buurt en hij kent geen mensen die hij om hulp kan vragen bij klusjes die hij zelf, vanwege lichamelijke klachten, niet kan doen. Peter vertelt dat hij het sociaal contact best mist, maar het ook lastig vindt om mensen te vertrouwen. Ook zou hij graag een konijn willen hebben, maar dit is lastig omdat hij soms voor langere tijd in het ziekenhuis ligt. Samen wordt besloten dat er eerst wordt gekeken hoe vaak hij een praktische vraag heeft en dat er dan t.z.t. gekeken wordt of er een geschikte vrijwilliger te vinden is.

In praktijk blijkt dat Peter slechts af en toe belt met een praktische vraag en dat hij, met een beetje aansturing van de cliëntondersteuner, zelf veel doet in het oplossen van deze vragen. Hier heeft hij geen ondersteuning van een vrijwilliger bij nodig. Wel wordt hij voorgesteld aan Janneke; een vrijwilligster van de maatjesactiviteiten die wel voor een dier wil zorgen in geval van nood. Dit blijkt te klikken! Peter schaft een konijn aan en Janneke komt inmiddels wekelijks over de vloer voor een kopje koffie en een praatje. Peter denkt meer in mogelijkheden en doet positieve ervaringen op in het contact met anderen.

Gemeente
Olst-Wijhe

In de gemeente Olst-Wijhe hebben 24 unieke cliënten een beroep gedaan op onze ggz-cliëntondersteuning. In totaal waren er 56 ondersteuningsvragen (sommige cliënten hadden meerdere vragen tegelijk en een aantal cliënten heeft zich meerdere keren gemeld met een nieuwe vraag (kortcyclische ondersteuning)). In 2018 hadden we ook 24 unieke cliënten uit de gemeente Olst-Wijhe en toen werden er 57 vragen gesteld.



Ook voor de gemeente Olst-Wijhe hebben we twee concrete (gefigeerd) voorbeelden uitgewerkt waaruit blijkt wat voor vragen er zoal gesteld worden en wat onze cliëntondersteuners hierin o.a. kunnen betekenen.

(zie volgende pagina).

vervolg **Olst-Wijhe**

Financiën Schulden

Een ggz-behandelaar meldt Lindsey aan; een vrouw die sinds kort in behandeling is en die het financieel overzicht kwijt is. In het eerste gesprek met de cliëntondersteuner vertelt Lindsey dat ze door trauma's in het verleden in een depressie terecht is gekomen. Hierdoor is het voor haar lastig om haar gedachten te ordenen en aan te geven waar ze hulp bij nodig heeft.

De cliëntondersteuner heeft bij binnenkomst een stapel ongeopende post zien liggen en stelt voor om deze post samen open te maken. Dit vindt Lindsey goed. Tussen de post blijkt een vooraankondiging van een huisuitzetting te zitten. De cliëntondersteuner maakt samen met Lindsey een overzicht van welke stappen er gezet moeten worden om de uitzetting af te wenden en welke ondersteuning ze hierbij nodig heeft. In samenwerking met schuldhulpverlening, de gemeente en de woningbouw kan Lindsey uiteindelijk haar huis behouden. Dit geeft haar weer wat lucht en geleidelijk aan neemt ze ook weer meer andere taken op zich. De situatie stabiliseert en dit heeft een positief effect op de behandeling. De cliëntondersteuner sluit deze vraag af, maar benadrukt dat "de deur altijd open staat". Lindsey stelt uiteindelijk nog een aantal keer een vraag waar we haar bij kunnen ondersteunen.

Praktische ondersteuning Post doornemen Financiën Belastingdienst

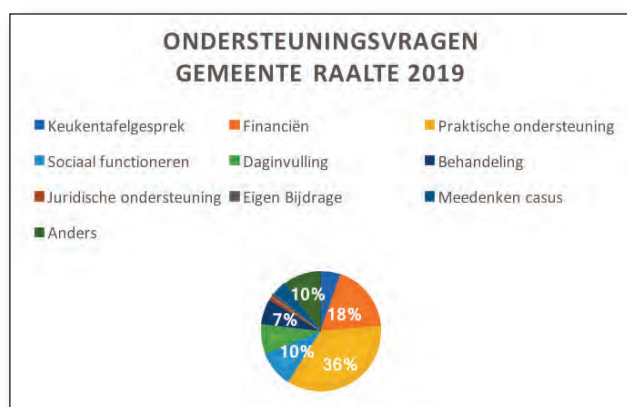
Yvonne heeft, als gevolg van verschillende problemen, haar administratie jaren niet bijgehouden. Voorheen heeft ze een individueel begeleider gehad, maar toen deze stopte is Yvonne het vertrouwen in hulpverlening kwijtgeraakt. Ze leidt een teruggetrokken bestaan. Yvonne wordt bij ons aangemeld door een WMO-consulent. Deze vraagt of we, samen met een reeds betrokken medewerker van het Bijzonder Zorgteam (BZT), kunnen kijken of er contact gelegd kan worden en er of van daaruit weer naar begeleiding toegewerkt kan worden.

