

Stadskamer

Jaarverslag 2019
Montferland

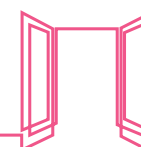


Voorwoord: Stichting Stadskamer, een beweging in beweging

Met elkaar zijn we als Stadskamer sinds 2015 onderweg. In die vijf jaar is veel gebeurd, zijn mensen bezig met hun eigen zinvolle daginvulling. Mensen zijn in hun kracht gekomen, hebben meer structuur, horen erbij, hebben eigen regie en mogen er zijn. Terugkijkend op die 5 jaar hebben we voor ons videojaarverslag 2019 een aantal mensen in beeld gebracht met hun wensen. Het filmpje geeft weer dat dromen uit kunnen komen, dat mensen in beweging zijn gekomen. Het geeft ook weer dat de Stadskamer inmiddels meer dan alleen een plek voor daginvulling is. Ze is ook een beweging die inzet op zo gewoon mogelijk meedoen, midden in de samenleving. We nodigen u dan ook graag uit tot het lezen van het verslag en het bekijken van het filmpje. En vragen u doe mee om meedoen WOEST aantrekkelijk te maken voor iedereen!

Namens Team Montferland, Simone Pastoors en Janneke Meijerink.

Namens het bestuur, Everdien Boesveld.



Jaarverslag Dorps/Stadskamer Montferland 2019

In februari 2017 is de Stadskamer in de gemeente Montferland van start gegaan. Terugkijkend op de afgelopen jaren zijn er veel bereikt. De Stadskamer heeft zich ontwikkeld tot een organisatie met een heldere visie. Waar wordt gewerkt vanuit de kernwaarden "eigenheid, eigenaarschap, gezamenlijkheid en groei & ontwikkeling. De Stadskamer anno 2020 is een algemeen voorliggende voorziening, een platte organisatie met de focus op verbindingen en beweging. Waar mensen met een psychische kwetsbaarheid zelf daginvulling vormgeven. Daar zijn we trots op.

Raad van Toezicht

In 2019 hadden drie leden zitting in de Raad van Toezicht (RvT) Stichting Stadskamer Doetinchem, te weten: Linda Commandeur (nieuw per 1 januari) Siemen van Asperen en Theo Meulman. Onafhankelijk voorzitter is David de Vries.

- De RvT kwam in 2019 zes keer bijeen.
- Daarbij kwamen de organisatorische zaken als financiën, personeel, huisvesting en het inhoudelijke ontwikkelingsproces van de Stadskamer aan de orde.
- Bestuursbesluiten zijn door het jaar heen ter kennisneming aan de leden van de RvT toegezonden.
- Ook dit jaar waren de leden van de RvT bij verschillende evenementen, activiteiten en inhoudelijke brainstormen aanwezig.

Financiën

Het financieel verslag 2018, de accountantsverklaring over de jaarrekening 2018, de werkbegroting 2019 en de begroting 2020 zijn uitgebreid aan de orde geweest. De meerjarige subsidie ten behoeve van een verantwoorde exploitatie, inzet van toekomstige reserves, sleutels ten behoeve van de toedeling kosten richting meerdere gemeenten, administratieve verbeterpunten, ANBI-voorwaarden, vermarkting van het gedachtengoed en de richtlijnen voor goed bestuur waren onderwerp van gesprek.

Huisvesting

De leden van de RvT hebben de voorbereiding, voorwaarden, begroting, fondsenwervingen en besluitvorming met betrekking tot de nieuwe locatie aan de Terborgseweg op de voet gevolgd en de directie daar waar nodig geadviseerd. De RvT vond het mooi om te zien hoe hard er is gewerkt aan de voorbereiding van de verhuizing en de uiteindelijke verbouwing.

Personeel

De personele inzet vroeg om voortdurende aanscherping om inhoudelijke en organisatorische ontwikkelingen op professionele wijze te kunnen stroomlijnen binnen het gedachtengoed van de Stadskamer en de hectiek in het sociaal domein.

Samenstelling RvT

De RvT heeft een nieuwe samenstelling. Per januari 2019 is Linda Commandeur de RvT komen versterken als secretaris. Een vervanging die de nodige dynamiek met zich meebracht.

Inhoud

De leden van de RvT hebben in 2019 intensief meegedacht over de visie op inhoudelijke positiebepaling, functie, omvang en beeldvorming van de Stadskamer als unieke voorliggende voorziening in relatie tot andere organisaties in het Achterhoeks sociale domein en het gemeentelijk beleid.

De RvT stelt zichzelf ten doel toezicht te houden zonder de ontwikkelingen te belemmeren. Een spagaat die geregeld voelbaar is, maar tevens zorgt voor de nodige dynamiek.

