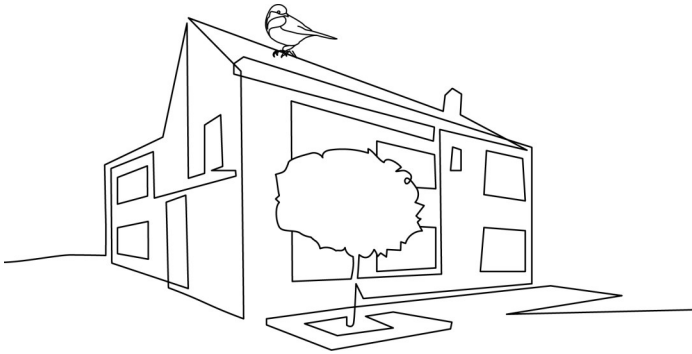


KrachtVoer

HerstelHuis de Koolmees

Kwartaal 1 2024
21e jaargang, nummer 141



KernKracht is in februari 2018 met HerstelHuis de Koolmees winnaar geworden van de stimuleringsprijs 'Beste idee van Midden-Holland'.

Inmiddels is het HerstelHuis gerealiseerd en zijn per 1 augustus 2023 de deuren voor gasten geopend.

Het HerstelHuis is een kleinschalige logeerplek voor mensen (vanaf 18 jaar) met mentale klachten uit regio Midden-Holland. Het HerstelHuis wordt gerund door een klein vast medewerkersteam samen met een onmisbare grote groep opgeleide ervaringsdeskundige vrijwilligers.

Lees verder op pagina 4.

In dit nummer

HerstelHuis de Koolmees	1
Aankomende evenementen	1
KernKracht Actueel	2
Column Onafhankelijke Cliëntondersteuning (OCO)	2
Training Werken met Eigen Ervaring	3
Even voorstellen: Marco	3
Vacatures	3
HerstelHuis de Koolmees	4
Crisiskaart	5
Maatjesproject	5
Naasten voor naasten	6
Even voorstellen: Nadine	7
Ervaringstheater	7
ExpEx Midden-Holland	8
Werken met Eigen Ervaring als voorlichter	8
Mooi gedicht	8
Even voorstellen: Lonneke	9
Spreekuur Geldzaken	9
ExpEx Ervaringscafé's	10
SamenThuis2030	11
Spreekuren, Adressen en Meetings	12

Aankomende evenementen:

- 12-03-2024 Spreekuur Geldzaken | ExpEx Ervaringscafé Gouda
Voorlichting Maatjes werven 'Samen op weg'
- 13-03-2024 Spreekuur OCO Krimpenerwaard
ExpEx Ervaringscafé Bodegraven-Reeuwijk
- 14-03-2024 ExpEx Ervaringscafé Waddinxveen
- 15-03-2024 Spreekuur OCO Zuidplas
Inloopspreekuur voor (bijna) dak- en thuislozen
ExpEx Ervaringscafé Krimpenerwaard
- 18-03-2024 ExpEx Ervaringscafé Zuidplas
- 19-03-2024 Spreekuur Geldzaken | ExpEx Ervaringscafé Gouda
- 20-03-2024 Voorlichting Maatjes werven 'Samen op weg'
ExpEx Ervaringscafé Bodegraven-Reeuwijk
- 21-03-2024 Spreekuur OCO Bodegraven-Reeuwijk
ExpEx Tsjill-Aut
- 22-03-2024 Spreekuur OCO Zuidplas
Inloopspreekuur voor (bijna) dak- en thuislozen
- 25-03-2024 ExpEx Ervaringscafé Zuidplas
- 26-03-2024 Spreekuur Geldzaken | ExpEx Ervaringscafé Gouda
- 27-03-2024 Spreekuur OCO Krimpenerwaard
ExpEx Ervaringscafé Bodegraven-Reeuwijk
- 28-03-2024 ExpEx Ervaringscafé Waddinxveen
- 29-03-2024 Spreekuur OCO Zuidplas
Inloopspreekuur voor (bijna) dak- en thuislozen

Check onze website voor de tijden en meer informatie

Voor meer informatie:

KernKracht

Tielweg 3
2803 PK Gouda

T 0182-519060

E krachtvoer@kernkracht.nl

www.kernkracht.nl

@kernkracht_

Stichting KernKracht

kernkracht

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

Wat fijn dat er weer een KrachtVoer is!

Vorig jaar is dat door omstandigheden helaas niet gelukt, maar dit jaar zullen we weer proberen ieder kwartaal of ten minste 2 x per jaar een KrachtVoer uit te brengen.

Het is fijn dat ook dit jaar de meeste subsidies weer zijn toegekend en dat we ons mooie werk kunnen voortzetten. Voor het derde jaar krijgen we weer subsidie van het Oranjefonds voor de Ervaringscafé's en van het Kansfonds voor extra uren voor het project Straatadvocaat en onze inzet voor de coalitie SamenThuis2030, wat zich met name richt op dakloze jongeren. Ook ons project 'Naasten voor Naasten' kan doorgaan en ook is een deel van het schuldenproject weer gefinancierd vanuit de gemeente Gouda.

We zijn heel blij dat het HerstelHuis de Koolmees vorig jaar in augustus geopend is en per 1 januari ook in de weekenden open is. Mensen uit regio Midden-Holland kunnen hier nu 14 dagen aaneengesloten verblijven.

Wat betreft het Maatjesproject is er een wijziging in het aantal uren. In overleg met de gemeenten is besloten dat de coördinatie-uren voor de Krachtgroepen per 2024 worden ingezet voor het Maatjesproject. Hierdoor is er 16 uur coördinatie beschikbaar voor het Maatjesproject, omdat hier een grote wachtlijst is ontstaan. We organiseren dus geen Krachtgroepen meer in de regio gemeenten.

