

HAAGS STEUN SYSTEEM





HET HAAGS STEUNSYSTEEM

Het Haags Steunsysteem (HSS) verbindt professionals, cliënten, ervarings-

deskundigen, mantelzorgers en vrijwilligers van ruim 120 Haagse organisaties, met als doel:

Hagenaars met psychische klachten helpen om weer actief deel te nemen aan activiteiten in hun eigen omgeving.

Het HSS werkt in Den Haag en randgemeenten, zonder WMO indicatie.

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



Start



HSS verbindt



HSS versterkt



HSS empowert



Ervaringen met HSS



Barbara



Matthijske



Betty

2022

HSS in cijfers:

In 2022 zijn **540** vragen aan de Haagse Werktafels gesteld. Het is gelukt om **346** vragen (**64%**) toe te leiden naar aanbod.

Vanuit **54** organisaties zijn vragen aan de Werktafels gesteld en **60** mensen stelden zelf hun vraag. De vragen zijn naar het aanbod van **63** partijen toegeleid.

26 organisaties hielden een presentatie aan de Werktafels.

De meeste vragen werden gesteld over het vinden van:

- 1) Informatie voorzieningen (**21,8%**)
- 2) dagbesteding (**17,8%**)
- 3) vrijwilligerswerk (**12,8%**)
- 4) een maatje (**12,22%**)

HSS bezocht in 2022 **32** organisaties in het kader van kwartiermaken.

HSS verbindt ruim **120** organisaties in de regio.

De mailinglijst bevat ruim **700** specifieke adressen die maandelijks de notulen en het binnengekomen aanbod ontvangen.

Bij HSS zijn **20** vrijwilligers met een GGZ-achtergrond actief (waarvan naar schatting **80%** mensen uit de EPA doelgroep)

De maandelijkse stap-avond Chillen in de Steeg wordt door gemiddeld **50** mensen bezocht.

De Facebookpagina van Chillen wordt gevolgd door **306** mensen. De mailinglijst van Chillen gaat naar **92** mensen met een GGZ-achtergrond.

Ongekend Haags heeft een Facebook-community van **390** mensen. De Facebookpagina wordt gevolgd door **276** mensen.

HSS heeft op LinkedIn **375** connecties en op Instagram **630**.

HSS verbindt

De Haagse Werktafels zijn vijf laagdrempelige netwerken, waarin maandelijks alle deelnemers actief meedenken rond participatievragen van cliënten.

Professionals en vrijwilligers van vele Haagse organisaties werken aan de Werktafels samen met cliënten, ervaringsdeskundigen en mantelzorgers. Gezamenlijk hebben wij 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 cliënt. Uitgangspunt is dat de vraagsteller waar mogelijk zelf de regie kan voeren over de weg naar herstel en mensen kan ontmoeten die in een zelfde 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 cliënten uit en bieden desgewenst hand in hand begeleiding om drempels voor de cliënt te verlagen.

Kwartiermaken: de HSS-coördinatoren bezoeken organisaties om meer gastvrijheid en acceptatie van mensen met psychische klachten te creëren.

Bekijk **hier** een animatie over de Werktafels

Lees **hier** ervaringen bij de Werktafel

Sjef Enthoven (Siena) en Inge Kuiper (Indigo Preventie) ontmoetten elkaar bij de Werktafel en bundelden hun krachten.

Sjef: 'Bij Siena bieden we dagbesteding en kunstzinnige therapie. Voor de mantelzorgers van onze leden hadden we een programma georganiseerd van twaalf bijeenkomsten. We wilden deze 18 mantelzorgers ook daarna graag wat kunnen bieden. Ik ging op zoek naar wat er aan kunstzinnige activiteiten te doen was in de regio. Zo kwam ik bij de Werktafel uit, waar ik een lijst kreeg van vijf of zes kunstclubs die ik zó aan de mantelzorgers kon doorgeven. Bij de Werktafel heb ik in korte tijd een netwerk kunnen opbouwen. En zo is ook het contact met Inge van Indigo Preventie ontstaan. Zij zei: "die groep mantelzorgers heeft misschien ook nog op een andere manier ondersteuning nodig". Haar werk is preventie ondersteuning. Inge maakte een voorstel dat ik zó kon doorzetten naar 'onze' mantelzorgers.'

Voorkomen dat het erger wordt

Inge: 'We proberen mensen tools aan te reiken waarmee ze zelf kunnen voorkomen dat hun situatie erger wordt. Wij richten ons ook specifiek op familieleden van mensen met psychische of verslavingsproblemen. Inmiddels heb ik vier van



de mantelzorgers van Sjef gesproken. Met enkelen had ik een individueel gesprek over hoe ze met hun zorgtaken omgaan. Sommige mantelzorgers ervaren spanningen omdat ze denken: ik móét zorgen, het is egoïstisch om nu aan mezelf te denken. Ik onderzoek dan met hen hoe ze daar op een andere manier naar kunnen kijken die minder spanning geeft. Ook hadden ze belangstelling voor de workshops die we bieden met thema's als zelfvertrouwen, omgaan met stress, slapen, grenzen stellen, minder piekeren en communicatie.'

