

HAAGS
STEUN
SYSTEEM



Jaaroverzicht 2025

verbindt professionals, cliënten, ervaringsdeskundigen, mantelzorgers en vrijwilligers van ruim 200 Haagse organisaties, met als doel:

Hagenaars met een psychische kwetsbaarheid toeleiden naar activiteiten in hun omgeving. Samen bouwen we een ondersteunend en inclusief netwerk dat de drempel verlaagt voor sociale participatie, waardoor mensen weer betekenisvol kunnen deelnemen en bijdragen in hun eigen omgeving.

Het HSS werkt in Den Haag en randgemeenten.

De HSS-coördinatoren organiseren:

- > Maandelijks vijf Werktafels om vraag en aanbod te matchen
- > Themabijeenkomsten ter versterking van de expertise van het netwerk
- > Een gedetailleerde sociale kaart per wijk met gericht aanbod
- > Ontwikkelplekken voor vrijwilligers met een psychische kwetsbaarheid
- > Individuele en collectieve ondersteuning van de vrijwilligers

www.haagssteunsysteem.nl
info@haagssteunsysteem.nl



Team HSS

Barbara kwam gelukkig weer terug in ons team. Zij bouwde haar uren langzaam op. De rest van de uren kon tijdelijk worden ingevuld door Reakt-collega Tessa, die zich in no-time inwerkte en een waardevolle kracht werd.



2025

HSS in cijfers

In 2025 zijn **491** vragen aan de Haagse Werktafels gesteld. **97** vragen zijn naar aanbod toegeleid. Vanuit **38** organisaties zijn vragen aan de Werktafels gesteld en **95** mensen stelden zelf hun vraag. **22** organisaties hielden een of meerdere presentaties aan de Werktafels. De meeste vragen werden gesteld over het vinden van: dagbesteding (**26,3%**), vrijwilligerswerk (**14,5%**), een maatje (**11,2%**), informatie over voorzieningen (**9,8%**).

HSS bezocht in 2025 **54** organisaties in het kader van kwartiermaken en **9** organisaties in het kader van deskundigheidsbevordering.

HSS verbindt ruim **220** organisaties in de regio. De mailinglijst bevat **872** specifieke adressen die maandelijks de notulen en het binnengekomen aanbod ontvangen.

Bij HSS zijn bij HSS **16** vrijwilligers met een psychische kwetsbaarheid actief. Gemiddeld bezoeken **60** mensen de maandelijkse stap-avond Chillen in de Steeg. De Facebookpagina van Chillen heeft **427** volgers, het Instagram account telt er **65**. De mailinglijst van Chillen gaat naar **120** mensen. HSS heeft op LinkedIn **684** connecties en op Instagram **902**.

Er zijn **28** koppels actief bij de Vriendendienst.

Start

HSS verbindt

Ik heb een vraag

HSS versterkt

HSS empowert

COLOFON:

Fotografie: Peter Dullaart en Jasmine

Vormgeving: Katja Visser

Tekst: Christien Innikel

HSS verbindt

De Haagse Werktafels zijn vijf laagdrempelige netwerken, waarin maandelijks alle deelnemers actief meedenken rond vragen van mensen met een psychische kwetsbaarheid die op zoek zijn naar aansluiting, activiteiten of lotgenoten in hun omgeving. Professionals en vrijwilligers van vele organisaties uit het sociale domein werken aan de Werktafel samen met vraagstellers, ervaringsdeskundigen en mantelzorgers. Gezamenlijk hebben we een brede kennis van de sociale kaart en een groot formeel en informeel netwerk. Dat zetten we in om aanbod te vinden dat past bij de vraag en de situatie van de vraagsteller. Uitgangspunt is dat de vraagsteller waar mogelijk zelf de regie kan voeren over de weg naar herstel en mensen kan ontmoeten die in eenzelfde soort situatie zitten.

De samenwerking is praktisch, snel en informeel. Deelnemers kunnen hun vragen live of via de mail stellen. De coördinatoren van het Haags Steunsysteem zoeken specifieke mogelijkheden voor vraagstellers uit en bieden hen desgewenst hand in hand begeleiding om drempels te verlagen.

De interventies van het HSS dragen bij aan het verlichten van de gespecialiseerde zorg voor de doelgroep.

Kwartiermaken: de HSS-coördinatoren bezoeken organisaties om het netwerk uit te breiden. Daarnaast zetten zij zich in om binnen het netwerk meer gastvrijheid en acceptatie van mensen met psychische klachten te creëren.



Bekijk [hier](#) een film over de Werktafels

Bekijk [hier](#) de verschillende routes



Laak in de lift

Omdat de casuïstiek bij Werktafel Laak, Leidschenveen-Ypenburg, Rijswijk achterbleef vergeleken met vorige jaren, besloten we het project 'Laak in de lift' te starten. Barbara kwam met haar kennis en ervaring de Werktafel versterken. We inventariseerden alle relevante stakeholders en maakten een plan om ontbrekende organisaties en beroepsgroepen te benaderen. We bezochten veel organisaties om te zorgen dat het HSS in Laak, Leidschenveen-Ypenburg en Rijswijk weer

