

Waarom een Stichting Rivierenland Herstelt?

Veel mensen krijgen in hun leven te maken met een ingrijpende levensgebeurtenis. Herstellen hiervan is vaak een lange en lastige weg. Zeker als je wilt herstellen van een psychische aandoening. Hierdoor ben je vaak allerlei maatschappelijke rollen, sociale contacten en zelfvertrouwen kwijtgeraakt. Ook heerst er vaak taboe op psychische problemen, mensen schamen zich en kunnen er moeilijk over praten met de omgeving. De Stichting Rivierenland Herstelt wil mensen ondersteunen bij hun herstel: het weer (weer) oppakken van activiteiten, het vertellen van je verhaal, en het onderweg vergroten van je zelfvertrouwen. Ons motto is hierbij 'voor-door-met' de mensen met de ervaring, dus altijd op basis van gelijkheid en gelijkwaardigheid. [Herstellen doe je zelf, maar 't hoeft niet alleen](#).

Belangrijke uitgangspunten voor het werk van onze Stichting zijn:

- Mens centraal: (weer) gezien worden
- Open en laagdrempelig: (weer) ergens bij horen
- Hoop, herstel en mogelijkheden: (weer) perspectief zien
- Wederkerigheid en bottom-up: (weer) iets betekenen
- Van, voor en door ervaringsgenoten
- Niet verbonden aan een zorginstelling

Intermezzo: Herstellen of genezen? Onze visie op herstel

Het herstel-concept lijkt vaak tot verwarring. Bij herstel denk je snel aan de medisch-wetenschappelijke definitie van herstel, waarin genezing centraal staat. Het gaat dan om herstel van een ziekte. De symptomen verdwijnen en de ziekte gaat over. Als je eenmaal weer beter bent, hersteld bent, pak je de draad van je leven weer op.

Bij Rivierenland Herstelt wordt het woord herstel iets anders bedoeld. Daar gaat herstel over de manier waarop je met je psychische kwetsbaarheid omgaat, over hoe je die een plek geeft in je leven en over de pogingen een bevredigend en zinvol leven op te bouwen.

Herstellen betekent het accepteren van kwetsbaarheden en de beperkingen die daaruit voortvloeien. Overigens betekent die acceptatie niet dat je je aandoening lijdzaam ondergaat en je je volledig schikt. Herstellen veronderstelt een actieve vorm van accepteren: niet berusten in je kwetsbaarheden, maar uitgaan van de mogelijkheden die je als mens hebt. Herstel gaat om een uniek persoonlijk proces, waarin je je ontworstelt aan je identiteit van 'psychiatrische patiënt', de regie hervindt en je leven opnieuw inhoud en richting geeft. Het gaat om herstel van wie je feitelijk bent en herstel van je maatschappelijke/sociale rol. Je hebt hierbij zelf de regie in handen.

Herstellen gaat niet vanzelf. Het kost tijd en gaat gepaard met vallen en opstaan. Het is een proces dat begint met uitzoeken wat er werkelijk met je gebeurt. Om daar vervolgens betekenis aan te geven, zodat je ermee kunt leven. Het gaat er bijvoorbeeld om te achterhalen wat er voor heeft gezorgd dat je in psychische nood bent gekomen en wat je kunt doen om dat te veranderen. Hoe je je leven kunt herwinnen in een maatschappelijke omgeving met betekenisvolle activiteiten, sociale relaties en betrokkenheid. In wezen werk je elke dag opnieuw aan je herstel.

[Bron: Herstelondersteuning. Van kans naar realiteit!]



Herstel, een proces van vallen en opstaan.

Doelstelling:

- het creëren van vrijplaatsen waar mensen die de regie over hun leven (weer) in eigen hand willen nemen en richting en betekenis willen geven aan hun leven, voor, door en met elkaar kunnen werken aan herstel en participatie;
- er zijn voor mensen met een psychische kwetsbaarheid en voor alle anderen die zich aangesproken of betrokken voelen bij onze doelstelling en activiteiten;
- en in de maatschappelijke omgeving, zowel binnen als buiten het sociale domein, kwartiermaken voor herstel en participatie, om maatschappelijke drempels voor de doelgroep van de stichting te verlagen en maatschappelijke inclusie gemakkelijker te maken;
- de stichting richt zich op het vormen van herstelcommunity in het rivierengebied (gemeenten Culemborg, Buren, Geldermalsen, Tiel, Neerijnen en omgeving). **Culemborg Herstelt** is het eerste lopende initiatief, in Tiel zijn vergevorderde plannen.

Intermezzo: Culemborg Herstelt werkt met, voor en door mensen met een psychische kwetsbaarheid, we zijn allemaal ervaringsgenoten. We hebben allemaal aan den lijve ondervonden hoe lastig het soms kan zijn, om persoonlijke en maatschappelijke rollen weer op te pakken na een ingrijpende levensgebeurtenis. Veel mensen hebben op hun weg naar herstel veel gehad aan contact met anderen, die soortgelijke dingen hadden meegemaakt. Ook kunnen herstelcursussen positief werken.

