

Lumen

Holland Rijnland



JAARVERSLAG

2020



mei 2021

Een overzicht van de activiteiten die Lumen Holland Rijnland in de gemeenten van de regio Holland Rijnland organiseert. Ga voor informatie over de specifieke activiteiten naar het corresponderende paginanummer.

 Gemeente / Activiteit													
	Noordwijk (DB)	Katwijk (DB)	Hillegom (DB)	Lisse (DB)	Teylingen (DB)	Voorschoten (LR)	Leiden (LR)	Oegstgeest (LR)	Leiderdorp (LR)	Zoeterwoude (LR)	Alphen aan den Rijn (RIJN)	Nieuwkoop (RIJN)	Kaag en Braassem (RIJN)
Arbeidsparticipatie (p. 6)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Power-cv (p. 7)	●	●	●	●	●								
Werkcafé (p. 8)						●							
Opgenomen op de Werkvloer (p. 9)	●	●	●	●	●								
Eenzaamheid (p. 10)		●	●	●			●	●	●				
Buurtcirkel (p. 12)			●				●						
Samen op Jezelf (p. 14)							●						
Vliegende Brigade (p. 15)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
STIP (p. 17)							●	●	●	●	●	●	●
Meedenkers (p. 18)	●		●	●	●								
Crisiskaart (p. 19)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Respijthuis (p. 31)										●			
Zicht op Herstel (p. 21)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Ont-moeten op Maandag (p. 24)							●	●	●	●	●	●	●
Lotgenotencafé (p. 25)						●	●	●	●	●			
Inloophuis (p. 28)							●	●					
Scholing Ervaringsdeskundigheid (p.31)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Voorlichting GGZ (p. 36)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Voorlichting Maatschappelijk (p. 38)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

Voorwoord

2020 was een memorabel jaar, ook voor Stichting Lumen Holland Rijnland. Al snel werd aan het begin van het jaar duidelijk dat de pandemie en de lockdown grote gevolgen zouden hebben voor de activiteiten, medewerkers, vrijwilligers en bezoekers van Lumen. Met grote inzet en creativiteit van alle medewerkers, waarvoor grote dank, werd een deel van het aanbod van Lumen omgezet van fysiek naar digitaal. Met steeds als motto digitaal als het kan, fysiek als het moet.

Ook in 2020 hebben we moeten investeren in zowel hardware als software om het thuiswerken, digitaal lesgeven en online voorlichtingen te blijven faciliteren. Helaas moest de feestelijke opening van het Respijthuis in Alphen aan den Rijn afgeblazen worden. Gelukkig konden we de deuren het Respijthuis in het najaar 2020, ondanks de dreigende nieuwe lockdown, toch openen.

Er ontstonden prachtige nieuwe initiatieven zoals de structuurgroep via Discord, opgezet door vrijwilligers. De vrijwilligers van het Inloophuis onderhielden (telefonisch) contact met de inlopers. Zo werd getracht om iedereen (vrijwilligers, deelnemers en bezoekers) in beeld te houden.

In de zomer konden we gelukkig weer voor een groot deel de activiteiten als vanouds hervatten. Er bleek een toenemende behoefte aan contact en ontmoeting te zijn waar wij binnen de richtlijnen aan proberen te voldoen. Inmiddels zijn we ook gewend aan de regels van 1,5 meter afstand, handen wassen en zijn ruimtes heringericht op maximale bezoekersaantallen. Met aanpassingen (looppijlen, handgel-dispensers en kuschermen) gingen de deuren van het Inloophuis in Leiden en in het Dorpscentrum in Oegstgeest weer beperkt open. Het Lotgenotencafé in Leiden kon weer bezocht worden (wat in toenemende mate gebeurde), cursussen vonden, met net iets minder grote groepen, weer op verschillende locaties in de regio plaats.

De organisatie groeide in 2020 naar 20 betaalde medewerkers en circa 150 vrijwilligers. Dat vraagt ook om organisatorische aanpassing zoals een nieuwe organisatiestructuur met regiocoördinatoren. In de Rijnstreek werd hier in 2020 de eerste stap in gezet. De activiteiten in de Rijnstreek hebben mede door de inzet van de regiocoördinator in 2020 een stevige ontwikkeling doorgemaakt. De dienstverlening van Lumen is in alle gemeenten in de Rijnstreek sterk gegroeid. Er zijn 2 locaties in gebruik genomen. Het team van medewerkers in de Rijnstreek is gegroeid van 2 naar 5 betaalde medewerkers (totaal 2,8 fte) en 18 vrijwilligers. Deze medewerkers zijn verbonden aan het Respijthuis of aan de Vliegende Brigade.

Ook het registratiesysteem is in 2020 vervangen en het vrijwilligers- en personeelsbeleid werd aangepakt. Een teamcoachingstraject is ingezet om samen met het uitbreidende team na te denken over medezeggenschap, overlegvormen en samenwerking. Investerings die noodzakelijk zijn om aan de groeiende vraag vanuit de gemeenten en vanuit de burgers op een kwalitatief goede wijze te voldoen.

De coronacrisis heeft tot gevolg dat, door de financiële problemen, het verminderde contact, het gebrek aan continuïteit, de onzekerheid en mede daardoor de toename van psychische en psychosociale klachten, meer mensen een beroep willen en moeten doen op onafhankelijke ondersteuning. Lumen heeft met de opleiding en inzet van ervaringsdeskundigen een uniek aanvullend aanbod. We blijven daarom de komende jaren actief de samenwerking zoeken met netwerkpartners om hierin gezamenlijk te opereren.

Mede namens het bestuur
Bart Smith
directeur

Inhoudsopgave

Jaaroverzicht Lumen in vogelvlucht	5
Arbeidsparticipatie	6
• Beleid	6
• Participatiecoaches	6
• Power-cv	7
• Werkcafé Voorschoten	8
Belangenbehartiging	8
• Uitvoeringsagenda's Maatschappelijke zorg en GGZ Infrastructuur	8
• Opgenomen op de Werkvloer	9
• Corona & Belangenbehartiging	10
• Eenzaamheid	10
Buurtcirkel	12
• Cliëntondersteuning	14
Individueel	14
• Samen op Jezelf	14
• Ondersteuning (Vliegende Brigade)	15
• Informatievoorziening (STIP)	17
• Meedenkersnetwerk	18
• Crisiskaart	19
Groepen	21
• Norwoodgroep	21
• Structuurgroep	21
Herstelaanbod	21
• Zicht op Herstel	21
• Ont-moeten op Maandag	24
• Lotgenotencafé	25
• Cursus Begeleiden herstelgerichte groepen	26
• Herstellenderwijs	27
• Cursus Over Leven	27
Inloophuis	28
• Inloophuis Leiden	28
• Inloophuis Oegstgeest	29
Respijthuis	31
Scholing Ervaringsdeskundigheid	32
• Basis cursussen	33
• Lumen Summer School	34
• Masterclasses	34
• Cursus Cliëntondersteuning	35
Voorlichtingen	36
• Voorlichtingen Geestelijke Gezondheid (samen met GGZ Rivierduinen)	36
• Maatschappelijke Voorlichtingen	38
Communicatie	39

Lumen 2020 in vogelvlucht

- **5 januari:** Nieuwjaarsborrel in het Inloophuis
- **21 februari:** Sleuteloverdracht Respijthuis
- **15 maart- 1 juni:** Lumen sluit de deuren vanwege de coronapandemie
- **31 maart:** Eerste Lumen webinar, thema Eenzaamheid
- **9 april:** Eerste Coronacrisisoverleg
- **29 april:** Eerste Online Voorlichting, thema Hooggevoeligheid
- **1 juli:** Lancering website: www.opgenomenopdewerkvloer.nl
- **22 juli:** Start STIP Leiden
- **24-29 augustus:** Lumen Summerschool
- **7 september:** Start wervingscampagne (ervaringsdeskundig) cliëntondersteuner
- **22 september:** Kick-off Teamcoaching
- **13 november:** Nominatie Appeltje van Oranje voor het Lotgenotencafé
- **Oktober:** Eerste gasten voor het Respijthuis
- **16 december:** Start STIP Alphen a/d Rijn
- **17 december:** Online Kerstborrel

Arbeidsparticipatie

Beleid

Lumen had ook dit jaar weer op alle fronten een zeer actieve rol in het thema arbeidsparticipatie: in de uitvoeringsagenda's, de stuurgroep, het casuïstiekoverleg en in de ondersteuning van mensen zelf. Ook het afgelopen jaar is er weer veel bereikt. Lumen stelde knelpunten vast. Ook organiseerde ze overleg met professionals uit de op (arbeids)participatie gerichte trajectbegeleiding, UWV en medewerkers vanuit de gemeentelijke dienstverlening.

De casuïstiek bood in 2020 weer een goed inzicht in de wijze waarop mensen die in zorg zijn, of juist zorg ontberen, vastgelopen zijn in hun re-integratietraject. Via de gebundelde expertise, begeleiding en ondersteuning (peersupport) van alle partijen - met bestaande arbeidsvoorzieningen of door alle deelnemers dwars door alle schotten heen - konden we mensen alternatieve trajecten bieden. Dit kan allemaal nog veel beter en is dan ook de komende jaren een groot speerpunt binnen de uitvoeringsagenda's maatschappelijke zorg en GGZ Infrastructuur. Verbeteren van de inkomenssituatie, continuïteit van zorg en sociale en maatschappelijke rehabilitatie zijn de pijlers waarop mensen hun plek weer kunnen vinden in de samenleving.

Lumen is actief in de stuurgroep van het al vijf jaar bestaande samenwerkingsverband Arbeidsparticipatie Holland Rijnland. Hier zijn de drie subregio's van Holland Rijnland vertegenwoordigd samen met UWV en GGZ Rivierduinen. Vanuit deze stuurgroep worden de landelijke subsidielijnen gecoördineerd en uitgevoerd in samenwerking met alle partners. Lumen houdt hierbij zeer de belangen van de toekomstige werknemers in de gaten zodat er in de toekomst geen mensen meer zullen zijn die buiten de boot vallen. Zoals burgers die niet 'in het juiste hokje vallen' vanwege een uitkeringsachtergrond of patiëntenstatus.

De stuurgroep is bezig geweest met de volgende thema's:

- Meer aansluiting bij vastgelopen re-integratie op behandel- en begeleiding.
- Het 'ontschotten' van gespecialiseerde trajectbegeleiding (Gezamenlijke financiering: Wmo, Participatiewet en Zvw).
- Meer mogelijkheden voor bijstandsgerechtigden (gespecialiseerde begeleiding).
- Meer ondersteuning voor hulpverleners die zich niet per se bezighouden met arbeidstoeleiding (bv. woonbegeleiders, casemanagers, persoonlijk begeleiders etc.) .
- Meer openheid op werkvloer over psychische aandoeningen en stigma.
- Meer focus op werkaanpassingen bij psychische problematiek.

