

BURGERKRACHT LIMBURG 2023

JAARVERSLAG

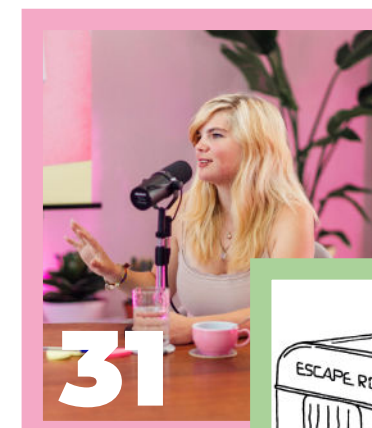


INHOUD

- 4 **Voorwoord**
Han von den Hoff
- 5 **Wij geloven in een Limburg
waarin iedereen mee kan doen**
- 6 **Iedereen praat mee**
#burgerparticipatie
- 10 **Alles komt uiteindelijk samen**
Emmy Bakker
- 12 **Iedereen in zijn kracht**
#Positieve Gezondheid
- 16 **Over dromen, drijfveren
en inspiratie**
Hans Peter Jung
- 18 **Iedereen doet mee**
#informele zorg
- 21 **Dat kleine stukje regie, dat was
van mij, dat pakte niemand
van mij af**
Bianca
- 24 **Mantelzorg**
- 25 **Vrijwilligers**
- 27 **Als je iets doet, doe het dan met
passie. Anders heeft het geen zin.**
Hakan Ortak



- 29 **Iedereen telt mee**
#bestaanszekerheid
- 31 **Betere verwijzing en duidelijke
regelgeving maken een wereld
van verschil**
Michelle Korbmacher
- 33 **Vervolg: Iedereen telt mee**
#bestaanszekerheid
- 38 **Zo heb je alles, en zo heb je niks**
Tim Wollendorf
- 40 **CARE-FREE**
- 42 **Iedereen kan het verschil maken**
#Samenredzaamheid
- 44 **Samen 'een' innovatie**
Geert Schols
- 46 **Burgerkrachtacademie**
- 47 **Iedereen wordt gehoord**
#individuele ondersteuning
- 49 **Wij werken samen met
burgerorganisaties**
- 52 **Burgerkracht Limburg Algemeen**
- 54 **Colofon**



HAN VON DEN HOFF

Voor u ligt het jaarverslag 2023 van Burgerkracht Limburg. Daarin leggen wij niet alleen verantwoording af voor gerealiseerde werkzaamheden en bereikte resultaten. Het jaarverslag geeft ook kleur en diepgang aan de genoemde feiten door ze te illustreren met ervaringen van Limburgers die vertellen wat zij hebben bijgedragen aan onze doelen, maar vooral wat die werkzaamheden hen hebben gebracht.

Burgerkracht Limburg is onderdeel van de sociale basisinfrastructuur van de Provincie Limburg. Wij geven inhoud aan die structuur door burgers, burgerorganisaties, burgerinitiatieven, professionele partners, overheden, kennisinstellingen en andere partners in Limburg te ondersteunen bij hun aandeel in de provinciale ambities. Zo geven we burgers letterlijk en figuurlijk een stem waar die gehoord moet worden en rusten we hen toe om zelf actief bij te dragen aan belangenbehartiging, participatie, empowerment of hulp aan kwetsbare medeburgers. We reiken kennis aan die hen ontbeert, vaardigheden die ze nodig hebben, instrumenten die hen kunnen helpen. Verder verbinden we burgers met gelijkgestemden, lotgenoten en potentiële samenwerkingspartners.

In de samenwerking met gemeenten, zorgverleners, sociaal werk, leerkrachten, wetenschappers en andere professionals zetten we altijd de (kracht van) burgers centraal. We helpen hen om de leefwereld van hun inwoners, patiënten, cliënten, leerlingen als vertrekpunt te nemen van hun eigen professionele handelen. Alleen zo sluiten oplossingen voor geconstateerde problemen aan bij de werkelijke behoeften van burgers. Het gedachtegoed positieve gezondheid is daarbij een essentieel hulpmiddel gebleken.

Onze inspanningen vinden hun weerslag in vele bewoners- en burgerinitiatieven, zelfhulpgroepen, actieve inbreng van ervaringsdeskundigen in beleids- en besluitvorming, waardevolle kennis bij onderwijzers, onderzoekers, zorgverleners en inspiratie bij kinderen, jongeren, vrijwilligers, mantelzorgers en andere burgers.

Uiteindelijk zijn zij het die invulling geven aan begrippen als samenleven, sociale cohesie, zelf- en samenredzaamheid of –zorg.

WIJ GELOVEN IN EEN LIMBURG WAARIN IEDEREEN MEE KAN DOEN #iedereenteltmee

Een Limburg waarin iedereen op z'n eigen manier meedoet. Daar geloven wij in. Dat kan alleen als alle (Lim)burgers gezien en gehoord worden.

Het begint met weten wat in hun dagelijkse levens speelt. Luisteren naar hun verhalen en ervaringen. Begrijpen wat hun uitdagingen zijn. Zien waar hun kansen liggen.

Om dat te kunnen, verbinden wij burgers. In alle soorten functies, rollen en situaties. Van burgers die het nodig hebben, tot burgers die het verschil (kunnen) maken.

Door burgers samen te brengen, leren wij elkaar begrijpen. Dat is de sleutel tot verbinding. Zo komen wij tot de juiste oplossingen. Samen werken aan een Limburg voor iedereen.

Een Limburg, gedreven door burgerkracht.

Wij werken aan een Limburg waarin iedereen op zijn eigen manier mee kan doen. Dat kan alleen als alle (Lim)burgers gezien en gehoord worden. Daarom werken we onder verschillende thema's samen met (Lim)burgers die het verschil willen maken voor (Lim)burgers die het nodig hebben.

Bestaanszekerheid

Iedereen heeft wel eens hulp nodig of kan een steuntje in de rug gebruiken. Wij werken aan verschillende projecten op het gebied van armoede, kindermishandeling, burgerinitiatieven en geven lezingen, informatie of gratis advies aan professionals, scholen, vrijwilligers en (Lim)burgers.

Burgerparticipatie

Wat gebeurt er als je de mening van (Lim)burgers vraagt? Hoe doe je dit? En wat levert het op? Wij bieden kennis en tools om (maatschappelijke) organisaties te helpen. Door naar de stem en ervaringen van (Lim)burgers te luisteren, kun je van hun ervaringen leren.

Individuele ondersteuning

Wij ondersteunen en adviseren patiënten, cliënten en (Lim)burgers gratis bij het regelen en de uitvoering van hun hulp of zorg die valt onder de Wet Zorg en Dwang, Wet Langdurige Zorg en Onafhankelijke Cliëntondersteuning Sociaal Domein.

Informele zorg

Informele zorg is álle onbetaalde zorg en ondersteuning die niet door een professional wordt verricht maar door vrijwilligers, mantelzorg en zelfhulpgroepen. Hier vind je informatie over de thema's Zelfhulp, Mantelzorg en Vrijwilligers.

Positieve Gezondheid

Positieve gezondheid is het gedachtegoed waarmee je op een nieuwe, verfrissende manier naar (jouw) gezondheid kunt kijken. De kracht ervan is dat je verder kijkt dan jouw aandoening, ziekte of dat wat door omstandigheden niet meer kan.

Samenredzaamheid

Samen maken wij het verschil. Daar geloven wij in! Daarom kunnen we niet zonder burgerinitiatieven en burgerorganisaties die zich inzetten voor andere (Lim)burgers. Wij versterken hen en werken met hen samen zodat iedereen in Limburg mee kan doen.



IEDEREEN PRAAT MEE

#burgerparticipatie

Wat gebeurt er als je de mening van (Lim)burgers vraagt? Hoe doe je dit? En wat levert het op? Wij bieden kennis en tools om (maatschappelijke) organisaties te helpen. Door naar de stem en ervaringen van (Lim)burgers te luisteren, kun je van hun ervaringen leren.

Het hele jaar door werken wij met professionals, organisaties en burgers om de stem van de burger te laten horen. Dit doen wij door ervaringen, casussen en voorbeelden te laten zien die het belang van burgerparticipatie benadrukken. Door burgers (de doelgroep) te betrekken kun je eerder en zelfs voor het product of proces onderzoeken of het klopt met de behoefte van de doelgroep. Of het logisch, duidelijk en goed ingezet kan worden. Dit vergt 'omdenken'. Het proces duurt aan de voorkant langer en er moet constant gemeten en gekeken worden of de burger (de doelgroep) op de juiste momenten betrokken wordt. Hierin geven wij advies en bieden we workshops aan. Maar we signaleren ook. We gaan met organisaties in gesprek wanneer dit niet gebeurt. Niet om hen ergens op aan te spreken maar om hen de kracht van burgerparticipatie te laten zien en ervaren.

Afgelopen jaar zijn wij in gesprek gegaan met (Lim)burgers over zorg en gezondheid in de toekomst
Dit project valt buiten de scope van de Provincie maar laat duidelijk zien hoe je de mening kunt ophalen van burgers en deze vervolgens inzet. Maar niet alleen van burgers ook de adviesraden en de cliëntenraden spelen hierin een belangrijke rol.

In het kader van het regioplan Zuid-Limburg hielden we een digitale peiling en gingen we tijdens 'Praat mee tafels' in gesprek met inwoners, cliëntenraden en adviesraden over de toekomst van de zorg. Wij hebben ideeën en meningen verzameld. De resultaten van de 787 online ingevulde enquêtes en gesprekstafels zijn verwerkt in een overzichtelijk rapport.

Bekijk de resultaten >



Daarnaast hebben we een **manifest** geschreven over burgerparticipatie. Hierin beschrijven we het belang van burgerparticipatie, voorwaarden die hiervoor essentieel zijn en de rol die Burgerkracht Limburg hierin kan spelen.

Wij vinden de mening van (Lim)burgers belangrijk

De zorg staat onder druk, ook in onze regio. Eén van de oorzaken is dat de vraag naar zorg hoog is, maar dat er niet genoeg zorgmedewerkers zijn. Sinds december 2023 zijn wij in gesprek met burgers. Wij gaan samen met hen actief op zoek naar oplossingen die bij onze regio passen. We zijn begonnen met het ophalen van ideeën, meningen en behoeften van burgers. Aan de regietafel zijn Zuyderland, CZ, huisartsen, ambulancezorg en Burgerkracht Limburg vertegenwoordigd. Waarbij Burgerkracht Limburg erop toeziet dat de stem van de burger wordt gehoord. Door in gesprek te gaan met alle relevante partijen zorgen we samen voor de toekomst van de zorg in de Mijnstreek. Want naast burgers en de regietafel zijn wij ook in gesprek met gemeenten, onderwijs (jongeren), zorg(medewerkers) en burgerinitiatieven. Op die manier zetten wij ons in om zoveel mogelijk burgers te betrekken.



Burgerparticipatie zit in ons DNA

Onze introductiemodule Burgerparticipatie voor nieuwe medewerkers is doorontwikkeld n.a.v. feedback van eerdere sessies. Hierdoor hebben wij de module verbeterd zodat deze nog beter in te zetten is. We hebben deze module twee keer verzorgd voor 8 deelnemers. De module werd als zeer positief en bruikbaar ervaren. Wij bieden deze module aan via onze Burgerkrachtacademie. Hier kunnen organisaties de module eenvoudig aanvragen.

Wij geven advies over burgerparticipatie aan externe partijen

Er zijn 35 adviesgesprekken gevoerd met partijen (zowel beroepskrachten als vrijwilligers) over burgerparticipatie. Deze gesprekken hadden verschillende invalshoeken zoals:

- Hoe bereik je burgers die mee willen denken?
- Hoe kun je (patiënt)participatie op een betekenisvolle manier een plek geven in wetenschappelijk onderzoek, beleidsvorming of innovatieprojecten?
- Op welke manier zorg je ervoor dat verwachtingen over en weer helder zijn?
- Hoe kun je participanten op een correcte manier waarderen en faciliteren?

Dit zijn vragen die bij ons binnenkomen. Wij zien dat dit in de markt leeft, geven advies en passen onze werkwijzen en modules hierop aan.

We geven jaarlijks een college over patiëntenparticipatie en waarom dit belangrijk is om inwoners te betrekken. Hierbij werken we samen met de studenten van de Universiteit Maastricht die Gezondheidswetenschappen volgen. Ook hebben we een aantal masterclasses burgerparticipatie gegeven aan diverse organisaties.

Wij laten zien waarom burgerparticipatie belangrijk is

Dit doen wij onder andere door het gebruik van het participatiespel. Waarbij we de verschillende fases in een project of activiteit in kaart brengen en deze in een matrix beschrijven, en vervolgens d.m.v. spelvorm verkennen op welk niveau een burger een rol kan of moet spelen, denk aan informeren, consulteren, advisering, partnerschap of zelfs de regie bij de burger. Dit resulteert in een ingevulde matrix, welke bijvoorbeeld een projectleider helpt om te bepalen welke burgers op welke manier betrokken kunnen worden. Het participatiespel is onder de aandacht gebracht bij o.a. Kennisfestival Kansrijke Start.

Daar werd gezien hoe belangrijk het betrekken van burgers is. Hier is een concrete opdracht uit voortgekomen voor het Netwerk Palliatieve Zorg Oostelijk Zuid-Limburg.

Wij creëren verbinding tussen raden en hun achterban. Zo hebben wij een bijeenkomst georganiseerd voor raden in het kader van IZA.

De coaching module Burgerparticipatie is geëvalueerd en doorontwikkeld. Dit heeft geleid tot een nieuwe opdracht bij de Academische Werkplaats Ouderenzorg. In dit project rusten we jonge onderzoekers toe om zelf burgerparticipatie vorm te geven. De kennis kunnen ze toepassen in hun huidige projecten, maar insteek is ook dat ze in de toekomst de doelgroep bij voorkeur al voorafgaand aan nieuwe projecten zullen betrekken.

15 PARTICIPANTEN DIE MEEDENKEN IN BELEID, ONDERZOEK OF PROJECTEN

We nemen jaarlijks deel aan een minisymposium bij de universiteit Maastricht. Hier nemen wij samen met een participant aan deel. Zij geeft feedback op de aanpak die studenten bedacht hebben. En dan gericht op een actueel vraagstuk vanuit de zorg. Bijvoorbeeld de zorg in wijken organiseren. De participant is al jaren bij dit project betrokken. Het doel is om vanuit inwonersperspectief studenten feedback te geven en hen bewust te maken dat ze dit perspectief mee moeten nemen in hun latere werk. Zo maken ze al vroeg kennis met burgerparticipatie en ervaren ze de meerwaarde hiervan.

Kansrijke Start

Wij zijn betrokken in zowel Zuid- als Noord- en Midden-Limburg. In Noord- en Midden-Limburg adviseren wij wat betreft het prikkelen van de deelnemende organisaties om in hun eigen bestand de verhalen van ouders op te halen. En met resultaat. Tijdens de regionale bijeenkomst in Noord-Midden Limburg waren ouders aan het woord en werden er 10 verhalen opgetekend van ouders. Deze verhalen worden door een externe partij in 2024 gereed gemaakt.

In Zuid-Limburg gaven wij een bijdrage aan het Kennisfestival Kansrijke Start. Hier werd door ons een sessie begeleid waarin ouders geïnterviewd werden. Deze sessie werd zo positief gewaardeerd door de professionals dat er in 2024 een herhaling en vervolg aan wordt gegeven. Daarnaast nemen we in Zuid-Limburg deel aan de regionale coalitie Kansrijke Start en verkennen we de mogelijkheden om een actieve bijdrage te kunnen leveren aan het werkplan van Trendbreuk (gericht op participatie, versterken van informele netwerken en Positieve gezondheid). Binnen de zorgpaden kansrijke start in Zuid-Limburg is informatie opgenomen over het informele aanbod waar ouders gebruik van kunnen maken zoals de zelfregietool en over de spreekuren sociale zekerheid.

Workshop Cirkel van Democratie in samenwerking met ProDemos

In samenwerking met ProDemos gaven wij een workshop voor vrijwilligers, zowel via burgerorganisaties als cliëntenraden. Er waren 15 deelnemers. Hier werd op een laagdrempelige manier in gesprek gegaan over lokale democratie. Wat doe jijzelf en wat is een taak van de gemeente? Hoe zou jij het budget verdelen? Welke waarden staan voor jou in de top 5 waarden?

“Fijn om mensen op een hele andere manier te leren kennen door in gesprek te gaan over democratie.”
“Hoe snel je met eenvoudige werkvormen tot goede gesprekken komt is bijzonder.”

Patiëntenperspectief gaat samen met burgerparticipatie

Door vier participanten is er door middel van korte video's gereageerd op stellingen over patiënten participatie in wetenschappelijk onderzoek. Vaak wordt de patiënt zelf vergeten en gaat het alleen over de patiënt, maar is deze zelf niet onderdeel van het gesprek. Tijdens de bijeenkomst van Wetenschappelijk Bureau Zuyderland is er ook inbreng geweest vanuit dit patiëntenperspectief.

“Naar mijn mening mogen we terugkijken op een interessante en geslaagde ReCo-bijeenkomst over patiënten participatie. De opkomst was redelijk goed, er kwamen leuke discussies op gang en waardevolle ervaringen werden uitgewisseld. Daarnaast hadden de filmpjes van de participanten echt een duidelijke meerwaarde voor de bijeenkomst, omdat we zo ook hun stem konden laten horen. Dit was echt een waardevolle toevoeging.”

Samen met participanten

In de eerste helft van 2023 is er een vragenlijst uitgestuurd om wensen en behoeftes van de Limburgers (waar wij actief contact mee onderhouden) die de stem van de betreffende doelgroep in een (onderzoeks)project of beleidsvorming laten horen in beeld te brengen. De belangrijkste conclusie is dat 60% van de deelnemers aan de enquête behoefte heeft aan meer binding en/of een betere binding, waardoor ze hun rol in een onderzoeksproject of beleidsvorming beter kunnen invullen. Zij zoeken vooral binding met ons, zodat zij hun rol beter kunnen pakken in de projecten. Op basis van de resultaten van de vragenlijst is er in het tweede halfjaar een bijeenkomst georganiseerd. Vijf participanten waren hierbij aanwezig. Hier wordt graag in 2024 een vervolg aan gegeven.

Wij vinden het belangrijk dat de stem van jongeren tussen de 12 en 27 jaar gehoord wordt.

Met Young Perspective XL willen we samen met diverse jongerenorganisaties in Limburg dat de stem van jongeren gehoord wordt. Samen met jongeren hebben we ophaalmethodes ontwikkeld voor een groot behoefteonderzoek onder jongeren. Vanuit Burgerkracht Limburg hebben wij samen met jongeren een vragenlijst ontwikkeld die in 2023 door ongeveer 1.350 jongeren is ingevuld. Wij zijn betrokken bij bekendheid creëren van YPXL via social media en andere multimediale uitingen. Daarnaast gaven wij onze bijdragen aan de kick-off bijeenkomst op 25 oktober.

