



Vriendendiensten



Jaarverslag 2024



Inhoudsopgave

Waar staan wij voor?	3
Uitgelicht	4
Zelfregie en herstel	8
Onafhankelijke ggz-cliëntondersteuning	24
Ggz-maatjesactiviteiten	29
Vooruitblik	33

Colofon

Vriendendiensten

Lange Zandstraat 15

7412 CD Deventer

Tel: 0570 – 61 37 47

info@vriendendienstendeventer.nl

www.vriendendienstendeventer.nl

KvK-nummer: 08085374

We werken in gemeenten Deventer,
Olst-Wijhe, Raalte, Lochem en Voorst.

Administratieve ondersteuning

De administratieve ondersteuning werd naar
tevredenheid uitgevoerd door SNP Adviseurs
uit Twello.

Jaarverslag 2024

Tekst en vormgeving: Vriendendiensten

Foto's: Vriendendiensten, Michael Rhebergen,
Astrid van Loo

April 2025

Waar staan wij voor?

Vriendendiensten is een onafhankelijke zelfregie en herstelorganisatie die zich inzet voor jongeren (17+) en volwassenen met (beginnende) mentale klachten, een psychische kwetsbaarheid of psychosociale problemen uit de gemeenten Deventer, Olst-Wijhe, Raalte, Lochem en Voorst.

Missie

Onze missie is het verbeteren van de mentale gezondheid van mensen met (beginnende) mentale klachten, een psychische kwetsbaarheid of psychosociale problemen.

Visie

We creëren een omgeving waarin mensen hun mentale balans, stabiliteit en veerkracht kunnen (terug)vinden. Dit doen we door samen problemen op levensgebieden aan te pakken, de eigen regie en het sociale netwerk te vergroten en te werken aan ontwikkeling en/of herstel. Hierin werken we bottom-up en in co-creatie waarbij peer-support, (collectieve) ervaringskennis en ervaringsdeskundigheid een belangrijke rol spelen.

Kernwaarden

Dit zijn de kernwaarden die ons werk richting geven:

- Gelijkwaardigheid
- Veiligheid
- Vrijheid
- Vertrouwen
- Verantwoordelijkheid
- Wederkerigheid

Kerntaken

Onze missie en visie krijgen vorm in onze drie kerntaken:

Vriendendiensten is een onafhankelijke zelfregie en herstelorganisatie die zich inzet voor jongeren (17+) en volwassenen met (beginnende) mentale klachten, een psychische kwetsbaarheid of psychosociale problemen uit de gemeenten Deventer, Olst-Wijhe, Raalte, Lochem en Voorst.

ZELFREGIE EN HERSTEL

- Zelfregiecentra en inlopen
- Jongerencafé (17 - 30 jaar)
- Herstel Netwerk (herstelcursussen en lotgenotengroepen)

ONAFHANKELIJKE GGZ-CLIËNTONDERSTEUNING

- Vraagverheldering
- Tijdelijke, praktische ondersteuning
- Belangenbehartiging

GGZ-MAATJESACTIVITEITEN

- 1-op-1 maatjes
- Groepsmaatjes
- Maatjescafés

Uitgelicht

Het jaar 2024 stond in het teken van groei van de beweging voor zelfregie en herstel. Voor Vriendendiensten in gemeenten Deventer, Olst-Wijhe, Raalte, Lochem en Voorst. En ook landelijk zagen we dat er veel aandacht is voor het realiseren van een landelijk dekkend netwerk van laagdrempelige steunpunten zoals zelfregie en herstelorganisaties. Het is mooi om te zien dat we het vertrouwen krijgen van 'onze' gemeenten om onze kerntaken verder te bestendigen. In dit jaarverslag zullen we onze activiteiten in de gemeenten per kerntaak toelichten en we geven tot slot een doorkijkje naar 2025.

Tellen, vertellen en ervaren

Ons werk kan alleen worden gedaan met publiek geld. Wij zijn hier elke dag bewust van en hierdoor verrichten we ons werk zo goed en efficiënt mogelijk. Met hoofd, hart en handen en rekening houden met ons doel: zoveel mogelijk impact realiseren op het leven van de inwoners en de maatschappij in het algemeen. Om dit te laten zien en te verantwoorden aan onze financiers maken we gebruik van 'tellen, vertellen en ervaren':

- we tellen het aantal mensen dat gebruik maakt van Vriendendiensten
- we vertellen per kerntaak en gemeente wat we hebben gedaan
- we delen verhalen via onze website en socials
- we meten regelmatig tevredenheid
- we nodigen beleidsambtenaren en partners uit om ons werk te zien en te ervaren
- we ontvangen lokale, regionale en landelijke collega's op (werk)bezoek om kennis uit te wisselen en van elkaar te leren

2024 in cijfers

In 2024 maakten **in totaal meer dan 2.596 mensen** gebruik van Vriendendiensten. Hieronder staat een overzicht per kerntaak en per gemeente.

	Deventer	Raalte	Olst-Wijhe	Voorst	Totaal
Bezoekers zelfregiecentra en inlopen*	800	300	79	45	1.224
Bezoekers jongerencafé	183	4	1	2	190
Deelnemers Herstel Netwerk	136	31	10	10	187
Cliënten onafhankelijke ggz-cliëntondersteuning	288	66	28	17	399
Deelnemers ggz-maatjesactiviteiten	264	93	38	19	414
Vrijwilligers ggz-maatjesactiviteiten	128	23	20	11	182
Totaal aantal inwoners**	1.799	517	176	104	2.596

*deze aantallen zijn beredeneerde schatting, op basis van de aantallen per dag

**in deze totalen kan overlap zitten als mensen van meer dan één kerntaak gebruik maken

De beweging versterken

We bleven actief betrokken bij de landelijke bottom-up beweging rondom zelfregie en herstel. Op verschillende manieren hebben we ons ook in 2024 weer ingezet om laagdrempelige steunpunten zoals zelfregie en herstelorganisaties voor alle inwoners beschikbaar te maken. Zo waren we 1) betrokken bij de Nederlandse Vereniging voor Zelfregie en Herstel (inclusief het mede-organiseren van het ledencongres), 2) ontwikkelden we voor Herstel Dichtbij de training Leren Faciliteren voor facilitators van herstelcursussen en lotgenotengroepen en 3) bleven we op verschillende manieren betrokken bij het ecosysteem mentale gezondheid (GEM).

Focus op jongeren

In 2024 hebben we bijzonder aandacht gehad voor de mentale gezondheid van jongeren van 17 tot 30 jaar. Het jongerencafé in Deventer is inmiddels twee jaar open op woensdag van 16.00 tot 20.00 uur. Hier maken structureel zo'n 95 jongeren gebruik van. In 2024 hebben we onder andere meer geïnvesteerd in herstelcursussen voor jongeren en in de samenwerking met andere partijen die ook met jongeren werken.



Clëntenparticipatie voor Beschermd Wonen & Maatschappelijke Opvang

We zijn ook betrokken bij de cliëntparticipatie in onze regio Beschermd Wonen & Maatschappelijke Opvang. Dat doen we samen met Ixta Noa. We participeren in de denktank en faciliteren de mogelijkheid om cliënten te betrekken bij de totstandkoming van het beleid voor onze regio. Want is er behoefte aan structurele versterking van cliëntparticipatie en betere benutting van ervaringskennis en ervaringsdeskundigheid. Vriendendiensten denkt mee over hoe deze cliëntparticipatie mogelijk te maken.

Blue Monday Run

Op Blue Monday, de zogenaamd 'meest deprimerende dag van het jaar', organiseerde MIND weer landelijk een Blue Monday Run. Op deze dag gingen overal in het land mensen samen hardlopen of wandelen om mentale gezondheid onder de aandacht brengen. Ook in Deventer deden we voor het eerst mee in een klein gezelschap. In 2025 pakken we dit groter aan.



Vernieuwde huisstijl en website

Begin 2024 hebben we ons nieuwe logo gepresenteerd. Het poppetje in het nieuwe logo staat op een stabiele basis. Vriendendiensten creëert een omgeving (de stabiele basis) waarin mensen kunnen leren balanceren en (her)ontdekken wat ze nodig hebben. Zodat mensen mentaal weer in balans komen, blijven en zich verder kunnen ontwikkelen. Het logo is verwerkt in onze huisstijl en website, zodat Vriendendiensten een professionele uitstraling heeft die past bij wat we dagelijks doen.

Samen uit de Schaduw in MIMIK

We organiseerden op 6 maart een bijzondere avond met Hanna Verboom in MIMIK in Deventer. Meer dan 200 mensen kwamen samen om mentale klachten bespreekbaar te maken. Want ondanks het feit dat bijna de helft van de mensen in Nederland direct of indirect met mentale klachten te maken krijgt, wordt er maar weinig onderling over gepraat. De avond was onderdeel van de publiekscampagne van ecosysteem mentale gezondheid (GEM).



Start Inloop mentale gezondheid in Twello

Vanaf 7 maart 2024 organiseren ervaringsdeskundige medewerkers van Vriendendiensten wekelijkse activiteiten of themagesprekken rondom mentale gezondheid. Om anderen te ontmoeten, samen ervaringen te delen en activiteiten te ondernemen. De Inloop mentale gezondheid is een samenwerking tussen Mens en Welzijn, gemeente Voorst en Vriendendiensten. De inloop kent inmiddels een vaste kern bezoekers. Op pagina 17 lees je hier meer over.



Theateravonden in Olst-Wijhe en Voorst

Praten over mentale gezondheid helpt, daarom kwam Johan Stegeman naar Olst-Wijhe (15 maart) en Voorst (22 november). Johan speelde zijn show 'Zo vergat ik mezelf', een autobiografische monoloog over zijn leven waarin hij worstelde met zijn geaardheid en twee psychoses met grootheidswanen. Na de voorstelling gingen Johan Stegeman en Fieke Bosscher (ervaringsdeskundige van Vriendendiensten) met de zaal verder in gesprek over mentale klachten en mentale gezondheid. Dit waren waardevolle avonden.



Uit de Schaduw festival

Op 28 juni 2024 waren we voor de tweede keer aanwezig op het Uit de Schaduw festival. Een event dat werd georganiseerd door Hanna Verboom, Cinetree en Buitenplaats de Hoorneboeg. De belofte van het festival was: "We inspireren elkaar met verhalen, brengen aan het licht wat werkt en zetten samen een nieuwe beweging in gang." Vriendendiensten mocht daaraan bijdragen door workshops te begeleiden, ervaringsverhalen te delen en mee te doen aan het panelgesprek.



Slotbijeenkomst Herstel Dichtbij

We hebben drie jaar lang gewerkt om zelfregie en herstel voor meer mensen in Nederland mogelijk te maken. Dat deden we binnen het programma Herstel Dichtbij van het Oranje Fonds en MIND in samenwerking met de Nederlandse Vereniging voor Zelfregie en Herstel en het Instituut voor Publieke Waarden. Dit programma hebben we op donderdag 14 november afgesloten met meer dan 200 mensen. En ook Koningin Máxima was erbij, als beschermvrouwe van Herstel Dichtbij. We zijn dankbaar dat we aan het programma mee konden doen. Het heeft ons veel gebracht.