Praktische en fijne verbinding

Sjef: 'Ik heb er een heel goed gevoel bij dat we de mantelzorgers niet in de kou hebben laten staan omdat we ze dankzij de Werktafels konden doorverwijzen. Het mooiste vind ik hoe we daar met z'n allen samenwerken voor de mensen waar we het uiteindelijk voor doen. Een hele praktische en fijne verbinding.'

Kloof tussen informeel en formeel verkleinen

Inge: 'Tijdens corona werd ik gevraagd om bij de Werktafels te komen vertellen wat we doen, omdat veel mensen het nog niet weten. Voor ons is het heel belangrijk om uit te kunnen leggen dat wij de preventietak zijn. Mensen kunnen bij ons terecht zonder verwijzing, het is gratis en er wordt geen dossier aangemaakt. Bij de Werktafels zitten zoveel verschillende, ook informele, partijen. We willen graag de kloof tussen informeel en formeel wat kleiner maken.

En het is heel fijn dat als we bijvoorbeeld nieuw aanbod hebben, het Haags Steunsysteem dat onder de aandacht wil brengen van het hele netwerk.'

Vrijwilliger gevonden

Sjef: 'Tijdens een Werktafel vertelde een jonge man dat hij vrijwilliger wilde worden als vormgever. Ik heb hem uitgenodigd om te komen praten. Hij vond de sfeer geweldig en is bij ons begonnen met het opzetten van een online catalogus, die is over een paar weken klaar. Een prettige samenwerking.

Een andere dame die vrijwilligerswerk bij ons wilde doen, bleek beter tot haar recht te komen in de dagbesteding. Daar voelt ze zich nu als een vis in het water.

Eigenlijk kun je alles bij de Werktafel neerleggen. Dan komt er een antwoord en kan je weer verder. Er is zoveel enthousiasme, het zijn gedreven mensen met een passie en ze houden het hele netwerk bij elkaar. Je voelt je nooit alleen staan.'