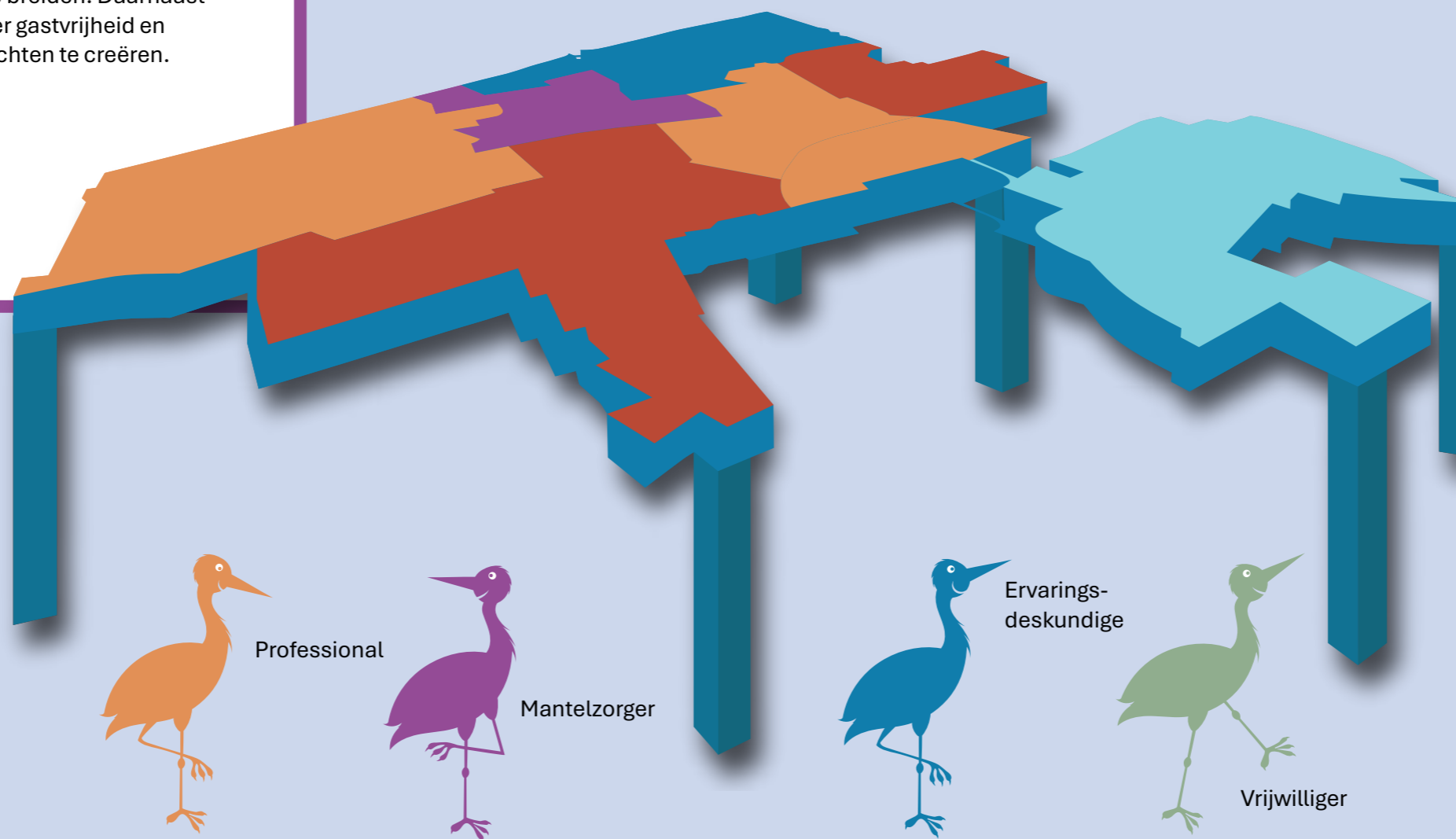
op het netvlies komt te staan. Daarbij vroegen we sleutelfiguren om actief mee te denken over het updaten en uitbreiden van ons netwerk.

POH-GGZ

Speciale aandacht ging uit naar het bereik van de beroepsgroep POH-GGZ. Via de moederorganisaties Arts & Zorg, Hadoks, Indigo en SHG hebben we contact gelegd en zijn presentaties gepland. Voor deze organisaties bleek het een groot pluspunt dat we ook in de randgemeenten werken.

Laagdrempelige steunpunten

Het vormen van een dekkend netwerk van laagdrempelige steunpunten is onderdeel van het Regioplan Haaglanden om de zorgkloof te overbruggen. Het HSS nam actief deel aan deze opgave. In de verschillende stadsdelen brachten we laagdrempelige steunpunten in kaart. In 2026 gaan we op verzoek van de gemeente, in samenwerking met Kompassie, een vorm ontwikkelen om deze steunpunten zichtbaar te maken.