Werkbezoeken

Steeds meer organisaties, teams en/of medewerkers willen meer weten over zelfregie en herstel en willen een bezoek brengen aan Vriendendiensten. In het afgelopen jaar hebben we veel uitnodigingen en verzoeken gehad. Zo kwamen er onder andere een docententeam ggz van de Christelijke Hogeschool Ede, Deventer wethouder Lars Wijnhoud met een delegatie, documentairemakers van het EO-programma Dit is de kwestie, een internationaal werkbezoek *Global leadership exchange; Ecosystem approach to mental health care* uit de Verenigde Staten en Canada met Dimence en ggz-organisatie Péče o duševní zdraví (www.pdz.cz) uit Tsjechië.

Start samenwerking in Lochem

In de tweede helft van 2024 zijn we in de gemeente Lochem aangesloten bij De Stek: een ontmoetingsplek voor mensen met een psychische kwetsbaarheid, geïnitieerd door gemeente Lochem. Vanuit Vriendendiensten hebben we een voorzichtige start gemaakt met vier bouwstenen van Zelfregie en herstel 1) Inloop en ontmoeting, 2) Activiteiten door en voor, 3) Onafhankelijk ggz-clientondersteuning en 4) Ggz-maatjesactiviteiten.

Vanaf 2025 gaan we deze mooie plek doorontwikkelen tot een 'plek voor zelfregie en herstel' in samenwerking met Ixta Noa. Een plek die voldoet aan de 10 kenmerken zoals geformuleerd door 'de IZA tafel laagdrempelige steunpunten' in het kader van de IZA afspraak: 'het realiseren van een landelijk dekkend netwerk van laagdrempelige steunpunten, zoals zelfregie en herstelorganisaties'.



In het jaar 2024 hebben in totaal **20 inwoners uit de gemeente**

Lochem gebruikt gemaakt van een of meerdere kerntaken van Vriendendiensten:

- 3 inwoners hebben regelmatig Zelfregiecentrum Deventer bezocht
- 1 inwoners heeft deelgenomen aan een herstelcursus in Deventer
- 7 jongeren hebben het jongerencafé in Deventer (regelmatig) bezocht
- 7 inwoners hebben zich ingezet als vrijwilliger binnen de maatjesactiviteiten in Deventer
- 3 inwoners zijn ondersteund door een onafhankelijke ggz-cliëntondersteuner



Zelfregie en Herstel



Onze zelfregiecentra en inlopen in Deventer, Raalte, Olst en Twello draaiden in 2024 weer op volle toeren. Wat mensen vooral aan deze plekken waarderen, is de laagdrempeligheid, gelijkwaardigheid, vrijheid, peer-support en de goede sfeer die er is. Binnen de zelfregiecentra vinden er, naast inloop en reguliere activiteiten, ook allerlei herstelcursussen en lotgenotengroepen plaats vanuit het regionaal Herstel Netwerk: een samenwerking tussen ervaringsdeskundigen van Dimence, RIBW Overijssel, IrisZorg, Tactus en Vriendendiensten.

Zelfregie en Herstel in 2024

Ook in 2024 hebben veel mensen gebruik gemaakt van onze zelfregiecentra en inlopen. Mensen komen voor een kopje koffie, ontmoetingen, activiteiten, peer-support en herstelcursussen. Mensen krijgen de vrije ruimte en alle mogelijkheden om stappen te zetten in persoonlijk en maatschappelijk herstel. Om met andere woorden weer 'hun eigen ding te kunnen doen'.



Bezoekersvergaderingen

Vriendendiensten is een bottom-up organisatie. We werken voor, door en samen met mensen met mentale klachten of een psychische kwetsbaarheid. Om alles daadwerkelijk samen en bottom-up te organiseren, houden we binnen de zelfregiecentra regelmatig bezoekersvergaderingen.

Uitstroom

Mensen die onze zelfregiecentra en inlopen bezochten, ervoeren tijd en ruimte om weer het nodige zelfvertrouwen op te bouwen. Sommigen 'stroomden uit', want ze waren er aan toe om nieuwe stappen te zetten zoals vrijwilligerswerk, een cursus elders of een betaalde baan. Ook wilde een steeds grotere groep iets met hun ggz-ervaring doen door herstelcursussen zelf te leren geven of een opleiding tot ervaringsdeskundige te volgen. De coördinatoren stimuleerden en ondersteunden deze unieke processen al dan niet in samenwerking met de onafhankelijke ggz-cliëntondersteuners.

Stage

Ook in 2024 werd het zelfregiecentrum ondersteund door stagiairs. We vinden het belangrijk om te investeren in toekomstige professionals. Daarom hebben we stageplekken voor studenten van verschillende HBO en MBO opleidingen zoals Social Work en Ervaringsdeskundigheid. Sommigen van hen zijn tijdens hun stage ook als vrijwilliger bij de maatjesactiviteiten aan de slag. In 2024 liepen er 7 studenten stage bij ons.

Zelfregiecentrum Deventer

Aantallen

Zelfregiecentrum Deventer was open van maandag t/m donderdag van 9.00 tot 16.00 uur. Het eerste halfjaar zagen we op papier een daling in onze bezoekersaantallen. Dit kwam doordat bezoekers nog vaak vergeten hun naam op te schrijven op de lijst die op de bar in de huiskamer ligt. We hebben hier de tweede helft van het jaar meer aandacht aan gegeven en zagen onze bezoekerscijfers weer stijgen met hier en daar uitschieters naar 90 à 100 bezoekers per dag. Hierdoor kwamen we in 2024 alsnog uit op een gemiddeld aantal van 71 bezoekers per dag. Op papier dus, in werkelijkheid is dit gemiddelde aantal hoger, tussen 80 en 85 unieke bezoekers per dag. We zullen (samen met bezoekers) blijvend aandacht moeten geven aan een goede registratie, zodat onze bezoekerscijfers zo kloppend mogelijk zijn.

Ons centrum & activiteiten

Bij het zelfregiecentrum hebben bezoekers de regie over hoe ze hun bezoeken vorm willen geven. Er zijn bezoekers die 4 dagen in de week gebruik maken van ons centrum en bezoekers die een paar uur per week komen. Dit is net wat degene nodig heeft en dit kan per dag en per week verschillen. Er waren bezoekers die (relatief) kort gebruikmaakten van het zelfregiecentrum en bezoekers waarvoor het een 'vast honk' is geworden. Het zelfregiecentrum wordt gedraaid voor en door bezoekers en iedere bezoeker brengt iets anders met zich mee. De één draait een bardienst en de ander helpt graag in de keuken. Er zijn ook bezoekers die activiteiten organiseren: creatieve activiteiten, themagesprekken, spelletjes en wandelen. En er zijn bijvoorbeeld ook bezoekers die graag helpen met allerlei klusjes in en om het pand. Daarnaast zijn onze bezoekers elkaar vaak tot steun en zijn ze een luisterend oor voor elkaar. Iedereen draagt op zijn of haar manier een steentje bij.

Themagesprekken

Naast onze vaste wekelijkse activiteiten werden er ook losse eenmalige activiteiten georganiseerd. Bijvoorbeeld in de vorm van een themagesprek. Deze groeps gesprekken werden in 2024 goed bezocht. Er werden thema's besproken zoals leven met een psychosegevoeligheid, eenzaamheid en omgaan met prikkels. De themagesprekken zijn waardevolle momenten waar bezoekers en naasten bij aan kunnen sluiten, ervaringen kunnen delen of gewoon luisteren. Dit geeft mensen vaak een gevoel van opluchting en herkenning bij elkaar: "Ik ben niet de enige die dit meemaakt of voelt".

Keuken

De lunches waren weer populair in het zelfregiecentrum. Er werd elke dag (door een bezoeker) een warme maaltijd bereid voor gemiddeld 15 à 20 personen. Deze maaltijd werd met elkaar in de huiskamer gegeten of mensen konden een maaltijd mee naar huis nemen. Vooral voor bezoekers die alleen wonen en niet de tijd nemen om voor zichzelf te koken is dit een fijn, betaalbaar en gezond alternatief. Daarnaast is het ook een kans om zich te ontwikkelen op het gebied van koken en krijgen ze vertrouwen van ons om hiermee te experimenteren en hierin te groeien.

Samenwerkingsverbanden

Het zelfregiecentrum in Deventer is betrokken bij veel verschillende samenwerkingsverbanden. Voorbeelden hiervan zijn:

- Iedereen die in herstel is van een verslaving of hier meer over wil weten, was weer welkom bij de inloop van Intact. Deze inloop vond plaats binnen onze reguliere inloop van Zelfregiecentrum Deventer door een ervaringsdeskundige van Tactus.
- Door stichting ZoMa werden er maandelijks individuele reiki-sessies aangeboden.
- Hovenier Frank Beijer heeft, in het kader van maatschappelijk ondernemen, meegeholpen aan de herinrichting van onze tuin.
- We hadden regelmatig contact met de Voor Elkaar-teams. Zij kwamen soms op bezoek of lunchten mee. Zo blijven we elkaar goed vinden en makkelijk samenwerken.

Bezoekers uit omliggende gemeenten

Er waren ongeveer 21 bezoekers die ons zelfregiecentrum in Deventer vanuit andere gemeenten regelmatig bezochten. Zij kwamen uit gemeente Voorst, Olst-Wijhe, Raalte, Rijssen-Holtten, Zutphen, Lochem en zelfs Brummen. Hierin zien we terug dat de locatie in Deventer een (brede) regionale functie vervult. Mensen komen om verschillende redenen naar Deventer:

- Het gevoel van (zelf)stigma als ze een locatie in eigen (kleinere) gemeente zouden bezoeken; op de locatie in Deventer hebben ze vaak het gevoel "anoniemer" te zijn.
- Doordat de locatie groter is en vier dagen in de week geopend, is er (nog) meer variatie aan activiteiten en cursussen ten opzichte van de kleinere locaties in Raalte, Olst, Lochem en Twello.
- In Deventer is er nog meer verscheidenheid onder de mensen, waardoor er soms eerder het gevoel van aansluiting wordt gevonden.

Werkbezoeken

Ook het afgelopen jaar hebben andere organisaties/professionals en netwerkpartners een werkbezoek gebracht aan Zelfregiecentrum Deventer om te zien hoe wij hier vorm geven aan ons werk. We kregen onder andere bezoek van docenten en studenten van de Christelijke Hogeschool Ede, de nieuwe Wethouder Lars Wijnhoud en De Doe Mee-groep van de RIBW Overijssel. En ook groepjes bewoners van verschillende afdelingen van Dimence zoals de Bagijnenstraat, ONS welzijn uit Noordoost-Brabant, Wijkcoach de Halte, Student-ambtenaren van gemeente Deventer en medewerkers van Stap 7 ambulante begeleiding.