Tijdens de afspraken blijkt dat Yvonne graag samen de post door wil nemen en dat ze vragen heeft over verschillende belastingzaken. Deze vragen worden, via de cliëntondersteuner, beantwoord door Financiën de Baas en hiermee komt er een eind aan een jarenlange strijd met de Belastingdienst. Als de contacten eenmaal beginnen te lopen, neemt het BZT weer wat meer afstand en ordenen Yvonne en cliëntondersteuner samen de administratie. Uiteindelijk groeit het wantrouwen van Yvonne, waardoor het contact met de cliëntondersteuner weer stopt. Het BZT komt weer in beeld en gaat weer verder op zoek naar een begeleider die mevrouw verder zal helpen met het op orde houden van de administratie.



Gemeente Raalte

In de gemeente Raalte hebben 79 unieke cliënten een beroep gedaan op onze ggz-cliëntondersteuning. In totaal waren er 203 ondersteuningsvragen (sommige cliënten hadden meerdere vragen tegelijk en een aantal cliënten heeft zich meerdere keren gemeld met een nieuwe vraag (kortcyclische ondersteuning)). Dit zijn 21 cliënten en 79 vragen meer dan in 2018; een forse stijging.



Ook voor de gemeente Raalte hebben we twee concrete (gefingerde) voorbeelden uitgewerkt waaruit blijkt wat voor vragen er zoal gesteld worden en wat onze cliëntondersteuners hierin o.a. kunnen betekenen. Het eerste voorbeeld komt uit de categorie “meedenken casus”: een andere professional (medewerker van Dimence, CJG, WMO etc.) vraagt ons om mee te kijken en denken in een casus waarin zij zelf ook betrokken is. Hierin wordt bewust gevraagd om onze ggz-kennis en -expertise en “een kijkje achter de voordeur”, als de professional dit zelf niet heeft of kan doen. Deze categorie vragen neemt (nog) geen groot deel van ons werk in, maar we willen het wel uitlechten omdat we merken dat dit steeds vaker gevraagd wordt.

Meedenken casus & praktische ondersteuning Informatieverstrekking

Job, die sinds kort weet dat hij een ADHD heeft, wordt aangemeld door zijn psychiatrisch verpleegkundige. Zij merkt dat de diagnose veel impact heeft op Job; het heeft zijn zelfbeeld en identiteit flink “door elkaar geschud”. De verpleegkundige gaat psycho-educatie voor hem inzetten en wil dit ook toespitsen op zijn dagelijkse praktijk, maar ze weet niet goed op welke manier Job vastloopt. Ze vraagt een cliëntondersteuner om hierin mee te kijken. De cliëntondersteuner gaat met Job in gesprek. Hieruit blijkt dat Job in de war is en aan zijn eigen kunnen twijfelt. Hij weet niet goed of hij nog wel verder kan met zijn werk en of hij nog wel voor zijn kinderen kan zorgen. Hij heeft hier vragen over, die de cliëntondersteuner samen met hem oppakt. Voorbeelden hiervan zijn “moet ik bij het RDW aangeven dat ik medicatie gebruik?”, “als ik begeleiding nodig heb bij mij thuis, hoe moet ik dat dan regelen?” en “kunnen mensen aan mij zien dat ik ADHD heb?”. Door het contact met Job, krijgt de cliëntondersteuner een goed beeld van zijn dagelijkse praktijk. Deze bevindingen geeft hij, uiteraard met medeweten en toestemming van Job, terug aan de verpleegkundige.

vervolg Raalte

Praktische ondersteuning Opruimen

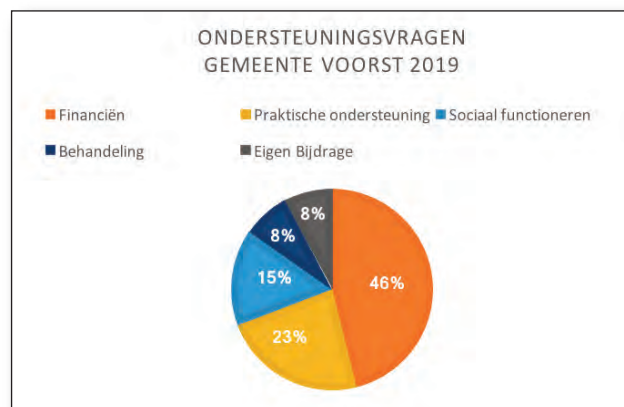
Lucas neemt zelf contact met ons op. Hij vertelt dat hij erg veel spullen in huis heeft en dat de huishoudelijke hulp heeft aangegeven dat dit opgeruimd moet worden, omdat ze haar werk niet goed kan doen. Hij weet echter zelf totaal niet waar hij moet beginnen en ziet er als een berg tegenop.