Participatiecoaches

De participatiecoaches van Lumen helpen burgers om weer aan de slag te gaan. Zeker wanneer mensen een tijdlang niet hebben gewerkt of goed aansluiting konden vinden met de arbeidsmarkt is dat lastig. Onze participatiecoaches helpen bij het zicht krijgen op eigen kwaliteiten en vaardigheden en ondersteunen bij het zoeken naar een passende werkplek.

Werkervaring kan intern worden opgegaan bij Lumen. Ons vrijwilligersbeleid is er op gericht dat vrijwilligers actief worden begeleid in hun persoonlijke ontwikkeling en ambities op gebied van maatschappelijk herstel. Het doen van vrijwilligerswerk is daarbij een goede mogelijkheid om te oefenen en te ontdekken én geeft mogelijkheden om over te stappen naar betaald werk. Iedere vrijwilliger krijgt persoonlijke coaching en kan gebruik maken van ons uitgebreide opleidingsaanbod.

"Ik ben trots op de grote verandering in mijn cv. Ik ga daarom de gesprekken met meer zelfvertrouwen tegemoet ondanks mijn kwetsbaarheid. Ik heb veel meer gedaan dan ik dacht. Nu en altijd. Dus durf nu ook gewoon te solliciteren."

Het afgelopen jaar waren vier vrijwilligers actief als participatiecoaches. Zij onderhielden contact (digitaal en telefonisch) met de deelnemers. Zowel voor de Leidse regio als de Duin- en Bollenstreek is er het afgelopen jaar vier keer een casuïstiek-overleg geweest. Naast het bespreken van de casussen was er veel aandacht hoe we zo goed mogelijk mensen konden ondersteunen tijdens de lockdown met informatie en advies. Er was veel behoefte aan onze kennis over uitkeringen.

Van de 61 deelnemers hebben 7 mensen een betaalde baan gevonden. Eén deelnemer heeft een proefplaatsing gekregen en één deelnemer is gestart met een nieuwe opleiding. Zeven mensen zijn begonnen met vrijwilligerswerk

Deelnemers per gemeente	Totaal: 61
Leiden	28
Noordwijk	7
Leiderdorp	6
Voorschoten	5
Katwijk	4
Alphen aan den Rijn *	4
Oegstgeest	3
Teylingen	3
Hillegom	1

*In de Rijnstreek is arbeidsparticipatie niet toegekend in de subsidieaanvraag voor 2020.

Power-cv



Tien arbeidsparticipanten uit de Duin- en Bollenstreek volgden in het najaar de cursus Power-cv, een deel van hen nam eveneens deel aan de workshop 'Zelfstigma en openheid op de werkvloer'. De bijeenkomsten organiseren we voor mensen met psychische problematiek die op de drempel staan van participatie naar werk.

"Ook al dacht ik gezien mijn leeftijd en ervaring alles al te weten, toch vond ik de Power-cv heel leerzaam en buitengewoon professioneel aangepakt. Het was fijn om het samen met lotgenoten te doen en onze gezamenlijke ervaringen te delen."

Deelnemers per gemeente	Totaal: 10
Noordwijk	7
Katwijk	1
Teylingen	2

Werkcafé Voorschoten

Met de gemeente Voorschoten waren in 2019 afspraken gemaakt om extra peersupport te bieden in de arbeidsparticipatie, inloop en suïcidepreventie. In 2020 werd een extra medewerker aangenomen en ging Lumen van start met het verkennen van de mogelijkheden om samen te werken met Voorschoten voor Elkaar. Ons doel is om mensen met een achtergrond met psychische problematiek te ondersteunen in het zetten van stappen op weg naar werk. Eind 2020 ging het Werkcafé (online) van start. Het Werkcafé is vrijblijvend en aanmelden is niet nodig. Zodra het mogelijk is om weer fysiek bij elkaar te komen zal het Werkcafé plaatsvinden in de bibliotheek van Voorschoten, ook zullen we hier diverse workshops gaan organiseren. Verder neemt Lumen deel aan het netwerk suïcidepreventie van Voorschoten. Op dit moment wordt afgestemd welke extra taken Lumen in dit netwerk kan oppakken.

Belangenbehartiging

Uitvoeringsagenda's Maatschappelijke zorg en GGZ Infrastructuur

Lumen behartigt de belangen van mensen die vanwege psychische problematiek aangewezen zijn op (maatschappelijke) zorg, zoals o.a. begeleiding bij wonen, maatschappelijke opvang, inkomensondersteuning en verbetering van de maatschappelijke positie door ondersteuning bij (arbeids)participatie. In een uitgebreidere agenda vertaalt zich dat naar alle beleidsvelden die hiermee te maken hebben. Lumen adviseert vanuit cliëntperspectief over wat mensen nodig hebben waar het gaat om behandeling, begeleiding, bemoeizorg, verslavingszorg, onafhankelijke ondersteuning, dagbesteding, dagactiviteiten en arbeidsparticipatie. Dit gebeurt onder andere in de ambtelijke projectgroep Maatschappelijke zorg en in de diverse werkgroepen van het regionale overleg GGZ Infrastructuur. In de uitvoeringsagenda's *GGZ Infrastructuur en Maatschappelijke zorg* wordt in samenwerking gebouwd aan het bewerkstelligen van continuïteit van zorg en ondersteuning in een regionaal zorgstelsel waarbij niemand buiten de boot valt. Mensen met (complexe) psychische problematiek - onder deze groep verstaan wij mensen met psychische klachten en aandoeningen al dan niet gecombineerd met (psycho)sociale en maatschappelijke problemen, afhankelijkheid van middelen (verslaving), LVB en somatische klachten en aandoeningen – moeten voldoende mogelijkheden hebben om bij ziekte en tegenslag terug te kunnen vallen op ondersteuning. Bijvoorbeeld met voorzieningen als tijdelijke opvang/verblijf, behandelingen, begeleiding en nazorgtrajecten van vervolgbehandelingen en herstelondersteuning en arbeidsrehabilitatie.

8

Lumen schreef mee aan notities en schreef ook zelf notities waarin wij de belangen van onze achterban behartigden door het benoemen van knelpunten. Ook gaven we advies bij de beleidsontwikkeling. Lumen heeft zich speciaal ingezet voor het verbinden van de thema's bij de inrichting van de sociale en GGZ-infrastructuur.

Lumen schreef de volgende notities:

- Participatie, Meedoen en Werk
- Inzet ervaringsdeskundigheid in herstelondersteuning
- Academie voor herstel en ervaringsdeskundigheid
- Toezicht op continuïteit van zorg en ondersteuning
- Gezamenlijk toekomstbeeld continuïteit van zorg

Deze notities zijn op te vragen via het e-mailadres info@lumen-hollandrijnland.nl

Lumen brengt knelpunten op beleidsniveau naar voren maar is tegelijkertijd actief betrokken bij de praktijk. Het afgelopen jaar was Lumen actief in de volgende stuur-/regiegroepen:

- Meedoen met de Stad in Leiden
- Time-Out in de Duin- en Bollenstreek
- Pilot Bemoeizorg in Alphen/Nieuwkoop.

Ten behoeve van de twee laatstgenoemde pilots werkte Lumen onder andere klantreizen uit, die een illustratie gaven van de belemmeringen die mensen tegenkomen wanneer zij gelijktijdig te maken krijgen met verschillende maatschappelijke organisaties als instellingen voor geestelijke gezondheidszorg, woningbouwverenigingen/-corporaties en gemeentelijke dienstverleners.

De pilots hebben alle een ander specifiek aandachtspunt in de continuïteit van zorg en de aansluiting op informele netwerken en participatie. Zodoende kwam hieruit een goed beeld naar voren van alle schotten en hiaten waar mensen met psychische problematiek mee te maken krijgen (en ook wat goed gaat). Deze knelpunten en signalen zijn door Lumen verwerkt in bovengenoemde notities die mede dienen als onderliggende stukken in ontwikkeling van beleid.

Geconstateerde knelpunten:

- Behandeling is niet beschikbaar op het juiste moment of op de juiste plek.
- Begeleiding zorgorganisatie opschalen kan pas plaatsvinden wanneer iemand zich inschrijft voor behandeling bij de desbetreffende organisatie.
- Meer variatie in woningen nodig.
- Meer mogelijkheden voor tijdelijke opvang.
- Meer ondersteuning voor mensen die zich willen inzetten als gastgezin.
- In de regio Holland Rijnland zijn niet genoeg behandelinstellingen met een intramuraal behandelprogramma (bv. persoonlijkheidsproblematiek, dubbele diagnose etc.).
- Wisseling van begeleider is ongewenst als begeleidingsvraag van 'gespecialiseerd' naar 'praktisch' gaat, juist wanneer er net een band is opgebouwd.
- Noodzaak tot direct oppakken van daginvulling in alle mogelijke vormen.
- Zorg voor behoud van of toeleiding naar werk.
- Meer aandacht voor verbetering van communicatie tussen organisaties.

Opgenomen op de Werkvloer



OPGENOMEN OP DE WERKVLOER

Een speciale plek in de belangenbehartiging en beleidsadvisering van Lumen wordt ingenomen door de antistigma-campagne *Opgenomen op de Werkvloer* waarin Lumen samen werkt met de gemeenten in de Duin- en Bollenstreek en partners GGZ Rivierduinen, SPW en Samen Sterk zonder Stigma. Doel van deze campagne is dat stigmatisering geen rol meer mag spelen in de achterstand van mensen in de samenleving, met speciale nadruk op de arbeidsmarkt. Van een opstaplekk naar een baan toe, bv. als vrijwilliger in een buurtcentrum tot aan een reguliere betaalde baan. Deze campagne wordt mede gefinancierd door ZonMw in het kader van het ontwerpen van een sluitende aanpak voor personen met psychische aandoeningen. Ook hier wordt alle informatie uit door Lumen geanalyseerde casus meegenomen.

Zowel in de opzet van de ontwikkeling van deze sluitende aanpak als in de uitvoering zijn ervaringsdeskundigen betrokken. Vijf arbeidsparticipanten namen deel aan het antistigma-filmpjesproject dat voorlichtingsmateriaal oplevert voor de campagne van *Opgenomen op de Werkvloer*. Daarnaast ontwikkelt Lumen voorlichtingen en workshops vanuit haar expertise rond stigmatisering en met activiteiten gericht op empowerment.

Op de website www.opgenomenopdewerkvloer.nl is te lezen hoe een en ander in de uitvoering wordt aangepakt.

Corona & Belangenbehartiging

Coronacrisisoverleg

Kort na het uitbreken van de coronapandemie riep de gemeente Leiden - namens alle gemeenten in Holland Rijnland - (zorg)partijen binnen de (O)GGZ bijeen voor een eerste Coronacrisisoverleg. Dit overleg bleef de rest van het jaar structureel bestaan, de online samenkomsten bewogen met de lockdown-ontwikkelingen mee: bij aanscherpingen van de maatregelen kwam de groep weer vaker bijeen, in de zomer was er een korte pauze.