Start

Het Haags Steunsysteem

Ik heb een vraag

HSS versterkt

HSS empowert



Professional



Mantelzorger



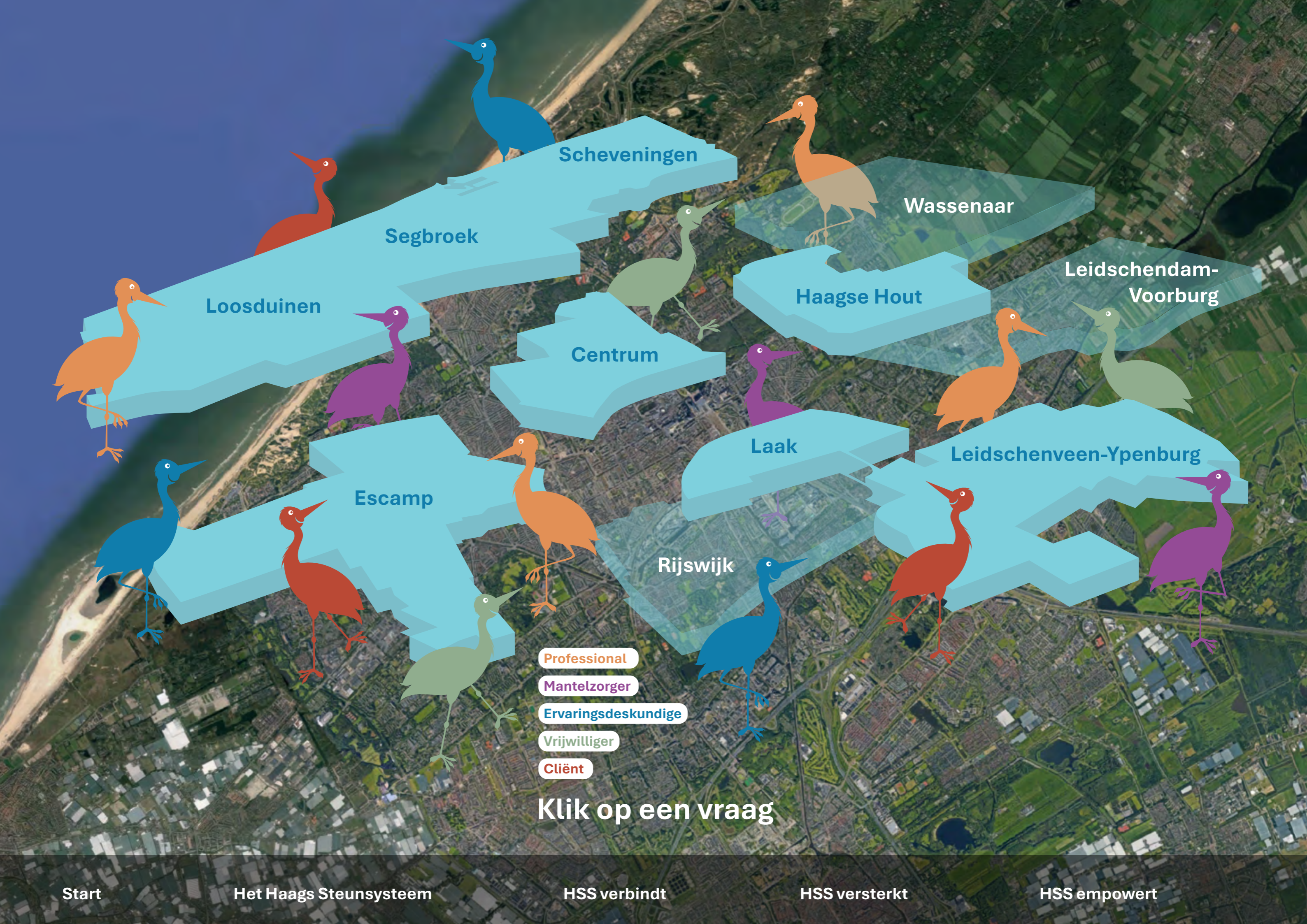
Ervaringsdeskundige



Vrijwilliger



Cliënt



Scheveningen

Segbroek

Wassenaar

Loosduinen

Haagse Hout

Leidschendam-Voorburg

Centrum

Laak

Leidschenveen-Ypenburg

Escamp

Rijswijk

Professional

Mantelzorg

Ervaringsdeskundige

Vrijwilliger

Clïënt

Klik op een vraag

Start

Het Haags Steunsysteem

HSS verbindt

HSS versterkt

HSS empowert

HSS versterkt

De coördinatoren van het HSS vormen de lijm in het netwerk en waarborgen de continuïteit. Zij delen kennis met het netwerk, zoeken samenwerking met nieuwe partijen en signaleren kansen en knelpunten voor de doelgroep. Daarop ontwikkelen zij gericht aanbod om het netwerk in Den Haag en randgemeenten te versterken. Zoals:

- > Een gedetailleerde digitale **sociale kaart** per wijk, met het aanbod voor de doelgroep, gericht op:
 - dag- of vrijetijdsbesteding (met/zonder indicatie)
 - ontmoeten/sociale contacten
 - vrijwilligerswerk of cursussen
 - trajecten richting betaald werk
 - gratis spullen
 - informatie over voorzieningen
- > Het delen van actuele informatie over aanbod met de Werktafel-netwerken.
- > Een overzicht van gratis en betaalbare activiteiten voor volwassenen en kinderen in de zomer- en kerstvakantie.
- > Themabijeenkomsten over onderwerpen waar de doelgroep en het netwerk mee te maken hebben.
- > Nieuwe initiatieven, zoals WindMee.

Het HSS actualiseert de sociale kaart per stadsdeel vanuit de informatie die aan de Werktafels gedeeld wordt. Het netwerk en de GGZ-teams maken hier veelvuldig gebruik van.

Daarnaast maakt het HSS in samenwerking met partners **aparte sociale kaarten** voor de randgemeenten, voor jongeren en voor mantelzorgers. Om meer zicht te krijgen op achterliggende vragen, hebben we bij wijze van experiment de sociale kaarten in plaats van downloadbaar van de website, opvraagbaar per mail gemaakt.

Themabijeenkomst De kracht van het netwerk bij herstel van verslaving

Op 13 mei organiseerden wij in Parkoers een themabijeenkomst over het onderwerp 'de kracht van het netwerk bij herstel van verslaving'. De middag werd ingeleid door de film 'Waarom stopt ie niet gewoon?' van Emily May 't Hoen. Khalid en Brian, ervaringsdeskundigen, vertelden elk hun verhaal

Uitwisseling en verdieping in kleine groepjes



en lieten zien op welke manier hun netwerk hen wel of juist niet hielp bij hun herstel. Daarnaast was er een presentatie van Craft-groepen, waar naast van mensen met een verslaving leren weer regie te krijgen over hun leven. Het laatste gedeelte van de middag was interactief. In groepjes van vier gingen de bezoekers in gesprek met de diverse sprekers aan de hand van stellingen. Rode draad: Hoe kunnen wij met elkaar bijdragen aan een ondersteunend en inclusief netwerk? Via een QR-code vulden bezoekers een formulier in met hun antwoorden op de stellingen van Audrey Wijks, Brian

Khalid: 'Het is heel belangrijk weer mee te kunnen doen.'



Ernisse, Emily May 't Hoen en Frans Douw. Dit leverde een openhartige inkijk op in de dilemma's die we ervaren bij deze problematiek. De middag, die werd bezocht door tachtig mensen, werd gewaardeerd met gemiddeld een 8. Lees het volledige verslag [hier](#) terug.



Brian: 'Hoe meer je van iemand houdt, hoe groter de kans dat je hun verslaving onbewust in stand houdt'

Audrey: 'Je bent welkom, maar je verslaving niet.'



Frans: 'Wat zou ik voor jou kunnen doen zodat jij verder komt in jouw leven? En andersom?'



Emily May: 'Wat houdt jou soms tegen om iemand actief te betrekken of uit te nodigen?'



Meer HSS versterkt

Vergroten zichtbaarheid HSS

In 2025 hebben we gewerkt aan meer zichtbaarheid, zowel online als fysiek. We zijn bij 54 partners in het werkveld geweest om ze te informeren en te betrekken bij ons netwerk. Om te bouwen aan een professionele en eenduidige uitstraling van onze communicatiemiddelen lieten we een huisstijltoolkit ontwerpen, geïnspireerd op ons jaarverslag. Daarbij formuleerden we ons motto opnieuw:

Samen zorgen we ervoor dat iedereen kan aanhaken.

Sociale media redactie

Joanne heeft met veel enthousiasme het voortouw genomen om onze online zichtbaarheid te vergroten. Zij maakte het technisch mogelijk dat we daarin



als team kunnen samenwerken. Vervolgens hebben we een sociale media redactie opgezet met vrijwilligers uit de doelgroep. Door hen actief te betrekken in het beheer en de creatie van content, versterken we niet alleen hun participatie maar ook

de inclusieve identiteit van het Haags Steunsysteem. In de toekomst willen we onze kanalen nadrukkelijker inzetten om verhalen te publiceren over participatie en herstel, geschreven door mensen met een psychische kwetsbaarheid.