Leuk om te noemen

- We deden in januari 2024 voor het eerst mee met de Blue Monday Run en 18 mensen liepen mee. Sommigen gingen hardlopen, anderen wandelen.
- Er is het afgelopen voorjaar een tuinteam ontstaan. Het terras van de tuin is aangepast en op andere plekken is er juist meer beplanting gekomen. De bezoekers hebben samen met een coördinator een plan gemaakt, de uitvoering is voor het grootste gedeelte door het tuinteam zelf gedaan en ziet er prachtig uit. Daarnaast is er samen met rokende bezoekers gekeken naar een vaste plek in de tuin voor rokers, zodat er vanaf januari 2025 niet meer overal in de tuin gerookt kan worden.
- Xpertiseczorg heeft in opdracht van de gemeente een onderzoek laten uitvoeren naar de maatschappelijke effecten van Vriendendiensten. Bezoekers hebben vragenlijsten ingevuld of gingen in gesprek met de onderzoekers en de opkomst hiervan was erg groot! Ze deden het allemaal met hun eigen beweegredenen, maar de gemeenschappelijke deler was dat ze trots zijn op deze plek en dit graag willen delen.
- We hebben meegewerkt aan de opnames van de documentaire Dit is de kwestie van dinsdag 26 november 2024 van de EO. Hier werd de vraag gesteld: zouden we psychische problemen niet gewoon weer met elkaar aan de keukentafel moeten oplossen? Het is een mooie aflevering geworden die terug te zien is.
- Zangeres, liedjesschrijver en verhalenverteller Femke de Wolf heeft in oktober een huiskamerconcert gegeven. Zij heeft ons leren kennen door het Uit de Schaduw festival van Hanna Verboom en wilde graag haar ervaringen op het gebied van mentale gezondheid via muziek met ons delen. Bezoekers waren erg enthousiast over deze middag.
- Eind van het jaar hebben bezoekers een 'zelfzorgmiddag' georganiseerd waarin bezoekers kleding konden uitzoeken, nagels en make up konden laten doen en advies konden krijgen op het gebied van uiterlijke verzorging.



Jongerencafé Deventer

In Deventer willen we ook de mentale gezondheid van jongeren verbeteren. We willen mentale gezondheid bespreekbaar maken en jongeren zelf weerbaarder maken. Om dit te bereiken is het belangrijk dat jongeren weten waar ze (laagdrempelig) terecht kunnen als ze (beginnende) mentale klachten of problemen ervaren. En dat de ervaringskennis van jongeren benut en ingezet wordt. Daarom startten we op 1 februari 2023 een jongerencafé in Zelfregiecentrum Deventer als onderdeel van de bouwsteen Jongeren vanuit ecosysteem mentale gezondheid (GEM).

Het jongerencafé bij Zelfregiecentrum Deventer is een plek waar jongeren van 17 t/m 30 jaar met (beginnende) mentale klachten allerlei dingen kunnen doen: ervaringen uitwisselen, nieuwe sociale contacten opdoen, aansluiten bij een ontspannende of leerzame activiteit of een (herstel)cursus volgen. Het jongerencafé is elke woensdag open van 16.00 tot 20.00 uur en wordt ondersteund door (ervaringsdeskundige) coördinatoren. Met het jongerencafé realiseren we een aantal doelen:



- Een laagdrempelige inloop voor jongeren met (beginnende) mentale klachten.
- Een veilige plek om mentale klachten bespreekbaar te maken en om ervaringen uit te wisselen.
- Herkenning, erkenning en hoop vinden door contact met lotgenoten en ervaringsdeskundige.
- Samen leren om ervaringskennis in te zetten om elkaar en andere jongeren te ondersteunen.

Aantallen

Uit onze lijsten van het jaar 2024 kunnen we opmaken dat er **199 unieke jongeren** zijn geweest bij het jongerencafé. Hiervan hebben **95 jongeren** structureel gebruik gemaakt van het jongerencafé. Gemiddeld kwamen er **39 jongeren** per keer. De eerste maanden lag het gemiddelde rond 25 jongeren per keer, later in het jaar kwamen er tussen de 40 en 50 jongeren per keer. Er kwamen in 2024 ook 4 jongeren uit gemeente Raalte, 1 uit Olst-Wijhe, 2 uit gemeente Voorst en 7 uit gemeente Lochem naar het jongerencafé in Deventer.

Doordat het jongerencafé bekender wordt, vinden steeds meer jongeren ook de weg naar de onafhankelijke ggz-cliëntondersteuning en de ggz-maatjesactiviteiten van Vriendendiensten. In het jaar 2024 hebben **39 jongeren** uit Deventer meegedaan aan de ggz-maatjesactiviteiten en **108 jongeren** uit Deventer (met **in totaal 313 ondersteuningsvragen**) hebben gebruik gemaakt van de onafhankelijke ggz-cliëntondersteuning.

Activiteiten

Het jongerencafé is, net zoals het zelfregiecentrum overdag, een open inloop waar van alles bottom-up ontstaat. Op die manier is er een vaste basis ontstaan van gezelschapsspelletjes spelen, samen eten, creatief bezig gaan, samen muziek maken, tafeltennissen, persoonlijke, maar ook luchtige gesprekken voeren en gewoon even 'zijn' onder leeftijdsgenoten. Ook hebben we het afgelopen jaar gezien dat jongeren steeds meer zelf taken oppakken zoals bardiensten, boodschappen doen, koken en uitserveren, afwassen en helpen met afsluiten. Er zijn ook jongeren die zorgen voor een warme ontvangst voor andere jongeren, omdat ze zelf het spannende gevoel kennen om voor het eerst ergens binnen te lopen. Een aantal jongeren heeft specifiek benoemd dat ze hieraan willen bijdragen door 'er te zijn' voor nieuwe jongeren (ervaringskennis inzetten).

Buiten deze vaste basis werd er een maandelijkse activiteitenplanning gemaakt voor, door en samen met jongeren. De (ervaringsdeskundige) coördinatoren hadden hier een ondersteunende rol in. Er werden gezellige, ontspannende activiteiten georganiseerd zoals een bullet journal maken, karaoke zingen en kleding pimpen. Daarnaast werden er wekelijkse themagesprekken georganiseerd met onderwerpen die (direct of indirect) te maken hadden met mentale gezondheid zoals grenzen aangeven, omgaan met emoties, rouw en verlies, zelfzorg en zelfbeeld, sociale angst, middelengebruik, KOPP (Kinderen van Ouders met Psychische Problemen) en herstelverhalen door ervaringsdeskundigen.

Netwerk

We zijn onderdeel geworden van het jongeren netwerk in Deventer bestaande uit onder andere Deventer Doet (Impacter), Buddy to Buddy, IrisZorg (jongerenopvang), Youth for Christ, Raster, Konnected, EEGA groep, Dimence s-ggz, Mindfit, Dimence jeugd ggz, Out of the Box TV, Stichting La Vie, Saxion (studentenpsychologen en decanen), Aventus, Ety Hillesum Centrum, DJ MIK (van Intact), Humanitas, RIBW Overijssel, Don Bosco, Voor Elkaar-teams, voortgezet speciaal onderwijs, stichting Zorgtendens, Tactus en medewerkers van gemeente Deventer. Binnen dit netwerk wordt onderling actief doorverwezen zodat jongeren 'op de juiste plek' terecht komen. Vaak gaan medewerkers (de eerste keer) met jongeren mee naar de nieuwe plek, ter ondersteuning, om de drempel zo laag mogelijk te maken.

Wat het oplevert buiten het jongerencafé

Bij het jongerencafé bouwen de jongeren een netwerk en een vangnet op dat ook buiten het jongerencafé vorm krijgt. We horen verhalen over samen gamen, naar het terras gaan, spelletjes doen, shoppen, Dungeons & Dragons spelen, wandelen, samen op vakantie gaan en de kerstdagen samen doorbrengen. Daarnaast komen er nu ook overdag meer jongeren naar het zelfregiecentrum en raken meer jongeren geïnteresseerd in de herstelcursussen. De drempel is lager geworden doordat de jongeren de plek en de mensen beter hebben leren kennen.

We merkten regelmatig dat het in de loop der tijd beter gaat en dat jongeren vervolgens de draad weer oppakken door weer betaald werk te doen of een opleiding te gaan volgen. Op deze manier stromen jongeren uit naar 'het normale leven'. Deze jongeren weten ons wel weer te vinden wanneer het een tijdje minder met ze gaat.

Leuk om te benoemen

- De cursus Op Eigen Kracht heeft 2 keer plaatsgevonden. 12 jongeren behaalden een certificaat.
- Een aantal keer kwam het voor dat er anderstaligen (buitenlandse studenten van Saxion) meededen met een activiteit. De aanwezige jongeren deden de activiteiten dan gewoon in het Engels.
- Jongeren die in het asielzoekerscentrum verblijven, speelden een belangrijke rol bij het koken. Impacter was hierin een waardevolle schakel door jongeren die dit leuk vinden aan ons te koppelen.
- Er kwamen ook wat jongeren uit andere gemeenten zoals Raalte, Olst-Wijhe, Voorst, Lochem en Apeldoorn.
- Vrijwilligers vanuit de kerkgemeenschap House of Refuge hebben een uitgebreide maaltijd verzorgd.



- In samenwerking met het project Samen Verjongen van het Etty Hillesum Centrum hebben we een zomerfeest met een barbecue georganiseerd. Hier waren 51 jongeren aanwezig en een aantal professionals uit het netwerk. Dit zorgde voor nog meer verbinding, samenhang en versteviging van het jongerenennetwerk.
- We organiseerden samen met 3 jongeren van het jongerencafé een workshop peersupport gespreksspelletjes: Alles op Tafel en Een Steekje Los. Dit deden we tijdens Mental Health Week op Saxion.
- Met 4 jongeren van het jongerencafé bezochten we de voorstelling 'In het oog van de orkaan' in het Hoftheater Raalte (georganiseerd door Dimence groep). Na de voorstelling hebben we aanwezige jongeren en professionals verteld over het jongerencafé aan onze PR tafel.
- Spelletjeswinkel Koning Willem heeft het jongerencafé een doos vol gezelschapsspellen geschonken.



Zelfregiecentrum Raalte

Al een aantal jaar zit het zelfregiecentrum in het Annahuis. Midden in het centrum van Raalte. Het zelfregiecentrum in Raalte is open op maandag en woensdag van 9.00 tot 16.00 uur. Inmiddels is het zelfregiecentrum een stabiele basis geworden voor veel inwoners waar tevens steeds meer mensen actief aan hun persoonlijk en maatschappelijk herstel werken.

Aantallen

Gemiddeld kwamen er **41 bezoekers per dag**. In Raalte ontvingen we ook bezoekers van de zelfregiecentra in Deventer en Olst. En bezoekers uit zelfregiecentrum Raalte maakten op hun beurt steeds meer gebruik van het zelfregiecentrum in Deventer en Olst om verschillende redenen: het zelfregiecentrum in Olst is "rustiger" en bewust op andere dagen geopend. Het zelfregiecentrum in Deventer is groter en heeft hierdoor meer variatie in activiteiten én in mensen. En twee naasten uit Raalte gaan regelmatig naar Zelfregiecentrum Deventer om daar andere naasten te ontmoeten.



