

2021

Iedere
ervaring telt


Stjoer Jaarverslag

Voorwoord

Wat was 2021 een bijzonder jaar. Naast het feit dat wij ons eerste jaar als Stjoer hebben vormgegeven kregen we net als u, ook te maken met de uitdagingen die corona met zich meebracht. 2021 liet tegelijk zien wat we, ondanks alle uitdagingen, voor elkaar kunnen krijgen door het bundelen van de krachten van onze voorgangers AanZet en Support Fryslân.

De impact van corona op onze doelgroep, manier van werken en ook de medewerkers was groot. Onze vrijwilligers en deelnemers hadden veel last van de onzekerheid die corona met zich mee bracht en hadden daardoor meer last van hun psychische klachten. Dit vertaalde zich in meer uitval, periodes van afwezigheid en vermoeidheid.

Het werk van Stjoer staat voornamelijk in het teken van verbinding maken en mensen bij elkaar brengen, iets wat door corona en de maatregelen steeds weer een uitdaging was. Steeds op zoek naar nieuwe oplossingen, onze vrijwilligers en deelnemers opvangen, plannen aanpassen of annuleren.

Het voorjaar bracht ons de start van ExpEx Friesland, een project waarbij jongeren met ervaring in de jeugdhulpverlening zich inzetten voor jongeren die nu in deze situatie zitten. Na de training, die zij in september hadden afgerond, kwamen de opdrachten meteen los. Schitterend om te zien hoe de ExpEx zich zo vol passie inzetten voor andere jongeren en hun een stem geven.

Ook de sociale inlopen werden verder uitgebreid. Zo zijn we in Feanwâlden gestart met een nieuwe Buurtkamer en opende de Doarpskeamer in Sint Annaparochie haar deuren. In Leeuwarden zijn we in de zomer gestart met een inloop speciaal voor onze jongeren. Weer drie plaatsen waar we inwoners die te maken hebben met sociale en psychische kwetsbaarheden een plek mogen bieden om bij elkaar te komen.

2021 was voor Stjoer vooral een jaar waarin we diverse nieuwe stappen hebben mogen zetten. Begin 2021 starten we samen met JOF Onze Familie in Leeuwarden, een project waarbij we inzetten op het tot stand brengen van duurzame sociale contacten tussen nieuwkomers en andere inwoners van de gemeente Leeuwarden.

Zoals eerder benoemd was corona een uitdaging. Desondanks kregen we het voor elkaar om al onze activiteiten voort te zetten en uit te breiden. Dat Stjoer steeds door kon gaan was voor veel van onze vrijwilligers en deelnemers van groot belang. De activiteiten van Stjoer geven structuur aan de week, bieden houvast en hadden in deze onzekere tijden een stabiliserende functie.

Een jaarverslag is een mooi moment om terug te kijken op alle zaken die de revue hebben gepasseerd en dat zijn er ontzettend veel. Te veel om op te noemen? Nee, we gaan een poging doen.

Gaan we sommige dingen vergeten? Ja. Waarom, omdat er zo ontzettend veel is gebeurd in het eerste jaar van Stjoer. We kunnen niet alleen staan of lopen, maar we zijn ook nog eens ontzettend gegroeid. Zowel letterlijk als figuurlijk.

We mogen dan ook trots terug kijken op het eerste jaar van Stjoer en we kijken uit naar wat de komende jaren ons gaat brengen.

Erik Blank
Directeur Stjoer



Wij zijn Stjoer, dé organisatie in Friesland waar mensen met een sociale en psychische kwetsbaarheid kunnen werken aan eigen herstel en ontwikkeling.

Stjoer

Wij zijn Stjoer, dé organisatie in Friesland waar mensen met een sociale en psychische kwetsbaarheid kunnen werken aan eigen herstel en ontwikkeling.

Bij Stjoer zijn alle mensen met een sociale en psychische kwetsbaarheid welkom. Jong, oud, Nederlander en nieuwkomer. Iedereen uit Friesland kan, zonder indicatie, bij ons terecht. Soms voor een paar maanden, maar ook voor een langere periode.

Stjoer is een organisatie met een diversiteit aan activiteiten, vrijwilligers, deelnemers en beroepskrachten. De activiteiten van Stjoer bevinden zich in het voorliggend veld en worden gekenmerkt door de inzet van onze vrijwilligers en de laagdrempeligheid van de activiteiten.

Een ander kenmerk van onze manier van werken is dat we de samenwerking aangaan met lokale spelers.

Stjoer is volop actief in 12 Friese gemeenten.

Bij Stjoer kunnen mensen deelnemen aan onze samenleving, zonder stigma, en vanuit hun eigen kracht.

Stjoer op Koers

Stjoer bestaat sinds januari 2021 en komt voort uit de fusie tussen Support Fryslân en AanZet. Dit vraagt om een duidelijk koers waarin het voor alle betrokkenen en stakeholders helder is waar Stjoer voor staat en waarom wij dingen doen zoals wij die doen.

In 2021 zijn we gestart met Stjoer op Koers. Door middel van creatieve sessies is er in het voorjaar van 2021 gewerkt aan de eerste richting voor de missie, visie en de kernwaarden. Wat hebben we gedaan met de uitkomsten van de creatieve sessies:

- We zijn gaan onderzoeken wat er nodig is om de visie, missie en kernwaarden te integreren in onze organisatie.
- We hebben een strategisch beleidsplan voor de komende 4 jaar opgesteld "Samen voor Herstel".



Activiteiten 2021

ExpEx Friesland

Stjoer is benaderd door het Fries Platform Ervaringsdeskundigheid (FPE) met de vraag of wij de uitvoering van ExpEx Friesland wilden oppakken.

ExpEx (afkorting van Experienced Experts) zijn getrainde ervaringsdeskundige jongeren (16-29 jaar) uit de jeugdhulp. Het doel van ExpEx is om ervaringsdeskundige jongeren in te zetten voor het transformeren van de jeugdhulpverlening, zodat de hulp meer aansluit bij hun beleavingswereld en de mindset van hulpverleners veranderd.

Meerdere verkennende gesprekken hebben geleid tot de start van ExpEx Friesland. De volledig uitvoering ligt bij

Stjoer en de ondersteuning komt van de stuurgroep FPE.

ExpEx is van start gegaan in april 2021. De eerste groep jongeren is gestart met de training "werken met je eigen ervaringen als ExpEx". De informatie avond was een groot succes. Er waren ruim 20 jongeren aanwezig die allemaal interesse hadden in de training. Uiteindelijk hebben 15 jongeren zich aangemeld voor een kennismakingsgesprek. We hebben een selectie gemaakt op basis van de criteria die gesteld worden aan een ExpEx en 9 jongeren geselecteerd voor de training. Helaas is er kort na de start 1 jongere gestopt i.v.m. persoonlijke omstandigheden.

September 2021 hebben de jongeren de training met goed gevolg afgerond en hun certificaat in ontvangst mogen nemen. De ervaringsdeskundigheid van onze ExpEx wordt ingezet bij:

- diverse werkgroepen (Het Vergeten Kind, Jeugdzorg+, 18+/18-),
- ontwikkeling van de ervaringscafés in Leeuwarden en de landelijke digitale ervaringscafés,
- opdrachten voor externe partijen (Jeugdhulp Friesland, Orange the World)

Gezien het aantal opdrachten dat binnenkomt is er duidelijk een grote vraag naar de inzet van ervaringsdeskundige jongeren. Daarnaast ontvangen wij met regelmaat nieuwe aanmeldingen van jongeren die de training 'werken met eigen ervaring als ExpEx' zouden willen volgen.