De cliëntondersteuner gaat bij hem thuis op bezoek en komt er al snel achter dat Lucas snel afgeleid is en moeite heeft met het volbrengen van een taak. Daarnaast is hij erg gehecht aan al zijn spullen en reageert hij geprikkeld op het voorstel om dingen weg te doen. Mede hierdoor besluit de cliëntondersteuner om het opruimen zelf te gaan ondersteunen in plaats van op zoek te gaan naar een vrijwilliger hiervoor.

In wekelijkse afspraken ondersteunt hij Lucas door hem te helpen focussen op één taak en door de regie over wat er met de spullen moet gebeuren, bij Lucas zelf te houden. Gaandeweg het vertrouwen groeit, gaat Lucas ook makkelijker dingen wegdoen en is zijn woning uiteindelijk zover opgeruimd dat de huishoudelijke hulp haar werk weer kan doen. Lucas wil daarna graag verder met het opruimen/leeghalen van een gehuurde opslagruimte, om geld te besparen. De cliëntondersteuner ondersteunt hem hierin op dezelfde manier, maar op een wat lagere frequentie. Lucas kan inmiddels ook goed zelf aan de slag tussen 2 afspraken in. De afspraken met de cliëntondersteuner werken voor hem als een stok achter de deur om met het opruimen bezig te blijven. De cliëntondersteuner rijdt af en toe met hem naar de stort en/of de kringloop om het wegdoen van de spullen en zijn harde werk te stimuleren.

Gemeente Voorst

In de gemeente Voorst hebben 5 unieke cliënten een beroep gedaan op onze ggz-cliëntondersteuning. In totaal waren er 13 ondersteuningsvragen.



Ook voor de gemeente Voorst hebben we twee (gefinancierde) concrete voorbeelden uitgewerkt die wat meer inzicht geven in ons werk als cliëntondersteuner.

(zie volgende pagina).



vervolg
Voorst

Sociaal functioneren Bemiddeling

Sarah neemt contact met ons op voor ondersteuning in het contact met haar inkomensconsulent. De inkomensconsulent wil met haar onderzoeken of een opleiding of toewerken naar een betaalde baan een optie is. Sarah vindt het lastig om aan hem uit te leggen waar haar GGZ-problematiek ligt, wat dat betekent in haar dagelijks leven en wat voor invloed dit heeft op studeren en/of betaald werken. Daarnaast is het zo dat ze eigenlijk zelf ook graag een opleiding zou willen doen en vindt ze het moeilijk om te accepteren dat dit op dit moment niet gaat. Dit maakt het extra lastig om dit aan de inkomensconsulent te vertellen.

De cliëntondersteuner gaat met Sarah in gesprek en vraagt hoe het op dit moment met haar GGZ-behandeling staat en wat op dit moment haar mogelijkheden en onmogelijkheden zijn. Dit om duidelijker te krijgen wat voor haar op dit moment helpend zou zijn om vooruit te komen. Door hier samen over na te denken, kan Sarah een plaatje voor zichzelf maken en lukt het haar om dit zelfstandig naar haar inkomensconsulent te communiceren. Sarah voelt zich gesterkt en kan "sparren" met een cliëntondersteuner waar nodig. Ze gaat nu zelf verder en neemt contact op wanneer ze evt. weer vastloopt. Ze kan zich voor nu weer focussen op haar behandeling.

Financiën Verzekeringen / Belasting- dienst / Aanvraag minima- regeling

Bas neemt af en toe contact met de cliëntondersteuning op voor een korte, bondige vraag die meestal administratief van aard is. Een vraag over de zorgverzekering, over financiële regelingen (van de gemeente), over belastingzaken of een verzoek om ondersteuning bij het invullen van formulieren. De cliëntondersteuner verwijst Bas vaak door naar de sociaal raadslieden of het WMO-loket, omdat de vraag daar beter op zijn plek is. Ze komt er echter achter dat Bas zijn vragen steeds éérst bij Vriendendiensten blijft stellen, ook al levert dit een doorverwijzing op. In gesprek met Bas komt de cliëntondersteuner er achter dat Bas een drempel ervaart om vragen te stellen; hij voelt zich al snel te veel. Hij is bang dat hij de vragen op de verkeerde plek stelt en dan vervolgens doorverwezen zal worden en dan nog meer mensen tot last zal zijn of als "lastige klant" te boek zal komen staan. Op zo'n moment raakt hij overspoeld, weet hij niet meer wat hij moet doen en gaat hij onverrichter zaken weer naar huis. Dit is al vaak gebeurd en dit heeft zijn zelfvertrouwen geen goed gedaan. Om deze reden vindt Bas het prettig om, ondanks de kans op doorverwijzing, zijn vragen eerst te stellen bij de cliëntondersteuning. Het contact met de cliëntondersteuner helpt hem om na te gaan of hij een legitieme vraag heeft en deze op de juiste plek neerlegt. Wat mogelijk ook meespeelt, is dat Bas het Zelfregiecentrum in Deventer bezoekt. Hij doet hier af en toe een klusje waardoor hij zich minder bezwaard voelt om een, in zijn ogen, onbeduidende vraag toch te stellen. De wederkerigheid is voor hem erg belangrijk.

