

2023



JAARVERSLAG


stjoer

JAARVERSLAG

Stjoer kijkt terug op een jaar waarin we weer veel hebben mogen betekenen voor mensen met een psychische kwetsbaarheid in Fryslân. Vanuit het door-en-voor principe hebben we activiteiten georganiseerd waarmee velen mooie stappen hebben kunnen maken in hun persoonlijk- en maatschappelijk herstel.

Aan de hand van een aantal hoogtepunten en ervaringen nemen wij u mee in het jaar 2023 van Stjoer.

HERSTEL

Werken aan herstel is binnen alle activiteiten van Stjoer de rode draad. In 2023 hebben we het werken aan herstel verder uitgewerkt en zijn gekomen tot de 5 fases van Stjoer, oftewel de reis die onze vrijwilligers maken door Stjoer en hun herstel. In het verlengde daarvan zijn eind 2023 binnen het team twee herstelcoaches gestart die de herstelactiviteiten verder vorm gaan geven. Ook gaan zij het personeel verder activeren en scholen op het gebied van herstel ondersteunend werken.



ONTWIKKELINGEN

Door het Integraal Zorg Akkoord is ons werkveld flink in beweging. Stjoer heeft hier ook zijn rol in gepakt. Stjoer wordt steeds meer gezien, erkend en bevraagd als het gaat om zelfregie en herstel.

Daarnaast zien we een toename aan deelnemers bij onze activiteiten. Er is dus een duidelijke behoefte aan laagdrempelige activiteiten met en voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. Hierbij zien we de mate van kwetsbaarheid van de mensen toenemen.

Stjoer is ook als organisatie in ontwikkeling. Er is sprake van groei van deelnemers en medewerkers. Groei is mooi, maar zorgt ook voor uitdagingen. In 2023 hebben we meer aandacht voor het werkgeluk van onze medewerkers. Dit doen we onder andere door het aanbieden van scholing, intervisie en persoonlijke trajecten.

SAMENWERKEN

Stjoer is een netwerkorganisatie die zijn specialisme deelt, samenwerkt, zelf uitvoert of mensen in contact brengt met een andere organisatie. We werken al met veel organisaties samen. In 2023 kwamen daar enkele mooie partners bij:

Slieker – filmavonden over psychische kwetsbaarheid.

Bibliotheken Noord Fryslân, Kabelnoord, Kennislab Noordoost Friesland, NHLStenden, Stjoer, Stichting Welzijn Het Bolwerk en Sûnenz - Intentieverklaring digitale vaardigheden gemeenten Noardeast Fryslân en Dantumadiel.

Jeugdhulp Friesland, Regiecentrum Bescherming en Veiligheid, Zorgbelang Fryslân – E-Team Friesland.

Buurvrouw & Buurvrouw – Feestbuuf & Buurtkoelkasten.

2023 IN VOGELVLUCHT

Januari

Integraal Zorg Akkoord

Aan het begin van het jaar is Stjoer met diverse gemeenten in gesprek gegaan over het Integraal Zorg Akkoord, dat najaar 2022 werd vastgesteld. Vooral ten aanzien van het thema GGZ en Sociaal Domein ziet Stjoer voor zichzelf een rol weggelegd in de transformatie die wordt gevraagd.

De directeur van Stjoer is sinds september nauw betrokken bij FRIZA, waar hij bestuurlijk trekker van één van de bouwstenen van het thema Mentale Gezondheid en Veerkracht is.

Februari

Mentale gezondheid bespreekbaar maken

Vanuit de afdeling Rijk van Ervaring verzorgden we, in samenwerking met Slieker, dit jaar meerdere nabesprekingen van films waarbij de hoofdpersoon ervaring heeft met een psychische kwetsbaarheid. De nabesprekingen gingen over de mens achter de kwetsbaarheid. De zalen waren uitverkocht!

"Ik vind het fijn dat er in het gesprek verder gekeken wordt dan de kwetsbaarheid. Ik heb namelijk ook een kwetsbaarheid, maar ik ben en kan zoveel meer."

Naast de filmavonden werden er ervaringsbijeenkomsten, trainingen, gastlessen en contactavonden voor zelfhulp- en lotgenotengroepen georganiseerd. Het spel 'Mei ik jo wat freegje' is ontworpen door onze eigen vrijwilligers om mentale gezondheid bespreekbaar te maken. Dit is op verschillende plekken gespeeld: Door deze activiteiten creëren we openheid om over mentaal welbevinden in gesprek te gaan en doorbreken we stigma's.



