



JAARVERSLAG 2024


stjoer

JAARVERSLAG

We kijken terug op een jaar waarin, vanuit het door-en-voor-principe, vele mensen met een psychische kwetsbaarheid aan hun herstel hebben mogen werken. Stap voor stap, in het tempo dat bij hen past, hebben zij talenten ontdekt, gewerkt aan veerkracht en meer.

Een jaar vol kansen, maar ook uitdagingen. Door ziekteverzuim onder personeel was het een flinke uitdaging om alle activiteiten rond te krijgen. Dankzij de (extra) inzet van het huidige personeel en de inzet van onze flexpool is dit uiteindelijk goed gelukt.

Omdat er weer te veel mooie, interessante en betekenisvolle gebeurtenissen zijn geweest, nemen we jullie in dit jaarverslag graag in vogelvlucht mee langs enkele hoogtepunten van het afgelopen jaar bij Stjoer.



WERKEN VANUIT VERBINDING

Stjoer is een netwerkorganisatie die haar specialisme deelt, samenwerkt, zelf uitvoert of mensen in contact brengt met andere organisaties. We werken al met veel partners samen en in 2024 kwamen daar enkele mooie samenwerkingen bij:

- KIEN werd onderdeel van de werkgroep van het ErvaringsTeam Friesland.
- Stjoer werkt nauw samen met Bibliotheek Noord-Fryslân, Dokwurk, Gemeente Noardeast-Fryslân, Opus3, Sport Fryslân, Leger des Heils, Humanitas Noordoost Fryslân en Yfke in het samenwerkingsplatform Welzijn Noardeast-Fryslân.
- Binnen het Zelfregiecentrum Smaak & Schaak Sneek wordt samengewerkt met Datsja, MindUp, AtHomeFirst en GGZ/Alliade.
- Stjoer is betrokken bij de ontwikkeling van Participatiehub Friesland en trekt hier samen op met Divers en Zorgbelang Fryslân.
- Via NHL Stenden Hogeschool is Stjoer betrokken bij de Kenniswerkplaats Onbegrepen Gedrag en de ontwikkeling van een psycho-educatie module voor naasten.

STJOER IN BEWEGING

Werken aan herstel is binnen alle activiteiten van Stjoer de rode draad. De afgelopen jaren hebben we, middels het Herstel Dichtbij-traject van MIND en het Oranjefonds, ons als organisatie verder mogen ontwikkelen. In 2024 hebben we dit waardevolle traject afgerond, met als resultaat een steeds betere positionering en interne vormgeving van de organisatie.

Daarnaast zijn we steeds actiever op lokaal niveau. Naast de Sociale Inlopen, het Maatjesproject en themabijeenkomsten in de provincie, zijn de eerste stappen gezet voor een zelfregiecentrum in Gorredijk en Sneek. In Dokkum is het Ervaringscafé gestart en daarnaast zijn we trekker van bouwstenen 2 en 5 van de Friza. Zo zijn we volop in beweging in Friesland.



VOORUITBLIK 2025

In 2025 blijven we bouwen aan een sterke, verbonden en inclusieve gemeenschap. Enkele belangrijke pijlers voor komend jaar:

- Verdere ontwikkeling van Friza en onze rol binnen de bouwstenen.
- Uitbreiding van Onze Familie in Noardeast Fryslân, met als doel meer betrokkenheid en ondersteuning in de regio.
- De doorontwikkeling van het Zelfregiecentrum Gorredijk, waarmee we een veilige en inspirerende plek bieden voor herstel en zelfontwikkeling.
- De lancering van Smaak & Schaak Sneek, een laagdrempelig initiatief om verbinding en participatie te stimuleren.

Samen blijven we bouwen aan een inclusieve samenleving waarin iedereen de kans krijgt om op eigen tempo en kracht mee te doen.

Op naar een betekenisvol 2025!

