

KrachtVoer



ExpEx ervaringscafé's in alle gemeenten!

Kwartaal 3 2021

19e jaargang, nummer 139

**Het ExpEx Ervaringscafé is niet
meer alleen in Gouda.**

Nu ook in Waddinxveen,

Zuidplas, Krimpenerwaard en

Bodegraven-Reeuwijk.

Kom je ook?

Check snel de poster op pagina 9

voor de data en

activiteiten in jouw gemeente!

In dit nummer

ExpEx Ervaringscafé	1
Aankomende evenementen	1
KernKracht Actueel	2
Crisiskaart	2
Spreekuur Onafhankelijke Cliëntondersteuning	3
Winnaars Appeltje van Oranje	3
Life Goals SportPunt Gouda	4
Digitale Platform Schulden	4
Digitale Huiskamer	4
Wereld daklozendag	5
Gouda Koploper Onafhankelijke Cliëntondersteuning	5
Gedicht OCO	5
Nederlandse Vereniging voor Zelfregie en Herstel	6
Herstel en Ervaringsdeskundigheid	7
Training Werken met Eigen Ervaring	7
Doorgroei van een maatje	7
Digitale voorlichtingsbijeenkomsten KernKracht	8
Filmavond 'CrazyWise'	8
Vinden, verbinden en inzetten	8
KernKracht en Filmhuis gaan samenwerken	8
Herstelhuis Midden-Holland	8
Uitbreiding Ervaringscafé's	9
ExpEx Ervaringstheater	10
Even voorstellen: Lennart Boot	10
Training ExpEx landelijk	10
Vacature	11
Spreekuren, Adressen en Meetings	12

Aankomende evenementen:

- 11-10-2021 Digitale Huiskamer |
Steun en tips bij schulden voor inwoners van Gouda
- 12-10-2021 Digitale Huiskamer | ExpEx Ervaringscafé Gouda
- 14-10-2021 Digitale Huiskamer |
ExpEx Ervaringscafé Bodegraven-Reeuwijk
- 15-10-2021 ExpEx Ervaringscafé Krimpen aan de Lek
- 18-10-2021 Digitale Huiskamer |
Steun en tips bij schulden voor inwoners van Gouda
- 19-10-2021 Digitale Huiskamer | ExpEx Ervaringscafé Gouda
- 21-10-2021 Digitale Huiskamer |
ExpExTsjill-Aut voor en door jongeren met autisme
- 25-10-2021 Digitale Huiskamer | ExpEx Ervaringscafé W'veen |
Steun en tips bij schulden voor inwoners van Gouda
- 26-10-2021 Digitale Huiskamer | ExpEx Ervaringscafé Gouda
- 27-10-2021 ExpEx Ervaringscafé Schoonhoven
- 28-10-2021 Digitale Huiskamer
- 01-11-2021 Digitale Huiskamer |
Steun en tips bij schulden voor inwoners van Gouda
- 02-11-2021 Digitale Huiskamer | ExpEx Ervaringscafé Gouda
- 04-11-2021 Digitale Huiskamer | ExpEx Ervaringscafé Zuidplas
- 08-11-2021 Digitale Huiskamer |
Steun en tips bij schulden voor inwoners van Gouda
- 09-11-2021 Digitale Huiskamer | ExpEx Ervaringscafé Gouda
- 11-11-2021 Digitale Huiskamer | ExpEx Ervaringscafé Bodegraven-
Reeuwijk
- 15-11-2021 Digitale Huiskamer |
Steun en tips bij schulden voor inwoners van Gouda
- 16-11-2021 Digitale Huiskamer | ExpEx Ervaringscafé Gouda

Check onze website voor de tijden en meer informatie



Tielweg 3
2803 PK Gouda
T 0182-519060
E krachtvoer@kernkracht.nl
www.kernkracht.nl

Wilt u uw mening
geven over de
inhoud of wilt u de
krant per e-mail
ontvangen?

Neem dan contact
met ons op.

KernKracht Actueel

We hopen dat jullie een fijne zomer (vakantie) achter de rug hebben waar gelukkig weer door de versoepelingen van het Coronabeleid meer mogelijk was.

We zijn blij dat alle spreekuren in de regio weer zonder afspraak toegankelijk zijn en de meeste activiteiten weer fysiek kunnen plaatsvinden.

Gelukkig hebben we ons team weer complete en zijn er dit schooljaar weer twee stagiaires actief binnen KernKracht.

We zijn blij met de intensievere landelijke samenwerking van de steunpunten GGZ, zelfregiecentra en regionale cliëntenorganisatie. In het land zijn vele soortgelijke initiatieven als KernKracht. Door de jaren heen werkten wij al intensief samen door expertise te delen, gezamenlijk onderzoek en samenwerking op het gebied van herstel en inzet van ervaringsdeskundigheid. Deze samenwerking wordt nu geïntensiveerd door de komst van de branchevereniging: Nederlandse Vereniging voor Zelfregie en Herstel te realiseren. Volgens het hoofdlijnenakkoord GGZ creëren de steunpunten, zelfregiecentra een kansrijke context voor herstel, door

het principe 'Voor en Door' en de inzet van de persoonlijke ervaringskennis. De komende jaren bundelen wij onze kennis en krachten en versterken hiermee de positie van mensen met een psychische kwetsbaarheid in de regio, maar ook landelijk. Wij zijn blij met de landelijke waardering en de financiële ondersteuning vanuit ZonMw om een stevige branchevereniging op te richten. Meer hierover kunt u lezen op pagina 6.

De komende maanden zijn er weer veel activiteiten binnen de regio, zoals de maandelijkse ExpEx ervaringscafé's in elke regio gemeente in Midden-Holland, Krachtgroepen, Film bijeenkomsten, samen eten in het kader van wereld daklozendag en week tegen eenzaamheid etc. Deze activiteiten kunt u terugvinden in deze editie van de KrachtVoer. Het is fijn dat we elkaar weer kunnen ontmoeten. We hopen elkaar weer te zien de komende tijd.