ExpEx Friesland

In 2021 hebben de ExpEx de volgende opdrachten uitgevoerd:

Jeugdhulp Friesland

Bezoeken van open en gesloten woongroepen van Jeugdhulp Friesland samen met de Geestelijk verzorger van Jeugdhulp Friesland.

Er zijn 12 groepen bezocht waar de ExpEx in gesprek ging met de jongeren. Volgend jaar zullen opnieuw die 12 groepen bezocht worden.

Week tegen kindermishandeling (Veilig Thuis)

Veilig Thuis Friesland en Omrop Fryslân hebben voor het kinderprogramma Pleinpraat een ExpEx geïnterviewd over haar eigen ervaring met een onveilige thuissituatie en uithuisplaatsing. Dit online item wordt gebruikt op basisscholen in de week tegen kindermishandeling.

Orange the World (Veilig Thuis)

Een programmamaker van Omrop Fryslân heeft een korte documentaire gemaakt over drie ExpEx. Hierin wordt aandacht gevraagd voor de internationale campagne tegen geweld tegen vrouwen (Orange the World). Drie ExpEx vertellen over hun eigen, uiteenlopende ervaringen met geweld. Deze interviews werden gedurende de campagne en bij Omrop Fryslân uitgezonden. Ook is er van de interviews een radio documentaire gemaakt.

Openen tentoonstelling Wij... doorbreken de cirkel van geweld (Sociaal Domein Fryslân)

In het centrum van Leeuwarden is een reizende tentoonstelling "Wij...doorbreken de cirkel van geweld" geopend door één van onze ExpEx. Zij heeft haar eigen verhalingsverhaal verteld en daarna samen met de wethouder de openingshandeling verricht.

Ontwerpsessies UMCG

Het UMCG doet onderzoek naar de implementatie van interventies binnen de complexe zorg om uithuisplaatsingen te voorkomen. In diverse ontwerpsessies praten ExpEx mee over passende interventies. Daarnaast zullen er een aantal trainingen aan hulpverleners in het veld gegeven worden over deze interventies. Samen onderzoeken we welke rol de ExpEx in deze trainingen kunnen innemen.

Onderzoeken

De ExpEx zetten hun eigen ervaringen en kennis in door deel te nemen aan diverse onderzoeken, interviews en enquêtes als het gaat om de jeugdhulpverlening en ervaringsdeskundigheid. Dit doen zij bijvoorbeeld met Zorgbelang Friesland, TNO, NHL/Stenden en Defence for Children.



Media

Er is veel media aandacht geweest voor ExpEx Friesland naar aanleiding van de diverse opdrachten. ExpEx Friesland is onder andere verschenen in:

- [Serie van 5 portretten \(Leeuwarder Courant\).](#)
- Artikel over de opening van de tentoonstelling "Wij... doorbreken de cirkel van geweld" (Leeuwarder Courant & Friesch Dagblad).
- Artikel met ervaringsverhaal van één van onze ExpEx (Telegraaf & Vrouw).

Ook online, op de radio en tv is aandacht geweest voor ExpEx.

- [Een interview met één van de ExpEx over de tentoonstelling "Wij... doorbreken de cirkel van geweld" \(Omroep Leo\).](#)
- Aankondiging van de 3 korte documentaires voor Orange the World (Hjoed van Omrop Fryslân).
- 3 korte documentaires voor Orange the World waarin drie ExpEx vertellen over hun eigen, uiteenlopende ervaringen met geweld (Omrop Fryslân). [Het verhaal van Georgia](#), [het verhaal van Coco](#) en [het verhaal van Nienke](#)
- [Een documentaire voor Orange the World bij Radio Buro de Vries \(Omrop Fryslân\).](#)
- [Medewerking ExpEx aan het programma PleinPraat over kindermishandeling \(Omrop Fryslân\).](#)
- [Online op de website en socials van Gemeente Leeuwarden, Sociaal Domein Fryslân en Veilig Thuis over huiselijk geweld.](#)

"Het is voor mij heel inspirerend werk. Ik kan door middel van mijn ervaring en kennis mensen helpen. Dat vind ik enorm leuk en fijn om te doen. Mensen op weg helpen om ze uit eindelijk weer in hun eigen kracht te zetten. Daarnaast maakt de variatie van het werk ExpEx zo leuk. Naast bijvoorbeeld een maatje zijn, kun je ook workshops gaan organiseren of voorlichtingen geven. Ik doe dit werk met enorm veel plezier en ben enorm dankbaar dat ik een van de ExpEx leden mag zijn en anderen mag helpen."

Ervaring van een ExpEx

Maatjes 27+

Met Maatjes 27+ bieden wij mensen die psychisch en sociaal kwetsbaar zijn een maatje. Wij organiseren maatjesavonden en (vrijwilligers)bijeenkomsten waar mensen elkaar kunnen ontmoeten. Het maatje spreekt regelmatig af met de deelnemer, helpt bij het vergroten van de zelfredzaamheid en draagt bij aan een gezond sociaal netwerk. Daarnaast motiveert het maatje de deelnemer om deel te nemen aan de samenleving.

In maart 2021 hebben we een nieuwe projectleider aangenomen. Samen met de vrijwilligers heeft zij een inventarisatie

De veranderingen in werkwijze heeft veel impact gehad op onze kantoorvrijwilligers. Er is daarom geïnvesteerd in het contact met de kantoorvrijwilligers door middel van gesprekken, vergaderingen, brainstormsessies en trainingen. Daarnaast is er geïnvesteerd in een heldere werkwijze en duidelijke communicatie naar deelnemers en vrijwilligers. Doordat we duidelijk hadden wat ons doel is voor zowel deelnemers als maatjes en konden we voorwaarden stellen aan de aanmeldingen.

Bij Maatjes 27+ zijn op kantoor vrijwilligers actief die de koppelingen ondersteunen. In 2021 zijn er twee nieuwe vrijwilligers gestart die door middel van hun vrijwilligerswerk werken aan eigen herstel en ontwikkeling. Door de nieuwe werkwijze zijn er een aantal taken vervallen waardoor er in 2021 afscheid is genomen van 3 vrijwilligers. Deze vrijwilligers zijn uitgestroomd naar betaald werk en ander vrijwilligerswerk.

"Stjoer is een mooie organisatie waar ik als stagiaire zie dat door en voor echt iets doet met mensen. Ze groeien!"

gemaakt van de wachtlijst. Hierbij is nadrukkelijk gekeken of de aanmeldingen binnen onze doelgroep vallen, kunnen aansluiten bij andere activiteiten van Stjoer of maatjesprojecten van andere organisaties beter passend zijn bij de hulpvraag. Na deze inventarisatie is een groot deel van de wachtlijst succesvol doorverwezen naar andere organisaties en activiteiten. Daarnaast is er voor gekozen om de werkwijze van Maatjes 27+ en Maatjes Kids & Jongeren meer samen te voegen.

"Stjoer betekent voor mij dat ik mij kan inzetten voor degenen die door omstandigheden zichzelf minder goed kunnen redden. Stjoer helpt met structuur aanbrengen in mijn leven. Ik werk samen met leuke collega's om gezamenlijk een doel na te streven."

"Stjoer helpt mij weer zelfvertrouwen op te bouwen. Ik doe er vaardigheden op waar ik echt wat aan heb. Ik voel me er welkom en vrij om mezelf te zijn."