Medezeggenschapsraad

In januari 2019 mocht de Medezeggenschapsraad (MZR) het tweede jaar sinds de oprichting ingaan. Het was een jaar waarin veel geïnvesteerd is in de samenwerking tussen leden van het dagelijks bestuur, de raadsleden en de raad met de directie.

Kenmerken van samenwerking

Belangrijke aandachtspunten in deze samenwerking waren: luisteren en het bespreken van de verschillende 'groepsbelangen'. Uiteindelijk moet in de besluitvorming rekening worden gehouden met 'allen' en dus ook met de bestaande verschillen.

Samenstelling MZR

De verschillen in belangen konden, gezien de samenstelling van de raad, in principe goed besproken worden. De raad is namelijk samengesteld uit vertegenwoordigers van bezoekers, vrijwilligers en beroepskrachten.

De verdeling van de zetels ziet er als volgt uit:

Drie bezoekers.

Zes vrijwilligers.

Drie beroepskrachten.

Het dagelijks bestuur bestaat uit een onafhankelijk voorzitter, vicevoorzitter en secretaris. Het DB wordt ondersteund door een notulist.

Aan deze samenstelling ligt de volgende gedachte ten grondslag: de drie genoemde groepen hebben binnen de organisatie Stadskamer ieder een eigen belang, positie en verantwoordelijkheid. Dit is een feitelijk gegeven dat, op de juiste wijze begrepen en gehanteerd, tot een dynamiek kan komen die leidt tot een organisatiecultuur waarin mensen hun talenten kunnen ontdekken en ontwikkelen; de verantwoordelijkheid voor deze ontwikkeling blijft bij de persoon die het aangaat: de bezoeker, de vrijwilliger en de professional. Allen, actief en betrokken bij Stadskamer, ondersteunen elkaar en vullen elkaar aan.

Belangrijk hierbij: blijf alert op het risico van over- of ondervragen van mensen. Voor de MZR is dit een belangrijk aandachtspunt.

Open overleg en contact met de achterban

De Medezeggenschapsraad vergadert elke 6 weken. Het dagelijks bestuur komt in ieder geval twee weken voor elke MZR-vergadering bijeen. Indien van belang vaker. Dit laatste is in 2019 dan ook regelmatig gebeurd. Vanaf september zijn de agendabijeenkomsten van het dagelijks bestuur, twee weken voor de MZR-vergadering, openbaar. Dit houdt in dat naast het opstellen van de agenda er alle ruimte is voor inbreng van de aanwezigen. Wij willen hiermee naar een soort van vrije ruimte waarin open en zonder consequenties met elkaar van gedachten kan worden gewisseld en we elkaar kunnen informeren over hetgeen de aanwezigen bezighoudt. Het is tevens een manier om zo goed mogelijk contact met de achterban te houden. Uiteraard zijn de reguliere MZR-vergaderingen ook openbaar. Verder wordt getracht middels spreekuren van MZR leden op locaties elders in de Achterhoek het contact met de achterban vorm en inhoud te geven.

Aandachtspunten in 2019

Speerpunten in 2019 waren voor de Medezeggenschapsraad:

- Verhuizing zaterdaginloop naar de Gruitpoort.
- Samenwerking Riwis Zorg & Welzijn & de Stadskamer.
- Ziekteverzuim personeel Stadskamer.
- Vrijwilligersbeleid Stadskamer.
- Nieuw pand 'de Veentjes'.
- Nieuw pand Stadskamer.
- Nieuwe overeenkomst Stadskamer – Medezeggenschapsraad.

Studiedag MZR

In september heeft de MZR haar eerste officiële studiedag gehouden. De raad beschikt inmiddels over voldoende ervaring waarop gereflecteerd kan worden. Belangrijke thema's: persoonlijke ambitie en samspraak.

De samenwerkingsovereenkomst MZR en Stadskamer

Tijdens de voorbereiding van de studiedag werd duidelijk dat de samenwerkingsovereenkomst tussen Stadskamer en Medezeggenschapsraad qua intentie volledig overeenkomt met haar streven *samen verantwoordelijk voor... en gelijkwaardig aan elkaar*, maar juridisch gezien niet klopt.

Op dit moment wordt er zowel door het bestuur als de Medezeggenschapsraad nagedacht over de vraag op welke wijze *de gewenste gezamenlijkheid bij het voorbereiden, volgen en evalueren van het beleid* in de praktijk van de Stadskamer het best vormgegeven kan worden. De Medezeggenschapsraad spreekt zijn waardering uit voor de inzet van het bestuur van de Stadskamer om tot een overeenkomst te komen waar eenieder zich in kan vinden. Voor de MZR zijn in deze kwestie, de gezamenlijkheid, een *open attitude* en een *open cultuur* belangrijke aandachtspunten.

Afsluiting 2019

Het werkjaar 2019 werd in december op bijzondere wijze afgesloten. Allen gaven op persoonlijke wijze hun terugblik op dit werkjaar en verwoorden tevens hun wensen voor de toekomst van de Stadskamer. Het was een open en gezellig gebeuren dankzij de inzet van de voltallige directie en de aanwezige leden van de MZR.