Met vriendelijke groet,

Team KernKracht

Crisiskaart

"De Crisiskaart geeft mij rust. Met de Crisiskaart op zak durf ik ook weer met het openbaar vervoer te gaan. Ik heb een stukje vrijheid terug."

Wensen kaarthouder staan centraal

De Crisiskaart is een handzaam document, waarop staat wat omstanders en hulpverleners moeten doen als de kaarthouder een psychische crisis doormaakt. Er staan de belangrijkste afspraken en contactgegevens uit het Crisisplan in. De kaarthouder stelt dit plan op met een crisiskaartconsulent. Hierin beschrijft de kaarthouder wat belangrijk is voor hem of haar tijdens een psychische crisis. Wat moeten omstanders doen of laten? Wie kunnen ze bellen? Het opstellen en dragen van de kaart werkt ook preventief; crisissituaties worden voorkomen of verlopen minder heftig.

Eigen regie

De Crisiskaart is bestemd voor mensen die eerder een psychische crisis doormaakten of bang zijn er een mee te zullen maken. Zij bepalen zelf wat er op hun kaart komt te staan.

De meeste kaarthouders bespreken en delen hun Crisisplan met hun behandelaar of huisarts. Het plan wordt dan onderdeel van het medisch dossier en is 24/7 opvraagbaar.

Ondersteuning met ervaring

Getrainde crisiskaartconsulenten van KernKracht ondersteunen mensen bij het opstellen van hun Crisisplan en Crisiskaart. Ook bieden zij voorlichting aan verschillende cliëntengroepen, loketmedewerkers, wijkagenten, behandelaren etc.

Ervaring crisiskaarthouder: *"Ik ben wel weer opgenomen geweest, dit keer was het wel een positievere ervaring. Ze hebben eigenlijk precies gedaan wat in mijn crisisplan stond, ik was dit keer binnen een paar dagen weer thuis. Ik ben nu ook niet zo bezig met die opname en niet boos en gefrustreerd, omdat ik er goed op terug kijk."*

Wil jij een Crisiskaart?

Neem dan contact op met Astrid van Bruggen, crisiskaart@kernkracht.nl of 06-48419434

Meer algemene informatie www.crisiskaart.nl



Spreekuur onafhankelijke cliëntondersteuning (OCO)

Eindelijk zijn alle spreekuren voor onafhankelijke cliëntondersteuning ook weer voor inloop toegankelijk. Hieronder het overzicht:

Bodegraven-Reeuwijk

- Huis van Alles, Vromade 1, Bodegraven
ledere 1e en 3e donderdag van de maand van 14.00-15.30 uur
- Huis van Alles, Van Staverenstraat 39, Reeuwijk
ledere 4e dinsdag van de maand van 14.00-15.30 uur

Gouda

- KernKracht, Tielweg 3, Gouda
ledere maandag, woensdag en vrijdag van 13.00-15.00 uur
- Boeekade 1, Gouda (voor dak- en thuislozen)
ledere donderdag van 12.00 tot 16.00 uur
- Stichting Doenya vrouwen, Buurthuis de Kade, Jan Luykenstraat 25, Gouda
Op afspraak bij Chahida El Moussaou, 06-16359290

Krimpenerwaard

- Oranjeplaats 45B, Schoonhoven
ledere 1e woensdag van de maand van 13.00 tot 16.00 uur
- Cultuurhuis, De Markt 201, Krimpen aan de Lek
ledere woensdag van 14.00-16.00 uur

Zuidplas

- De Hoed, Oranjepad 4-10, Nieuwerkerk aan den IJssel
ledere vrijdag van 13.00-15.00 uur

Waddinxveen

- 'Naast de school', Kerkstraat 13, Waddinxveen
Op afspraak bij Nouraddin Elouahabi, 06-81966386

Winnaars Appeltje van Oranje

Collega-organisatie Ixta Noa heeft het Grote Appeltje van Oranje gewonnen vanwege de bijzondere manier waarop zij zich blijven ontwikkelen en vernieuwen. Bij Ixta Noa krijgen mensen met psychische klachten ondersteuning van ervaringsdeskundigen. Zij begeleiden de deelnemers, die zo zelf en met elkaar stappen zetten naar herstel en weer kunnen meedoen in de maatschappij. Ook in coronatijd deed Ixta Noa er alles aan om hun doelgroep te ondersteunen.

Daarnaast kregen ook de zelfregiecentra van Vriendendiensten een Appeltje van Oranje. Deze organisatie zorgt ervoor dat mensen met psychische problemen weer mee kunnen doen in de samenleving. De centra organiseren tal van activiteiten waarbij gelijkwaardigheid en wederkerigheid de uitgangspunten zijn. Zo komen mensen in contact met anderen, onder wie ook lotgenoten.

MIND en Oranje Fonds vragen samen aandacht voor psychische problemen Tijdens de uitreiking van de Appeltjes van Oranje maakten het Oranje Fonds en MIND bekend dat ze een meerjarig programma 'Herstel dichtbij' starten om mensen met psychische problemen te steunen.

Door de coronacrisis ervaren nog meer mensen psychische problemen en worden bestaande problemen groter. Het Oranje Fonds wil de komende jaren extra steun bieden aan vrijwilligersprojecten die zich voor deze doelgroep inzetten en start daarom samen met MIND het gezamenlijke programma Herstel dichtbij. Tachtig zelfregie- en herstelinitiatieven krijgen drie jaar lang ondersteuning, zodat iedereen die daar behoefte aan heeft dicht bij huis hulp kan krijgen om weer mee te doen in de samenleving.

Kijk de uitzending terug via de website van het Oranje Fonds (<https://www.appeltjevanoranje.nl/>).