Zelfregie- en herstelcentra

Onze Zelfregie- en herstelcentra in Deventer en Raalte draaien op volle toeren. Wat mensen vooral aan deze plekken waarderen, is de laagdrempeligheid, de goede sfeer en de vrijheid die er is.

“Met een aantal mensen van het zelfregiecentrum heb ik een leuke band opgebouwd en sinds kort draai ik ook bardienst. Ja, het voelt goed om weer ergens bij te horen!”



Meer dan een ontmoetingsplek

Een zelfregie- en herstelcentrum onderscheidt zich van een dagactiviteiten- en/of buurtcentrum door het feit dat de bezoekers zelf (mede)verantwoordelijk voor het reilen en zeilen van het centrum en voor het initiëren en uitvoeren van activiteiten zijn. Binnen een zelfregie- en herstelcentrum wordt er enkel vanuit de zelfregie- en herstelmethodiek gewerkt.

Dit alles met als doel empowerment en persoonlijk- en maatschappelijk herstel bij (kwetsbare) mensen op gang te brengen en zoveel mogelijk te bevorderen. Een belangrijk onderdeel hiervan is mensen (weer) bewust maken van hun 'burgerrol' i.p.v. (of naast) hun 'cliëntrol'. Dit doen we door:

- de verantwoordelijkheid m.b.t. het centrum bij de bezoekers zelf te leggen;
- gebruik te maken van de "halen en brengen methodiek";
- mensen aan te moedigen om hun kwaliteiten in te zetten;
- mensen te leren zich te focussen op mogelijkheden i.p.v. op ziekte of beperking;
- mensen bewust te maken van het idee dat 'er voor elkaar zijn' belangrijk is.

Daarnaast vinden er allerlei herstelcursussen en -activiteiten plaats, zoals:

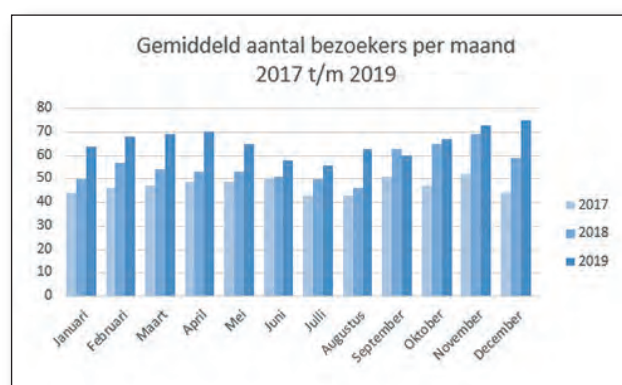
- Cursus "Oriëntatie Op Herstel";
- Cursus "Herstellen Doe Je Zelf";
- Cursus "Wellness Action Recovery Plan (WRAP)";
- Het schrijven van herstelverhalen;
- Thema-avonden e.d.

Mensen die naar onze centra (in Deventer en Raalte) komen, hebben verschillende leeftijden en achtergronden. Er zijn bezoekers met een ggz-achtergrond, met een niet-Nederlandse afkomst, ouderen, mensen met niet aangeboren hersenletsel, mensen met een verstandelijke beperking en buurtbewoners. Sommigen hebben zelf de weg naar het centrum gevonden (via bijvoorbeeld PR of mond-tot-mond reclame), anderen zijn toegeleid door een behandelaar, begeleider of medewerker van een sociaal team/toegangsteam. Voor de groep mensen die de centra intensief bezoekt, geldt dat ze dit doen in plaats van (en dus niet naast) geïndiceerde dagbesteding.

Zelfregie- en herstelcentrum Deventer

Zelfregie- en herstelcentrum Deventer is in 2019 bezocht door ongeveer 500 mensen, met een gemiddelde van 70 unieke mensen per dag. In de maanden juni, juli, augustus en september was dit aantal lager (ongeveer 55 mensen per dag). Dit komt door het mooie weer en doordat een grote groep bezoekers de zomerperiode in hun geboorteland doorbrengt.

In onderstaand diagram is de groei van het gemiddeld aantal bezoekers te zien (2017 t/m 2019).