Start

Het Haags Steunsysteem

HSS verbindt

Ik heb een vraag

HSS empowert



Maandelijks voorlichting bij de ADB: Vinden van nieuw perspectief

Op de [Acute Dagbehandeling \(ADB\) van Parnassia](#) volgen mensen die in een crisis zijn geraakt een programma van zes weken. Matthijske gaat maandelijks langs om met de deelnemers in gesprek te gaan over de mogelijkheden van



Matthijske

vrijwilligerswerk en dagbesteding. Het komt heel goed uit dat Matthijske naast haar werk voor het HSS ook vrijwilligerscoördinator is. Zij nodigt mensen uit om gebruik te maken van het Haags Steunsysteem: om in gesprek te gaan over wat ze zouden willen na hun opnametijd, of om hun vraag te stellen aan één van de Werktafels.

Begeleider Ria van der Sar:
'De structuur van het programma is heel belangrijk'

'De ADB is een open groep waar mensen zonder wachtlijst kunnen instromen na doorverwijzing van het Intensieve Behandeling Thuis team of de Spoedpoli. De behandeling duurt zes weken, drie dagen per week van half tien tot drie uur. Die structuur is heel belangrijk. We hebben een aantal programma's die echt wel het

verschil kunnen maken in iemands leven. We gaan aan de gang met negatieve kerngedachtes, met emotieregulatie en spanningsregulatie. We doen hier ook yin yoga en lunchen met elkaar.'

'Na die zes weken moeten de deelnemers vaak wachten op verdere behandeling. De meesten kunnen nog niet gelijk aan het werk, maar willen wel weer aansluiting bij de maatschappij. Daarom is de samenwerking met het Haags Steunsysteem belangrijk voor ons. Matthijske denkt met de mensen mee over wat ze fijn vinden om te gaan doen, zodat de flow en de structuur door kunnen blijven gaan. Sommige mensen willen juist iets heel anders gaan doen. Dan denkt Matthijske mee over de mogelijkheden in vrijwilligerswerk.'



Ria met collega's Leonie en Carine

'Dat werkt heel goed. Sommigen gaan vrijwilligerswerk bij Kompassie doen. Pas was er een jongen die werkte in een stressvolle horecakeuken, maar die wilde graag basketbalcoach worden. Die is nu vrijwilligerswerk aan het doen als sportcoach. En wie weet gaat hij later de opleiding doen. Zo vinden mensen nieuw perspectief.'



Presentatie HSS Congres Netwerkzorg en Mentale Gezondheid

Netwerkzorg is een manier van werken waarbij het hele netwerk rondom de cliënt centraal staat. Niet de diagnose, maar de persoonlijke doelen van de cliënt vormen het vertrekpunt. Cliënten, naasten, hulpverleners en organisaties, zoals woningcorporaties, werken domeinoverstijgend samen aan één plan. Netwerkzorg is een belangrijk onderdeel van de strategische visie van Parnassia. Deze visie sluit volledig aan bij de werkwijze van het Haags Steunsysteem. HSS stelt zich bewust op als onafhankelijke partij in het netwerk om de samenwerking rondom cliënten en vraagstellers te faciliteren. Op 6 maart verzorgden we een presentatie over het Haags Steunsysteem op het congres Netwerkzorg en Mentale gezondheid in de Doelen in Rotterdam. We belichtten de methodiek van de Werktafels. Om een indruk te geven van Chillen in de Steeg traden de Croony Tunes op.



Nieuwe initiatieven

Supportgroep

Onze collega Tessa vroeg zich af: Hoe zou een omgekeerde Werktafel eruitzien? Eén waar de cliënten in de meerderheid zijn en hun kennis delen. We zijn hierover gaan brainstormen;



eerst binnen ons team en daarna met de collega's van team Zorginnovatie van Parnassia. We onderzoeken samen of er behoefte is aan een supportgroep waarin mensen met een psychische kwetsbaarheid samen willen uitvogelen hoe ze weer willen participeren. We zorgen er daarbij voor dat we aansluiten bij of gebruik maken van bestaand aanbod.

Pilot Bereiken jongeren

Aan de Werktafel kwam het aanbod van [Skilled4Life](#) ter sprake, een programma dat jongeren helpt hun volledige potentieel te benutten door een combinatie van fysieke, mentale en sociale ontwikkeling. Antoinette en Mariska van Achter de Voordeur vroegen zich af of dit programma ook outreachend kan werken. Zij hebben een aantal cliënten waar ze zich zorgen over maken. Deze jongvolwassenen zitten de hele dag op hun kamer en lijken niet te motiveren voor welke activiteit dan ook. Zij behoren tot een groep jongvolwassenen (17 tot 35 jaar) met een psychische kwetsbaarheid die niet weten hoe ze kunnen participeren in de samenleving.

Christien (HSS) zocht contact met Rodney van Skilled4Life en nodigde hem uit voor een gesprek met Antoinette en Mariska. Rodney nam de uitdaging aan en verklaarde zich bereid om in de vorm van een pilot te onderzoeken wat deze kwetsbare jongvolwassenen nodig hebben om wél deel te nemen aan passend aanbod. Hij gaat beide jongeren vijf keer bezoeken. Rodney: 'Ik begin voorzichtig met het opbouwen van een band. Ik laat ze zien dat ik uit hun leefwereld ben gekomen en vertel ze hoe het bij mij vroeger was.' De eerste signalen zijn hoopgevend. Parallel gaan Barbara en Christien op zoek naar partners in de stad die ook tegen deze problematiek aanlopen om van elkaar te leren.



Antoinette, Rodney en Mariska

Start

Het Haags Steunsysteem

HSS verbindt

Ik heb een vraag

HSS empowert

HSS empowert

Het Haags Steunsysteem biedt een ontwikkelplek voor Hagenaars met een psychische kwetsbaarheid door een omgeving te bieden waarin zij actief mee kunnen werken en meerwaarde voor elkaar kunnen creëren. De vrijwilligers werken, afhankelijk van hun interesses en ambities, aan de website en de sociale kaarten, bij de Werktafels, Chillen in de Steeg en de sociale media redactie. Doel is het verkennen en ontwikkelen van talenten. De coördinatoren creëren een klimaat dat veiligheid en structuur biedt, waardoor de vrijwilligers kunnen doen waar zij goed in zijn.