Nieuwe leden Raad van Toezicht

Per 1 januari 2023 is Corine Dijkstra gestart als voorzitter van de Raad van Toezicht. Wij bedanken nogmaals Piet van der Sluijs voor zijn voorzitterschap bij de RVT de afgelopen jaren. Ook bedanken we Edwin Peters die vorig jaar is gestopt als lid van de RVT. Per november jl. is Agnes ter Horst gestart als lid van de RVT. We zijn blij dat we weer een volledig team hebben die toezicht houden op de organisatie KernKracht.

Personele wisselingen

Er zijn de afgelopen tijd ook wat personeelswijzigingen geweest. Aan ons team bij het HerstelHuis zijn toegevoegd Marieke van der Horst (Teamleider), Nadine Droog (Projectmedewerker)

Bij ExpEx team Midden-Holland is Lonneke Middendorp als projectmedewerker toegevoegd.

In het team Onafhankelijke clientondersteuning is Marco van Huis per januari 2023 gestart.

Ook zijn er op dit moment twee nieuwe stagiaires actief bij KernKracht; Denice Dubbeldam en Dyan Gelderblom, we wensen hen veel succes en werkplezier bij KernKracht.

Bij alle projecten zijn ook nieuwe vrijwilligers gestart. Wij wensen iedereen veel werkplezier bij KernKracht

Met krachtgroet,
Petra van Buren, directeur-bestuurder

Column Onafhankelijke cliëntondersteuning (OCO)

Onafhankelijke Client Ondersteuners bij KernKracht - een Steunpilaar voor Herstel en Welzijn

Psychische kwetsbaarheden kunnen het leven soms uitdagend maken, maar niemand hoeft dit alleen te doorstaan. Bij KernKracht staan Onafhankelijke Cliënt Ondersteuners (OCO) klaar om mensen met psychische klachten te ondersteunen op hun reis naar herstel en welzijn. In dit stukje willen we ingaan op de rol van OCO's en wat ze voor je kunnen betekenen.

Een OCO bij KernKracht is een individu met een schat aan ervaring en expertise op het gebied van psychische kwetsbaarheden. Ze zijn getraind om naar mensen te luisteren en te ondersteunen bij het vinden van passende hulp en het navigeren door de complexe wereld van psychische gezondheidszorg.

Een belangrijk aspect van ons werk is het helpen bij het formuleren van duidelijke vragen. Ze helpen mensen om precies te begrijpen waar ze tegenaan lopen en hoe ze

dit kunnen oplossen. Dit kan variëren van het verkrijgen van inzicht in de eigen behoeften tot het aanvragen van de juiste zorg en het ondersteunen bij "lastige gesprekken", zoals bij het keukentafelgesprek bij Wmo-maatwerk.

Bij KernKracht geloven we in ervaringsdeskundigheid, wat betekent dat al onze OCO's hun eigen ervaringen hebben met psychische kwetsbaarheden en geleerd hebben hun ervaringskennis in te zetten ten behoeve van anderen. Dit zorgt voor een unieke band en begrip tussen de OCO's en de mensen die ze ondersteunen. We bieden ook informatie over het leven met psychische klachten en mogelijkheden voor verder herstel, evenals advies over geldzaken en het voorkomen van dak- en thuisloosheid.

Marco van Huis
Onafhankelijk cliëntondersteuner - Ervaringsdeskundige

Training Werken met Eigen Ervaring

De training Werken met Eigen Ervaring is weer gestart met 12 deelnemers. Hier zitten enkele vrijwilligers van de Koolmees bij en andere deelnemers zullen vervoltrainingen ervaringscoach en voorlichter bij ons gaan volgen.

De deelnemers zijn gemotiveerd en enthousiast en willen graag leren hun ervaringen functioneel in te zetten.

In februari en maart zullen er voorlichtingen zijn bij MBO Rijnland Verpleegkunde en Social Work. Onze ervaringsdeskundige voorlichters zullen daar de voorlichting verzorgen.

Een deelnemer stuurde ons een reactie op de training: 'Samen huilen, samen lachen, samen krachtig. Samen voor iedereen...'



Even voorstellen: Marco

Wie ben ik? Dat is een vraag die ik me wel is vaker heb afgevraagd. Na een tijd zoeken naar mezelf ben ik erachter gekomen maar hier even in het kort. Ik ben Marco, 40 jaar oud, en woon in Boskoop met mijn vrouw en twee kinderen. Sinds een jaar werk ik bij KernKracht als onafhankelijke cliëntondersteuner, en dat doe ik met liefde en passie. Op mijn vijfde ben ik terechtgekomen in de geestelijke gezondheidszorg (ggz), omdat ik toen aangaf dat ik het leven niet meer zag zitten. Na jaren van diagnoses, medicatie en behandelingen gaat het nu goed met mij, al vind ik dat het beter had gekund. In mijn optiek is er destijds niet goed naar mijn gevoel geluisterd en is er niet gekeken naar wat ik nodig had. Er werd ook niet gevraagd wat ik nodig had voor mijn herstel. Nu ik voldoende hersteld ben en terugkijk op mijn leven en de begeleiding die ik kreeg, denk ik dat het beter kan en dat een betere wereld begint bij jezelf. Daarom ben ik begonnen met de opleiding Sociaal Begeleider met Ervaringsdeskundigheid aan het ROC. Zo wou ik leren hoe ik mensen kan helpen met mijn eigen ervaringen ondertussen heb ik de opleiding positief afgerond.

Waarom ik dit werk ben gaan doen? Waarom niet, kan je beter zeggen. Het is het mooiste werk wat er bestaat. Wie wil er nou niet mensen helpen? Het is zo als mensen zeggen: van je hobby je werk maken. Nou, dat is mij gelukt. Ik kan me dan ook geen betere plek bedenken dan KernKracht om dit te doen.