Ook in 2019 hebben een aantal mensen uit andere gemeenten gebruik gemaakt van Zelfregiecentrum Deventer:

- 3 inwoners van de gemeente Raalte komen regelmatig naar Deventer op dagen dat het centrum in Raalte niet open is;
- 4 inwoners uit de gemeente Voorst komen regelmatig naar het centrum in Deventer.

Extra coördinator

Doordat steeds meer mensen gebruik van het centrum maken, heeft gemeente Deventer een extra subsidie toegekend voor het aanstellen van een tweede betaalde coördinator (24 uur per week).



Coördinatoren Zelfregiecentrum Deventer

- Voorlichting over gezonde voeding;
- Glas graveren;
- Beauty ochtend;
- Oriëntaalse dans;
- Workshop Tai chi;
- Een zomerbarbecue;
- Een verhalenwedstrijd 'Waar word je blij van?';
- Een kledingbeurs.

Activiteiten

Ook in 2019 konden mensen deelnemen aan dagelijkse, wekelijkse, maandelijkse en/of eenmalige activiteiten. Alle activiteiten zijn georganiseerd en/of uitgevoerd door bezoekers zelf. De coördinator ondersteunt en faciliteert waar nodig.

Dagelijkse werkzaamheden en activiteiten

- Inloop (dagelijks van 08.30 - 16.00 uur);
- Boodschappen doen;
- Keukenwerkzaamheden (warme maaltijden, verse soep, broodjes, snacks e.d. bereiden; afwassen en schoonmaken);
- Naaiatelier;
- Schilder- en tekenactiviteiten;
- Creatieve activiteiten;
- Tuinonderhoud;
- Gespreksactiviteiten.

Supermarkt Albert Heijn van Vlotenlaan stelt een maandelijks bedrag beschikbaar voor het bereiden van gezonde maaltijden tijdens de lunch. Deze sponsoring is tot stand gekomen dankzij een samenwerking met Raster.

Wekelijkse en maandelijkse activiteiten

Naast de dagelijkse activiteiten zijn er ook activiteiten die wekelijks terugkeren. Voorbeelden hiervan zijn: zingen met begeleiding van accordeon, boekbinden, meditatie, samen wandelen, spelletjes spelen, naailes en taalles (Nederlands, Spaans en Frans). Ook zijn er verschillende maandelijks terugkerende activiteiten zoals een fietstocht en verschillende gespreksgroepen.

Eenmalige activiteiten

Tot slot zijn er in 2019 een groot aantal eenmalige activiteiten georganiseerd, zoals:

- Uitwisseling met Zelfregiecentrum Raalte (bezoekers konden de andere locatie bezoeken);
- Bezoek van de therapiepaardjes;



Bezoek van therapiepaardjes



Make-up workshop

Herstelcursussen en -activiteiten

Vanuit de twee goed draaiende zelfregie- en herstelcentra is er veel vraag naar herstelcursussen (zoals WRAP en Herstellen Doe Je Zelf) en -activiteiten (zoals het schrijven van een herstelverhaal). Vanuit deze situatie wil Vriendendiensten haar maatschappelijke rol verder gaan vervullen door binnen de regio meer herstel mogelijkheden te creëren. Om dit zo effectief mogelijk te realiseren, zijn Dimence, RIBW GO, Tactus en IrisZorg gevraagd om hierin te participeren. Dit met de bedoeling om reeds in de regio aanwezige herstel-gerelateerde cursussen en activiteiten meer te gaan bundelen en verder te ontwikkelen. In september 2019 is er, dankzij een subsidie van de





gemeente Deventer, een ervaringsdeskundige 'coördinator Herstel- en Ervaringsdeskundigheid (20 u.p.w.)' aangenomen. Deze coördinator is bezig met het inventariseren van samenwerkingsmogelijkheden en het bundelen en uitbreiden van verschillende herstelcursussen en -activiteiten in de regio. De bedoeling is dat alle inwoners hieraan mee kunnen doen, ongeacht kwetsbaarheid, diagnose e.d.

Herstelwerkgroep

In oktober 2017 is er een herstelwerkgroep van start gegaan. Deze groep heeft in 2019 wekelijks activiteiten georganiseerd die gericht waren op persoonlijke ontwikkeling en herstel:

- Delen van het eigen herstelverhaal, door bezoekers en ervaringsdeskundigen;
- Schrijfworkshops over verschillende thema's zoals positiviteit, eenzaamheid e.d.;
- Met elkaar een hoofdstuk van een (zelfhulp)boek bespreken;
- Herstelquotes bedenken en deze op een creatieve manier uitwerken;
- Groepsgesprekken met verschillende onderwerpen zoals dromen, meedoen e.d.;
- Kerstkaarten-actie (met als doel dat alle bezoekers van Zelfregiecentrum Deventer een (anonieme) kerstkaart zouden ontvangen).

Deze herstelwerkgroep zal ook in 2020 verder gaan met haar werkzaamheden, met ondersteuning van de coördinator herstel en ervaringsdeskundigheid.

