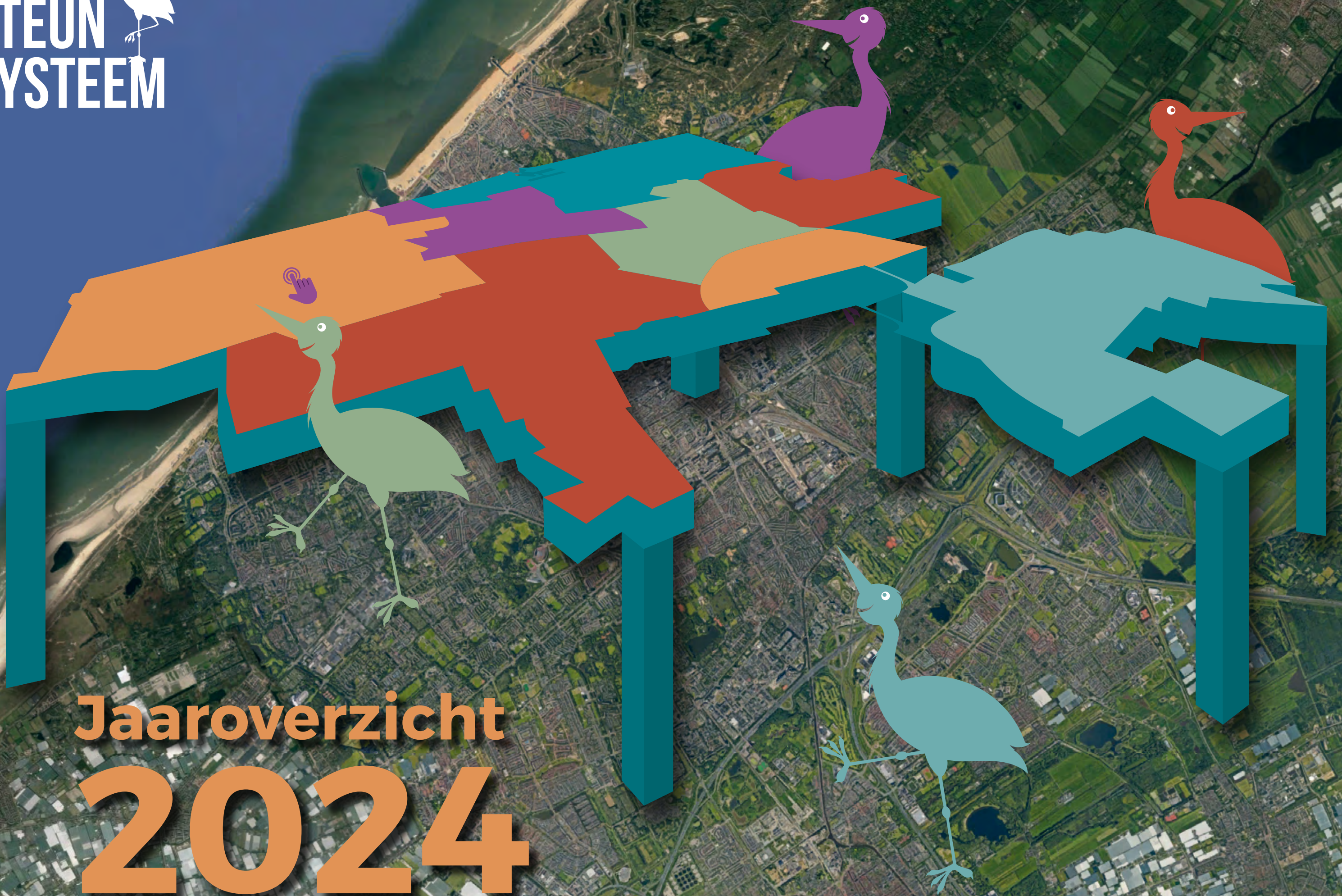




Jaaroverzicht  
2024



## HET HAAGS STEUNSYSTEEM

Het Haags Steunsysteem (HSS) 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 eigen ervaring in de GGZ
- > Individuele en collectieve ondersteuning van de vrijwilligers

[www.haagssteunsysteem.nl](http://www.haagssteunsysteem.nl)  
[info@haagssteunsysteem.nl](mailto:info@haagssteunsysteem.nl)



- Start
- HSS verbindt
- Ik heb een vraag
- HSS versterkt
- HSS empowert



Tekst: Christien Innikel  
Vormgeving: Katja Visser  
Fotografie: Peter Dullaart

## Team HSS

In 2024 was Barbara helaas afwezig wegens ziekte en Betty ging met pensioen. Een aantal maanden waren we hierdoor onderbezet. Gelukkig kwam Joanne ons team per 1 september versterken. We kijken uit naar de terugkeer van Barbara in ons team.

# 2024

## HSS in cijfers:

In 2024 zijn **416** vragen aan de Haagse Werktafels gesteld. Het is gelukt om **204** vragen (**49,0%**) toe te leiden naar aanbod. Vanuit **70** organisaties zijn vragen aan de Werktafels gesteld en **49** mensen stelden zelf hun vraag. **10** organisaties hielden een of meerdere presentaties aan de Werktafels. De meeste vragen werden gesteld over het vinden van: dagbesteding (**23,8%**), informatie over voorzieningen (**16,3%**), een maatje (**11,8%**), en vrijwilligerswerk (**7,5%**).

HSS bezocht in 2024 **25** organisaties in het kader van kwartiermaken en **9** organisaties in het kader van deskundigheidsbevordering.