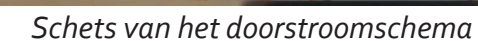
Jaartal:	2019
----------	------

Dit rapport wordt gepresenteerd aan het management, de klachtencommissie en de Medezeggenschapsraad.

De hulpvragen/meldingen per categorie

Uren registratie:	Totaal aantal gesprekken:	Total aantal Uren:
Ceril Katuin	0	
Stefanie Veekens	2	2
Mark Vet	0	

In 2019 hebben wij een beschrijving van de methodiek gemaakt, met de manier waarop wij werken en tools voor coaches/begeleiders van de Stadskamer. Deelnemers doorlopen hun eigen Route van de Vraag. Er is een introductieprogramma voor deelnemers en een instructie voor Stadskamer coaches en begeleiders. Het is duidelijk wat er van de Stadskamer wordt verwacht en wat ze wel of niet kan doen.



De oplossing die de deelnemer/cliënt bedenkt hoeft niet dé oplossing te zijn. De coach/begeleider moet uitvinden: wat drijft iemand? Hoe ziet iemands vraag eruit? Welke stappen zijn nodig? Uiteindelijk draait het om welke route voor iemand werkt. Daarbij bestaat er duidelijkheid tussen de bevoegdheden en verantwoordelijkheden van de Stadskamer en hulpverlenende instanties.

Er is een Toolkit ontwikkeld met de volgende onderdelen:

- Functieomschrijvingen van de ambassadeur, route ondersteuner en buddy.
- Intervisie sessies.
- Introductiefilmpje Route van de Vraag
- Stamformulier, route van de vraag formulier, specificatie formulier en reflectieformulier.
- Openvragen stellen voorbeelden.
- Doorstroomschema.
- Introductiespel.
- Blauwdruk profielen ambassadeur, route ondersteuner en buddy.

Bovenstaande toolkit is te vinden in het Handboek Route van de Vraag. Het gehele proces van ontwikkeling van deze methode is in samenwerking ontstaan met *Gail's Company*.

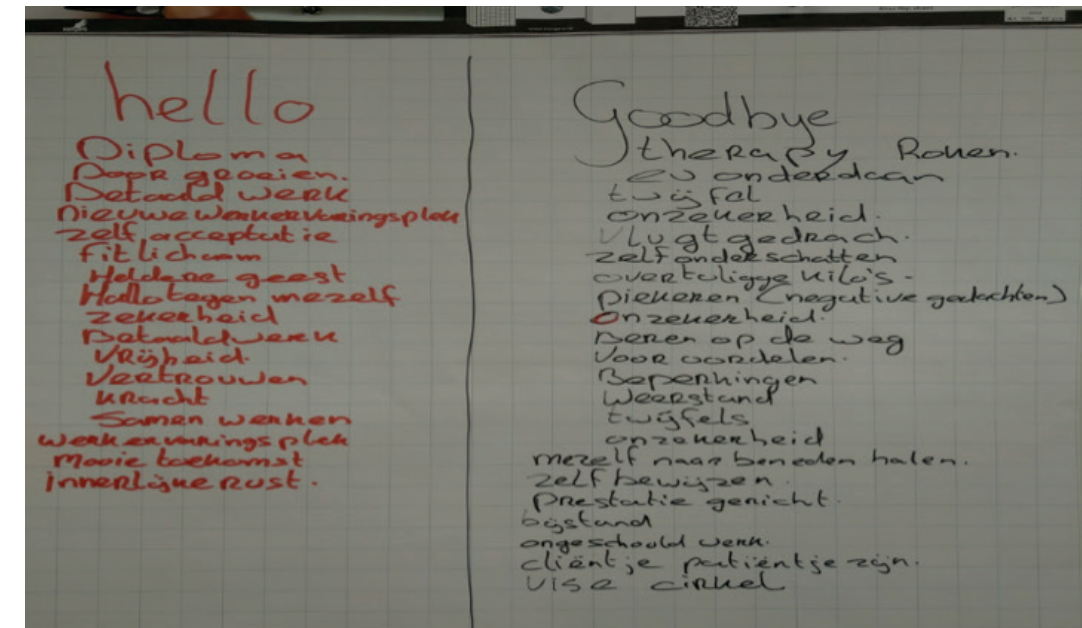
In de praktijk is het nu zo dat er voor eenieder die dat wil een map klaarligt met daarin de belangrijkste informatie/formulieren om met de (route van de) vraag aan de slag te gaan. Dit maakt het laagdrempelig voor zowel de coach als deelnemer. De deelnemer is eigenaar over zijn of haar map, heeft die ter inzage en kan zaken toevoegen en veranderen. De deelnemer blijft daarmee regisseur van zijn of haar traject van de Route van de Vraag.