Vacatures



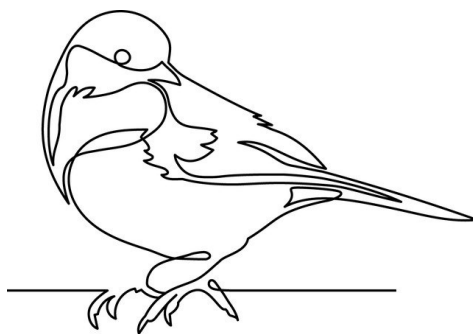
- Projectmedewerker Onafhankelijke Cliëntondersteuning (OCO)
- Vrijwilliger bij Herstelhuis de Koolmees
- Medewerker Communicatie & PR (vrijwilligersfunctie)
- Ervaringsdeskundige Naaste (vrijwilligersfunctie)

Vacatures vind je op onze website www.kernkracht.nl/vacatures

HerstelHuis de Koolmees

2024 betekende voor het HerstelHuis een vliegende start van het nieuwe jaar. Dat we vanaf dat moment ook in het weekend open waren, heeft veel gasten doen besluiten contact met ons op te nemen en te onderzoeken of het HerstelHuis iets voor hun kon zijn. We gingen door met onszelf verder bekend maken, verwijzers weten ons nu steeds vaker te vinden en ook nemen de aanmeldingen toe van mensen die 'via via' over ons gehoord hebben.

HerstelHuis de Koolmees biedt een veilige haven aan mensen die dat tijdelijk nodig hebben. De inzet van onze vrijwilligers is hartverwarmend. Gasten geven dit veel en vaak terug. Het samen koken, boodschappen doen, even een kletspraatje maar óók diepe gesprekken over hoe het is om je soms kwetsbaar te voelen in deze drukke wereld. Het gemak waarmee dit alles in elkaar overvloeit raakt. Hoe ons team de talenten, ambities en veerkracht van onze gasten vaak direct zien en dit ook durven te benoemen gaat verder dan 'even wat contact'. En hoe mooi dat de wereld soms omgedraaid is en gasten raad en daad verlenen aan óns. Want hulpvragers kunnen ook hulpbieders zijn en juist dat maakt dat HerstelHuis de Koolmees zich met recht een herstel-initiatief mag noemen, zoals omschreven door de Nederlandse Vereniging voor Zelfregie en Herstel.



Uit het gastenboek, geschreven door één van onze logés:

'Woorden schieten simpelweg te kort. Wat was het hier fijn. Sterkte, nieuwe gast en ervaar het zelf: aandacht. Nieuwe kracht kunnen vinden. Hoop. Heerlijk en gezond eten. Een plek om 'thuis' te kunnen zijn. Blijdschap weer kunnen voelen. Diepgaande gesprekken, met een mooie nieuwe kijk op dat waar ik mee worstel. Bedankt!'

Is jouw interesse gewekt? Kijk dan op www.kernkracht.nl/koolmees voor meer informatie en een kennismaking, of bel naar 06-81966866 / 0182-717720. Wie weet tot ziens, in ons mooie HerstelHuis!



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 voor jezelf?

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



Maatjes gezocht

Voor het Maatjesproject is er dit jaar 16 uur coördinatie. Dit was hard nodig gezien we een grote wachtlijst hadden. We proberen een zo eerlijk mogelijke verdeling te maken naar het aantal inwoners per gemeente. In Gouda zijn er momenteel verhoudingsgewijs te veel

koppels. In de 4 andere gemeenten zal het aantal koppels verhoogd kunnen worden. In die gemeenten organiseren we de komende tijd bijeenkomsten om maatjes te werven.

Wil jij graag iets voor iemand betekenen? Voel je je betrokken bij mensen die te maken hebben met een psychische kwetsbaarheid? Een maatje kan het verschil maken!

Kom naar één van de volgende voorlichtingsavonden, het is van 19.30—21.30 uur. Inloop vanaf 19.15 uur.

12 maart bij de Gouwebloem in Waddinxveen

20 maart bij De Tulp in Bergambacht

16 april bij Huis van Alles in Bodegraven

Meer informatie vind je in onze agenda op de website www.kernkracht.nl



Naasten voor naasten

Naasten voor naasten project geeft hoop, verbinding en nieuwe perspectieven

In januari 2023 is KernKracht gestart met het project Naasten voor Naasten met een enthousiaste groep getrainde ervaringsdeskundigen.

Naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid, verslaving of dak- of thuisloosheid hebben jarenlang weinig of geen aandacht ontvangen, maar staan wel voor een enorme uitdaging in hun zorgtaken. Ze ervaren vaak ontwrichting van hun eigen leven en welzijn.

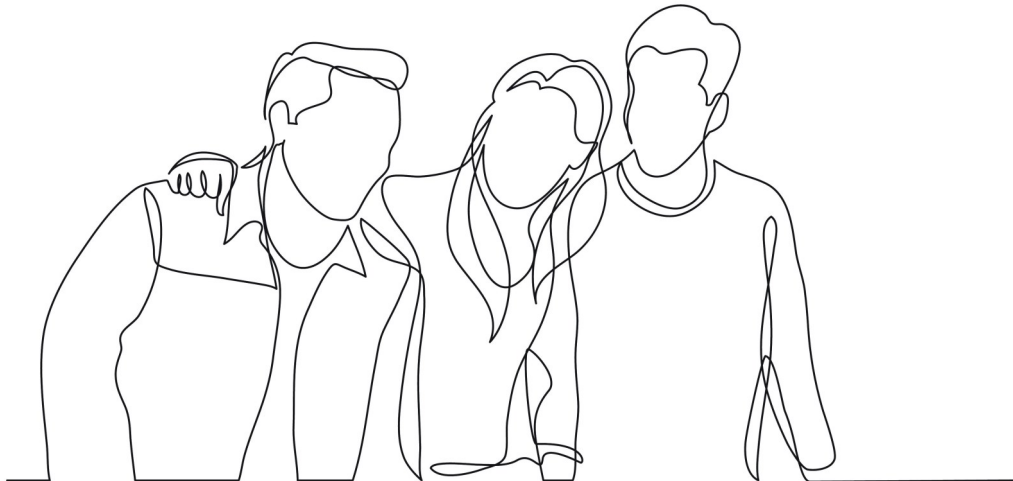
Als ervaringsdeskundige weet ik dat je deze situaties niet mag onderschatten. Het is zwaar; soms heel erg zwaar! En dan is het ontzettend fijn als er mensen zijn met een gelijksoortige leefsituatie, waarmee je kunt praten, waardoor je gezien wordt, waardoor je (h)erkend wordt en waarmee je op zoek gaat naar nieuwe perspectieven. In alle veiligheid en vertrouwen. Naasten voor Naasten biedt 1-op-1 ondersteuning, dankbaar bezochte

Krachtgroepen en kan lezingen verzorgen voor diverse doelgroepen.