Herstel cursussen/trainingen

Cursus Herstellen Doe Je Zelf (HDJZ)

- In April hebben 7 cursisten HDJZ gevolgd en met succes afgerond;
- De nieuwe coördinator 'herstel en ervaringsdeskundigheid' is bij Focus Zwolle opgeleid tot trainer van de cursus HDJZ, door zelf als co-trainer mee te doen aan hun HDJZ cursussen. Tegelijkertijd nam hij telkens 2 mensen uit Deventer mee naar Focus Zwolle, zodat zij gelijktijdig de cursus HDJZ daar konden volgen.



Cursus Wellness Action Recovery Plan (WRAP)

- In het najaar van 2019 is de cursus WRAP voor het eerst vanuit Zelfregiecentrum Deventer gegeven, i.s.m. RIBW GO. 7 mensen hebben deze cursus gevolgd en met succes afgerond.

Spel 'Een Steekje Los?'

Spelleiders van het spel 'Een Steekje Los?' hebben het spel het afgelopen jaar op diverse locaties ingezet:

- Tijdens Burendag 2019 in Deventer en in Raalte;
- Tijdens een teamactiviteit bij Focus Zwolle;
- Bij Meester Geertshuis met de groep 'Krachtvoer';
- Tijdens een anti-stigma activiteit voor gemeentemedewerkers uit de regio, in samenwerking met Ixta Noa uit Zutphen.



Ontwikkelingen

Friends-krantje

Een groep bezoekers heeft het initiatief genomen om een eigen krantje te maken. Er worden interviews afgenomen, woordzoekers in elkaar gezet, recepten uitgewerkt en bijzondere verhalen gedeeld. Het krantje komt op dit moment 2 á 3 keer per jaar uit en wordt met plezier gelezen.

Stages

Afgelopen jaar hebben verschillende studenten hun stage gelopen of onderzoek gedaan bij Zelfregie- en herstelcentrum Deventer of Raalte. Twee studenten hebben een opdracht uitgevoerd waarin een Herstel Ondersteunende Interventie (HOI) toegepast werd. Een derdejaars student Cultuur en Maatschappelijke Vorming (CMV) heeft de coördinator gedurende 6 maanden ondersteund en samen met bezoekers extra activiteiten georganiseerd.

Onderzoek voorliggende voorzieningen

Ook is er, in opdracht van de gemeente Deventer, een onderzoek naar voorliggende voorzieningen in Deventer uitgevoerd. In dit onderzoek is bij vier voorzieningen (waaronder Zelfregiecentrum Deventer) gekeken naar het effect van de voorziening op haar bezoekers. Uit dit onderzoek is het volgende naar voren gekomen:

- Mensen komen naar Zelfregiecentrum Deventer om hun tijd zinvol te besteden, (meer) sociale contacten op te doen, “erbij” te horen, waardering te krijgen en om er psychisch gezien op vooruit te gaan/beter met hun psychische kwetsbaarheid om te kunnen gaan;
- 70 van de 84 respondenten gaven aan nu meer sociale contacten te hebben dan voordat ze het centrum bezochten;
- Respondenten waardeerden hun welzijn en kwaliteit van leven met een 6,1 voordat zij het centrum bezochten en met een 7,9 nadat zij het centrum bezochten!
- De volgende twee verbetermogelijkheden zijn genoemd:
 - Zelfregiecentrum Deventer ook op vrijdag openen;
 - Zelfregiecentrum Deventer toegankelijker maken voor mindervaliden (o.a. toilet).

Uitstroom

In 2019 zijn er ook verschillende mensen uitgestroomd. Zo is er iemand die weer voor een paar uur per week als verzorgende is gaan werken en iemand anders is, via het UWV, bij verschillende werkgevers aan de slag gegaan. In de tussenliggende periodes komt hij telkens terug naar het centrum. Twee mensen, die wegens een burn-out naar het centrum kwamen, hebben hun werk weer opgepakt. Vier andere mensen zijn de opleiding “Medewerker Maatschappelijke Zorg met Ervaringsdeskundigheid” gaan volgen. Zij hebben binnen het zelfregiecentrum kennis gemaakt met het begrip ‘herstel’, waarna ze de cursus

Herstellen Doe Je Zelf zijn gaan volgen. Uiteindelijk heeft dit ertoe geleid dat ze de stap hebben genomen om eerdergenoemde opleiding te gaan volgen.