HSS verbindt ruim **200** organisaties in de regio. De mailinglijst bevat **842** specifieke adressen die maandelijks de notulen en het binnengekomen aanbod ontvangen.

Bij HSS zijn **17** vrijwilligers met een psychische kwetsbaarheid actief. Gemiddeld bezoeken **60** mensen de maandelijkse stap-avond Chillen in de Steeg. De Facebookpagina van Chillen heeft **414** volgers, het Instagram account telt er **48**. De mailinglijst van Chillen gaat naar **120** mensen met een GGZ-achtergrond. Ongekend Haags heeft een besloten Facebook-community van **301** mensen en de Facebookpagina heeft **409** volgers. HSS heeft op LinkedIn **569** connecties en op Instagram **790**. Er zijn **28** koppels actief bij de Vriendendienst.

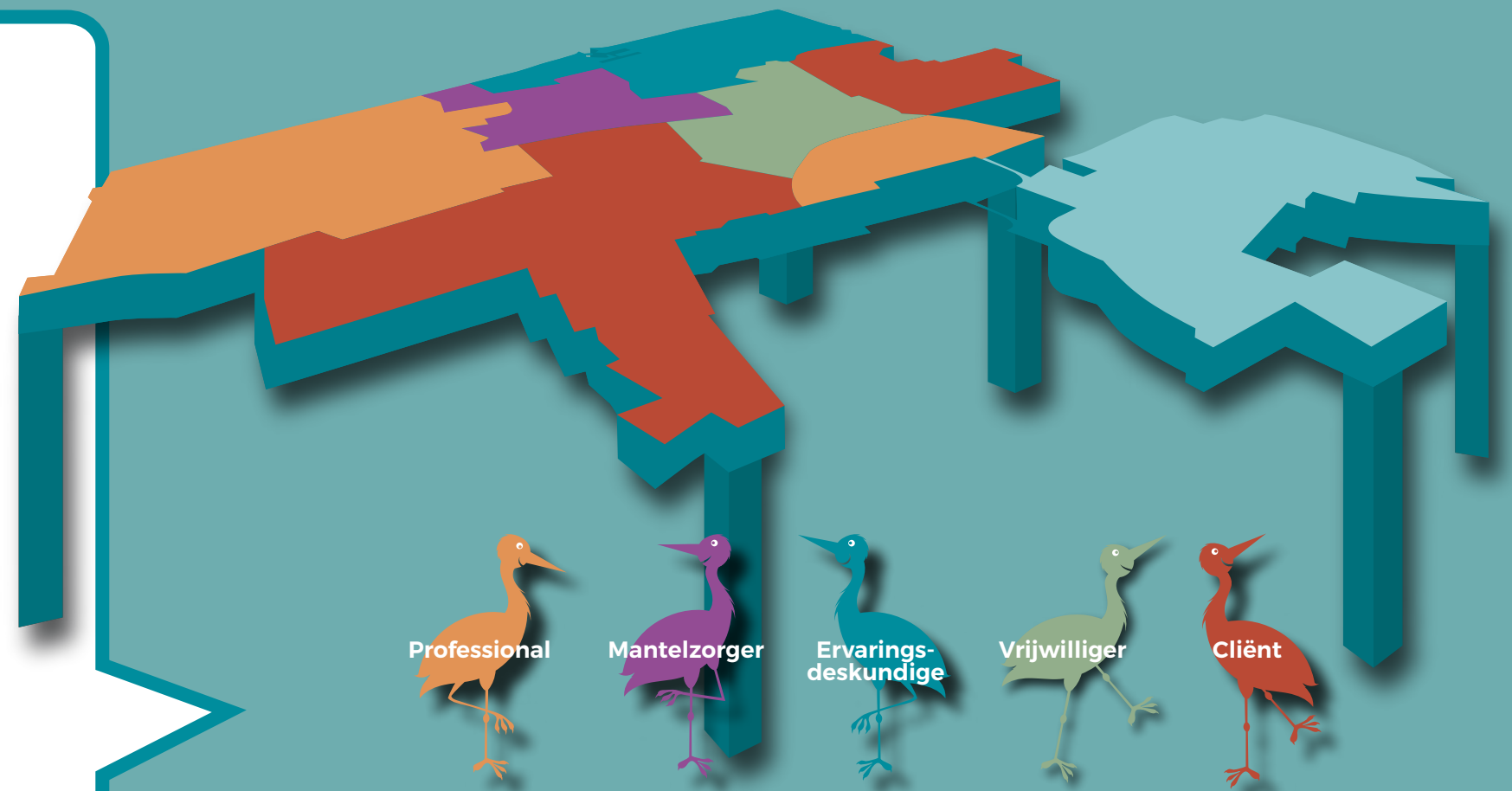
## HSS verbindt

**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 Haagse 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. Die 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 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 Haagse Werktafels