Activiteiten

Zelfregiecentrum Raalte heeft een aantal vaste wekelijkse activiteiten zoals de creatieve ochtend, Pieter op gitaar en Fatat's beauty ochtend. Naast deze vaste activiteiten worden er nog veel meer activiteiten door de bezoekers zelf georganiseerd zoals karaoke, dansen met Merve en Fata, schilderen op doek en themagesprekken over bijvoorbeeld vriendschap, autisme en psychosegevoeligheid.



Daarnaast valt het op dat er af en toe spontaan gespreksactiviteiten plaatsvinden bijvoorbeeld door middel van gespreksspellen als Kletspot en Openhartig waardoor bezoekers levenservaringen met elkaar delen en praten over hun psychische kwetsbaarheden.

Ook hebben we dit jaar aandacht besteed aan de Week tegen Eenzaamheid. De inwoners van Raalte konden elkaar ontmoeten en genieten van een lekker gebakje. Tijdens de Suïcide Preventie Week (de tweede week van september) hebben we met elkaar de online preventie training gedaan. Tijdens deze training leer je hoe je het onderwerp ter sprake brengt. En wat je vervolgens kunt doen.



Onze stagiair Ervaringsdeskundigheid heeft op 10 oktober (Dag van de Mentale Gezondheid) haar herstelverhaal verteld. Een persoonlijk verhaal over kracht en hoop en van vallen en opstaan. Met aansluitend een activiteit over grenzen aangeven.

Springplank functie (uitstroom en participatie)

Sommige bezoekers waren toe aan een volgende stap zoals (vrijwilligers)werk elders of een opleiding volgen. De coördinatoren hebben deze bezoekers actief verleid waardoor 2 bezoekers met een traject richting werk begonnen zijn en één bezoeker sinds maart drie dagen bij de gemeente Raalte werkt.

Herstelactiviteiten en herstelcursussen

In Raalte zijn er **16 eenmalige herstelactiviteiten** georganiseerd waaraan gemiddeld **7 bezoekers per keer** aan deelnamen. Dit kwam neer op een totaal van **117 deelnames**. Voorbeelden van deze herstelactiviteiten zijn themagesprek over depressie, coping stijlen, stigma en het spel Alles op Tafel over positieve gezondheid. Daarnaast hebben **16 inwoners** meegedaan aan een herstelcursus in Raalte of Deventer.

Vanaf november is er een Herstelwerkgroep gestart onder leiding van een ervaringsdeskundige van Dimence en een stagiair ervaringsdeskundigheid. Elke maandag om 10:00 uur werd er middels verschillende activiteiten gewerkt aan herstel. De bezoekers hebben bijvoorbeeld 'moet-borden' gemaakt. Waarbij er is stilgestaan bij het gevoel veel te moeten. Is er een 'gereedschapskist' gemaakt voor een goed gevoel. Waar er dieper is ingegaan op de vraag, waar moet jou leven aan voldoen om je goed te voelen? En is er gesproken over de Cirkel van Invloed. Waar hebben we invloed op en waar niet? Een positief gevolg van het starten van deze Herstelwerkgroep is dat er tijdens de inloopuren nu ook meer gesproken wordt over mentale gezondheid in het algemeen.



Rondleidingen door bezoekers

Er is een workshop 'Verlaag de Drempel' gegeven. Zodat vaste bezoekers konden leren hoe ze zelf een rondleidingen met de juiste informatie aan nieuwe bezoekers kunnen geven en hoe ze vervolgens nieuwe bezoekers zich thuis kunnen laten voelen. Het komende jaar gaan we deze workshop vaker inplannen, zodat nog meer bezoekers in de rol van gastheer of -vrouw kunnen groeien volgens de visie van het zelfregiecentrum.

Daarnaast zijn er ook nieuwe bezoekers die elkaar hebben leren kennen bij een herstelcursus (in Raalte of Deventer) en die vervolgens samen in het zelfregiecentrum in Raalte of Deventer afspreken. Ook zijn er 2 bezoekers na een laatste cursusbijeenkomst een spelletjesgroep gestart, die nog steeds goed bezocht wordt.

Bezoekersvergadering

We hebben dit jaar 3 bezoekersvergaderingen gehad waar gemiddeld 20 bezoekers per vergadering bij aansloten. Na de laatste vergadering hebben we gebrainstormd over verschillende onderwerpen zoals ‘waar word ik blij van?’, ‘wat zou ik graag willen leren?’ en ‘wat zou ik nog graag willen delen?’ Hier zijn mooie gesprekken en ideeën uitgekomen die binnen het zelfregiecentrum uitgevoerd gaan worden.

Leuk om te noemen

- We hebben een gesprek gevoerd met medewerkers van Mindfit en de Kern om samen te kijken hoe we voor meer (jonge) inwoners kunnen ondersteunen met de stap te maken naar het zelfregiecentrum.
- We hebben bezoek gehad van een werkgroep uit Lochem die meer wilde weten over het reilen en zeilen van een zelfregiecentrum, omdat ze dit in Lochem ook willen realiseren.
- In Raalte horen we steeds vaker dat mensen elkaar treffen buiten de openingstijden van het zelfregiecentrum. Voor de ontspanning, er wordt samen gefietst of gewandeld, en ook om elkaar te steunen als het psychisch of fysiek een periode minder goed gaat.
- Twee bezoekers hebben samen spontaan een carnavalsfeestje georganiseerd in het zelfregiecentrum met spelletjes, lekker eten en mooie muziek.

Zelfregiecentrum Olst-Wijhe

In februari 2024 bestond Zelfregiecentrum Olst-Wijhe één jaar. Het jaar 2024 stond daarom in het teken van ‘elkaar beter leren kennen’ en het verder ontwikkelen van een eigen identiteit van Zelfregiecentrum Olst-Wijhe. Er is inmiddels een mooie vaste club bezoekers ontstaan die samen deze fijne plek willen doorontwikkelen.

Aantallen

We ontvingen gemiddeld **13 bezoekers per dag**. Het ging hierbij om **79 unieke bezoekers** in totaal waarvan er **38 mensen structureel gebruikmaken** van Zelfregiecentrum Olst-Wijhe.

Ook zien we dat bezoekers van Zelfregiecentrum Raalte en Deventer soms naar Olst komen. Mensen uit Raalte komen naar Olst, omdat dit zelfregiecentrum bewust op andere dagdelen dan Raalte open is. Mensen uit Deventer komen soms naar Olst, omdat het hier “rustiger” is. En mensen uit Olst gaan ook regelmatig naar Raalte en Deventer. Dit laat weer de meerwaarde zien van een regionaal netwerk van laagdrempelige steunpunten (zelfregie en herstelorganisaties), zoals dit ook in het Integraal Zorgakkoord (IZA) staat.

Activiteiten

Elke maand maken bezoekers in samenwerking met de coördinatoren een maandplanning. Deze activiteiten zijn erg divers: van luchtig en gericht op plezier en afleiding tot activiteiten die gericht zijn op persoonlijke groei. Zoals een themagesprek over waardegericht leven of een gezellig spelletje Bon Ku Ne (een Caribische bingo).

We haken regelmatig ook aan bij landelijke thema's. Zo is er tijdens de Wereld Suïcide Preventie Week iemand met ervaring met suïcidale gedachten en suïcide in zijn omgeving geweest om zijn verhaal te delen en in gesprek te gaan. Hier kwamen 3 mensen op af die het centrum nog niet kenden en zelf ervaring hebben met dit onderwerp. En tijdens de Week van de Mentale Gezondheid is iemand van Tactus met bezoekers in gesprek gegaan over verslaving (foto).



Ook hebben we het afgelopen jaar een aantal momenten georganiseerd om samen te eten zoals een barbecue, een lunch en het bereiden van koude hapjes.

Op vrijdag 15 maart organiseerden we met ut Huus en gemeente Olst-Wijhe een theateravond. Voor een zaal met 120 mensen speelde Johan Stegeman zijn show 'Zo vergat ik mezelf'. Na de voorstelling gingen Johan en een ervaringsdeskundige van Vriendendiensten met de zaal verder in gesprek over mentale klachten en mentale gezondheid.



Rummikub als verbindingsmiddel

Naast de maandelijkse activiteiten die worden georganiseerd, wordt er ook vaak Rummikub gespeeld. Tijdens en na het spelen van Rummikub of een andere activiteit is er ruimte voor gesprekken over het mentale welbevinden. Het potje Rummikub is inmiddels een verbindingsmiddel geworden, voor vaste en nieuwe bezoekers. Juist in de vrije en veilige ruimte die het zelfregiecentrum biedt.



Soms helpt het bezoekers om even te sparren met één van de vaste coördinatoren die aanwezig zijn. Over een persoonlijke situatie, maar ook over het onderdeel zijn van het zelfregiecentrum en de groep bezoekers. Het Zelfregiecentrum Olst-Wijhe is inmiddels een laagdrempelig, harmonieus en ontspannen plek, waar mensen op hun eigen tempo en eigen manier bezig kunnen met herstel, elkaar kunnen ontmoeten en samen een vangnet hebben gecreëerd.

Leuk om te benoemen

- In maart is een nieuwe medewerker begonnen bij het zelfregiecentrum in Olst. Deze medewerker was zelf eerst bezoeker bij zelfregiecentrum Deventer. Na het volgen van een aantal herstelcursussen en de opleiding tot ervaringsdeskundige, is zij nu in dienst gekomen bij Vriendendiensten.
- Naast dat bezoekers elkaar ontmoeten in het zelfregiecentrum zien we ook regelmatig dat mensen elkaar helpen bij allerlei praktische zaken.

Inloop mentale gezondheid Twello

Op 7 maart 2024 begonnen we met de Inloop mentale gezondheid in het Kulturhus in Twello. Op donderdagmiddag van 13.30 tot 16.00 uur zijn inwoners uit de gemeente Voorst van harte welkom om binnen te komen lopen.

Aantallen

In de halfjaarrapportage van 2024 noemden we dat er **gemiddeld 3 à 4 inwoners** uit de gemeente Voorst naar de inloop kwamen. Na de zomervakantie zien we dat het gemiddelde rond de **6 inwoners uit de gemeente Voorst per middag** is. We namen iedere keer ook 1 à 2 bezoekers van Zelfregiecentrum Deventer mee, zodat we het effect van lotgenotencontact (herkenning, erkenning, steun, hoop en perspectief) beter naar voren konden brengen.



In 2024 hebben we **45 unieke bezoekers** ontvangen. Medio 2024 waren dit er 24. Er is al een klein groepje van ongeveer 6 personen dat er bijna wekelijks is, er is een groep van ongeveer 10 personen die per thema bekijkt of ze erbij zijn. En daarnaast is er dus een groep mensen die voor één specifiek thema eenmalig zijn geweest.