Ook is het zo overzichtelijk wie er wel en niet al in contact is geweest met de Route van de Vraag. De Route van de Vraag werkt voor iedere deelnemer weer anders, met andere (sub)doelen. De één werkt naar herintreding op de arbeidsmarkt, de ander wil zich graag als vrijwilliger ontwikkelen, voor weer een ander is een gezellig praatje voldoende.

Alles kan en mag, prettig is dat door het werken met dit format verwachtingen over en weer sneller duidelijk zijn. Het format is ook flexibel; in overleg kunnen de vraag en de (sub)doelen bijgesteld worden.

Werken aan Kansen

Onderstaande flipover werd gebruikt tijdens de eerste bijeenkomst van 'Werken aan Kansen' (WAK) in 2019. Kansen op Werk werd Werken aan Kansen. Een nieuwe naam van een bestaande (in ontwikkeling zijnde) formule.



Nieuwe kansen

De 17 deelnemers van WAK 2019 vormden een bijzonder gevarieerde groep met uiteenlopende wensen en achtergronden, maar met een gemeenschappelijk doel: persoonlijke groei en ontwikkeling. Die ontwikkeling heeft iedereen op eigen wijze vormgegeven met de volgende resultaten:

- Twee deelnemers zijn uitgestroomd naar betaald werk
- Een deelnemer is aan begin van WAK gestart met een opleiding MBO niveau 2 en volgt komend jaar een opleiding op MBO 3 niveau.
- Overige deelnemers zagen we groeien; ze werden durvers en doeners. Zelfbewuster vooral, zoekende nog, maar met meer richtingsgevoel.



'coaching met paarden'

Stadskamermaatje

In 2018 werd besloten om de naam Vriendendienst te laten vervallen. Dit omdat de Vriendendienst niet aansloot bij de bedoeling van de Stadskamer. De Stadskamer gaat uit van kwaliteiten en mogelijkheden van mensen en niet van kwetsbaarheden en beperkingen. Er is daarom gekozen voor een nieuwe naam en een ander insteek en aanpak. 2019 stond vooral in het teken van deze aanpak en hoe we deze uitvoerden.

Het Stadskamermaatje

Het Stadskamermaatje wil de nadruk leggen op het samen ondernemen van activiteiten waar iemand blij van wordt. Daarbij maakt leeftijd niks uit. De doelgroep die hier voornamelijk gebruik van maakt bestaat uit mensen met psychische problematiek. Een gemeenschappelijke deler is dat ze allemaal eenzaamheid ervaren. Het Stadskamermaatje laat mensen weer meedoen. Er wordt samen gekeken hoe mensen weer deel kunnen uitmaken van de samenleving, hierbij staat hun interesse centraal. Indien wenselijk wordt er begeleiding geboden. Het streven is dat er een vriendschappelijke band ontstaat die zo hecht is dat de professionele hulp een stap terug kan doen of niet meer nodig is. Tussendoor wordt er geëvalueerd of het contact naar wens verloopt.

Meedoen, samen met een ander iets leuks doen, is niet altijd vanzelfsprekend. Soms wil je graag iets met een ander ondernemen, maar heb je niemand in je omgeving om dit mee te doen. Of je wil iets betekenen voor een ander maar weet niet precies hoe en voor wie.

Het Stadskamermaatje is er voor zoekers en doeners. De verbinding tussen zoekers en doeners ligt in hun interesse(s). De zoeker is iemand die de aansluiting niet kan vinden bij het reguliere aanbod. Deze veelal kwetsbare mensen hebben de verbinding nog nergens kunnen vinden. Wij van het Stadskamermaatje willen graag die verbinding leggen. Het afgelopen jaar zijn we tot de conclusie gekomen dat zoekers niet altijd een doener nodig hebben. Zoekers en zoekers kunnen ook veel voor elkaar betekenen.

Wat het Stadskamermaatje een uniek concept maakt is dat we inzetten op een duurzame vriendschap, waar geen tijdsduur aan verbonden is. Wij werken naar

de oplossing tegen eenzaamheid door mensen verbinding te laten maken met het voorliggend veld. Daarbij hebben wij een nauwe samenwerking met andere zorgaanbieders. Het is ook onze taak dat maatjes bij de juiste partij aansluiten. Het afgelopen jaar hebben we geïnvesteerd in de samenwerking met andere zorgaanbieders. We bekeken samen wat onze maatjesprojecten individueel uniek maken en waar er overlapping is. Zo is het voor verwijzers eenvoudiger om naar de juiste partij te verwijzen en weten wij als zorgaanbieder wat de andere organisaties te bieden hebben.