Maatjes Kids & Jongeren

Maatjes Kids & Jongeren richt zich op een brede doelgroep. Alle kinderen en jongeren tussen de 6 en 27 jaar die behoefte hebben aan een maatje kunnen zich aanmelden. Het maatje spreekt regelmatig af met het kind of de jongere, helpt bij het vergroten van de zelfredzaamheid en draagt bij aan een gezond sociaal netwerk. Daarnaast motiveert het maatje het kind of de jongere om deel te nemen aan de samenleving.

Ontwikkelen was het thema van 2021. De fusie zorgde voor een nieuwe naam en samenwerking met Maatjes 27+. Corona bracht verschillende uitdagingen met zich mee, een direct gevolg was dat het lastiger werd om

vrijwilligers te werven. Door de maatregelen en de angst bij zowel jongeren als vrijwilligers was fysiek afspreken vaak geen optie. 2021 was geen gemakkelijk jaar voor Maatjes Kids & Jongeren. Ons project richt zich op het ondersteunen van kids en jongeren. Wij ondersteunen ze bij doelen die te maken hebben met meedoen in de maatschappij, sociaal netwerk en zelfredzaamheid vergroten, hebben we gemerkt dat dit niet altijd even makkelijk was in 2021. Wat doe je als de wereld om je heen stil staat? We hebben de nadruk gelegd op het onderhouden van datgene wat de deelnemer al heeft en kan.

"In deze moeilijke periode was mijn maatje een luisterend oor voor mij"

De doelen van de jongeren hebben vaak te maken met uit huis komen en hun netwerk versterken. Doordat er onvoldoende gewerkt kon worden aan deze doelen, zijn er minder jongeren uitgestroomd. Daarnaast bleven de aanmeldingen van jongeren wel binnenkomen en hierdoor is de wachtlijst langer geworden dan we gewend zijn.

We zijn, ondanks deze externe uitdagingen, in staat geweest om:

- diverse deelnemers te koppelen aan een maatje,
- veel jongeren uit te laten stromen omdat zij aan hun doelen hebben kunnen werken en geen ondersteuning meer nodig hebben van een maatje,
- verschillende activiteiten aan te bieden door middel van een online twist.

Voorbeeld: Een van de jongeren heeft samen met haar maatje gewerkt aan haar belastbaarheid en in haar huis een plek gecreëerd waar zij zich terug kan trekken om zich weer op te laden. Het ontbrak aan een stukje huiselijkheid, van gordijnen tot decoratie.

"Dankzij mijn maatje is mijn huis een thuis geworden"

Sociale inloop voor jongeren

In 2021 zijn we gestart met een Inloop voor onze jongeren. Dankzij extra financiële steun van de Gemeente Leeuwarden konden wij jongeren wekelijks een groepsactiviteit aanbieden.

"Ik ben blij dat ik naar de inloop kan, dit is één van de weinige redenen dat ik mijn huis uitga."

Doordat we elke dinsdagavond deze inloop hebben georganiseerd, konden jongeren en hun maatjes toch in contact komen met andere jongeren en vrijwilligers. Tijdens de activiteiten konden ze ook oefenen met sociale situaties. Zelfstandig naar een Inloop gaan is voor een aantal jongeren al een overwinning. Door het succes van deze Inloop, gaan we ook in 2022 verder.

Onze Familie in Leeuwarden

In 2021 zijn we, in samenwerking met JOF, gestart met Onze Familie In Leeuwarden. Met Onze Familie In Leeuwarden brengen wij duurzame sociale contacten tussen nieuwkomers en andere inwoners van de Gemeente Leeuwarden tot stand en versterken deze. Ook verbinden wij andere interessante initiatieven, projecten en organisaties en nieuwkomers aan elkaar.



Onze Familie in Leeuwarden bestaat uit:

- Sedrana
- Buddy to Buddy Leeuwarden
- MeetUp

Nieuwkomers spelen zelf een actieve rol in de ontwikkeling en uitvoering van de projectactiviteiten.

Sedrana

Vanaf februari 2021 is Sedrana, de huiskamer, twee keer per week geopend. Bij Sedrana komen nieuwkomers uit onder andere Eritrea, Syrië, Afghanistan en Jemen. De voertaal is Nederlands, een wens van de bezoekers zodat zij hun Nederlandse taal kunnen verbeteren. Als het even niet lukt in het Nederlands zijn er vrijwilligers die helpen met vertalen.

Samen met de vrijwilligers en bezoekers worden verschillende activiteiten georganiseerd zoals:

- spelletjes om de taal te verbeteren,
- diverse themabijeenkomsten over o.a. de belastingaangifte, het verkeer en corona,
- tekenlessen door een Syrische kunstenaar,
- samen eten,
- muziekavonden.

Al deze activiteiten waren er voornamelijk op gericht om in gesprek te gaan en om informatie te geven.

“Ik heb nieuwe mensen ontmoet waar ik ook buiten Sedrana mee afspreek.”

“Het is er gezellig. Het is fijn en leuk om daar te zijn. Als ik een ingewikkelde brief krijg word ik geholpen door iemand die ook mijn taal spreekt zodat ik de brief kan begrijpen en ik krijg advies over wat ik moet doen.”

“Het is gezellig en je voelt je er ook thuis. Ik heb er een buddy gevonden die mij hielp om mijn Nederlandse taal te verbeteren.”

Sedrana is een fijne plek voor bezoekers en ook voor vrijwilligers.

Samen kunnen ze werken aan hun eigen ontwikkeling en het versterken van hun netwerk:

“Door mijn vrijwilligerswerk bij Sedrana ben ik zelfverzekerder geworden. Ik ben vanaf het begin betrokken en voel mij er thuis, ik heb er nieuwe vrienden gemaakt en door het netwerk dat ik heb opgebouwd heb ik nu zelfs een betaalde baan.”

“Het geeft mij een goed gevoel dat ik de bezoekers kan helpen waar nodig. Ook leer ik van de bezoekers over cultuurverschillen bijvoorbeeld.”



Meet Up

Wekelijks buigt zich een groep jonge nieuwkomers, met ondersteuning van twee beroepskrachten, over de maandelijkse Meet Ups. De jonge nieuwkomers houden zich bezig met vragen als:

- Welke activiteiten gaan we organiseren?
- Wat hebben we daarvoor nodig?
- Wie nodigen we uit?

Vanwege de maatregelen rondom corona kon er niet elke maand een fysieke Meet up georganiseerd worden. Naast online Meet Ups zijn er ook vijf fysieke Meet Ups geweest.

“De camping-editie vond ik het leukst. Dit deed mij denken aan mijn tijd op school in Syrië, daar gingen we ook wel eens kamperen met de klas.”

“Het is elke keer een gemixt gezelschap van mensen uit verschillende landen, dat vind ik leuk. Een aantal mensen komt elke keer terug en er zijn ook altijd weer nieuwe mensen om te ontmoeten.”



Ondersteunende afdelingen

Stjoer heeft drie ondersteunende afdelingen, deze bestaan uit de administratie, de receptie en de facilitaire dienst. Vrijwilligers kunnen werken bij een van deze drie afdelingen en krijgen dan, wanneer de vrijwilliger dit aangeeft, ondersteuning van een beroepskracht. Daarnaast ondersteunen de vrijwilligers elkaar en leren zij van elkaar. Door middel van het vrijwilli-

gerswerk kunnen zij werken aan eigen herstel en ontwikkeling.

2021 was een jaar van ontdekken, samenwerken, opnieuw beginnen, terugkomen en ons verlaten. Verlaten, omdat zich een nieuwe stap aandienende in het leven van onze vrijwilliger of omdat deze vrijwilliger nog niet klaar was voor de volgende stap.