Lees meer over de samenwerking tussen MIND en het Oranje Fonds op <https://wijzijnmind.nl/thema/mind-en-oranje-fonds-vragen-samen-aandacht-voor-psychische-problemen>



Life Goals Sportpunt Gouda

SPORT•GOUDA is, in samenwerking met Stichting Life Goals Nederland, een sportprogramma voor kwetsbare mensen in onze Goudse samenleving gestart. Elke vrijdag is er van 15:15-16:15 uur in Gymzaal de Nansenstraat (Nansenstraat 40A) een vast sportmoment waarbij er elke keer andere sporten voorbij komen. Denkend aan voetbal, hockey, badminton, tennis, basketbal, volleybal, korfbal, handbal, enzovoorts.

Onder begeleiding van de maatschappelijke sportcoach van SPORT•GOUDA wordt sport & bewegen ingezet als middel voor plezier, zelfinzicht, persoonlijke- en teamontwikkeling.

SPORT•GOUDA werkt samen met Kwintes, Het Bruisnest, ASVZ en Exodus voor deelnemers van het

programma. Deelname is gratis dus iedereen mag mee doen! Heb je vragen dan kan je altijd contact opnemen met Jelle Melkert via jelle.melkert@sportpuntgouda.nl of 06-82389261.



Digitaal platform schulden

Iedere maandag van 13.00-14.00 uur kunnen mensen met schuldenproblematiek hier terecht voor (h)erkenning, steun, informatie en tips. Anonieme deelname is ook mogelijk. Dit platform wordt begeleid door opgeleide ervaringsdeskundigen die zelf ook ervaring hebben gehad met schulden.

Aanmelden kan via info@kernkracht.nl (zie onderstaande flyer). U krijgt dan de link voor de bijeenkomst.

STEDEN STEUN

Steun en tips bij schulden voor inwoners van Gouda

KernKracht heeft getrainde ervaringsdeskundigen die jou graag ondersteunen!

Digitaal Platform Schulden
Elke maandag van 13.00-14.00 uur voor (h)erkenning, steun, informatie en tips. Ervaringsdeskundigen luisteren graag online naar wat jou bezighoudt. Dat kan ook volledig anoniem.
Interesse? Meld je aan via de mail: info@kernkracht.nl

Krachtgroep
Kom 1x in de 2 weken met een groep bij elkaar en deel jouw ervaringen & praktische tips. Ook worden er diverse onderwerpen besproken zoals schaamte, sociale uitsluiting en steunbronnen. Zo help je elkaar krachtiger te worden!

Ervaringscoach
Samen met onze getrainde ervaringscoach maak je regelmatig een afspraak. Vertel ons waar jij zoal tegenaan loopt. Onze ervaringscoach zal je bijstaan met persoonlijke ervaringen, goede tips, handige informatie en steunt jou op die manier

Voor meer informatie kun je contact opnemen met:
Arjan Kik, Projectmedewerker Herstel & Ervaringsdeskundigheid, 06 - 38 55 96 00, akik@kernkracht.nl

Dit project is mogelijk gemaakt door subsidie van de Gemeente Gouda. Neem deze flyer mee voor jezelf of iemand anders.

Digitale Huiskamer

De digitale huiskamer is vorig jaar al snel ontstaan na de start van Corona. Op deze manier kun je elkaar blijven ontmoeten ook al is het dan wel via een beeldscherm. De digitale huiskamer is er nu op 3 momenten per week.

Elke maandag, dinsdag en donderdag van 10.30-11.30 uur

Aanmelden via de mail:
kenniscentrum-eh@rivierduinen.nl



Digitale Huiskamer

De Digitale Huiskamer is er om elkaar online te ontmoeten. Er is ruimte om ervaringen te delen en elkaar te steunen. Je ziet bekenden terug en kunt nieuwe mensen ontmoeten. Er zijn altijd ervaringsdeskundigen van GGZ Rivierduinen en/of Kernkracht (Gouda) aanwezig bij het gesprek.

Meedoen?

We zien jou graag terug in de Digitale Huiskamer! De huiskamer wordt gehouden voor deelnemers uit verschillende regio's: Leidschendam/Zoetermeer, Gouda/Alphen aan den Rijn, maar ook als je niet in een van deze regio's woont ben je van harte welkom.

Wanneer?

Leidschendam/Zoetermeer
ma van 10:30 tot 11:30
do van 20:00 tot 21:00

Gouda/Alphen aan den Rijn
ma/di/do van 10:30 - 11:30

Hoe werkt het?

De Digitale Huiskamer vindt plaats via Zoom. Als je je aanmeldt ontvang je via e-mail meer uitleg over Zoom en hoe je dit kunt installeren.

Aanmelden

Je kunt je aanmelden via kenniscentrum-eh@rivierduinen.nl. Je ontvangt dan meer uitleg over Zoom, hoe je kunt inloggen en het verdere verloop van de Digitale Huiskamer.

Wereld daklozen dag - Zondag 10 oktober 2021



Wereld daklozen dag

Datum: zondag 10 oktober 2021
Gezamenlijke lunch van **11:00 tot 12:30**.
Locatie: Reakt Gouda - Boelekade 1-3
Ook zal de straatadvocaat aanwezig zijn!
Iedereen is welkom, dus voel je vrij en kom vooral gezellig langs!



In het kader van Wereld daklozen dag op 10 oktober slaan Reakt Gouda en Stichting KernKracht de handen in één om dak- en thuislozen in Midden-Holland een steuntje in de rug te geven.

Wij willen deze dag stilstaan bij het feit dat er helaas nog altijd mensen noodgedwongen op straat leven.

Ook onze Straatadvocaat is aanwezig om antwoord te geven op vragen en wij bieden ook een lekkere en vooral laagdrempelige brunch aan! Iedereen is welkom!