Inmiddels groeit de vraag naar 1-op-1 ondersteuning en hebben we besloten om een nieuwe groep vrijwilligers te gaan trainen tot ervaringsdeskundige naaste. De Krachtgroep is eveneens een groot succes te noemen. Wat we terugkrijgen van onze deelnemers zijn opmerkingen als: *“Ik voel weer hoop”, “Ik voel me lichter en krachtiger”, “Ik krijg weer perspectief”, “Ik ben zo blij dat we elkaar zo goed begrijpen”, “Ik voel me enorm gesteund en gezien”, “Ik voel verbondenheid met de groep, terwijl ik me eerst zo alleen voelde”, “De oefeningen werken echt goed”.*

En daar doen we het voor!

Katinka, vrijwillige ervaringsdeskundige Naasten voor Naasten



Start nieuwe training Naasten voor naasten

In het project Naasten voor naasten zetten familieleden, vrienden, mantelzorgers van mensen met een psychische kwetsbaarheid hun eigen ervaring in om andere naasten te ondersteunen.

Wil jij Ervaringsdeskundige naaste worden? Ben je een naaste (familielid, vriend, mantelzorger) van iemand met een psychische kwetsbaarheid (GGz problematiek, verslaving of dak- of thuisloosheid). Woon je in de regio Midden-Holland? Is de zorg om je naaste 'stabiel' zodat je ruimte hebt om anderen te steunen? Wil je je eigen ervaring inzetten om andere naasten te ondersteunen? Kun je reflecteren op je eigen rol, ervaring en situatie? Wil je deel uit gaan maken van een enthousiast team Ervaringsdeskundige naasten?

Meld je dan aan voor de Training Werken met Eigen Ervaring als naaste. In de training leer je hoe je jouw ervaringen als naaste functioneel in kunt zetten. Na de training kun je aan de slag als Ervaringsdeskundige naaste bij KernKracht.

De training start bij genoeg aanmeldingen op vrijdag 22 maart van 10.00-13.00 uur bij KernKracht, Tielweg 3 (1e etage) in Gouda. Het zijn in totaal 8 bijeenkomsten.

Wil jij je aanmelden of meer informatie, neem dan contact op met Astrid van Bruggen.
avanbruggen@kernkracht.nl / 06-4841 9434

Even voorstellen: Nadine

Ik ben Nadine, 35 jaar. Ik kom uit het mooie Waddinxveen.

Opgegroeid in een groot gezin. Mijn ouders hebben 5 meiden en 3 jongens. Inmiddels zijn wij nog met 6 kinderen en ben ik twee keer tante geworden van 2 prachtige meiden. Via één van hen ben ik bekend geraakt met KernKracht, zij kwam regelmatig bij het ExpEx ervaringscafé in Gouda.

Ik ben een groot dierenliefhebber, en ben dan ook al ruim 10 jaar vrijwilliger bij het dierenasiel in Gouda op de hondenafdeling. Dit doe ik 2 middagen per week met veel plezier.

In hou van lekker eten, gezelligheid en heb een passie voor voetbal.

In het verleden heb ik verschillende banen gehad; o.a. op kantoor voor een grote vervoersmaatschappij en consulent Taal en Inburgering bij de gemeente Amsterdam.

In oktober 2022 heb ik de Basiscursus Ervaringsdeskundigheid Parnassia gevolgd. En sinds augustus 2023 volg ik de opleiding MZ-ED bij het Zadkine.

Sinds april 2023 ben ik 2 dagen per week werkzaam bij HerstelHuis de Koolmees, nadat ik me daarvoor als vrijwilliger had ingezet voor dit mooie project van KernKracht. Ik heb het erg naar mijn zin en leer dagelijks veel van onze collega's, vrijwilligers en gasten!



Ervaringstheater

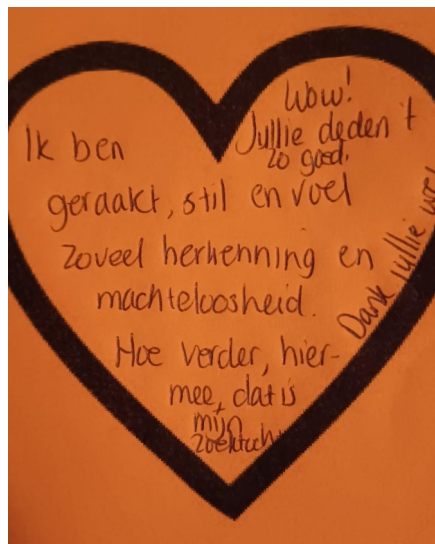
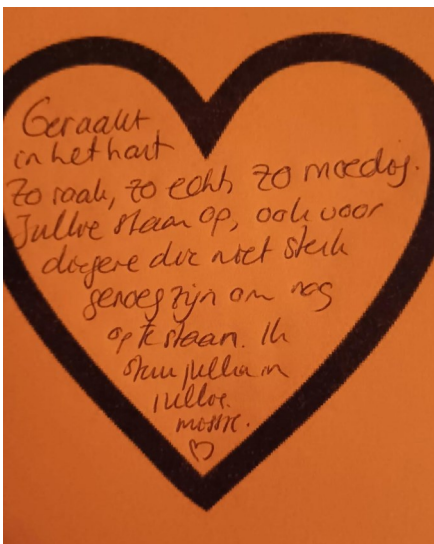
In februari mochten we het Ervaringstheater '18 worden in de jeugdzorg' nogmaals spelen (6e keer) voor beleidsmedewerkers van gemeenten en hulpverleners in de Jeugdhulp uit Zuid-Holland. Georganiseerd door het BREN (Bovenregionale Expertise Netwerk Zuid-Holland). Het BREN financierde ook de vorige 5 speeldagen van dit theaterstuk waarvoor we enorm dankbaar zijn deze opdracht te kunnen doen. In elke regio in Zuid-Holland hebben we een voorstelling gespeeld.