We zijn samen met inwoners en beroepskrachten gestart met de voorbereidingen van een bijeenkomst rond burgerberaden. Deze bijeenkomst vindt plaats in het voorjaar van 2024.

Burgerpanel

Het burgerpanel bestaat uit Limburgers die hun stem laten horen over maatschappelijke thema's die op dat moment belangrijk zijn. Ongeveer 4 keer per jaar ontvangt het Burgerpanel een vragenlijst die online wordt ingevuld. Met het Burgerpanel van Burgerkracht peilen we een aantal keer per jaar wat er in Limburg leeft en speelt rondom maatschappelijke thema's.

Dankzij deze peilingen krijgen we een beter beeld van de behoeften, meningen en eventuele knelpunten in Limburg. Deze inzichten delen we met onze partners en andere relevante partijen. Zo worden de inzichten benut zodat jij écht impact maakt door het delen van je mening. In 2023 hebben we verschillende peilingen voorgelegd aan het Burgerpanel.

- Behoefteonderzoek FGL: met dit behoefteonderzoek hebben we inzichten opgedaan over de doelgroep van FGL. Zo ontdekten we wie FGL kent, wie de website bezoekt en wat de behoeften zijn van deze groep. Daarnaast hebben we de gebruiksvriendelijkheid van de huidige website getest. De resultaten hiervan zijn gebruikt bij het verbeteren van de website en algemene communicatie van FGL.
- In juni de vragenlijst voor mantelzorgers
- In oktober de vragenlijst van zelfregiegroepen in Sittard-Geleen
- In september de vragenlijst voor Zorg en Gezondheid in de toekomst (Zuid-Limburg)
- In december de vragenlijst voor zelfregie



ALLES KOMT UITEINDELIJK SAMEN

Emmy Bakker -
Trainer Positieve
Gezondheid



Emmy is 64 jaar en afkomstig uit Den Helder. Na jarenlange omzwervingen strijkt ze uiteindelijk – alweer 11 jaar geleden – neer in Vaals waar ze zich prima thuis voelt. Als Zzp'er is ze werkzaam in de palliatieve zorg. Daarnaast zet ze zich op meerdere vlakken in als vrijwilliger bij burgerinitiatieven in de Adviesraad Sociaal Domein Vaals en bij Vaals Verbind(t). Bij Burgerkracht Limburg doet ze dat als trainer voor Positieve Gezondheid.

“Wanneer lichaam en geest samenwerken ontstaat er helderheid, rust en balans”
Zen Shiatsu, Mindfulness en Positieve Gezondheid, het raakt elkaar allemaal. Van huis uit is Emmy Shiatsu therapeute. Jarenlang runde ze met veel plezier haar eigen praktijk in Heerlen. Mindfulness sluit daar mooi bij aan, en dus breidde ze hiermee haar kennis uit. Ze gaf workshops voor bedrijven (o.a. APG, Rabobank). Mooi en uitdagend om te doen.

Bij Thermae 2000 in Valkenburg gaf ze mede vorm en inhoud aan de Mindfulnessruimte en maakte er een ontspannings-CD. “Voor mijzelf zijn mijn werkgebieden ook een soort zoektocht geweest om tot de kern te komen. Er is een duidelijk raakvlak tussen deze drie gebieden, een soort verwevenheid haast. Alle disciplines kijken vanuit hun eigen perspectief naar het functioneren van de ‘algehele mens’ in de ruimste zin van het woord. Daar is bewustwording voor nodig. De vraag is echter: als je je daarvan bewust bent, hoe pak je het dan in de praktijk aan? Hoe reik je mensen iets aan wat daarbij helpt?”

Aan de slag gaan met de zes dimensies van Positieve Gezondheid: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen aan het dagelijks leven helpt daarbij, evenals leven in het nu. Dát is de uitdaging, uitgaande van het principe dat wanneer lichaam en geest samenwerken er helderheid, rust en balans ontstaat.”

Positieve Gezondheid als vrijwilliger én professional

“Eigen regie, veerkracht, kwaliteit van leven, zinvol leven, dat resoneert met mij”. Emmy heeft als kind zwaar astma gehad en weet dat gezondheid niet vanzelfsprekend is. Wanneer je dat op jonge leeftijd ervaart, speelt dat een rol in je verdere ontwikkeling. Je krijgt een andere kijk op dingen. Vanuit je eigen kracht kijk je naar wat je wel en niet kan. Dat draagt Emmy over als vrijwillige trainer Positieve Gezondheid bij Burgerkracht Limburg.

Hier traint Emmy vrijwilligers in het gedachtengoed en het geven van workshops. Binnenkort gaat ze ook als professioneel trainer aan de slag. Voor haar werk is Emmy bijna 10 jaar begeleider geweest van zorgteams (zorgverleners die cliënten begeleiden in de thuiszorg). Verpleegkundige zorgverleners zijn vaak “redders” en werken meestal alleen. In een team functioneren is voor hen vaak ingewikkeld. Daar helpt Emmy bij. Mindfulness als tool werkt daarbij prima. Met Xandra Haas (trainer en ontwikkelbegeleider Positieve Gezondheid) gaat ze binnenkort aan de slag met een door hen samen ontwikkelde workshop, speciaal op deze doelgroep toegesneden.

Het spel “Alles op Tafel”; Een Andere Kijk, Een Ander Gesprek op Positieve Gezondheid

In maart is het spel “Alles op tafel” gelanceerd. Het doel is het spelenderwijs aangaan van het ‘andere gesprek’.

Het spel wordt o.a. gebruikt in wijkcentra, bibliotheken, bij praktijkondersteuners en de ervaring is dat het werkt! Het spel is al in 2021 door Ellen Spanjers ontwikkeld en is in heel Nederland getest. Door middel van het kiezen van plaatjes en opdrachtkaarten ga je aan de slag met je eigen Positieve Gezondheid. Iedereen kan meedoen. Van jong (vanaf 14 jaar) tot oud! Het is een uitnodigend spel en binnen verschillende doelgroepen getest door een projectgroep waarvan ook Emmy deel uitmaakte. Het helpt om betekenis te geven aan je leven en laat je zien hoe je zelf weer mee kunt doen aan het dagelijkse leven. “Superleuk om te spelen”, vertelt ze enthousiast. “Met de verkregen feedback, die overigens bij elke groep anders was, is het spel verder geoptimaliseerd. Het bordspel laat je kennis maken met de zes thema's van Positieve Gezondheid.

Het gaat over alledaagse dingen en is laagdrempelig. De onderwerpen die voorbijkomen in de opdrachtkaartjes zijn heel breed. Het kunnen vragen zijn over wat vind jij lekker om te eten, of waar maak jij je zorgen over? Er zijn 164 verschillende opdrachtkaarten, dus de keuze is groot, er zit van alles tussen.

Je krijgt inzicht in je eigen Positieve Gezondheid en wat dat voor jou betekent. Je leert hoe je Positieve Gezondheid actief in je eigen leven kunt inzetten. De vraag aan de spelers is dan: wat is voor jou belangrijk, waar word je blij van... en wat zou je graag anders willen? Open vragen vind ik altijd de mooiste vragen, die geven je ruimte om in actie te komen”.



IEDEREEN IN ZIJN KRACHT

#Positieve Gezondheid

Positieve Gezondheid vormt een rode draad in ons werk. Het is een hulpmiddel om burgers er bewust van te maken dat hun leven meer is dan hun beperkingen. We dragen dat uit in onze eigen contacten met burgers, maar ook in de samenwerking met professionals. Alle nieuwe medewerkers en vrijwilligers krijgen de mogelijkheid om deel te nemen aan een workshop en de Positieve Gezondheid Escaperoom.

Wij laten zien hoe Positieve Gezondheid je in je kracht zet

Tijdens de 22 workshops die in 2023 zijn gegeven hebben ruim 254 deelnemers kennis kunnen maken met Positieve Gezondheid. Daarnaast hebben ruim 80 studenten tijdens vier gastlessen op scholen ontdekt hoe Positieve Gezondheid je verder kan helpen.

Bordspel Alles op tafel?

In maart is het bordspel 'Alles op tafel' gelanceerd. Met het bordspel 'Alles op tafel?' ga je spelenderwijs in gesprek over gezondheid. Je komt erachter wat écht belangrijk voor jou is, waar je blij van wordt en wat je misschien graag anders zou willen. Je gaat kijken naar wat wél kan in plaats van wat niet meer lukt.

Je kunt het spel als groep spelen. Bijvoorbeeld met ouderen, anderstaligen, laaggeletterden, mensen met een verstandelijke, psychische of lichamelijke beperking of mantelzorgers. Het kan ook in 1-op-1 gesprekken worden gebruikt door bijvoorbeeld zorgprofessionals, thuiszorgmedewerkers, POH en leefstijlcoaches.

In totaal waren er 22 speelgroepen met vrijwillige spelers (incl. Impuls) en 6 groepen in zzp-verband. Er hebben ruim 148 mensen meegedaan onder onze begeleiding.

"Een goed doordacht spel, waarbij je ondanks dat je met vreemden aan tafel zat, heel snel een vertrouwelijk en zinvol gesprek had waarbij hele mooie zaken naar boven kwamen. Je gaat snel de diepte in, waardoor je snel tot de kern van het probleem komt en duidelijk wordt hoe je hieraan kan werken". – Deelnemer Bordspel 'Alles op tafel'

Het bordspel Alles op tafel wint een prijs

Het bordspel 'Alles op tafel' is door Pharos verkozen als winnaar van de prijsvraag 'Hoe werk jij samen met de mensen voor wie je iets maakt?' Met deze prijsvraag heeft Pharos aandacht gevraagd voor het belang van inclusieve samenwerking.

Pharos zegt dit over het bordspel:

"De jury kiest u als winnaar, omdat uw inzending een mooi voorbeeld is van het samenwerken met de doelgroep bij het ontwikkelen van een product. De jury benadrukt het betrekken van de doelgroep bij de conceptversies van uw project, en de voortdurende samenwerking in latere fases."



Beweging Limburg Positief Gezond en 1Sociaal Domein

Tijdens de **themabijeenkomst PG binnen de WMO** waren er behoorlijk wat beleidsmakers en beleidsuitvoerders van verschillende Limburgse gemeenten aanwezig. Het implementeren van het gedachtegoed binnen WMO is geen eenvoudige klus. Vaak ervaren cliënten een teleurstelling aangezien ze nu niet gelijk hulpmiddelen en begeleiding ter beschikking krijgen doch aan de hand van het andere gesprek worden uitgenodigd om eerst zelf vanuit eigen regie en zelfredzaamheid naar de verandering te gaan kijken. Opvallend tijdens deze bijeenkomst bleken de grote verschillen per gemeente. Sommige gemeenten hebben Positieve Gezondheid inmiddels ver doorgevoerd in hun benadering naar cliënten terwijl de meesten nog de oude werkwijze hanteren.

Themabijeenkomst PG in het onderwijs.

De gehele onderwijskolom was in de voorbereiding van deze bijeenkomst betrokken. Zowel de Gezonde Basisschool van de Toekomst, als ook het voortgezet en beroepsonderwijs. Hiernaast waren ook studenten betrokken die hun onderzoek presenteerden over de voorwaarden en effecten van implementatie van Positieve Gezondheid in het onderwijs.

Naar aanleiding van IZA/GALA hebben we met een aantal kernpartners een **positioneringsdocument** geschreven met als doel voor BLPG een positie te genereren die zorgdraagt voor inbedding van het gedachtegoed in de transformatie plannen. Binnen IZA GALA wordt Positieve Gezondheid vrijwel overal genoemd in de uitgangspunten voor het te vormen plan. Hiermee is er een gigantische mijlpaal bereikt waar Limburg ook landelijk genoemd wordt vanwege haar succesverhalen omtrent Positieve Gezondheid, bijvoorbeeld bij Kansrijke start als onderdeel van Trendbreuk. Beleid is echter geduldig en we merken dat er voor praktische inbedding vooral nog een hoop werk is te verrichten op tactisch niveau. Hier zal de Beweging zich vanaf 2024 dan ook vooral op gaan richten. Dit betekent het gericht ondersteunen van implementatiecoaches, monitoren en meten van effecten van interventies alsmede het begeleiden en adviseren omtrent het aanpassen van de omgeving, processen en werkwijzen.

1SociaalDomein heeft in 2023 het aantal van **550 leden** overschreden. Deze online community kwam wat traag op gang doch door beurtelings als kernteam hier regie op te voeren en content aan te leveren zien wij steeds meer 'traffic' op regio channel Limburg Positief Gezond en ook in de diverse groepen waarbij het netwerk Noordelijk Maasvallei de koploper is. Zij hebben van 1Sociaal Domein ook het kanaal gemaakt waar alle informatie voor de leden is te vinden.

Vitaliteit en Positieve Gezondheid worden vaker door elkaar genoemd om een brede kijk op gezondheid te willen benadrukken. Onze kernpartner Meander hanteert het woord vitaliteit waarbij ook alle dimensies van Positieve Gezondheid aan bod komen binnen de gehele organisatie. Ze doen dit op een dusdanige integrale en doordachte wijze dat ze in 2023 de award meest vitale Limburgse werkgever mogen noemen. Een award die elk jaar door de Stichting Netwerk Vitaal Limburg wordt toegekend na een uitgebreide screening. Meander heeft de overige kernpartners van de Beweging Limburg Positief Gezond tijdens het bestuurdersoverleg in december 2023 meegenomen in hun vitale reis en aanpak die vooral gebaseerd is op het maximaal bevorderen van eigen regie. Doordat we deze presentatie mochten opnemen en vervolgens op 1SociaalDomein hebben geplaatst zijn hun good practises van grote waarde voor overige organisaties die aan de slag willen met bevorderen van gezondheid en vitaliteit.

Wat hebben we nog meer gedaan

Naast de gastlessen en workshop organiseerden we voor diverse stichtingen en groepen workshops of bijeenkomsten om kennis te maken met Positieve Gezondheid. Voor Stichting Meer Kleur en Kwaliteit hebben wij een traject opgezet om vrijwilligers van de groepen in Limburg toe te rusten m.b.t. het gedachtegoed van Positieve Gezondheid. Hier deden 12 deelnemers aan mee. Die gaan in de toekomst zelf workshops organiseren.

We organiseerden twee trainingsbijeenkomsten waarin zes ambassadeurs 'vitaal ouder worden' kennis hebben gemaakt met Positieve Gezondheid om met oudere inwoners uit Venray in gesprek te gaan over hoe het met ze gaat. Dat gebeurde in één-op-één gesprekken en in groepsbijeenkomsten.

Voor de internationale vrouwengroep Nour gaven wij een driedelige workshop aan vrouwen van allochtone afkomst. Dit is opgezet als pilot en 'werkervaring' voor de workshopbegeleiders die we bij PAZ hebben opgeleid. Twee vrijwilligsters van PAZ hebben deze training gegeven.

In samenwerking met Zuyd Hogeschool zijn de leefkaarten, die gebaseerd zijn op het gedachtegoed van Positieve Gezondheid vertaald in het Arabisch. Zo kunnen ook anderstaligen kennis maken met Positieve Gezondheid.

Stil staan wat voor mij belangrijk is **"tevreden met hetgeen ik heb"**. Fijn om bij te dragen aan dit gedachtegoed. Een positieve kijk op mijn gezondheid. Het zet je wel aan het denken. Meer inzicht in mijn eigen positieve gezondheid. Bewuster proberen te leven voor mij was al goed. Gedachten Dat ik positief in het leven sta en toch zo veel heb bereikt. Maar ik heb nog veel te bereiken. Maar heb daar nog verdieping voor nodig. Een positieve gezondheid. **Oogkleppen af.** Op het moment dat ik in het leven sta. Perspectief over gedachtegoed en gezondheid. Meer inzicht in hoe dit gedachtegoed te implementeren binnen het werk. Een beetje inzicht in hoe het spel gespeeld moet worden en wat je met het spel bereiken kan. Reflectie op mezelf. **Contact met anderen.** Wat kan/wil ik zelf. Door soms nog beter naar **mezelf** te kijken (reflecteren). Nieuwe inzichten over het gebruik van PG. Bewust worden van de belangrijkste zaken die nu op dit moment je leven bepalen. Anders ernaar kijken. Zoals gedacht sta ik positief in het leven. Heel gezellig en **leerzaam**. Na te denken over dingen die minder zijn, voor mezelf toe te geven. Ik vond het een leerzame en gezellige middag. Een **zinvolle** middag. Waardevolle informatie. Inzicht positieve gezondheid. Zelf een keer het spinnenweb ingevuld nagedacht over de verschillende punten om dit beslist vaker te doen. Handvaten voor **zelfreflectie** en om met anderen te hanteren en te evalueren. Verdieping van gezondheidsaspecten. Opnieuw nadenken over de mogelijkheid om ondanks beperkingen toch een leuk en zinvol leven te lijden. **Bewustwording** hoe ik op dit moment in het leven sta (gelukkig weer positief). Goed. Graag wat gedurfder zodat mensen durven te praten. Goede manier op de wens of opmerking door te vragen. Was bekend met het spinnenweb van werk. **Opheldering** van eerder opgedane kennis. Meer inzicht. Betere kijk d.m.v. spinnenweb. Een andere kijk op gezondheid zover dat mogelijk is. Mijn gedachten over het leven laten gaan. Hoe vul ik mijn dagen in, in positieve en minder leuke dingen. Hierover nadenken. Had toevallig zelf al wat goeie voornemens genomen. Hoop ze te kunnen waarmaken. Dat ik meer aan mezelf moet denken. Dat ik best wel positief in het leven sta. Dat ik positief in het leven sta. Ben tevreden met mijn leven (bijna elke dag). Sociale contacten, plezier. Was **interessant**. Interessant. Leren om positief naar mijn leven te kijken, de dingen zien die wel goed gaan, tegenslagen houd je niet tegen, ermee leren omgaan. Inzicht over positief zijn en anders kan benaderen. Super goed. Positiviteit. Inzicht in dat alle onderdelen even belangrijk zijn om positief gezond te zijn. Aanzet om aan mezelf te gaan werken. **Bewust** bezig zijn mijn positieve gezondheid. Ik merk dat ik al mooie stappen heb gezet en dat ik nog meer stappen mag zetten. Zin in! Voelt als een **flow**. Stilstaan bij 'voelen', trots, aan jezelf werken. Ik kreeg er goeie zin van! Veel positiviteit. Helderheid in bepaalde aspecten van mezelf, mijn gezondheid. Meer positief gaan denken. Positief blijven denken. Positief. **Opgelucht** gevoel. Weer eens een frisse blik over hoe het met me is en welke stappen/doelen ik voor de komende tijd wil zetten. Inzicht in mijn positieve gezondheid. Inzicht in de opbouw en inzet gedachtegoed. **Bevestiging** van wat ik eerder dit jaar had opgepikt. Weer opnieuw bezinning. Even weer aan mezelf denken. Ik ben degene die iets kan doen. Ik ben geschrokken van mijn spinnenweb en ik zie dat ik meer dingen moet doen die mij gelukkig maken. Inzicht in beeld op **eigen gezondheid**. Moet ik nog even laten bezinken. Nieuwe inzichten. Kennis van bepaalde gevoelens van andere mensen bij bevindingen. Vele gedachtes waar ik nu verder mee kan voor de toekomst. Nog te moeilijk om te zeggen. Dat ik toch op de **goede weg** zit. Interessante middag. Was voor mij eerste keer. Voor herhaling vatbaar. Ik vond het een goede middag. Ik zal regelmatig naar m'n spinnenweb kijken. Uitwisselingen van ieders verhaal en ervaringen. Betere kijk op mezelf. Meer inzicht in spinnenweb. Bewust dat ik het goed heb. Informatie over mijn eigen **welbevinden**. Bewustwording. **Inzicht** in mijn positieve gezondheid. mezelf, handvaten voor gesprekken met hulpverlener/hulpvrager. Een goed gevoel. Eigenlijk alleen een bevestiging dat ik goed in het leven sta en tevreden ben. Zelfreflectie.