Start



Het Haags Steunsysteem



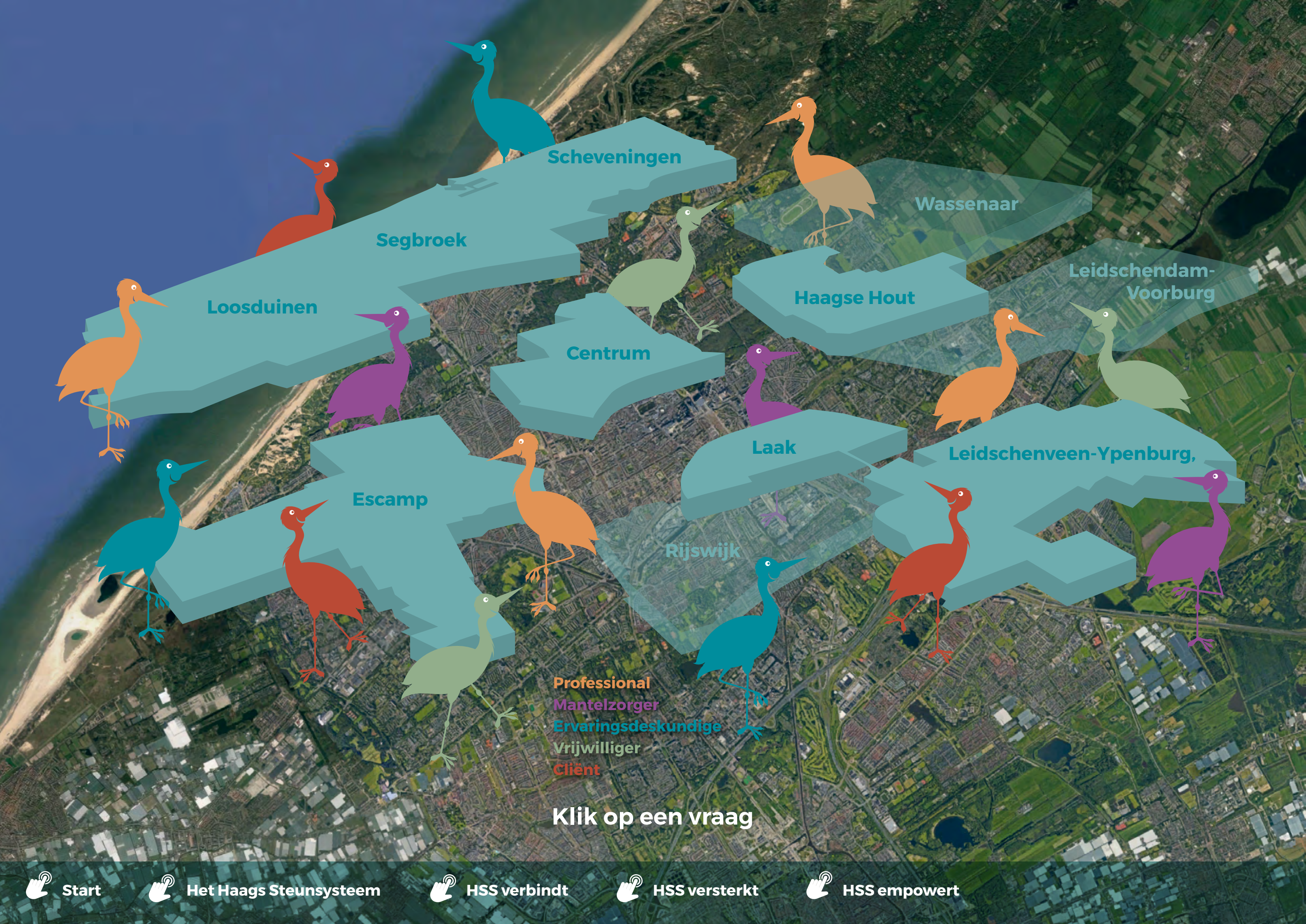
Ik heb een vraag



HSS versterkt



HSS empowert



Scheveningen

Wassenaar

Segbroek

Haagse Hout

Leidschendam-Voorburg

Loosduinen

Centrum

Laak

Leidschenveen-Ypenburg,

Escamp

Rijswijk

Professional  
Mantelzorger  
Ervaringsdeskundige  
Vrijwilliger  
Cliënt

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 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.

- > Themabijeenkomsten over onderwerpen waar de doelgroep en het netwerk mee te maken hebben.
- > Nieuwe initiatieven, zoals **WIND Mee**.



Start



Het Haags Steunsysteem



HSS verbindt



Ik heb een vraag



HSS empowert

## Themabijeenkomst

### Beweging en Participatie

Welke uitdagingen ervaren mensen met een psychische kwetsbaarheid en andere betrokkenen bij het in beweging komen? En welke ondersteuning is er op dit gebied?

Op 18 juni organiseerde het HSS hierover een themabijeenkomst in het Vrouwenbuurtlab met als doel: partijen met elkaar verbinden om ondersteuning op het gebied van bewegen beter bereikbaar te maken. Aanleiding vormden de vele vragen die hierover aan de Werktafels worden gesteld. Uiteenlopende sprekers, professionals en ervaringsdeskundigen, deelden hun kennis met de 75 deelnemers.



Zij deelden waardevolle inzichten en concrete voorbeelden van hoe beweging kan bijdragen aan zowel fysiek als mentaal herstel.

#### ***'Beweging kan hetzelfde effect hebben op het brein als medicatie'***

Casy el Bouhnani, sportconsulent voor senioren, benadrukte het belang van bewegen voor het verbeteren van de stemming, het verminderen van stress en het bevorderen van het zelfbeeld. Ze legde uit dat gedragsverandering in fases verloopt, van voorbeschouwing tot actie, en dat een terugval normaal is in dit proces. Het is belangrijk om aandacht te hebben voor in welke fase iemand zich bevindt en te begrijpen wat hen motiveert om in beweging te komen.



Soraya

#### ***'Wat belangrijk is? Dat er iemand naast je staat die meedoet. En samen plezier maken.'***

Soraya Samuels van het Beweegloket Den Haag, vertelde hoe ze samen met mensen tijdens een huisbezoek op zoek gaat naar een activiteit die hen aanspreekt. Hierbij speelt de sociale interactie een grote rol: samen bewegen zorgt voor plezier en verbinding.