(Behaalde) doelen van het Coronacrisisoverleg waren:

- Inventariseren hoe organisaties beïnvloed werden bij het leveren van hun zorg, (specialistische) begeleiding en (aanvullende) ondersteuning. Behandelgesprekken binnen de GGZ en VZ, gingen overwegend digitaal verder. Outreachende werkzaamheden werden beperkt tot crisissituaties, ook werden er verschillende coronacohorten opgezet.
- Delen van kennis en ervaringen over hoe in te spelen op de genomen maatregelen.
- Zicht krijgen en houden op groepen 'kwetsbare inwoners'; Lumen kon signalen over/van (situaties van) 'kwetsbare inwoners' ter sprake brengen.
- Van elkaar leren: wie lost wat op de meest praktische manier op? Wie beschikt over welke middelen?
- Elkaar (nog) sneller weten te vinden.

Vaste aanwezigen waren: gemeente Leiden, GGD/GHOR, GGZ Rivierduinen, De Binnenvest, Brijder, Cardea, Aemosa, SWT's Leiden, Zorg & Zekerheid en Lumen. Naast dat alle betrokken partijen continu de voortschrijdende grote lijnen samen goed in beeld konden houden en men elkaar buiten de overleggen nu ook sneller kon vinden, was het Coronacrisisoverleg ook een goede 'plek' om aandacht te vragen voor specifiekere onderwerpen, zoals bijvoorbeeld de digitale (on)bereikbaarheid van mensen uit de kwetsbare doelgroepen. In 2021 wordt samen met welzijnsorganisaties ingezet op een inhaalslag om mensen digitaal bereikbaarder en vaardiger te maken.

Enquêtes corona & cliëntondersteuning

Om te zien wat de invloed van de coronamaatregelen op mensen ('cliënten') en hun (behandel)situaties was, heeft Lumen 2 korte online enquêtes uitgezet (in mei: ±60 respondenten, in juli: ±35 respondenten). Hoewel een groep respondenten over (genoeg) veerkracht beschikte, namen gevoelens van eenzaamheid en somberheid/depressie fors toe, stopten mensen (tijdelijk) met hun behandeling en werd beeldbellen als alternatief steeds minder ideaal gevonden. Wel is het vinden van alternatieven in bijna alle gevallen in goed overleg met de behandelaar tot stand gekomen. Naast de enquêtes heeft Lumen ook extra vinger aan de pols gehouden bij de eigen cliëntondersteuners om opvallende signalen te verzamelen en door te geven.

OMT Lumen

Lumen had haar eigen OMT. Bij lockdowns en veranderende maatregelen moest besloten worden wat op welke manier doorgang kon vinden. Voor activiteiten die tijdelijk moest stoppen, werden (online) alternatieven bedacht. Bij de tweede lockdown was er ruimte (in de wet) voor uitzonderingsmogelijkheden voor groepen 'kwetsbare inwoners'. Lumen raadpleegde betrokken gemeenten om deze mogelijkheden te kunnen benutten en er voor de kwetsbaren te zijn.

Eenzaamheid

In verschillende gemeenten van Holland Rijnland is Lumen aangehaakt bij de lokale coalities en netwerken voor de aanpak van eenzaamheid. In iedere gemeente is het doel hetzelfde, maar verschillen de samenstellingen van de coalities én de ingezette strategieën en plannen.

Voor een goed overzicht is daarom in de Week tegen Eenzaamheid (1 t/m 8 oktober) op de website van Lumen een eigen pagina 'Eenzaamheid' live gegaan. www.lumen-hollandrijnland.nl/eenzaamheid

Lumen neemt deel aan coalities/netwerken om:

- Sneller en beter met lokale partners samen te kunnen werken.
- Aandacht te vragen voor psychische problematiek als zowel mogelijke oorzaak van eenzaamheid (zelfstigma) als mogelijk gevolg ervan (stigma); hierdoor is eenzaamheid ook een onderwerp op bredere Inclusie-agenda's.
- Via o.a. ervaringsdeskundige voorlichtingen mee te helpen het taboe op eenzaamheid te doorbreken;
- Bekendheid te geven aan Lumen-activiteiten die ingezet kunnen worden als 'tools' om eenzaamheid te bestrijden (zoals Lotgenotencafé, Inloophuis & onafhankelijke cliëntondersteuning)
- Zorgen dat bij het opstellen van (gemeentelijke) aanpakken op beleidsniveau de doelgroepen GGZ, VZ en MO niet vergeten worden, zo nodig extra aandacht krijgen.

Hieronder volgt een overzicht van de activiteiten rond het Eenzaamheid onderverdeeld per regio/gemeente:

Leidse regio

Leiden

➤ **Podcastreeks Sleutelstad**

Vanaf september 2020 verschenen tweewekelijks 6 afleveringen van de podcastreeks "Verbroken Verbinding" van Sleutelstad (Gerry van Bakel en Andy Clark). Lumen dacht mee over de opzet en invulling in aanloop naar de opnames. In de eerste twee afleveringen komen 2 ervaringsdeskundige voorlichters van Lumen aan het woord. Daarnaast is Lumen opgenomen in de lijst van 'Hulp en ondersteuning' bij (gevoelens van) eenzaamheid.

➤ **Op naar de Coalitie tegen Eenzaamheid Leiden 2021**

In oktober 2018 vond de kick-off van de Coalitie tegen Eenzaamheid Leiden plaats. In 2019 vond er in het sociaal domein een wisseling van de wacht plaats door een aanbesteding. De nieuwe partijen, BuZz, Incluzio Leiden en SOL, begonnen halverwege 2020 te settelen, maar hun nadere kennismaking met de inwoners van Leiden werd door de coronacrisis verstoord. De gemeenteraad besloot de aanpak van eenzaamheid nieuw leven in te blazen met een verscherpt plan van aanpak. In het laatste kwartaal volgde de uitnodiging voor een online bijeenkomst om de Coalitie weer bijeen te roepen. Deze bijeenkomst vond begin 2021 plaats.

Oegstgeest

➤ **Werkgroep Signaleren en doorverwijzen**

De Werkgroep 'Signaleren en doorverwijzen bij eenzaamheid' ging eind 2019 o.l.v. Radius van start en werd aan het einde van het eerste kwartaal van 2020 (digitaal) afgerond. Lumen zat o.a. aan tafel met het Sociaal Team Oegstgeest, de Luisterlijn, Radius, en Eva mantelzorg om een 'signaleringskaart' te ontwerpen.

➤ **Focusgroep Sociale Kaart**

Begin 2020 is Lumen langsgeslagen bij o.a. Radius, CJG Oegstgeest, Eva mantelzorg, en het Inloophuis in het Dorpscentrum om (ervaringsdeskundige) deelnemers te vinden voor de Focusgroep Sociale Kaart. Via mail was er contact met Gemiva, Argenta Consult, STJMH (Stichting Jeugd- & Jongerenwerk Midden Holland), en Vluchtelingenwerk. Het oorspronkelijk doel om expliciet eenzaamheid te bespreken werd afgezwakt naar het evalueren van het Oegstgeester aanbod in de Sociale Kaart, in zekere zin een lijst 'tools' om eenzaamheid aan te pakken. Mede door de coronacrisis is het niet gelukt een representatieve Focusgroep bijeen te krijgen. Wel zijn er genoeg inzichten en signalen opgedaan. Deze staan beschreven in een 'voorlopige eindrapportage'. Een tweede ronde voor de Focusgroep stond in de planning, maar door de coronacrisis is besloten hiermee pas in 2021 weer verder te gaan.

➤ **Mini-symposium Week tegen Eenzaamheid**

In de Week tegen Eenzaamheid was op 7 oktober een mini-symposium gepland, met daarin ook een rol voor Lumen. Door het aanscherpen van de coronamaatregelen op dat moment kon het mini-symposium geen doorgang vinden. Een geplande workshop ('Jongeren en Eenzaamheid' van Join us) is op 29 oktober als webinar door de gemeente Oegstgeest aangeboden. 2 mensen van Lumen waren hierbij aanwezig.

Winterkalender

Om de feestdagen en de moeilijke (corona)winter door te komen, riep gemeente Oegstgeest in november organisaties zoals Radius, Stichting Present, Lumen e.v.a. bijeen om de inwoners iets extra's te kunnen bieden. Dit resulteerde in de Winterkalender die als bijlage in de Oegstgeester Courant huis-aan-huis bezorgd is. De Winterkalender bestaat uit 'vakjes' met nuttige en handige tips. Lumen verleende hier ook haar medewerking aan.

Leiderdorp

Als derde gemeente in de Leidse regio is Leiderdorp van start gegaan met het opbouwen van een Coalitie tegen Eenzaamheid. Inclusio Leiderdorp organiseerde op 19 november hiervoor een online Kick-off die goed bezocht werd door medewerkers van organisaties (o.a. Participe, GGD, Gemiva, BplusC, Inclusio Leiderdorp zelf én Lumen), maar ook vrijwilligers en inwoners. In verschillende 'break-out rooms' werden themagericht ideeën en aandachtspunten opgehaald. Begin 2021 worden deze in een brainstormsessie, waar Lumen ook bij is, aan de hand van de 6 Bouwstenen van Movisie verwerkt in een Plan van Aanpak.

Duin- en Bollenstreek

Hillegom/Lisse

Tijdens de Week tegen Eenzaamheid vond op 8 oktober - geheel coronaproof - in Hillegom de 'Ik doe mee'-bijeenkomst plaats o.l.v. WelzijnsKompas. Ook Lumen ondertekende daar de 'Ik doe mee'-verklaring. In aanloop naar de Week van de Eenzaamheid had Lumen nauw contact met WelzijnsKompas om o.a. de mogelijke aanpakken van eenzaamheid te bespreken en te vergelijken en om samen na te denken over het (beter) signaleren van gevoelens van eenzaamheid. In 2021 willen WelzijnsKompas en Lumen hier mee verder gaan.

Katwijk

Eind 2020 werd duidelijk dat vanaf 2021 Lumen actiever en meer zichtbaar gaat zijn in de gemeente Katwijk. Ook Katwijk heeft (de aanpak van) eenzaamheid hoog op de eigen Maatschappelijke Agenda (MAG) staan. In 2019 was Lumen al langsgeslagen bij de Kick-off o.l.v. Welzijnswartier. Vanaf 2021 wil Lumen steviger aansluiten bij het lokale netwerk (in opbouw) voor de aanpak van eenzaamheid. Hierover is al kort contact geweest met de beleidsmedewerker van Katwijk die Eenzaamheid in haar portefeuille heeft.

Buurtcirkel

In iedere gemeente komt het voor: mensen die om wat voor reden dan ook minder sociale contacten hebben en hierdoor kwetsbaarder en ongelukkig zijn. Om die reden is in de gemeente Leiden en Hillegom de *Buurtcirkel* in het leven geroepen. De *Buurtcirkel* is een landelijk initiatief van Pameijer. Bij een *Buurtcirkel* worden mensen die in dezelfde buurt of dorp wonen met elkaar in contact gebracht. Het resultaat van Buurtcirkels is dat deelnemers een rol van betekenis voor anderen in hun directe woonomgeving vervullen en, op termijn, minder aanspraak doen op professionele ondersteuning.