En **10 andere inwoners** uit gemeente Voorst hebben structureel gebruik gemaakt van het zelfregiecentrum in Deventer en/of hebben deelgenomen aan een herstelcursus. Deze mensen geven aan liever naar Deventer te willen gaan in verband met hun “anonimiteit” of gaan naar Deventer speciaal voor een herstelcursus.

Activiteiten

In samenspraak met de bezoekers wordt er maandelijks een activiteitschema gemaakt. Veel van de activiteiten worden uitgevoerd door de bezoekers zelf, met ondersteuning van de aanwezige ervaringsdeskundige. Er is een balans tussen ontspannen activiteiten zoals een spelletjesmiddag en de activiteiten waar thema's rond mentale gezondheid en herstel worden uitgediept. De gezellige en ontspannende activiteiten bieden ruimte voor nadere kennismaking, maar ook even afleiding om niet alleen maar met de ‘zwaarte van het leven’ bezig te zijn.



Tijdens een evaluatie die we in augustus organiseerden, kwam naar voren dat wensen en mogelijkheden van bezoekers uiteenlopen. De ene zou graag een heel gestructureerde middag willen, de ander wil kunnen komen en gaan wanneer die wil. De ene wil dat je verplicht bent om wekelijks te komen (zodat er een vaste groep en verbondenheid ontstaat), de ander wil juist per thema kunnen kijken of het hem aanspreekt. Kortom, in 2025 experimenteren we verder en zoeken in nauwe samenspraak met bezoekers naar de juiste balans.

Op vrijdagavond 22 november was Johan Stegeman in Jachtlust in Voorst. Voor een zaal met zo'n 150 inwoners speelde hij zijn show 'Zo vergat ik mezelf'. Het motto van de avond was: erover praten helpt! Alle aanwezigen waren positief over deze avond en vooral het gesprek over mentale gezondheid werd gewaardeerd.

Netwerk versterken

De ervaringsdeskundige coördinator heeft ook tijd geïnvesteerd om de inloop onder de aandacht te brengen bij het team van Mens en Welzijn, medewerkers van gemeente Voorst, inwonersondersteuningsteam, team Dimence Twello, Stimenz, Ouderenbond, poh's-ggz en bij verschillende groepen inwoners die al actief waren binnen het Kulturhus. Ook zijn we betrokken bij de activiteiten die Mens en Welzijn organiseert zoals vrijwilligersborrel, open dag en de werkgroep Een tegen eenzaamheid.

Leuk om te noemen

- Op 7 juni organiseerden wij een extra middag in het kader van de Week van de Mentale Gezondheid. Er waren deze middag 21 mensen aanwezig en wethouder Peter Wormskamp benadrukte in zijn welkomstwoord waarom het bespreken van mentale gezondheid zo belangrijk is.
- Verschillende bezoekers ontmoeten elkaar buiten de inloop.

Regionaal Herstel Netwerk (herstelcursussen en lotgenotengroepen)

In 2020 zijn Vriendendiensten, Dimence, RIBW Overijssel, IrisZorg Deventer en Tactus Deventer een samenwerking aangegaan waarin de bestaande herstelcursussen en lotgenotengroepen zijn gebundeld. In april 2022 is dit geformaliseerd onder de noemer 'Herstel Netwerk Deventer'. Inmiddels is dit Herstel Netwerk een regionaal Herstel Netwerk geworden. De herstelcursussen worden binnen de twee grootste zelfregiecentra (Deventer en Raalte) gegeven en hier maken inwoners uit de hele regio (gemeente Deventer, Olst-Wijhe, Raalte en Voorst) gebruik van.



De samenwerking binnen dit Herstel Netwerk ontwikkelde zich verder, er worden nieuwe cursussen toegevoegd, er starten nieuwe lotgenotengroepen en bezoekers van de zelfregiecentra worden opgeleid tot facilitator.

Je ding doen

Herstel gaat hierbij niet over genezing, maar over het ontdekken van mogelijkheden voor een vervullend leven met een (psychische) kwetsbaarheid. Zodat mensen weer 'hun ding kunnen doen'. Deelnemers vinden het prettig om contact te hebben met lotgenoten en ervaringsdeskundigen. Zij ervaren steun, (h)erkenning en hoop. Ieders kwetsbaarheid mag er zijn, maar de focus ligt vooral op wat helpt.

Kracht langs de lijn

Door de komst van een familie-ervaringsdeskundige binnen Herstel Netwerk, ontstond de mogelijkheid om ook de cursus 'Kracht langs de lijn' te gaan faciliteren. Deze cursus is er speciaal op gericht om als naaste 'krachtiger langs de lijn te staan'. In 2024 hebben er 2 groepen gedraaid met in totaal 17 deelnemers uit alle vier gemeenten.

Groeiende vraag

We merken al langere tijd dat de vraag naar deelname aan de herstelcursussen groter is dan het aantal plekken dat we kunnen bieden. Een deel van deze vraag vingen we op door zelf facilitators op te leiden voor een aantal basiscursussen. Maar ook dit kunnen we niet meer rekken, omdat deze (vrijwillige) facilitators ook ondersteuning en intervisie nodig hebben die ook tijd kosten. En voor het geven van een aantal andere cursussen zijn (betaalde) ervaringsdeskundigen nodig. We kiezen er op dit moment voor om beperkt bekendheid te geven aan deze herstelcursussen om teleurstelling door te lange wachttijd te voorkomen. Het aantal wachtende geïnteresseerden is mede hierdoor niet echt gestegen ten opzichte van half 2024. Dat komt doordat er in september een nieuwe ronde cursussen is gestart én wachtenden ook actief worden doorverwezen naar andere mogelijkheden zoals herstelactiviteiten binnen de zelfregiecentra.

Wachtenden per gemeente	Halfjaarrapportage (juni 2024)	Eind 2024
Gemeente Deventer	133	141
Gemeente Raalte	19	35
Gemeente Olst-Wijhe	5	7
Gemeente Voorst	6	13

Gemeente Deventer

Ervaringsdeskundigen uit het Herstel Netwerk gaven onderstaande cursussen, samen met de getrainde bezoekers van onze zelfregiecentra. **136 cursisten** behaalden hun certificaat.

Cursussen	Cursisten
3x Herstellen doe je zelf	10
3x Omgaan met hooggevoeligheid	13
3x SchrijfZin	15
2x Wellness Recovery Action Plan	13
2x Ongekende Gevoelens	13
3x Op Eigen Kracht	16
3x Honest Open Proud	14
2x Kracht langs de lijn	17
2x Werken met Eigen Ervaring	10
1x Leren Faciliteren	8
1x Mindfulness inzetten bij herstel	3
1x Big Move	4
Totaal 26 cursussen	136

Dit zijn evenveel cursussen en cursisten als in 2023.

Leren Faciliteren

Een aantal van de bovengenoemde cursussen werd (mede)gegeven door intern opgeleide facilitators; bezoekers van zelfregiecentra met de mogelijkheid en ambitie om een volgende stap te maken. Speciaal hiervoor ontwikkelden we tussen 2022 en 2024 de cursus 'Leren Faciliteren', mogelijk gemaakt door onze deelname aan het landelijke programma Herstel Dichtbij van het Oranje Fonds, MIND, Instituut voor Publieke Waarden (IPW) en de Nederlandse Vereniging voor Zelfregie en Herstel (NVZH). In 2024 is er een tweede groep gestart en dit heeft weer 8 nieuwe vrijwillige facilitators opgeleverd. Zij organiseren herstelactiviteiten, ondersteunen lotgenotengroepen of geven cursussen. Ieder op zijn eigen niveau en tempo.

De bezoekers die de rol van facilitator krijgen, werden ondersteund door de betaalde, ervaringsdeskundige coördinatoren van Vriendendiensten via intervisie, het voor- en nabespreken van de cursussen en individuele gesprekken. Dit draagt bij aan het groeiproces in deze voor hen nieuwe rol.

We zien steeds meer mensen stappen zetten in hun persoonlijke en maatschappelijke herstel. Een deel van deze mensen gaat zich steeds meer richten op activiteiten en mogelijkheden buiten de zelfregiecentra. Een aantal cursisten heeft een dusdanige groei doorgemaakt dat ze inmiddels aan de slag zijn gegaan als betaalde ervaringsdeskundige bij bijvoorbeeld IrisZorg of Vriendendiensten. En een aantal anderen is door hun groei weer in staat om binnen een betaalde baan te functioneren.

Voorlichting

Afgelopen jaar hebben er **17 voorlichtingsbijeenkomsten** plaatsgevonden over de herstelcursussen en lotgenotengroepen. In totaal kwamen hier **93 mensen** naartoe. Dit waren zowel potentiële deelnemers van cursussen als partners uit ons netwerk zoals behandelaren en medewerkers van Voor Elkaar-teams.



In de tweede helft van het jaar hebben we deze voorlichtingen niet meer bekend gemaakt, omdat de wachttijd voor het deelnemen aan een cursus aan het oplopen was. Als het Herstel Netwerk in 2025 zijn capaciteit mag vergroten, dan zullen we de voorlichtingsmomenten weer actief bekend maken.

Lotgenotengroepen

Ook buiten reguliere openingstijden werd Zelfregiecentrum Deventer gebruikt door verschillende lotgenotengroepen. Hieronder een overzicht.

Dag	Groep
Maandag	• Samen Verder groep samen met IrisCovery (wekelijks) • Zelfhulpgroep AA (Anonieme Alcoholisten) (wekelijks)
Dinsdag	• DJ MIK in samenwerking met Intact (wekelijks) (voor jongeren)
Woensdag	• Zelfhulpgroep NA (anonieme verslaafden) samen met NA-Holland (wekelijks)
Donderdag	• Gespreksgroep voor mensen met psychosegevoeligheid (1x per maand)
Vrijdag	• Inloop familie en naasten samen met IrisZorg (maandelijks) • Zelfhulpgroep NA (anonieme verslaafden) samen met NA-Holland (wekelijks)
Zondag	• Zelfhulpgroep NA (anonieme verslaafden) samen met NA-Holland (wekelijks) • Safe en Sound i.s.m. Meldpunt Discriminatie Deventer en stichting Pluis (gespreksgroep voor mensen met ervaringen rond seksueel grensoverschrijdend gedrag)

In januari 2025 start er ook een lotgenotengroep 'Overeaters Anonymous (OA)' op maandagavond. Er is vraag naar meer lotgenotengroepen. Bijvoorbeeld voor volwassen KOPP-kinderen, een autisme spectrum stoornis-diagnose en het hebben van suïcidale gedachten. Op dit moment is er bij de coördinatoren geen tijd meer om deze te faciliteren. Als Herstel Netwerk de capaciteit in 2025 mag vergroten, dan komt er ook ruimte voor het faciliteren van meer lotgenotengroepen.