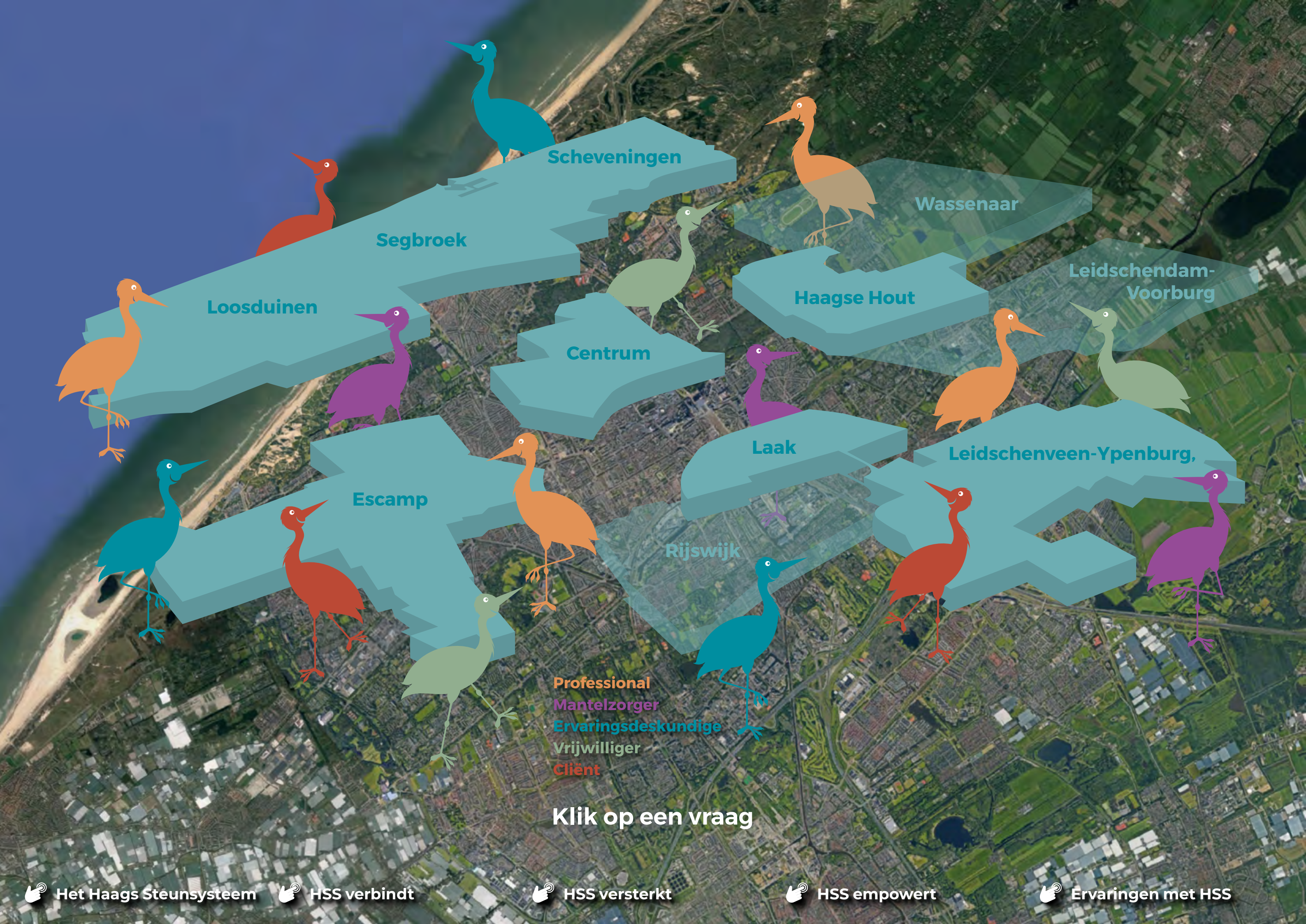
 **Het Haags Steunsysteem**

 **HSS verbindt**

 **HSS versterkt**

 **HSS empowert**

 **Ervaringen met HSS**



Scheveningen

Segbroek

Wassenaar

Loosduinen

Haagse Hout

Leidschendam-Voorburg

Centrum

Laak

Leidschenveen-Ypenburg,

Escamp

Rijswijk

Professional
Mantelzorger
Ervaringsdeskundige
Vrijwilliger
Cliënt

Klik op een vraag

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 stadsdeel** of wijk, met het aanbod voor de doelgroep, gericht op:
 - dag- of vrijetijdsbesteding (met/ zonder WMO indicatie)
 - ontmoeten, sociale contacten
 - vrijwilligerswerk en cursussen
 - trajecten richting betaald werk
 - gratis spullen
 - informatie voorzieningen

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. Voor de randgemeenten en voor jongeren maakte het HSS een aparte sociale kaart.

- > De **Wegwijzer GGZ voor naasten** met aanbod voor mantelzorgers (in samenwerking met andere organisaties).
- > Themabijeenkomsten over onderwerpen die relevant zijn voor de doelgroep en het netwerk

 **Het Haags Steunsysteem**

 **HSS verbindt**

 **HSS versterkt**

 **HSS empowert**

 **Ervaringen met HSS**

Themabijeenkomsten

Inclusief Vrijwilligerswerk

- Aanleiding: Naar aanleiding van casuïstiek. Hoe begeleid je vrijwilligers met psychische kwetsbaarheid? Hoe houd je ze binnen?
- Doel: Organisaties toerusten om vrijwilligers met een psychische kwetsbaarheid in te zetten en te begeleiden.
- Programma: Movisie presenteert hun **Inspiratiewaaier Inclusiever Vrijwilligerswerk**. PEP, Kompas en Parnassia ondersteunen met best practices.
- Deelnemers: 70 deelnemers.
- Wanneer: 23 juni in Parkoers.
- Meer info: **Themamiddag Inclusief vrijwilligerswerk | Haags Steunsysteem**

Tijdens deze bijeenkomst vertolkte Ramon Potter zijn lied 'Het is allemaal oké'.

In **deze clip** speelt Ramon dit lied samen met Roy bij Chillen in de Steeg



Zingeving

- Aanleiding: Het netwerk gaf in de enquête aan meer te willen weten over het thema zingeving.
- Doel: Inzicht geven in hoe hulpverleners in de GGZ en het sociale domein hun cliënten kunnen helpen bij het ervaren van zingeving. En perspectief bieden aan mensen met een psychische kwetsbaarheid door te laten zien hoe zij elkaar kunnen inspireren om mee te doen in de maatschappij.
- Programma: Inspiratie op het gebied van zingeving door diverse sprekers uit Geestelijke Verzorging, Preventie en GGZ. Praktische handvatten voor hulpverleners in de GGZ en het sociale domein.
- Deelnemers: 80 deelnemers.
- Wanneer: 6 oktober in Parkoers.

Psychose

- Aanleiding: Voorstel tot samenwerken van ervaringsdeskundige die een filmpje maakte over haar psychose. Zij werkt samen met theaterwerkplaats SMIT.

- Doel: Aandacht voor psychoses, zodat omgeving begrijpt wat er aan de hand is en door dit serieus te nemen ook een 'veilige' omgeving kan creëren.
- Programma: Vertoon van filmpje, voorlichting over psychoses en aansluitend op dit filmpje ervaringen uitwisselen en vragen beantwoorden.
- Deelnemers: 55 deelnemers; mensen die te maken hebben met of geïnteresseerd zijn in de omgang met mensen met een psychose-gevoeligheid.
- Wanneer: 25 oktober in Theater in de Steeg.