2024 IN VOGELVLUCHT

Het Maatjesproject

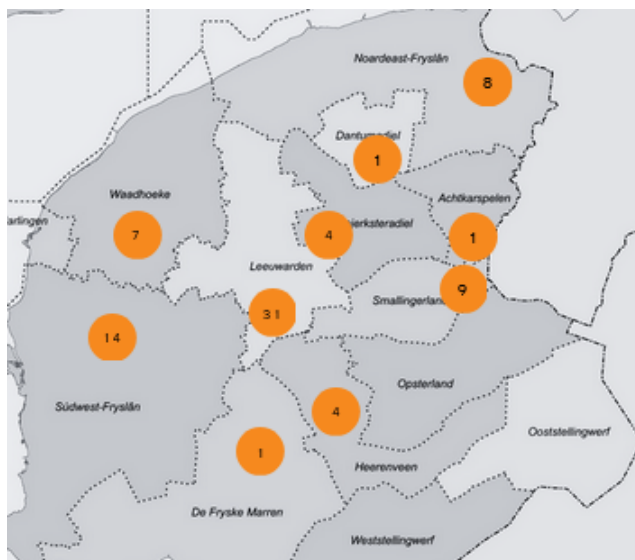
80 nieuwe koppels bij het Maatjesproject

Dankzij de vele nieuwe vrijwilligers hebben we bij het Maatjesproject weer 80 deelnemers blij kunnen maken met een maatje. Daar zijn we ongelooflijk trots op!

Naast het samen doen van leuke activiteiten biedt een maatje vooral een luisterend oor en steun bij persoonlijke hulpvragen. Deelnemers werkten aan hun zelfstandigheid en sociale contacten, bijvoorbeeld door samen naar een Ervaringscafé voor jongeren te gaan. Dit maakt het voor velen een stuk makkelijker om daarna zelf een keer te gaan.

Ook voor de maatjesvrijwilligers was het een leerzaam jaar. Ze ontdekten hun krachten, talenten en uitdagingen, en ervoeren hoe een klein gebaar een groot verschil kan maken.

"Mijn maatje ging met mij mee naar de markt. Alleen durfde ik dit niet. We hebben het eigenlijk heel leuk gehad. Ik wil de volgende keer proberen in m'n eentje een rondje te doen."



Door- en voor activiteiten bij Stjoer

Door het jaar heen hebben we diverse activiteiten georganiseerd, door en voor de mensen die bij Stjoer komen. Denk aan een activiteit rond gedichtendag, blue monday, boksen enzovoort.



Ook in de zomerperiode zijn we altijd open om zingeving, structuur en een veilige plek te bieden. Samen met vrijwilligers hebben we een zomerprogramma samengesteld: de Zomer Boost. Een programma vol diverse leuke én leerzame (herstel)activiteiten. Mensen die niet op vakantie gingen, gaven aan dat ze hierdoor toch een vakantiegevoel hebben ervaren.

Door de enthousiaste reacties hebben we de rest van het jaar benut om samen met de mensen bij Stjoer een vast activiteitenprogramma op te zetten. Vanaf januari 2025 gaan we met dit activiteitenprogramma van start.

De Sociale Inloop Samen@Halte058 vond altijd plaats op onze locatie op de Schoolstraat in Leeuwarden. Vanaf november 2024 is deze verhuisd naar ons Zelfregiecentrum op de Tesselschadestraat in Leeuwarden en wordt deze een vast onderdeel van het Stjoer brede activiteitenprogramma. Zo bundelen we onze krachten en vergroten we de toegankelijkheid van de inloophmomenten.

Training 'Samen op verhaal komen'

De training 'Samen op Verhaal Komen' is dit jaar drie maal gegeven. Tijdens deze training geven mensen vorm aan hun eigen verhaal, op een manier die bij hen past. Schrijven, muziek, schilderen, het kan allemaal!