GGZ Rivierduinen is gestart met dit initiatief in 2019. Halverwege 2020 heeft Lumen op verzoek van Rivierduinen en de gemeenten de Buurtcirkels, personeel en vrijwilligers overgenomen. Vanaf 1 januari 2021 gaan de Buurtcirkels verder als Krachtcirkels. Hiermee werd de aansluiting en ondersteuning door Pameijer ontbonden in goed overleg met Pameijer en de betrokken gemeenten. De ondersteuning van personeel, vrijwilligers en gespreksgroepen is binnen Lumen voldoende gewaarborgd.

"Voordat ik deelnam aan de Buurtcirkel kwam ik nauwelijks de deur uit en bewoog erg weinig. Op dit moment loop ik elke dag. Ik heb fijne contacten uit de Buurtcirkel en neem initiatief voor activiteiten naast de wekelijkse bijeenkomst van de Buurtcirkel."

Hillegom

Buurtcirkel Hillegom telde vóór 1 juli 9 deelnemers inclusief vrijwilliger, momenteel 10 deelnemers. Ná 1 juli hebben er zich 3 nieuwe deelnemers aangemeld.

De *Buurtcirkel* komt elke maandagmiddag bijeen. De vaste plek om bijeen te komen is Plein 28, het leer- en ontmoetingscentrum van WelzijnKompas. Maar in onderling overleg werd ook uitgeweken naar andere locaties zoals het park of een terras.

De sfeer in de groep is erg goed en er worden naast de wekelijkse bijeenkomsten activiteiten ondernomen met elkaar. Deelnemers geven aan dat zij een verbeterd sociaal leven ervaren door deelname aan de *Buurtcirkel*.



Leiden

Buurtcirkel Leiden telde vóór 1 juli 10 deelnemers inclusief vrijwilliger, ná 1 juli 11 deelnemers.

De *Buurtcirkel* komt elke woensdagmiddag bijeen. De vaste locatie was Deksel in het Morskwartier. Ook in Leiden is de sfeer in de groep optimaal. Naast de wekelijkse bijeenkomsten ondernemen de deelnemers activiteiten met elkaar. De algemene opinie in de groep is dat ze zich veel beter voelen en de kwaliteit van leven een stuk verbeterd is dan voor zij aangesloten waren bij de *Buurtcirkel*. In beide groepen is er sprake van een goede groepsdynamiek en daadwerkelijke resultaten (grote en kleine) zowel in groepsverband als individueel. Er ontstaan vriendschappen, er wordt hulp gevraagd en hulp geboden. Deelnemers worden gezien en gehoord waardoor het gevoel van eigenwaarde weer een weg vindt.

De *Buurtcirkel* heeft niet alleen een succesvolle groepsfunctie maar er wordt ook ondersteuning verleend aan individuele deelnemers. Dit gebeurt aan de hand van 1-op-1 gesprekken met de coach tijdens bijvoorbeeld een wandeling, telefonisch of met een kop koffie. In deze gesprekken wordt gekeken welke hulpvragen een deelnemer heeft. De coach zoekt de ondersteuning die past bij de hulpvraag zowel binnen als buiten Lumen.

“Voor mijn deelname aan de Buurtcirkel kwam ik alleen de deur uit voor een boodschapje. En dan ook nog eigenlijk liever niet. Door de Buurtcirkel en individuele telefoongesprekken durfde ik zelf alleen naar mijn zus.”

“Mijn dementerende vrouw is naar een verpleeghuis verhuisd en vanaf dat moment voelde ik me vaak eenzaam. Ik voel mij erg thuis bij de Buurtcirkel en zij hebben mij ook gewezen op het Inloophuis van Lumen. Daar ga ik nu ook naar toe, ik heb het daar naar mijn zin!”

Clïëntondersteuning

Onafhankelijke cliëntondersteuning (met inzet van ervaringsdeskundigheid)

Peersupport is de kern van inzet van ervaringsdeskundigheid bij cliëntondersteuning. Inzet van ervaringsdeskundigheid draagt bij aan hoop, perspectief, zingeving en het doorbreken van (zelf)stigma. Ervaringsdeskundigen bieden ondersteuning door mensen te empoweren en op een gelijkwaardige manier te begeleiden bij het oppakken van persoonlijke, sociale en maatschappelijke rollen.

Dit kunnen zowel opgeleide ervaringsdeskundigen als vrijwilligers zijn. Daarbij investeren we continu in opleiden en coachen van vrijwilligers om hun ervaringsdeskundigheid te ontwikkelen en op een passende wijze in te zetten. Dit doen we onder andere vanuit een regionale academie (i.o.) voor ervaringsdeskundigheid, waardoor er ook verbinding is met andere organisaties op gebied van ervaringsdeskundigheid.

Ervaringsdeskundigheid wordt ingezet in de toegang 1 (informatie & advies, individuele belangenbehartiging), OGGZ (outreachinge cliëntondersteuning), Respijthuis, Participatiecoaches (gericht op werk en participatie) en faciliteren van zelfhulp en eigen regie 2. Dit alles wordt omkleed door een cursusaanbod, begeleid door ervaringsdeskundigen, waarin allerlei thema's gericht op herstel en participatie worden besproken 3. Vanaf 2020 heeft Lumen de verschillende vormen van cliëntondersteuning (individueel en groepsgewijs) op het gebied van Bemoeizorg, Vliegende Brigade, STIP, Crisiskaart en (arbeids)participatie samengevoegd onder de noemer onafhankelijke cliëntondersteuning (met inzet van ervaringsdeskundigheid).

Ook voor consultatie aan hulpverleners en deelname aan zorgnetwerken worden ervaringsdeskundigen ingezet. Dit betreft dan advies vanuit cliëntperspectief over bejegening en/of inzet van hulp, waarbij verder gekeken wordt dan gebruikelijke hulpbronnen.

Noot:

1. Onafhankelijke clientondersteuning (WMO).
2. Zowel in groepen als individueel, denk aan WRAP of Crisiskaart of Ont-moeten op maandag.
3. Bijvoorbeeld cursus Zicht op Herstel, voorlichting.

Individueel

Samen op jezelf

Het woonproject 'Samen op Jezelf' was in de loop van 2019 grotendeels uitgedacht, met Lumen in de projectgroep. Begin 2020 hadden samenwerkingspartners De Binnenvest en GGZ Rivierduinen vijf geschikte bewoners op het oog. De oplevering van de appartementen liep enige vertraging op, maar in maart/april zouden de eerste bewoners gaan verhuizen. De 'intelligente lockdown' zorgde ervoor dat enkele bewoners afzagen van deelname aan het project. Nieuwe bewoners waren snel gevonden, en in mei kon er daadwerkelijk verhuisd worden.

Al eerder in 2020 was een start gemaakt met het begeleidende 'Team Samen op Jezelf'. Individuele (specialistische) begeleiding (Rivierduinen en De Binnenvest) en aanvullende, ervaringsdeskundige ondersteuning (Lumen) zochten elkaar (digitaal) op om tot een integraal begeleidend team te komen. Zowel het 'Team Samen op Jezelf' als de komst van de bewoners gaf aanleiding om alle betrokkenen in juni bijeen te roepen voor een nadere kennismaking en kick-off op het kantoor van Lumen aan de Hooigracht. Ook Portaal en de gemeente Leiden waren uitgenodigd. Later organiseerde Lumen nog een rondleiding voor de bewoners van Samen op Jezelf.

Kort voor de tweede lockdown kon 'Team Samen op Jezelf' en enkele bewoners nog samenkomen op de Hooigracht voor een tussentijdse evaluatie. Naar aanleiding hiervan werden de laatste teamafspraken gemaakt en kwam de eerste (individuele) ondersteuningsvraag vanuit de bewonersgroep bij Lumen binnen.

Lumen doet mee aan Samen op Jezelf:

- ➔ Om te kijken naar de rol van ervaringsdeskundigheid/onaafhankelijke cliëntondersteuning (OCO) die via het integrale team direct voorhanden is voor de bewoners.
- ➔ Om te bepalen of inzet van ervaringsdeskundigheid/OCO binnen het project – op den duur – de inzet van specialistische begeleiding af kan laten nemen.
- ➔ Om de bewoners kennis te laten maken met Lumen en de verschillende activiteiten en ondersteuningsmogelijkheden die Lumen in huis heeft.
- ➔ Om te onderzoeken of er, naast aanvullende individuele ondersteuning, ook behoefte is om ‘samen’ als groep ondersteuning te krijgen.

Samen op Jezelf heeft enige hinder ondervonden van de coronacrisis. Maar het project loopt nog enige tijd door. Het integrale begeleidende team heeft nog volop tijd en mogelijkheden om verschillende aanpakken nader te onderzoeken. Enkele bewoners nemen al deel aan activiteiten van en bij Lumen. Het is te vroeg nog om te kunnen zeggen of de inzet van ervaringsdeskundigheid/OCO specialistische (woon)begeleiding af kan laten nemen.

Ondersteuning

Outreaching /Vliegende Brigade

De Vliegende Brigade staat mensen bij die zich in een kwetsbare positie bevinden, bijvoorbeeld psychische problemen, verslaving, schulden en/of vereenzaming. Het gaat vaak om mensen die moeite hebben om hulp te accepteren, soms komen ze zelden de deur nog uit. De Vliegende Brigade legt actief contact o.a. door bij mensen thuis langs te gaan.

Leidse regio

Voor de Leidse regio kwamen in totaal 42 aanvragen binnen. Na inventarisering van de zorgvraag werden 37 mensen doorverwezen naar externe instanties als GGD, Humanitas, Buddyhulp, Sociaal Wijkteam etc. Vijf mensen werden vervolgens intensief ondersteund door een ervaringsdeskundige vrijwilliger van Lumen.

“Lumen heeft mij weer hoop en kracht gegeven. Lotgenoten en ervaringsdeskundigen lieten mij inzien dat ik niet alleen ben. Lumen was mijn licht in een donkere tunnel”

Vijfentwintig casussen voor de Vliegende Brigade ontvingen we via het netwerk ‘Meedoen met de stad’. In dit netwerk wordt intensief samengewerkt met andere Leidse organisaties die hulp en ondersteuning bieden, zoals de sociaal wijkteams, de politie en woningcorporaties. De deelname van de Vliegende Brigade is voor Lumen waardevol omdat we vanuit onze ervaringsdeskundigheid konden meedenken, adviseren en ondersteunen.