OVER DROMEN, DRIJFVEREN EN INSPIRATIE

Hans Peter Jung:
Waarom wordt iemand arts?



“Voor mij begon het allemaal met het boek ‘Dorp aan de rivier’ van Anton Coolen. Het verhaal van een dorpsdokter die zich inzet voor de dorpsbewoners. Hij is betrokken, leeft met hen samen in verbondenheid met de natuur. Dat boek las ik op de middelbare school. Het raakte me enorm als jong mens. Ik dacht meteen, dat wil ik ook! Mijn vwo-opleiding had ik afgerond, ik had de Alfa vakken gekozen en hoge punten gehaald. Natuur- en scheikunde, daar was ik eigenlijk helemaal niet zo goed in.

Maar door dat boek wilde ik geneeskunde gaan doen. Dankzij mijn mooie cijfers mocht ik alsnog meedoen aan de loting. Ik kreeg een jaar de kans om de andere vakken alsnog te halen. Het feit dat je iets graag wilt, zegt lang niet altijd dat je het ook kan. Maar het mooie is dat het me wél lukte. Het gebeurde gewoon. Ik lééf mijn droom en woon nu zelfs aan diezelfde rivier de Maas.”

“Ik wilde eigenlijk de dokter zijn die niet meer bestond”

Ik had affiniteit met het ouderwetse doktersverhaal, maar dat speelde natuurlijk in een heel andere tijd. Dat kon ik niet waarmaken in mijn eigen manier van werken. Mijn praktijk werd steeds drukker. Ik ging me steeds meer haasten en had te weinig tijd voor mijn patiënten. Daar werd ik niet blij van. Ik wilde eigenlijk de dokter zijn die niet meer bestond. Toen ben ik gaan nadenken. Waarom doe ik dit werk ook weer? Hoe kan ik dat op een goede manier doen voor de ander, maar ook voor mezelf? Met de rug tegen de muur kom je pas in beweging en ga je besluiten nemen.

Het overlijden van onze dochter speelde daarin mee. Wat ik wilde doen moest op een andere manier gebeuren en de moeite waard zijn. Ik wilde mijn vak zodanig organiseren dat waardes die ik belangrijk vind daarin een plaats kregen. Het toeval wilde dat er een regionetwerk Positieve Gezondheid werd opgezet. Daar ben ik heen gegaan en die persoonlijke insteek voelde meteen goed voor mij.

Daarmee wilde ik aan de slag. Mijn vrouw ondersteunde mijn plannen. Toen het financiële plaatje rond was kreeg ik de rust en ruimte in mijn hoofd en ging ik organiseren hoe ik mijn vak graag vorm wil geven. Ik ging samenwerken met twee collega's die deze 'nieuwe manier van werken ook omarmden en we hadden het geluk dat de zorgondersteuner ons steunden.

Anders werken en de weg naar Positieve Gezondheid

Positieve Gezondheid gaat uit van een brede kijk op gezondheid en werkt met zes dimensies. Deze dimensies komen voort uit onderzoek naar wat mensen zelf verstaan onder gezondheid, want een mens is meer dan zijn ziekte of beperking. Ook zingeving en kunnen meedoen bepalen kwaliteit van leven. Door het gebruik van het spinnenweb kunnen mensen hun eigen gezondheid in kaart brengen. Dat maakt duidelijk wat iemand nodig heeft om zich goed te voelen. En dat is lang niet altijd medicatie of een medische ingreep.

Wanneer je als arts je patiënt écht ziet en hoort en oprecht de vraag stelt: 'hoe gaat het met u?' nodig je mensen uit. Dan vertellen ze eerder waar het schuurt en kom je tot de kern. Daardoor zijn minder verwijzingen naar specialisten nodig. De focus ligt dan op het voeren van eigen regie, het vermogen om je aan te passen aan de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven. Als arts ga je dan sámen met de patiënt (maar ook met andere zorgverleners, thuiszorg en de gemeente) op zoek naar een oplossing.

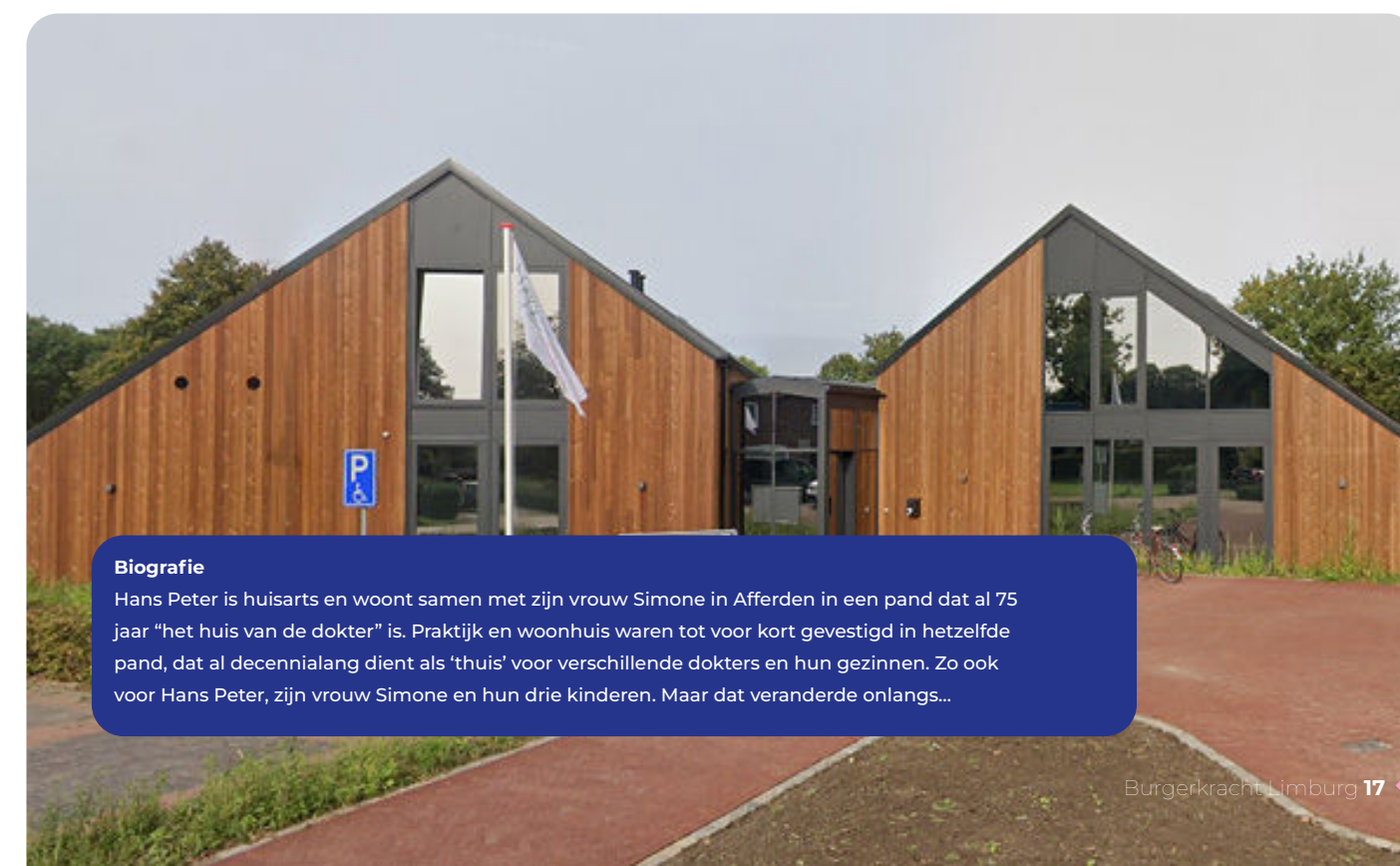
Wanneer iedereen zijn of haar eigen verhaal doet dragen ze vaak zelf een oplossing aan. Dat is een heel andere insteek dan wanneer je alleen als arts de problemen wil oplossen. Als voorbeeld noem ik het huiskamerproject Bèjèn in

Afferden. Mensen die wekelijks bij ons op het spreekuur kwamen met lichamelijke klachten hebben we daar mee naar toegenomen en zien we vervolgens niet meer terug op het spreekuur. Er is weer verbinding gevonden, mensen zijn minder eenzaam, maken een praatje en ondernemen samen leuke dingen.

Een nieuwe praktijk

Sinds kort hebben we een nieuw praktijkpand in gebruik genomen waar we verder kunnen bouwen aan het gedachtegoed van Positieve Zorg. Naast de artsen is er ook ruimte voor fysiotherapie en logopedie. Daarnaast zijn er leerruimten voor studenten om samen met burgers projecten te doen. Via de tuin is de verbinding met de natuur gemaakt. Daar willen we een biologische moestuin opzetten waar we straks op een gezonde manier groenten en fruit

willen kweken. Zo zijn we weer een stapje verder op weg. En zoeken we naar manieren om 'goed te doen' en naar mogelijkheden om dit te delen met de gemeenschap. Ik hoop dat het nieuwe integrale zorgakkoord de mogelijkheid biedt om zorgverzekeraars mee te krijgen om mee te durven dromen. Zodat we weer allemaal dicht bij de mens staan! Kortom, een ouderwetse dorpsdokter. Maar dan in een nieuw jasje!



Biografie

Hans Peter is huisarts en woont samen met zijn vrouw Simone in Afferden in een pand dat al 75 jaar "het huis van de dokter" is. Praktijk en woonhuis waren tot voor kort gevestigd in hetzelfde pand, dat al decennialang dient als 'thuis' voor verschillende dokters en hun gezinnen. Zo ook voor Hans Peter, zijn vrouw Simone en hun drie kinderen. Maar dat veranderde onlangs...

IEDEREEN DOET MEE

#Informele Zorg



Er zijn veel mensen in Limburg die te maken krijgen met een chronische aandoening, psychische klachten of een ingrijpende gebeurtenis. Wij geloven dat als je praat met iemand die hetzelfde heeft meegemaakt je kan helpen. We geloven het niet alleen, we zien het in de praktijk gebeuren via de zelfregietool.

Stel je vraag via de zelfregietool

Jij hebt de regie zelf in handen. Via de zelfregietool.nl kun jij met je vraag terecht. Onze 'vragenverbinders' brengen jou in contact met iemand die hetzelfde heeft meegemaakt. Wij hebben een netwerk van ervaringsdelers die hun kennis met jou willen delen. Of waar je gewoon even je verhaal kwijt kan. Nadat jij jouw vraag gesteld hebt, gaan onze vrijwilligers voor je aan de slag en koppelen jou aan iemand met dezelfde ervaring. Waarom? Omdat wij zien dat lotgenotencontact helpt.

FEITEN EN CIJFERS



Meer dan 100
verschillende
onderwerpen



Meer dan 240
zelfhulpgroepen
zowel online als
fysiek in Limburg
in 2023

Wij laten zo veel mogelijk (Lim)burgers gebruik maken van de zelfregietool

Eind 2022 hebben we de vernieuwde website zelfregietool.nl gelanceerd. In 2023 zijn we aan de slag gegaan met het verbeteren van de inhoud, vindbaarheid en aansluiting bij (Lim)burgers. Door middel van een behoeftepeiling, uitgezet in heel Limburg, hebben wij onderzocht of bepaalde termen duidelijk zijn, of informatie goed gevonden kan worden en of er iets mist. De uitkomsten van deze behoeftepeiling worden in 2024 uitgewerkt tot concrete acties.

Communicatiemiddelen

Nadat de website gelanceerd was, zijn we opnieuw gaan kijken naar onze communicatiemiddelen en of deze nog aansluiten. We hebben nieuw communicatiemateriaal ontwikkeld dat volledig aansluit bij de nieuwe huisstijl. Ook hebben we naar de verschillende vormen van communicatie gekeken en deze uitgebreid. Zo zijn we aan de slag gegaan met het ontwikkelen van informatieveideo's, deze zijn voor iedereen toegankelijk. Het is een middel dat mensen helpt die geen lange teksten willen of kunnen lezen. Op deze manier kunnen wij hun wel de informatie aanbieden die voor hen van belang is.

We zijn ook aan de slag gegaan met webinars. Deze korte informatieveideo's zijn op elk moment beschikbaar. Deze zijn speciaal ontwikkeld voor professionals die meer willen weten over zelfhulp. Ook voor inwoners is er een korte versie gemaakt waarin wordt uitgelegd hoe je een vraag kan stellen en hoe de website werkt. We zien nu al dat de doelgroep dit erg kan waarderen. Niet iedereen heeft de tijd om overal fysiek bij aanwezig te zijn. We zien dan ook dat deze nieuwe vormen werken. Mensen melden zich aan en volgen het webinar. Ze kunnen eenvoudig vragen stellen en het webinar rustig nog een tweede keer bekijken.

Het delen van de ervaringen en verhalen via social media werkt heel goed. Zo zien we dat ervaringsverhalen gemiddeld meer dan 3000 personen per verhaal bereiken. Op Facebook is het bereik verhoogt van 56.278 in 2022 naar 190.926 in 2023. Op LinkedIn zijn de impressies 33.879. We zien dan ook dat LinkedIn minder goed werkt. In 2024 gaan we naast Facebook aan de slag met Instagram zodat we nog meer mensen bereiken.

Ervaringsverhalen

Maar we hebben nog meer gedaan. Ervaringsverhalen delen is erg belangrijk voor de zelfregietool. Het is de basis. Zo laten we écht zien wat praten met iemand die hetzelfde heeft meegemaakt oplevert. Je krijgt er een gezicht bij waar anderen zich in kunnen herkennen. We merkten op dat mensen het 'persoonlijke' en 'kwetsbare' verhaal wel wilden delen maar het liefst niet in beeld wilden. Daarom zijn we naast de schriftelijke interviews gestart met een podcast. Een podcast wordt steeds vaker ingezet. Je ervaart het verhaal veel beter. Je hoort de stem van de ervaringsdelers en dit maakt het veel persoonlijker.

In het najaar zijn we gestart met het opnemen van podcasts. Een vrijwilliger en ervaringsdeskundige is de interviewer van de podcast. In een podcast kunnen mensen laagdrempelig hun verhaal vertellen zonder dat ze in beeld komen. We hebben tot nu toe al drie podcasts opgenomen in 2023 en gaan hier in 2024 mee verder.



Wij geven diverse trainingen en workshops

Wij geven diverse trainingen en workshops. Zo is onze training **'het opzetten en begeleiden van een zelfregiegroep'** vernieuwd. We evalueren na elke training en de feedback van de evaluaties hebben we gebruikt om onze training te verbeteren zodat deze nog beter aansluit bij de behoeften van de doelgroep. In 2023 hebben we de training vijf keer gegeven in Weert, Roermond, Sittard en Heerlen. In totaal hebben er 32 deelnemers het certificaat ontvangen na het afronden van de training.

Daarnaast hebben wij de basisworkshop

'Deel je verhaal' ontwikkeld. In deze training leren ervaringsdelers hoe ze hun verhaal het beste kunnen overbrengen. Deze workshop heeft in 2023 als pilot plaatsgevonden voor een groep van vijf deelnemers. In 2024 wordt dit een vast onderdeel in het aanbod workshops van Burgerkracht Limburg.

Onze vrijwilligers

Het team is versterkt door twee extra vrijwilligers. Daarnaast hebben we een start gemaakt met een onboardingsdocument voor de vrijwilligers van zelfhulp/zelfregie. In 2024 is er een compleet vrijwilligersprofiel, specifiek voor dit thema en netwerk, uitgewerkt.

Wij zetten de ervaring van anderen in om (Lim)burgers te helpen

Door het werven van nieuwe ervaringsdelers is er een groei te zien in het totale aantal ervaringsdelers van 60 naar 100. Deze ervaringsdelers hebben ervaring met zo'n 216 verschillende onderwerpen. We verbinden de vragersdelers aan (Lim)burgers die willen praten met iemand die hetzelfde heeft meegemaakt. Op de website kan eenvoudig aangegeven worden over welk onderwerp je hulp zoekt en op welke manier je het liefste contact hebt. Dat kan bijvoorbeeld telefonisch of per mail.

De kracht van zelfhulp wordt steeds zichtbaarder

We zien dat zelfhulp werkt. Daarom willen wij dat zelfregie een onderdeel wordt van het reguliere zorgaanbod. Er ontstaat steeds meer bekendheid. Wel is dit afhankelijk van de zorgprofessional en of de mogelijkheden al worden aangeboden. Er zijn veel gesprekken gevoerd met verwijzers en professionals uit zowel zorg- als Sociaal Domein. Denk hierbij aan: Vijf, Land van Horne, Meditta, Toon Hermans Huis, revalidatieartsen, Centrum voor Jeugd en Gezin, COC enzovoorts. We kijken samen naar samenwerkingsvormen, welke behoeften zij hebben, hoe wij hen kunnen helpen en hoe we de zelfregietool meer onder de aandacht kunnen krijgen bij de (Lim)burgers.

Samen geven we aandacht aan zelfregie

De doorontwikkeling van lotgenotencontact vond o.a. plaats in opdracht van verschillende gemeenten: Weert, Roermond, Sittard-Geleen en Heerlen. We hebben twee presentaties gegeven aan POH's GGZ Meditta. We nemen deel aan de werkgroep Netwerkbijeenkomsten Pluspraktijken 'Pluspraktijden naar Pluswijken'. Op deze manier zorgen wij voor meer bekendheid maar ook gedragenheid van externe partijen.

Zuyderland

Wij werken veel samen met Zuyderland als het gaat over zelfregie. Zij staan open om zelfregie te benoemen en zo is ook de zelfregietool zichtbaar in het ziekenhuis. Wij zijn aanwezig met een informatiestand bij de themabijeenkomsten van Zuyderland over diverse onderwerpen zoals artrose en longkanker. Ook waren wij een onderdeel van de 'What matters to you dag' op 1 juni. Zuyderland is een samenwerkingspartner die gelooft in de kracht van zelfregie. Zij maken het mogelijk dat Zelfregietool op alle aandoeningsgerichte pagina's vermeld wordt. Ook worden medewerkers intern geïnformeerd door middel van intranetberichten. Hiermee zorgen we ervoor dat er meer bekendheid komt over zelfhulpgroepen bij zowel de professionals die mensen erop kunnen attenderen dat deze mogelijkheid er is, als bij de mensen zelf die baat kunnen hebben aan deelname aan een zelfhulpgroep. Naast Zuyderland werken wij ook i.s.m. SGL, Adelante en CVA Ketennetwerk mee aan een subsidieaanvraag over de inzet van ervaringsdeskundigheid bij hersenletsel. Ook hebben wij een structurele samenwerking met Mondriaan voor het familiesprekeuur.