We kregen elke keer weer prachtige reacties en complimenten. Na de voorstelling was er altijd een nagesprek met de zaal. Ook konden bezoekers na de voorstelling op

een hartje hun reactie schrijven. Veel mensen hebben hier gebruik van gemaakt, hieronder een aantal mooie reacties.

We hebben het Ervaringstheater georganiseerd in samenwerking met stichting ExpEx en stichting Future the Crowd. Dank aan iedereen die zich hiervoor heeft ingezet en natuurlijk de spelers van dit indrukwekkende theaterstuk!

Voor meer informatie over de voorstelling neem contact op met Sanne Dierick (expex@kernkracht.nl)



ExpEx

Start ExpEx training Katwijk

In januari is in Katwijk een ExpEx training gestart die door KernKracht wordt verzorgd. Dora geeft er training en er wordt tegelijk een trainer opgeleid voor de organisatie in Katwijk. De eerste les begon traditiegetrouw met lekker eten dat werd verzorgd door de coördinator van ExpEx Katwijk. Dit Katwijkse project wordt gedragen door Lumen Holland Rijnland en Family Supporters. De training leidt op tot ervaringsmaatje van een andere jongere en/of adviseur voor bijvoorbeeld gemeenten en hulpverleners.



Werken met eigen ervaring als voorlichter

Feestelijke afsluiting training Mama's Garden

Op 6 februari was de feestelijke afsluiting van de training "Werken met eigen ervaring als voorlichter" bij Mama's Garden in Rotterdam. De training werd gegeven door Dora van KernKracht en er is ook een trainer voor Mama's Garden opgeleid. De groep powermoeders heeft ervaren dat "je kwetsbaar opstellen heel verbindend kan werken". En is klaar om andere moeders steun en (her)kenning te geven door het delen van ervaringsverhalen en het geven van workshops. Ook kunnen ze mee gaan denken met bijvoorbeeld de gemeente over de

toegevoegde waarde van het benutten van ervaringskennis.



Mooi gedicht

Stil zitten in het donker
willen huilen, wat niet lukt
Weten wat ik allemaal zou moeten
onder eigen verwachtingen gebukt

Sta ik op of blijf ik liggen
is de repeterende vraag
Herpakken of laten gaan
ik wil het echt zo graag

Echt, het is geen kwestie van willen
die is groter dan mijn zijn
Angst is de overtreffende trap
alomvattend en maakt me klein



Want ik moet nog steeds wennen
aan loslaten van onzekerheid
Wat zo lang m'n moraal was
durf ik dat eigenlijk wel kwijt

Veilig als m'n lievelingsdeken,
dat wat ik verschrikkelijk goed ken
Leven zonder voelt zo naakt
en weet ik dan nog wie ik ben?

Weten wat ik heb
niet wat ik zal krijgen
eigenlijk bang
wat ik liever wil verzwijgen

Want dat punt ben ik
onderhand toch wel voorbij?
Maar met vallen en opstaan
klaarblijkelijk geldt dat ook voor mij

Als ik zit in m'n eigen donker
heb ik het nodig te beseffen waar ik
sta
Te weten dat ik er toe doe
belangrijk ben, waar ik voor ga

En daar dan woorden aan geven
ook al wou ik dat het anders was
Zo ga ik m'n schaamte tegen
dat maakt ruimte besepte ik pas

Maar eerst door het ongemak heen
wat m'n pantser afdoen mij laat
voelen
Ik word er steeds een beetje beter in
dat is wat ze met stap voor stap
bedoelen

Dus telkens als ik de kracht vind om
te delen
luister dan oordeelloos, oké?
Dan zal ik me blijven open stellen
doe ik daarna weer aan het leven
mee

En misschien kan je een klein beetje
benadrukken
goed dat ik er ben en het hardop
deelt
Dat zien, zou me vertrouwen geven
Misschien zelfs wel een beetje veel