Zondag 10 oktober tussen 11.00 en 12.30 uur
Op de Boelekade 1-3 in Gouda

Gouda Koploper Onafhankelijke Cliëntondersteuning (OCO)

In 2019 is gestart met het koploperschap Onafhankelijke Cliëntondersteuning in Gouda. Het doel is om voor de inwoners van Gouda een kwalitatief goede, vindbare en onafhankelijke cliëntondersteuning aan te bieden. In het najaar 2019 is een werkgroep opgericht, met daarin de gemeente Gouda (adviserende rol), het Sociaal Team MEEplus, KernKracht, en de Goudse cliëntenraad sociaal domein (GCR). In verschillende sessies is er samen met de stad nagedacht over wat OCO is, en wat juist niet. Op basis van deze sessies en de kennis en ervaring van de werkgroep is een advies opgesteld hoe OCO in de komende jaren verder kan ontwikkelen.

In 2020 is uitvoering gegeven aan deze gezamenlijke ambitie. Vanuit het Koploperschap OCO Gouda hebben we toegewerkt naar één team OCO Gouda bestaande uit OCO medewerkers van KernKracht, MEE en Sociaal Team. We zijn het laatste jaar vooral bezig geweest met het samen werken als één team en dat heeft de nodige opstartproblemen met zich meegebracht. Desalniettemin is iedereen in het team enthousiast en ziet iedereen de meerwaarde van een beter samenwerking tussen de organisaties en (op termijn) een betere toegankelijkheid van OCO. Dit najaar zijn de website, posters en flyers gereed en zal de PR campagne starten. Hou de ontwikkelingen in de gaten!

Gedicht OCO

Daar in de papieren jungle, is een woud vol regels en lijkt er weinig te willen.

Van de spanning trilt de angst voor paarse krokodillen.

Waar is de macht over het stuur? Ik slinger door de steppe van afgevlakte verwachtingen in het donkere uur.

Ik roep om hulp, eechoot mijn stem tevergeefs?

Ik hoor een zachte galop, afgestemd op mijn hartenklop.

Ik voel het krachtvuur, OCO steunt me terwijl ik terug grip krijg op het stuur.

De krokodil brandt weg, doorgestoken angstkaarten gaan in rook op.

Ik heb de regie.

#dieeneOCO-er

Nederlandse Vereniging voor Zelfregie en Herstel

KernKracht heeft meegewerkt aan de oprichting van de Nederlandse Vereniging voor Zelfregie en Herstel.

Met trots kunnen we vertellen dat een langgekoesterde droom werkelijkheid is geworden. Op 24 juni hebben we besloten tot de oprichting van de Nederlandse Vereniging voor Zelfregie en Herstel (NVZH).

Met 12 collega's verspreid over het hele land hebben we het afgelopen jaar hieraan gewerkt en het is ons gelukt met financiële steun van ZonMw en begeleiding van

Albert Jan Kruijer van het Instituut voor Publieke Waarden (IPW).

We gaan ons inzetten voor laagdrempelige zelfregie- en herstelmogelijkheden voor alle Nederlanders.

In de weg naar de officiële oprichting en verdere toekomst trekken we samen op met MIND.

Wat we van plan zijn kun je lezen in het onderstaande pamflet.

Nederlandse Vereniging voor Zelfregie en Herstel

Naar laagdrempelige zelfregie- en herstelmogelijkheden voor alle inwoners

Onmisbare rol voor zelfregie- en herstelinitiatieven

Van medicaliseren naar normaliseren, van curatie naar preventie, van zorg naar eigen regie, van individueel naar collectief, van genezing naar herstel. Maatschappij breed leeft het besef dat verandering nodig is om de zorg en ondersteuning van mensen met een psychische en/of sociale kwetsbaarheid effectief en toekomstbestendig te maken. In deze ontwikkelingen spelen zelfregie- en herstelinitiatieven een unieke en onvervangbare rol.

Unieke context voor zelfregie- en herstelinitiatieven

Zelfregie- en herstelinitiatieven bieden een context en vrije ruimte aan mensen om, op basis van peer support, activiteiten te ondernemen die ondersteunend zijn op de weg van zingeving, herstel en meedoen. Ze gaan uit van de mogelijkheden, talenten en ambities van mensen, en bieden gelegenheid tot ontmoeting, ontdekking en ontplooiing.

Zelfregie- en herstelinitiatieven hanteren de volgende uitgangspunten:

Ieder herstelproces is persoonlijk en uniek. Het laat zich niet vangen in regels en procedures.

Ieder mens heeft beperkingen én mogelijkheden. Wie in de ene situatie hulpvrager is, kan in de andere hulpgever zijn. Daarom werken zelfregie- en herstelinitiatieven op basis van gelijkwaardigheid en wederkerigheid.

Ervaringskennis speelt in herstel een cruciale rol. Een gedeelde ervaring maakt een diepere verstandhouding mogelijk.

Ervaringsdeskundigheid is een professionele deskundigheid. Ervaringsdeskundigheid wordt verworven uit de eigen ervaring én reflectie op de eigen ervaring en die van anderen. De ervaringsdeskundige is een inspirator en een rolmodel.

Wij, de leden van de **Nederlandse Vereniging voor Zelfregie en Herstel**, bezitten een schat aan expertise op het gebied van ervaringskennis en herstel. We hebben onze eigen verbindende positie op het grensvlak van sociaal domein en zorg en stellen daarin de leefwereld van burgers centraal. Wij zijn, omdat we werken vanuit onze eigen ervaring, ten diepste gemotiveerd om de positie van mensen met een psychische en/of sociale kwetsbaarheid te verbeteren. En we stellen daarom graag onze expertise ter beschikking.