Nieuwe initiatieven

Dialoogtafels & Omgaan met eenzaamheid

- Aanleiding: Vervolg van dialoogtafel over eenzaamheid in 2019 en themabijeenkomst 'Eenzaam maar niet alleen' in december 2019. Toen was de conclusie: eenzaamheid is er en mag er zijn, maar het is goed om ermee om te leren gaan. Tijd voor een vervolg.
- Doel: Omgaan met eenzaamheid voor mensen met en zonder binding met de GGZ. Op reguliere basis Dialoogtafels organiseren in nauwe samenwerking met Dialoog in Den Haag. Gesprek met mensen aangaan en mensen met elkaar in contact brengen. Aandacht geven aan actuele, onbesproken en verbindende thema's. Wat kun je doen om te zorgen dat je ergens aan kan haken?
- Programma: In de periode november 2021 tot april 2022 hebben 6 Dialoogtafels plaatsgevonden in samenwerking met Dialoog in Den Haag. De thema's werden per keer in overleg met de deelnemers bepaald en hadden allen een link naar het thema eenzaamheid.
- Deelnemers: Maandelijks 8 – 11 deelnemers.
- Evaluatie: Tijdens de Dialoogtafels zijn contacten tussen deelnemers onderling tot stand gekomen.
- Vervolg: Nadat een nieuwe Dialoogbegeleider gevonden was, konden twee Dialoogtafels structureel voortgezet worden. Het HSS heeft zich in mei om die reden teruggetrokken uit de organisatie. Wel zijn we nog actief betrokken bij de werving van mensen uit de doelgroep.

Aanbod voor hoogopgeleiden

- Aanleiding: De cliëntenraad van Reakt vroeg naar meer variatie in het aanbod van werkzaamheden en activiteiten voor hoogopgeleide cliënten. Ook aan de Werktafels blijkt dat mensen die hoogopgeleide zijn moeilijker aansluiting vinden.
- Doel: Aanbod dat aansluit bij de vraag van individuele cliënten naar activiteiten met gelijkgestemden. Activiteiten waarbij eigen regie en zingeving centraal staan en waarbij de deelnemers zelf verantwoordelijkheid dragen.
- Programma: Een workshop in maart, in nauwe samenwerking met Reakt, gericht op het creëren van aanbod voor hoogopgeleiden.
- Deelnemers: 12 cliënten en de werkgroep spraken met elkaar over mogelijk aanbod voor hoogopgeleide cliënten van Parnassia Groep en waar dit aanbod aan zou moeten voldoen.
- Ontwikkeling: Reakt werkt aan een voorstel voor nieuw aanbod. In het voorstel wordt gebruik gemaakt van de inbreng van cliënten en de werkgroep waar HSS onderdeel van was.

Behoeftetepeiling netwerk (vervolg op 2021)

- Aanleiding: Tevredenheid meten bij HSS netwerk.
- Doel: Onze activiteiten nog beter kunnen afstemmen op de behoeften en verwachtingen van het netwerk.
- Uitvoering: Vragenlijst via Google-Forms gedeeld begin januari.
- Deelnemers: 51 reacties
- Ontwikkeling: Het netwerk is enthousiast over de samenwerking en de werkwijze van het HSS.
- De uitkomst van de enquête gaf concrete tips die we in 2022 hebben opgepakt:
- > **Het toerusten van vrijwilligersgroepen in ontvangen van deze doelgroep:** Het HSS heeft deelgenomen aan een onderzoek van Movisie naar Inclusief vrijwilligerswerk. Dit leidde tot een **mooi artikel** en een inspiratiewaaier. Naar aanleiding van deze vraag organiseerden we de themabijeenkomst Inclusief vrijwilligerswerk op 23 juni.
 - > Het thema *zinggeving* is meerdere malen genoemd. In oktober organiseerden we een symposium waarbij dit thema centraal stond.

- > *Meer activiteiten in het weekend realiseren:* We delen dit breed met de aanbodpartijen in ons netwerk aan de Werktafels. Het HSS organiseert in eerste instantie geen activiteiten maar we promoten graag het (weekend-) aanbod.
- > *Eenzaamheid en in beweging komen (letterlijk en figuurlijk, iets met gezonde leefstijl).* Het HSS heeft naar aanleiding van vragen aan de Werktafels vanuit jongeren en hun naasten meegewerkt aan nieuw aanbod gericht op ontmoeten, bewegen en het leren van praktische zaken. Dit kreeg vorm in de Post, Joan Blasiusstraat 100 in Den Haag, waar jongeren van 16 - 30 jaar elke vrijdag kunnen binnenlopen. Daarnaast werkt het HSS samen met de gemeente Den Haag aan het optimaliseren van het netwerk rond kwetsbare jongeren.

Samenwerking met Jongerennetwerktafel

- Aanleiding:** Sluitend netwerk Jongeren van de gemeente Den Haag zoekt mogelijkheid om werkzaamheden te borgen en aan te laten sluiten bij bestaande initiatieven.
- Doel:** Netwerksamenwerking gericht op kwetsbare jongeren verbeteren en borgen.
- Programma:** De werktafel Jongeren Laak (initiatief Sluitend netwerk Jongeren van de gemeente Den Haag) is bij wijze van pilot samengevoegd met de Werktafels van het Haags Steunsysteem.
- Deelnemers:** 15 tot 20 organisaties en partijen die zich richten op kwetsbare jongeren.
- Ontwikkeling:** Tot augustus waren er twee initiatieven (Netwerktafel Jongeren Laak en Werktafels van het HSS) die afzonderlijk van elkaar opereerden. Er bleek veel overlap te zijn in de werkwijze en doelgroep en enkele partijen die aan beide tafels deelnamen spraken hun voorkeur uit voor samenvoegen. Het Haags Steunsysteem bestaat 18 jaar in oktober 2022 en heeft veel expertise en een groot netwerk, met name op het gebied van GGZ-problematiek. Door de samenvoeging breiden we niet alleen ons netwerk uit, maar ook onze kennis en die van de deelnemers, waardoor kwetsbare jongeren nog beter ondersteund kunnen worden. Een win-win situatie voor ons allen. In november hebben we een eerste tussenevaluatie gehouden. In februari 2023 wordt middels een eindevaluatie de pilot afgerond. Partijen gericht op kwetsbare jongeren zijn van harte welkom aan alle Werktafels.