Daarnaast heeft corona ervoor gezorgd dat we soms grote gaten in het rooster hadden, er mensen vereenzaamden en dat men door corona wegbleef. Voor velen was het fijn dat ons kantoor openbleef voor de vrijwilligers. Ze vonden het fijn om te werken, om uit huis te zijn en mensen te ontmoeten. Alles was anders, behalve hun plek bij Stjoer.

Administratie

De administratie is een afdeling met een vaste bezetting (in 2021) op een rustige plek in ons gebouw. Een plek waar de ene vrijwilliger inzicht heeft gekregen in zijn eigen kunnen, binnen de veiligheid van zijn "eigen" kantoor en werk. Door zijn manier van werken en de vragen die hij stelde, hebben wij ook meer inzicht gekregen in de mogelijkheden en verbeterpunten van deze afdeling. Een andere vrijwilliger heeft aangegeven zich verder te willen ontwikkelen. Hij was klaar voor de volgende stap, werken bij onze receptie. Een schot in de roos voor hem maar ook voor ons. Hij is zichtbaar geworden, heeft zich ontwikkeld, zit tussen de mensen, is blij en geeft dit ook aan. Daarnaast werken er op de administratie twee vrijwilligers die één dagdeel werken. Zij verrichten handelingen zoals inscannen, email verwerking en archiveren.

Voor hen geeft het werken als vrijwilliger bij Stjoer het gevoel van betrokken te zijn bij Stjoer, rust en ook regelmaat. Eind 2021 is één vrijwilliger van de receptie gaan werken op de administratie. Wilde eerder dat jaar iemand zichtbaarder worden, zo besloot een ander dat het voor haar fijner was om minder zichtbaar te zijn. In eerste instantie wilde ze stoppen bij Stjoer. Ze organiseerde een drie gesprek en door zelf de regie in handen te nemen nam ze een volgende stap. Ze wilde werken in een prikkelarme omgeving en die konden wij haar bieden.



Facilitaire Dienst

De medewerkers van de Facilitaire Dienst hebben zich in 2021 ingezet om de schoonmaak en het onderhoud van de kantoorruimtes te doen. Door de corona maatregelen zijn ze doorgedaan met het desinfecteren van ruimtes en het langsbrengen van koffie en thee. Dit laatste is door alle medewerkers ook als prettig ervaren, dus dat is waarschijnlijk een blijvertje. De medewerkers hebben op deze manier mede zorg gedragen voor een zo veilig mogelijke omgeving op kantoor. Wat maakt dat vrijwilligers en beroepskrachten waar nodig nog steeds op kantoor aan de slag kunnen. Tegelijkertijd is het in bepaalde periodes, vooral wanneer maatregelen aangescherpt werden, erg spannend geweest voor deze medewerkers om onder de mensen te komen, langs afdelingen te gaan.

Receptie

De receptie was in 2021 een afdeling van komen en gaan van vrijwilligers (23). Zo namen we afscheid van één vrijwilliger, die 14 jaar bij ons vrijwilliger is geweest (voorheen bij AanZet) en met pensioen ging. Ook kregen twee vrijwilligers een betaalde baan en kwam er één na drie maanden weer terug. We werkten nieuwe mensen in, waarvan er sommige midden in het inwerkproces een betaalde baan kregen. Ook vielen er mensen af omdat ze mantelzorger werden van hun ouders, oppas van hun kleinkinderen, met pensioen gingen, ziek werden of omdat ze verhuisden.

Onze vrijwilligers geven aan dat:

- Stjoer een plek is om jezelf te zijn.
- je in jouw tempo mag werken en leren.
- je één dagdeel mag werken maar ook de hele week.
- Ook ervaren vrijwilligers dat werken met mensen die ook kwetsbaar zijn fijn is, je hoeft niets uit te leggen.
- Wanneer je niet kunt komen begrijpen collega's dit en wordt het werk opgevangen door anderen.
- Je hoeft niets te vertellen over jezelf, maar als je het wel wilt mag en kan dat.
- Er is tijd om te leren, werken maar ook om te praten met mensen die dezelfde dingen meemaken.
- Ook is Stjoer een organisatie om "thuis" te komen. Thuis wanneer het werken bij een andere organisatie je zwaar valt. Of wanneer je thuissituatie niet als thuis voelt, voelt Stjoer wel als thuis.



Het ervaringsverhaal van een van onze vrijwilligers:

Na het verlies van mijn baan ben ik na een herstelperiode op zoek gegaan naar een nieuwe invulling. Om eerst weer te weten waar ik sta en wat ik kan heb ik gekozen voor vrijwilligerswerk. Hier heb je niet direct de dwang om weer voluit te moeten. Mijn droombaan is die van receptioniste, dit ben ik in hart en nieren.

November 2019 ben ik vrijwilliger geworden bij het toenmalige 'Stichting AanZet' nu sinds 2021 Stjoer in Leeuwarden. Hier vroegen zij een receptioniste. Dit is mijn kans om het leven weer op te pakken en zinvol te maken.

De organisatie van Stjoer is gericht op mensen met een rugzakje. Ook ik ben daar één van. Bij overbelasting van mijn lichaam wordt mijn bindweefsel hard wat de bewegingen van de spieren en gewrichten bemoeilijkt. Hierdoor heb ik veel last van ontstekingen. Ik heb een baan nodig waarbij ik kan zitten, staan en lopen.

Bij het intakegesprek krijg je te horen dat jij zelf de regie hebt over je kunnen, welzijn en hoe je het werk in gaat vullen. Dagen, uren, dagdelen, gesprekken jij moet ze zelf aangeven. Je mag jezelf zijn met alles wat daarbij hoort. Je wordt tot niets gedwongen. Het is een compleet nieuw begin van je eigen leven.

Ik ben begonnen met 16 uren in de week (1 hele dag en 2 dagdelen). Vlak voor de corona lockdown werkte ik 21 uren (2 hele dagen en 1 dagdeel). Na de heropening van de Lockdown in 2020 ben ik daar verder gegaan, waar ik was opgehouden.

Door de heropleving in het najaar, waren er collega's die niet meer aanwezig konden zijn bijv. kinderen thuis leren. Januari 2021 heb ik op eigen initiatief gevraagd om alle openstaande uren in te vullen. Ik voelde mij goed, het werk kon ik aan, maar moest ook kijken "kan ik het thuis en alles eromheen ook aan". Ik ging van 21 uren naar 31 uren verdeeld over 4 hele dagen en één dagdeel. Dit proces verliep naar volle tevredenheid bij mij en de organisatie. Ik voelde mij als een vis in het water.

In mei kreeg ik een vacature waarin ik 32 uren kon werken als medisch secretaresse op de afdeling Cardiologie in het MCL. Na afscheid genomen te hebben van Stjoer ben ik deze functie aangegaan voor eerst 3 maanden. Helaas heb ik deze functie na de 3 maanden moeten opgeven. Door constant dezelfde houding en niet de mogelijkheid van vrijheid in beweging ging mijn lichaam weer volkomen op slot. Een echte domper. Weer terug bij af.

Ik wilde niet weer in een gat vallen en het liefst toch bezig blijven in een werkritme. Ik wist waar ik de mogelijkheid had om mezelf weer op te krikken en te herstellen, maar zou dit wel kunnen? Had tenslotte echt afscheid genomen. Alhoewel ik nog wel contact had gehouden over het verloop van mijn werkzaamheden bij MCL. Heb ik na een tijdje gevraagd of ik terug mocht komen.