#### ***'Hardlopen werd mijn antidepressivum'***

Ervaringsdeskundige Saïd Kadrouch deelde zijn persoonlijke verhaal over hoe hardlopen hem uit zijn depressie haalde. Hardlopen werd voor Saïd een manier om zijn gedachten te kalmeren en zijn psychische stabiliteit te verbeteren. Zijn boodschap was duidelijk: doorzettingsvermogen, structuur en plezier zijn essentieel voor herstel.

Geeta Sewradj van OpenJeHart vertelde over de wandelingen die ze in alle stadsdelen organiseren met begeleiding van een wandel-



Saïd

coach die eraan bijdraagt dat mensen met elkaar in contact komen en vriendschappen opbouwen.

Pascale Reinerie (Indigo Preventie) en ervaringsdeskundige Wesley Waldschmidt deelden hun ervaringen met running therapie, een programma dat helpt om stress te verminderen en zelfvertrouwen op te bouwen. Hun devies: *'Just do it! Niet te veel nadenken. Running therapie is voor iedereen.'*



Wesley en Pascale

Buurtsportcoach Jeffrey van Dijk (Bewegen Werkt) vertelde hoe in zijn werk met buurtbewoners plezier, veiligheid en het creëren van een voldaan gevoel centraal staan.

Herstelondersteuner Alexander Brongers (Anton Constandse) vertelde hoe hij bewoners stimuleert om actief te worden. Het is van belang om kleine, haalbare doelen te stellen. En minstens zo belangrijk: *'Deelnemers merken dat ze worden begroet, gezien en gewaardeerd, iets dat veel van hen lang niet ervaren hebben.'*

#### **Nieuwe initiatieven**



Jelle Postma van Reakt zorgde er met energizers voor dat de deelnemers actief en alert bleven.

# Nieuwe initiatieven

## WINDmee: De brug van eenzaamheid naar verbinding

Anja Wind, initiatiefneemster van het programma WINDmee, weet als geen ander hoe belangrijk het is om een helpende hand te bieden op het moment dat iemand de eerste stap naar sociaal contact wil zetten. Zelf kreeg ze pas op haar 62e de diagnose autisme, een moment waarop alle puzzelstukjes op hun plek vielen. Door haar deelname aan een DES-groep (Door Ervaring Sterker) zag ze hoe moeilijk het voor velen is om contacten te leggen en hoe snel eenzaamheid toeslaat.

Het besef dat een simpel duwtje in de rug het verschil kan maken, kwam na een pijnlijke ervaring van een DES-deelnemer. Hij bezocht een sociale avond voor mensen met autisme, maar bleef alleen aan een tafeltje zitten. Niemand sprak hem aan, niemand verwelkomde hem. Die avond keerde hij in tranen huiswaarts, eenzamer dan ooit. Anja besloot hem opnieuw mee te nemen, samen een drempel over te stappen. Dit keer verliep de avond anders: dankzij een klein beetje begeleiding ontstonden mooie gesprekken en voelde hij zich voor het eerst welkom.

Dit was het begin van WINDmee: een initiatief dat als de “missing link” fungeert tussen eenzaamheid en sociaal contact. WINDmee helpt mensen een plek te vinden waar ze zich goed voelen, zonder dat ze afhankelijk worden van een begeleider. Een paar keer samen op pad is vaak al genoeg om het zelfvertrouwen te vergroten en nieuwe contacten te leggen.

Anja: ‘Mijn eerste klant was een dame die volledig afgekeurd thuiszat en moeilijk uit huis kon komen. Ze bleek gepassioneerd over koken. Daarom gingen we op bezoek bij de Participatiekeuken. Dit bleek een schot in de roos. De dames kletsten honderduit; mijn klant zat erbij met een smile



Start



Het Haags Steunsysteem



HSS verbindt



Ik heb een vraag



HSS versterkt



HSS empowert



van oor tot oor! De week daarna ging ze bij de Participatiekeuken aan de slag. Ze was heel dankbaar en had geen idee dat er zo dichtbij huis een mogelijkheid voor haar was!

Mijn tweede klant was Aad, die vroeger een inloop-muziekstudio runde, maar na een herseninfarct en -bloeding in een donker gat viel. Hij wilde zo graag weer zijn muziekgave oppakken, maar dat lukte niet. Ik nam hem een aantal keer mee naar Chillen in de Steeg, zodat hij weer met regelmaat in contact kwam met andere muzikanten, die hem nog bleken te kennen. Uiteindelijk stond hij zelfs weer voor het eerst sinds de hersenbeschadiging op het podium.’

**‘Eindelijk weer eens wind mee!’**

Aad: ‘Ik woon nu in een instelling en kom weinig buiten. Door mijn aandoening is het moeilijk voor

mij om naar een kroeg te gaan of sociaal contact te leggen. Anja van WindMee heeft een hele goede invloed op mijn leven. Ze neemt me mee naar Chillen in de Steeg. Zo geeft ze me de kans om op mijn eigen manier de weg terug te vinden naar mijn passie. Dat vind ik fantastisch. Toen er een jamsessie was heb ik tot mijn eigen verbazing zelfs nog op het podium gestaan! Zonder Anja had ik dat nooit gedurfd, zij gaf me die kleine push. Van haar leerde ik om te voelen: Oké, je bent ziek, maar er is toch nog een hele wereld te ontdekken.’