"Ik dacht dat ik mijn verhaal kende, maar toen ik het onder woorden wilde brengen, ontdekte ik hoeveel er nog verborgen zat in mijn hoofd. Woorden waren nooit mijn ding. Door te schilderen kwam ik uit mijn hoofd. Dát is de manier die bij mij past."

Deelname walk into the light

Samen met GGD Fryslân, Gemeente Leeuwarden en Stichting Suicide Preventie Centrum organiseerden we Walk into the light; Een wandeling naar het licht toe om stil te staan bij de mensen die door suicide om het leven zijn gekomen, om aandacht te vragen voor en geven aan naasten van mensen met suïcidale gedachten, en om aandacht te vragen voor en geven aan mensen die zelf te maken hebben met suïcidale gedachten.



Onze Familie in Leeuwarden

Meer mensen bij multiculturele huiskamer Sedrana

Steeds meer nieuwkomers weten te weg te vinden naar onze multiculturele huiskamer Sedrana in Leeuwarden. Gemiddeld komen er 40 bezoekers per dag. De multiculturele huiskamer is twee keer per week geopend.

Een bijzonder verhaal is die van onze vrijwilliger Marlisa. Begin 2024 kreeg zij door persoonlijke omstandigheden het behoorlijk voor haar kiezen. Ondanks de moeite vanuit cultuur om het gesprek aan te gaan, bleven we in contact. Marlisa deelde later dat Sedrana ontzettend betekenisvol is geweest in haar herstelproces. Ze voelde zich gesteund, begrepen en op haar gemak bij Sedrana. Door toch in verbinding te blijven, kleine stappen te kunnen en mogen maken was er voor Marlisa altijd een vangnet, een plek waar ze zich thuis en veilig voelde.

Van binnen naar buiten

Regelmatig gaan we er met nieuwkomers op uit om Leeuwarden en andere organisaties te leren kennen. Gelukkig doen we dit met ontzettend veel samenwerkingspartners. Een voorstelling in de harmonie, een muziekfestival, de bibliotheek, zoveel partijen die hun deuren open zetten!

Ook waren er enkele uitstapjes buiten Leeuwarden. Tryater nodigde ons uit voor de voorstelling Fanfare. We mochten hun nieuwe brillen testen, die zowel Nederlandse als Engelse ondertiteling boden. Voor het derde jaar op rij brachten we een bezoek aan Terschelling om daar te gaan kamperen.

Een echt hoogtepunt was ook het **Bevrijdingsfestival**. Samen bezochten we de herdenking in de Prinsentuin, maakten we vrijheidssoepp, en spraken we over wat vrijheid betekent. Onze medewerker Zoë stond namens Stjoer als 'verschilmaker' op het podium van het Bevrijdingsfestival.

Recordaantal buddy's

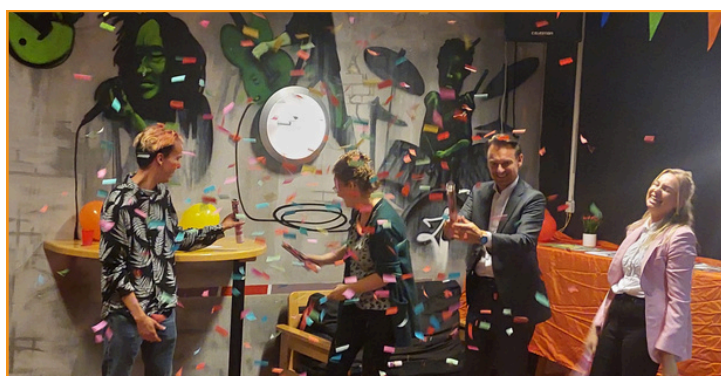
We hebben dit jaar drie matchingsdiners gehouden. Momenten waarop nieuwkomers en mensen die in Leeuwarden wonen op basis van vriendschap het contact met elkaar aan gaan en aan elkaar gekoppeld worden als buddy. Maar liefst 43 koppels gingen in 2024 van start! Dit zijn dus 86 mensen zijn dus samen Leeuwarden en elkaars leven gaan ontdekken!