Maar dat is niet alles. Er zijn nog vele andere plekken waar tegenwoordig zelfhulp en de zelfregietool zichtbaar wordt gemaakt. Denk aan PIW, WegWijzer Weert, Koekje erbij, Sjpruut cafés, Kansrijk van Start, Heerlen Stand-By!, AMW-ML, Knooppunt Informele Zorg en het Toon Hermans Huis. Ook in 2024 blijven wij werken aan voorbereiding van samenwerkingspartners en het genereren van meer bekendheid voor de zelfregietool in Limburg.

DAT KLEINE STUKJE REGIE, WAS VAN MIJ, DAT PAKTE NIEMAND VAN ME AF

Bianca - ervaringsdeler



Bianca is 36 jaar wanneer ze hoort dat er twee tumoren zijn gevonden in haar borsten. Ze wil het eerst niet geloven. Dit overkomt mij niet. Dit kan niet. Toch is het zo. Ze wordt de volgende ochtend door het ziekenhuis gebeld dat ze aan de slag gaan met het behandelprogramma en over twee weken willen starten.

“Ik was wel veel afgefallen, maar ik had ook veel op mijn bordje.”

Als alleenstaande moeder van twee kinderen, een dochter van 8 en een zoon van 10 heeft Bianca het druk. Ze sport veel, leeft gezond, zit net in haar laatste studiejaar, doet mee aan obstacle runs, rent een halve marathon, plakt de band, hangt een lamp op. Niets is Bianca te veel. Een echte 'supermama', totdat het nieuws keihard bij haar binnenkomt. Ze voelt een knobbeltje in haar borst en de link met borstkanker wordt snel gelegd. Haar moeder is een aantal jaren eerder overleden aan deze vreselijke ziekte.

Het is dan ook haar vader die haar bijstaat in het ziekenhuis, tijdens de behandelingen en alle gesprekken met de artsen.

“Ik vroeg mijn ex-man om even met de kinderen mee naar binnen te komen”

Het valt gewoon rauw op je dak. Je hoort het, de diagnose is gesteld, je krijgt een behandelplan. Maar ik weigerde het te geloven, dit kon niet waar zijn. Toen ik het de kinderen moest vertellen kon ik niet anders dan met de deur in huis vallen. Ik startte al snel met de behandelingen. Ik overdonderde hen. Mijn zoon begon te huilen en mijn dochter zei; “mama, het is net alsof ik een ijsje in mijn hand heb, dat nu gewoon zomaar plotseling op de grond valt...”.

“Vechten doe je niet alleen, dat doe je samen”

Ik moest heel veel regelen in een hele korte tijd. Mijn vriendin zei; “Bianca, vechten doe je samen, dat doe je niet alleen”. Maar ik deed altijd alles alleen, ik was de supermama die alles kon, geen klus te moeilijk, ik ging de uitdaging aan. Maar ze had gelijk, dit kon ik niet alleen.

Ik kreeg chemokuren waar ik doodziek van werd, mijn lichaam kon het niet aan. Ik kreeg de hoogste doseringen maar mijn lichaam was te zwak.

De kuren werden aangepast. Ze gaven me doseringen van 80% maar ook daar was mijn lichaam te zwak voor. Op een gegeven moment belande ik in een rolstoel. Ik was afhankelijk van anderen en daar had ik het erg moeilijk mee. Gelukkig wist mijn omgeving dat en durfde de draak ermee te steken door te zeggen dat het handig was om de boodschappen op m'n schoot te leggen zodat ze zelf niet hoefden te dragen.

“Iedereen heeft gedaan wat ze konden, iedereen stond voor me klaar”

Ondertussen draaide het thuis gewoon door. Ik hecht er veel waarde aan dat de kinderen een structuur hebben, dat het huis is opgeruimd, we gezond eten en dat ze zich aan regels houden.

“NIET IEDEREEN BESEFT DAT JE NA JE ZIEKTE NIET START BIJ NUL, MAAR FLINK IN DE MIN.”

Ik deed ook altijd alles zelf, vroeg niet om hulp. Nu was alles omgedraaid. Ik moest wel om hulp vragen. En of die er kwam! Vrienden, familie, kennissen en vrijwilligers, zo stonden allemaal voor me klaar. Zo werd er gezorgd voor gezond avondeten, brachten ze de kinderen naar school als het sneeuwde, haalden ze me thuis op met de rolstoel om de kinderen uit school te halen, de vuilnisbak werd buiten gezet, boodschappen werden gedaan, noem maar op. Iedereen was er voor ons. Het was een hele mooie ervaring om je toch zo geliefd te mogen voelen, ondanks alles. Ik ben iedereen er nog altijd enorm dankbaar voor.

“Mama, we willen gewoon even bij jou”

Alles liep goed en overal was hulp. Maar dat betekende ook dat er altijd iemand in huis was. En dat benauwde mijn kinderen. Ze waren de helft van de week bij mijn ex en het was ook nog tijdens de corona tijd.

Gelukkig hebben ze me dat verteld en hebben we sommige zaken langzaam afgebouwd. Hoe goed iedereen het ook bedoelde, dan moet je toch naar je kinderen luisteren.

We probeerden het leuk te maken door spelletjes te verzinnen. Wie had er deze week het lekkerste gekookt? Hadden we nog tips voor de koks? We ontbeten soms met wafels en slagroom. Voelde ik me een avond goed, dan mochten de kinderen langer opblijven. We hebben een slinger gemaakt met “Fuck that Shit”. Ik ben tegen vloeken maar dit was allemaal zo heftig dat we dit alle drie nodig hadden.

“Ik had gewoon echt zoveel pijn, mijn lichaam was op”.

Mijn zoon zag vaak al direct hoe ik me voelde, dan nam hij zijn zusje mee naar buiten zodat ik kon rusten. Hij is meer praktisch ingesteld. Hij kon en kan er ook goed over praten en kan zijn gevoel uiten. Mijn dochter wilde graag dicht bij me blijven, zo wilde ze ook bij mij slapen. Ze was nog klein. Maar dat kon gewoon niet. Hoe moeilijk ook.

Mijn lichaam was op en deed heel veel pijn, ik moest alleen slapen. Zeker na de laatste operatie was dit niet fijn en had ik erg veel pijn. Omdat we elkaar toch graag wilde knuffelen en vasthouden, deed ik een kussen tussen ons in. Dan ging het wel en deed het geen pijn. We hebben elkaar elke dag een paar minuutjes gezien omdat ik ze niet te veel wilde confronteren. Ik had na de operatie een bed in de woonkamer staan en thuis zorg om mij lichamelijk te verzorgen. Voor de kinderen was ik op dat moment geen super mama meer maar een patiënt en ziek. Daar wilde ik hun zo min mogelijk mee confronteren.

“Je krijgt een andere kijk op het leven, en neemt de regie waar dat kan.”

Omdat mijn lichaam zo uitgeput was kwam er een ergotherapeut langs. Zij ging naar mijn routines kijken en advies geven waar ik energie kon besparen. Ik heb tijdens mijn ziekte geen patiënt willen zijn. Hoe ziek ik ook was. Hoe slecht ik me ook voelde. Ik pakte dat kleine stukje regie dat ik nog had. Ik maakte elke morgen mijn bed op, waste me en werkte mijn mascara en lippenstift bij.

Dan ging ik naar beneden maakte koffie en zat ik bij mooi weer in een stoel in de tuin. Daarna was mijn energie op. De ergotherapeut vond het raar. Waarom je energie geven aan het opmaken van een bed en jezelf mooi maken. Maar dat was voor mij heel belangrijk.

Dat kon ik beslissen, dan was ik geen patiënt en al was dat het enige dat ik die dag voor elkaar kreeg, ik deed het, dat nam niemand me af.

“Niet iedereen beseft dat je na je ziekte niet start bij nul, maar flink in de min.”

We zijn nu 2,5 jaar verder. Ik ben schoon verklaard en eigenlijk gaat het goed. Raar om te zeggen maar het klopt wel. Ik heb sinds anderhalf jaar een nieuwe vriend. Ik grap wel eens dat hij mijn prijs is voor al het harde werken... een mooie liefdevolle relatie te morgen starten na dit proces is als een sprookje. Ook ben ik ben sinds kort begonnen met een nieuwe baan. Ik kan weer sporten en koken.

Voor de kinderen gelden de normale regels weer, hoewel ik wel makkelijker kan denken “ach vandaag even wat relaxter “.

Het proces vanaf dag 1 tot goed herstel heeft bijna 1,5 jaar geduurd. Het was moeilijk, zwaar, oneerlijk, vreselijk... eigenlijk zijn daar geen woorden voor. Om aan de andere kant te mogen ervaren dat je zo gedragen wordt door de liefde van iedereen om je heen vind ik nog altijd heel bijzonder en daar ben ik enorm dankbaar voor. Als je schoon bent verklaard dan ben je er niet. Dat denken veel mensen, maar je lichaam is op: Je start niet op nul, maar in de min! Je bent blij als je 200 meter kan lopen, als dat dan na een tijdje 1000 meter wordt en als je uiteindelijk na weken weer kan sporten. Dan is dat je overwinning. De eerste keer dat ik weer 5 kilometer kon hardlopen was ik emotioneel en heb ik een potje gehuild.

Het heeft natuurlijk ook een flinke impact gehad op de kinderen, het moet nog allemaal verwerkt worden. Mijn zoon is soms ineens erg boos en mijn dochter heeft soms nog nachtmerries, het is niet zomaar weg als je beter bent. Ook bij mezelf merk ik dat het een proces blijft en soms als een bal ineens boven water drijft. Bang dat m'n geluk toch ineens uit

m'n handen wegglipt. **“Het is niet zozeer dat je zaken beter gaat waarderen, je kijkt er anders naar.”**

Je kijkt anders naar de wereld, naar alles wat je doet en wat je ergens van vindt. Alles heeft een andere waarde gekregen. Tijd is ineens je meest kostbare bezit en je kunt situaties aangaan wat je je van tevoren nooit hebt kunnen voorstellen. Zaken die eerst heel belangrijk leken zijn nu futiliteiten.

Ik heb geleerd om hulp te accepteren, me kwetsbaar op te stellen. Gezien hoeveel liefde er is van de kinderen, mijn familie en alle vrienden en kennissen om me heen. Als je zo'n life-changing gebeurtenis meemaakt, dat alles op z'n kop zet, je toekomst uitwist, en je de mogelijkheid geeft opnieuw te schrijven. Dan heb je echt een vangnet nodig. Vrienden, kennissen en familie die er voor je zijn, die je helpen, die je ondersteunen, die met je meedenken en met je meehuilen je nuchter houden met zwartgallige humor. Samen hebben we ervoor gezorgd dat mijn verhaal een happy ending kreeg.

Je kunt dit niet alleen...

Mantelzorg

Je zou denken dat er tegenwoordig genoeg aandacht is voor mantelzorgers. Helaas is dat in de praktijk anders. We zien dat veel mensen niet beseffen hoe het voelt en wat er van je wordt verwacht als je mantelzorger bent. Ook zien we dat mensen vaak niet weten dat ze mantelzorger zijn. 1 op de 4 mensen is mantelzorger. Ze doen het uit liefde of omdat het vanzelfsprekend is. Maar de combinatie werk en mantelzorg of fulltime mantelzorg kan zwaar zijn.

FEITEN EN CIJFERS:



1 op de 4 mensen is mantelzorger



25% combineert dit met betaald werk



In de zorg combineert 1 op de 3 mensen dit met werk

WHO CARES

Ons doel: Mantelzorgers op de kaart zetten. Wat betekent de combinatie van mantelzorg en werk? Hoe herken je medewerkers die met mantelzorg te maken hebben? Hoe draag je bij aan duurzame inzetbaarheid?

Magazine

We hebben een magazine ontwikkeld voor HR-zorgprofessionals en andere geïnteresseerden. In 2023 hebben we 130 magazines verspreidt.

Aantal lezingen gegeven bij verschillende zorgorganisaties, zoals Mondriaan, De Zorggroep, Maastricht Clinic, om de geleerde lessen van het Who Cares project te delen, maar vooral ook om bewustwording te creëren en organisaties te prikkelen en inspireren hoe aandacht te hebben voor medewerkers die hun werk combineren met mantelzorg taken, maar ook praktische tips te geven hoe ze dat binnen de organisatie kunnen aanpakken en borgen.

Ontwikkelen workshop (h)erken de jonge mantelzorger

Deze workshop is ontwikkeld in co-creatie met de steunpunten Mantelzorg in Zuid-Limburg, het Knooppunt Informele Zorg, Mantó en MEE Zuid-Limburg. De workshop is bedoeld voor het basisonderwijs en het middelbaar onderwijs. De pilot heeft plaatsgevonden in december 2023. Inmiddels is deze 3 keer gegeven (praktijkschool Terra Nigra, basisschool de Schakel en middelbare school Emmacollege) en zijn er een aantal nieuwe aanvragen binnengekomen.

Deze interactieve workshop richt zich op het beter (h)erkennen van jonge mantelzorgers. Leerkrachten krijgen handvatten hoe ze jonge mantelzorgers kunnen herkennen, hoe ze het gesprek aan kunnen gaan, hoe ze eventuele signalen van overbelasting kunnen herkennen en waar ze eventueel ondersteuning kunnen krijgen. Tijdens de workshop willen we bewustzijn creëren, zodat de jonge mantelzorger zich gezien en gehoord voelt en waar nodig tijdig de juiste ondersteuning kan krijgen door bijvoorbeeld een steunpunt mantelzorg.

Vrijwilligers

Vrijwilligers zijn onmisbaar en overal. Ze zetten zich in voor anderen. Wij halen verhalen op van vrijwilligers en delen dit met (maatschappelijke) organisaties. Wij werken ook samen met vrijwilligers in projecten en op het gebied van participatie. Zij delen hun mening en ervaringen zodat we samen écht het verschil kunnen maken.

Een hernieuwd vrijwilligersbeleid, de volgende stap Het hernieuwde vrijwilligersbeleid, opgesteld in 2022, is in 2023 geconcretiseerd in een plan van aanpak. Als impact willen wij de komende jaren gaan bereiken dat het vrijwilligersbeleid een terugkerend en integraal onderdeel is van het werkplan waarbij de medewerkers enthousiast zijn en vrijwilligers een belangrijk aandeel hebben in de uitvoering hiervan. Het implementeren van het beleid is zowel gericht op de doelstellingen en wensen van de vrijwilligers als op de meerwaarde voor de organisatie.

Duidelijkheid in de organisatie

Er zijn stappen gezet in het verhelderen van de positie van vrijwilligers die direct actief zijn binnen Burgerkracht Limburg en van vrijwilligers die indirect een bijdrage leveren aan ons werkplan, maar behoren bij één van de vele burgerorganisaties en netwerkpartners.

Afgelopen jaar hebben wij gewerkt aan bewustwording van de medewerkers van Burgerkracht Limburg m.b.t. vrijwilligersbeleid en inzet van vrijwilligers. In bijeenkomsten met medewerkers is er nagedacht over inzet van vrijwilligers.

Dit heeft o.a. geresulteerd in een hernieuwd attentiebeleid voor vrijwilligers. Ook geven wij jaarlijks veel aandacht aan onze vrijwilligers.



We betrekken ze bij zaken over Burgerkracht Limburg, sturen regelmatig vrijwilligers nieuwsbrieven waarin specifieke informatie staat voor de vrijwilligers, zoals interviews, maar ook workshops die ze kunnen volgen via de Burgerkracht Academie.

Op de dag van de vrijwilliger hebben we 165 attenties uitgereikt aan onze vrijwilligers.

In 2023 is gestart met het onderzoek naar de haalbaarheid van een vrijwilligersraad. Die als intern klankbord kan gaan fungeren voor het werken met vrijwilligers.

In beeld brengen van onze vrijwilligers

Wij geven vrijwilligers een stem door middel van korte interviews en publicaties op onze website en sociale mediakanalen. Deze verhalen worden gedurende het hele jaar ingezet tijdens activiteiten als Groeikr8, EmPOWER jouw initiatief, pijlerbijeenkomst 'Terug naar de mens' en tijdens onze Netwerkdag in september. Onze vrijwilligers zetten zich het hele jaar in verschillende projecten in. Ook hebben vrijwilligers als ervaringsdeler, lid van een projectteam en participanten een inhoudelijke bijdrage geleverd tijdens onze netwerkdag.

Wij zijn er voor onze vrijwilligers

Alle vrijwilligers hebben een evaluatiegesprek gehad met hun aanspreekpunt. Hier hebben de vrijwilligers de gelegenheid gekregen om de sterke kanten van Burgerkracht Limburg te benoemen maar ook wat hun belemmert in hun werkzaamheden en wat wij beter kunnen doen om vrijwilligers optimaal in te zetten. Wij hebben een beter inzicht gekregen wat vrijwilligers nodig hebben.

In 2023 zijn drie vrijwilligersniewsbrieven uitgegeven. Er zijn zogenaamde tipkaarten ontwikkeld in 'het werken met vrijwilligers'. Deze handige kaarten over o.a. binden, motiveren e.d. van vrijwilligers worden periodiek intern uitgegeven.

Het vinden van nieuwe vrijwilligers blijft lastig

Burgerkracht Limburg heeft in 2023 afscheid genomen van een aantal vrijwilligers en heeft vijf nieuwe vrijwilligers welkom geheten. Ook Burgerkracht Limburg ontkomt niet aan de afname van vrijwillige inzet. Maar heeft zelf geen tekort aan vrijwilligers. We zien ook dat vrijwilligers heel verschillende motivaties hebben om bij ons aan de slag te gaan zoals kennis delen, werkervaring opdoen, sociale contacten, netwerken en maatschappelijk bezig zijn.

We hebben actief geparticipeerd in een aantal inspiratie sessie mede georganiseerd door Stichting Naoberzorg NL gericht op vormgeven van hun vrijwilligersbeleid waar thema's als het tekort aan vrijwilligers, andere manier van werken van vrijwilligers zoals korter en flexibeler inzetbaarheid, maar ook beloning, waardering. Deze notitie wordt in 2024 besproken en daarna kijken we samen naar mogelijke vervolgstappen. Verder hebben we in kaart gebracht hoe vrijwilligers te vinden en te behouden en welke randvoorwaarden zijn er om als informele zorg met formele zorg samen te werken. Hier zal in 2024 een werksessie over worden georganiseerd met vrijwilligers en beroepskrachten samen om tot een gedragen beeld te komen en de geleerde lessen in een toolkit te verwerken.