Kleine gebaren, grote impact. WINDmee bewijst dat een klein zetje soms alles is wat nodig is om een nieuw hoofdstuk te beginnen.

Wil je iemand of jezelf aanmelden voor WINDmee? Neem contact op met Matthijske of Christien via [info@haagssteunsysteem.nl](mailto:info@haagssteunsysteem.nl)

## Online Community

De Online Community op de woensdagmiddag is een groep mensen die elkaar steunt. In de bijeenkomsten krijgt elk lid de beurt om iets in te brengen. Ieder geeft zelf aan wat hij of zij graag van de rest van de groep wil: een luisterend oor, advies, nieuwe ideeën of meedenken. Zo helpen de leden elkaar om de eigen kracht (weer) te gaan ervaren, in een sfeer van herkenning en gelijkwaardigheid. De meeste leden vinden het prettig om online bij elkaar te komen; het scheelt reistijd. Vanuit deze bijeenkomsten wordt ook

content gegenereerd om te delen met de achterban op social media en de website. Daarnaast vormt de community een klankbord. We vragen de leden om hun reactie en mening op thema’s en vragen vanuit de Werktafels. Vanuit de community komen soms ook thema’s aan de orde en deze input delen we vervolgens weer binnen ons netwerk. Zo inspireren wij elkaar. Het aantal deelnemers was in 2024 wisselend. De community startte onlangs een actie om nieuwe leden te werven. Heb je interesse? Stuur een mailtje naar [info@haagssteunsysteem.nl](mailto:info@haagssteunsysteem.nl)

## Schrijfclub HEALING BUTTERFLIES

Letitia, baliemedewerker bij Reakt op de Platina-weg, kwam naar de Werktafel omdat ze een schrijfgroep wilde opzetten. Ze kreeg ondersteuning bij het maken van een flyer en regelde zelf een plek bij AlleKanten. Na een paar weken ging haar eerste groep met vier deelnemers van start.

‘Al van jongs af aan ben ik gek op papier en pen. Ik schreef brieven aan mijn neef in Suriname en jarenlang schreef ik trouw mijn gedachten en gevoelens op in een dagboek. Schrijven is een vast onderdeel van mijn leven. Ik ben zelfs begonnen aan mijn autobiografie. Bij een online schrijversmagazine waar ik lid van ben, krijg ik tips en trucs.’  
‘Voor mij is schrijven niet alleen een passie, maar ook een manier om anderen te helpen. Dit gaf me het idee om een schrijfgroep te beginnen: *Healing Butterflies*. Ik moedig de deelnemers aan om vanuit hun hart te schrijven, zonder angst voor fouten. In deze groep creëren we een veilige ruimte waar iedereen zijn verhaal kan delen en de helende kracht van schrijven kan ervaren. Schrijven brengt vrijheid, net als een vlinder. Het is bijzonder om te zien hoe iedereen zijn eigen unieke verhaal heeft en hoe we elkaar inspireren en steunen.’

**Letitia richtte schrijfgroep Healing Butterflies op:**  
**‘Ik moedig ze aan om te schrijven vanuit het hart, zonder angst voor fouten’**



Bekijk hier het filmpje van de Online Community

## 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, op individueel niveau en voor de doelgroep als geheel. De coördinatoren creëren een klimaat dat veiligheid en structuur biedt, waardoor de vrijwilligers kunnen doen waar zij goed in zijn.



## Chillen in de Steeg viert vijfjarig lustrum

Op 4 juni vierde Chillen in de Steeg haar vijfjarig bestaan met een feestelijke editie met bubbels, ballonnen en een live karaoke. Stevo Zolak, directeur van Reakt bracht een toast uit. Daarna presenteerden we **ons eigen lustrumlied**, waar vele bezoekers en vrijwilligers aan meewerkten. Bandsessies, de huisband van Anton Constandse, begeleidde de gasten die een lied wilden zingen.



In de afgelopen vijf jaar is 'Chillen' een begrip geworden, met een grote groep vaste bezoekers en vrijwilligers. 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 live muziek. Ons podium staat bekend als een gezellige en warme plek om te spelen bij beginnende en gevorderde artiesten en bands.

Een plek waar iedereen, met en zonder rafelrandje, zichzelf kan zijn en anderen kan ontmoeten in een veilige sfeer.

De daghap wordt verzorgd door Reakt De Post en Anton Constandse.



Start



Het Haags Steunsysteem



HSS verbindt



Ik heb een vraag



HSS versterkt



### Promotiefilmpjes

Anton Constandse sponsorde ter ere van het lustrum een serie promotiefilmpjes voor bezoekers die in beschermde woonvormen wonen, voor **begeleiders** en voor **bezoekers die zelfstandig wonen**. Doel van de filmpjes is om bezoekers en begeleiders een levendige impressie te geven van de sfeer van Chillen. De clips werden gemaakt door vrijwilligers Mario en Wesley. Daarna maakte Mario ook nog **een promofilmje voor nieuwe bands**.



Begeleiders



Bezoekers die zelfstandig wonen



Promofilmje nieuwe bands

Meer Chillen



**Balazs, barman:**  
***“Chillen voelt als een soort vriendengroep, maar we werken wel professioneel”***

‘Chillen opende echt een nieuwe wereld voor me. Ik kwam er terecht via Matthijske, de vrijwilligerscoördinator van Parnassia, en werk achter de bar. Het geeft me enorm veel voldoening om te zien hoeveel blijdschap en tevredenheid mensen ervaren. De bezoekers zijn altijd zo dankbaar, en het is mooi om te horen dat ze het jammer vinden dat dit maar één keer per maand is. Ik had nooit eerder stilgestaan bij het idee dat uitgaan voor kwetsbare mensen vaak helemaal niet toegankelijk is. Mensen met sociale angsten of zichtbare kwetsbaarheden worden in de reguliere uitgaanswereld vaak beoordeeld. Het is fijn dat ‘Chillen in de Steeg’ een veilige ruimte biedt, waar het draait om samen plezier maken zonder vooroordelen.’