Chillen in de Steeg

Chillen in de Steeg is sinds begin 2019 dé maandelijkse stapavond met live-muziek voor Hagenaars met een psychische kwetsbaarheid. 'Chillen' is een begrip geworden, met een flinke groep vrijwilligers en zo'n 50-75 bezoekers per avond. Chillen in de Steeg is elke eerste dinsdag van de maand in Theater In de Steeg. Met een gratis vegetarische daghap voor iedereen en een podiumprogramma met livemuziek. Ons podium staat bekend als een gezellige en warme plek om te spelen bij beginnende en gevorderde Haagse artiesten. Populair zijn ook de rap- en karaokeavonden. Om half 6 begint de avond met een gratis daghap voor iedereen. Een aantal bezoekers komt met een busje van de woongroep, de meerderheid komt zelfstandig van overal uit de stad. De avond wordt vormgegeven door een groep vrijwilligers, team Chillen. Zij verzorgen de bar, de security, de inkoop, de daghap en de programmering. We werken nauw samen met Bandsessies, de huisband van Anton Constandse. De daghap wordt verzorgd door Reakt De Post en Anton Constandse.

Bandsessies: muziek als motor voor ontwikkeling 'Met een succeservaring kun je verder bouwen aan jezelf'

Bandsessies is de muzikale dagbesteding van Anton Constandse en bestaat inmiddels ruim twintig jaar. Wat begon als een kleinschalig initiatief groeide uit tot een levendige muziekcommunity waarin mensen zich muzikaal én persoonlijk ontwikkelen. Bandcoaches Martin, Martijn, Tjebbe en Pro begeleiden de deelnemende muzikanten met toewijding en enthousiasme.

De kracht van Bandsessies ligt in de gelijkwaardige en organische manier van werken. Nieuwe muzikanten melden zich vaak via begeleiders, wijkteams of GGZ-partners en krijgen een intake in de oefenruimte. Martin: 'Van daaruit kijken we waar

zijn. Als iemand een bepaald soort genre wil, dan gaan we het gewoon doen. Samen muziek maken is een intensief proces: dingen uitproberen, feedback geven en ontvangen, elkaar de ruimte geven. Dat moet je in het begin even leren. Het is niet zo dat wij het bepalen. We proberen de ruimte te geven aan iemands eigen invulling en sturen bij vanuit onze rol als bandcoach. Zo van: klinkt goed! Probeer het eens op deze manier te spelen, klinkt het dan beter? Hoor je het verschil?! We proberen altijd het beste neer te zetten.'

'Als je iets doet met je passie, dan doet dat iets met iemand. Je creëert een succeservaring van waaruit je weer verder kunt bouwen



aan jezelf en aan je eigen gezondheid. Optredens vormen daarbij belangrijke mijlpalen. Ze vormen een context waarin mensen van alles kunnen ontwikkelen. Je moet op tijd zijn, er een beetje netjes uitzien. Dan sta je op het podium, je bent met je gevoel bezig en je krijgt waardering. We zien dat mensen daarmee in een positieve ontwikkeling komen.'

'Onze optredens bij Chillen in de Steeg zijn altijd een vaste stip aan de horizon om naartoe te werken, een soort thuiskomen met oude bekenden en nieuwe vrienden. Een

podium waar alles kan en mag. En iedere keer bedenken we weer nieuwe doelen, steeds een beetje groter. Door de jaren heen ontstonden meerdere bands, verschillende albums met eigen werk en bijzondere optredens. Voor de zangers en zangeressen heb ik veel bewondering. Die staan daar toch maar als gezicht van de band in de spotlights. Iemand die heel onzeker was, staat ineens de band aan te kondigen op Parkpop. Echt fantastisch! En **ons nieuwe album 5 over 5** staat nu online: een tastbaar statement van waar we naartoe hebben gewerkt. Daar zijn we allemaal supertrots op!



Bandcoaches Martin, Martijn, Tjebbe en Pro



'Kenmerkend voor Bandsessies is de sterke onderlinge verbondenheid. Muzikantdeelnemers staan vaak ruim op tijd voor de deur om te oefenen. De plek in de band blijft behouden, ook als het tijdelijk minder goed gaat. Een band is net een soort huwelijk, je creëert samen iets en raakt met elkaar verbonden. Dat is heel mooi.'

Start

Het Haags Steunsysteem

HSS verbindt

Ik heb een vraag

HSS versterkt

iemand het beste past op basis van ervaring, persoonlijkheid en muzikale voorkeur. De insteek is altijd dat muzikanten hun eigen smaak, rol en tempo bepalen. Er zijn gevorderde muzikanten bij die het vertrouwen missen om in een band te spelen. Maar ook iemand die drie akkoorden kan spelen en gemotiveerd is, kan meedoen. Een indicatie voor dagbesteding is wel gewenst.'

'Als iemand voor de eerste keer bij ons komt binnenwandelen vragen we: wat voor soort muziek zou je willen spelen? Het kan elke stijl

Meer HSS empowert

Vaste bezoekers

Zonder de vertrouwde gezichten van haar groep is Chillen niet compleet. Annelies, herstelondersteuner bij locatie de Torens van Anton Constandse: *'Ik word er zo blij van om de bewoners hier te zien, ze zijn er echt uit en helemaal zichzelf.'*

Annelies: 'De eerste keer had ik van tevoren een Chillen-postertje uitgeprint en vroeg ik twee cliënten mee naar Chillen. Het was zo leuk! Sindsdien probeer ik steeds meer bewoners te motiveren om mee te gaan. Het is zo fijn om mee te maken hoe ze hier zijn. Ze zijn er echt uit, ze kunnen dansen en zijn helemaal zichzelf. Vooral oudere bewoners zijn, vaak door medicatie, gehospitaliseerd. Hier zijn ze andere personen, met ander gedrag.

ervaring is dat je de mensen zelf moet vragen. Sommigen hebben net dat zetje nodig. Dan zeg ik: kom ga je een keertje mee kijken? Als je het niet leuk vindt blijf je de volgende keer thuis. Als ze het eenmaal kennen vragen ze vaak: Wanneer gaan we weer chillen?'

Vervoer

'We zijn nu met zijn negenen. Als we met veel zijn is onze bus te klein, dan gaan mijn collega Cleo en ik samen



Annelies, Cleo en hun club, op de achtergrond de band Triomfantelijk.

Net als op vakantie. Hier hebben ze even iets anders, andere mensen, een andere sfeer en niet te grootschalig. Dat maakt het leuk.'