 **Het Haags Steunsysteem**

 **HSS verbindt**

 **HSS versterkt**

 **HSS empowert**

 **Ervaringen met HSS**

Zeynep Zandberg en Juanita Jeroe, senior casemanagers Voortijdig Schoolverlaten bij de gemeente Den Haag



Samenwerken voor betere ondersteuning van kwetsbare jongeren

Juanita Jeroe, senior casemanager Voortijdig Schoolverlaten/ BOL, gemeente Den Haag:

‘Eén telefoontje naar het HSS en ik heb de volgende dag antwoord, precies op maat. Heel fijn!’

‘Omdat wij merkten dat in Haagse Hout best veel GGZ-problematiek is, ook bij jongeren, heeft de projectleider van het Jongerenpunt070 samen met HSS een werktafel in het leven geroepen. Maar al snel kwamen we erachter dat we dubbel werk aan het doen waren in de wijk. Daarom zijn we gaan kijken: kunnen we elkaar versterken? Niet lang daarna sloten wij aan bij de Haagse Werktafel. En ik moet eerlijk bekennen: ik ben er super blij mee, omdat er zó veel kennis en knowhow aanwezig is. Ik ga nooit met lege handen weg. Er is altijd iemand die een contactpersoon of nuttige informatie heeft die ik kan gebruiken voor onze jongeren. Ik weet nu: één telefoontje of mailtje naar het Haags Steunsysteem en ik heb de volgende dag antwoord. Precies op maat, heel accuraat en snel. Geen wachtlijsten. Dat vind ik super fijn.’

Sociale kaart

‘Er zijn zoveel partners die zich met jongeren bezighouden, dat houd je niet allemaal bij, dat blijft zich maar ontwikkelen. Dus de sociale kaart op de HSS-website is heel handig. Ik heb die ook gebruikt voor mijn eigen onderzoek in de wijk toen ik hier kwam. Eén van de eerste keren dat ik meedeelde hield

iemand een presentatie over WAEL. Dat is een website waar jongeren terecht kunnen voor informatie over onder meer school, werk en geldzaken. Ik wist er niet van, maar vond het een hele handige tip, die we nu zelf ook heel veel doorgeven aan jongeren.’

Dit had ik zelf niet kunnen bedenken

Een concreet voorbeeld van de meerwaarde van het HSS? Een tijdje geleden had ik te maken met een jongere in de wijk die herhaaldelijk pogingen tot zelfmoord deed. De moeder klopte overal aan voor hulp, maar kreeg geen ondersteuning. Ze appte mij dat ze wanhopig was en het niet meer zag zitten. Ik heb toen Betty gebeld en daardoor kon ik de moeder doorverwijzen naar een instantie die haar nu ondersteunt. Ze maakt zich nog steeds zorgen om haar kind, maar zij wordt gehoord en bekrachtigd, waardoor ze steviger in haar schoenen kan staan voor haar kind. Ik was daar heel blij mee. Ik dacht dat ik mijn partners in de wijk kende, maar dit had ik zelf niet kunnen bedenken.’

Zeynep Zandberg, senior case-manager jongeren BBL/Leerwerk-makelaar, gemeente Den Haag:

‘Soms is informatie niet direct relevant voor jongeren, maar wel voor hun ouders, oma of tante ’

‘Voor mij was de Werktafel een verademing. Wat een hoop kennis, wat een hoop professionals bij elkaar die elkaar helpen met hun hulpvragen. En heel goed georganiseerd. Na de eerste Werktafel dacht ik: oké mooi, ik heb nu een adresbestand! Je leert de professionals in de wijk kennen en de dienstverlening die ze aanbieden, waardoor je elkaar makkelijker kan vinden, met korte lijntjes. De Werktafel brengt vraag en aanbod echt bij elkaar. Er wordt heel veel informatie opgehaald en de keer daarna komen ze erop terug wat het resultaat ervan is geweest. Het is eigenlijk een soort encyclopedie waar je een inkijkje in krijgt. Natuurlijk is niet alles direct relevant voor jongeren, onze doelgroep, maar misschien wel voor hun ouder, oma of tante. Want wij hebben ook met het netwerk van onze jongeren te maken.’