Herstelactiviteiten

Binnen Zelfregiecentrum Deventer organiseerden bezoekers **27 herstelgerelateerde activiteiten**. Denk aan het spel Alles op Tafel, een themagesprek over rouw en verlies, een kennismaking met tafelopstellingen of een creatieve activiteit rondom 'wat leeft er in je hart'. Gemiddeld namen hier **5 tot 7 mensen per keer** aan deel. Door dergelijke activiteiten te organiseren kwam de meerwaarde van peer-support (herkenning en erkenning) telkens weer naar boven. Ook is het voor een aantal mensen een eerste kennismaking met het begrip 'herstel'. We zien dat sommigen vervolgens doorstromen richting de cursussen.

Gemeente Raalte

Regionale Herstel Netwerk

In Raalte was er al een samenwerking tussen Vriendendiensten, Dimence en RIBW Overijssel. Nu werken we in de hele regio vanuit Herstel Netwerk. Dit betekent in de praktijk dat de ervaringsdeskundige van Tactus en IrisZorg ook in Raalte herstelcursussen geven, zoals Honest Open Proud.

Herstelcursussen

In 2024 werden de volgende cursussen gegeven bij Zelfregiecentrum Raalte. **31 cursisten** behaalden hun certificaat.



Cursussen	Aantal cursisten
1x Zelfbeeld en identiteit	3
2x Herstellen doe je zelf	12
2x Wellness Recovery Action Plan	10
1x Honest Open Proud	6
Totaal 6 cursussen	31



In de gemeente Raalte werden 'basis' herstelcursussen gegeven. Voor de overige cursussen konden de inwoners van de gemeente Raalte gebruikmaken van hetgeen er in Deventer werd gefaciliteerd. In 2024 deden 3 inwoners uit gemeente Raalte mee aan een herstelcursus of lotgenotengroep in Deventer.

Herstelactiviteiten

Afgelopen jaar zijn ervaringsdeskundigen van Vriendendiensten en Dimence gestart met de Herstelwerkgroep op maandagochtend bij Zelfregiecentrum Raalte. Iedereen die wil, kan aansluiten bij de activiteiten. Daarvoor werden er al veel losse activiteiten rondom herstel georganiseerd. Afgelopen jaar werden er **34 herstelactiviteiten** georganiseerd waar **gemiddeld 6 mensen** aan deelnamen. Dit waren activiteiten van de Herstelwerkgroep en 'losse' activiteiten. Voorbeelden zijn een 'moet-bord' maken (en deze vervolgens ritueel verscheuren), themagesprek over psychosegevoeligheid, onderzoeken van bronnen van steun en autobiografisch schrijven.

Gemeente Olst-Wijhe

Herstelcursussen

In 2023 werd er 1 herstelcursus in Olst gegeven. Deze had toen 4 deelnemers en we hebben gemerkt dat dit te weinig is om het effect van peer-support te bewerkstelligen. Om deze reden sluiten inwoners uit de gemeente Olst-Wijhe aan bij de cursussen in Deventer en Raalte. In 2024 deden **6 inwoners** uit gemeente Olst-Wijhe mee aan een herstelcursus of lotgenotengroep in Deventer of Raalte.

Herstelactiviteiten

Gemiddeld werden er **2 à 3 herstelactiviteiten per maand** georganiseerd door bezoekers, (ervaringsdeskundige) stagiairs of een (ervaringsdeskundige) coördinator. Binnen een zelfregiecentrum vinden wij het belangrijk om mentale gezondheid bespreekbaar te maken en psychische klachten te normaliseren door onder andere herkenning en erkenning bij elkaar te vinden. De herstelactiviteiten sloten regelmatig aan bij een nationaal of internationaal thema zoals de Week van de Ontmoeting, Suicide Preventie Week of World Mental Health Day. De activiteiten waren afwisselend, ook qua zwaarte. Zo keken we twee keer een documentaire/film, maakte we moodboards bij verschillende thema's en hadden we themagesprekken over bijvoorbeeld waarden.

Gemeente Voorst

Sinds maart 2024 is Vriendendiensten gestart met de Inloop mentale gezondheid in Twello op donderdagmiddag. Op de maandplanning staan gemiddeld 3 activiteiten over herstel en mentale gezondheid en 1 activiteit die gericht is op ontspanning en ontmoeting. Zie ook pagina 17.

Deelname aan herstelcursussen

Vanuit de gemeente Voorst hebben **10 inwoners** deelgenomen aan verschillende herstelcursussen bij Zelfregiecentrum Deventer.



Onafhankelijke ggz- cliëntondersteuning



De onafhankelijke ggz-cliëntondersteuners van Vriendendiensten hebben een unieke positie; we vervullen een onmisbare brugfunctie tussen de ggz en het sociaal domein. We voeren een brede vraagverheldering en geven informatie, advies, praktische ondersteuning op alle levensgebieden en/of (collectieve) belangenbehartiging. We zijn onafhankelijk, gespecialiseerd en professioneel. De diensten van ggz-cliëntondersteuning zijn kosteloos en er is geen verwijzing of indicatie nodig.



Clïëntondersteuning in cijfers

In totaal maakten **399 unieke cliënten** gebruik van onze onafhankelijke ggz-cliëntondersteuning. In totaal waren er **1.088 ondersteuningsvragen**. Van dit totaal waren er **108 jongeren** (17-30 jaar) met samen **313 vragen**. Jongeren wisten ons goed te vinden, dat komt door de nauwe afstemming tussen de cliëntondersteuners en de coördinatoren van het jongerencafé die vroegtijdig problemen bij jongeren signaleren.

Wat viel ons op?

Naasten

In 2024 hebben we voor het eerst bijgehouden hoe vaak wij, naast contact met de cliënt zelf, ook contact hadden met zijn of haar naasten. De reden dat we dit zijn gaan doen, is dat er veel verwarring heerst tussen wat mantelzorgondersteuning en naastencontact betekent. Zo hebben wij binnen cliëntondersteuning contact met naasten als dit ondersteunend is aan de cliënt zelf. Als de naaste zélf een ondersteuningsvraag heeft, verwijzen we naar mantelzorgondersteuning, zodat de naaste zelf kan worden ondersteund. In 2025 blijven we dit monitoren. Dit zijn de cijfers in 2024 per gemeente:

- Deventer: contact met **17 naasten** (7x partner, 1x broer/zus, 4x dochter/zoon, 3x moeder/vader, 1x overige familie en 1x vriendschappelijk contact)
- Raalte: **6 naasten** (3x moeder/vader, 2x broer/zus, 1x dochter/zoon)
- Olst-Wijhe: **4 naasten** (3x partner, 1x vriendschappelijk contact)
- Voorst: nog geen contact met naasten

Wachttijd

We hadden begin 2024 een gemiddelde wachttijd van 4 tot 6 weken. Dit liep op naar 7 tot 9 weken in juli en tot 9 tot 12 weken in december. Hier is een aantal verklaringen voor:

- Er is binnen gemeenten een 'beweging naar voren'. Er wordt meer doorverwezen naar het sociaal domein en het voorliggend veld.
- Er wordt meer ingezet op een afname van de wachtlijst voor de specialistische ggz. Dit juichen wij toe.
- Deze ontwikkelingen zorgen er tegelijkertijd wel voor dat er meer mensen naar de onafhankelijke ggz-clientondersteuning worden doorverwezen.
- We merkten ook dat we soms langer dan gewoonlijk bezig zijn met een cliënt. Dit heeft te maken met ontwikkelingen zoals complexe UVW vragen, krapte op de woningmarkt en de doorlooptijd voor doorverwijzingen naar begeleiding. Hieronder lichten we dat toe.

UWV hulpvragen

We hebben het idee dat er een toename is van (complexe) UWV hulpvragen. Dit drukt behoorlijk op de caseload. Doordat de wachttijden bij UWV langer zijn, hielden cliënten ook langer klachten zoals stress en onduidelijkheid over financiën. Hierdoor zijn wij genoodzaakt om langer bij deze cliënten betrokken te blijven. We gaan volgend jaar inzoomen op aantal UWV vragen, zodat we hier ook cijfers bij hebben.

Woningmarkt

De krapte op de woningmarkt heeft verschillende neveneffecten op onze cliënten. Gescheiden mensen die noodgedwongen moeten samenwonen ervaren stress en financiële issues. Jongeren die klaar zijn voor een eigen huis (en hun ouders ook) lukt het niet om iets betaalbaars te vinden, wat zorgt voor extra druk binnen het gezin. Of mensen die in een overlastsituatie zitten met hun buren en geen kant op kunnen. De (psychische) gevolgen van deze situaties zien we terug bij de mensen die gebruik maken van onze onafhankelijke ggz-cliëntondersteuning.

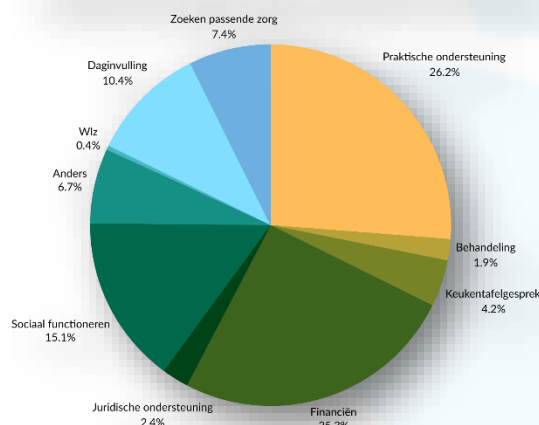
En meer...

We hebben ook een wegwijsfunctie voor mensen die niet direct binnen onze doelgroep vallen. Dat zijn zowel inwoners als hulpverleners. In 2024 hebben we **41 keer met iemand 'meegedacht'**. Meestal telefonisch. En verdeeld over verschillende gemeenten. Hierbij ging het om medewerkers van Dimence, Mindfit, MEE, Voor Elkaar-teams, Wmo en RIBW Overijssel. En tot slot dachten we mee met hulpverleners bij complexe casussen.

Gemeente Deventer

In gemeente Deventer deden **288 unieke cliënten** een beroep op de onafhankelijke ggz-cliëntondersteuning van Vriendendiensten. In totaal hadden zij **789 ondersteuningsvragen**. Sommige cliënten hadden meerdere vragen tegelijk en een aantal cliënten meldde zich meerdere keren met een nieuwe vraag. In Deventer waren er **81 jongeren** (17-30 jaar) met samen **233 vragen**.

Ondersteuningsvragen gemeente Deventer



Wat viel ons op?

We merkten in 2024 dat begeleidingspartijen die een Zorg in natura-overeenkomst met de gemeente (Wmo) hebben, erg vol waren. Cliënten moesten lang wachten of organisaties namen helemaal geen cliënten meer aan. Hierdoor moesten mensen langer op begeleiding wachten en soms vreesden we dat er meer gekeken werd naar de beschikbaarheid dan naar de meest passende oplossing.

We zochten afstemming voor de samenwerking met Wmo-coaches en andere cliëntondersteuners. Hiervoor waren we in overleg met de procesregisseur sociaal domein.