16 297 6

bijeenkomsten

deelnemers

vrijwilligers

Maart

Jongeren zijn aanzet bij het ErvaringsTeam Friesland

De samenwerking rond ErvaringsTeam (E-Team) Friesland is een feit! Regiecentrum Bescherming en Veiligheid, Jeugdhulp Friesland, Stjoer en Zorgbelang Fryslân hebben deze maand een convenant ondertekend.



Na een jaar van ontwikkelen en uitproberen is in mei 2023 een eerste groep van acht jongeren gestart aan de training. In 16 bijeenkomsten hebben zij meer over zichzelf en elkaar geleerd en tools gekregen om hun eigen ervaring positief in te zetten. Na een feestelijke diplomering zijn de jongeren direct hun eigen ervaringen in gaan zetten door middel van opdrachten uit het werkveld.

12 jongeren 34 opdrachten
400 bezoeken Ervaringscafé

Door de toekenning van de tweejarige subsidie van Sociaal Domein Fryslân en de aanvullende subsidie van het Oranje Fonds kunnen wij in 2024 en 2025 het E-Team door ontwikkelen en de Ervaringscafés uitbreiden in Friesland. Aanvullend zijn er nog duizenden mensen bereikt door o.a.:

- Een **interview** in het Friesch Dagblad (bereik 29.000 lezers);
- Een interview voor het Oranje Fonds;
- Deelname landelijke campagne "Wat zou jij doen" (gezamenlijk initiatief van de jeugd- en kinderbeschermers van Nederland) d.m.v. nieuwsitem Omrop Fryslân (117.000 kijkers per week);
- Landelijk uitgezonden campagnefilmpje van Herstel Dichtbij: **Filmpje Herstel Dichtbij**.

"Wat ik heel spannend vond was mijn eerste opdracht, waarin ik op camera geïnterviewd werd. Hierin werd ik wel even met mezelf geconfronteerd. Ik besloot in goed overleg de opdracht wel te doen. Ik heb hierbij goed stilgestaan bij hoe ik me erbij voelde: ja, het is spannend, maar niet te spannend. Uiteindelijk viel het interview heel erg mee, het was zelfs leuk! Achteraf ben ik trots dat ik het toch gedaan heb. Ik sta volledig achter wat ik heb gezegd en ik ben heel tevreden over het eindresultaat. Het heeft me zelfvertrouwen gegeven."



April

Welkom in Leeuwarden

Sinds april organiseert Stjoer in opdracht van de gemeente 'Welkom In Leeuwarden', een fysieke welkomsttocht door Leeuwarden.

Tijdens deze wandeltocht laten we nieuwkomers zien en ervaren bij welke organisaties en op welke locaties ze in Leeuwarden op weg geholpen worden om van Leeuwarden hun nieuwe thuis te maken. Het is gericht op de voorinburgering van de nieuwkomers en een eerste stap tot participatie.

In het voorjaar startte ook 'Now is the time to say new things', een van de nieuwe projecten van de derde editie van Over de drempel. In het project worden de associaties, herinneringen en verbindingen van nieuwkomers in Leeuwarden ingezet bij het maken van nieuwe meertalige literatuur. Het vertrekpunt zijn de gedichten van Rumi. De (nieuwe) teksten worden in verschillende talen aan elkaar verbonden door de universele taal van de muziek. Daarmee horen en zien de nieuwe inwoners van Leeuwarden dat zij er niet alleen voor staan. Er wordt verbinding gemaakt met iedereen die dezelfde of een vergelijkbare reis heeft afgelegd.

Deze training is gebaseerd op de visie van Luk Dewulf en Els Pronk. Talent is namelijk niet de alleen maar de sport of een studie waar je in uitblinkt, maar juist datgene wat jou blij maakt, waar je van in de flow komt.



"Bij Stjoer kiezen wij voor talent. Dit bord krijgt een mooi plekje aan de muur bij de receptie. Samen met de deelnemers en vrijwilligers van Stjoer (her)ontdekken wij talenten. Het uitgangspunt is dat we hiermee de eigen kracht versterken door talent en veerkracht te ontdekken en deze in te zetten. Op deze manier werken mensen bij ons aan hun herstel."

Juni

Onze Familie in Leeuwarden (OFIL)

Wethouder Nathalie Kramers en enkele raadsleden van de gemeente Leeuwarden brachten een bezoek aan Sedrana, onze multiculturele huiskamer. Jawad, een van onze vrijwilligers, ontving daar het eerste exemplaar van het Onze Familie In Leeuwarden magazine.

Met dit magazine laten we de impact zien van drie jaar OFIL. Het magazine staat vol verhalen van bezoekers en deelnemers van Sedrana, Buddy to Buddy en de Meet Ups. Het laat in één opslag zien wat het visitekaartje en de toegevoegde waarde is van Onze Familie in Leeuwarden.