Herstel & Ervaringsdeskundigheid

Ambassadeurs & Krachtgroepbegeleiders H&P en ExpEx
 Zoals je waarschijnlijk niet ontgaan is, doen we ons best om als KernKracht en ExpEx meer zichtbaar te worden in jouw gemeente. Afgelopen maanden zijn we opzoek gegaan naar leuke locaties. En die hebben we ook gevonden! Op de locatie in jouw gemeente willen we wekelijks vanuit KernKracht een activiteit organiseren. Lijkt het je leuk om KernKracht te vertegenwoordigen en bezoekers bij een kopje koffie of thee te informeren wanneer welke activiteit allemaal plaatsvinden? Laat het me weten. Ook voor meer informatie kun je mailen naar akik@kernkracht.nl

Ben je liever meer inhoudelijk bezig? In jouw gemeente zijn we ook op zoek naar Krachtgroepbegeleiders, zowel voor jongeren als volwassenen. Een krachtgroep is bedoeld voor mensen die graag willen werken aan herstel en het hervinden van hun kracht. Op een organische manier inspireren en steunen Krachtgroepbegeleiders de deelnemers hierbij. Lijst dit je wat? Meld je dan aan voor de (on the job) training Krachtgroepbegeleider door een mailtje te sturen naar Arjan Kik / 06-38559600
 Deze training zal na de zomer starten.

Inzet ervaringsdeskundigheid bij schuldenproblematiek

Bang om door de Coronacrisis in de financiële problemen te komen? Kijk op de website van de Gemeente Gouda voor praktische hulp. Heb je emotionele ondersteuning nodig, kijk dan op onze website voor meer informatie over de inzet van een ervaringscoach of over deelname aan een Krachtgroep.



<https://www.kernkracht.nl/projecten/inzet-ervaringsdeskundigheid-bij-schuldenproblematiek-gouda/>

Voor extra informatie kun je ook mailen of bellen met Maartje Weeda, mweeda@kernkracht.nl
 M 06-48507877

Training Werken met Eigen Ervaring

Heb je een psychisch kwetsbaarheid en wil je leren om je eigen ervaring in te zetten? Kom je straks ons team ervaringsdeskundigen versterken? "Werken met eigen Ervaring" is een training van 12 wekelijkse bijeenkomsten van 3 uur. Deze training is voor mensen met ervaring in de GGZ, verslavings- en maatschappelijke zorg. De training is erop gericht om iets positiefs te doen met deze ervaringen.

Kernkracht biedt de training kosteloos aan. Voorwaarde is dat je zo snel mogelijk als vrijwilliger bij Kernkracht in gaat zetten. **Wij zoeken vooral dit jaar met name nieuwe krachtgroepbegeleiders.** Vrijwilligers krijgen hier werkervaring, een leuk team om in samen te werken, begeleiding (intervisie) plus een vrijwilligersvergoeding voor terug.

Neem voor meer informatie contact op met Maartje Weeda, mweeda@kernkracht.nl / 06-48507877

Doorgroei van een maatje

Yes! Vanaf 1 oktober mag ik weer beginnen. Na een lange ziekteperiode welke eindigde in een WIA-uitkering, mag ik per 1 oktober eindelijk weer officieel beginnen met betaald werk. Het was een lang weg ernaartoe en ik twijfelde regelmatig of ik ooit wel weer zou kunnen werken, maar het is gelukt.

Met name omdat ik steeds kleine stapjes nam om mijn zelfvertrouwen te vergroten. Zo hielp het om via Kernkracht in contact te komen met lotgenoten en erachter te komen dat mijn proces helemaal niet zo gek is. Daarnaast mijn sociale contacten binnen de cursus 'Werken met eigen ervaring' weer op te bouwen, aangezien dat mijn grootste angst was binnen het werkveld. Vooral het ontvangen van positieve feedback was een fijne steun in de rug.

Door het zelfvertrouwen van het behalen van de cursus en het starten als ervaringscoach en het uitvoeren van mijn eerste praktijkopdracht bij Kernkracht (visie op leren), durfde ik ook weer meer te vertrouwen op mijn eigen belastbaarheid. Vanuit deze belastbaarheid heb ik mijn ritme steeds beter op kunnen bouwen, totdat ik voelde dat ik het weer zag zitten om voor het 'echie' te gaan.

Nu mag ik aan de slag bij een organisatie die mijn psychische kwetsbaarheid kent, maar ook gelooft in mijn kwaliteiten. Iets wat ik jullie allemaal graag zou toewensen.

Roos

Digitale voorlichtingsbijeenkomsten KernKracht

Wij organiseren weer verschillende digitale voorlichtingsbijeenkomsten voor alle burgers in Midden-Holland.

Thema: Mantelzorg

Woensdag 10 november

Thema: Feestdagen

Dinsdag 14 december

Aanmelden kan door een mail te sturen naar info@kernkracht.nl.

Voor meer informatie en aanvangstijden check onze website.



Filmavond 'CrazyWise' - vrijdag 15 oktober

In het kader van de **Week van de psychische gezondheid** organiseren wij vanuit KernKracht **op vrijdag 15 oktober** een filmavond in het Cultuurhuis, De Markt 201 in Krimpen aan de Lek. Deze avond zullen we de documentaire CrazyWise vertonen, een documentaire die onderzoekt wat we kunnen leren van mensen over

de hele wereld die hun persoonlijke psychologische crisis veranderden in een positieve transformerende ervaring. Inloop is vanaf 18.00 uur, film start om 18.30 tot 20.30 uur. Entree is gratis. Wil je erbij zijn? Meld je aan via info@kernkracht.nl

Vinden, verbinden en inzetten - Gouda Korte Akkeren en Westergouwe

Wat is er leuker dan een mooie tuin in lopen en genieten van alles wat er groeit en bloeit! Jouw ideeën als buurtbewoner / vrijwilliger of medewerker van een organisatie, hoe een buurttuin kan zorgen voor verbinding in de wijk, nemen we graag mee in Gouda bij de ontwikkeling van plannen hiervoor rond de gezondheidscentra in Westergouwe en Korte Akkeren.