Interessegesprek

Het startpunt is de kennismaking tussen zoekers en doeners, waarbij het belangrijk is om hen beter te leren kennen en een goed beeld te krijgen van hun interesses. Daarbij helpt het als het eerste gesprek in een ontspannen sfeer verloopt. Om dit te bereiken koos Stadskamermaatje ervoor om niet langer een intakegesprek te houden, maar hebben we het 'interessegesprek' ontwikkeld. Op een speelse manier wordt dit gesprek gevoerd aan de hand van kaartjes met daarop allerlei interesses, waaruit gekozen kan worden. Op basis van deze keuzes wordt verder doorgepraat en specifiek ingegaan op de interesses. Aan het eind van het gesprek worden de contactgegevens genoteerd en de specifieke interesses en wensen. De interesses en wensen worden verzameld in een overzicht dat de basis is voor het koppelen van zoekers en doeners, het vormen van groepjes en het aansluiten bij activiteiten. Het interessegesprek kan zowel bij het maatje thuis plaatsvinden als ergens anders. Waar mogelijk voeren we interessegesprekken bij de Stadskamer, waardoor mensen laagdrempelig kennis kunnen maken met de Stadskamer.



Interessegebieden op een viltje: tool voor het interessegesprek

Coördinatie

Stadskamermaatje werkt in de gemeentes Doetinchem, Montferland en Aalten/Berkelland. Per gemeente is 1 medewerker verantwoordelijk voor de coördinatie. Stadskamermaatje bestaat dus uit 3 medewerkers/

Omdat we van elkaars ervaringen kunnen leren, plannen we eens per maand een kort overleg. We bespreken dan laatste ontwikkelingen en helpen elkaar bij punten waar we tegenaan lopen.

Bij het Stadskamermaatje doen we ons uiterste best om zoveel mogelijk samen te werken met andere organisaties, zoals Humanitas, Ruimte voor anders zijn, Figulus, Stichting VIT, Stichting HIER, MEE, Estinea, Oranje fondsen en het Buurtplein van de gemeente Doetinchem. Door met elkaar samen te werken, kunnen we ook gebruik maken van elkaars faciliteiten, dat werkt mogelijk kostenbesparend. Sommige van deze organisaties hebben zelf ook maatjesprojecten. Het streven is dat andere organisaties onze maatjes weten te vinden en waar mogelijk kunnen koppelen met hun maatjes.

Dorpskamer Didam

Er zijn totaal 62 bezoekers bij de Dorpskamer binnen geweest. Daarvan zijn er op dit moment nog actief 48 personen actief.

Stadskamer 's-Heerenberg

Er zijn in totaal 72 personen bij de Stadskamer binnen geweest. Daarvan zijn er op dit moment nog 58 personen actief.

Samen hebben we 106 actieve bezoekers in huis

Bezoekersaantallen 2019

Een aantal bezoekers van de Dorps-/Stadskamer ontvangt -naast daginvulling-individuele begeleiding van een POH-er of SPV-er. De uitvoerende instantie van deze begeleiding is in de meeste gevallen GGnet, daarnaast het Zorgbureau en in een enkel geval de POH-er van de huisarts.

Graag laten wij middels onderstaand bezoekersschema zien welke mensen ons bezoeken, waaronder het aantal zorgmijders en mensen met ernstige psychische aandoening (EPA). Deze groepen mensen vragen van ons wisselende mate extra hulp. De extra aandacht die we kortdurend inzetten valt onder procesondersteuning. Wanneer iemand stabiel is, goed is ingesteld op medicatie en deze trouw inneemt, is dagbesteding een mooi middel om buitenshuis actief te zijn. Het is positief als iemand dit voor langere tijd weet vol te houden. Wat we helaas vaak zien is dat mensen regelmatig last hebben van terugvallen. Ze ervaren dan toenemende klachten, waardoor het moeilijk is om mee te doen aan activiteiten buitenshuis. Er is dan extra ondersteuning nodig. Dat is duidelijk terug te zien in het aantal mensen dat -naast onze dagbesteding- individuele begeleiding krijgt.

	Actieve bezoekers Dorpskamer Didam	Actieve bezoekers Stadskamer 's-Heerenberg
Bezoekers met individuele begeleiding (geen groepsbegeleiding)	21 bezoekers bekend, 4 bezoekers met een vraagteken.	26 bezoekers bekend, 15 bezoekers met een vraagteken.
Zorgmijders Definitie zorgmijders: sociaal kwetsbare mensen met meervoudige, complexe problematiek die volgens derden hulp nodig hebben en niet vrijwillig gebruikmaken van zorg.	1 bezoeker	4 bezoekers
Bezoekers met een ernstige psychische aandoening (EPA) Definitie EPA: van een ernstige psychische aandoening (EPA) wordt gesproken wanneer: Er sprake is van een psychiatrische stoornis (inclusief middelenmisbruik en verslaving) die zorg/behandeling noodzakelijk maakt (niet in symptomatische remissie); die met ernstige beperkingen in het sociaal en/of maatschappelijk functioneren gepaard gaat (niet in functionele remissie); waarbij de beperking oorzaak en gevolg is van een psychiatrische stoornis; die niet van voorbijgaande aard is (structureel c.q. langdurig, tenminste enkele jaren; waarbij gecoördineerde zorg van professionele hulpverleners in zorgnetwerken geïndiceerd is om het behandelplan te realiseren. De hulpverlenende instantie is in 90% van de gevallen GGNet. De andere hulpverlenende instantie is Zozijn.	22 bezoekers	13 bezoekers
Totaal aantal bezoekers	48	58