"Dank aan de familie, aan Sedrana, die ons vreugde gaf, maar waar we ons verdriet ook mochten delen. Het zorgde voor ons dat moeilijke tijden snel voorbijgingen."

Ervaringsteam Friesland (E-team)

Opening Ervaringscafé voor jongeren Dokkum

In september opende het Ervaringscafé in Dokkum haar deuren. Zo ontzettend waardevol dat er een plek is waar jongeren (13 tot 30 jaar) elkaar kunnen ontmoeten en ervaringen kunnen delen, wanneer je tegen dingen aanloopt of worstelt met je mentale gezondheid.



Meer opdrachten voor het E-team

In 2024 heeft het E-Team 45 opdrachten uitgevoerd voor vele verschillende opdrachtgevers. Zo mochten we bijvoorbeeld tijdens de Kenniswerkplaats Jeugd Friesland een bijdrage leveren aan de ontwikkeling van een praatplaat met als thema: "Verklarend analyseren: hoe doe je dit écht samen?"

5499 Bezoekers Sedrana

45 Koppels Buddy to Buddy

Rijk van Ervaring

Klachten coördinatoren Noord Nederland

In juni verzorgde Rijk van Ervaring in samenwerking met het E-team het middagprogramma tijdens de 'Netwerkbijeenkomst klachten coördinatoren Noord Nederland', waarbij meer dan 60 klachtenfunctionarissen aanwezig waren. Na een inleidende presentatie gingen de klachtenfunctionarissen in drie workshop rondes in gesprek over Herstel en psychische kwetsbaarheden. Theorie en ervaringsverhalen stonden samen centraal in deze workshoprondes.

Mentale gezondheid bespreekbaar maken

Vanuit de afdeling Rijk van Ervaring verzorgden we, in samenwerking met Sliker, dit jaar meerdere nabesprekingen van films. In de film heeft de hoofdpersoon ervaring met mentale worstelingen. De nabesprekingen gingen over de mens achter de worstelingen. De zalen waren uitverkocht!



Onderwijs en Stjoer

Steeds vaker worden er gastcollega's verzorgd op zowel MBO als HBO onderwijsinstellingen. Meerdere lotgenotengroepen hebben een gastcollege mogen verzorgen, met ondersteuning vanuit Rijk van Ervaring.

Naast de vele studenten op de werkvloer en onderzoeksstudenten bij Stjoer hebben we GGZ-agogen studenten ondersteund bij hun onderzoek over impactmeting binnen Stjoer. Meer hierover in 2025!

Het E-Team heeft dit jaar meerdere gastlessen mogen verzorgen op NHL Stenden over thema's zoals 'Herstel' en 'Ervaringsdeskundigheid'. De studenten worden tijdens de les 'Herstel' meegenomen in de persoonlijke verhalen van E-Team jongeren. Aan de hand van de vier fases van Herstel gaan we het gesprek aan over de rol die de studenten als professional tijdens de verschillende fases kunnen vervullen om goed aan te sluiten bij degene waar het om gaat.

Tijdens de Week van de Mentale Gezondheid heeft het E-Team een aantal gastlessen verzorgd over Veerkracht bij Firda in Leeuwarden.

Internationale samenwerking Erasmus

Wij zijn onderdeel geworden van een Europees samenwerkingsverband binnen Erasmus. We hebben deelgenomen aan de training Stepping Stones en zijn gestart met het project Empowering Futures, gericht op rehabilitatie. Eén van onze beroepskrachten van Stjoer is op een uitwisselingsreis geweest naar Roemenië.

Ondersteunende afdelingen

44 verjaardagtassen

Ieder kind verdient een verjaardag, punt! Daarom hebben wij in samenwerking met Buurvrouw & Buurvrouw in Leeuwarden 44 verjaardagtassen mogen uitdelen aan gezinnen met kinderen tot 18 jaar. Een tas met allemaal leuke dingetjes en een cadeautje, om er een feestje van te kunnen maken.