Met netwerkpartners, vrijwilligersorganisatie en burgerorganisaties in zowel het sociale domein als de formele en informele zorg in Limburg zijn we in gesprek hierover. In het project 'samenwerken vrijwilligers' willen we in 2024 een gezamenlijke notitie op leveren waarin de visie en uitwerking op het toekomstige vrijwilligerswerk tot uiting komt.

ALS JE IETS DOET, DOE HET DAN MET PASSIE. ANDERS HEEFT HET GEEN ZIN

Hakan Ortak
Een jongenwerker die verbindt



Hakan is 49 jaar en al meer dan 12 jaar jongerenwerker bij Synthese. Hij heeft Turkse roots, maar voelt zich ook een echte Limburger. Uit Venray, want dáár is hij geboren en getogen. Met zijn vrouw Eda heeft hij twee kinderen: Kaan en Ela. In het weekend helpt Hakan zijn vrouw Eda in haar specialiteitenrestaurant. Ze hebben beiden een passie. Voor Eda is dat koken en voor Hakan het helpen van jongeren. Vooral diegenen die niet gezien dreigen te worden. Hun leven weer op de rails te krijgen en een toekomst opbouwen. Dat is zijn ding. Hoe? Door vooral goed naar ze te luisteren en ze serieus te nemen. Samen kijken naar wat kan. Soms lukt dat door ze een baan te geven in het restaurant van Eda. Een mooie combi toch?

Be YOUNg – Jongeren koken voor ouderen

“Op het event Be YOUNg van Burgerkracht Limburg vertelde ik over het project ‘Jongeren koken voor Ouderen’. Ouderen krijgen een maaltijd waaraan een activiteit is gekoppeld. Die maaltijd wordt gemaakt en geserveerd door jongeren. Ze worden daarbij begeleid door vrijwilligers. Jong en oud ontmoeten elkaar op deze bijzondere manier. Dat helpt tegen de eenzaamheid waar ouderen vaak mee kampen. De jongeren leren bij dit project om te koken, te plannen en samen te werken. Een win-win situatie. Het streven is dat dit wekelijks gaat gebeuren, dat ouderen op termijn mee gaan koken en vrijwilligers het project uiteindelijk zelfstandig voortzetten.”

Denken buiten de lijntjes kan soms veel opleveren

Jij maakt je hard voor talentontwikkeling bij jongeren. Vertel er eens iets over. “Klopt. Dat komt vaak door toeval tot stand. Zo ontmoette ik bij een inloopavond

Oussama Tajjiou. We raakten in gesprek over school. Daar werd hij absoluut niet serieus genomen. Hij kreeg de kans niet om zichzelf te ontwikkelen. Hoe hard hij dat ook probeerde. Hij zocht hulp bij leerkrachten en probeerde erover te praten, maar behalve een hoop frustratie en onzekerheid leverde het niets op. Hij zou een te laag niveau hebben en kreeg niet de mogelijkheid om te participeren in zijn eigen ontwikkeling. Hij werd hierdoor belemmerd en bleef in een spiraal hangen. Hij kreeg niet de kans van school om zichzelf te ontplooien. Hierdoor waren er weinig mogelijkheden voor hem. Hij raakte voornamelijk gefrustreerd dat hij niet serieus werd genomen en niet gebruik kon maken van zijn krachten. Toch voelde hij intuïtief dat hij meer kon en met hulp van Hakan bewees hij ook dat hij het wél kon. Maar er ging een onnodig lange en moeizame weg aan vooraf. Die leidde van helemaal onderaan de ladder naar het mbo- en het hbo waar hij nu met succes een opleiding tot lerarenopleiding volgt.

“DENKEN BUITEN DE LIJNTJES KAN SOMS VEEL OPLEVEREN”

Tevens is hij nu ook werkzaam als docent en coach binnen het mbo, hij begrijpt de doelgroep door zijn verleden helpt hij studenten door hen wel een eerlijke kans te bieden in de maatschappij. De gebeurtenissen die hij in het verleden heeft meegemaakt, heeft ervoor gezorgd dat hij het onderwijs in is gegaan. Hij wil graag de doorslag maken om kwetsbare jongeren te ondersteunen, hij begeleidt hun individueel in hun persoonlijke route en investeert in de relatie met studenten. Tevens heeft Oussama de afgelopen jaren niet stilgezeten, hij heeft een eigen beveiligingsbedrijf opgericht genaamd 'Solar Security' hiermee ondersteunt hij jongeren in het behalen van hun mbo-diploma en biedt ook een baan en doorgroeimogelijkheden voor kansarme jongeren. Volgens Oussama is het motto van zijn bedrijf niet alleen om veiligheid aan particulieren te garanderen en waarborgen. Maar ook een bedrijf dat de talenten van jongeren prikkelt en uitdaagt. Uiteindelijk gelooft hij in de kracht van jongeren, zij zijn tot slot “de toekomst” het zijn ruwe diamanten die nog geslepen moeten worden. Eenmaal geslepen dan komen de talenten tot zijn echte recht. Dit had ook heel anders kunnen aflopen.

Of dat te voorkomen is? Dat is een moeilijke vraag. In dit geval ben ik naar diezelfde school teruggegaan. We hebben erover gesproken. Nú zijn ze trots op de groei die Oussama heeft doorgemaakt, maar daar hebben ze zelf geen aandeel in gehad. Ik probeer hen dat niet te verwijten maar juist bespreekbaar te maken en bewustzijn te creëren zodat er in de toekomst beter mee om wordt gegaan. Soms moet je ook op je gevoel durven afgaan en denken: “Dit zou kunnen lukken. Laten we het proberen!”

De maatschappij is verhard.

Jongeren lijken minder gezien te worden. Er is onwil, onbegrip maar ook faalangst. Men is bang om risico te lopen of verantwoordelijkheden aan te gaan. Dat is een zwaktebod. Natuurlijk kunnen dingen minder goed uitpakken en moet je proberen risico's te vermijden. Zelfs met de beste intenties gaat het ook wel eens mis maar dan heb je het wél geprobeerd. Er is een teveel aan opgelegde wet- en regelgeving. Beperkingen te over. Maar soms moet je ook op je gevoel durven afgaan en denken: “Dit zou kunnen lukken. Laten we het proberen!”

Lijntjes uitgooien

Opvoeden is altijd een issue, maar bij veel kinderen uit gebroken gezinnen lukt dit niet. De problemen zijn breed en complex. Dan hebben ze andere mensen nodig die helpen. Er wordt gauw door één oordelende bril gekeken maar zo simpel is het niet. Als hulpverlener moet je creatief zijn. “Ik liep eens in de avond eens langs een speeltuin. Daar zaten jongeren te blowen. Ik erop af, maar ze hadden al meteen die blik in hun ogen van: ‘laat ons met rust’. Dat doe ik dan ook. Ik vertel alleen wie ik ben, wat ze aan mij kunnen hebben en waar ze me kunnen vinden. Zes maanden erna staat er dan ineens een jongen bij het restaurant voor de deur. Ik herkende hem niet eens meer. Maar hij herinnerde zich mij nog wel. Suïcidaal, maar gelukkig is het ook met hem goed gekomen. Dat gebeurt natuurlijk niet altijd.” Jongeren zijn vaak al bij zoveel instanties geweest. Steeds opnieuw moeten ze hun verhaal vertellen en worden ze van hot naar her verwezen. Een mens die ze diep in de ogen kijkt en hulp aanbiedt. Dat werkt vaak veel beter.

IEDEREEN TELT MEE

#Bestaanszekerheid

Wij zijn er voor (Lim)burgers die een steuntje in de rug kunnen gebruiken. Sinds 2018 zijn de werkzaamheden van voormalige stichting De Pijler ondergebracht bij Burgerkracht Limburg. Samen met burgerinitiatieven en burgerorganisaties proberen we de gevolgen van armoede te verzachten. Samen zoeken we naar kansen om te voorkomen dat mensen in armoede en schulden raken.

Steeds meer Limburgers leven in armoede. Basisbehoeften worden steeds duurder waardoor gezinnen eerder in de financiële problemen komen. Met verschillende initiatieven en projecten voor (Lim)burgers en professionals bundelen we onze kracht in de strijd tegen armoede in Limburg.

Kleine Beurs Limburg

Met Kleine Beurs Limburg geven we via een eenvoudige website en webapp mensen in armoede de mogelijkheid om initiatieven op te zoeken waarvoor ze niet of bijna niks hoeven te betalen. Zo staan er uitjes op voor kinderen, maar ook kledingbanken, eetgelegenheden en andere zaken waar je met een kleine beurs terecht kan. Hier zijn we in 2023 mee door kunnen gaan door de projectsubsidie van de Provincie. In 2023 hebben we met 23 gemeenten in Limburg een kennismakingsgesprek gehad over de Kleine Beurs Limburg. Tijdens de kennismakingsgesprekken hebben we uitleg gegeven over de Kleine Beurs en hoe gemeenten dit kunnen inzetten. Daarnaast hebben we geïnventariseerd of het aanbod per gemeente compleet is en de mogelijkheden aangegeven om de bekendheid van de Kleine Beurs Limburg te verhogen. De gemeentes zijn op de hoogte gehouden van de acties via online nieuwsbrieven. In samenwerking met webbeheerder Elkander hebben we de functionaliteiten van de website geoptimaliseerd. Ook hebben er twee sessies met lokale beroepskrachten en vrijwilligers plaatsgevonden, waarmee de website getest werd en feedback werd gegeven op bepaalde functies zoals vindbaarheid en aanbod. De bezoekersaantallen van de website variëren van 443 tot 1676 per maand, met een gemiddelde van 900 bezoekers per maand.

Er is geen Limburg brede promotiecampagne van start gegaan vanwege te weinig respons van gemeenten, verminderd aanbod vanwege andere prioritering ambtenaren en onvoldoende werking van de belangrijkste functies van de website. Er zijn geen vervolgesprekken gevoerd met gemeenten over de verduurzaming van financiering, omdat de functionaliteit achterbleef bij wat we wensten en het moeilijk is om het aanbod compleet te krijgen en actueel te houden. Een belangrijk inzicht is dat gemeenten hun eigen sociale kaarten gebruiken in het ondersteunen van hun inwoners en hiervoor de Kleine Beurs niet inzetten.

FEITEN EN CIJFERS



1 op de 8 kinderen groeit in armoede op



Limburg kent meer armoede dan de rest van Nederland

44.110 MENSEN BEREIKT VIA SOCIAL MEDIA KLEINE BEURS LIMBURG

Wat we wel zien in dat we veel Limburgers bereiken door de inzet van social media. We plaatsen tweewekelijks initiatieven van de Kleine Beurs op de social mediakanalen van de Kleine Beurs. Deze posts worden heel goed gelezen. We bereiken in 2022 via Facebook en Instagram 26.323 burgers en in 2023 steeg dit naar 44.110 burgers. We zetten deze posts gericht in. Dus we kijken naar het initiatief en de plaats waar het initiatief is gevestigd. Met die gegevens kunnen we het initiatief goed promoten en bereiken we de doelgroep. De social media kanalen die wij inzetten zijn Facebook en Instagram.

Escaperoom 'Durf jij te vragen'

Wij vinden het belangrijk dat jongeren op een laagdrempelige en interactieve manier ervaren welke invloed geldzorgen kunnen hebben én wat de mogelijkheden zijn als je hiermee te maken hebt. Dit doen we op een vernieuwende wijze, die goed aansluit bij jongeren. We hebben een programma ontwikkeld waarin leerlingen eerst kennis maken met het eigen verhaal van een jonge ervaringsdeler. Daarna gaan ze aan de slag met het schuldenspel in onze mobiele escaperoom (een caravan).

In 2023 hebben we het lesprogramma doorontwikkeld. We hebben de werkvormen geactualiseerd en besproken met de doelgroep. Met deze inzichten is het programma aangepast zodat deze beter aansluit bij doelgroep. De samenwerking met lokale partners loopt goed. Zo sluiten er vaker jongerenwerkers of gemeentelijke schuldhelpverleners aan bij sessies. Humanitas en LVO zijn twee nieuwe partners waarmee we samenwerken.

Ter ondersteuning van het lesprogramma zijn er verschillende middelen ontwikkeld. Zoals video van een ervaringsdeler, flyers die jongeren kunnen meenemen met meer informatie. En er is een webpagina om meer aandacht te vragen voor de escaperoom.

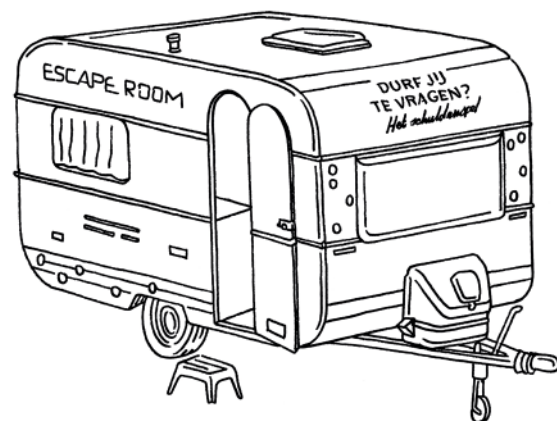
Veel vraag naar lesprogramma

Tijdens de Week van het Geld 2023 was de Escaperoom te bezoeken op het VISTA college in Sittard. Tijdens deze week is er in 10 klassen het lesprogramma aangeboden. Dit was een mix van VO, MBO en HBO. Vanaf september is het vernieuwde programma aan 22 middelbare schoolklassen aangeboden.

Kick-off in 2024

De kick-off is uitgesteld naar 2024, zodat we kunnen laten zien wat het nieuwe programma is. We willen dan ook ervaringen delen en aansluiten bij de Week van Geld.

"Ik vind het knap dat Michelle haar verhaal durft te delen met ons." "Ik krijg stress van al die brieven. Is dit ook zo in het echt?" "Wat een leuke manier om leerlingen kennis te laten maken met het thema schulden." "Door de verschillende werkvormen blijven leerlingen geboid."



BETERE VERWIJZING EN DUIDELIJKE REGELGEVING MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL

Michelle Korbmacher
Ervaringsdeskundige



"Als je geen uitweg meer ziet waar vind je dan de hulp die je zoekt? Bij wie kun je dan aankloppen? Waar kun je terecht?" Michelle kreeg op haar 19e haar eerste kind maar een half jaar na de geboorte liep haar relatie stuk. Samenwonen met de vader werd daardoor onmogelijk, en ze moest op zoek naar andere woonruimte. Terug naar haar ouders was slechts een tijdelijke optie. Ze bivakkeerde daar op de bank en de verstandhouding met haar ouders was op dat moment gecompliceerd.

Een onhoudbare situatie voor de langere termijn. Bij wie kun je aankloppen voor hulp? Waar kun je terecht? Een hele zoektocht die Michelle aan den lijve meemaakte. Door de ervaring die ze hiermee op deed wil ze nu andere jongeren, die tegen complexe of onduidelijke regelgeving aanlopen helpen, door zich als vrijwilliger in te zetten bij Speaking Minds en de Escaperoom.

"Wees blij dat je niet onder een brug hoeft te slapen" Aankloppen bij de gemeente is niet direct een vanzelfsprekendheid. Dat weet ik nu"

"Ik klopte aan bij de gemeente en legde mijn situatie uit. Ik vertelde dat ik een kindje van acht maanden had en weer naar school zou gaan maar geen woonruimte had. Ik zat met mijn handen in het haar en wist niet waar ik het moest zoeken. Op een hele botte manier kreeg ik nul op 't rekest: 'Wees blij dat je niet onder een brug hoeft te slapen, maar ouders hebt waarbij je terecht kunt.' Dat werd daar letterlijk zo gezegd." Ze is er nog boos om. Waarom niet gewoon doorverwijzen naar instanties die wél kunnen helpen? Een manco in de dienstverlening, maar vooral onnodig cru.

Ze heeft het er nu over met professionals. Achteraf bleek dat die betreffende gemeente nota bene een jongerenconsulent in huis had die had kunnen helpen. "Inmiddels ben ik op de hoogte dat je ouders tot je 21ste verantwoordelijk voor je zijn. Niet de gemeente, niet de overheid maar je ouders. Daar had ik toen geen idee van. Maar dan nog? Wat als dat niet lukt?

Mijn boodschap: investeer in een betere doorverwijzing. Geef aan waar mensen terecht kunnen. Luister naar ze en probeer open te staan. Als ze even de moeite hadden genomen om het uit te leggen was het waarschijnlijk allemaal niet zo moeizaam gegaan."

Hulp uit onverwachte hoek

Een docente op school die met me begaan was verwees me naar de schooldecaan. Die heeft me geholpen en begeleid bij het aanvragen van een woning. Ze hielp me bij het regelen van administratieve zaken die gelden voor een 18-plusser en met het organiseren van babyspullen. Iemand die praktisch met je meedenkt, want ik had in eerste instantie niks. De reguliere moeder- en kindopvang zat nog voor maanden vol. In mijn wanhoop ben toen naar een blijf-van-mijn-lijf huis gegaan hoewel ik destijds zelf vond dat daar eigenlijk niet hoorde. Toch waren er uiteindelijk genoeg problemen in de relatie (onveiligheid) waardoor ik wel mocht komen. Dat betekent wel dat je geen enkel contact meer hebt met de buitenwereld. Niet naar buiten gaat.

Er worden boodschappen voor je gehaald. Ik had me wel al ingeschreven voor een woning via Thuis Limburg en uiteindelijk mocht ik onder toezicht kijken of ze me digitaal iets hadden gestuurd. Dat was het geval en zelfs op redelijk korte termijn. Ik had geluk gehad en was de koning te rijk...

Save the Children en Speaking Minds

Via Save the Children werd ze ambassadeur bij Speaking Minds. Als vrijwilliger is Michelle (inmiddels al 7 jaar) verbonden aan Speaking Minds. Jongeren vertellen hier wat ze nodig hebben, denken mee en adviseren bij lokaal en gemeentelijk beleid. Tijdens het traject bij Speaking Minds leren jongeren hoe beleid tot stand komt en op welke wijze ze hun stem kunnen laten horen. De gemeente kan dan bekijken wat zij in de praktijk kunnen doen om hen beter te helpen. Minder afstand, betrokkenheid en laagdrempeligheid is wat Michelle bepleit. Dat kan een hoop ellende voorkomen.

Op deze manier wordt gezocht naar een goede, praktische invulling van beleid die jongeren helpt. Als Michelle vrij heeft sluit ze zoveel mogelijk bij activiteiten aan. Als ze werkt lukt dat niet. Voorheen raakte ze hierdoor in een spagaat, wilde te veel ballen in de lucht houden.

Daar is ze zich nu van bewust, want ze raakte erdoor in een burn-out. Momenteel is ze bezig met re-integreren. Ze moet keuzes maken in wat ze doet en is voornemens om minder uren te gaan werken.