Zo blijft de verbinding warm

‘Het Jongerenpunt heeft vijf disciplines. Wij hebben het intern zo geregeld dat telkens een andere collega meedoet met de Werktafel. Zo kan iedereen om de beurt aansluiten, blijft de verbinding warm en zijn we minder kwetsbaar, bijvoorbeeld bij ziekte. De Werktafels zijn ook goed voor onze eigen zichtbaarheid in het netwerk. Inmiddels worden de mensen van het Jongerenpunt ook in andere stadsdelen uitgenodigd om bij de Werktafels aan te sluiten.’

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, bij de Haagse Werktafels, Ongekend Haags en Chillen in de Steeg. Doel is het verkennen van talenten en ontwikkelen van vaardigheden om te participeren, individueel en als groep. Elke vrijwilliger maakt samen met een van de coördinatoren een individueel ontwikkelplan. Dit plan wordt jaarlijks geactualiseerd. De coördinatoren creëren een klimaat dat veiligheid en structuur biedt, waardoor de vrijwilligers kunnen doen waar zij goed in zijn.



en Sandra van Theaterwerkplaats SMIT, die hun filmpje over psychosegevoeligheid vertoonden tijdens een bijeenkomst over dit thema in oktober in Theater in de Steeg. Het interview gaat over de achtergronden van het filmpje, over psychosegevoeligheid en over hoe ze hier in de toekomst mee verder gaan. Lees [hier](#) het hele interview.

De redactie van **Ongekend Haags** maakt items over alles wat relevant en interessant is voor Hagenaars met psychische bijzonderheden, om elkaar te informeren, steunen en inspireren.

Redacteurs Saïd en Edwin spraken met Patricia, Bregje

Tijdens corona startte het HSS een **Online Community** op de woensdagmiddag van 13 tot 14 uur. De deelnemers waren zo enthousiast dat de community is doorgegaan. Tijdens de bijeenkomsten krijgt elk lid om de beurt de ruimte om iets in te brengen. De deelnemers luisteren naar elkaar en denken actief met elkaar mee. Zo helpen zij elkaar om de eigen kracht weer te gaan ervaren, in een sfeer van herkenning en gelijkwaardigheid.

Lees [hier](#) twee ervaringen



Chillen in de Steeg is een maandelijkse stapavond in een veilige en relaxte sfeer, gericht op ontmoeting en live muziek.

Chillen biedt een podium aan muzikanten, dichters en dansers uit de doelgroep. In de uitvoering werken we nauw samen met stichting Anton Constandse.

Bekijk hier een impressie van Chillen in de Steeg, gemaakt door Wesley



In memoriam
Andre van Velden,
filmer bij
Ongekend Haags

-  Het Haags Steunsysteem
-  HSS verbindt
-  HSS versterkt
-  HSS empowert
-  Ervaringen met HSS



Pascal, deelnemer aan de Online Community:
‘Het gevoel dat ik weer deel uitmaak van een clubje, dat betekent voor mij heel veel’

‘Elke week op dezelfde tijd log ik in, gewoon vanuit mijn eigen huis, heel laagdrempelig. De Online Community is voor mij al tweeënhalp jaar een ankerpuntje in de week. Door hoe mijn leven gelopen is heb ik niet zoveel sociale contacten. In de community leerde ik nieuwe mensen kennen. De sfeer is heel vertrouwd, je mag er jezelf zijn. Als je niet lekker in je vel zit mag je dat zeggen. Als je leuk nieuws hebt mag je het vertellen. En ik vind het ook hartstikke prettig om andermans verhalen te horen en mee te denken. Sowieso het gevoel weer deel uit te maken van een clubje, dat betekent voor mij heel veel. Plus het zijn gewoon hele warme leuke mensen, laten we eerlijk zijn.

Barbara, Matthijske en Betty zijn er om beurten bij en zij regisseren het heel goed. Als het onderwerp bijvoorbeeld wat te breed wordt, halen zij het even terug.’

Een warm bad

‘Als ik er echt doorheen zit ben ik stiller. Mensen gaan dan vragen wat er aan de hand is, en ze vragen ook door. Ik heb al zoveel goede adviezen en tips gekregen. De feedback die ik krijg werkt altijd een paar dagen door. Door zo’n tip ben ik onlangs begonnen met vrijwilligerswerk als klusjesman bij een wooncentrum voor ouderen met een psychisch rugzakje. In de community weten ze van mij dat ik twee keer ben vastgelopen met een burnout, omdat ik altijd voor 200 procent wil presteren. Zij gaven me daar feedback op waar ik echt wat mee kon. Ik ben er mee gaan spelen. En de volgende keer vragen ze er dan weer naar.

Het is maar een uurtje in de week, maar het betekent veel. En als je een keer niet kon komen zeggen ze de volgende keer: ‘joh we hebben je gemist’. Het is warm bad, heel fijn. Dat gun ik andere mensen ook.’

 **Het Haags Steunsysteem**

 **HSS verbindt**

 **HSS versterkt**

 **HSS empowert**

 **Ervaringen met HSS**

Saïd, lid van Ongekend Haags en de Online Community

‘Ik kan even weg zijn en altijd weer terugkomen, zonder gedoe. Dat is heel fijn.’