Sanne Dierick

Even voorstellen: Lonneke

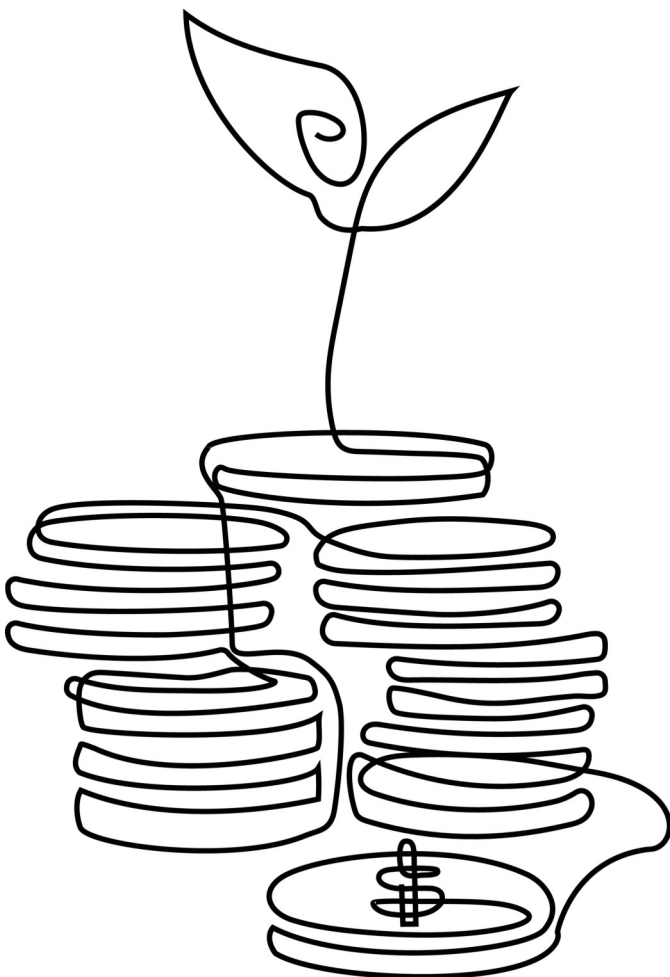
Sinds juli 2023 mag ik mezelf projectmedewerker noemen voor het project ExpEx Midden-Holland. Wie ben ik dan? Mijn naam is Lonneke, 33 jaar jong en woon in Gouda. Zo'n 5 jaar geleden kwam ik als deelnemer terecht bij ExpEx, op zoek naar verbinding en herkenning. Na deze positieve ervaring heb ik 3 jaar geleden de training tot ExpEx gevolgd en ben ik als vrijwilliger aan de slag gegaan. Ik heb al veel dingen mogen doen, zoals voorlichting geven, helpen bij de ExpEx Ervaringscafé's en stond ik altijd paraat bij de opstart van nieuwe projecten.

In de jaren heb ik mezelf verder ontwikkelt, met vallen en opstaan maar die ruimte was er ook. Toen vorig jaar de vacature vrij kwam besloot ik hierop te solliciteren. En met trots kan ik zeggen dat ik ben aangenomen en maak ik met veel plezier onderdeel uit van het team. Heel bijzonder en mooi dat ik ben begonnen als deelnemer en de doorgroeimogelijkheden werden geboden van vrijwilliger naar betaalde kracht. Dit hele proces is heel bijzonder geweest. Dankbaar voor de kansen die ik heb gekregen en aangenomen.

Hoop nog vele mooie momenten te beleven, (h)erkenning te bieden, te lachen en mezelf verder te blijven ontwikkelen.



Spreekuur Geldzaken Gouda



Vanaf februari zijn we gestart met een spreekuur Geldzaken op de dinsdagmiddag van 13.00-16.30 uur op de Tielweg 3 (1e etage) in Gouda.

Woon je in Gouda en heb je financiële zorgen en behoefte aan steun van een ervaringsdeskundige? Kom dan naar ons open spreekuur of maak een afspraak!

Je kunt op het spreekuur Geldzaken terecht voor steun en het uitwisselen van praktische tips met een ervaringsdeskundige. Besproken kan worden waar je tegenaan loopt in het leven met schulden of weinig geld.

De ervaringsdeskundigen weten uit eigen ervaring wat er speelt en kunnen zich daardoor goed inleven in de ander die nu financiële zorgen heeft; ze bieden hoop op vooruitgang en verbetering van de situatie.

Je kunt gebruik maken van het spreekuur zonder verwijzing, er zijn (uiteraard) geen kosten aan verbonden.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Marco van Huis (mvanhuis@kernkracht.nl)

Of kijk op onze website www.kernkracht.nl voor meer informatie.

ExpEx Ervaringscafés

Tijdens Koningsdag op zaterdag 27 april hebben we op de Raam in Gouda een kraampje op de rommelmarkt. We willen onder andere ExpEx Midden-Holland als mooi project van KernKracht, onder de aandacht brengen, maar ook zullen we wat spullen gaan verkopen, zoals zelf

gebakken koekjes.

Heb je nog een leuk idee? Of wil je de poster(s) los gemaïld krijgen ter verspreiding? Stuur dan even een mail naar Lonneke: expex@kernkracht.nl.

DE PLEK WAAR EEN MENTALE KWETSBAARHEID ALLES BEHALVE EEN TABOE IS!

Ervaringscafé Waddinxveen

📍 De Gouwebloem, Tollenslaan 161, Waddinxveen
🕒 Donderdagmiddag 14:00-17:00

14 maart	Spelletjes
28 maart	Paasstukjes maken
11 april	Schilderen
25 april	Open invulling

Voor en door jongeren tussen de 16 en 28 jaar

- Leer nieuwe mensen kennen
- Deel je ervaringen en vind herkenning bij elkaar
- Kom in contact met ervaringsdeskundigen

MELD JE AAN VIA EXPEx@KERNKRACHT.NL

📱 @expexmiddenholland

DE PLEK WAAR EEN MENTALE KWETSBAARHEID ALLES BEHALVE EEN TABOE IS!

Ervaringscafé Zuidplas

📍 De Kroon, Land voor Water 3, Moordrecht
🕒 Maandagavond 18:30-21:30

4 maart	Spelletjes & kletsen
18 maart	Thema-avond: <i>Eigen kracht</i>
25 maart	Creatief voor pasen
8 april	Spelletjes avond
15 april	Pizza bakken

Voor en door jongeren tussen de 16 en 28 jaar

- Leer nieuwe mensen kennen
- Deel je ervaringen en vind herkenning bij elkaar
- Kom in contact met ervaringsdeskundigen

MELD JE AAN VIA EXPEx@KERNKRACHT.NL

📱 @expexmiddenholland

DE PLEK WAAR EEN MENTALE KWETSBAARHEID ALLES BEHALVE EEN TABOE IS!