BE YOUng en de Escaperoom

Als spreker nam Michelle deel aan de jongerenavond 'Be YOUng' van Burgerkracht Limburg waar ze ook luisterde naar verhalen van andere jongeren. Bij Burgerkracht Limburg deelt ze regelmatig haar ervaringsverhaal en is ze betrokken bij de ontwikkeling van de Escaperoom. Daar wil en blijft ze enthousiast aan meewerken omdat ze het van belang vindt. Het is haar passie geworden. Ze haalt er energie uit. Iets wat ze van tevoren nooit had kunnen bedenken. "Het brengt me iets. Ik kan iets voor anderen betekenen en voel me eindelijk in mijn kracht staan. Professionals geven aan van mijn input te leren. Dat voelt goed en ik voel me daardoor eindelijk serieus genomen. Op waarde geschat".

Momenteel is Michelle 26 jaar oud en werkzaam als onderwijsassistent basisonderwijs in Epen. Ze heeft twee kinderen van respectievelijk 4 en 7 jaar en verwacht begin augustus haar derde kindje. De zorg/opvang voor haar kinderen deelt ze samen met haar ex-partner, haar ouders en kinderopvang. Dat is nog een heel gepuzzel want in principe werkt Michelle nu nog fulltime en blijft ze het belangrijk vinden om tijd te besteden in haar werk als vrijwilliger.

Keerzijde

De Keerzijde is een programma waarin beleidsambtenaren en andere beroepskrachten zich bewust worden van wat het betekent om te leven in bestaansonzekerheid. Er is een start gemaakt met de ontwikkeling van het programma Keerzijde. Zo zijn er ervaringsverhalen opgehaald in video- en dichtvorm. Zij delen hun verhaal rondom armoede of sociale uitsluiting. Er zijn ook meer ervaringsdelers geworven voor de project- en werkgroep. Er zijn contacten gelegd met Gilde Opleidingen Roermond en The Breakfast Club Sittard. De subsidieaanvraag is bij de Provincie Limburg ingediend en toegekend, waardoor we vanaf 2024 structureel aan de slag kunnen met dit project. De Keerzijde is ontwikkeld met en door ervaringsdelers. Zij hebben de naam bedacht, denken mee over het ontwikkelen van communicatiemiddelen. Zowel de vorm als de inhoud. Ze nemen deel aan alle overleggen tijdens het proces van de ontwikkeling van de Keerzijde en zijn onze belangrijkste ambassadeurs om meer ervaringsdelers te werven en binden aan het programma.

Wij bieden hulp bij vragen over werk en inkomen tijdens diverse spreekuren

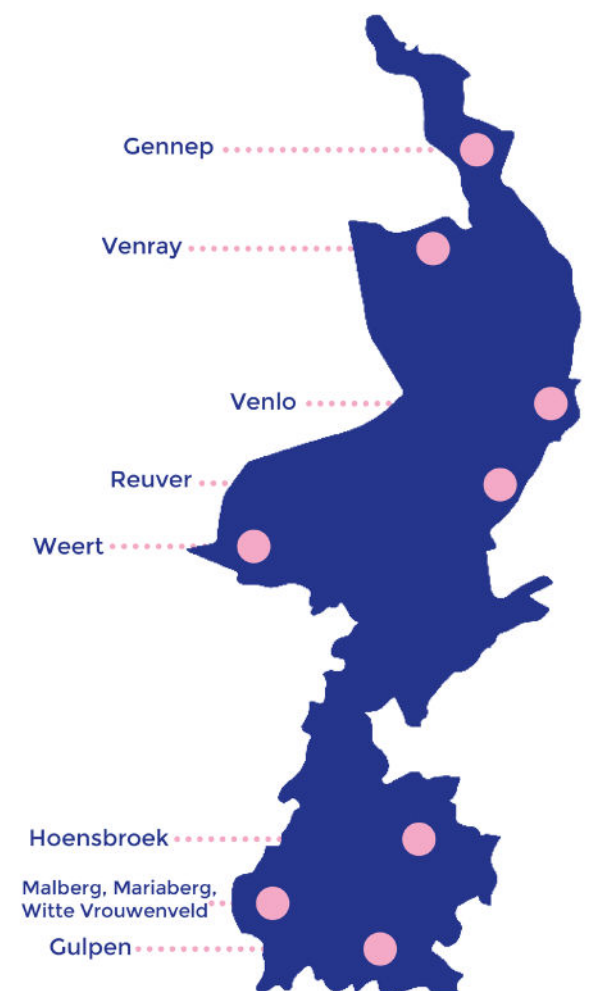
Tijdens de spreekuren bieden (ervarings)deskundigen kosteloos informatie en advies aan alle (Lim)burgers die problemen ervaren of begeleiding zoeken bij vragen over werk en inkomen, uitkeringen, bezwaar en beroep etc.

Wij werken met deskundige vrijwilligers die ervaring hebben opgedaan uit eigen ervaring of via een opleiding. Zij begeleiden Limburgers of gaan mee naar gesprekken bij het UWV, gemeentes en/of werkgevers. Onze vrijwilligers weten alles over de regelgeving en worden regelmatig door ons bijgeschoold.

In totaal hebben **4709 Limburgers** gebruik gemaakt van de ervaringen en deskundigheid van in totaal **48 vrijwillig spreekuurhouders** verdeeld over 12 locaties in Limburg, die allemaal een regionale functie hebben.

Onze spreekuren vind je in: Maastricht, Gulpen, Hoensbroek, Geleen, Reuver, Weert, Venlo, Venray en Gennep. En zijn ondergebracht in drie regionale stichtingen.

We zien een stijgend aantal bezoekers in Noord- en Midden-Limburg en in de regio Hoensbroek-Parkstad. Een dalende lijn is te zien in de regio Maastricht-Heuvelland ten opzichte van 2022. De totale aantallen spreekuurbezoekers zijn weer terug naar de cijfers van vóór corona.



IN TOTAAL HEBBEN 4709 LIMBURGERS GEBRUIK GEMAAKT VAN DE ERVARINGEN EN DESKUNDIGHEID VAN IN TOTAAL 48 VRIJWILLIG SPREEKURHOUDERS VERDEELD OVER 12 LOCATIES IN LIMBURG

Er hebben twee uitwisselingen met de districtsmanager sociaal medische zaken van het UWV plaatsgevonden, in juli en december 2023. Waarin, trends en knelpunten zijn uitgewisseld.

In maart 2023 is het spreekuurpunt Westelijke Mijnstreek geopend in Geleen. Het moeilijk vinden van nieuwe (ervaringsdes)kundige vrijwilligers, een kosten-baten analyse en het bijstellen van de ambitie expansie naar verduurzaming van spreekuurpunten, heeft ons doen besluiten deze locatie eind 2023 ook weer te sluiten en de bezoekers te verwijzen naar Maastricht of Hoensbroek.

Een gedetailleerde rapportage van alle 12 spreekuurlocaties over soorten hulpvragen, leeftijdsgroepen, begeleidingen etc. is medio februari 2024 beschikbaar en op te vragen bij Burgerkracht De Pijler.

Spreekuren Burgerkracht De Pijler



Provinciaal overleg Limburgse cliëntenraden

Wij organiseren regelmatig bijeenkomsten voor cliëntenraden Participatiewet, adviesraden Sociaal Domein, leden van maatschappelijke organisaties, vrijwilligersorganisaties en ervaringsdeskundigen.

Tijdens vijf bijeenkomsten waren er totaal 58 deelnemers. Deze bijeenkomsten zijn onderverdeeld in verschillende thema's

- Sociale coöperaties. M.m.v Vidi (Sociale Cooperatie Sittard-Geleen) (11 deelnemers)
- Urgente noden. M.m.v. SUNN NL en SUNN Weert (12 deelnemers)
- Simpel Switchen (11 deelnemers)
- WW-uitkering. M.m.v. UWV-locatie Heerlen (15 deelnemers)
- Sociaal minimum & Inspraak mag géén vinkje zijn (9 deelnemers)

Wij hebben diverse trainingen gegeven

Voor het netwerk rondom bestaanszekerheid zijn er 12 trainingen georganiseerd verdeeld in Sittard, Maastricht en Venlo. In totaal waren hier 166 deelnemers. Het ging om de volgende bijeenkomsten:

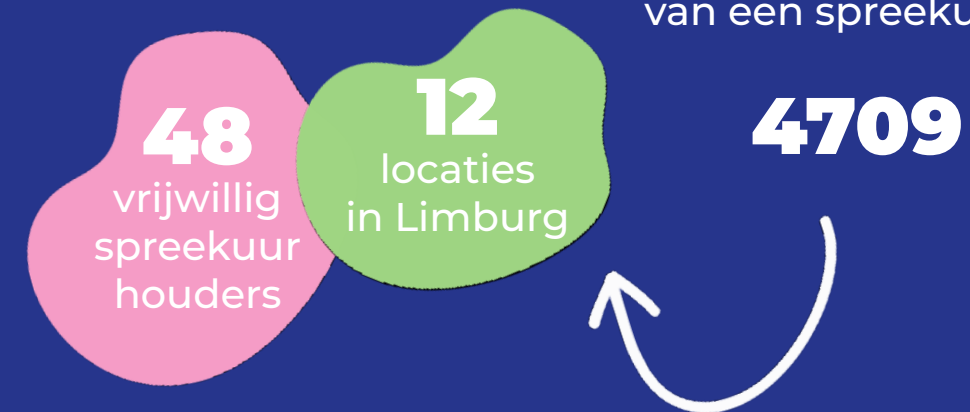
In Sittard bij Burgerkracht Limburg, open inschrijving:

- Beïnvloeding Politiek & Bestuur (6 deelnemers)
- Bejegening (6 deelnemers)
- Breed offensief (16 deelnemers)
- Hoe werkt de gemeente (8 deelnemers)
- Knelpunten sociaal minimum (10 deelnemers)
- Participatiewet 2.0 (15 deelnemers)
- WMO-WIz (18 deelnemers)

Deze bijeenkomsten zijn georganiseerd in samenwerking met zzp'er Wilma Vincken en vrijwilliger Linda Meys.

CIJFERS IN BEELD

Aantal Limburgers dat gebruikt heeft gemaakt van een spreekuur:



Provinciaal overleg Limburgse cliëntenraden

5 bijeenkomsten met 58 deelnemers



Week van het geld

300 jongeren bereikt

Empower jouw initiatief

34 initiatieven aangemeld

In Maastricht, centrum Manjefiek Malberg:

- Wajong (20 deelnemers)
- Wao-Wia (24 deelnemers)
- Wet Poortwachter (29 deelnemers)

Deze bijeenkomsten zijn georganiseerd in samenwerking met twee vrijwilligers Linda Meys en Rob Gubbels en het UWV.

Ook zijn er twee Maatwerk trainingen, Pijleracademie 'Op Locatie' verzorgd:

- Klantenpanel Kredietbank Limburg (5 deelnemers)
- Clëntenraad sociale dienst Venlo (9 deelnemers)

We hebben diverse pijlerlezingen georganiseerd

In 2023 hebben we drie pijlerlezingen- en bijeenkomsten georganiseerd

Op 28 maart vond in Sittard de filmvoorstelling en nabespreking **'I Daniel Blake'** plaats. Hier waren 60 bezoekers.

Op 18 mei was in Venray de pijlerlezing **'Kindermishandeling in relatie tot armoede'** door Naomy Rojnik van CARE FREE. Hier namen 20 mensen deel.

Op 12 oktober was er in Heerlen een pijlerbijeenkomst over het thema **'Terug naar de mens'** met Michelle van Tongerlo. Hier hebben we de samenwerking gezocht om inhoud aan het programma te geven met lokale ervaringsdelers en professionals. Er waren 100 bezoekers.

Wij zijn zichtbaar in regionale samenwerkingen en netwerken

In samenwerking met gemeente Sittard-Geleen en kredietbank Limburg hebben we de kick-off verzorgd van de **Week van het Geld** voor middelbare scholen in de Westelijke Mijnstreek. Daarnaast hebben we nog een toneelvoorstelling georganiseerd voor een MBO en VMBO-school in Sittard-Geleen. Totaal hebben wij hiermee **300 jongeren** bereikt.

We naast bovenstaand ook samengewerkt met andere partners:

- In samenwerking met gemeente Sittard-Geleen hebben we een vervolg gegeven aan het netwerk armoede en schulden. We hebben de gemeente geholpen met het opzetten van een netwerk rondom armoede en schulden. Hier waren 80 bezoekers.
- Tijdens de netwerkbijeenkomst 'Kansengelijkheid' in Vaals hebben wij een ervaringsdeler een podium gegeven. Ook hebben wij verteld wat onze rol is vanuit Burgerkracht Limburg. Hier waren totaal 40 bezoekers.
- In Limburg is Burgerkracht De Pijler vaste deelnemer aan het armoede netwerk Bindkracht in Venlo.
- Op afroep adviseert Burgerkracht De Pijler in lokale en regionale netwerken in Limburg wanneer het gaat over armoede preventie en bestrijding, sociale zekerheid en cliëntenparticipatie.
- In december 2023 heeft Burgerkracht De Pijler deelgenomen aan het armoededebat 'Crapuul' in Maastricht.
- Eind januari hebben we samen met vrijwilligers een presentatie gegeven voor KBO-afdelingen Zuid-Limburg.
- Eén vrijwilliger vertegenwoordigd Limburgse UWV cliënten, mede door de opbrengsten van de spreekuren, via een zetel in de Centrale Cliëntenraad van het UWV in Amsterdam.



- In 2023 hebben we een bijdrage geleverd in Platform Participatiewet Parkstad, Ronde tafel Meerssen, werkgroep suïcide preventie Midden-Limburg en hebben er verkennende gesprekken plaatsgevonden met betrekking tot samenwerking in Heerlen Noord, welke tot activiteit gaan leiden in 2024.
- Landelijk heeft Burgerkracht De Pijler aan vier overleggen deelgenomen van de Landelijke Armoede Coalitie en daar de Limburgse inbreng aangebracht. Wat heeft geresulteerd in gezamenlijk opgestelde brieven en werkbezoeken aan de Staatssecretaris, Tweede Kamerleden en de Informateur over bestaanszekerheid, sociaal minimum en de Participatiewet.
- Burgerkracht De Pijler heeft in februari 2023 de lezing van Cedris bezocht en in oktober 2023 het debat van de Landelijke Cliëntenraad in Utrecht.

Limburgse Armoede Beweging

We participeren in de Limburgse Armoede Beweging, een netwerk van circa 70 deelnemers zoals maatschappelijke organisaties, ervaringsdelers en vrijwilligers die elkaar regelmatig ontmoeten en informatie uitwisselen.

Op de dag van de armoede 17 oktober 2023 hebben we in Sittard naar de film 'Joseph de rebel' gekeken. Onze samenwerkingspartner was ATD Vierde Wereld Heerlen. De film ging over Joseph Wresinski, de grondlegger van de Internationale Beweging ATD Vierde Wereld. Vervolgens hebben we een nagesprek georganiseerd met elkaar. Er waren in totaal 50 bezoekers.

EmPOWER jouw initiatief

Bij EmPOWER jouw initiatief maken Limburgse burgerinitiatieven die zich inzetten tegen armoede, of de gevolgen daarvan (zoals eenzaamheid of sociaal isolement), kans op mooie geldbedragen. De gewonnen geldbedragen komen via de burgerinitiatieven ten behoeve van burgers in armoede. Naast het winnen van geldbedragen krijgen de initiatieven inhoudelijke ondersteuning. Zo krijgen ze o.a. training in hoe ze zichzelf kunnen presenteren. Of hoe ze hun initiatief kunnen verduurzamen.

In 2023 hebben we, dankzij extra subsidie van de Provincie Limburg, drie edities georganiseerd, allen in een andere vorm. Hierbij hebben we ook gekeken naar vernieuwing binnen het project. Zo hebben we extra kennisworkshops toegevoegd met onderwerpen die relevant zijn voor burgerinitiatieven. Tijdens de laatste editie van EmPOWER in december, kwam bijvoorbeeld VSB-fonds uitleg geven over hoe burgerinitiatieven fondsen kunnen aanschrijven, hoe je een projectplan maakt en waaruit een begroting bestaat. In 2023 meldde maar liefst 34 burgerinitiatieven zich aan. Daarnaast waren er tijdens de laatste sessie i.s.m. VSB-fonds maar liefst 45 mensen aanwezig.

Wat hebben we niet gedaan en waarom?

We zouden een lezing organiseren gericht op jongeren. Hier hebben wij een andere vorm voor gekozen. We hebben geen lezing georganiseerd maar een kick-off georganiseerd van de week voor het geld voor jongeren en rondom de Keerzijde hebben wij jongeren bereikt en intensief mee samengewerkt. We hebben geen vervolg gegeven onder de naam 'menselijke maat'. Qua inhoud hebben we dit thema verwerkt in de pijlerbijeenkomst met Michelle van Tongerlo en in het nieuwe project 'de Keerzijde'.

ZO HEB JE ALLES, EN ZO HEB JE NIKS

Tim Wollendorf
Ervaringsdeskundige



“Eigenlijk had ik alles; maar ik weet nu; zo heb je alles, en zo heb je niks.” Tim Wollendorf is 43 jaar en woont met zijn zoon van 11 en dochter van 14 in Geleen. Van huis uit is hij bakker. “Vroeger leidde ik een heel ‘normaal’ bestaan. “Eigenlijk had ik alles”, vertelt Tim. “Ik leefde een zorgeloos bestaan. Ik had een gezin, een goedbetaalde baan en kon me op jonge leeftijd van alles permitteren. Een koopwoning met zwembad, een auto, vakanties noem maar op. Dat het zomaar kan veranderen had ik nooit kunnen bedenken, Maar dat het iedereen kan overkomen, dát heb ik zelf aan den lijve ervaren. Zo heb je alles, en zo heb je niks.”

Je belandt in een nachtmerrie en zie daar maar weer eens uit te komen

Soms maak je in je leven dingen mee waardoor alles op zijn kop komt te staan. Het brengt je zó uit balans dat je de volledige controle kwijtraakt en niet meer weet waar je het zoeken moet.

Als je naast die persoonlijke misère in de ‘buitenwereld’ ook nog eens tegen een muur van onbegrip en complexe regelgeving stuit, ervaar je onmacht. Dan gaat het helemaal mis. Je belandt in een ongekende nachtmerrie. Kom daar maar weer eens uit!

“Een dak boven je hoofd, een boterham op tafel. Dat klinkt simpel maar is het lang niet altijd.”

Tim’s huwelijk strandt. Een nieuwe relatie, waaruit zijn zoon wordt geboren, loopt op een heftige manier spaak. Moeder blijkt ernstige psychische problemen te hebben en is totaal niet in staat om voor het kind te zorgen. Tim wijst instanties hier meerdere malen op maar wordt niet gehoord. De zorg voor het kind wordt – ondanks zijn tegenwerpingen – aan de moeder toevertrouwd. Met alle gevolgen van dien. Een onverantwoorde, gevaarlijke thuissituatie ontstaat. Het gaat helemaal mis. Tim moet veel ballen in de lucht houden. Een onmogelijke zaak, waardoor hij zijn huis en uiteindelijk ook zijn baan verliest. De relatie houdt geen stand en Tim moet de woning, die op zijn naam staat, verlaten. Hij raakt diep in de schulden. Maar het allerergste is dat hij het voogdijschap over zijn zoon niet krijgt. Ondanks het feit dat hij al vanaf zijn geboorte voor het kind zorgt.