Prikkelarme ruimte

Vriendendiensten heeft, in goed overleg en in samenwerking met Cambio, een extra ruimte gecreëerd die speciaal bedoeld is voor herstelcursussen en rustige activiteiten. De bouwwerkzaamheden en de inrichting van deze prikkelarme ruimte zijn mogelijk gemaakt door een financiële bijdrage van het Oranje Fonds

oranje
fonds



Gebruik buiten reguliere openingstijden

Het centrum wordt ook steeds meer gebruikt buiten de reguliere openingstijden voor:

- Een wekelijkse naaicursus voor wijkbewoners;
- Trainingen en bijeenkomsten van stichting Present;
- Maandelijks regio-bijeenkomsten van de Landelijke Depressievereniging;
- Vergaderingen van het Cluster GGZ van de Adviesraad Sociaal Domein Deventer;
- Vergaderingen van de klantmedezeggenschap van Mindfit.

Mensen met zware problematiek

Het afgelopen jaar hebben verschillende mensen met zware problematiek de weg naar het centrum gevonden. Door goed af te stemmen met de sociale teams, het Bijzonder Zorgteam (BZT), zorgorganisaties, de wijkagent en onze eigen onafhankelijke ggz-cliëntondersteuning, lukt het vaak om ook deze mensen een plek te bieden. Toch is het voorgekomen dat de toegang een paar keer (tijdelijk) ontzegd is, omdat grenzen werden overschreden. Ook dit is in goede afstemming met het Bijzonder Zorgteam en/of betrokken hulpverleners gedaan.



(Werk)bezoeken

Een aantal organisaties en gemeenten heeft een bezoek gebracht aan Zelfregiecentrum Deventer. Daarnaast komen er regelmatig hulpverleners (van IrisZorg, Tactus, RIBW GO en Dimence e.d.), samen met cliënten, kennis maken met het centrum. Tevens verwijst Deventer Werk-talent regelmatig mensen naar het centrum voor Nederlandse taallessen en/of vrijwilligerswerk.

Dokter Wittenberg Stichting

De Dokter Wittenberg Stichting heeft ook in 2019 een bedrag aan Zelfregiecentrum Deventer toegekend t.b.v. een aantal activiteiten.



Zelfregie- en herstelcentrum Raalte

samenwerkingsverband met RIBW GO

Zelfregie- en herstelcentrum Raalte is op maandag en woensdag open tussen 9.00 – 16.00 uur. In 2019 hebben 244 unieke bezoekers een bezoek aan het centrum gebracht. 65 mensen maken intensief gebruik van het centrum, met een gemiddelde van 31 unieke mensen per dag.

Activiteiten

Ook binnen Zelfregiecentrum Raalte konden mensen deelnemen aan dagelijkse, maandelijkse en/of eenmalige activiteiten. Alle activiteiten zijn georganiseerd en/of uitgevoerd door de bezoekers zelf. De coördinator ondersteunt en faciliteert waar nodig.

Dagelijkse werkzaamheden en activiteiten

- Inloop (dagelijks van 9.00 u tot 16.00 uur);
- Samen boodschappen doen;
- Keukenwerkzaamheden (koffie/thee zetten, verse soep, broodjes, snacks e.d. bereiden, afwassen);
- Creatieve activiteiten zoals kaartjes maken, knutselen, tekenen, schilderen, breien en haken, bloemstukjes maken e.d.;
- Samen opruimen.

Wekelijkse activiteiten

- Spelletjes spelen;
- Gespreksactiviteiten met verschillende thema's;
- Samen mediteren;
- Samen films kijken.

Eenmalige activiteiten

- Workshop bloemschikken;
- Voorlichting door GHOR over politie-/brandweer- en ambulancediensten;
- Voorlichting door een beweegmakelaar van de gemeente Raalte;
- Foto's afdrukken op hout;
- Verschillende grote lunches bereiden (rondom Pasen, Stöppelhaene, Burendag, Kerst e.d.);
- Herstelverhaal van een ervaringsdeskundige.

Raalte



Workshop bloemschikken



: Workshop 'foto's afdrukken op hout'

30 Zelfregie- en herstelcentra

Grote activiteiten

- De viering van het één-jarig bestaan (5 juni) met 85 gasten en een 'cadeautjesmarkt' waarbij bezoekers eigengemaakte producten konden verkopen;
- Burendag in september met ongeveer 100 bezoekers;

Viering 1-jarig bestaan Zelfregiecentrum Raalte



(Werk)bezoeken

Ook Zelfregiecentrum Raalte is regelmatig door andere organisaties/gemeenten (Cliëntenraad RIBW, Gemeente Dalfsen, verschillende wethouders en medewerkers van de gemeente Raalte, medewerker van MIND e.a.) bezocht.

Koffie met de burens

Eén keer per maand wordt er een 'koffie met gebak moment' voor burens georganiseerd. Gemiddeld komen hier 6 buurtbewoners per keer op af.