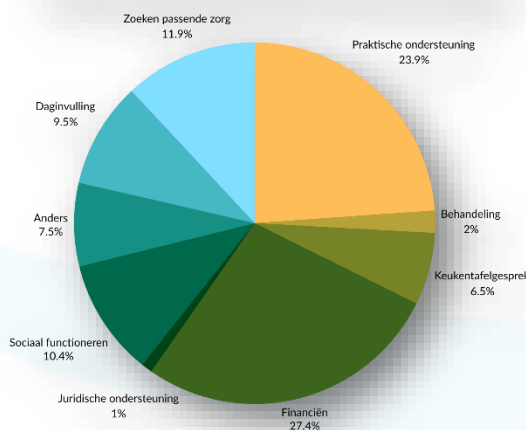
We zagen in 2024 een hoog verloop bij medewerkers van Dimence. Dit zorgde in een aantal gevallen voor vertraging en toename van stress, doordat cliënten opnieuw een samenwerkingsrelatie met de behandelaar moesten opbouwen.

We hebben in 2024 ook weer deelgenomen aan de **transfertafel** (voor casussen van mensen die tussen wal en schip vallen), **platform GGZ** en aan het **veranderatelier Verkennende gesprekken** binnen ecosysteem mentale gezondheid (GEM). We hebben **6 verkennende gesprekken gevoerd** (samen met een ggz-professional) die onderdeel waren van de bijbehorende pilot binnen GEM.

Gemeente Raalte

In gemeente Raalte deden **66 unieke cliënten** een beroep op de onafhankelijke ggz-cliëntondersteuning van Vriendendiensten. In totaal hadden zij **201 ondersteuningsvragen**. Sommige cliënten hadden meerdere vragen tegelijk en een aantal cliënten meldde zich meerdere keren met een nieuwe vraag. In Raalte waren er **21 jongeren** (17-30 jaar) met samen **61 vragen**.

Ondersteuningsvragen gemeente Raalte



Wat viel ons op?

Onze samenwerking met de Wmo-consulenten in gemeente Raalte is nog altijd prettig. Zij kunnen ons inzetten voor de brede vraagverheldering. En bij cliënten die we al in beeld hebben, ondersteunen we bij het aanvragen van bijvoorbeeld begeleiding, zodat cliënten niet twee keer hun verhaal hoeven doen.

In de cijfers is ook te zien dat de categorie “Zoeken passende zorg” relatief groot is in gemeente Raalte. Dat heeft ermee te maken dat de bovengenoemde vraagverheldering ook in deze categorie valt.

We merken wel dat er onduidelijkheid begint te ontstaan over welke partij cliëntondersteuning geeft aan welke doelgroep. Denk aan MEE, de Kern en Vriendendiensten. Hierover zijn we gezamenlijk in gesprek met de gemeente. Zodat iedereen weer kan doen waar hij goed in is en zodat dit ook weer duidelijk wordt voor verwijzers. We denken ook na over manieren om dit ook duidelijker te maken voor inwoners.

In november hebben we ons als Vriendendiensten voorgesteld bij een aantal poh's-ggz uit Raalte, omdat we merkten dat er onduidelijkheid was over wanneer zij een beroep op ons konden doen.

Eén van onze cliëntondersteuners heeft samen met een ervaringsdeskundige van RIBW Overijssel een bijeenkomst georganiseerd voor Salland Wonen. Medewerkers van Salland Wonen zijn voorgelicht over hoe ze om kunnen gaan met huurders met een psychische kwetsbaarheid. Met als doel het gesprek op gang brengen over mentale klachten, stigma doorbreken en tools geven om zelfverzekerd

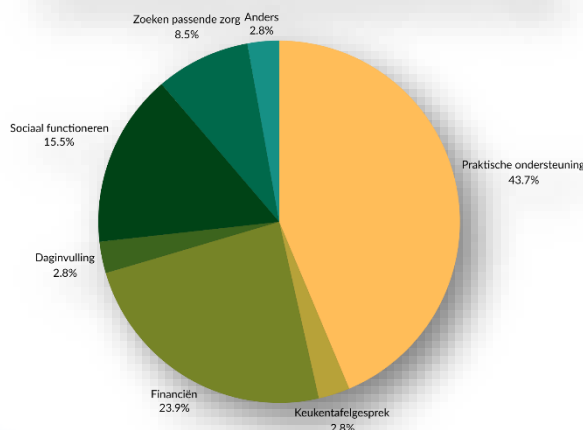
en met een veilig gevoel met dergelijke situaties om te gaan. Salland Wonen was er blij mee dit krijgt wellicht nog een vervolg.

Gemeente Olst-Wijhe

In gemeente Olst-Wijhe deden **28 unieke cliënten** een beroep op de onafhankelijke ggz-cliëntondersteuning van Vriendendiensten. In totaal hadden zij **73 ondersteuningsvragen**. Sommige cliënten hadden meerdere vragen tegelijk en een aantal cliënten meldde zich meerdere keren met een nieuwe vraag. In Olst-Wijhe waren er **4 jongeren** (17-30 jaar) met samen **16 vragen**.

Wat viel ons op?

Ondersteuningsvragen gemeente Olst-Wijhe

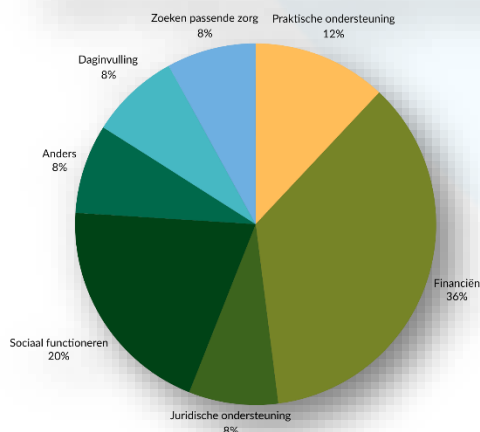


In gemeente Olst-Wijhe zijn we bekend bij de samenwerkingspartners. We werken geregeld samen met verschillende disciplines uit de domeinen wonen, werk en zorg en welzijn. Zo hebben we onder andere contact met woningbouwcoöperaties, inkomensconsulten, ggz-organisaties en Wmo aanbieders van ambulante begeleiding en beschermd wonen.

Gemeente Voorst

In gemeente Voorst deden **17 unieke cliënten** een beroep op de onafhankelijke ggz-cliëntondersteuning van Vriendendiensten. In totaal hadden zij **25 ondersteuningsvragen**. Sommige cliënten hadden meerdere vragen tegelijk en een aantal cliënten meldde zich meerdere keren met een nieuwe vraag. In Voorst waren er **2 jongeren** (17-30 jaar) met samen **3 vragen**.

Ondersteuningsvragen gemeente Voorst





Ggz-maatjesactiviteiten



Onze maatjesactiviteiten zijn er voor mensen met een psychische kwetsbaarheid van 17 jaar en ouder die weinig tot geen sociale contacten hebben. We richten ons op 1-op-1 maatjescontacten met een tijdelijk karakter. We willen deelnemers en vrijwilligers matchen met (zo mogelijk) een doel. Namelijk dat de deelnemer, samen met de vrijwilliger, sociale vaardigheden oefent. Hierdoor kan het zelfvertrouwen stijgen waardoor iemand (uiteindelijk) zelfstandig zijn of haar sociaal netwerk kan onderhouden of uitbreiden. Het samen een bezoek brengen aan een buurthuis, bibliotheek, zelfregiecentrum of groepsactiviteit hoort hier bij. Zo hopen we dat meer mensen zelfredzaam worden in het aangaan van sociale contacten.

Maatjesactiviteiten in cijfers

In 2024 deden er **414 deelnemers** mee aan onze maatjesactiviteiten. Zowel individueel als in groepsverband. Deze activiteiten vonden plaats dankzij de inzet van **187 vrijwilligers**. De vraag is echter wel groter dan wij en de vrijwilligers aankunnen. In 2024 stonden er zo'n 85 mensen op de wachtlijst.



1-op-1 maatjes

Er waren **145 actieve 1-op-1 maatjes**.

Groepsmaatjes

Er namen **141 deelnemers** en **38 vrijwilligers** (verdeeld over **37 groepen**) deel aan de maandelijkse groepsactiviteiten.

Activiteiten gericht op vrijwilligers

Zaterdag 3 februari hebben we onze vrijwilligers uitgenodigd voor een high tea. In de gemeente Deventer en Voorst deden hier 19 vrijwilligers aan mee. In de gemeente Olst-Wijhe en Raalte deden hier 9 vrijwilligers aan mee. In december hebben we nog een uitje georganiseerd en daar hebben zich in de gemeente Deventer en Voorst 26 vrijwilligers voor opgegeven en in de gemeente Olst-Wijhe en Raalte 12 vrijwilligers.

Op 11 maart gingen we naar de schouwburg met 13 vrijwilligers. We bezochten samen de lezing 'Geef me de Vijf', wat inzicht gaf in gedragingen van mensen met autisme. Na de lezing hebben we met de vrijwilligers de lezing nog nabesproken.

In oktober is er een tweede avond georganiseerd met als thema 'De zin en onzin van diagnoses'. Aan de hand van mediafragmenten en verschillende oefeningen gingen we met elkaar in gesprek. Er deden 10 vrijwilligers mee.

Ontwikkelingen & signalen

Het afgelopen jaar hebben we ons gericht op het ontwikkelen van een nieuwe werkwijze waarbij eigen verantwoordelijkheid en het 'collectiviseringsprincipe' centraal staan. We gaan onze deelnemers nog meer verleiden en stimuleren om zelf de regie te pakken in het opbouwen en onderhouden van een sociaal netwerk. We gaan ook scherper kijken naar wie een 1-op-1 maatje écht nodig heeft. Daarom zullen deelnemers die aan groepsactiviteiten meedoen of een zelfregiecentrum bezoeken, niet meer in aanmerking komen voor een 1-op-1 maatje, omdat deze deelnemers al 'iets hebben'. En zodat de 1-op-1 vrijwilligers zoveel mogelijk beschikbaar blijven voor de meest kwetsbare inwoners: inwoners die niet (of moeilijk) in een groep kunnen functioneren. Uitzonderingen daargelaten.

Het eerste halfjaar is er in de gemeenten Deventer en Raalte een aanmeldstop geweest voor nieuwe deelnemers, omdat de wachtlijst te lang was geworden. Deze stop heeft geleid door een halvering van deze wachtlijst. In september is de maatjesstop eraf gegaan en weten netwerkpartners en bewoners ons weer goed te vinden.

Er hebben zich vooral in de gemeente Deventer nieuwe vrijwilligers aangemeld. De meesten omdat ze enthousiast worden gemaakt door iemand die al maatje is of via onze advertenties bij Deventer Doet. En er is een aantal deelnemers dat, na een positieve periode en fijne ervaring met een maatje, **zelf vrijwilliger wordt** (daar waar het kan).