We horen graag van je!

Wies Spaan

voorzitter@gcwestergouwe.nl)

Arjan Kik, akik@kernkracht.nl



KernKracht en Filmhuis Gouda gaan samenwerken!

Vanaf oktober zal er maandelijks een film vertoond worden in Filmhuis Gouda waarbij psychische, sociale-en/of maatschappelijke gezondheid een rol zal spelen. Na afloop is er de gelegenheid om onder begeleiding van ervaringsdeskundigen na te praten over de betreffende film.

Hou de social media en website van Kernkracht in de gaten voor de data en films die getoond gaan worden. We ontmoeten u graag!

Voor meer informatie: Jeanet Moerings, jmoerings@kernkracht.nl.



HerstelHuis Midden-Holland

Voor het HerstelHuis zijn we opzoek naar een geschikte locatie. Ken je een pand, binnen of buiten de bebouwde kom, in jouw gemeente wat 5-8 slaapkamers heeft, een tuin en leeg staat, te koop of te huur is? Neem contact op met Arjan Kik, akik@kernkracht.nl

Heb je zelf ervaring met een psychische kwetsbaarheid en wil je graag jouw ervaring inzetten tot steun van anderen tijdens hun verblijf in het HerstelHuis? Dan is de werkgroep HerstelHuis misschien ook iets voor jou.

Met elkaar denken we na wat belangrijke waarden zouden moeten zijn en welk aanbod het beste aansluit. Heb je vragen, of wil je een keer aansluiten bij een werkgroepoverleg, neem dan contact op met Arjan Kik, akik@kernkracht.nl



Uitbreiding ervaringscafés Midden-Holland

Zoals jullie misschien al in de wandelgangen hebben gehoord zijn wij de afgelopen maanden druk bezig geweest om in heel regio Midden-Holland de ervaringscafés te organiseren. Van afspraak naar afspraak om te zoeken naar de juiste locatie, brainstormsessies met de ExpEx en vrijwilligers om de activiteiten te bedenken, samen op pad met de ExpEx om de spullen aan te schaffen. Alle zeilen werden bijgezet om dit zo snel mogelijk te realiseren, en dat was niet voor niets want; met trots willen we melden dat het ons is gelukt!

2 september zijn wij naast Gouda begonnen met in heel regio Midden-Holland ervaringscafés te draaien!!

Maya zal in Nieuwerkerk aan den IJssel, Krimpen aan de Lek en Schoonhoven aanwezig zijn

Serko zal Gouda blijven draaien en Bodegraven onder zijn hoede nemen

Sanne zul je regelmatig bij één van de 5 locaties tegenkomen.

Zie onderstaande flyers voor de informatie van alle gemeenten in Midden-Holland. Deze kunt u ook downloaden op onze website: www.kernkracht.nl

Voor eventuele vragen opmerkingen kunt je contact opnemen via expex@kernkracht.nl

ERVARINGSCAFÉ GOUDA
VOOR JONGEREN VANAF 16 JAAR

KOM JIJ OOK?

FREE

@GOUDA DE SPEELWINKEL RAAM 60-62 ELKE DINSDAG 14:00 - 17:00

ELKE LAATSTE DINSDAG VD MAAND: GEZELLIG SAMEN ETEN!

5 OKTOBER KAARTEN MAKEN (IVM DE WEEK VAN HET SAMEN ZIJN)
12 OKTOBER FILM CRAZY WISE
9 NOVEMBER LABANWORKSHOP
28 DECEMBER GRAFFITIWORKSHOP

- LEER NIEUWE MENSEN KENNEN
- KOM ERVARINGEN DELEN
- LEER VAN ELKAAR HOE JE DINGEN AANPAKT IN HET LEVEN
- SAMEN ACTIVITEITEN DOEN
- KOM MEER TE WETEN OVER EXPEX

Kern Kracht
Naast elkaar

Laat even weten of je erbij bent en mail gerust je vragen naar expex@kernkracht.nl

ERVARINGSCAFÉ KRIMPENERWAARD
VOOR JONGEREN VANAF 16 JAAR

KOM JIJ OOK?

FREE

@SCHOONHOVEN ORANJEPLAATS ORANJEPLAATS 45B WOENSDAG 14:00 - 17:00

29 SEPTEMBER BAK TEGEN EENZAAMHEID
27 OKTOBER TAPASMIDDAG
24 NOVEMBER MOTIVATIEWORKSHOP
22 DECEMBER GRAFFITI WORKSHOP

@KRIMPEN A/D LEK CULTUURHUIS DE MARKT 201 VRIJDAG 14:00 - 17:00

15 OKTOBER & 18.30 - 20.30 SPELLENMIDDAG
19 NOVEMBER FILM CRAZY WISE
17 DECEMBER LABANWORKSHOP MOODBOARDS

- LEER NIEUWE MENSEN KENNEN
- KOM ERVARINGEN DELEN
- LEER VAN ELKAAR HOE JE DINGEN AANPAKT IN HET LEVEN
- SAMEN ACTIVITEITEN DOEN
- KOM MEER TE WETEN OVER EXPEX

Kern Kracht
Naast elkaar

Laat even weten of je erbij bent en mail gerust je vragen naar expex@kernkracht.nl

ERVARINGSCAFÉ WADDINXVEEN
VOOR JONGEREN VANAF 16 JAAR

KOM JIJ OOK?