‘Toen ik bij het team kwam, voelde het meteen als een warm bad. Het is net een vriendengroep en iedereen is super-aardig en begripvol. Maar we werken wel professioneel, met een duidelijke structuur. De taakverdeling is duidelijk. We werken goed samen en houden ons aan de afspraken in het draaiboek.’

‘Verder wil ik graag een speciale shout-out geven aan Henk, de beheerder van het theater. Hij doet zoveel voor Chillen. En hij is ook gewoon een gezellig en betrokken persoon die makkelijk met de bezoekers omgaat. Hij is echt een belangrijk onderdeel van ons team.’



‘Chillen vind ik een heel mooi initiatief. In mijn persoonlijk leven heb ik te maken gehad met mensen met een psychiatrische achtergrond, en ik weet wat de impact op levens kan zijn. Als ik iets voor deze mensen kan betekenen is dat toch hartstikke mooi. Omdat ik toevallig boven het theater woon en beschik over de sleutels kan ik makkelijk de boodschappen aannemen. Op de dag van Chillen sjuw ik lekker op mijn gemakje de spullen uit de kelder naar boven. In mijn jonge jaren ben ik nog een tijdje roadie geweest bij Vitesse, dát was pas echt sjuwen!’

‘Als muzikliefhebber ben ik medeoprichter van **Acoustic Alley**, een stichting waarmee we concerten in het theater organiseren. Zelf zou ik ook graag muziek willen maken. Ik heb een stel mooie gitaren en een klein talent. Maar gevoel voor techniek heb ik wel! Dat vind ik ook een mooie kant van het theatervak: het licht en geluid bedienen. Van de technici bij Acoustic Alley heb ik veel geleerd.’

‘Samen met buurman en pianostemmer Arpad heb ik het ‘schuifbalkon’ aangelegd in de zaal, vanwaar we het licht en geluid kunnen

regelen. Omdat de ruimte in het theater beperkt is, is elke vierkante meter die je op de grond kan veroveren mooi meegenomen. En we kunnen er alles laten staan. Je hoeft het alleen maar aan te zetten en je kan daarboven aan de slag. Bij Chillen doe ik de lichteffecten tijdens het podiumprogramma. En sinds kort ben ik back-up voor Mario bij het geluid. Dat lijkt me ook leuk. Binnenkort legt hij me uit hoe en wat.’



**Henk, lichtman bij Chillen:**  
***“Licht en geluid vind ik een mooie kant van het theater”***



### Teamtraining Gastvrijheid

De teamtraining gastvrijheid met het team van *Chillen in de Steeg* vond plaats op 26 november. Tijdens de training onderzochten we gezamenlijk welke factoren de sfeer veilig en prettig maken, zowel voor bezoekers als voor vrijwilligers. Door middel van oefeningen werd duidelijk hoe eenieder daar vanuit zijn/haar eigen rol aan kan bijdragen. In groepjes maakten we foto's om deze punten vast te leggen als herinnering. De training was zeer geslaagd. De feedbackoefening, het geven en ontvangen van expliciete complimenten aan/van collega's, was voor een aantal vrijwilligers een zeer bijzondere ervaring.



Start



Het Haags Steunsysteem



HSS verbindt



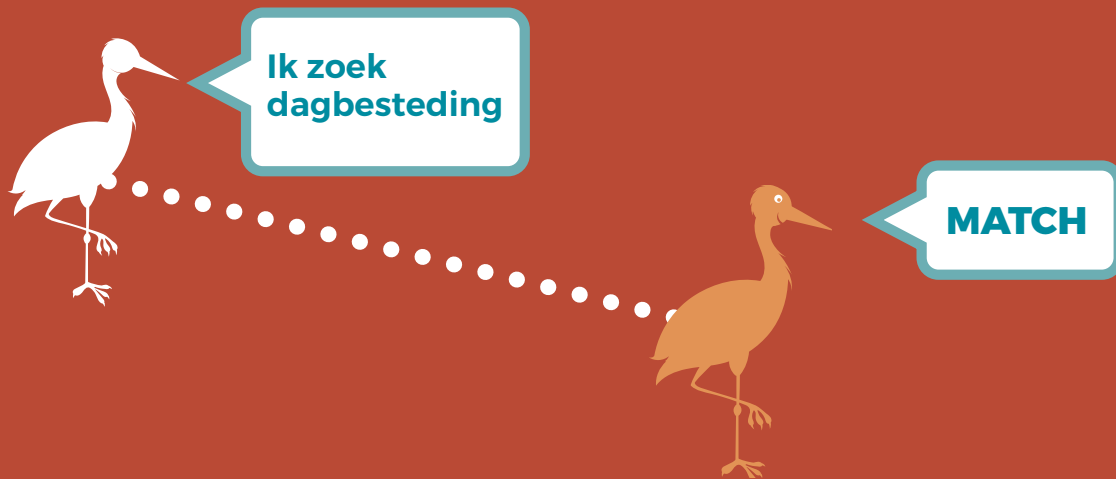
Ik heb een vraag



HSS versterkt



HSS empowert



## ***Via de Werktafel vond Han het Buurthuis van Schroeder op de Kerketuinenweg***

Han zocht een zinvolle dagbesteding. Hij voelde zich eenzaam en van de verveling werd hij somber. Hij zocht een positieve omgeving waar hij bezig kan zijn en sociale contacten kan opdoen.