Project Gezonde Leefstijl

Vraag

Vanuit de bezoekers van de Dorpskamer Didam kwam regelmatig de vraag wat ze konden verbeteren aan hun voedingspatroon. Bezoekers gaven elkaar onderling advies, ook door iemand die naar diëtiste Lieke van Soest ging voor gewichtsverbetering. Al snel bleek dat er veel vragen waren. We hebben deze vragen gebundeld en contact gezocht met Lieke. Uit een gesprek bleek dat zij bereid was de vele vragen op het gebied van dieet en voeding te beantwoorden. Hieruit kwam het project 'Gezonde Leefstijl' voort.

Uit haar praktijk(ervaring) blijkt dat mensen met een psychische kwetsbaarheid te weinig resultaat boeken bij alleen consultafspraken. Er is meer nodig.

We begonnen met het project Gezonde Leefstijl waarbij Lieke in 5 dagdelen uitleg gaf over een gezondere leefstijl. De volgende thema's kwamen aan de orde:

Wat mensen met name geleerd hebben:

- Kies zelf één verbetering voor de komende weken.
- Elke kleine verandering is al een verbetering.
- Gun jezelf elke week iets lekkers, je maakt zelf de keus.

- Basis gezonde voeding.
- Gezonde tussendoortjes en recepten uitwisselen.
- Op winkel safari.
- Medicatie, stress en eten.
- Gezamenlijk gezonde lunch maken.

Het project is afgerond, er deden telkens 6 tot 8 mensen mee. Wat wij nu in de praktijk zien is dat mensen bewuster bezig zijn met gezonder eten. Ze kiezen sneller voor gezonde, verse producten in plaats van kant- en klaar maaltijden, chips en snacks. Ook in onze wekelijkse lunch werken we met verse en gezonde producten. Kant- en klaar producten vermijden we.

Verhalen van bezoekers

Ellen

Ik ben Ellen Brunnink. Na een opname kwam ik thuis te zitten zonder werk. Ik ben in contact gekomen met de Dorps/Stadskamer via GGNet, waar ik thuisbegeleiding van krijg. Tijdens een kennismaking werd afgesproken dat ik de eerste maand opgehaald zou worden. Ik was niet in staat om zelfstandig de deur uit te gaan. In mijn wanen was ik de grip op mijn leven kwijt.

Er werd *proces ondersteuning* ingezet om Ellen aan te laten sluiten bij de Stadskamer

Ik ben aan de slag gegaan en ging mee wandelen om zo weer structuur te krijg in mijn dagelijkse leven. Mijn wens was om sociale contacten op te doen. Door het wegvallen van mijn werk mis ik bijvoorbeeld het contact met mijn collega's. De Stadskamer geeft mij structuur en ik ben blij met de uitbreiding van mijn sociale contacten. Ik ben me hierdoor stukken beter gaan voelen. Zo goed dat ik als vrijwilliger ben begonnen bij Staatsbosbeheer.

Jose

Ik ben in contact gekomen met de Stadskamer via de WMO van de gemeente Montferland. Ik kreeg vanuit een keukentafelgesprek een WMO indicatie voor dagbesteding. Via Sensire ben ik in contact gekomen met de Stadskamer. Na een kennismaking heb ik ervoor gekozen om de WMO indicatie te laten vervallen en me aan te sluiten bij de Stadskamer. Ik doe bij de Stadskamer mee aan diverse activiteiten zoals sjoelen, rummikub, mandala's kleuren, darten en gewoon gezellig praten.

Ik ben nu veel meer onder de mensen. Via de Stadskamer is mijn sociale netwerk echt toegenomen. Ik ben uit mijn isolement gekomen, dat is dus alleen maar positief. Via de Stadskamer doe ik mee met een eetgroep. Maandelijks koken we samen bij iemand thuis. Ik heb laatst bij mij thuis voor vijftien mensen nasi gemaakt. Het was harstikke gezellig!



Marion

Ik ben via DaAr -een dagbestedingsonderdeel van GGnet- in contact gekomen met de Stadskamer. Bij DaAr deed ik activiteiten, zoals samen eten en breien. Alle diensten van GGnet op het gebied van dagbesteding werden per maart 2015 overgenomen door de Stadskamer.