FREE

@ HET CULTUURHUIS DE KROON GOUWEPLEIN 1 MAANDAG 14:00-17:00

27 SEPTEMBER TAPASMIDDAG
25 OKTOBER MUZIEKMIDDAG
22 NOVEMBER MOTIVATIEWORKSHOP
27 DECEMBER GRAFFITIWORKSHOP

- LEER NIEUWE MENSEN KENNEN
- KOM ERVARINGEN DELEN
- LEER VAN ELKAAR HOE JE DINGEN AANPAKT IN HET LEVEN
- SAMEN ACTIVITEITEN DOEN
- KOM MEER TE WETEN OVER EXPEX

Kern Kracht
Naast elkaar

Laat even weten of je erbij bent en mail gerust je vragen naar expex@kernkracht.nl

ERVARINGSCAFÉ ZUIDPLAS
DOOR EXPEX MIDDEN-HOLLAND JONGEREN DIE HUN EIGEN ERVARINGEN MET PSYCHISCHE KWETSBAARHEID OF JEUGDHULP INZETTEN OM TE VERBINDEN EN ANDEREN TE ONDERSTEUNEN

KOM JIJ OOK?

FREE

VOOR JONGEREN VANAF 16 JAAR

@NIEUWERKERK A/D IJssel T BLOK IJSERMANPAD 1 DONDERDAG 14:00 - 17:00

20 SEPTEMBER (MA) TAPASMIDDAG
7 OKTOBER BAK TEGEN EENZAAMHEID
4 NOVEMBER GRAFFITI WORKSHOP
2 DECEMBER LABAN WORKSHOP

- LEER NIEUWE MENSEN KENNEN
- KOM ERVARINGEN DELEN
- LEER VAN ELKAAR HOE JE DINGEN AANPAKT IN HET LEVEN
- SAMEN ACTIVITEITEN DOEN
- KOM MEER TE WETEN OVER EXPEX

Kern Kracht
Naast elkaar

Laat even weten of je erbij bent en mail gerust je vragen naar expex@kernkracht.nl

ERVARINGSCAFÉ BODEGRAVEN-REEUWIJK
VOOR JONGEREN VANAF 16 JAAR

KOM JIJ OOK?

FREE

@BODEGRAVEN DE ZON EIBER 130 DONDERDAG

14 OKTOBER 14:00-17:00 SPELLENMIDDAG
18:30-20:30 FILM CRAZY WISE

11 NOVEMBER 14:00-17:00 LABANWORKSHOP
9 DECEMBER 14:00-17:00 GRAFFITIWORKSHOP

- LEER NIEUWE MENSEN KENNEN
- KOM ERVARINGEN DELEN
- LEER VAN ELKAAR HOE JE DINGEN AANPAKT IN HET LEVEN
- SAMEN ACTIVITEITEN DOEN
- KOM MEER TE WETEN OVER EXPEX

Kern Kracht
Naast elkaar

Laat even weten of je erbij bent en mail gerust je vragen naar expex@kernkracht.nl

ExpEx Ervaringstheater in Waddinxveen en Gouda

Ervaringstheater komt naar Midden-Holland! We gaan een ervaringstheater maken over het thema:

Overgang 18-/18+.

We spelen deze voorstelling op twee plaatsen in de regio:

Gouda:

Zondag 12 december 19.30-20.30 uur

Locatie: De Theaterbakkerheij

Waddinxveen:

Woensdag 15 december 19.30-20.30 uur

Locatie: Cultuurhuys De Kroon

Anmelding verplicht via expex@kernkracht.nl

Het is gratis te bezoeken, je bent van harte welkom.

Bij binnenkomst is een QR code check.

Voor meer informatie kunt u mailen naar Sanne,

expex@kernkracht.nl



Even voorstellen: Lennart

Mijn naam is Lennart Boot, ik ben 40 jaar en kom uit Gouda. Voor sommigen ben ik nieuw, anderen kennen mij al even omdat ik de afgelopen twee jaar stagiair was bij KernKracht. Tijdens mijn stage en de opleiding tot begeleider (met ervaringsdeskundigheid) heb ik veel geleerd en dat smaakte naar meer. Vandaar dat ik in september begonnen ben aan een vervolgstudie: Toegepaste Psychologie. Per 1 augustus ben ik in dienst als onafhankelijk cliëntondersteuner en bouw ik voort op de vorige twee jaar. Mijn insteek is om samen met de cliënt te ontdekken wat hij/zij wil, wat er precies nodig is en hoe we dat kunnen oppakken. Het bieden van een luisterend oor en de tijd nemen voor de cliënt is voor mij belangrijk. Vanuit eigen ervaring weet ik dat dat niet altijd mogelijk is in de zoektocht naar herstel, dus wil ik de hulp bieden die ik zelf graag had willen krijgen.

Mijn werkgebieden zijn Bodegraven-Reeuwijk, de Krimpenerwaard en Gouda. In deze gemeenten ben ik dan ook regelmatig te vinden voor een inloopspreekuur. Wil je een afspraak maken of iets bespreken waar je tegenaan loopt, neem gerust contact met mij op.

Elboot@kernkracht.nl

M 06-42861079



Trainingen ExpEx Landelijk

Sanne geeft met onze nieuwe collega Maya de ExpEx training in Friesland waarbij Maya meteen wordt opgeleid als trainer. De meeste lessen zijn digitaal mede in verband met de afstand naar het hoge Noorden.

In Den Haag zijn door KernKracht opgeleide jongeren die al een tijdje de training zelf kunnen geven. Ze hebben weer een nieuwe groep Haagse ExpEx getraind die half juni hun certificaat in ontvangst mochten nemen.

De kennismakingsgesprekken en selectie van de nieuwe co-trainer voor de nieuwe ExpEx training in Lelystad zijn

in volle gang. De training start begin augustus. Er zal daar ook weer een nieuwe (co) trainer worden opgeleid. En de huidige trainer zal worden opgeleid om zelf nieuwe trainers op te kunnen leiden. Zo gaat de sneeuwbal ook in Flevoland mooi rollen.

Ook zijn we recent een training gestart in Katwijk, hier is ook weer een enthousiaste groep jongeren aan de slag om hun ervaringen te leren inzetten. Deze training geven we bij collega organisatie Lumen. Fijn dat ze ook met jongeren aan de slag gaan.