Ervaringscafé Bodegraven-Reeuwijk

📍 De Zon, Eiber 130, Bodegraven
🕒 Woensdagavond 19:00-22:00

13 maart	Thema-avond: <i>Mijn favoriete dingen</i>
20 maart	Spelletjes avond
27 maart	Anti stigma spel
10 april	Thema-avond: <i>Hoe vraag je om hulp?</i>
17 april	Creatieve avond
24 april	Spel steekje los

Voor en door jongeren tussen de 16 en 28 jaar

- Leer nieuwe mensen kennen
- Deel je ervaringen en vind herkenning bij elkaar
- Kom in contact met ervaringsdeskundigen

MELD JE AAN VIA EXPEx@KERNKRACHT.NL

📱 @expexmiddenholland

DE PLEK WAAR EEN MENTALE KWETSBAARHEID ALLES BEHALVE EEN TABOE IS!

Elke 1e van de maand: soep & broodjes!

Ervaringscafé Krimpenerwaard

📍 Oranjeplaats 45B, Schoonhoven
🕒 Vrijdagavond 18:00-21:00

1 maart	Soep en broodjes & creatieveavond
15 maart	Paasstukjes maken
5 april	Soep en broodjes & spelletjes
19 april	Wandelen

Voor en door jongeren tussen de 16 en 28 jaar

- Leer nieuwe mensen kennen
- Deel je ervaringen en vind herkenning bij elkaar
- Kom in contact met ervaringsdeskundigen

MELD JE AAN VIA EXPEx@KERNKRACHT.NL

📱 @expexmiddenholland

DE PLEK WAAR EEN MENTALE KWETSBAARHEID ALLES BEHALVE EEN TABOE IS!

Voor en door jongeren tussen de 16 en 28 jaar

Ervaringscafé Gouda

📍 De Speelwinkel, Raam 60-62, Gouda
🕒 Dinsdag 15:00-20:30

5 maart	15.00-17.00: Inloop, zingen & bakken 17.00-18.30: Samen eten (zelf meenemen) 18.30-20.30: Filmavond
12 maart	15.00-17.00: Inloop & krachtgroep 17.00-18.30: Samen eten (zelf meenemen) 18.30-20.30: Thema-avond: <i>leven met een label</i>
19 maart	15.00-20.30: Kledingruil 15.00-17.00: Inloop & beautymiddag 17.00-18.30: Samen eten (zelf meenemen) 18.30-20.30: Creatieve avond
26 maart	15.00-20.30: Kledingruil 15.00-17.00: Inloop & krachtgroep 17.00-18.30: Samen koken & eten 18.30-20.30: Spelletjes avond

Voor en door jongeren tussen de 16 en 28 jaar

- Leer nieuwe mensen kennen
- Deel je ervaringen en vind herkenning bij elkaar
- Kom in contact met ervaringsdeskundigen

MELD JE AAN VIA EXPEx@KERNKRACHT.NL

📱 @expexmiddenholland

ERVARINGSCAFÉ

Voor jongeren van 11 t/m 15 jaar

MIDDEN-HOLLAND

📍 @DE SPEELWINKEL RAAM 60-62, GOUDA
🕒 DONDERDAGEN VAN 15.30-17.30U

14 maart	Armbandjes/ sleutelhangers maken
28 maart	Bakken
11 april	Creatieve/spelletjesmiddag
25 april	Workshop zelfverdediging

- Leer nieuwe mensen kennen
- Deel je ervaringen
- Doe samen leuke activiteiten
- Leer van elkaar hoe je dingen aanpakt in het leven
- Kom meer te weten over ExpEx

Wil je niet alleen komen? Neem gerust iemand mee!

MELD JE AAN VIA EXPEx@KERNKRACHT.NL

📱 @expexmiddenholland

SamenThuis2030

Alle jongeren een thuis voor 2030!

Stichting KernKracht heeft zich in 2022 aangesloten bij de Nationale coalitie SamenThuis2030 met partners Basisberaad, Straat Consulaat, Jongerenpanel De Derde Kamer, Housing First Nederland, Don Bosco Straatvisie, Don Bosco Spirit/U-2B Heard!. De coalitie van ervaringsdeskundige jongeren en belangenorganisaties voor dakloze- en thuisloze jongeren. Een initiatief wat wordt ondersteund door het Kansfonds.

Hoewel er de laatste jaren meer aandacht is voor jongerenopvang en een dak boven je hoofd is dit een thema waar zoveel haken en ogen aanzitten dat we samen met de jongeren, opvanginstellingen, gemeente (ambtenaren) en woningcorporaties in Midden-Holland willen werken aan verandering en ideeën uitwisselen.

De 'Big 5' op orde is daarom belangrijk: Een dak boven je hoofd, school, werk of dagbesteding hebben, een volwassene, begeleider of hulpverlener hebben om op terug te vallen, voorbereid zijn op financiële zelfstandigheid en over een sociaal netwerk beschikken.

Op 10 oktober 2023 Werelddaklozendag hebben we na een wandeltocht van de daginloop Reakt aan de Boelekade naar Buurthuis De Speelwinkel Raambuurt een gedachtewisseling en debat over het thema 'Dakloosheid is een Woonprobleem'. Voor ons inmiddels een open deur. Het was een boeiende middag in de Speelwinkel met alle relevante stakeholders. Jammer dat wethouder Oppelaar verhinderd was. Iedereen leverde een bijdrage door belangrijke zaken ter tafel te brengen. Deze werden op een grote gele deur geschreven.

In 2024 weer veel aandacht voor belangrijke thema's, met de Top 3:

- Wonen
- Betekenisvolle participatie
- Preventie, bestaanszekerheid en participatiewet

Blijf op de hoogte van onze gezamenlijke activiteiten via de website www.samenthuis2030.nl en volg de socials van SamenThuis2030 op LinkedIn, Instagram en Facebook.

ALLE JONGEREN EEN THUIS VOOR 2030!

1

GEEF PRIORITEIT AAN JONGERENDAKLOOSHEID.

Dakloosheid is geen natuurverschijnsel. De oorzaak en de sleutel naar de oplossing ligt besloten in politieke keuzes, duidelijke doelen en afspraken. Kijk niet langer weg, maar zet het bestrijden van jongerendakloosheid bovenaan de politieke agenda.