In de tweede helft van 2024 heeft Vriendendiensten ook een voorzichtige start gemaakt in de gemeente Lochem door kennis te maken met lokale organisaties. In 2025 gaan we actief bekendheid geven aan onze ggz-maatjesactiviteiten.

Gemeente Deventer

In de gemeente Deventer namen **264 unieke deelnemers** en **128 vrijwilligers** deel aan de maatjesactiviteiten. Er waren **22 jongeren** (17-30 jaar) onder de deelnemers.

1-op-1 maatjes

Er waren **99 actieve 1-op-1 maatjes**.

Groepsmaatjes

Er namen **112 deelnemers** en **31 vrijwilligers** (verdeeld over **29 groepen**) deel aan de maandelijkse groepsactiviteiten zoals bowlen, zwemmen, bioscoop bezoeken, samen eten of spelletjes spelen. Van deze deelnemers kwamen er **4 uit Raalte, 3 uit Olst-Wijhe en 3 uit Voorst**.



Maatjescafés

Er waren **4 maatjescafés**. Die werden bezocht door respectievelijk **26, 15, 22 en 26 mensen**. Daarnaast is er een gezamenlijke barbecue met het zelfregiecentrum georganiseerd waar zich meer dan **130 deelnemers** en bezoekers voor hadden aangemeld.

Wachtlijst

Eind 2024 stonden er in gemeente Deventer zo'n 44 mensen op de wachtlijst voor een 1-op-1 contact.

Overleggen

Met het maatjesplatform DeventerMaatjes zijn er 6 overlegmomenten geweest.

Overige activiteiten

In samenwerking met DeventerMaatjes hebben we op 4 april het DeventerMaatjes-event georganiseerd. Hier hadden we een actieve rol en organiseerde Vriendendiensten een workshop over talenten. Er kwamen zo'n 30 geïnteresseerden op af.

In oktober haakten we aan bij de landelijke beweging **Walk of Life**. Er werd een aantal dagen samen met wandelcoaches gewandeld zodat deelnemers konden ervaren hoe het is om buiten te zijn en samen in de natuur te wandelen. Tijdens het wandelen werden er ook oefeningen gedaan en ervaringsverhalen uitgewisseld. In Deventer hebben zich 2 wandelcoaches speciaal hiervoor aangemeld. Zij hebben met 12 deelnemers gewandeld en bij het zelfregiecentrum geluncht. Hieruit is één vaste wandelgroep ontstaan die er maandelijks met elkaar op uit gaat.

Gemeente Raalte

In gemeente Raalte namen **93 unieke deelnemers** en **23 vrijwilligers** deel aan de maatjesactiviteiten. Er waren **9 jongeren** (17-30 jaar) onder de deelnemers.

1-op-1 maatjes

Er waren **20 actieve 1-op-1 maatjes**.



Groepsmaatjes

Er namen **20 deelnemers** (waarvan **3 deelnemers** uit Olst-Wijhe) en **3 vrijwilligers** (verdeeld over **5 groepen**) deel aan de maandelijkse groepsactiviteiten zoals zwemmen of samen eten.

Maatjescafés

In 2024 waren er **4 maatjescafés** in samenwerking met de gemeente Olst-Wijhe. Die werden bezocht door respectievelijk **28, 11, 14 en 24 mensen** uit de gemeente Raalte. En in mei is er samen met het zelfregiecentrum een barbecue georganiseerd in Raalte. Daar deden **zo'n 25 deelnemers en vrijwilligers** van de maatjesactiviteiten aan mee.

Wachtlijst

Eind 2024 stonden er in gemeente Raalte zo'n 18 mensen op de wachtlijst.

Overleggen

Er is 4 keer overleg gevoerd binnen het platform Maatjes Punt Raalte. Tijdens deze overleggen lag de focus op samenwerking. Hierin is nog werk te verrichten, zodat er geen dubbel werk wordt gedaan. Er is op dit moment geen duidelijkheid over wie wat behoort te doen en voor wie.

Overige activiteiten

Er is gestart met een moestuingroep in Raalte. Een vrijwilliger heeft een stukje grond ter beschikking gesteld in nagedachtenis van zijn zoon. Er is mogelijkheid om elkaar te ontmoeten, groenten te kweken en bloemen te telen.

In de zomervakantie is er een activiteit georganiseerd in diezelfde moestuin in Raalte. Deelnemers hebben in de tuin bloemen geplukt, groenten geoogst en samen koffie gedronken. Vervolgens is er met de groenten uit de moestuin gekookt bij het zelfregiecentrum in Raalte. Hier hebben **20 deelnemers** van de maatjesactiviteiten aan deelgenomen waarvan 3 uit Deventer en 2 uit Olst-Wijhe.

Gemeente Olst-Wijhe

In gemeente Olst-Wijhe namen **38 unieke deelnemers** en **20 vrijwilligers** deel aan de maatjesactiviteiten. Er waren **6 jongeren** (17-30 jaar) onder de deelnemers.

1-op-1 maatjes

Er waren **19 actieve 1-op-1 maatjes**.

Groepsmaatjes

Er deden **5 deelnemers** en **3 vrijwilligers** (verdeeld over **2 groepen**) mee aan de maandelijkse groepsactiviteiten zoals wandelen en een jongerengroep.

Maatjescafés

Er waren **4 maatjescafés** in samenwerking met de gemeente Raalte. Daar hebben verspreid over de verschillende maatjescafés **13 inwoners** uit Olst-Wijhe deelgenomen. En in mei is er een barbecue

georganiseerd samen met zelfregiecentrum in Olst. Daar deden **29 deelnemers, vrijwilligers en bezoekers** aan mee.

WachtlIJst

Eind 2024 stonden er in gemeente Olst-Wijhe zo'n 15 mensen op de wachtlIJst voor een 1-op-1 contact.

Overleggen

We zijn twee keer aangesloten bij het Integraal Netwerk Zorg en Welzijn overleg in Olst.

Overige activiteiten

Op 21 september hebben we met een kraam op de Olster Jaarmarkt gestaan. We hebben veel gesprekken gevoerd en mensen enthousiast gemaakt om vrijwilliger bij ons te worden. Hier is een aantal contacten uit voortgekomen.

Een viertal jongeren gaf aan dat ze het moeilijk vinden om contact te maken met leeftijdsgenoten in hun dorp en dat er weinig te beleven is. Eind 2024 hebben zij met elkaar kennisgemaakt met als doel om een jongerengroep te gaan vormen. Sindsdien komen deze jongeren regelmatig bij elkaar, samen met een stagiair, in de ruimte van het Noaberhuus in Wijhe.

In de 'Week van de Ontmoeting' is er vanuit de maatjesactiviteiten 2 keer aangesloten bij het zelfregiecentrum in Olst. Daarnaast konden mensen zich aanmelden om samen met de maatjescoördinator naar de voorstelling 'Dromen Vangen' in het Holstohuis te gaan. En de vrijwilligers zijn geattendeerd op de gebakjesacties. Daar heeft een aantal gebruik van gemaakt.



Gemeente Voorst

In gemeente Voorst namen **19 unieke deelnemers** en **11 vrijwilligers** deel aan de maatjesactiviteiten. Er waren **2 jongeren** (17-30 jaar) onder de deelnemers.

1-op-1 maatjes

Er waren **7 actieve 1-op-1 maatjes**.

Groepsmaatjes

Er namen **4 deelnemers** deel en **1 vrijwilliger** aan de maandelijkse eetgroep.

Maatjescafés

De maatjes uit de gemeente Voorst worden uitgenodigd bij de maatjescafés in Deventer. Er zijn altijd **4 of 5 maatjes uit Voorst aanwezig**.

WachtlIJst

Eind 2024 stonden er in gemeente Voorst zo'n 8 mensen op de wachtlIJst voor een 1-op-1 contact.

Overleggen

We waren aanwezig bij 2 bijeenkomsten van de coalitie 'Een tegen eenzaamheid'. En we maakten kennis met onder andere medewerkers van Dimence aan het Marktplaatsplein en van Mens en Welzijn.

Overige activiteiten

Begin november is er een high tea georganiseerd waar **11 deelnemers en vrijwilligers** uit gemeente Voorst aan deelnamen. Voorafgaand aan de high tea is er een bezoek gebracht aan de Inloop mentale gezondheid in Twello.



Vooruitblik

Jongerencafé Raalte

In maart 2025 gaan we ook van start met een Jongerencafé in de gemeente Raalte: een plek waar jongeren van 17 t/m 30 jaar met (beginnende) mentale klachten of een psychische kwetsbaarheid terecht kunnen: kosteloos en zonder indicatie of doorverwijzing.



Zelfregie en herstel in Lochem

In 2024 hebben we een voorzichtig begin gemaakt met de functie van 'Zelfregie en Herstel' in de gemeente Lochem. Samen met Ixta Noa zullen we in 2025, de huidige ontmoetingsplek 'De Stek' verder doorontwikkelen.



Blue Monday Run

In 2024 deden we al mee met de Blue Monday Run en in 2025 willen we het groter aanpakken. We gaan in Deventer, Raalte en Lochem hardlopen, wandelen en samen lunchen. Met als doel om onze mentale gezondheid in de spotlight te zetten, ervaringen uit te wisselen en elkaar te ontmoeten.

Herstel netwerk en GEM

We blijven actief betrokken bij de (landelijke) bottom-up beweging rondom zelfregie en herstel. Op verschillende manieren gaan we ons ook in 2025 weer inzetten om laagdrempelige steunpunten zoals zelfregie en herstelorganisaties voor alle inwoners beschikbaar te maken. Zo zijn we 1) betrokken bij de Nederlandse Vereniging voor Zelfregie en Herstel en 2) hopen we onze capaciteit van het Herstel Netwerk in 2025 te vergroten in het kader van ecosysteem mentale gezondheid (GEM).

Onderzoek naar maatschappelijke effecten

“Wat is de impact van Vriendendiensten in gemeente Deventer?” Die vraag staat centraal in het onderzoek dat XpertisEZorg in 2024 deed in opdracht van gemeente Deventer. In het rapport kun je lezen over de groei van het sociaal netwerk van inwoners, de waarde van het verrichten van vrijwilligerswerk, de vermindering van professionele ondersteuning, de grotere effectiviteit van ggz-behandelingen en het voorkomen en verminderen van financiële problemen van inwoners. Het rapport vind je op onze website www.vriendendienstendeventer.nl.





Vriendendiensten

Bedankt!

We kunnen ons betekenisvolle werk voor een grote groep (kwetsbare) mensen doen dankzij subsidies. We willen daarom de gemeenten Deventer, Olst-Wijhe, Raalte, Lochem en Voorst en ook Salland Zorgverzekeraar, Oranje Fonds, provincie Overijssel en Dokter Wittenberg Stichting bedanken voor hun steun, de goede samenwerking en het gestelde vertrouwen in onze organisatie.



Meer weten?

Heb je een vraag voor ons? Neem dan even contact op via onderstaande gegevens

T: 0570 - 61 37 47

E: info@vriendendienstendeventer.nl

Of kijk op onze website www.vriendendienstendeventer.nl