Op een gegeven moment heeft hij zelfs helemaal geen inkomen meer en wordt voor korte tijd dakloos. Uiteindelijk wordt het kind toch bij de moeder weggehaald en zijn zoon wordt ondergebracht bij een pleeggezin. Hoe krijg je je leven dan weer op de rails? Waar moet je beginnen en wie helpt je daarbij? Tim besluit ervoor te knokken.

Zorg in Nederland een complexe zaak: ‘daar word je goed wanhopig van’

“Mijn kinderen zijn voor mij het belangrijkste in mijn leven. Die wil ik bij me hebben, ervoor zorgen. Maar dat gaat niet zomaar vanzelf. Vooral niet als je een man bent. Vrouwen hebben op dat gebied een andere status. De hulpverlening is ook aan allerlei regels gebonden. Ik heb met veel tegenwerking moeten dealen. Daar word je goed wanhopig van en dan laat je jezelf ook niet van je mooiste kant zien. Dat praat ik niet goed, maar het gebeurt. Met als gevolg dat ik nog erger in de problemen kwam. Psychische zorg, bureau Jeugdzorg, de hele ambtenarij heb ik voorbij zien komen”. Gelukkig kwam mijn zoon terecht bij een goed opvanggezin. Tim heeft daar nog steeds contact mee. “Ik moest een gezonde thuissituatie creëren en daar is heel wat voor nodig”. Hij moest maar eens gaan bewijzen

dat hij voor zijn zoon kon zorgen. Er cursussen voor volgen. Bewijzen dat hij het ook daadwerkelijk aankan. Cursussen volgen zoals: Hoe ga je met een huilbaby om? Een agressietraining en nog een paar. Van alles heb ik doorlopen. Gelukkig lukte me dat goed. Ook moest er een veilige woonomgeving komen. Dat is me uiteindelijk gelukt. Ik kon een huisje naast mijn moeder huren, ooms tantes neven en nichten waren bereid om – indien nodig – te helpen. Je moet een degelijk vangnet hebben. Ik ben als vrijwilliger voor een bedrijf bij een zwembad gaan werken. Daar ga ik drie dagen in de week met veel plezier naar toe. Het is een fijne werkomgeving waar ik gewaardeerd word en waar ik me nuttig voel. Ik vind het leuk om met mensen te werken. Momenteel werk ik niet meer in loondienst want is dat is niet te combineren met de zorg voor mijn kinderen. Die is tamelijk complex. Er is veel aan de hand. En mijn eerste prioriteit blijven mijn kinderen. Daarna zie ik weer verder.”

“Ben eerlijk over jezelf. Verzin geen smoesjes om jezelf in een beter daglicht te zetten”

“Wat ik mensen in een soortgelijke situatie wil meegeven? Vertel het eerlijke verhaal, leg het uit. Dan wordt er eerder met je meegedacht om samen tot een oplossing te komen. Soms moet je slikken, af en toe ja en amen zeggen. Maar probeer dingen los te laten en probeer vooral niet uit emotie te reageren. Dat was mijn valkuil. Ik zit inmiddels bij een klantenpanel van de Kredietbank om met anderen ervaringen uit te wisselen. Wat gebeurt er als je in de schuldsanering terecht komt? Wat zijn verbeterpunten?

Ik probeer aan te geven waar je tegen aan kunt lopen als je bijvoorbeeld je huis kwijtraakt. Ook al woon je er zelf niet meer, alles wat er gerepareerd of veranderd moet worden – ook al hoeft je jezelf niets te verwijten – komt voor jouw rekening. Van slotenmaker tot allerlei aanpassingen waarvan je geeneens weet hebt, jij draait ervoor op. Want het huis staat op jouw naam.

En dat wordt allemaal bij de schulden die je al had, opgeteld. Ik ken mensen die in eenzelfde soort ellende zitten als ik. Die verwijs ik naar mijn bewindvoerder want zij heeft me goed geholpen en kan dat misschien ook voor anderen doen. Bij Burgerkracht Limburg gaan we kijken hoe ik mijn verhaal kan inzetten om anderen te helpen. Ik weet uit ervaring hoe moeilijk het is om je open te stellen, daar moet je eerst je schaamte voor overwinnen. Als ik daarbij kan helpen zou dat mooi zijn.”

BEN EERLIJK OVER JEZELF. VERZIN GEEN SMOESJES OM JEZELF IN EEN BETER DAGLICHT TE ZETTEN

CARE-FREE

CARE-FREE zet zich in voor iedereen die te maken krijgt met kindermishandeling door kennis en ervaringsdeskundigheid in te zetten voor bewustwording, preventie en vroegtijdige signalering van kindermishandeling. CARE-FREE verzorgt gastlessen voor kinderen en jongeren en geeft trainingen, voorlichtingen en workshops aan (aankomend) professionals.

De app CARE-FREE geeft informatie over kindermishandeling en wat je kunt doen als je zorgen hebt over jezelf of een ander. Deze gratis en anonieme app is sinds 2017 te downloaden in de Apple app Store en de Google Play Store. De app CARE-FREE heeft in het schooljaar 2023 in totaal 13.327 downloads bereikt. Dat zijn gemiddeld 500 downloads per maand. In de praktijk horen wij terug dat CARE-FREE als een waardevol hulpmiddel wordt gezien door jongeren en volwassenen om kindermishandeling (eerder) bespreekbaar te maken. We hebben dan ook verschillende verhalen teruggekreken waarbij iemand (eerder) hulp heeft gekregen nadat zij de app CARE-FREE hebben geraadpleegd. Middels de gastlessen en onze toolbox, maar ook via social media brengen wij de app CARE-FREE onder de aandacht.

CARE-FREE geeft gastlessen op basisscholen

CARE-FREE geeft gastlessen over de app CARE-FREE en de GAME-APP MIROCARES binnen het (speciaal) basisonderwijs en voortgezet onderwijs. In 2023 hebben wij 65 gastlessen verzorgd en hiermee 1500 kinderen bereikt. Deze werden deels gefinancierd vanuit een subsidie van de Provincie Limburg en deels vanuit bijdragen van diverse gemeenten. Op professioneel vlak hebben we afgelopen jaar 16 trainingen gegeven en 12 voorlichtingen verzorgd. Hiermee hebben we 645 professionals getraind.

Game app MiroCares ontwikkeld

De game-app MiroCares geeft door middel van spel informatie over kindermishandeling en wat je kunt doen als je zorgen hebt over jezelf of een ander. In MiroCares doorlopen deelnemers de animaties van Milan, Milou en Mila. Zij hebben met verschillende vormen van kindermishandeling te maken. Tijdens het spel krijgt de deelnemer op een eigen toestel vragen over wat er (feitelijk) te zien is op het gezamenlijke scherm, waardoor de focus op de juiste aspecten ligt. Vervolgens kunnen de deelnemers op hun eigen device met behulp van een tool, inclusief criteria en uitleg, beoordelen of de situatie wel/niet oké is. De tool biedt jongeren de veiligheid en geborgenheid die zij nodig hebben om erachter te komen wat kindermishandeling is, waarom het gebeurt en wat je kunt doen als je zorgen hebt over jezelf of een ander. Aan het eind van een animatie wordt gevraagd wat zou kunnen helpen in de situatie, waardoor stil kan worden gestaan bij wat je kunt doen als je zorgen hebt over jezelf of een ander. Tijdens het spel worden de juiste antwoorden na iedere vraag op het gezamenlijke scherm zichtbaar en nabesproken.

Yanthe (10) uit Echt, Diego (10) uit Horn en Izra (12) uit Roermond vinden de les héél leerzaam.

Diego: 'Ik kreeg er kippenvel van. Ik denk dat het bij ons op school ook speelt. Nu weet ik gelukkig hoe ik iemand kan helpen.' Izra knikt: 'Ik ga de app zeker downloaden.' Yanthe vindt dat de gastles op alle scholen moet worden gegeven: 'Elk kind moet dit weten.'



Trainingen, voorlichtingen en workshops.

In 2022 vonden vanuit Burgerkracht 36 andere bijeenkomsten over kindermishandeling plaats zoals denk aan workshops, informatie-stands, voorlichtingen en trainingen. Tijdens de trainingen, voorlichtingen en workshops vanuit CARE-FREE staan we stil bij de stappen van de meldcode:

- Stap 1: signalen in kaart brengen.
- Stap 2: overleggen met deskundige collega's en/of veilig thuis
- Stap 3: Zorgen bespreekbaar maken met betrokkenen en/of het kind
- Stap 4: Afwegen van het risico
- Stap 5: Melden noodzakelijk of hulp organiseren mogelijk?

In al deze stappen worden ook ervaringen gedeeld zodat de theorie beter gekoppeld kan worden aan de praktijk. We krijgen ook steeds terug dat dit goed werkt en hier behoefte aan is. We hebben ook samen met Burgerkracht de Pijler een pijlerlezing georganiseerd waarbij kindermishandeling in relatie tot armoede bespreekbaar werd gemaakt. We weten dat armoede risicofactor 1 is voor kindermishandeling en vinden het daarom ook belangrijk om hier extra aandacht voor te hebben.

We werken samen met diverse partners

- Met verschillende Limburgse gemeenten zoals de Gemeente Heerlen, Gemeente Maastricht, Gemeente Roermond, Gemeente Venlo.
- Met verschillende onderwijsstichtingen zoals Innovo, Kindante, Triade, Stichting KomLeren, MosaLira, Movare, Fontys Hogeschool, Hogeschool Zuyd, Gilde opleidingen enz.
- En met zorgorganisaties zoals XONAR.

Zo zijn we ook onderdeel van verschillende werkgroepen (ook binnen het onderwijs) om samen ervoor te zorgen dat kindermishandeling bespreekbaar kan worden gemaakt. Vanuit een van deze werkgroepen kijken we ook samen naar de inzet van ervaringsdeskundigen in het werkveld. Hier is veel vraag naar. In samenwerking met Augeo bieden wij coaching aan jongeren en jongvolwassenen die hun ervaring willen delen. Uiteindelijk willen zij ook ingezet worden binnen CARE-FREE tijdens gastlessen, voorlichtingen, trainingen en workshops.

Provinciaal ambassadeur Beweging Limburg tegen Kindermishandeling

CARE-FREE is opgezet door Naomy Rojnik – provinciaal ambassadeur van de Beweging Limburg tegen Kindermishandeling. L1 heeft tijdens de Week tegen de Kindermishandeling een item over deze collega uitgezonden. CARE-FREE levert regelmatig een bijdrage aan activiteiten van de Beweging Limburg tegen Kindermishandeling, denk aan de jaarlijkse conferentie, bijeenkomsten en andere activiteiten vanuit de beweging.

IEDEREEN KAN HET VERSCHIL MAKEN

#Samenredzaamheid

Samen maken wij het verschil. Daar geloven wij in! Daarom kunnen we niet zonder burgerinitiatieven en burgerorganisaties die zich inzetten voor andere (Lim)burgers. Wij versterken hen en werken met hen samen zodat iedereen in Limburg mee kan doen.

Jij hebt het idee, wij het netwerk!

Onder het motto 'Jij het idee, wij het netwerk!' helpen we Limburgers om hun initiatieven te verduurzamen. We helpen initiatieven die zich inzetten om de leefbaarheid van een dorp of wijk te verbeteren voor jongeren of ouderen of op het gebied van eenzaamheid of armoede. Wij ondersteunen burgerinitiatieven door hen op weg te helpen of verbindingen te leggen met andere burgers of organisaties. Zij hebben zelf de regie, wij bieden de ondersteuning.

Groeikr8

Groeikr8 is een unieke kans waarbij je verbindingen kunt leggen, leren van anderen en vragen kunt stellen om je initiatief duurzaam in te zetten. We zien in de praktijk dat initiatieven vaak tegen dezelfde zaken aanlopen. Sommige komen met creatieve oplossingen maar soms hebben zij net even de juiste handvatten nodig om weer verder te kunnen.

In 8 maanden tijd gaan 8 burgerinitiatieven samen aan de slag met vraagstukken die voor hen belangrijk zijn. In het voorjaar hebben we burgerinitiatieven opgeroepen om zich in te schrijven voor het programma. In het voortraject zijn er 100 contactmomenten geweest met verschillende burgerinitiatieven uit Limburg. Er hebben zich 23 initiatieven aangemeld.

We zijn met alle initiatieven die een kans maakten om met Groeikr8 mee te doen, in gesprek gegaan. Daarna hebben we een keuze gemaakt voor de 8 initiatieven die daadwerkelijk mee konden doen aan het programma. Deze initiatieven zitten over heel Limburg verspreid.

In september 2023 zijn we gestart met het programma. Door middel van video's kon er al kennis gemaakt worden met de initiatieven en maken ze duidelijk waarom ze meedoen. We hebben in totaal vier bijeenkomsten georganiseerd met de acht initiatieven. Tijdens deze bijeenkomst is kennis gedeeld en zijn initiatieven ondersteund om de volgende stap te zetten om hun initiatief verder te realiseren. Tijdens iedere bijeenkomst waren er 30 deelnemers.

Bekijk de initiatieven:



Spil in de Wijk

Wij zijn één van de samenwerkingspartners van Spil in de wijk. Zij organiseren gedurende het jaar verschillende evenementen om spullen (professionals en vrijwilligers die zich inzetten voor de leefbaarheid van woon- en werkomgeving) uit alle hoeken van de provincie Limburg bij elkaar te brengen. In 2023 hebben we een netwerkconferentie georganiseerd in Kerkrade. Het netwerk bestaat eind 2023 uit 36 mogelijk makers en 1175 spullen in heel Limburg. Tijdens de conferentie waren er 430 deelnemers van 162 verschillende organisaties. Er zijn 36 inspiratiesessies, 12 spil-x-talks en 1 bestuurstafel georganiseerd. Naast de conferentie zijn er digitale spillunches georganiseerd. In 2023 namen 75 spullen deel uit 30 verschillende organisaties.

Leeratelier samenlevingsopbouw

Er zijn in totaal 6 bijeenkomsten geweest van het leeratelier. Er waren bij iedere bijeenkomst 30 opbouwwerkers uit Limburg aanwezig. Het doel is kennis delen met elkaar. Onze samenwerkingspartner hierin is Zuyd Hogeschool, werkplaats sociaal domein.

UM-module Patiënten- en Burgerorganisaties

De UM-module Patiënten- en Burgerorganisaties heeft in 2023 ook weer plaatsgevonden. Hierbij werden 10 organisaties gedurende twee maanden 'geadopteerd' door zo'n 40 studenten van de opleiding gezondheidswetenschappen van de Universiteit Maastricht. De studenten gingen aan de slag met een vraagstuk dat bij een patiëntenorganisatie of burgerinitiatief leeft. Tijdens de module is samengewerkt met ervaringsdeler Ellen Hilberts. Aan het einde van de module werden er presentaties door de studenten gegeven die aan de slag waren gegaan met de vraagstukken. Hier kwamen mooie oplossingen en ideeën uit voort die opgepakt kunnen worden door de patiëntenorganisatie of burgerinitiatieven zodat zij zich kunnen verduurzamen.

People to people project

In dit project werden ontmoetingen georganiseerd en wisselden we expertise en ervaringen uit tussen organisaties, verenigingen, burgerinitiatieven en lokalen besturen uit Belgisch en Nederlands Limburg en Oost-België. De focus lag op burgerparticipatie, van inspraak tot co-creatie en de impact hiervan op de maatschappelijke uitdagingen. Vanuit hieruit is een krantje ontwikkeld: **'Connected Communities - Burgerparticipatie, van inspraak tot cocreatie'**. Hierin hebben samengewerkt: Beweging, net Limburg, uhaselt (BE), Burgerkracht Limburg (NL), Stichting Spil In De Wijk (NL), Vereniging Kleine Kernen Limburg (NL) en Ländliche gilden (OSTBE). Het is een interregionaal Euregio Maas-Rijn People To People project, met de steun van het Europees Fonds voor Regionale Ontwikkeling.



Bekijk hier het krantje:

GGZ – inspiratie

Wij hebben het initiatief GGZ-inspiratie (stichting Kracht uit Kwetsbaarheid), ondersteund rondom de evaluatie en gefaciliteerd in de organisatie. Tijdens de GGZ-inspiratie bereikten wij 100 mensen verdeeld over vier dagen.

Visite

In het kader van het project 'visite' hebben wij, in samenwerking met het Huis voor de Kunsten, verbinding gelegd tussen jong en oud door middel van een samenwerking met diverse zorgorganisaties, waaronder de Zorggroep. Het van oorsprong Belgische project Visite is een tekenproject waarbij kinderen uit groep 7 en 8 op visite gaan in een woonzorgcentrum en door middel van tekenopdrachten contact maken met elkaar. Wij zijn met negen organisaties in gesprek gegaan. Het beoogd aantal te bereiken verbindingen was 20, we hebben er nu negen. Vanuit het Delafonds hebben wij een bijdrage mogen ontvangen waardoor we de materialen gratis ter beschikking kunnen stellen aan de deelnemers.

‘SAMEN EEN’ INNOVATIE

Geert Schols



“Ik werk graag met mensen die gaan voor kwaliteit, die zich willen inzetten voor goede dingen!”

In mijn werk ben ik altijd al bezig geweest met ontwikkelen en vernieuwen. Ik help mensen bij verschillende projecten maar vooral projecten in de zorg en het sociale domein. Maar ik hoef niet persé kennis te hebben van de branche waarmee ik werk. Ik help mensen door te laten zien waar ze goed in zijn of waar iemand juist hulp bij kan gebruiken. Ik ben van nature rustig. Ik neem tijd om goed te luisteren en mensen individueel te bevragen. Ik probeer samenhang te creëren, laat gas terugnemen als het nodig is of moedig juist aan om meer op de voorgrond te treden. Op die manier starten we samen een zoektocht naar wat de groep nodig heeft om een project te laten slagen.

Iedereen heeft zo zijn eigen talenten en als je die verschillende talenten kunt combineren dan werkt het. Op die manier help ik initiatiefnemers op weg. Daarbij kijk ik ook naar de behoefte van de klant en de haalbaarheid van wat ze willen realiseren.”

Burgerkracht Limburg en Groeikr8 Initiatiefnemers op weg helpen. Dat is precies wat Geert gaat doen bij de pilot van Burgerkracht Limburg: Groeikr8. Limburgers die een goed idee hebben bijvoorbeeld om de leefbaarheid in hun wijk of regio te vergroten krijgen de kans om met hun initiatieven en elkaar aan de slag te gaan. Dat gebeurt in vier fysieke sessies en vier online vraagbaak sessies onder leiding van Geert. In acht maanden tijd worden acht startende of lopende initiatieven samengebracht. Het programma start op 1 september 2023 en loopt tot en met april 2024. “Mensen die twijfelen wil ik vooral aansporen om mee te doen. Ga de uitdaging aan! Samen kunnen we veel bereiken en je kunt je nog inschrijven! “

“Ik geloof in het benutten van passie en talent. Juist dàt maakt initiatieven mooi, leuk en vergroot de slagingskansen van het project”.