Het bleek dat iedereen open stond voor terugkeer. Alle collega's waren verbaasd, maar ook oprecht eerlijk en vriendelijk.

Stjoer is echt een organisatie waar iedereen kan leren om het stuur weer in eigen hand te krijgen, dus ook ik.

PC Probaat

PC Probaat is de afdeling waar vrijwilligers met een sociale en psychische kwetsbaarheid zich inzetten voor mensen met een kleine beurs. De vrijwilligers bemannen de helpdesk en repareren o.a. computers en laptops.

Ook voor PC Probaat was 2021 een uitdaging, vooral op het gebied van corona. De maatregelen hadden regelmatig behoorlijk invloed op externe activiteiten. Hierdoor was het moeilijk om de structuur vast te houden, denk hierbij aan de vrijwilligers die hiervoor ingezet werden en dan niet aan het werk konden, want ook de werkplaats was al vol. Daartegenover staat dat de werkplaats wel het hele jaar open is geweest en hierdoor structuur bood aan de vrijwilligers in periodes waarin alle overige structuur wegviel.

Wat heel zichtbaar is bij PC Probaat is het, voor en door principe van Stjoer. De vrijwilligers werken goed samen en als iemand niet weet wat hij moet doen, is er altijd wel iemand die hem of haar kan helpen. Er is het afgelopen jaar ingezet op "van elkaar leren". Zo kon bijvoorbeeld iemand een LCD-scherm in een laptop vervangen met ondersteuning van een andere vrijwilliger die dit al eens gedaan had.



Arjen is nu ongeveer 2 jaar werkzaam bij PC Probaat en heeft in deze 2 jaar veel geleerd over computers, zowel op het gebied van hardware als software. Arjen vindt Stjoer een fijne werkomgeving, krijgt de begeleiding en steun die hij nodig heeft en vindt het fijn dat je hier de ruimte en aandacht krijgt. De werkzaamheden geven hem voldoening, houvast en structuur. Soms is het uitdagend, maar dat maakt het werk ook weer erg leuk! Ook het klantencontact en de hulp die geboden wordt aan klanten vindt Arjen leuk en geeft hem voldoening; wanneer je de hulpvraag van de klant kan verhelpen.

Estafette (Leeuwarden)

PC Probaat is iedere dinsdagochtend van 10:00 tot 12:00 uur en donderdagmiddag van 13:00 tot 16:00 aanwezig bij de Recycleboulevard van Estafette in Leeuwarden. Hier worden computers en laptops getest die bij Estafette binnenkomen en wordt gekeken naar wat nog geschikt is voor de verkoop. De computers en laptops worden vervolgens gebruiksklaar gemaakt door de vrijwilligers van PC Probaat.

In het afgelopen jaar hebben we deze activiteiten zoveel mogelijk door laten gaan, de winkel van Estafette is vanwege Corona voor een langere periode dicht geweest. In die tijd werkte PC Probaat wel door met de computers en laptops gebruiksklaar maken, maar waren we niet actief in de winkel.



SlimoTheek (Smallerland & Noardeast Fryslân)

PC Probaat is in samenwerking met Sûnenz een initiatief gestart met de naam de SlimoTheek. Deze is actief in Drachten en Dokkum. De vrijwilligers zetten zich in om ouderen te helpen met technieken voor een betere gezondheid en om langer zelfstandig te kunnen wonen. Denk hierbij aan:

- een slaaprobot,
- knuffelkat/hond,
- grote datum en tijd klok,
- tablets, normaal en aangepast aan de gebruiker.

Mensen kunnen deze producten lenen, hierdoor ervaren ze of het iets voor hen is. Hierna kunnen ze beslissen of ze dit product zelf willen aanschaffen. Voor de vrijwilligers is het een mooie uitdaging om de technieken te leren kennen, gesprekstechnieken en klantcontact te oefenen.

“Onze taken binnen de Slimotheek zijn het voorlichten over de producten die wij in de Slimotheek hebben. Dus een uitleg geven aan de bezoekers over de producten die wij uit kunnen lenen en nagaan of deze producten bij hen passen. Wij hebben meerdere mooie ervaringen gehad, maar in het algemeen vinden wij het mooi dat wij positieve feedback terugkrijgen en mensen met een positief gevoel terug naar huis toe gaan. Wat we vooral hebben geleerd is dat er nog een grotere doelgroep kan worden bereikt. De toekomst van de Slimotheek zien we dan ook graag een uitbereiding van de Slimotheek.”



Samenwerking met Friesland College

Op initiatief van Stjoer (PC Probaat) is in samenwerking met het Friesland College een module communicatie ontwikkeld. Dit initiatief kwam tot stand doordat er vele signalen en ervaringen waren waaruit blijkt dat ICT medewerkers/stagiaires vaak moeite hebben met contact maken met bijvoorbeeld klanten of collega's.

Het gaat om een module waarbij studenten van het Friesland College met maximaal 5 van onze vrijwilligers 3 dagdelen een communicatietraining volgen en 4 dagdelen op de werkvloer praktijkervaring opdoen. Het bleek een succes waarbij één van onze vrijwilligers is gevraagd om mee te denken aan het ontwikkelen van deze module. Ook krijgt hij de mogelijkheid om les te gaan geven tijdens een van deze dagdelen. Onze vrijwilligers hebben niet alleen deze module gevolgd maar ook een bijdrage geleverd aan de lessen. De studenten van het Friesland College hebben niet alleen van hen praktijksituaties geleerd maar ook een stukje levenservaring. Een vrijwilliger kan bij deelname aan de gehele module met afronding een certificaat krijgen. Als de vrijwilliger een deel van de module doet, dan krijgt hij/zij een bewijs van deelname.

Rijk van Ervaring

Rijk van Ervaring maakt zelfhulp en ervaringskennis in Friesland zichtbaar. Rijk van Ervaring wil meer bekendheid geven aan psychische, sociale en lichamelijk kwetsbaarheden. Het uitgangspunt hierbij is het feit dat de uitwisseling van ervaringsverhalen persoonlijk herstel bevordert en maatschappelijk begrip en betrokkenheid stimuleert. Ook biedt Rijk van Ervaring praktische ondersteuning aan zelfhulp- en lotgenotengroepen.

Ervaringsbijeenkomsten

In 2021 zijn in verschillende gemeentes online ervaringsbijeenkomsten gehouden. Deze bijeenkomsten, voor voornamelijk medewerkers in het sociaal domein, zijn in samenwerking met diverse welzijnsorganisaties gerealiseerd. Thema van de ervaringsbijeenkomsten was 'Herstel' en de vier fasen van herstel. Aansluitend op dit thema zijn, tijdens deze bijeenkomsten, verschillende ervaringsverhalen gedeeld. Opvallend hierbij was de behoefte aan tips;

‘Hoe had ik je kunnen helpen’, ‘Wat had ik wel/niet kunnen doen?’

Hetzelfde format is ingezet bij de twee gastlessen voor NHL Stenden. Voor eerstejaars studenten van de opleiding Social Work bleek 'Herstel' een nieuwe visie die enkele vragen opriep en mooie gesprekken opleverde.

Hulpkaart

De Hulpkaart is een persoonlijk, opvouwbaar kaartje, dat past in een portemonnee. Op de Hulpkaart staat hoe anderen je het beste kunnen helpen in situaties waarin je het zelf even niet meer weet. Herstel en eigen regie spelen ook een rol bij de Hulpkaart. Alle beroepskrachten van Stjoer hebben een training tot hulpkaartcoach gevolgd. Verder heeft de Hulpkaart meerdere keren op de agenda van het werkoverleg gestaan en is er een presentatie van de Hulpkaart geweest bij de Buurtkamer in Burgum. Dit alles heeft geresulteerd in het uitgeven van twee Hulpkaarten die twee mooie verhalen opleverden.