Bij de Stadskamer heb ik het Breicafé aan de Huber Noodtstraat 6 opgestart. Ik was de initiatiefnemer. Al snel breidde ik mijn vrijwilligerswerk uit door samen met iemand te koken voor een groep van zo'n 15 mensen.

In september 2017 maakte ik de overstap van vrijwilliger bij de Stadskamer in Doetinchem naar een vrijwilligersrol bij de Stadskamer Montferland, mijn eigen gemeente. Ook daar begon ik een Breicafé en startte ik een kookgroep.

In 2018 heb ik via de Stadskamer en het UWV de cursus Werken aan Kansen (WAK) gevolgd en in 2019 kreeg ik een werkervaringsplek bij de Zorgkamer. Daar heb ik het erg naar mijn zin en leer ik veel, waardoor ik straks steviger in het werkveld sta.



Binnenkort begin ik aan een werkfitprogramma vanuit het UWV in samenwerking met de Stadskamer. Het doel is om in de toekomst weer 'regulier' aan de slag te gaan.

Ricardo

Tot voor kort bestond mijn daginvulling uit slapen en gamen. Ik kwam niet buiten en had geen goed ritme, waarbij ik vooral in de nacht vaak achter de PC zat. Overdag was ik moe, sliep ik of lag ik gewoon in bed. Een sociaal netwerk had ik niet. Vanaf de basisschool ben ik veel thuis geweest en heb nooit een diploma gehaald. De reden waarom ik niet naar school kon was dat ik paniek aanvallen had. Mijn leven werd beheerst door angst.

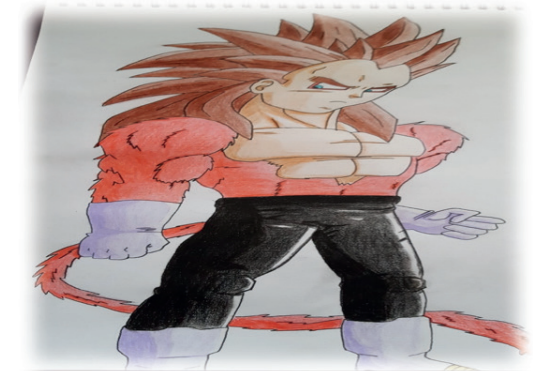
De Stadskamer leerde ik kennen via iemand die ik leerde kennen tijdens een samenkomst voor jongeren met autisme. We waren allebei op zoek naar een plek waar we mensen konden ontmoeten en een vast ritme konden krijgen.

Ik ga nu structureel naar de Dorps- en Stadskamer waar ik teken, wandel, meedoe met spelletjes en geniet van de gezelligheid. Ik ben er letterlijk en figuurlijk in beweging. Als droom wil ik graag iets doen met mijn tekentalent, ik word daarbij gestimuleerd door mensen die ik ontmoet bij de Dorps- en Stadskamer.

De Stadskamer helpt mij mezelf te ontwikkelen. Sinds ik hier kom, voel ik me steeds meer op mijn gemak met andere mensen. De angsten die ik had zijn niet weg, maar zijn veel meer naar de achtergrond verdrongen.

Bij de Stadskamer is het erg gezellig, iedereen is er vriendelijk. Dit jaar kan ik aan de slag als vrijwilliger voor administratieve taken. Hierin wil ik mij graag ontwikkelen en kijken of ik de stap naar een opleiding of baan kan maken. De Stadskamer is een erg leuke plek om te zijn en ik hoop er nog veel te leren.

Je hebt het vast al gemerkt na een fikse wandeling: een frieneus halen in de buitenlucht doet deugd. Meer zelfs, het is wetenschappelijk bewezen dat wandelen heilzaam is voor lichaam en geest.



Marianne

Ik ben jaren werkzaam geweest als receptionist bij GGNet. Na een reorganisatie was ik mijn baan kwijt en kwam ik ongewenst thuis te zitten. Inmiddels 3 jaar geleden ben ik via een ex-collega van GGNet in contact gekomen met de Stadskamer in 's-Heerenberg. Zij hadden de wens om te beginnen met een wandelgroep en zochten daarvoor een vrijwilligster. Ik heb 'ja' gezegd en ben mee gaan wandelen als wandelbegeleider.

Ik ben aan de slag gegaan om een doel te hebben, iets te betekenen voor een ander en samen met anderen te genieten van de natuur. Het is voor mij een superbaan als vrijwilligster. Ik heb inmiddels veel sociale contacten opgebouwd en na het wandelen doen we samen een bakkie en spelen we Rummikub of een kaartspel. De Stadskamer is belangrijk voor veel mensen, omdat iedereen er welkom is zichzelf mag zijn. Ik ga altijd met een voldaan gevoel weer naar huis.



Oscar

Ik ben in contact gekomen met de Stadskamer via een ervaringsdeskundige van GGNet Zevenaar.