Raalter Uitdaging

Vriendendiensten heeft, dankzij de Raalter Uitdaging, de volgende spullen in ontvangst mogen nemen:

- Verschillende bingoprijzen;
- Theekopjes van het HOFtheater;
- Bureaustoelen van Boerhof Projecten;
- Twee laptops en een monitor van Wincrease Groep



Overhandiging van laptops en monitor van Wincrease (via Raalter Uitdaging)

Ontwikkelingen

Herstelcursussen en -activiteiten

In samenwerking met Dimence Raalte is de cursus Herstellen Doe Je Zelf eenmalig gegeven binnen Zelfregie- en herstelcentrum Raalte. 6 mensen hebben aan deze cursus deelgenomen.

De gemeente Raalte heeft voor het jaar 2020 een klein subsidiebedrag beschikbaar gesteld zodat Vriendendiensten, in samenwerking met andere organisaties, meer herstelcursussen en -activiteiten kan gaan organiseren.

Activiteiten buiten openingstijden

Een groep mensen die het centrum in Raalte bezoekt, onderneemt regelmatig sportieve activiteiten (wandelen, fietsen en zwemmen) met elkaar buiten de openingstijden om. Een andere groep heeft een bezoek aan een tuincentrum gebracht en 10 andere mensen zijn gaan bowlen in Heino. Ook zijn er verschillende vriendschappen ontstaan.

Uitstroom

In 2019 zijn er 4 mensen uitgestroomd naar betaald- of vrijwilligerswerk.

Dokter Wittenberg Stichting

De Dokter Wittenberg Stichting heeft in 2019 ook een bedrag aan Zelfregiecentrum Raalte toegekend t.b.v. een aantal activiteiten.



Vooruitblik Vriendendiensten

Pilot

Dimence-Vriendendiensten-gemeente Deventer-ENO

Binnen de regio Midden-IJssel komen veel mensen met een psychische kwetsbaarheid terecht op de wachtlijst voor ggz-behandeling.

Dimence en Vriendendiensten gaan vanaf maart 2020 (nog meer) samenwerken om de specialistische ggz meer te verbinden aan de mogelijkheden die in het sociaal domein liggen. In praktijk betekent dit dat mensen die op de wachtlijst staan voor ggz-behandeling en naast psychiatrische problematiek ook uiteenlopende problemen op één of meerdere levensgebieden hebben, in contact worden gebracht met een ggz-cliëntondersteuner van Vriendendiensten. De bedoeling is dat deze mensen, gedurende het wachten, alvast aan hun uiteenlopende problemen en aan hun sociaal maatschappelijk herstel kunnen werken. Hierdoor kan ggz-behandeling effectiever en efficiënter worden ingezet. Dit heeft naar verwachting een direct positief effect op de patiënt en op duur van de behandeling en een indirect effect op de kosten binnen de ggz en op de lengte van de wachtlijst.

Deze (in eerste instantie éénjarige) pilot wordt gefinancierd door ENO.



Koplopers cliëntondersteuning

Het project Koploper Cliëntondersteuning draagt bij aan een betere bekendheid en uitvoering van onafhankelijke cliëntondersteuning. Het Koploperproject is een initiatief van de VNG, in samenwerking met Ieder(in) en de Koepel Adviesraden Sociaal Domein. Movisie ondersteunt het project.

Gemeente Raalte en gemeente Voorst horen bij de 20 gemeenten die in de periode 2019-2021 aan de slag gaan om hun aanbod en de kwaliteit van cliëntondersteuning te verbeteren. Vriendendiensten gaat hier met haar onafhankelijke ggz-cliëntondersteuning ook aan deelnemen.

Appeltjes van Oranje

De maatjesactiviteiten van Vriendendiensten dingen mee naar de prijs 'Appeltjes van Oranje' van het Oranje Fonds. De Appeltjes van Oranje worden jaarlijks door Koningin Maxima overhandigd aan drie sociale projecten die op succesvolle wijze verschillende groepen mensen verbinden en die ervoor zorgen dat mensen weer meedoen in de samenleving.

Tot aan de uitreiking in mei 2020 gaan de 100 organisatie die hieraan meedoen de volgende stappen doorlopen:

- Een eerste selectie door het Oranje Fonds;
- Een stem-tiendaagse om publiekstemmen te krijgen;
- Een landelijke finaledag waarbij 40 geselecteerde organisaties hun initiatief presenteren aan andere geselecteerden en de jury;
- Een werkbezoek van het Oranje Fonds aan de uiteindelijke 12 genomineerde organisaties;
- Het bekend maken van de drie winnaars in mei 2020 op paleis Noordeinde en het ontvangen van de drie 'Appeltjes van Oranje' uit handen van Koningin Maxima.



Bedankt!

Via deze weg willen we de gemeenten Deventer, Olst-Wijhe, Raalte en Voorst bedanken voor de goede samenwerking en voor het gestelde vertrouwen in onze organisatie. Zonder de huidige beschikbare WMO-subsidies zou het werk van Vriendendiensten, t.b.v. een grote groep kwetsbare mensen, niet uitgevoerd kunnen worden.





Vriendendiensten