2

INVESTEER IN KENNIS OVER DAKLOOSHEID

Essentiële en betrouwbare kennis over de aard en omvang van jongerendakloosheid ontbreekt. Onbegrijpelijk, want hierdoor is effectief beleid maken onmogelijk. Breng dakloosheid in kaart, deel cijfers en toets nieuw beleid in de praktijk.

6

STOP STIGMATISERING EN CRIMINALISERING VAN DAKLOZE MENSEN

Ieder mens verdient respect en een waardige behandeling. Toch hebben dak- en thuisloze jongeren veel last van stigmatisering; negatieve beeldvorming die hen bij voorbaat in een kwaad daglicht plaatst. Op straat, maar ook institutioneel. Bestrijd dit met prioriteit!

3

ZET ALLES OP ALLES OM WONINGEN VOOR JONGEREN TE REALISEREN

Eerst een huis, daarna je leven op de rit. Dit Housing First-principe wordt eindelijk omarmd, dat is winst. Maar daarvoor zijn wel meer en passende woningen voor jongeren nodig. Met spoed!

4

ZORG VOOR VOLDOENDE INKOMEN EN VOORKOM SCHULDEN

Geen geld, geen huis. Zo simpel is het voor jongeren in een kwetsbare situatie. Kamers zijn onbetaalbaar. Zorg voor een minimumloon en uitkeringen die toereikend zijn om van rond te komen. Werk schulden weg en begeleid jongeren naar financiële zelfstandigheid.

7

BETREK JONGEREN BIJ HET VINDEN VAN OPLOSSINGEN

Beleid gaat vaak over de hoofden van jongeren heen. Terwijl de sleutel tot duurzame oplossingen altijd bij mensen zelf ligt. Laat jongeren participeren en geef ze medezeggenschap.

Je kunt het bijna niet geloven, maar in een welvarend land als Nederland raken elk jaar meer jongeren dak- of thuisloos. Deze groeiende humanitaire crisis in eigen land is onmenselijk, onacceptabel en onnodig.

Geen thuis betekent: geen fundament om een leven op te bouwen. Geen stevige basis om te studeren of om problemen op te lossen. Geen kans om aan je toekomst te werken.

Wonen is een mensenrecht en dat recht eisen we op. Alle jongeren moeten een thuis hebben voor 2030! Hoe? Door deze 7 radicale veranderingen door te voeren, NU:

Bij elke oproep hoort een reeks aanbevelingen. Die vind je, samen met meer inzichten en informatie, op:

samenthuis2030.nl

Dit manifest is een initiatief van SamenThuis2030, een coalitie van ervaringsdeskundige jongeren en belangenorganisaties voor dak- en thuisloze jongeren, die wordt ondersteund door Kansfonds.



DE 3E KAMER
ZONDERMURDER



KernKracht
Naast elkaar



DON BOSCO
STRAATVISIE



U-2B HEARD!



Basisberaad
Rotterdam



STRAAT
CONSULAAT



Housing First Nederland

Spreekuren, Adressen en Meetings

KernKracht

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

Onafhankelijke cliëntondersteuning

0182-549813
06-81966386 | 06-81966866
stip@kernkracht.nl

Spreekuren OCO op locatie

Gouda

KernKracht

Tielweg 3, Gouda
Op afspraak bij Renate Visser
06-48509135

Reakt

Boelekade 1, Gouda (voor dak- en
thuislozen)
Vrijdag: 14.00-16.00 uur

Stichting Doenya vrouwen

Buurthuis De Kade, Jan Luijkenstraat
25, Gouda (voor vrouwen ook met een
andere culturele achtergrond)
Op afspraak bij Chahida el Mossaoui
06-16359290

Belastingspreekuur

Tielweg 3, Gouda
Op afspraak bij Annemieke Helwig
Woensdagochtend of vrijdagmiddag
0182-549 813

Spreekuur Geldzaken

Tielweg 3, Gouda
Iedere dinsdagmiddag 13.00-16.30 uur
Marco van Huis
06-4397 3865

Bodegraven-Reeuwijk

Huis van Alles

Vromade 1B, Bodegraven
1e en 3e donderdag van de maand
14.00-15.30 uur

Huis van Alles

Van Staverenstraat 39, Reeuwijk
4e dinsdag van de maand
14.00-15.30 uur

Krimpenerwaard

Stichting SWOS

Oranjeplaats 45b, Schoonhoven
1e woensdag van de maand
13.00-16.00 uur

Cultuurhuis

De Markt 201, Krimpen aan de Lek
2e en 4e woensdag van de maand
14.00-16.00 uur

Zuidplas

De Hoed

Oranjepad 4-10,
Nieuwerkerk aan den IJssel
Vrijdag: 13.00-15.00 uur

Waddinxveen

WadWijzer

Naast de school, Kerkstraat 13,
Waddinxveen
Op afspraak bij Nouraddin Elouahabi
14 0182 (toets 2 voor Wadwijzer)

Straatadvocaat

Sharon Kim

06-48507677
straatadvocaat@kernkracht.nl
straatadvocaatjongeren@kernkracht.nl

Crisiskaart

Astrid van Bruggen

06-48419434
crisiskaart@kernkracht.nl

Naasten voor naasten

Astrid van Bruggen

06-48419434
avanbruggen@kernkracht.nl

Herstel & Participatie

Maartje Weeda

06-48507877
mweeda@kernkracht.nl

Herstelhuis De Koolmees

Marieke van der Horst

06-39382865
koolmees@kernkracht.nl

Trainingen en voorlichting

Dora Wempe

0182-519060
dwempe@kernkracht.nl

ExpEx

Sanne Dierick

06-34047760
expex@kernkracht.nl

Voor de maandelijkse ervaringscafé's
check de agenda op onze website

Mantelzorg

Ypsilon (familie)

Mantelzorgspreekuur op afspraak bij
KernKracht

Wies van den Nieuwendijk

wiesvandennieuwendijk@ziggo.nl