Vliegende Brigadiers werken outreachend en proberen actief contact te leggen. Ze gaan regelmatig bij cliënten thuis langs. Vanwege corona konden Vliegende Brigadiers in eerste instantie niet face-to face afspreken waardoor mensen nog meer vereenzaamden en geïsoleerd raakten. Het contact werd toen zo goed mogelijk voortgezet via de telefoon en beeldbellen. Of er werd in buitenlucht afgesproken en samen een rondje gewandeld. Later in het jaar kwamen de Vliegende Brigadiers weer thuis bij de mensen. We hielden ons uiteraard aan de richtlijnen van het RIVM (1,5 meter afstand en mondkapje). Het coronavirus heeft veel impact op de mensen die we bezochten. We zagen het afgelopen jaar een stijging in het aantal hulpvragen omtrent eenzaamheid en verslaving.

In 2020 gingen zes nieuwe vrijwilligers als Vliegende Brigadier bij Lumen aan de slag. Drie vrijwilligers waren eerder zelf hulpvrager en zijn door een ervaringsdeskundige vrijwilliger van Lumen begeleid. Nu hebben zij zelf de stap gemaakt naar vrijwilligerswerk. Twee vrijwilligers zijn via de Brijder bij de Vliegende Brigade terecht gekomen en één vrijwilliger via het netwerk Lumen. Eén Vliegende Brigadier heeft vanuit haar vrijwilligerswerk de stap kunnen maken naar betaald werk.

Deelnemers per gemeente	Totaal: 42
Leiden	36
Leiderdorp	3
Oegstgeest	3

Rijnstreek

In de Rijnstreek kreeg kwamen 46 aanvragen voor outreachende cliëntondersteuning binnen.

Deelnemers per gemeente	Totaal: 46
Alphen a/d Rijn	25
Nieuwkoop	9
Kaag en Braassem	5
Boskoop	4
Leiden	2
Rijnwoude	1

De medewerkers van de Vliegende Brigade zijn vertegenwoordigd in diverse overleggen met lokale zorg-netwerken (Boskoop en Rijnwoude), kernteam (Kaag & Braassem) of pilots Bemoeizorg in Alphen a/d Rijn en Nieuwkoop. Het team voor cliëntondersteuning bestaat uit 2 vaste medewerkers en 5 vrijwilligers. In het laatste kwartaal is een campagne gestart om extra vrijwilligers te werven, waardoor de Vliegende Brigade in 2021 kan worden uitgebreid.

Vanwege corona werden vanaf medio maart alle huisbezoeken en face-to-face contacten op kantoor, in goed overleg met cliënten, omgezet naar (video)belafspraken en naar behoefte aangepast. Mensen konden zich vrij snel aanpassen aan de situatie. Voor een aantal cliënten ontstond er tijdens de lockdown meer behoefte aan contact, zij ervoeren deze maanden als een eenzame en angstige periode.

Na versoepeling van de coronamaatregelen zijn de outreachende contacten weer opgepakt met in acht-neming van de geldende maatregelen. Vooral als de situatie voor sommigen onhoudbaar of crisisgevoelig werd. Indien er geen directe noodzaak was voor face-to-face contact, werd zoveel mogelijk cliëntonder-steuning via beeldbellen of telefonisch contact geboden.

Ondersteuning op kantoor

Rijnstreek

Naast de outreachende cliëntondersteuning biedt de vestiging in Alphen aan den Rijn ook cliëntonder-steuning op kantoor aan. Het afgelopen jaar kregen 49 cliënten (waarvan 28 een voortzetting waren vanuit 2019) deze ondersteuning vanuit Lumen.

Informatievoorziening (STIP)

Leidse regio

Het STIP (Steun- en Informatiepunt) biedt ervaringsdeskundige ondersteuning aan iedereen die te maken heeft (gehad) met een psychische aandoening, psychosociale problemen en/of een verslaving. Ervarensdeskundig vrijwilligers bieden een luisterend oor, ondersteunen, denken graag mee en gaan uit van de wensen en belangen van degene die ondersteuning zoekt. De ondersteuning van het STIP is onafhankelijk, gratis en zonder verwijzing. Ook familieleden, mantelzorgers, andere betrokkenen en professionals kunnen terecht voor informatie en advies.



Het oorspronkelijke plan was om het STIP vanaf maart te starten met 1 dagdeel per week en dit gedurende het jaar naar behoefte en mogelijkheden uit te breiden naar meerdere dagdelen. De lockdown in het voorjaar bracht hier verandering in. Er is toen een digitaal team geformeerd dat telefonisch bereikbaar was voor informatie, ondersteuning en advies. Daarnaast is in die periode veel informatie verzameld en er zijn factsheets ontwikkeld die de informatieverstrekking moeten vergemakkelijken en verbeteren.

Op 22 juli 2020 was dan toch de feestelijke start van het fysieke STIP Leidse regio bij Lumen op de Hooigracht. Gedurende de zomer was het elke woensdag geopend van 10 tot 14 uur. Belangrijk onderdeel van het STIP was het koffie-opstart-uur, in het leven geroepen voor de mensen die het lastig vinden om de dag te starten. Iedereen is hier tussen 10 en 11 uur welkom om zijn of haar dag op een fijne manier met elkaar te beginnen.

Door de aanscherping van de corona-maatregelen in het najaar zijn de openingstijden van het STIP verkort. Maar bezoekers bleven elke woensdag welkom voor een luisterend oor, een kopje koffie en praktische ondersteuning en advies. In 2021 zal - zodra het mogelijk is - het STIP verder uitgebreid gaan worden en zal er ook meer ingezet gaan worden op versterking van de uitwisseling met samenwerkingspartners in de Leidse regio.

Om het team van ervaringsdeskundige cliëntondersteuners Lumenbreed (in de hele regio en in alle functies) uit te breiden is er in de zomer een wervingsactie gestart, met daaraan gekoppeld een gerichte (online) training voor aspirant-clientondersteuners. Deelnemers konden zich na deze training verder ontwikkelen in de verschillende richtingen, zoals Vliegende Brigadier, STIP-medewerker, participatiecoach of Crisiskaart-consulent.

Rijnstreek

Eind 2020 ging ook het STIP in de Rijnstreek van start. Voor het STIP zijn medewerkers van het Respijthuis beschikbaar; hiervoor zijn extra uren in de formatie meegenomen. Daarnaast zijn 2 vrijwilligers specifiek voor STIP beschikbaar. Het aantal bezoekers, dat rechtstreeks via het STIP in contact is gekomen, is nu nog moeilijk in cijfers uit te drukken. Een nieuw registratiesysteem wordt in 2021 in gebruik genomen. Hoewel het STIP gevestigd is in het Respijthuis, is het nog onvoldoende zichtbaar als duidelijke locatie waar men kan binnenlopen voor informatie en advies. Omdat we vanwege corona maar een beperkt aantal bezoekers in het Respijthuis konden ontvangen is er bewust voor gekozen om de inloofunctie van het STIP niet te benadrukken. In afgelopen jaar is ingezet op goede bereikbaarheid via website of telefonisch. Er is rechtstreeks contact met cliëntondersteuners in Rijnstreek mogelijk, waardoor in een persoonlijk gesprek informatie en advies gegeven kan worden. Ook voor organisaties is het STIP beschikbaar voor informatie en advies. Hierin neemt Lumen een onafhankelijke positie in en zoekt naar mogelijkheden die dicht aansluiten bij het cliëntperspectief.

Meedenkersnetwerk

Lumen is actief betrokken bij het Meedenkersnetwerk. 2020 had hét jaar van het Meedenkersnetwerk HLT-N (Hillegom, Lisse, Teylingen en Noordwijk) moeten worden. Na een formatieperiode van ruim een jaar door de stuurgroep was er een grootse kick-off van het Meedenkersnetwerk gepland op 18 maart in Voorhout. Dit zou het startsein zijn om bij zoveel mogelijk inwoners van de HLTN-gemeenten bekendheid te krijgen, zodat mensen wisten waar ze met hun hulpvragen (laagdrempelige) ondersteuning konden krijgen. Door de lockdown ging deze feestelijke bijeenkomst niet door.



De website van het Meedenkersnetwerk (www.meedenkersnetwerk.nl) ging wél 'live'. Via deze website kwamen al snel de eerste hulpvragen binnen, waaronder ook specifieke, corona-gerelateerde vragen. Gedurende het jaar groeide het aantal beschikbare meedenkers naar 22 (van 9 verschillende organisaties). Lumen was met 3 (vrijwillige) meedenkers vertegenwoordigd.

Deelnemers per gemeente	Totaal: 24
Lisse	6
Hillegom	6
Teylingen	5
Noordwijk	5
Katwijk	2

Onze ervaringsdeskundige vrijwilligers gaven steun en advies en verwezen zo nodig door. Bijvoorbeeld naar een ggz-instelling of naar één van de activiteiten en diensten van Lumen. We signaleren echter een toename in het aantal verwijzingen door andere organisaties, zoals maatschappelijk werk, de Binnenvest en de GGD. Binnen deze verwijzingen zien we een groter aantal klanten waarbij het gaat om bemoeizorg. De onafhankelijke cliëntondersteuning door ervaringsdeskundige vrijwilligers is in eerste instantie opgezet om vooral de vraag vanuit de klant zelf te ondersteunen. De bemoeizorgbenadering vraagt echter om een andere aanpak en een stevigere ervaringsdeskundige medewerker. Ook zullen bij deze zwaardere zorgvragen minder snel resultaten worden geboekt. De vraag is of je deze ondersteuning aan vrijwilligers moet overlaten? Een onderwerp van discussie zowel intern als een discussie die we met de gemeenten moeten voeren.

Na de zomer was er een 'Week van de meedenker' uitgedacht, maar ook hier gooide de coronacrisis weer roet in het eten. Wél volgens planning waren overal door de HLTN-gemeenten heen Meedenkersbillboards te zien. In het laatste kwartaal van 2020 verscheen er een reeks van 5 filmpjes met meedenkers. Een meedenker van Lumen speelt in één daarvan de hoofdrol. Op 3 december bracht Lumen een werkbezoek aan Ontmoetingswerkplaats De JoJo (met o.a. Repaircafé Teylingen) in Sassenheim. Afsgesproken is dat vanaf 2021 Lumen daar vaker te vinden en aan te spreken is.

Eind 2020 had het Meedenkersnetwerk als project afgerond (en verantwoord) moeten worden. Vanwege de coronacrisis is door het Ministerie van VWS een jaar verlenging toegezegd. Gedurende heel 2021 zal daarom het Meedenkersnetwerk beschikbaar en actief zijn en daarnaast verder worden doorontwikkeld.

Lumen is bij het Meedenkersnetwerk aangesloten om:

- Zorg te dragen dat inwoners met ggz/vz/mo-hulpvragen snel en adequaat ondersteund kunnen worden. Hiervoor is het noodzakelijk dat lokale samenwerkingspartners elkaar goed te kunnen vinden, bv. via de stuurgroep.
- Voor inwoners van aangesloten gemeenten de (laagdrempelige) onafhankelijke cliëntondersteuning beschikbaar te houden.
- Aandacht te blijven vragen voor de (positie van) inwoners met ggz/vz/mo-problematiek.