Daarnaast heeft Stjoer €500,- geïnvesteerd om wekelijks de plaatselijke buurtkoelkast te vullen met voedingsmiddelen voor mensen met een klein budget. Deze taken, maar nog meer vallen onder de ondersteunende afdelingen van Stjoer: receptie, administratie en facilitair. Taken die direct bijdragen aan het ervaren van een nuttige daginvulling voor onze vrijwilligers en hun herstel.

"Ik vind het heel fijn om bij een team te horen, het geeft mij het gevoel dat ik ergens bij hoor, dat we het samen doen. Dit gevoel heb ik lang niet gehad, ik moest het altijd alleen doen. Het geeft me energie en maakt me blij."

Cultuur

Voor lang niet iedereen die bij Stjoer actief is, is het financieel mogelijk om deel te nemen aan culturele activiteiten, zoals naar het theater gaan. Dankzij Jeugdfonds sport en cultuur konden de jongeren van het Maatjesproject naar een voorstelling van 'De Tocht' in het Friso theater in Leeuwarden. Dankzij Tryater kon een groep vrijwilligers naar de voorstelling 'Fanfare' en 'Bingo'. Een waardevolle belevenis!

Administratie in huis

In 2024 is er hard gewerkt om nog meer grip op de financiële administratie van Stjoer te krijgen. In plaats van betalingen en administratie te beleggen bij een extern administratiekantoor werkt er een beroepskracht op de eigen afdeling administratie. De lijntjes zijn een stuk korter intern, er worden scherpe analyses gedaan op processen en daar waar nodig worden aanpassingen gedaan of processen geautomatiseerd. Dit zorgt voor duidelijkheid en vergemakkelijken van handelingen.



Sociale inloop

Appeltje van Oranje 2024

Het thema van het Appeltje van Oranje was in 2024 'Eenzaamheid verminder je samen'. Dit past de Sociale Inlopen als een jas. Bezoekers, vrijwilligers, studenten, beroepskrachten, bedrijven, organisaties in de regio, we doen het samen! Samen om te zorgen dat iedereen mee kan doen, minder eenzaamheid ervaart. Dat mensen het gevoel hebben dat ze ergens bij horen.

We eindigen van de meer dan 200 inzendingen bij de laatste 50! Na een pitch in Utrecht eindigen we helaas niet bij de laatste 10. Wel gingen we met een mooi bedrag naar huis, zodat we met een fantastische groep vrijwilligers een uitje konden maken naar AquaZoo, samen!

Bezoekers en vrijwilligers in hun kracht

Waar word jij blij van? Wat wil jij organiseren in de Inloop en wat heb je hierbij nodig? Vragen die regelmatig gesteld worden. Zo maakte vrijwilliger Helen in Sint Annaparochie stappen en heeft ze nu maandelijks haar eigen schildersactiviteit. De koks in Noardeast-Fryslân kregen na een signaal dat hun materiaal niet toereikend was, zelf een budget om materiaal aan te schaffen. Zij weten immers wat ze nodig hebben! Ook hier weer; we doen het samen!