Magazine Onze Familie In Leeuwarden

- 3371 → bezoekers Sedrana
- 334 → deelnemers Meet Up
- 40 → koppels Buddy to Buddy
- 391 → bezoekers Buddycafé
- 32 → bereikte nationaliteiten

12

deelnemers

Now its the time
to say new things

54

deelnemers

Welkom
in Leeuwarden

Mei

Talentenfluisteraar organisatie

Woensdag 23 mei was het zo ver: Stjoer is officieel een talentenfluisteraar organisatie. Froukje Geerts van de Blij met mij! Academie kwam langs op de Tesselschadestraat in Leeuwarden en reikte het 'Talentenfluisteraar organisatie' bord uit. De beroepskrachten van Stjoer hebben allemaal de talentenfluisteraar training gevolgd. Een training waarin theorie en praktijk goed samen kwamen.

Juli

Activiteiten die verbinden

Juist in de zomerperiode gaat Stjoer door. Mensen behouden structuur, een doel. Naast de reguliere activiteiten is er de gehele zomer iedere week een extra herstelactiviteit georganiseerd, vanuit de DenkTank. De Denktank bestaat uit een vertegenwoordiging van vrijwilligers van verschillende afdelingen van Stjoer, die meedenken over vraagstukken binnen de organisatie en waar mogelijk ook helpen bij de uitvoering.

Ieder jaar organiseert Stjoer daarnaast voor al haar deelnemers, vrijwilligers, studenten en beroepskrachten een zomerfeest. Mensen van alle afdelingen komen samen. Voor de gezelligheid, maar ook om te kunnen ontmoeten en elkaar (beter) te leren kennen. Dit jaar werd er door 200 mensen gebowld op zes verschillende plekken in Friesland: Burgum, Dokkum, Drachten, Franeker, Leeuwarden en Sneek.

“Wat heb ik genoten,. Ik zat naast iemand die ik niet kende en uiteindelijk hebben we de hele tijd gezellig met elkaar zitten praten.”

Augustus

Maatjesproject

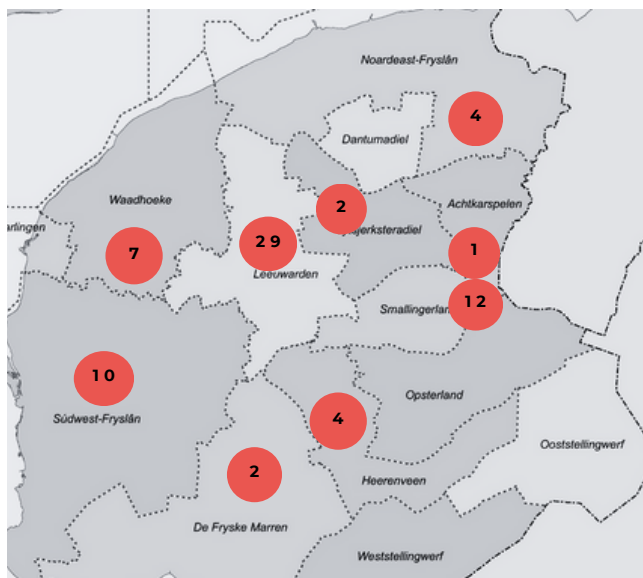
Eindelijk was het zo ver, Jens en Henk mochten hun verhaal doen over hoe zij het Maatjesproject ervaren voor een promofilmje. Ze hebben verteld wat het hun oplevert en waarom het Maatjesproject zo belangrijk is. Conclusie:

Ertoe doen als maatje, dóet wat met je!

Mede dankzij het promofilmje hebben we weer meer vrijwilligers kunnen werven en 72 koppelingen kunnen maken.

Promo Maatjesproject

Aantal koppelingen per regio:



September

Herstel Dichtbij

Deze maand vond de inspiratiebijeenkomst Zelfregie en Herstel in Fryslân plaats bij Stjoer.

Tijdens de inspiratiebijeenkomst nam Sonja Visser, directeur Nederlandse Vereniging voor Zelfregie en Herstel, ons mee in de wereld van zelfregie- en herstelinitiatieven.

Michael Milo bracht GEM (Ecosysteem Mentale Gezondheid) onder de aandacht, een werkwijze om te komen tot betere en passendere samenwerking in het brede spectrum van de geestelijke gezondheidszorg. Tussendoor hebben onze vrijwilligers op verschillende manieren laten zien wat de impact van zelfregie en herstel voor hen persoonlijk is.