Crisiskaart

De Crisiskaart is er voor mensen die vrezen een crisis mee te gaan maken of bang zijn om in een verwarde toestand te raken. Een Crisiskaart (een klein opvouwbaar kaartje) geeft houvast voor de kaarthouder en voor de mensen die helpen. Er staat op beschreven wat omstanders en hulpverleners moeten doen of laten als iemand in crisis is.

***“Met mijn Crisiskaart
hoef ik me geen zorgen
te maken wie wat doet,
mocht ik weer in een
crisis belanden.”***

Verhaal uit de praktijk:

“Nu ik een Crisiskaart heb escaleert de situatie niet meer zo snel als ik in crisis raak. Want iedereen weet nu wat hij wel of niet moet doen. Voor mijn moeder en vriendin is het een geruststelling dat zij nu beter voor ogen hebben wat ze moeten doen als ik in psychose raak. Er is een duidelijke taakverdeling en er zijn afspraken met mijn behandelaar over eventuele opname, medicatie en nazorg. Als er iets verandert in mijn situatie kan ik bellen naar de consulent, wordt mijn Crisiskaart aangepast en krijgen alle partijen de herziene Crisiskaart en crisisplan.”

Klanten per gemeente	Aanvragen	Afgerond	Lopend	Gestopt	Totaal trajecten (incl. aanvragers 2019)
Noordwijk		1			1
Teylingen	1	1			2
Lisse	2	1		1	2
Voorschoten	1	1			2
Leiden	5	1	4	1	11
Oegstgeest			1		1
Leiderdorp		1			11
Zoeterwoude			1		1
Alphen a/d Rijn	11	4	6	4	25
Nieuwkoop	1		1		2
Kaag en Braassem	1		1		2
Totaal	22	10	14	6	52

De beperkingen die de coronapandemie ons oplegde vroeg om een nieuwe werkwijze hoe vorm te geven aan de trajecten voor het opstellen van een crisisplan en Crisiskaart. Het is belangrijk om in een veilige omgeving de vaak toch gevoelige onderwerpen te kunnen bespreken en een vertrouwensband op te bouwen. Bij de consulenten vroeg dit ook om een nieuwe mindset en andere (digitale) vaardigheden.

In het begin merkten we weinig verandering in het aantal aanvragen. Men was afwachtend, en gaf aan eerst te willen wachten tot de situatie weer was genormaliseerd. Van de reeds lopende trajecten konden een aantal omgezet worden naar online en beeldbellen. Maar niet voor iedereen was dit weggelegd, of voelde dit veilig genoeg. Consulenten hielden het lijntje vast en tastten af wanneer de ruimte daar weer was om het weer op te pakken.

Bij de tweede lockdown was juist een stijging te zien in het aantal aanmeldingen. Online was een minder grote drempel nu, men begreep de situatie. Met de voetnoot dat het vermoeden bestaat dat er nog een groep mensen is die zich nu niet laat zien, omdat de 'live' contacten nu niet mogelijk zijn en voor wie online afspreken een te grote drempel is.

Opvallend is het grote aantal aanvragen uit de Rijnstreek. Deze aanvragen komen met name van mensen die bij de Brijder een traject hebben gevolgd, en al dan niet daarnaast nog een traject bij de GGZ doorlopen. Via de Brijder hoorden zij over de Crisiskaart en meldden zich bij ons aan. In 2021 zal de Crisiskaart vast onderdeel worden van het Respijthuis.

De aanvragen in de Leidse regio komen met name via GGZ gerelateerde instanties. Ook weten mensen Lumen zelf te vinden en melden ze zich online aan via de website. Het aantal aanvragen uit de Duin- en Bollenstreek is nog relatief laag. Dit komt omdat Lumen in deze regio (nog) minder bekend is. Met de uitbreiding van het team daar willen we de zichtbaarheid van Lumen in de Duin- en Bollenstreek vergroten. Naar verwachting zal dit ook leiden tot meer aanvragen voor een Crisiskaart.

Consulenten

Consulenten per gemeente	Opgeleid in 2020	Actief	Gestopt	Totaal actieve consulenten
Noordwijk	1	1		1
Katwijk	1	1	1	1
Teylingen	1	1		1
Leiden	4	6		6
Alphen a/d Rijn			1	-
Nieuwkoop			1	-
Totaal	7	9	3	9

In het najaar organiseerden we een training voor de nieuwe consulenten. Een aantal was gedurende het jaar 'on-the-job' opgeleid om al een start te kunnen maken. Maar ze hebben nu ook de officiële training gevolgd. Daarmee zijn we zeven gecertificeerde consulenten Crisiskaart rijker! De training werd verzorgd door een opgeleid trainer Crisiskaart en ondersteund door de coördinator Crisiskaart van Lumen.

Gedurende het jaar zijn er drie consulenten gestopt. Eén uit de Leidse regio, wegens het herstarten van studie en werk. In de Rijnstreek waren er twee consulenten heel actief, deze hebben echter moeten stoppen wegens omstandigheden. Het is de verwachting dat we in 2021 snel nieuwe consulenten voor de Rijnstreek kunnen aanstellen. De (online) gesprekken worden nu door consulenten uit de andere regio's opgepakt.



Groepen

Norwoodgroep

De Norwoodgroep is een anonieme zelfhulpgroep waarin vrouwen met onderlinge steun en herkenning aan zichzelf kunnen werken.

- Vrouwen die zichzelf herkennen in het boek 'Als hij maar gelukkig is' van Robin Norwood.
- Vrouwen die telkens in relaties en situaties terecht komen waarin ze zich niet gelukkig voelen.
- Vrouwen die moeite hebben een ongezonde of verbroken relatie los te laten.

Mede door de coronamaatregelen is de Norwoodgroep in dit jaar omgezet naar individuele ondersteuning en contact. Negen vrouwen kregen individuele ondersteuning van een op dit gebied ervaringsdeskundig vrijwilliger. Deze ondersteuning vond plaats via mail en telefoon of via één-op-één contact buiten. In 2021 wordt gekeken naar nieuwe mogelijkheden om weer een groep op te starten.

Structuurgroep (online)

Op initiatief van één van de vrijwilligers van Lumen is tijdens de eerste lockdown de Structuurgroep opgezet. Via Discord, een online chatprogramma, 'ontmoeten' dagelijks 20 mensen elkaar op verschillende tijden van de dag. Er wordt koffiedronken in de ochtend, theedronken in de middag, er worden recepten uitgewisseld en er is elke vrijdag een filmavond waarin men gezamenlijk naar dezelfde film kijkt. Een mooi initiatief dat nog steeds doorloopt.

Herstelaanbod

Zicht op Herstel

Ook in 2020 was de cursus Zicht op Herstel een belangrijke pijler in het regiobrede herstelaanbod van Lumen. Met een geheel vernieuwde cursusmap ging het team van ervaringsdeskundig cursusbegeleiders in januari weer van start met het verzorgen van de cursus op verschillende locaties in de regio.

Herstellen is een zoektocht naar hoe iemand, ondanks psychische klachten, psychosociale problemen en/of verslaving een leven op kan bouwen dat hij/zij als zinvol ervaart. De cursus Zicht op Herstel kan een waardevolle aanvulling zijn bij deze zoektocht.

Deze cursus is bedoeld voor iedereen die bezig is of wil zijn met zijn of haar eigen herstel. De cursus vormt ook een basis voor de ontwikkeling van ervaringsdeskundigheid binnen Lumen. Het doel van de cursus is dat deelnemers zicht krijgen op hun herstelproces tot nu toe. Welke factoren werkten belemmerend en welke bevorderend? In negen bijeenkomsten gaan deelnemers gericht aan de slag met wat kan helpen bij het verdere herstel. Aan de hand van de verschillende thema's en tools die aangeboden worden in de cursus, brengen deelnemers hun eigen unieke herstelproces in kaart.

"Ik ben voornamelijk meer over mezelf te weten gekomen en ken mijn valkuilen. Maar leerde ook over successen waar ik hiervoor niet zo bij stil stond."

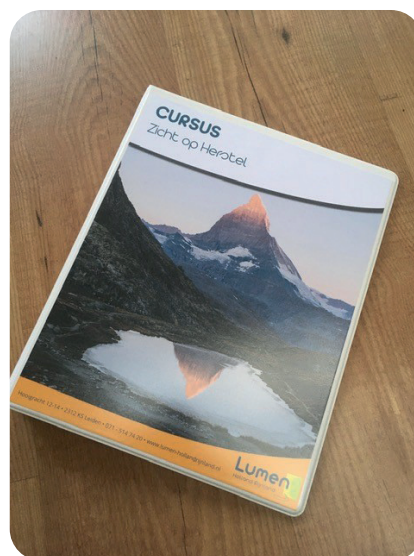


Op verschillende locaties in de regio Holland Rijnland zijn in totaal tien cursussen Zicht op Herstel verzorgd door een team van tien ervaringsdeskundig cursusbegeleiders. Om de cursus op verschillende locaties te kunnen aanbieden en om potentiële deelnemers te bereiken is contact gezocht en samengewerkt met diverse partijen in de regio.

- In de Leidse regio werden vijf cursussen verzorgd op het kantoor van Lumen in Leiden, een zesde cursus is in december opgestart, maar moest door de lockdown gepauzeerd worden en wordt vervolgd in 2021.
- In de Rijnstreek werden drie cursussen verzorgd. De eerste cursus vond plaats in Wijkcentrum Kerk en Zanen. Op 18 juni was met de start van de tweede cursus meteen een primeur in cursuszolder van het nieuwe Respijthuis in Alphen aan den Rijn. Ook de derde cursus werd hier grotendeels verzorgd, voor de laatste lessen van de deze reeks is in verband met de coronamaatregelen uitgeweken naar locatie de Josef in Alphen aan den Rijn.
- In de Duin- en Bollenstreek werden twee cursussen verzorgd, te weten bij Welzijn Teylingen in Buurtkamer Sassembourg te Sassenheim en bij Leer- en Ontmoetingscentrum Plein 28 te Hillegom.

Door de corona-maatregelen zijn zeven van de tien cursussen deels online vormgegeven. Tijdens de eerste lockdown in het voorjaar zijn de cursussen tijdelijk gepauzeerd. In die maand is contact gehouden met de deelnemers via mail/app en telefoon. Er zijn toen voorbereidingen getroffen voor het aanbieden van een online alternatief. Na een try-out met de verschillende groepen is de cursus vanaf half april online voortgezet via het programma Webex (wel bijeenkomsten van 60 min. i.p.v. de gebruikelijke 120 min.) Het programma heeft hierdoor meer weken in beslag genomen dan vooraf gepland. Voor sommige deelnemers was het online bijwonen van de cursus niet haalbaar, met hen is gekeken naar een alternatief in de vorm van (verwijzing naar) individuele ondersteuning.

In de zomer konden gelukkig weer drie cursussen volledig fysiek verzorgd worden, waarvan twee in Leiden en één in Alphen aan den Rijn.