Motiveren

'Het is een veilige groep bij Chillen. Onze bewoners kennen de mensen hier intussen, het is vertrouwd. Daardoor kan ik steeds meer mensen motiveren om mee te gaan. Mijn

met de bus en mijn auto. Als we vol zitten komen sommigen met de tram. De vorige keer lukte het niet om te komen vanwege sneeuw en ijs. Toen hebben we het zelf gezellig gemaakt met broodjes gezond en karaoke. Maar als het even kan zijn we van de partij. Ze vinden het ook fijn dat er iemand meegaat. Ze kijken er echt naar uit. Het is zo fijn om de bewoners wat anders te kunnen geven. Daar word ik zo blij van!'



De band Triomfantelijk

Durf jij met mij.... te Chillen?

In het najaar sloegen het Haags Steunsysteem en Durfjijmetmij.nl de handen ineen voor een speciale Chillen-editie op 2 oktober. Een geslaagd experiment!

Durfjijmetmij.nl is de landelijke, gratis ontmoetingsite voor mensen met psychische problematiek. Iedereen die bij een van de aangesloten organisaties in zorg is, kan gebruik maken van deze ontmoetingsplek. Via dit veilige en laagdrempelige platform kunnen mensen op zoek gaan naar liefde of vriendschap. Durfjijmetmij.nl, een initiatief van Reakt/Parnassia, heeft ruim zesduizend actieve leden. In ruim tien jaar zijn via de site al vele vriendschappen en liefdeskoppels ontstaan.

Gratis leuke activiteiten

Stephanie en Yvonne zijn de drijvende krachten achter Durfjijmetmij.nl. Eens per maand organiseren zij een gratis activiteit, telkens ergens anders in het land: een uitje naar Madurodam, de Keukenhof of Blijdorp, een filmavond of een lunchdate. Dat is een

Stephanie en Yvonne bij de snackkraam die het eten verzorgde voor deze speciale editie.

verzorgde lunch waarbij ze ervoor zorgen dat de deelnemers een beetje bij elkaar passen en dat ze met meerdere mensen in contact komen.

Chillen editie

Stephanie: 'Yvonne en ik vonden het een leuke samenwerking. Fijn dat Chillen een laagdrempelig concept is waarbij alles eigenlijk al geregeld is: de vrijwilligers, de locatie, de contacten met bands, de inkoop. Dus we kwamen in een soort gespreid bedje. En voor een eerste editie vanuit Durfjijmetmij.nl was het best een leuke opkomst. Er kwamen zo'n veertig mensen op af. Het idee is ook dat als ze het een keer meegemaakt hebben, mensen vaker naar Chillen komen.'



WindMee

Anja van WindMee: 'Ik vind het fijn om mensen naar Chillen te begeleiden, omdat ik ze op hun plekkie zie vallen. Ze kunnen daar gewoon zichzelf zijn, geen oordeel, gewoon zijn wie je bent en daarom geaccepteerd worden. Dat is wat mensen nodig hebben, Chillen is er de aangewezen plek voor.'

In het afgelopen jaar heeft Anja van WindMee vijf mensen begeleid naar een activiteit. Anja: 'Sommige mensen vinden het fijn als ik uitgebreid meedenk over wat voor activiteit of plek bij hen kan passen. Sommige mensen spreek ik één keer en die hebben daarmee genoeg om verder te gaan. Met andere mensen ga ik één, twee of drie keer mee naar een activiteit. Sommigen gaan daarna zelfstandig, anderen haken af. De mensen die ik naar Chillen heb begeleid blijf ik daar vaak zien.'



Anja



Nakumba

Bezoeker Anil (33): 'Chillen heeft een fijne, intieme sfeer, als in een klein café, maar dan met minder prikkels'

'Ik zit al een paar jaar bij Durfjijmetmij.nl. Ze organiseren elk jaar leuke uitjes. Ik ging met ze mee naar Blijdorp, voor een 'Behind the scenes'-rondleiding in het Oceanarium. Ook was ik in oktober bij het Chillen uitje. Ik vond het een leuke avond; er was patat, drinken en er waren snacks en leuke muziek. De tweede keer dat ik naar Chillen ging had ik zes mensen van het dagbestedingsatelier opgetrommeld om mee te gaan. Nakumba trad op, een geweldige band! Ik heb meegedanst, het was heel leuk. Chillen heeft een fijne, intieme sfeer, als een klein café. Maar dan met minder prikkels. Het is prettig dat de muziek en het eten gescheiden zijn. Ik ga vaker naar Chillen, het liefst met een groepje.'

Start

Het Haags Steunsysteem

HSS verbindt

Ik heb een vraag

HSS versterkt

We organiseerden een Chillen Kerst Playback Challenge en onze geluidsmen Mario maakte er een filmpje van:





Anja van WindMee introduceerde Aart bij Chillen in de Steeg

Aart: “Dat was iets nieuws. Het was leuk, ik dacht: ik ga hier vaker komen”

Aart: ‘Via de gemeente kwam ik in contact met Carolien van het Opruimteam. Zij hielp me een beetje orde te scheppen bij mij thuis. In gesprek met haar kwam ter sprake hoe mijn leven eruitziet. Ik werk twee dagen per week bij een assemblagebedrijf en voor de rest heb ik weinig bezigheden buitenshuis.

Weinig leuke dingen. Carolien stuurde me langs Anja van WindMee, die me introduceerde bij Chillen in de Steeg. Dat was iets nieuws. Het was leuk, ik dacht: ik ga hier vaker komen. Sindsdien kom ik bijna elke keer. Er is een gezellige sfeer en het is leuk om bands te horen. Ik vind het helaas niet zo makkelijk om kennis te maken met mensen. Maar inmiddels ken ik wel meerdere mensen hier. Het is natuurlijk ook een beetje een vaste club die hier regelmatig komt. Vanavond ga ik voor het eerst meedoen met de karaoke. Dat is mijn hobby, ik zing al bijna 30 jaar karaoke.’