Hoe ga je de initiatieven enthousiasmeren die meedoen aan Groeikr8?

Voor het project Groeikr8 wordt tijd uitgetrokken. De kracht voor dit project komt van mensen uit de samenleving. Creatieve mensen hebben vaak goede ideeën maar vinden het soms moeilijk om in ideeën in stappen uiteen te zetten. De bedoeling is om samen te werken met verschillende partijen door creatieve co-creatie. Ik geloof in het benutten van passie en talent. Juist dàt maakt initiatieven mooi, leuk en vergroot de slagingskansen van het project. Uiteindelijk moeten ze straks zelfstandig verder kunnen. Het is een gezamenlijk leerproces waarbij het prachtig is om te zien wat mensen meestal al in korte tijd kunnen neerzetten.”

Welke waarde kunnen initiatieven meenemen om projecten te verduurzamen?

Bij initiatieven wordt tegenwoordig gelet op duurzaamheid. Maar in dit geval is het minder concreet. Als iets werkt kun je het doorgeven aan een nieuwe generatie zodat het niet verloren gaat. Iets kan zich voortzetten, verder ontwikkelen of een andere vorm krijgen. Als mensen aan het einde van het traject het gevoel hebben dat ze het zelf kunnen dan word ik blij. Want dat betekent dat ik in mijn rol ben geslaagd!

Biografie Geert

Geert is 55 jaar en woont samen met zijn vrouw Jolanda in Venlo. Op zijn achttiende startte hij met de opleiding verpleegkunde en kwam in de verstandelijke gehandicaptenzorg terecht waar hij werkte bij Dichterbij en Stevig. “Prachtig werk! Ik doe het nog wel op parttimebasis. Het is leuk om te doen.” Toch ging zijn pad ook een hele andere kant op. Sinds 2015 is hij zelfstandig, maar vooral trotse, ondernemer van zijn eigen bedrijf: ‘SAMEN EEN Innovatie’.

“Ik kwam er pas later achter hoe belangrijk ik het vind om van tijd tot tijd nieuwe dingen te doen. Daar krijg ik energie van!”

Tot 2000 was hij begeleider behandeling. Daarna groeide hij door tot projectleider, programmaleider en beleidsmedewerker. Hij rondde de opleiding HBO-verpleegkunde, de Master Management en Innovatie af en is gecertificeerd Voort facilitator. “Ik werkte als beleidsmedewerker toen ik door grootschalige reorganisatie de kans kreeg om de organisatie te verlaten. Dat was voor mij het moment om te doen wat ik al een hele tijd wilde doen. Het volgen van mijn droom: starten met een eigen bedrijf”. In de tijd dat Geert zijn nieuwe bedrijf opstartte kwam hij in aanraking met het landelijk netwerk: “Gave Dingen Doen.” Een netwerk van enthousiaste en bekwaame facilitators die met elkaar én de gemeenschap de verbinding leggen.

IEDEREEN WORDT GEHOORD

#Individuele ondersteuning

Burgerkrachtacademie

De doorontwikkeling van de Burgerkrachtacademie is nadrukkelijk een doel. Het bestaande aanbod met allerlei vormen van kennisoverdracht is in de loop der jaren gestaag uitgebreid. Door dat aanbod beter toegankelijk te maken en burgers gelegenheid te bieden nieuwe behoeften aan kennis te uiten, kunnen we deze verworvenheden beter inzetten en toespitsen. Daarbij dragen we uit dat de trainingen er, net zoals advies en andere ondersteuning, op gericht zijn burgers zelf toe te rusten nog meer en beter bij te dragen aan beïnvloeding van hun welzijn of leefomgeving.

Samenwerking met andere opleidingsinstituten
In 2023 hebben we geïnventariseerd met welke partners we kunnen samenwerken. We zijn in gesprek gegaan met PGO-support, Frisse Wind en de Patiëntenfederatie. We zoeken afstemming met deze aanbieders om elkaar niet te beconcurreren en belangstellenden gericht door te verwijzen indien dat aan de orde is.

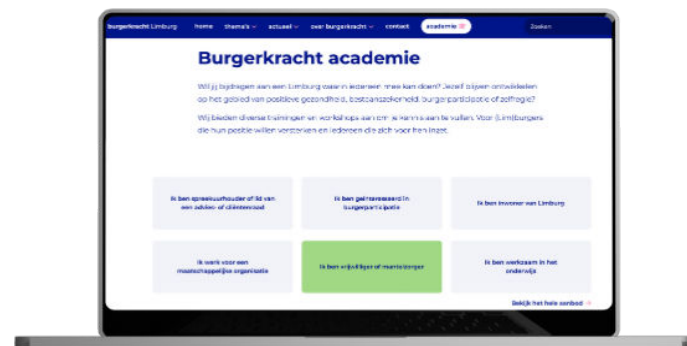
De academie staat en werkt. Aanbod van Burgerkracht is hierdoor beter toegankelijk. In 2023 had de Burgerkracht Academie **6286 bezoekers**. Met name de start pagina en de overzichtspagina van de hele academie werden het beste bezocht. Deze bezoekers komen het vaakst binnen via een directe link of google. Ook werkt het goed om via social media een link te leggen naar de academie. Ruim 15% van de bezoekers is hieraan te leiden.

In 2023 gestart met samenwerking met externe partners (m.n. PGO) om van elkaars aanbod gebruik te maken, om dit in de toekomst verder uit te breiden.

Nieuwe behoefte aan kennis en trainingen

Het hele jaar door halen wij signalen bij burgers op. Wij bekijken dan ook of het aanbod hierop aansluit. Mocht dit niet zo zijn dan breiden we uit of gaan op zoek naar partners die de trainingen aanbieden. Tevens zijn we in 2023 gestart met een ambassadeursoverleg. Dat betekent dat we het projectteam uitgebreid hebben met collega's uit elk team en een aantal vrijwilligers om de voortgang van de academie te monitoren. Ook denken we allemaal mee over wat er verbeterd kan en moet worden en leren we van elkaar.

In 2023 hebben we eerst de nieuwe bevindingen opgepakt en de academie verbeterd met die inzichten. Deze zijn 'live' gegaan in oktober, tegelijkertijd met de introductie van de nieuwe website. In het voorjaar van 2024 houden we een behoeftepeiling onder bezoekers. We hebben in 2023 een evaluatielijst ontwikkeld. Deze zal in 2024 door alle teams gebruikt worden. Ook zijn we aan de slag gegaan met het ontwikkelen van presentaties en lesmateriaal. Alle lesmaterialen kennen nu dezelfde stijl. We zijn ook aan de slag met nieuwe vormen van aanbod. Zo bieden we webinars aan en kijken we naar mogelijkheden om cursussen voor een specifieke doelgroep aan te bieden. Denk hierbij aan cursussen die alleen voor burgerinitiatieven toegankelijk zijn. Hier willen we werken met inlogcodes. We onderzoeken in 2024 de mogelijkheden voor dit aanbod.



Individuele cliëntondersteuning

De noemer Individuele Cliëntondersteuning omvat specifieke diensten die Burgerkracht Limburg uitvoert in opdracht van formele opdrachtgevers of op detacheringsbasis. Het betreft in alle gevallen gereguleerde beroepen.

Onafhankelijke cliëntondersteuning Wlz

Burgerkracht Limburg is in de provincie al sinds 2015 een van de aanbieders van de dienst OCO Wlz. We verrichten deze werkzaamheden als onderdeel van het landelijk netwerk Adviespunt Zorgbelang. Een OCO helpt mensen die zorg of ondersteuning nodig hebben na te gaan waar zij ondersteuning of zorg bij nodig hebben en welke het beste bij hen past. Ook steunt de OCO hen om de juiste zorg of ondersteuning te krijgen, zoals het doen van een aanvraag. Een OCO biedt dus zelf géén zorg, maar werkt met iemand toe naar oplossingen die bij hem of haar passen. De omvang van onze bijdrage aan de OCO-inzet is beperkt (0,8 fte). In totaal begeleidden de beide OCO's Wlz in 2023 108 cliënten met 120 kwesties.

Doordat vanuit de opdrachtgevers (zorgkantoren CZ en VGZ) steeds scherper gestuurd wordt op beschikbare budgetten is er geen ruimte om te investeren in bekendheid bij de doelgroepen en is groei niet mogelijk. In 2023 is daarom in goed overleg besloten om per 2024 de dienst OCO Wlz niet meer uit te voeren. Vanaf 2024 wordt de dienst in Limburg uitgevoerd door andere OCO-aanbieders.

Onafhankelijke cliëntondersteuning Wmo

Burgerkracht Limburg levert voor de gemeenten Horst aan de Maas en Peel en Maas OCO Wmo-capaciteit. De medewerker ondersteunde in 2023 vijf cliënten met uiteenlopende vragen.

Cliëntenvertrouwenspersonen Wzd

In het vierde jaar na inwerkingtreding van de Wzd staat de uitvoering van de rol Cliëntenvertrouwenspersoon Wzd (Cvp) stevig. Burgerkracht Limburg voert deze taak in Zuidoost Nederland uit samen met Zorgbelang Inclusief en Zorgbelang Brabant-Zeeland. Ons werkgebied is de provincie Limburg. Het werk van de Cvp-en omvat het geven van voorlichting aan cliënten, hun naasten en zorgprofessionals, het bezoeken van instellingen waar die cliënten verblijven en het ondersteunen van die cliënten of hun vertegenwoordigers indien zij kwesties aandragen. In 2023 is het kennismaken met de verschillende gremia en functionarissen verder opgepakt. Er zijn meer locatiebezoeken afgelegd (846), voorlichtingen gegeven (392) en het aantal aangebrachte kwesties steeg tot 245. Met alle zorgaanbieders die in het locatieregister staan (Wzd) zijn inmiddels overeenkomsten getekend of afsprakenkaders gemaakt.

Er is opnieuw veel geïnvesteerd in deskundigheidsbevordering, communicatie, verbeteren van het primair proces en de kwaliteit van de dienstverlening.

Alle Cvp-en (10) zijn gediplomeerd of volgen de basisopleiding Cvp en allen staan ingeschreven bij Registerplein.

Voor het derde opeenvolgende jaar hebben we voldaan aan de certificeringseisen uit de ISO 9001.

CoPiloot aan boord

Copiloot aan boord (Cab) is een landelijke pilot van het Programma Volwaardig Leven. Voor de invulling van de rol van CoPiloot in Limburg is één medewerker vanuit Stichting Intussen bij Burgerkracht Limburg gedetacheerd. Dit betreft 0.4 fte. De medewerker ondersteunt gezinnen waarvan een kind meervoudige beperkingen heeft. In Limburg gaat het inmiddels om acht gezinnen.

Het gaat om stroomlijnen en coördineren van de zorg en bestaat onder meer uit het aanvragen van een indicatie, het maken van afspraken, ondersteunen bij gesprekken, een luisterend oor zijn. Nadat de pilot in 2022 is afgesloten was 2023 een overgangsjaar. Daarin is via een subsidietender komen vast te staan dat deze gespecialiseerde cliëntondersteuning (GCO) vanaf 2024 in Limburg uitgevoerd gaat worden door Zorgbelang Inclusief.

Wij werken samen met burgerorganisaties

Er is regelmatig contact met de burgerorganisaties over hun ambities en die van Burgerkracht. Op basis van de eerdere gesprekken is er een gespreksnotitie gemaakt waarin is beschreven hoe de samenwerking er tussen Burgerkracht en burgerorganisaties uit kan zien. Deze notitie is besproken met de burgerorganisaties. Onderwerpen waren onder andere landelijke ontwikkelingen en mogelijke impact op de ambities van zowel Burgerkracht als de burgerorganisaties, mogelijke inbreng vanuit Burgerkracht in de samenwerking, mogelijke raakvlakken, inbreng en wensen vanuit de burgerorganisaties. Met de diverse burgerorganisaties zijn er in 2023 regelmatig gesprekken gevoerd om te verkennen hoe de samenwerking eruit moet zien, maar ook welk bestaansrecht de burgerorganisaties hebben. In 2024 zal opnieuw per burgerorganisatie bekeken worden hoe de samenwerking er op de langere termijn uit moet zien.

Federatie Gehandicapten Limburg (FGL)

FGL heeft het afgelopen jaar gewerkt samen met communicatie van Burgerkracht Limburg aan hun **zichtbaarheid**. Er is een brochure ontwikkeld. Ook heeft er een behoefteonderzoek plaatsgevonden met als doel 'biedt de website de juiste informatie en is deze gebruiksvriendelijk genoeg voor de gebruiker'. De resultaten van het behoefteonderzoek zijn gepresenteerd aan FGL en aan webbeheerder. Deze heeft de wijzigingen vervolgens verwerkt.

In november 2023 is er input gegeven voor de **regiobeelden** in kader van IZA en welke thema's voor hun achterban van belang zijn.

Eind oktober is er samen met Burgerkracht een **bijeenkomst over inclusie** georganiseerd, voor iedereen in hun netwerk, met name mensen van lokale inclusieplatforms, ambtenaren en Adviesraden sociaal domein. Het ging onder andere over het VN-verdrag handicap en het belang van inzet van ervaringskennis. VNG en inclusieplatform Sittard-Geleen en Heerlen hebben hier gepresenteerd.

Sinds september 2023 is er een **maandelijkse nieuwsbrief** voor leden, waar Burgerkracht in de opstart FGL mee heeft geholpen, maar inmiddels is de nieuwsbrief geheel in eigen beheer door redactieraad van FGL.

Platform Allochtone zorgvragers (PAZ)

PAZ heeft in 2023 diverse activiteiten georganiseerd, zoeken **verbinding** en hebben in verschillende Limburgse steden een goed netwerk.

Op 13 oktober is er een busreis naar Brussel georganiseerd naar het **Europees Parlement**, waar ze in gesprek zijn gegaan met een Europarlementariër. Het thema van het bezoek was burgerparticipatie/ laat je stem horen. Onderwerpen die ze hebben besproken waren: migratie, (mantel)zorg, landbouw. Er waren 40 deelnemers uit heel Limburg.

Verder zijn ze actief aan de slag geweest met het organiseren en verzorgen van een **workshop Positieve Gezondheid** voor de vrouwengroep Nour in Heerlen (3 bijeenkomsten), waarbij alle bijeenkomsten speciaal ontwikkeld zijn voor mensen met een migratieachtergrond.

In het vervolg heeft PAZ samen met Burgerkracht verdere mogelijkheden onderzocht om Positieve Gezondheid echt duurzaam te laten landen bij de leden van deze groep.

PAZ richt zich ook deels op individuele belangenbehartiging en hebben voor 2024 een **werkplan** geschreven op basis van de signalen die ze ophalen in de vele contacten die ze hebben met mensen met een migratieachtergrond.

Platform GGZ

In het afgelopen jaar waren er **zorgen** over de voortgang van het platform met name of ze genoeg slagkracht hadden voor het uitvoeren van de doelen in hun activiteitenplan. De zorgen over hun rol en positie zijn geuit. Er is een nieuw bestuurslid toegetreden die samen met de reeds zittende leden zijn gaan onderzoeken of het platform in de huidige vorm nog bestaansrecht heeft en zo niet, in welke rol dan eventueel wel. Aan het eind van het jaar hebben de leden een reconstructieplan aangeboden aan Burgerkracht. Zij willen in het eerste kwartaal van 2024 kritisch naar hun missie en visie kijken, alsmede naar hun positionering en functioneren. Op basis van hun bevindingen willen ze vervolgens besluiten of en hoe ze verder willen.

Platform GGZ heeft input gegeven voor de **regiobeelden** in kader van IZA en welke thema's voor hun achterban van belang zijn.

Samenwerkingsverband van Oudergroeperingen van mensen met een verstandelijke beperking in Limburg

Mede op aangeven van het SOL is er een **gezamenlijk** overleg geweest van de burgerorganisaties. SOL is met FGL en GGZ in het eerste en tweede kwartaal in gesprek geweest om te verkennen op welke thema's/ activiteiten raakvlakken liggen en samenwerking mogelijk is.

Burgerkracht heeft SOL op de **landelijke subsidieregeling** geattendeerd en SOL heeft een gesprek gehad met PGOsupport. Hieruit vloeit voort dat kritisch gekeken wordt naar de toekomst. Wat is het bestaansrecht. Er is eind 2023 nog geen zicht op concrete opvolging voor de huidige bestuursleden. SOL heeft gekeken waar de focus ligt voor de korte termijn en de lange termijn (het bestaansrecht en de visie van het SOL). Voor dat laatste is meer tijd nodig alsmede de inbreng van de leden (ALV).

Er is begonnen met een **stakeholderanalyse**. Er is ingezet op communicatie en dwingende, actuele onderwerpen ((IZA/GALA/Toekomstagenda). Van de website is het hoogstnodige opgeschoond. De regio's zijn ondersteund bij het houden van vier themabijeenkomsten verspreid over Limburg, er is deelgenomen aan de praat-mee-tafels in Zuid-Limburg.

SOL heeft input gegeven voor de **regiobeelden** en welke thema's voor hun achterban van belang zijn.

Aan het einde van het jaar is het werkplan voor 2024 geschreven. Aandachtspunten daarin zijn onder meer: Samenwerking met andere burgerorganisaties, burgerparticipatie en inclusie, aandacht voor onderwijs/ schoolverlaters en Positieve Gezondheid. SOL heeft input gegeven voor de regiobeelden en welke thema's voor hun achterban van belang zijn.

Platform Mantelzorg Limburg nieuwe naam Mantó

PML heeft in 2023 gewerkt aan de verzelfstandiging en de statuten zijn bij de notaris vastgelegd. De zelfstandige stichting is een feit. De naam van PML is veranderd in Mantó.

Mantó voert gesprekken met wethouders van gemeenten en richten zich daarnaast vooral op medewerkers van steunpunten en mantelzorgmakelaars. De adviseur van Burgerkracht sloot in 2023 aan bij een bestuur overleg om meer op strategisch niveau Burgerkracht geluid in te brengen (niet over, maar met mantelzorgers) en om verbanden te leggen met acties die Burgerkracht doet op gebied van mantelzorg.

Burgerkracht heeft een bijdrage geleverd aan een mantelzorgsalon op 25 mei, georganiseerd door Mantó, waarbij de resultaten van het WHO CARES project zijn gedeeld en het magazine is uitgedeeld.

Daarnaast was Burgerkracht betrokken bij de organisatie van het congres van Mantó met als titel: "Mantelzorgondersteuning is in beweging". Tijdens deze conferentie heeft Mantó de nieuwe naam, een nieuw logo en een vernieuwde website gepresenteerd.

COLOFON



provincie limburg
gesubsidieerd door de Provincie Limburg



**SAMEN MET
160 VRIJWILLIGERS
EN VELE ANDERE
(LIM)BURGERS**