Voor de cursussen het najaar moest helaas - vanwege de coronamaatregelen - in november weer een pauze ingelast worden. Er zijn toen wel online contacturen aangeboden in de hoop snel weer op locatie verder te kunnen, én om vast met deelnemers te oefenen met online lessen, voor het geval dit weer langer nodig zou zijn. Tijdens de lockdown in december zijn de lessen dan ook weer online via Webex voortgezet. Hierdoor hebben de cursussen enige vertraging opgelopen, maar konden uiteindelijk, op één cursus na, in januari 2021 afgerond worden.

In totaal zijn er 80 deelnemers gestart, waarvan 57 deelnemers de cursus met goed gevolg hebben afgerond en een certificaat ontvingen. 16 deelnemers hebben om verschillende redenen de cursus niet kunnen afronden, voor een deel van hen is een individueel traject gestart. Voor 7 deelnemers loopt de cursus nog door in 2021, na een pauze i.v.m. de lockdown.

Voor 44 deelnemers is Zicht op Herstel de start geweest van een verder traject bij Lumen, in de vorm van individuele ondersteuning, het volgen van cursussen ter ontwikkeling van ervaringskundigheid en/of het doen van vrijwilligerswerk.

Deelnemers per gemeente	
Noordwijk	3
Katwijk	6
Hillegom	4
Teylingen	5
Lisse	2
Leiden	32
Oegstgeest	2
Leiderdorp	3
Alphen aan den Rijn	16
Nieuwkoop	2
Elders	5
Totaal	80

Evaluaties

De cursus werd zeer positief ontvangen, gemiddelde waardering van de deelnemers was een 8,6.
Dit zeggen de deelnemers:

"Ik heb veel mogen leren van iedereen die deelnam, maar ook van de trainers en heb ook veel over mezelf geleerd. Ik heb vooral geleerd dat ik me niet hoeft te schamen en dat de negatieve ervaringen mij sterker hebben gemaakt."

"De cursus heeft op sommige vlakken mijn ogen geopend. Ja, ik heb veel vooruitgang geboekt over de jaren heen, maar ik had zelden stilgestaan bij wat dit allemaal wel niet was. Door deze cursus besef ik me hoe v  r ik wel niet ben vergeleken met een jaar geleden."

23

Effectmeting

Om beter zicht te kunnen krijgen op het effect dat het volgen van de cursus Zicht op Herstel mogelijk heeft voor de deelnemers is vanaf juni gestart met een zogenoemde effectmeting. Aan de hand van een aantal mogelijke leerdoelen van de cursus zijn 5 stellingen geformuleerd waarvan aan de deelnemers werd gevraagd om op een doorlopende lijn aan te geven in hoeverre ze het hiermee eens waren. Bij de start van de cursus werd een beginmeting gedaan en tijdens de laatste les werden dezelfde stellingen nog eens aan de cursisten voorgelegd. Uitkomst van deze metingen was dat voor alle stellingen gemiddeld genomen een verbetering was te zien. Wat een goede indicatie geeft voor het belang van deze cursus voor de deelnemers.

1	Ik weet wat het begrip Herstel inhoudt.	30%
2	Ik heb zicht op wat voor mij tot nu toe belemmerend en bevorderend heeft gewerkt.	27%
3	Ik weet hoe ik mijn leven vorm kan geven ondanks/met mijn klachten of problemen.	31%
4	Ik ervaar herkenning, erkenning en steun in contact met mensen om mijn heen.	32%
5	Ik ben hoopvol als het gaat om mijn toekomst.	23%

Ont-moeten op maandag

Ont-moeten op maandag is een laagdrempelige herstelgroep voor iedereen ie te maken heeft (gehad) met psychische of psychosociale problemen, of een verslaving. De groep komt wekelijks op maandagmiddag bijeen om bij een kop koffie van gedachte te wisselen over onze dromen, wensen en kwaliteiten én wat ons (nog) tegenhoudt. De groep wordt begeleid door ervaringsdeskundige gespreksleiders die in dezelfde fase zitten of zaten.

Leidse regio

De Leidse groep kreeg begin 2020 een opfrisbeurt. We bespraken het oorspronkelijke doel en bedachten een nieuwe insteek. Ook verwelkomden we nieuwe vrijwilligers die hier graag hun bijdrage aan wilden leveren. Daarnaast werd *Ont-moeten op maandag* weer onder de aandacht gebracht bij verschillende ketenpartners.

Toen Lumen haar deuren sloot vanwege de lockdown hadden we niet direct een oplossing voor deze laagdrempelige bijeenkomsten. Vrijwilligers en begeleiders zijn middels app, beeldbellen en telefonisch contact beschikbaar geweest maar daar werd door deelnemers weinig gebruik van gemaakt. Medio juni konden we in kleine groepjes weer fysiek samenkomen. Vanwege het beperkte aantal werden deze bijeenkomsten voornamelijk begeleid door de vrijwilligers. In de zomermaanden werd vaak in het park afgesproken.

Bij de tweede lockdown in het najaar ging *Ont-moeten op maandag* digitaal verder. Via de website konden deelnemers zich aanmelden en kregen ze toegang tot de (online) groep. Dit werkte niet zoals we hadden gehoopt. Het aantal deelnemers liep terug omdat de interactie via beeldbellen heel anders was, ook is het groepsproces moeilijker te begeleiden.

Vanaf december kwam *Ont-moeten op maandag* weer in een kleine fysieke samenstelling samen. De kracht van deze herstelgroep lijkt toch te zitten in het spontaan kunnen binnenlopen (zonder aanmelden) en de kracht van het spontane gesprek en de laagdrempeligheid.

Registraties per gemeente	Totaal fysieke bijeenkomsten: 9 Gemiddeld aantal deelnemers: 5	Percentages
Leiden	29	64%
Teylingen	6	13%
Alphen aan den Rijn	3	7%
Zoeterwoude	1	3%
Overig	6	13%
Totaal	45	

Rijnstreek

Wekelijks is er op maandagmiddag een bijeenkomst van *Ont-moeten op maandag* in De Jozef (tot de zomer Respijthuis) in Alphen aan de Rijn. In deze groep zijn ontmoeting en peer-to-peer support de belangrijkste bouwstenen. Lotgenoten bespreken en adviseren elkaar hoe je plannen, wensen en ambities kunt omzetten naar daadwerkelijk uitvoeren. Deelname aan deze groep is wisselend, deels ook door de coronamaatregelen. In de periode waarin het niet toegestaan was om in fysieke groepen bijeen te komen, is het contact via een online groep verdergegaan. Aanvullend initieerden we 'Ont-moeten On The Move' voor één-op-één contact. Wie daar behoefte aan had kon een persoonlijk gesprek tijdens een wandeling in de buitenlucht aanvragen.

Registraties per gemeente	Totaal bijeenkomsten: 27 Gemiddeld aantal deelnemers: 6,6	Percentages
Alphen aan den Rijn	104	59%
Nieuwkoop	3	2%
Leiderdorp	2	1%
Lisse	1	1%
Niet bekend	67	38%
Totaal	177	

Lotgenotencafé

Voor het vierde jaar op rij verzorgde een team van ervaringsdeskundig vrijwilligers weer elke donderdagmiddag het Lotgenotencafé in het kantoor van Lumen aan de Hooigracht. Het Lotgenotencafé is een plek waar iedereen die te maken heeft (gehad) met een psychische aandoening, psychosociale problemen of een verslaving van harte welkom is om in een ongedwongen en open sfeer ervaringen uit te wisselen, elkaar te ondersteunen, te praten over en te werken aan zijn of haar herstel. In november werd het Lotgenotencafé door het Oranje Fonds genomineerd voor een Appeltje van Oranje.

“Het Lotgenotencafé is voor mij als een ‘anker in de week’: Ik voel me er thuis, ontmoet er leeftijdsgenoten en de wekelijkse activiteit geeft me structuur en houvast in mijn leven.”



Voor de één is Lotgenotencafé een springplank, een weg naar verdere groei en ontwikkeling. Zo is het ook regelmatig de plek waar mensen starten bij Lumen en daarna de stap zetten naar het volgen van een cursus, of het zich verder ontwikkelen tot ervaringsdeskundige van waaruit ze anderen weer gaan ondersteunen in hun herstel. Voor de ander is het juist een landingsplaats, even bijkomen van de intensieve week en stilstaan bij het eigen (herstel)proces, of even opladen in een moeilijke periode.

Het Lotgenotencafé werd goed bezocht in de eerste maanden van 2020. Tijdens de eerste lockdown ging het Lotgenotencafé online verder. Toch werd hier door maar weinig mensen gebruik van gemaakt. Daarnaast is er zoveel mogelijk (individueel) contact gezocht en onderhouden met de vaste bezoekers. Vanaf begin juni was het Lotgenotencafé weer fysiek geopend en werd daarna gelijk weer goed bezocht. Wat duidelijk het nut en de noodzaak van het Lotgenotencafé liet zien!



Er kwamen dit jaar in totaal 300 bezoekers naar het Lotgenotencafé. De verdeling man/vrouw was nage-
noeg gelijk.

Bezoekers per gemeente	Totaal bijeenkomsten: 37 Gemiddeld aantal deelnemers: 8
Leiden	233
Noordwijk	19
Voorschoten	14
Leiderdorp	12
Teylingen	9
Overig	13
Totaal	300

“De mensen die ik hier ontmoet begrijpen je, ik voel me ‘gezien’ en minder eenzaam. Dat is toch anders als ik met ouders of vrienden ben. Ik ervaar erkenning voor de pijn en heb niet het gevoel dat ik me aanstel of gek ben.”

“Als vrijwilliger verwelkom ik de gasten. Ik maak met iedereen een praatje en stel nieuwe bezoekers aan de anderen voor. We vinden het belangrijk dat je je gauw thuis voelt!”

“We begrijpen wat je meemaakt en oordelen niet. Het menselijk contact is erg belangrijk, je wordt hier met open armen ontvangen. Als je even vastloopt in het leven of weinig aanspraak hebt, in het Lotgenotencafé vind je altijd een luisterend oor!”

Cursus Begeleiden herstelgerichte groepen

In juli namen acht ervaringsdeskundig vrijwilligers deel aan de zomercursus ‘Begeleiden herstelgerichte groepen’. In deze cursus van vier bijeenkomsten werd ingegaan op de zowel de theoretische achtergrond van het begeleiden van (herstelgerichte) groepen als de praktische vaardigheden. Uitgebreide aandacht was er voor de rol die men inneemt als ervaringsdeskundig begeleider en hoe de positieve kracht uit een groep naar voren te halen. De cursus werd goed gewaardeerd met een 8,5

“Ik durf nu beter om groepen te begeleiden, ben minder angstig en heb meer vertrouwen. Persoonlijk brengt het me ook verder, ik heb tools geleerd om kwalitatief beter te communiceren. Ik leer steeds beter wat mijn sterke en zwakke kanten zijn als begeleider.”

“Deze cursus heeft mijn kennis en deskundigheid bij begeleiden van groepen aanzienlijk verbeterd. Ik voel me nu prima in staat groepen te gaan begeleiden.”