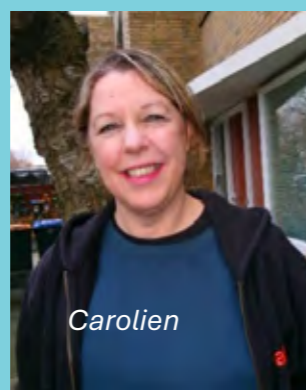
Carolien, begeleider Opruimteam Reakt: ‘Bij een gesprek rond zijn WMO-indicatie viel het op dat Aart weinig contacten had. Ik vroeg naar zijn hobby’s, waarop hij vertelde dat hij van spelletjes en zingen houdt. Ik had net via Matthijske gehoord van Chillen in de Steeg en van WindMee. Zij regelde dat Anja de eerste keren met hem mee zou kunnen gaan. En met Aart heb ik gepuzzeld hoe hij het met zijn werk zou kunnen regelen. Nu neemt hij eens per maand een vrije middag op om naar Chillen te kunnen gaan. Sommige mensen hebben het nodig dat je even meedenkt, nét dat duwtje.’



Aart

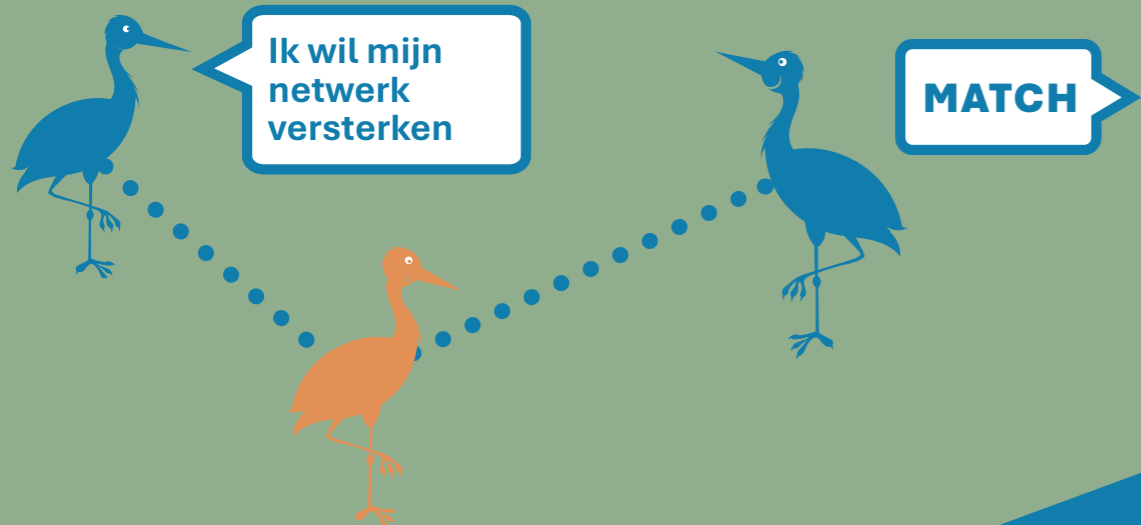


Anja



Carolien





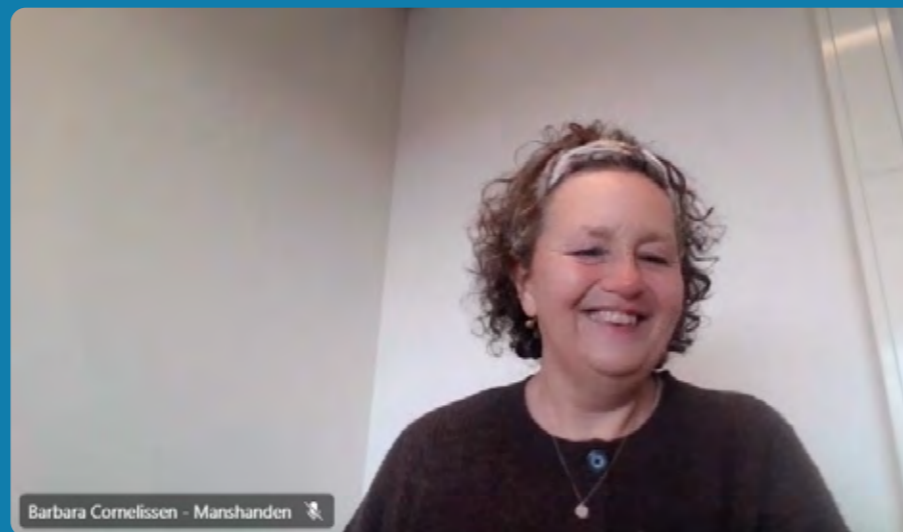
Dennis, ervaringsdeskundige bij Steunpunt Rijswijk, is op zoek naar een collega-ervaringsdeskundige. Hij mailt Barbara:
‘Kan ik via de Werktafel in contact komen met een ervaringsdeskundige? Misschien kan je iemand aanbevelen?’

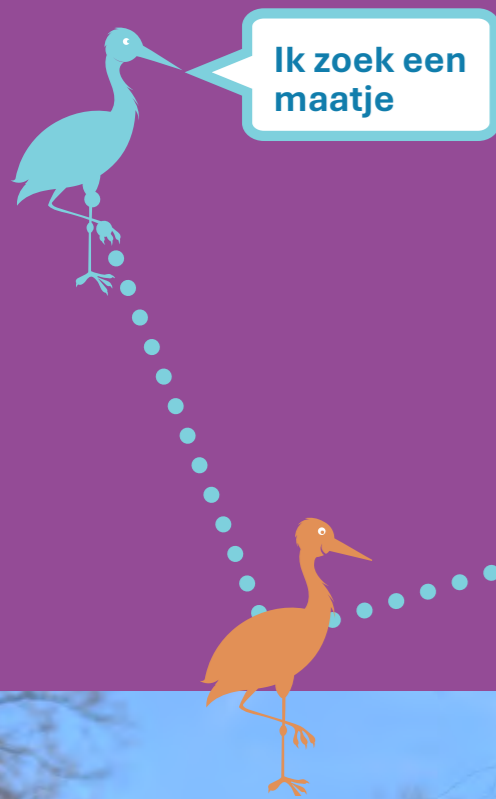
Barbara brengt hem in contact met Laura, ervaringswerker bij het GGZ-team in Rijswijk-Ypenburg en ze maken een afspraak om elkaar online te ontmoeten. Hoewel ze beide een andere achtergrond hebben – Dennis in de maatschappelijke opvang, Laura in de zorg – is er direct veel herkenning over de meerwaarde van ervaringsdeskundigheid in de hulpverlening.