Continuïteit en veiligheid

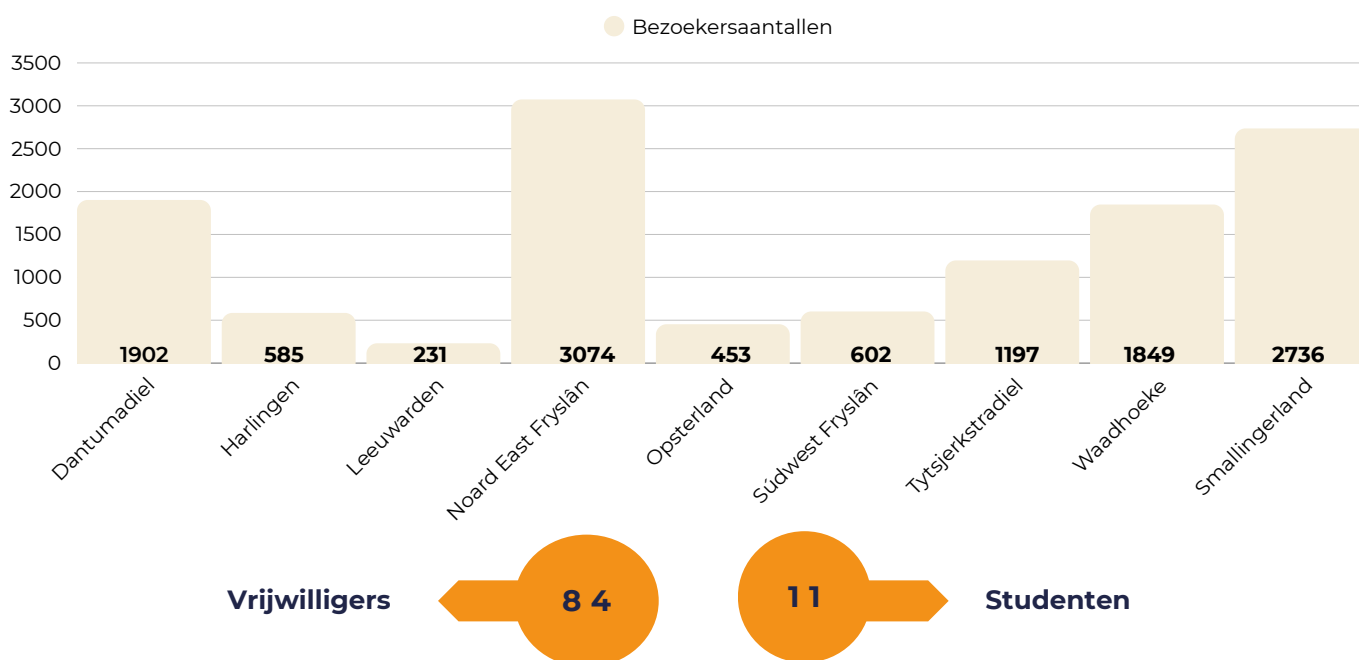
Een aantal beroepskrachten van de Inloop zijn langdurig ziek. Dit deed zichtbaar veel met de bezoekers en vrijwilligers. Het belang van een vast gezicht op een locatie is groot. Deze zorgt voor continuïteit en veiligheid op een locatie geven de mensen zelf aan. Een vast gezicht zorgt dat je met elkaar verder kunt groeien, de mensen kent. Door het aantrekken van nieuwe flexpool medewerkers hebben we de stabiliteit terug weten te vinden.

Start ontmoetingslocatie Damwâld

In januari is onze nieuwe locatie, in samenwerking met Yfke, gestart in Damwâld! Bezoekers en vrijwilligers hebben gezamenlijk gezorgd voor de inrichting van deze locatie. Zo voelde het direct al als hun plek.

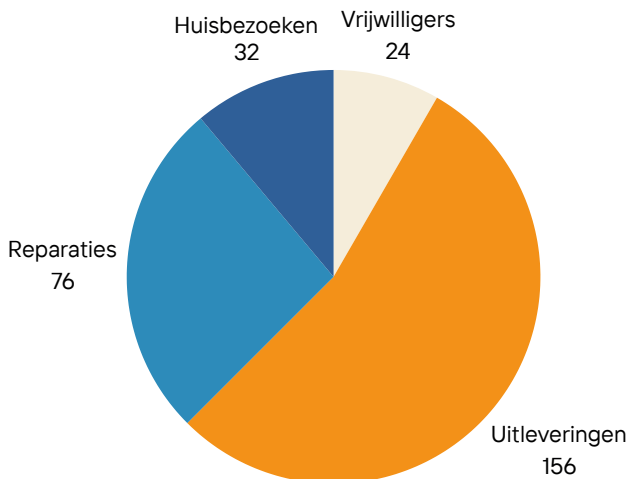
Start ontmoetingsavonden jongeren met autisme