‘Ongekend Haags is voor mij een soort tussenstap geweest om te wennen aan dingen doen. Het gaf me een soort zetje waardoor ik de opleiding bij Howie de Harp ben gaan volgen. De stap naar werk daarna was best groot. Toen ik als ervaringsdeskundige in Utrecht werkte ben ik een tijd minder verbonden geweest. Het lukte toen niet om het erbij te doen. Wat ik fijn vind is dat ik daarna gewoon weer terug kon komen zonder gedoe of zonder het ook maar te hoeven vragen. Het was eigenlijk vanzelfsprekend dat ik er weer bij was en zo voelde het ook. De mensen van het HSS houden heel veel rekening met hoe het met iemand gaat, wat diegene nodig heeft op dat moment en hoe het HSS daarin kan bijdragen. Als ik een moeilijke periode heb zet ik mijn betrokkenheid even on hold. Het is heel fijn dat dat kan.’

Een plek om dingen uit te proberen

‘De Online Community is een veilige plek. Er zit altijd wel iemand van het HSS bij een bijeenkomst, dat is prettig. Verder is het eigenlijk aan ons wat daar ter sprake komt. Soms doen we heel braaf een rondje en komt iedereen aan het woord. En

soms speelt er iets bij iemand, dan gaat het vooral om diegene, wat ook heel logisch is. Het is fijn om wekelijks een plek te hebben om te ventileren. Waar je kunt zeggen: ik zit hiermee, ik heb dit of dat gedaan en ik weet niet of ik er wel goed aan doe. Je kunt er zonder consequenties dingen delen en uitproberen en de meningen van anderen ophalen. Je kunt er altijd terecht en wát je ook te vertellen hebt, het is nooit vreemd of raar. Dat maakt het allemaal veel makkelijker. Een van de belangrijkste dingen die ik bij het HSS geleerd heb is dat ik gewoon kan zeggen wat ik te zeggen heb, zonder er te ingewikkeld over na te denken.’

Steungroep

‘Het zijn wel allemaal mensen die al veel hebben meegemaakt en al lang met psychiatrie in aanraking zijn, dat geldt voor mij ook. Het is in de loop van de jaren wel een soort steungroep geworden, een clubje vrienden die soms hele banale en basale dingen delen, maar soms ook hele persoonlijke en best ingewikkelde en bijna intieme dingen. Dat is waardevol en fijn.’



Ervaringen met het Haags Steunsysteem

Professional

'Hoi, ik kon de info van dinsdag van een casus meteen gebruiken, top zeg!' **Els van de Kamp (Reakt)**

'Ik was onder de indruk van jullie bijeenkomst gisteren. Wat waardevol is dat. Hier wordt letterlijk het verschil gemaakt voor mensen. Fijn dat ik iets heb mogen bijdragen.' **Rebecca Brekelmans (Sociale Verhuurders Haaglanden)**

'Ontzettend bedankt voor de uitgebreide uiteenzetting en dank aan iedereen die heeft meegedacht!!!' **Jenna Bansie (Reakt)**



'Bedankt voor de mail. Verassend dat er veel bruikbare tips aan tafel aangereikt werden. Ik wil jullie ook complimenteren voor de coördinatie van het overleg. Vol bewondering luister ik altijd naar de expertise van de sociale kaart die jullie hebben, erg prettig en leerzaam!' **Naiky Fairies (JIT)**

'Ik heb het overleg als zeer constructief ervaren. Heel fijn om tussen zoveel kennis en bevoegdheid deel te mogen nemen. Zeker fijn dat er gelijk geschakeld kan worden met experts.' **Juanita Jeroe (Gemeente Den Haag)**

'Super fijn deze terugkoppeling. Ook fijn om de communicatie via mij te laten lopen. Ik ben echt super enthousiast over jullie Werktafels. Ik vind het echt een mooie toevoeging en jullie hebben zoveel kennis en zo'n goed zicht op de sociale kaart. Ik ben helemaal fan!' **Marloes Lauf (Elance Academy)**



Ervaringsdeskundige

'Heel veel dank voor het toesturen van alle documentatie en de leuke foto's betreffende bovengenoemde middag in het Zuiderpark! Ja, het was echt geslaagd en ik nam er echt wat van mee ter bemoediging!!' **Donata**

'Super blij met jullie interactief jaarverslag, ik was echt onder de indruk. Ik vond het heel leuk me erin te verdiepen en op alle beelden en links te drukken. Ik vond het zo leuk gedaan, ik heb het aan anderen als voorbeeld laten zien. Ik hoop dat jullie het niet erg vinden maar ik vond het zo inspirerend voor anderen !!! Echt top werk dames !!!' **Eve**

Hulpvrager/client

'Het was weer gezellig. Voel me zo welkom door jullie fantastische team.' **Vera**

'Dankjewel voor het onderzoeken van mogelijkheden naar vrijwilligerswerk. Ik denk dat ik daar wel op mijn plek zit.' **Jolanda**

'Superfijn dat er op de achtergrond mensen aan ons denken en proberen te helpen. Fijn om weer een adres te hebben waar ik kan aankloppen. Dat geeft weer wat licht in de duisternis.' **Donnee**