Dennis: ‘Wij als ervaringsdeskundigen kunnen met recht zeggen: “Ik weet wat u meemaakt.” Dat is vaak een grote stap naar vertrouwen. Het armoedebeleid wordt gemaakt door mensen die genoeg geld hebben. Zij weten helemaal niet wat het is om de volgende dag geen boterham te hebben. Daar zit een enorme kloof. Als je beleid zou maken samen met mensen die de ervaring wél hebben, kom je veel sneller tot een effectieve aanpak. Het maken van beleid zou een combinatie van bottom-up en top-down moeten zijn. Zo zou de systeemwereld realistischer dienend worden aan de leefwereld, daar waar deze nu regelmatig beperkt.’

Laura: ‘Niet iedereen kan goed onder woorden brengen wat hij of zij nodig heeft of duidelijk om hulp vragen. Doordat wij zelf vergelijkbare situaties hebben meegemaakt, kunnen we naast iemand gaan staan en diegene helpen met het vinden van hun eigen weg. Ik probeer als ervaringswerker vooral om bij mensen te onderzoeken hoe zij een zo zinvol mogelijk leven kunnen hebben, ondanks de aandoening of problematiek. De focus ligt vooral op de gelijkwaardigheid in het contact, in het kijken naar mogelijkheden in plaats van onmogelijkheden. In mijn team help ik met mijn ervaringskennis ook collega’s om soms een ander licht te laten schijnen op de kant van de persoon die in behandeling is.’

‘Het zou heel fijn zijn als er meer ruimte komt om op meerdere disciplines ervaringswerkers in te zetten. In de GGZ, maar ook bij de welzijnsorganisaties en de gemeenten, ook bij beleid. Zo kun je hele andere invalshoeken krijgen bij vraagstukken die spelen. Ervaringsdeskundigen inzetten in de eerste lijn kan ervoor zorgen dat meer mensen al in de voorlinie geholpen worden, zodat uitval of erger voorkomen kan worden. Peersupport en het gezien en gehoord worden op basis van gelijkwaardigheid, kunnen bijdragen aan het voorkomen van de verergering van problemen.’





MATCH



Natalie

Justyna werd via de Werktafel een maatje voor een zieke landgenote:

‘Als ik een glimlach op haar gezicht zie, geeft mij dat een warm gevoel in mijn borst’

Nina, casemanager WMO: ‘Ik zocht via de Werktafel een maatje voor een ernstig zieke Poolse dame die al twee jaar bijna niet buiten was geweest. Zij heeft behalve haar zonen nauwelijks een netwerk. Ze praat zeer beperkt Nederlands. Ze zou het geweldig vinden om iemand te vinden die langs kan komen voor de gezelligheid, om even naar buiten te gaan en een praatje te kunnen maken in haar moedertaal.’

Natalie, trainer herstel en ervaringsdeskundigheid: ‘Toen ik de notulen van de Werktafel doorlas, zag ik ineens de vraag van een Poolse dame die een maatje zocht. Ik dacht meteen aan Justyna, die bij mij in de BEP-groep (Basiscursus Ervaringsdeskundigheid Parnassia) meedeed. Zij heeft weinig Poolse mensen om zich heen en ik wist dat ze graag iets voor andere mensen wil betekenen. Dus ik dacht, misschien is het iets voor haar, zodat ze ook weer af en toe Pools kan praten.’

Justyna: ‘Natalie belde me om te vertellen dat ze aan de Werktafel een Pools sprekende vrijwilliger zochten. Ik zei ja, dat kan ik doen. In het dagelijks leven heb ik niemand in mijn omgeving uit Polen. Matthijske ging met mij mee om kennis te maken en nu bezoek ik deze dame met regelmaat. Zij is ernstig ziek en zal niet beter worden. Voor haar ben ik, buiten haar zoon, de enige persoon met wie zij over haar ellende kan praten. Soms help ik haar ook met dagelijkse klusjes, zoals strijken. Maar wat ik vooral doe is luisteren, zonder oordeel. Dat is soms pittig, maar ook fijn dat ik iets voor iemand kan doen. Als ik een glimlach op haar gezicht zie, geeft mij dat een warm gevoel in mijn borst. Ik blijf deze dame bezoeken. Als ik iets begin, wil ik ook doorgaan. Daarbij is het ook belangrijk om goed voor mezelf te zorgen en mijn eigen grenzen aan te geven. Matthijske helpt me daarbij.’



Justyna



Ik zoek
vrijwilligerswerk

MATCH

Lieke, Lilli en Barbara

Via het HSS werd Lieke vrijwilligster bij buurthuis Bario

‘Ik word zo blij van de kinderen en doe meteen ervaring op in het werkveld’

Lieke (27) is op zoek naar vrijwilligerswerk met kinderen. Om wekelijks naar iets leuks te kunnen uitkijken en om haar CV op te bouwen. Uiteindelijk wil ze graag aan de slag als ervaringsdeskundige, maar het lukte nog niet om een baan te vinden.

Lieke: ‘Barbara van het Haags Steunsysteem bracht me in contact met Lilli van buurthuis Bario. We gingen er samen heen om kennis te maken. Het was een fijn gesprek waarbij ik mijn verwachtingen kon uitspreken. We spraken af dat ik een keer zou meelopen bij de kinderstuw. Het was spannend de eerste keer, ik moest even uitzoeken wat ik kon doen. Maar ik werd opgevangen door de andere vrijwilligers en Lilli is heel lief. Ik word zo blij van de kinderen en doe meteen ervaring op in het werkveld. Dit vrijwilligerswerk zorgt voor regelmaat in mijn week, een zinvolle daginvulling en door de afleiding heb ik even geen zorgen. Ik ben enthousiast en help nu om de week bij de kinderstuw.’

Lilli (kinderwerker): ‘Buurthuis Bario biedt verschillende activiteiten voor jong en oud aan. Van taal- en naailes tot kinder-kookles en sporten voor meiden. Bijna al deze activiteiten zouden niet plaats kunnen vinden zonder onze vrijwilligers. Met hun inzet, enthousiasme en kennis maken zij het dagelijkse reilen en zeilen van ons buurthuis mogelijk. Bij [WeZijn Transvaal](#) zetten we ons in voor het versterken van de gemeenschap door talenten te ontdekken en mogelijkheden te creëren. Lieke krijgt hier de ruimte om haar talenten te ontwikkelen. Zij draagt met haar rustige en empathische manier van doen en haar aandacht voor kinderen bij aan de verbinding, aandacht en deskundigheid die wij als organisatie willen bieden. En zij kan via het contact met de andere vrijwilligers haar netwerk vergroten.’