Han: 'Ik wilde de sleur doorbreken. Ik woon bij Parnassia, waar ik begeleiding krijg. Maar ik miste aansluiting en had het gevoel dat ik met niemand kon praten. Ik ben uitgenodigd om bij de Werktafel mijn vraag te stellen en daar kreeg ik een hele lijst met opties. Verschillende mogelijkheden heb ik uitgeprobeerd. Chillen in de Steeg vond ik wel intens; de muziek was hard. In het Buurthuis van Schroeder aan de Kerkentuinenweg heb ik een plek gevonden die goed bij me past en waar ik graag ben. Het is een veilige en positieve plek waar ik mezelf kan zijn en kan luisteren naar anderen. Er gebeurt hier van alles en het eten is heerlijk!'

Natalie (sociaal beheerder): 'Ons buurthuis biedt een laagdrempelige ontmoetingsplek waar iedereen welkom is, of je nu een GGZ-achtergrond hebt of gewoon gezelligheid zoekt. Bij Schroeder werken we kleinschalig aan herstel. Met diverse activiteiten, van moestuinieren tot stoel-yoga, stimuleren we verbinding en ontspanning. En elke week een gratis lunch, geïnspireerd op de wereldkeuken.'

Ik was aangenaam verrast om het Haags Steunsysteem te ontdekken toen ik na een paar jaar terugkwam in Den Haag en mijn netwerk opnieuw moest opbouwen. Dat ik altijd bij de Werktafel kan aansluiten met mijn vragen geeft me veel rust. Er is daar zoveel kennis en ervaring, daar ben ik heel blij mee.'

***Han: 'Hier kan ik mezelf zijn en luisteren naar anderen.'***



Han

Natalie



Ik heb een  
vraag over  
voorzieningen



**MATCH**

### ***Evi en haar bewoners werden vaste bezoekers bij Chillen in de Steeg***

Evi werkt als herstelcoach bij Reakt op de Monsterseweg. Ze begeleidt een groep bewoners van Parnassia en wilde meer activiteiten met hen ondernemen buiten het terrein. Zij was op zoek naar leuke activiteiten op de dinsdagavond en mailde naar Matthijske, die deze vraag meenam naar de Werktafel.

De eerste optie die naar voren kwam was Chillen in de Steeg. Matthijske belde Evi en vertelde haar over de prettige sfeer bij Chillen en dat ze van harte welkom was met haar bewoners.

Sindsdien komt Evi elke maand met een groepje bewoners naar deze uitgaansavond. Evi: 'In eerste instantie was het voor de bewoners wel spannend om helemaal naar het Centrum te gaan. Nu het bekend is, voelen ze zich helemaal op hun gemak en ze genieten van de maaltijd, de sfeer en de muziek.'

Een van de trouwe bezoekers uit dit groepje is Rachid. Hij kende Chillen nog van vroeger, toen het op een andere locatie was. Rachid: 'Ik vind het fijn om weer oude bekenden tegen te komen, er even uit te zijn en tijd voor mezelf te hebben.'

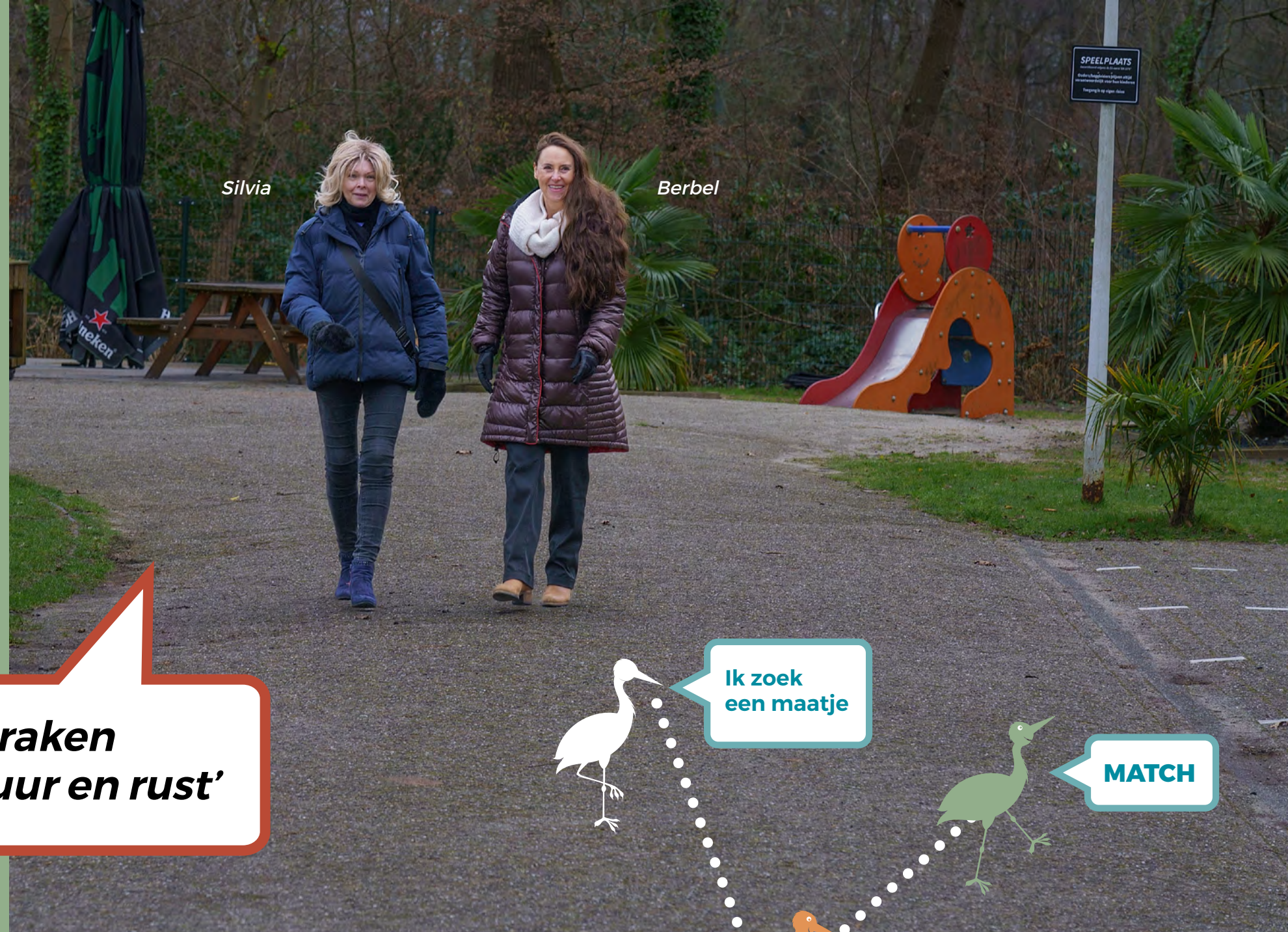
***Rachid: 'Het is fijn om er  
even uit te zijn en oude  
bekenden te ontmoeten'***