Zelfhulpgroepen

Mooie gesprekken waren er ook bij de contactavond van de zelfhulpgroepen. Ook hier is met acht groepen gesproken over de fasen van Herstel, wat veel herkenning opriep. Daarnaast is er contact geweest met 56 zelfhulp- en lotgenotengroepen. De vraag 'Hoe kan Rijk van Ervaring het contact met de zelfhulpgroepen in Friesland vormgeven in de toekomst' is in 2021 onderzocht door een student van NHL Stenden. De uitkomsten van dit onderzoek worden door Stjoer de komende periode verder geconcretiseerd.

Training Samen op Verhaal komen

In maart 2021 zijn we begonnen met de training 'Samen op Verhaal Komen'. Tijdens deze training van vijf bijeenkomsten gingen deelnemers aan de slag met het vormgeven van hun persoonlijke herstelverhaal. Rode draad hierbij waren de vier fasen van Herstel. Begin oktober is de tweede groep gestart. Vrijwilligers en stagiaires van Rijk van Ervaring hebben de training gevolgd waardoor, ook binnen Stjoer, meer bewustwording is gecreëerd rondom Herstel.

Website Rijk van Ervaring

Op de website zijn in 2021 twee nieuwe verhalen geplaatst en ook hebben we twee verhalen binnen gekregen die nog worden uitgewerkt. Vrijwilligers houden sinds 2021 activiteiten op het gebied van zelfhulp bij in de agenda van de website.



Mijn vrijwilligerswerk bij Rijk van Ervaring is voor mij erg belangrijk. Het geeft mij meer structuur, afleiding, voldoening en het is een veilige plek waar ik werk aan mijn herstel. Ik ontwikkel mijzelf en mag en kan hier zijn wie ik ben met alles wat er in mijn rugzak zit. Zo sta ik toch in de maatschappij, zonder de druk van het moeten. Iets wat goed is voor mijzelf en waar anderen ook wat aan hebben. Mijn ervaringen op het gebied van mijn psychische kwetsbaarheid zet ik hier om in iets positiefs en waardevols. Sinds mijn vrijwilligerswerk hier durf ik te zeggen dat ik een vrouw ben met een missie. En bij Rijk van Ervaring krijg ik de mogelijkheid om daar vorm aan te geven.

Annemarie

In 2016 ben ik begonnen als vrijwilliger bij Stjoer. Ik was het jaar daarvoor afgestudeerd op de NHL voor Bedrijfseconomie. Bij Stjoer heb ik nieuwe mensen leren kennen, heb ik werk ervaring opgedaan en ik heb mijn grenzen verlegd door dingen te doen die ik nog nooit had gedaan. Dit heeft me geholpen om een betaalde baan te vinden. Sinds een paar jaar heb ik een baan bij CijferMeester, een administratiekantoor in Leeuwarden. Ik heb mijn uren bij Stjoer afgebouwd en in november 2021 werkte ik er voor het laatst. Sinds december 2021 werk ik 4 dagen in de week bij CijferMeester Leeuwarden.

Stefan



Ik heb in 2021 wat nieuwe ervaringen opgedaan. Ik heb meegedaan aan de 1e training 'Samen op verhaal komen', dat was een hele goede ervaring, omdat ik daarbij geleerd heb om naar mijn eigen ervaringen te kijken in relatie tot de 4 fasen van herstel en die ervaringen ook te delen. Ik heb ook een aantal online ervaringsbijeenkomsten meegemaakt, deze waren nuttig en ook leerzaam, en bij sommige bijeenkomsten viel het me mee hoeveel interactie er was ondanks dat het online moest.

In de Week tegen eenzaamheid had ik een soort van de leiding bij de foto puzzeltocht die we georganiseerd hadden, ik vond dat lastig omdat ik moest leren om de regie te pakken, dat is nog wel een leerpunt voor me.

Ik heb in december mijn levensverhaal verteld aan 4 1e jaars HBO studenten Social Work, zij hadden als schoolopdracht om iemand daarover te interviewen, ze gaan daar een mooi document van maken wat ik eind januari of begin februari van hen krijg. Het was goed voor me om dat te doen, ik vind het op zich niet moeilijk om mijn verhaal te delen, maar ik moet wel nadenken: wat vertel ik wel en wat houd ik voor mezelf, ik heb snel de neiging om te veel te vertellen.

Al met al was 2021 een goed jaar voor me, al vond ik het wel lastig om in korte tijd veel mensen te zien vertrekken.

Janny

Sociale Inlopen

Een Sociale Inloop is bedoeld voor alle inwoners van Friesland en richt zich specifiek op inwoners met een sociale en psychische kwetsbaarheid. Het is een plek waar je zo binnen kan lopen en elkaar kan ontmoeten. Je kunt er begeleid vrijwilligerswerk doen om te werken aan eigen herstel en ontwikkeling, het is een veilige plek waar je jezelf kunt zijn. De organisatie van de 15 Sociale Inlopen gebeurt voornamelijk door vrijwilligers uit de doelgroep. Er is ook hier sprake van het “door- en voor” principe. Dit zorgt voor gelijkwaardigheid en laagdrempeligheid.

Corona had ook in 2021 zijn impact op de inlopen. De maatregelen zorgden er onder andere voor dat we minder bezoekers konden ontvangen. Ook zorgde corona voor meer uitval binnen de vrijwilligersteams en bij de bezoekers. De meeste bezoekers bleven komen, maar een deel vond het af en toe toch te spannend om te komen. Op alle locaties was het daarom soms flink puzzelen met de bezetting, maar met de nodige creativiteit is dit altijd opgelost.

Een kwetsbare bezoeker die zelfstandig niet kan komen vanwege psychische klachten, wordt opgehaald door een andere bezoeker (dit gebeurde voorheen door een gebiedsteammedewerker). Een win-win situatie, de ophef is van waarde en voelt zich nuttig. De opgehaalde is onder de mensen, participeert, doet mee.



Harlingen - Samen@NieuwZuid (i.s.m. De Skûle/Nieuw Zuid)

In Harlingen steeg het aantal bezoekers heel langzaam. Begin 2021 kwamen er gemiddeld 6 á 7 bezoekers, eind 2021 waren dat er gemiddeld 12. Wij hebben dit als zéér positief ervaren. De aanhouder wint.

Ook in Harlingen zetten we in op samenwerking met organisaties die de psychisch kwetsbare doelgroep van hulp voorzien. Zij zijn benaderd om te ontdekken of Samen@NieuwZuid een plek is, waar deze doelgroep o.a. sociale contacten kunnen opdoen. In Harlingen valt het op dat de diversiteit qua leeftijd anders is dan in andere Inlopen.

Leeuwarden - Samen@Halte058

Samen@Halte058 heeft net als onze andere Inlopen een gemotiveerd team van vrijwilligers. Samen met de bezoekers bedenken ze iedere keer weer een leuke activiteit. Opvallend aan deze Inloop is dat soms ook de bezoekers een activiteit organiseren. Ze laten zich goed horen.

We hebben gemerkt dat wanneer Inlopen langer draaien het gevaar bestaat dat er een vast clubje bezoekers komt. Hierdoor kan het voor “nieuwe bezoekers” moeilijk zijn om te komen of zich “veilig en welkom” te voelen. Het is een aandachtspunt en we laten dit vaker terugkomen op de agenda van het Inlopen overleg.