Ik ging aan de slag om meer contact met mensen te maken en mijn sociale contacten uit te breiden. Mijn bedoeling is om aan de slag te gaan met mijn hobby (strip- en cartoon tekenen) en dat bij de Stadskamer te doen. Ik wil de mogelijkheden voor de toekomst uitzoeken.

Er zijn meer mensen die tekenen, dan heb je al snel raakvlak met iemand! Ik loop mee met de wandelgroep. De Stadskamer geeft me meer zelfvertrouwen en kan er mijn kennissenkring uitbreiden.



Stadskamer Maatje

Niet vanzelfsprekend

Twee maatjes samen erop uit voor een kopje koffie. Voor velen van ons is het zo gewoon om wat te drinken in de stad, gezellig met vrienden. Dat is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Omdat het Stadskamer maatje mensen verbindt, kunnen ze weer genieten van samenzijn en gezelligheid. Want samen is toch veel gezelliger dan alleen. Dat gun je toch iedereen!



Stadskamermaatjes Jessica en Katja

Jessica

Ik ben bij de Stadskamer gekomen nadat ik uit de kliniek kwam. Via GGNet was ik aangemeld bij de Vriendendienst. Mijn eerste maatje vanuit de Vriendendienst was een vrijwilliger. Dat contact stopte na een jaar. Nu ben ik via Stadskamer maatje gekoppeld aan Katja, een gelijkwaardig maatje dat ook zoekende was. Dit contact heeft geen eindtijd.

Ik heb straatvrees en daarom voel ik me soms erg eenzaam, daarom zocht ik een maatje voor de gezelligheid en om wat afleiding te hebben.

Mijn contact met Katja heeft zeker meerwaarde. Nu heb ik een gelijkwaardig maatje waar echte vriendschap uit ontstaan is. Dat is echt heel fijn, zeker omdat ik nooit de deur uit kom. Al gaat het naar buiten gaan stapje voor stapje (met wat begeleiding) wel een stuk beter. Ik hoop in de toekomst ook een keer een drankje te kunnen doen bij Katja, zodat ik ook haar huis kan zien.

Katja

Via de gemeente ben ik bij het Keerpunt terecht gekomen, daarna werd ik doorverwezen naar de Stadskamer. In gesprek met een medewerker van de Stadskamer werd mij gevraagd wat ik wilde. Uit het gesprek is naar voren gekomen dat ik gekoppeld wilde worden aan een maatje. Dat leek mij wel wat.

Wat ik zocht ik in een maatje? Een maatje voor de gezelligheid, met dezelfde interesses. Ik vind het heel fijn dat Jessica en ik elkaar begrijpen. Toevallig hebben we dezelfde angststoornis. Ook dat helpt bij het onderlinge begrip.

Heeft mijn maatje meerwaarde? Ja, we kunnen heel goed met elkaar overweg en we hebben mooie gesprekken! We lijken veel op elkaar en hebben begrip voor elkaars situatie. Jessica durft de deur niet uit, dus daarom kom ik gewoon bij haar. We hadden wel zussen kunnen zijn!



Stadskamermaatjes Nathalie en Ivana

Nathalie

Ik had een gesprek met een mevrouw van de gemeente. Zij heeft mij doorverwezen naar de Stadskamer. Dat vond ik de eerste keer erg spannend. Nu heb ik een maatje en bezoek ik de Stadskamer in 's-Heerenberg regelmatig.

Ik was op zoek naar een maatje waar ik leuke dingen mee kon doen. Ik kende geen mensen in 's-Heerenberg en was veel alleen thuis. Nu heb ik een leuk contact met een dame van mijn eigen leeftijd. Mede door dit contact leer ik de Nederlandse taal steeds beter.

Ik vind het heel fijn om ook buiten de Stadskamer met mijn maatje Ivana om te gaan. Zo hoef ik niet alleen op pad en kunnen we samen ergens naar toe. Het voelt gewoon minder eenzaam. Mede door de Stadskamer durf ik meer voor mijzelf op te komen en heb ik nu twee plekken waar ik vrijwilligerswerk doe.



Ivana

Ik ben via de Crisis dienst van GGNNet in contact gekomen met de Stadskamer. In het kennismakingsgesprek hebben we gekeken naar mijn wensen en ben ik gestart met activiteiten. Al snel ontstond de vraag naar een maatje en die heb ik nu. Daarnaast heb ik sowieso meer sociale contacten opgebouwd. Ik was eenzaam, maar voel me stukken beter.

Het contact heeft me veel geholpen voel me stukken blijer.

In 2019 hebben zich 18 personen bij ons gemeld met een maatjes vraag.

Daaruit zijn in totaal 11 matches ontstaan. In dit verslag lees je een paar ervaringsverhalen.

Een aantal mensen hebben een (liefdes)relatievraag. Daarin kunnen wij niet bemiddelen. Bij 2 personen heeft nog geen geschikte match kunnen plaatsvinden.

www.stadskamer.com