**TERUG**

## Via de Vriendendienst werden Silvia en Berbel wandelmaatjes

Silvia: 'Toen ik contact opnam met de Vriendendienst, dacht ik dat het maanden zou duren voordat ik een maatje zou krijgen. Maar na een paar weken werd ik al gebeld: er was iemand voor me! Zo ontmoette ik Berbel. We wandelen vaak samen en zijn pas naar de bioscoop geweest. Het fijne is dat ik zelf ook dingen moet regelen, zoals een film uitkiezen. Want alles aangereikt krijgen werkt niet. Ook wil ik graag een keer met Berbel bij Reakt de Post gaan kijken. Voor mij betekent onze afspraak structuur: een afspraak met een begin en een eind. Ik heb veel vrije tijd en vind het zelf soms moeilijk om eropuit te gaan. Berbel helpt me keuzes te maken, bijvoorbeeld in het bos: gaan we hierheen of daarheen? Dat geeft rust. We spreken om de week af en dat is precies goed.'

**Silvia: 'Onze afspraken geven mij structuur en rust'**



Ik zoek een maatje



MATCH



Berbel: 'Op een gegeven moment wilde ik naast mijn werk iets aan vrijwilligerswerk doen dat dichtbij mensen staat. Toen ik de oproep van de Vriendendienst zag, sprak die me meteen aan. Het leek me vooral leuk om iets concreets te doen, wandelen of ergens naartoe. Esther van de Vriendendienst brengt me in contact met de mensen die graag een maatje willen, zo heb ik Silvia ook ontmoet. Meestal gaan we wandelen en onderweg praten we over van alles. Ik vind het mooi om te zien hoe Silvia soms een nieuw inzicht krijgt of iets probeert wat ze spannend vindt. Het voelt fijn om met een kleine en hele leuke investering iets te kunnen betekenen voor iemand anders.'

Ook maatje worden? Kijk op [Vriendendienst - Reakt](#)

TERUG





## ***Via de Werktafel werd Werner tuinmaatje bij Mens en Tuin***

Werner (56) wil graag weer gaan werken, maar regulier werk is nog niet haalbaar. Hij heeft lang in de Verstandelijke Gehandicaptenzorg gewerkt, is muzikant en zoekt een werkplek zonder druk, met weinig prikkels.

Werner: 'Als je tijdelijk uitvalt, dan gaat eigenlijk iedereen kijken naar wat je níet kan. Toen ik na een tip aan de Werktafel kwam, merkte ik dat mensen vroegen naar wat ik wilde en wat ik wel kan. Dat was zó fijn! En daardoor werk ik hier nu als tuinmaatje bij Mens en Tuin. Ik kijk wat er moet gebeuren, wie wat doet en werk dan met mensen mee: oppotten, tuin verzorgen, snoeiwerk. Dit werk geeft me structuur, ik leer nieuwe dingen en ik leef enorm op van het contact met de mensen hier. Ik heb meer zelfvertrouwen en energie en voel me beter.'

Bianca (begeleider): 'Toen ik zijn verhaal aan de Werktafel hoorde, zag ik meteen mogelijkheden voor Werner bij Mens en Tuin. Er werken hier allerlei mensen. Hier kan hij aan zijn eigen herstel werken, op een hele voorzichtige manier, terwijl hij met zijn oude doelgroep werkt. Juist omdat hij op vrijwillige basis komt, kan hij op een slechte dag gewoon even zeggen: "zet mij maar even niet op de groep, ik heb even tijd voor mezelf nodig." We zijn daarin heel flexibel. Het belangrijkste is hier dat je samen bezig bent en lol hebt.'



***Werner: 'Ik leef enorm op van het contact met de mensen hier.'***

**TERUG**