Deze bijeenkomst werd georganiseerd vanuit Herstel Dichtbij, een programma van het Oranje Fonds en MIND.

Inspiratiebijeenkomst Friesch Dagblad

Samen op verhaal komen

Tijdens de training 'Samen op verhaal komen' van Rijk van Ervaring gaan mensen de hand van de 'Vier fasen van herstel' met elkaar in gesprek en geven ze hun eigen verhaal vorm op een manier die bij hem/haar/hen past. De één schrijft, de ander gaat knutselen of maakt muziek.

“Ik dacht aardig goed te weten wat mijn verhaal was, tot dat ik het vorm ging geven aan de hand van een collega. Heerlijk knippen en plakken. Het heeft me echt geholpen om uit mijn hoofd te komen en het op papier te zetten”



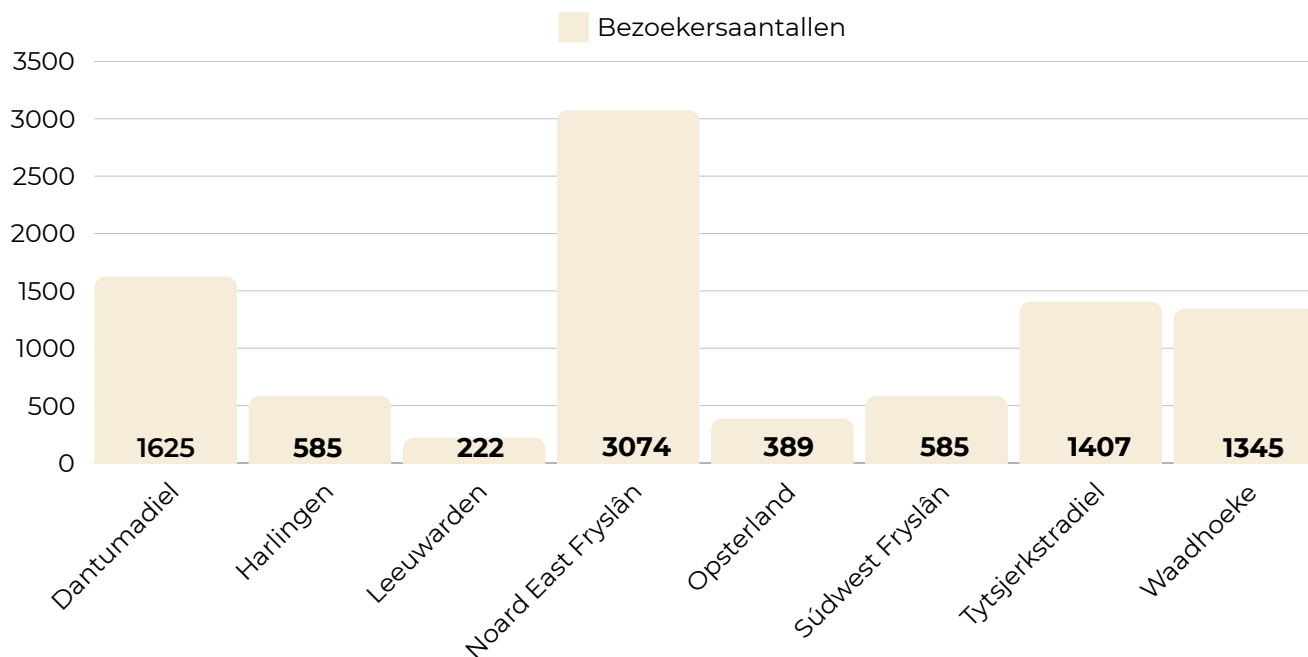
Oktober

Sociale Inloop: meer dan een kopje koffie

Stjoer organiseert, samen met lokale partners, op 18 plekken in Friesland een Sociale Inloop. In oktober zijn de laatste puntjes op de i gezet, de deuren van de locatie in Damwâld opende daarna namelijk haar deuren. Daarnaast is er in 2023 ingezet op betere zichtbaarheid van de locaties. Zo zijn er meer persberichten verstuurd en is er o.a. in de Westereender (oplage 36.600) te lezen wat het bezoeker Francis oplevert om naar de Sociale Inloop de Buurtkamer te komen. [Artikel de Westereender](#).

Hoe meer verbinding, hoe beter. Daarom zijn en blijven we in contact met lokale organisaties, om zo invulling aan het activiteitenprogramma te geven. Activiteiten die leuk zijn, maar zeker ook leerzaam. Activiteiten waarbij mensen zichzelf en andere beter leren kennen, maar ook activiteiten waardoor mensen handvatten krijgen voor hulp of informatie over welke rol mensen zelf hierin spelen. Talentkaarten worden hierbij regelmatig ingezet. Ook inwoners/bezoekers organiseren steeds vaker zelf een activiteit, vanuit wat hen blij maakt.