Culemborg Herstelt wil graag andere Culemborgers ondersteunen op hun reis naar herstel. We willen graag naast mensen gaan staan. We willen hierbij aansluiten op de leefwereld van mensen, dus we hebben het niet over diagnose of indicatie, maar werken vanuit de vraag of vragen die mensen hebben voor hun eigen leven. We nemen die vragen niet over, maar willen alleen handvatten aanreiken, zodat mensen met meer zelfvertrouwen en hervonden eigen kracht, de eigen regie (weer) op kunnen en durven pakken in dit proces. Het principe van 'voor-door-met', waarin mensen met gelijksoortige ervaringen elkaar een stuk op weg helpen, is hierbij onze leidraad.



Wij zijn een groep ervaringsgenoten die allemaal te maken hebben gehad met een moeilijke periode in ons leven (of nog in deze periode zitten) veelal door psychische problemen. We moeten daar allemaal van herstellen, de één is daar al wat verder in dan de ander. Het is een proces waar je zelf doorheen moet, een weg die je zelf moet afleggen. Onze insteek is daarbij: Je doet het wel zelf, maar dat hoeft niet alleen. **Culemborg Herstelt** helpt je graag op je zoektocht naar herstel. Herstel betekent niet dat je helemaal vrij bent van klachten, maar wel dat je een leuk, waardevol leven kunt leiden en weer verschillende rollen in de maatschappij kunt vervullen.

De primaire doelgroep bestaat uit mensen die psychische problemen hebben of gehad hebben, en na of naast een behandeling cq opname, willen herstellen in persoonlijke of maatschappelijke zin (o.a. terugwinnen van rollen). Ook de omgeving (naasten) willen we betrekken en zijn welkom bij ons. Ook met professionals uit zorg- en welzijn gaan we graag in gesprek over het proces van herstel en het werken vanuit eigen regie.

Bestuurssamenstelling

Het huidige bestuur bestaat uit:

- Voorzitter: Marije van Leeuwen
- Penningmeester, secretaris: Marjoke Muller
- Algemeen bestuurslid: Joyce de Vries

De bestuurders ontvangen geen beloning voor het uitoefenen van de bestuurstaken.

Financiën

Werving inkomsten

De Stichting ontvangt haar inkomsten tot medio 2021 via het werven van fondsen. Voor de periode daarna wordt naar een structurele inkomstenbron gezocht.

In 2019 zijn de volgende subsidies toegekend aan de Stichting Rivierenland Herstelt.

- Oranjefonds: € 13.000,-
- Provincie Gelderland programma initiatieven leefbaarheid: € 19.725,26
- Gemeente Culemborg 'Culemborg Gezond en in Beweging' € 10.000,-

Voor de periode 2017 en begin 2018 is door de Gemeente Culemborg geld beschikbaar gesteld voor het uitvoeren van onze activiteiten (o.a. uit 'Right to Challenge').

Uitgaven

De Stichting heeft voor het werken aan haar doelstelling de onderstaande begroting (periode 1 september 2019 t/m 31 augustus 2021).

▪ Algemene kosten	€ 10.204,-
▪ Activiteit 'kopje koffie met ervaring' in Culemborg	€ 14.980,-
▪ Activiteiten 'voor de wijk'	€ 5.041,-
▪ Opleiding & ontwikkeling vrijwilligers en coördinator	€ 2.500,-
▪ Totaal	€ 32.725

De penningmeester van de Stichting beheert de financiën.

Hoe worden bemiddelen besteed?

De beschikbaar gestelde subsidiegelden worden grotendeels besteed aan het herstelinitiatief 'Culemborg Herstelt':

- Wekelijks Kopje Koffie met Ervaring met ervaringsgenoten
- Themabijeenkomsten rondom herstelt
- Activiteiten voor iedereen (wandelen, creatief, de Kring, lunches).

Soortgelijke herstelinitiatieven willen we stimuleren in de Regio Rivierenland. In Tiel zijn vergevorderde plannen om Tiel Herstelt op te richten.

Onze activiteiten worden georganiseerd door ervaringsgenoten, die werken als vrijwilliger.

Daarnaast zet de Stichting zich in voor kwartiermaken binnen het sociaal domein van herstelgerichte zorg voor, door en met ervaringsgenoten. Ook proberen we het stigma dat er bestaat op psychische aandoening te verkleinen en stimuleren een inclusieve samenleving.

Kwaliteitscriteria:

Stichting Rivierenland Herstelt doet het goed als:

- ervaringsgenoten onze herstelinitiatieven weten te vinden en waarderen;
- ervaringsgenoten persoonlijke resultaten boeken (meer zelfvertrouwen, zelfinzicht, positiever zelfbeeld, meer verbinding voelen met zichzelf en omgeving, eigen regie pakken, vooruitgang in relaties, activiteiten ondernemen, talenten ontwikkelen en uiteindelijk meer voldoening in het leven. We willen mensen laten bloeien);
- onze initiatieven zichtbaar zijn voor de samenleving;
- we een bijdrage kunnen leveren aan het doorbreken van het stigma dat er bestaat op psychische aandoeningen.
- we zorgprofessionals de meerwaarde van herstelgericht werken kunnen laten zien op basis van onze eigen ervaringen.

Informatie Stichting:

RSIN 8584.08.739

Kvk 70652872

Postadres: Johanna Naberstraat 111,
4105 EJ Culemborg

Bankrekening: NL07 RABO 0328 5168 13

Email: rivierenland@herstelt.org

Website: www.rivierenland.herstelt.org

en www.culemborg.herstelt.org