Noardeast Fryslân en Dantumadiel - De Buurtkamer (i.s.m. Stichting Welzijn Het Bolwerk)

In 2017 is de eerste Buurtkamer in Friesland opgezet in de Westereen. Eind 2021 zijn er zes locaties in Dantumadiel en Noardeast Fryslân. De locaties worden in een prettige samenwerking met Stichting Welzijn Het Bolwerk vormgegeven. Kollum draaien we als Stjoer, waarbij we alleen gebruik maken van de ruimte van een externe partij, Raderwerk. In alle gevallen is Stjoer verantwoordelijk voor het draaien van de Buurtkamers en de begeleiding van de vrijwilligers.

In deze buurtkamers ontstaan vriendschappen, helpen mensen elkaar wanneer iemand ziek is of gaat verhuizen. Feestdagen worden samen gevierd en ook worden er samen taarten gebakken en opgegeten. Een bezoeker gaf aan graag kaarten te maken en vertelde kijkend naar de grond:

‘Ik vind kaarten maken heel leuk en ik ben er best wel goed in. Dit kan ik andere mensen ook wel leren.’

Mooi hoe mensen in hun kracht gezet kunnen worden door bijvoorbeeld kaarten maken op de activiteitenplanning te zetten. Door een steuntje in de rug hielpen we een bezoeker om deze activiteit te organiseren, en we laten dit vaker terugkomen op de agenda van het Inlopen overleg.

Vrijwilliger: ‘Ik heb altijd een fijne plek gehad hier. Door het vrijwilligerswerk heb ik ontdekt wat ik kan en wat ik wil. Per september 2021 ga ik namelijk weer terug de schoolbanken in en verder bouwen aan mijn toekomst.’

Bezoeker: ‘Ik ben nu al vier maanden niet meer geweest i.v.m. mijn revalidatie en toch ontvang ik een kerstkaart. Dat ik niet vergeten wordt doet mij goed. Het gaat een stuk beter met mij, alleen het eten vind ik niet lekker hier. Het samen eten in de Inloop vind ik veel lekkerder, maar met name ook veel gezelliger.’

Smallingerland – Samen@Smallingerland (i.s.m. MOS en MindUp)

Samen@Smallingerland is de overkoepelende naam voor twee ontmoetingslocaties: Samen@Holdert (drie dagdelen) en Samen@DeDrait (één dagdeel), allebei in Drachten. In 2021 stond op de planning het realiseren van een vijfde dagdeel, dit is gerealiseerd in februari 2021 op de locatie van Samen@Holdert.

Door dit extra dagdeel konden mensen beter verspreid worden en zo toch terecht voor sociaal contact. Eind 2021 zijn de gesprekken gestart met het beheer van Brede School De Wiken. Dit naar aanleiding van signalen van inwoners en organisaties uit deze wijk, dat hier een behoefte is aan een Sociale Inloop. In 2022 wordt het tijdelijke dagdeel van Samen@Holdert verplaatst naar de wijk De Wiken.

Bezoekers en vrijwilligers geven aan, warmte, verbondenheid, steun en plezier te ervaren in de Sociale Inlopen van Samen@Smallingerland. Denk hierbij aan, samen:

- de dag en actualiteiten doornemen met elkaar,
- elkaar steunen (zoals bij het overlijden van een vaste bezoeker),
- een creatieve workshop volgen,
- een verjaardag, Sinterklaas of Kerst vieren,
- bakken,
- kennis en ervaring delen.



Er is ingezet op het werven van nieuwe vrijwilligers. Eén van de acties was een bericht in de Drachtster Courant. Door uitstroom (ander vrijwilligerswerk, opleiding, betaalde baan), ziekte en verhuizing was het nodig om nieuwe vrijwilligers te werven. Dit heeft resultaat opgeleverd, want eind 2021 stond er een nieuw vrijwilligersteam en wordt er gewerkt aan het elkaar leren kennen.

Vrijwilliger: 'Dankzij mijn vrijwilligerswerk heb ik een sociaal netwerk weten op te bouwen. Het is heel fijn om elke week een plek hebben waar je naar toe kunt gaan, iets hebt om naar uit te kijken. Ik heb allemaal mensen leren kennen, wat mij het gevoel heeft gegeven dat ik er ook bij hoor. Ondertussen heb ik nu de pensioenleeftijd bereikt. Iemand anders mag mijn stokje overnemen. Maar ik blijf zeker als bezoeker komen!'

Súdwest Fryslân - Samen@Poort20

De Sociale Inloop in Sneek gaat onverminderd door. Het ontmoetingsmoment op de woensdagavond is enorm belangrijk voor de bezoekers. Ook in tijden van corona zijn de meeste bezoekers gewoon blijven komen. Het lijkt een soort familie, men kent elkaar, respecteert elkaar en oordeelt niet over elkaar. Er wordt over en weer gekletst en men weet ook privé veel van elkaar. Sneek is ruim opgezet, hierdoor konden we alle bezoekers gewoon ontvangen.

Ron is al enige jaren vrijwilliger. Hij werkte voorheen in de bouw, maar heeft enorm veel last van zijn lichaam, zit in de medische molen en is afgekeurd. Het vrijwilligerswerk bij het Makkersplak geeft hem afleiding en waarde, een rol van betekenis.

Waadhoeke – De Doarpskeamer

De Doarpskeamer is een nieuwe Sociale Inloop in Sint Annaparochie. De inloop is in mei 2021 door de Skûle gestart en vanaf juli 2021 is Stjoer verantwoordelijk voor de uitvoering. Na de zomermaanden was er een kleine stijging te zien in het aantal bezoekers, maar door nieuwe corona maatregelen in het najaar was dit van korte duur. We hebben door onzekerheid over de locatie niet ingezet op PR. Wel geven de bezoekers aan die er komen, het heel fijn te vinden en verbinding te voelen met de andere bezoekers. Dit is uiteindelijk waar het om gaat.

Tytsjerksteradiel – De Buurtkamer (i.s.m. KEaRN)

Het team van de Buurtkamer Burgum bestaat eind 2021 uit 5 vrijwilligers en er zijn 3 vrijwilligers gestopt. Twee vrijwilligers hadden hun doelen behaald en gingen verder met een nieuwe uitdaging: ander vrijwilligerswerk en de ander een betaalde baan. Een andere vrijwilliger is helaas uitgevallen. Door een terugval was deelname niet mogelijk. Bezoekers weten de weg steeds beter te vinden naar de Buurtkamer in Burgum. Er komt een vaste groep bezoekers, met af en toe een nieuwe bezoeker. Deze worden altijd hartelijk ontvangen. Er is een sterke betrokkenheid tussen bezoekers en vrijwilligers.

Waadhoeke – Makkersplak Franeker

Het Makkersplak in Franeker is een stabiele Sociale Inloop met een redelijk vaste groep bezoekers, die elkaar door het Makkerplak ook in de privé situatie opzoeken. Twee bezoekers drinken om de week bij elkaar thuis een bakje koffie en nemen dan wat lekkers mee, zodat het leven toch een feestje is, zoals ze zelf zeggen. Voor deze mensen is het Makkersplak enorm van waarde. Er wordt veel gelachen, maar er is ook ruimte voor serieuze zaken en verdriet. Alles wordt besproken.