“Door de Inloop heb ik veel sociale contacten gekregen. Ik word uitgenodigd bij mensen thuis en groet nu bekenden van de Inloop op straat! Ik ben echt onderdeel van een gemeenschap. De ondersteuning is hier prettig, ik hoef het niet alleen te doen. Als ik ergens mee zit kan ik dit bespreken met de beroepskracht.”



Vrijwilligers

82

33

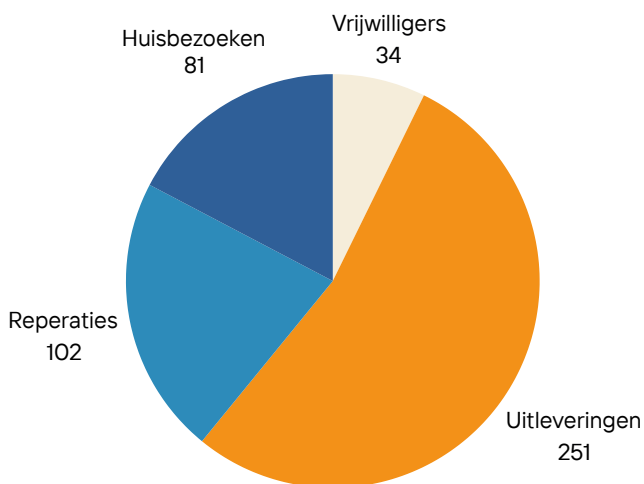
Studenten

November

PC Probaat

PC Probaat is begonnen vanuit de behoefte aan betaalbare computers voor mensen met een smalle beurs. 20 jaar later zorgen de vrijwilligers er nog steeds voor dat computers, laptops, reparaties en advies beschikbaar blijven voor iedereen. De eerste uitlevering 20 jaar geleden is dan ook feestelijk met elkaar gevierd.

In de werkplaats leren de vrijwilligers van en met elkaar. Binnen PC Probaat hebben we daarom buddy koppels gemaakt. Vrijwilligers die al langere tijd werkzaam zijn worden gekoppeld aan een nieuwe vrijwilliger.



Naast één op één leren wordt er ook ingezet op het teamproces. Door bijvoorbeeld met elkaar te leren tijdens een themabijeenkomst. Waar de meeste vrijwilligers het liefst met de software van een computer bezig zijn, wordt er ook gesproken over elkaars talenten en vaardigheden. Soms een beetje onwennig, maar zeker waardevol.



December

Ondersteunende afdelingen

De Ondersteunende afdelingen zijn het hart van de organisatie. Niet alleen kunnen vrijwilligers binnen de administratie, receptie en de facilitaire dienst aan hun persoonlijke ontwikkeling en herstel werken, de afdelingen zijn ook onmisbaar voor Stjoer. Door hun inzet worden mensen warm ontvangen bij Stjoer, telefonisch of per mail te woord gestaan; is alles opgeruimd en netjes en worden facturen verwerkt. En ze doen nog heel veel meer.

33

Vrijwilligers

In 2023 is er aandacht besteed aan de inrichting van het kantoor van Stjoer. Een kleurtje op de muur, een muurschildering en aankleding zorgen weer voor een frisse uitstraling.

Er is een mooie verbinding gemaakt tussen de Sociale Inlopen en de Ondersteunde afdelingen. De kasformulieren van de Sociale Inlopen worden ingeleverd bij de receptie, zodat deze vervolgens door de vrijwilligers verwerkt kunnen worden.

“Stjoer heeft voor mij een bijdrage gehad als het gaat om vertrouwen op de werkvloer. Ik had veel moeite met mensen vertrouwen, omdat ik erg slechte ervaringen heb gehad in mijn werk wat ik daarvoor had gedaan. Ik heb bij Stjoer het vertrouwen weer opgebouwd. En ik heb eerst bij het Maatjesproject gewerkt, daarna bij de Receptie. Hier was ik meer op mijn plek dit paste beter bij mij. Ik kijk met veel plezier terug naar mijn tijd bij Stjoer. Het heeft mij goed gedaan. Dit had ik nodig om weer verder te kunnen. Ik heb nu een baan buiten Stjoer en dat voldoet mij goed.”



De activiteiten van Stjoer worden mogelijk gemaakt door



Protestantse
Kerk

Drachten

Smallerland



Gemeente
Súdwest-Fryslân

gemeente
tytsjerksteradiel



GEMEENTE
waadhoeke

VSBfonds,
iedereen doet mee