Vacature ondersteuner Maatjesproject



Vacature

Ondersteuner Maatjesproject (vrijwilligersfunctie) 2-4 uur per week

KernKracht is een belangenorganisatie ter bevordering van psychische, sociale en maatschappelijke gezondheid.

Samen koffiedrinken, winkelen, sporten, boodschappen doen, eten, naar de bioscoop gaan, een bordspel spelen, voor de één vanzelfsprekend maar niet voor iedereen. Mensen met psychische kwetsbaarheden hebben vaak te kampen met sociaal isolement, vereenzaming, en/of angst om erop uit te gaan. Een maatje kan het verschil maken door een luisterend oor te bieden en naar behoefte samen activiteiten te ondernemen. Maatjescontact is georganiseerd één-op-één contact tussen een deelnemer en een vrijwilliger (het maatje), aansluitend op de wensen en mogelijkheden van de deelnemer.

Wat ga je doen?

- Advertenties voor Maatjesvragers op de verschillende vrijwilligerssites plaatsen
- De mailbox in de gaten houden/lezen en berichten doorsturen wanneer nodig
- De aanmeldformulieren digitaal verwerken
- Eventueel kennismakingsgesprekken houden met Maatjesvragers
- Telefonisch afspraken maken voor kennismakingsgesprekken met Maatjes en Maatjesvragers
- Je werkt onder verantwoordelijkheid van de Projectmedewerker Herstel & Ervaringsdeskundigheid

Wat vragen wij:

- Goede mondelinge en schriftelijke vaardigheden
- Goede sociale vaardigheden
- Kennis van Outlook en Word, basisvaardigheden
- Inzicht in psychische kwetsbaarheid

Wat bieden wij:

- Betekenisvolle rol al ondersteuner bij het Maatjesproject
- Tijdelijke vrijwilligersovereenkomst, met na 6 maanden de mogelijkheid tot verlenging
- Vrijwilligersvergoeding

Interesse? Mail je motivatiebrief en CV voor 27 september naar jmoerings@kernkracht.nl
Voor vragen kun je bellen met Jeanet Moerings, 06-28999055

Spreekuren, Adressen en Meetings

KernKracht

Tielweg 3 | Gouda
0182-519060
info@kernkracht.nl
www.kernkracht.nl

Onafhankelijke CliëntOndersteuning (OCO)

Astrid van Bruggen (projectleider)
06-48419434
0182-549813
06-81966386 | 06-81966866
stip@kernkracht.nl

Spreekuren STIP op locatie

Bodegraven-Reeuwijk

- Huis van Alles, Vromade 1B,
Bodegraven
ledere 1e en 3e donderdag van de
maand van 14.00-15.30 uur
- Huis van Alles, Van Staverenstraat
39, Reeuwijk
ledere 4e dinsdag van de maand van
14.00-15.30 uur

Gouda

- KernKracht
ledere maandag, woensdag en
vrijdag van 13.00-15.00 uur
- Boelekade 1, Gouda
ledere donderdag van 12.00-16.00
uur
- Stichting Doenya vrouwen, Buurthuis
de Kade, Jan Luijkenstraat 25, Gouda
Op afspraak bij Chahida El
Moussaou, 06-16359290

Krimpenerwaard

- Oranjeplaats 45b, Schoonhoven
ledere 1e woensdag van de maand
van 13.00-16.00 uur
- Cultuurhuis, De Markt 201, Krimpen
aan de Lek
ledere woensdag van 14.00-16.00
uur

Zuidplas

- De Hoed, Oranjepad 4-10,
Nieuwerkerk aan den IJssel
ledere vrijdag van 13.00-15.00 uur

Waddinxveen

- Naast de school, Kerkstraat 13,
Waddinxveen
Op afspraak bij Nouraddin Elouahabi,
06-81966386

Crisiskaart

Dilva de Encarnacao | 06-81966866
Astrid van Bruggen | 06-48419434
crisiskaart@kernkracht.nl

Participatie & Werk (Zuidplas)

Astrid van Bruggen (projectleider)
06-48419434
avanbruggen@kernkracht.nl

Landelijke training ExpEx

Dora Wempe | 0182-519060
dwempe@kernkracht.nl

ExpEx

Sanne Dierick | 06-34047760
expex@kernkracht.nl

Straatadvocaat

Volwassenen en jongeren
Sharon Kim | 06-48507677
Maandag, dinsdag, donderdag en
vrijdag
straatadvocaat@kernkracht.nl |
straatadvocaatjongeren@kernkracht.nl

Cliëntenparticipatie

Midden-Holland
Sharon Kim | 06-48507677
clientenparticipatiemiddenholland@
kernkracht.nl

Herstel &

Ervaringsdeskundigheid

Arjan Kik (projectleider)
06-38559600
akik@kernkracht.nl
Voor informatie over Herstelgroepen &
HerstelHuis
Midden-Holland
Maartje Weeda (medewerker)
06-48507877
mweeda@kernkracht.nl
Voor informatie over ervaringscoaches

Inzet Schuldenproblematiek (Gouda)

Arjan Kik (projectleider)
06-38559600
akik@kernkracht.nl

Maartje Weeda (medewerker)

06-48507877
mweeda@kernkracht.nl

HerstelHuis Midden-Holland (in oprichting)

Arjan Kik | 06-38559600
akik@kernkracht.nl

Mantelzorg

Ypsilon (familie)
Mantelzorgspreekuur op afspraak bij
KernKracht
Anneke de Vries | 0182-352140
Wies van den Nieuwendijk
wiesvandennieuwendijk@ziggo.nl

Gespreksgroep Ypsilon
Wies van den Nieuwendijk
wiesvandennieuwendijk@ziggo.nl
3e woensdag van de oneven maanden:
20.00-22.00 uur (inloop 19.45 uur)