Na signalen van behoefte is Stjoer in samenwerking met AtHomeFirst en Datsja gestart in Sneek met ontmoetingsavonden voor mensen met autisme/ een normaal tot hoog intelligentieniveau. Er was direct al een mooie opkomst. Samen met de deelnemers hebben we de ontmoetingsavonden invulling gegeven. Aangegeven werd dat er behoefte was om vaker samen te komen. Na de zomer is de ontmoetingsavond daarom twee keer per maand geopend.



PC Probaat

Waar we bij Stjoer vooral proberen contact van mens tot mens te hebben, het persoonlijke contact, kunnen we ook niet om de digitalisering van de maatschappij heen. En dat hoeft ook niet. Het brengt vele mogelijkheden met zich mee. Maar hoe lastig is dit, als je geen computer hebt omdat je de financiële middelen niet hebt. Of omdat je computer kapot is en je hebt geen geld voor een reparatie of een nieuwe.



Bij PC Probaat richten we ons voornamelijk op het repareren en gebruiksklaar maken van (tweedehands) laptops en computers. Het waardevolle is dat elke reparatie of uitgifte tegelijkertijd bijdraagt aan het werken aan herstel en persoonlijke ontwikkeling van de vrijwilligers die er werkzaam zijn. Ook hierin zie je dus duidelijk weer het door-en-voor principe bij Stjoer.



"Bij Stjoer vond ik een veilige omgeving waar ik mezelf kan zijn, fouten mag maken en kan groeien. Met steun en vertrouwen leer ik omgaan met werkdruk, bouw ik aan mijn zelfvertrouwen en ontdek ik mijn eigen kracht. Stap voor stap werk ik aan mijn herstel en een toekomst waarin ik sterker in mijn schoenen sta."

Zichtbare impact op het welzijn

Het wordt steeds zichtbaarder, onder andere aan de hand van Positieve Gezondheid, hoe vrijwilligers zich ontwikkelen binnen Stjoer. Samen met een aantal mensen hebben we in kaart gebracht wat het doen van vrijwilligerswerk bij Stjoer bijdraagt op verschillende levensgebieden.

Dagelijks functioneren: Vrijwilligers bouwen hun belastbaarheid op, wat hen helpt om uit bed te komen, een ritme te vinden in de week. Weer beter voor zichzelf te zorgen.

Lichaamsfuncties: Door letterlijk en figuurlijk in beweging te zijn geven mensen aan zich gezonder te voelen, doordat ze weer meer energie hebben.

Mentaal welbevinden: De opgedane vaardigheden en het vergrote zelfinzicht dragen bij aan het versterken van het zelfvertrouwen.

Meedoen: Door onderdeel uit te maken van een team, vergroten de vrijwilligers hun sociale contacten en integratie. Je hoort ergens bij!

Zingeving: Vrijwilligers ervaren meer perspectief doordat ze werken aan doelen die voor hen belangrijk zijn.

Kwaliteit van leven: Het bijdragen aan een organisatie en team vergroot de algehele kwaliteit van leven van de vrijwilligers. Ze worden gezien, zijn van betekenis in de maatschappij. Meer energie, meer zelfvertrouwen en het doorbreken van stigma helpt mensen vooruit.

Digitaal op weg!

Waar in de meeste gevallen gewerkt wordt vanuit de werkplaats zijn we ook meerdere keren op pad geweest. Denk aan mensen digitaal op weg helpen in de Sociale Inlopen, vragen van klanten van Estafette Leeuwarden beantwoorden maar ook met een stand op de Sûnmarkt in Dokkum staan. Een spannende, leerzame ervaring voor vele vrijwilligers om ook hun sociale vaardigheden te ontwikkelen.

DE ACTIVITEITEN VAN STJOER WORDEN MOGELIJK GEMAAKT DOOR