Vrijwilliger

'Jullie zijn het netwerk van mijn kind.' **Aart**

Familie/naasten

👉 Het Haags Steunsysteem

👉 HSS verbindt

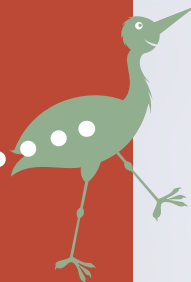
👉 HSS versterkt

👉 HSS empowert

👉 Ervaringen met HSS



Ik heb een
vraag over
voorzieningen



MATCH

Vraag: Marjolein heeft een opleiding tot ademtherapeut gevolgd. Dit heeft haar veel goed gedaan. Nu wil ze graag andere cliënten helpen om goed te leren ademen en te ontspannen. En zo kan ze ervaring opdoen als beginnend therapeut. Ze wil met iemand van Reakt in contact komen om te onderzoeken wat de mogelijkheden zijn. Marjolein vraagt Rebecca van Indigo Preventie of zij iemand weet met wie zij haar ideeën kan delen.

Rebecca legt de vraag voor aan de Werktafel en geeft de diverse opties die dit oplevert door aan Marjolein. Marjolein neemt contact op met Matthijske (coördinator vrijwilligers) die haar verwijst naar Annette Bijl (vrijwilliger Reakt de Rozenbottel) die de training mindfulness geeft. Marjolein sluit aan bij de mindfulness groep, waar ze nu eens per twee weken ademtherapie geeft.



Marjolein

Annette

Marieke
(vrijwilliger
Reakt)



Vraag: Sam is 32 jaar en woont beschermd op de locatie Van Campenvaart in Ypenburg van stichting Anton Constandse. Sam wil graag vrijwilligerswerk doen, het liefst met een (kleine) vergoeding. Hij is mobiel. Zijn herstelondersteuner Petra stelt voor om samen naar de Werktafel te gaan om zijn vraag te stellen. Zo gezegd, zo gedaan. Sam komt daarbij zelf met het voorstel om mensen te ondersteunen bij spelletjes in bijvoorbeeld een verzorgingshuis.

Kees van Parnassia stelt voor om contact op te nemen met de vrijwilligerscoördinator van HWW zorg. Sam maakt een afspraak voor kennismaking met vrijwilligersbegeleidster Thea en niet veel later gaat hij aan de slag. Als vrijwillige gastheer schenkt hij koffie en thee, hij wandelt met bewoners en ondersteunt hen bij activiteiten als een bingo-middag en workshops. Het werk bevalt zo goed dat Sam zijn inzet heeft uitgebreid van een naar twee dagdelen per week.





Betty

Astrid

Vera

Ik zoek
een maatje

MATCH

Vraag: Vera is een alleenstaande vrouw van 57 jaar, die graag in contact wil komen met andere mensen. Ook zoekt zij een maatje. Vera heeft veel interesses: de Spaanse taal, naar de bioscoop of naar een musical, uit eten, zingen, kleuren van kleurplaten en Benidorm. Ze is dol op het strand, maar is hier lang niet geweest omdat zij niet graag alleen op pad gaat. Vera heeft als vervoer haar scootmobiel en de taxibus. Astrid van Parnassia legt de vraag van Vera voor aan de Werktafel. Een van de opties die daaruit

komt is Chillen in de Steeg. Astrid legt dit voor aan Vera. Het lijkt haar wel wat. Betty neemt telefonisch contact met Vera op om haar persoonlijk uit te nodigen. Toevallig staat diezelfde avond karaoke op het programma. Dit trok Vera over de streep en later die dag beklom ze het podium en konden alle bezoekers genieten van haar optreden. Sindsdien is Vera vaste bezoeker bij Chillen in de Steeg.

TERUG



Ik zoek een
traject naar
betaald werk

Vraag: Donnee is alleenstaande moeder en woont met jaar twee kinderen (11 en 16 jaar) in Laak. Sinds haar contract onverwacht niet is verlengd, heeft ze last van paniekaanvalen. Ze zou graag weer aan het werk willen als secretaresse of receptioniste. Om men-

taal eerst wat sterker te worden en zelfvertrouwen op te bouwen, zoekt ze een plek waar ze weer in het arbeidsritme kan komen, het liefst een laagdrempelige plek met begrip en ondersteuning voor haar kwetsbaarheid.

Donnee heeft goede ervaring met het Haags Steunsysteem en sluit aan bij de Werktafel om haar situatie uit te leggen en haar vraag te stellen.

Barbara nodigt haar uit om nader kennis te maken en te bespreken waar zij op dit moment behoefte aan heeft. Samen maken ze een afspraak met Brian en Dervin van Convey. Barbara gaat mee naar het intake gesprek. Donnee besluit het Werk-fit traject bij hen te volgen, een traject dat leidt tot een betaalde baan.

MATCH



Barbara

Donnee

Brian

**Hand in hand
begeleiding**

Een HSS-coördinator gaat desgewenst mee met de vraagsteller naar het gewenste aanbod om de drempel te verlagen.

TERUG