Bezoeker: 'Heerlijk om even een stuk te wandelen, ik kan echt niet een hele dag thuis zitten. Wandelen is ook goed voor mijn hoofd. Dan pieker ik wat minder. Alleen lopen kan heel fijn zijn om alles even los te laten, maar met anderen lopen vind ik ook leuk. Door vanuit de Inloop regelmatig met elkaar te wandelen is er voor mij een combinatie van beide, alleen en samen. Fijn om ook mijn gedachten en ideeën even tijdens een wandeling met anderen te kunnen delen.'

Cijfers

Project/afdeling		Achtkarspelen	Dantumadiel	De Fryske Marren	Harlingen	Heerenveen	Leeuwarden	Noardeast Fryslân	Opsterland	Smallerland	Súdwest Fryslân	Terschelling	Tytsjerksteradiel	Waadhoeke	Totaal
ExpEx Friesland	Vrijwilliger ExpEx			1			4				3		1		8
Maatjes 27+	Kantoorvrijwilligers						8								9
	Koppelingen	2	6	8	1		37	7	5	18	12		6	7	101
Maatjes Kids & Jongeren	Koppelingen	1				4	55	2		10	15		6	1	102
Onze Familie in Leeuwarden															
Sedrana	Bezoekers						1700								1700
Meet Up	Bezoekers						205								205
Buddy to Buddy	Koppels						40								40
Ondersteunende afdelingen															
Administratie	Vrijwilligers						6							1	7
Facilitaire dienst	Vrijwilligers	1					6				1			1	9
Receptie	Vrijwilligers			1			20	1						2	23
PC Probaat	Vrijwilligers						18			3	1		1	1	25
	Uitgeleverde laptops/pc			3	7		222	2		5	41		12	50	339
	Reparaties		1	1	1	2	72	1		6	5		3	8	102
	Huisbezoeken					2	12	1	1	1	1			6	25
Rijk van Ervaring	Vrijwilligers		1				3			1			1	1	7
	Deelnemers training						5			1		1	1	1	9
	Deelnemers Evaringsbijeenkomsten				9		18	11	10	16	23			9	96
Sociale Inlopen	Vrijwilligers		20		4		6	25		18	7		8	7	95
	Bezoekers		1317		366		347	1933		2028	398		932	657	7978

Vooruitblik 2022

Herstel Dichtbij

Stjoer is samen met 15 andere organisaties uit heel Nederland gekozen om een bijdrage te mogen leveren aan het programma Herstel Dichtbij. Wij zijn de enige Friese organisatie die is uitgekozen voor dit prachtige initiatief. We zijn super trots en krijgen hiermee de mogelijkheid om onze organisatie door te ontwikkelen samen met onze doelgroep.

MIND en het Oranje Fonds starten in 2022 met het programma Herstel Dichtbij. Het programma heeft als ambitie om over drie jaar een concrete bijdrage te hebben geleverd aan het versterken en uitbreiden van zelfregie- en herstelinitiatieven zodat deze voor iedereen dicht bij huis beschikbaar zijn en kunnen rekenen op duurzame financiering.

Daartoe versterkt en verbindt het programma sociale (herstel-) initiatieven die ervoor zorgen dat mensen met psychische kwetsbaarheid en hun naasten een sociaal netwerk hebben om op terug te kunnen vallen, mee te kunnen doen in de buurt en er niet alleen voor te staan.

Daarnaast is een lerende community van programmadeelnemers gevormd. De in het programma opgedane kennis en ervaring worden beschikbaar gesteld aan het veld. Middels een impuls is het aanbod aan laagdrempelige activiteiten voor psychische kwetsbare mensen vanuit een breed scala aan welzijnsorganisaties vergroot.

Stjoer volgt Module 1, welke gericht is op het versterken, verduurzamen en door ontwikkelen van gevestigde initiatieven.

Inzet Positieve Gezondheid

Stjoer komt voort uit de fusie tussen Support Fryslân en AanZet, twee organisaties met hun eigen manier van werken. Dit zien we ook terug in de uitvoering. Beide organisaties hadden hun eigen rode draad, maar deze zijn niet één op één met elkaar te verbinden of over elkaar heen te leggen.

Stjoer is bezig haar eigen rode draad te creëren. Het is van belang dat deze rode draad voldoet aan een holistisch mensbeeld, gericht is op het versterken van eigen regie, herstel bevorderend, talentgericht en oplossingsgericht is.

Stjoer kiest ervoor om deze rode draad te bouwen op het concept Positieve Gezondheid. Positieve Gezondheid is een benadering binnen de gezondheidszorg die niet de ziekte, maar een betekenisvol leven van mensen centraal stelt. De nadruk ligt op de veerkracht, eigen regie en het aanpassingsvermogen van de mens en niet op de beperkingen of ziekte zelf. In 2022 gaan alle beroepskrachten de basistraining Positieve Gezondheid volgen om zodoende dit concept te implementeren binnen de werkwijze van Stjoer.

Bestuur en Team 2021

Bestuur

Voorzitter:	Sita Reinsma
Secretaris:	Kees Elzinga
Penningmeester:	Chris Marsman
Algemeen lid:	Marit Wagenmakers
	Trees Flapper

Medewerkers

Coby de Vries – Flookman

Projectmedewerker Rijk van Ervaring / Inloopmedewerker Makkersplak

Erik Blank

Directeur

Fenna Pietersma (t/m 30 november 2021)

Inloopmedewerker Samen@Poort20, Samen@NieuwZuid en Doarpskeamer

Hester Braaksma (vanaf 1 maart 2021)

Projectleider Maatjes 27+ en ExpEx Friesland

Jelles Jacquet (vanaf 15 november 2021)

Inloopmedewerker Samen@Poort20, Samen@NieuwZuid en Doarpskeamer

Johanna Anema (vanaf 15 november 2021)

Inloopmedewerker Buurtkamers Tytsjerksteradiel, Noardeast Fryslân, Dantumadiel

Judit Zijlstra

Management Assistent / Projectleider Administratie & Receptie

Lianne Veenstra

Projectleider Maatjes Kids & Jongeren

Marije Klaver

Coördinator Inlopen Noardeast Fryslân, Dantumadiel, Tytsjerksteradiel en Smallingerland

Marike Feenstra

Coördinator Inlopen Harlingen, Waadhoeke, Súdwest Fryslân, Projectleider Rijk van Ervaring

Marjolein Korf

Inloopmedewerker Samen@Halte058, Samen@Smallingerland, Buurtkamers Noardeast Fryslân en Dantumadiel

Nasr Ali (vanaf 1 februari 2021)

Inloopmedewerker Sedrana (Onze Familie in Leeuwarden)

Wietze Kooistra

Projectleider PC Probaat en Facilitaire Dienst

Yolanda Dijkstra

Inloopmedewerker Buurtkamers Tytsjerksteradiel, Noardeast Fryslân, Dantumadiel

Zoë Bult

Projectleider Maatjes Kids & Jongeren, Buddy to Buddy Leeuwarden en Onze Familie in Leeuwarden

Financiers

VSBFonds
iedereen doet mee

Buddy

Gemeente Leeuwarden

gemeente dantumadiel

HET NIEUWE STADS WEESHUIS

oranje fonds
Doe je mee?

GEMEENTE NOARD EAST FRYSLÂN

GEMEENTE waadhoeke

achtkarspelen GEMEENTE

Kansfonds geven om een ander

Protestantse Kerk

Gemeente Súdwest-Fryslân

GEMEENTE HARLINGEN

EXPEx EXPERIENCED EXPERTS

Fries Platform Ervaringsdeskundigheid

DE FRYSKÉ MARREN

Drachten Smallingerland

provinsje fryslân provincie fryslân

gemeente tytsjerksteradiel

GEMEENTE HEERENVEEN

gemeente Opsterland

فم