Herstellenderwijs

In de open gespreksgroep Herstellenderwijs zijn we dit jaar dieper ingegaan op door de groep gekozen thema's waar je mee te maken krijgt op je weg naar herstel. In de bijeenkomsten rondom 'De klik' bespraken we hoe het komt dat het met de ene hulpverlener wel klikt en met de andere niet (januari). Volgens het motto 'Go with the flow!' onderzochten we wanneer we een staat van opperste concentratie bereiken waarin we helemaal opgaan in een activiteit of handeling (februari). In de maand maart bogen we ons over de stelling 'Ik ben mijn ziekte (niet)'. Na een lange pauze vanwege corona was 'Acceptatie' het onderwerp van een drietal workshops in het najaar.

Cursus Over Leven!



Afgelopen zomer bood Lumen de cursus *Over Leven!* In acht bijeenkomsten gingen deelnemers aan de slag met hun eigen levensverhaal. De cursus werd gegeven door de inspirerende docente creatief schrijven Dorothée Albers. Creatief (beeld)materiaal riep bij iedereen associaties en speciale herinneringen op. Uitnodigende opdrachten, voorbeelden en technieken hielpen om creatieve bronnen aan te boren. Aan het eind van de cursus had iedere deelnemer een levensverhaal, niet als chronologisch vertelde levensloop, maar in de vorm van een mozaïek van korte teksten.

Deelnemers per gemeente	
Leiden	5
Leiderdorp	1
Noordwijk	1
Totaal	7

Inloophuis Leiden

Voor het Inloophuis Leiden is 2020 een moeilijk jaar. Twee keer hebben we de beslissing moeten nemen de Inlopen - ook die in Oegsgeest - helemaal te sluiten. Bij de heropening na de eerste lockdown is het aantal inloophmomenten in Leiden gehalveerd. Dit om voorzichtig weer op te starten en het risico op besmetting te verlagen. Naarmate de tijd verstreek werd het aantal beschikbare vrijwilligers steeds kleiner en is na de tweede lockdown besloten allebei de inlopen open te houden op maximaal twee dagdelen. Met het Inloophuis en de andere activiteiten van Lumen boden we kwetsbare mensen dagelijks een moment om bij ons binnen te lopen. Daarbij werden alle voorgeschreven coronarichtlijnen in acht genomen, zoals het dragen van mondkapjes, afstand houden, registratie bij de deur en maximaal dertig personen. Het aantal bezoekers nam in de loop van het jaar echter wel steeds iets meer af.

In april (eerste lockdown) stond een uitgebreid artikel over Inloophuis Leiden in het Leidsch Dagblad.

Het Inloophuis Leiden is in 2020 146 dagen open geweest.

- 1 jan t/m 16 maart: 6 dagen per week
- 1 juni t/m 5 november: 3 dagen per week
- 18 november t/m 31 december 2 dagen per week

Gemiddeld bezoekt een inloper in 2 weken 5 keer het Inloophuis. Van de bezoekers is 74% man.



"Ik kom hier graag. Het is gezellig, je kan er een praatje maken, de krant lezen, een spelletje doen, tv kijken of zomaar een beetje zitten. Soms als ik geen goede dag heb, kan ik toch hier komen, want je kent iedereen en je kunt jezelf zijn en dat is beter dan alleen thuis zitten met sombere gedachten."

Bezoekers per gemeente	Totaal bijeenkomsten: 146 Gemiddeld aantal deelnemers: 26 Totaal bezoeken: 3796 Aantal unieke bezoekers: 115
Leiden	38
Katwijk	2
Leiderdorp	2
Teylingen	2
Noordwijk	1
Oegstgeest	1
Lisse	1
Kaag en Braassem	1
Elders	3
Niet bekend *	64
Totaal	115

* de kracht van de Inloophuizen is de mogelijkheid om anoniem binnen te kunnen lopen. Veel inlopers geven daarom liever niet hun adres. Voor komend jaar zijn we bezig om meer postcodes te verkrijgen van inlopers.

Tijdens lockdown is er met alle inlopers contact gehouden via de volgende kanalen:

- Verzamelen contactgegevens van zoveel mogelijk inlopers. Met rond de 90 mensen hadden we op enige wijze contact via hun adres, e-mail en/of telefoon.
- Maken van een netwerk waarbij 25 vrijwilligers regelmatig bellen met de inlopers.
- Regelmatig bellen, mailen en appen door coördinator met de inlopers.
- Inlopers die whatsapp gebruiken kregen af en toe een vlog vanuit het Inloophuis.
- Kaartjes sturen naar inlopers waarvan we een adres hebben.
- Eten brengen bij enkele extra kwetsbare inlopers.
- Af en toe wandelen met enkele inlopers om structuur vast te houden.
- Samen met Rivierduinen is er een digitale huiskamer opgestart, deze bleek weinig succesvol.

De volgende activiteiten zijn georganiseerd: wandelen (9x), Vrouwenavond (5x), DJ Henk draait plaatjes (2x), filmavond, Bingo (2x), optreden Kurkervrouwen, Kerstlunch, Maaltijden (3x), kerstbonnen-avond, olie-bollenavond

Vrijwilligers

Bij aanvang in 2020 zijn er 24 vrijwilligers. 5 vrijwilligers gingen afgelopen jaar uit dienst en 1 is overleden. 8 nieuwe vrijwilligers meldden zich aan. Vanwege het coronavirus zijn 10 vrijwilligers tijdelijk gestopt. Ook helpen er 6 inlopers mee achter de bar.

Vrijwilligers volgden een AED-training en verschillende interne voorlichtingen/webinars. Ook vond er 5 keer een vrijwilligersvergadering plaats.

Samenwerkingsprojecten

- Project Walk the Line met Hogeschool Leiden
- Digitale huiskamer i.s.m. met Rivierduinen

Donaties

- De Vrienden doneerden dit jaar geld voor de aanschaf van een nieuwe elektrische piano, het maken van een kunstwerk in de tuin en nieuwe planten. Tevens kregen alle inlopers een bon van de Hoogvliet van 20 euro tijdens de Kerst.
- Leiden Road Runners Fonds heeft € 300 toegekend aan het Inloophuis voor deelname aan de wandelmarathon op 9 mei door 10 wandelaars uit het inloophuis.

Inloophuis Oegstgeest

Na het opstarten van de Inloop in Oegstgeest begin 2019 volgde een succesvol eerste jaar. Helaas moest de Inloop vanwege een verbouwing in het Dorpscentrum het eerste kwartaal van 2020 verhuizen naar een kleinere ruimte in de kelder van het gebouw. Een paar weken nadat de Inloop weer in de grote Bomenzaal kon draaien werd de Inloop tijdelijk gesloten vanwege de coronapandemie. Bij het hervatten van de Inloop in juni waren de openingstijden net als voorheen. Na de tweede lockdown is besloten alleen op maandag- en vrijdagmiddag open te gaan. Alle coronamaatregelen (algemeen en specifiek voor het Dorpscentrum) zijn daarbij in acht genomen.

“De middagen dat ik hier kom geven me houvast. Het is fijn om mensen te kunnen spreken of gewoon maar te kijken en luisteren naar anderen. Thuis is het maar eenzaam.”



Het Inloophuis Oegstgeest is in 2020 103 dagen open geweest.

- 1 jan t/m 16 maart: 3 dagen per week
- 1 juni t/m 5 november: 3 dagen per week
- 18 november t/m 31 december 2 dagen per week

Gemiddeld bezoekt een inloper jaarlijks 18 keer het Inloophuis. Van de bezoekers is 57% man.

Bezoekers per gemeente	Totaal bijeenkomsten: 103 Gemiddeld aantal deelnemers: 10 Totaal bezoeken: 1060 Aantal unieke bezoekers: 65
Oegstgeest	20
Leiden	17
Katwijk	2
Leiderdorp	2
Teylingen	1
Lisse	1
Kaag en Braassem	1
Niet bekend *	21
Totaal	65

* de kracht van de Inloophuizen is de mogelijkheid om anoniem binnen te kunnen lopen. Veel inlopers geven daarom liever niet hun adres. Voor komend jaar zijn we bezig om meer postcodes te verkrijgen van inlopers.

Tijdens lockdown is er met alle inlopers contact gehouden via de volgende kanalen:

- Verzamelen contactgegevens van zoveel mogelijk inlopers.
- Maken van een netwerk waarbij 3 vrijwilligers regelmatig bellen met de inlopers.
- Regelmatig bellen, mailen en appen door coördinator met de inlopers.
- Inlopers die whatsapp gebruiken kregen af en toe een vlog vanuit het Inloophuis.
- Kaartjes sturen naar inlopers waarvan we een adres hebben.
- Eten brengen bij enkele extra kwetsbare inlopers.
- Af en toe wandelen met enkele inlopers om structuur vast te houden.

De volgende activiteiten zijn georganiseerd: Filmmiddag, Swingo, Muziek op verzoek, Open dag DCO, Kledingruil middag, Bloemstukje maken, Kerstkaarten maken, Kerstmiddag met Quiz, Oliebollen middag en diverse creatieve middagen op woensdag.

Vrijwilligers

Bij aanvang in 2020 zijn er 5 vrijwilligers. Vanwege het coronavirus zijn 3 vrijwilligers tijdelijk gestopt. Ook helpen 2 inlopers mee met praktische zaken en is er ondersteuning van enkele studenten. Vrijwilligers volgden een AED-training en verschillende interne voorlichtingen/webinars. Ook vond er 4 keer een vrijwilligersvergadering plaats.

Samenwerkingsprojecten

- Participatie in project Samen Tegen Eenzaamheid van de gemeente Oegstgeest
- Deelname in NVOO: Netwerk Vrijwilligers Organisaties Oegstgeest

Donaties

- De familie van een vrijwilliger heeft 900 euro gedoneerd voor een etentje met de inlopers. Vanwege corona is dit uitgesteld naar 2021.

Respijthuis

Na jaren voorbereiding kon het Respijthuis in Alphen aan den Rijn in 2020 de eerste gasten ontvangen. De oorspronkelijk geplande officiële opening in maart kon helaas vanwege corona niet doorgaan. Ook de activiteiten voor verbouwen en inrichten liepen hierdoor vertraging op. De eerste maanden lagen alle werkzaamheden in het Respijthuis helemaal stil, maar in de zomer is de inrichting van het pand alsnog voltooid. In de tussentijd is volop ingezet op werving en opleiden van vrijwilligers. Het team voor het Respijthuis is in 2020 gegroeid naar 15 vrijwilligers en 2 betaalde medewerkers. Ook zijn er 2 stagiaires, die een maatschappelijke oriëntatie doen vanuit hun beroepsopleiding (HBO Social Work en HBO Toegepaste Psychologie). Alle medewerkers en vrijwilligers zijn ervaringsdeskundig. Via interne cursussen worden vrijwilligers opgeleid om hun ervaringsdeskundigheid in te zetten in het contact met gasten in het Respijthuis.



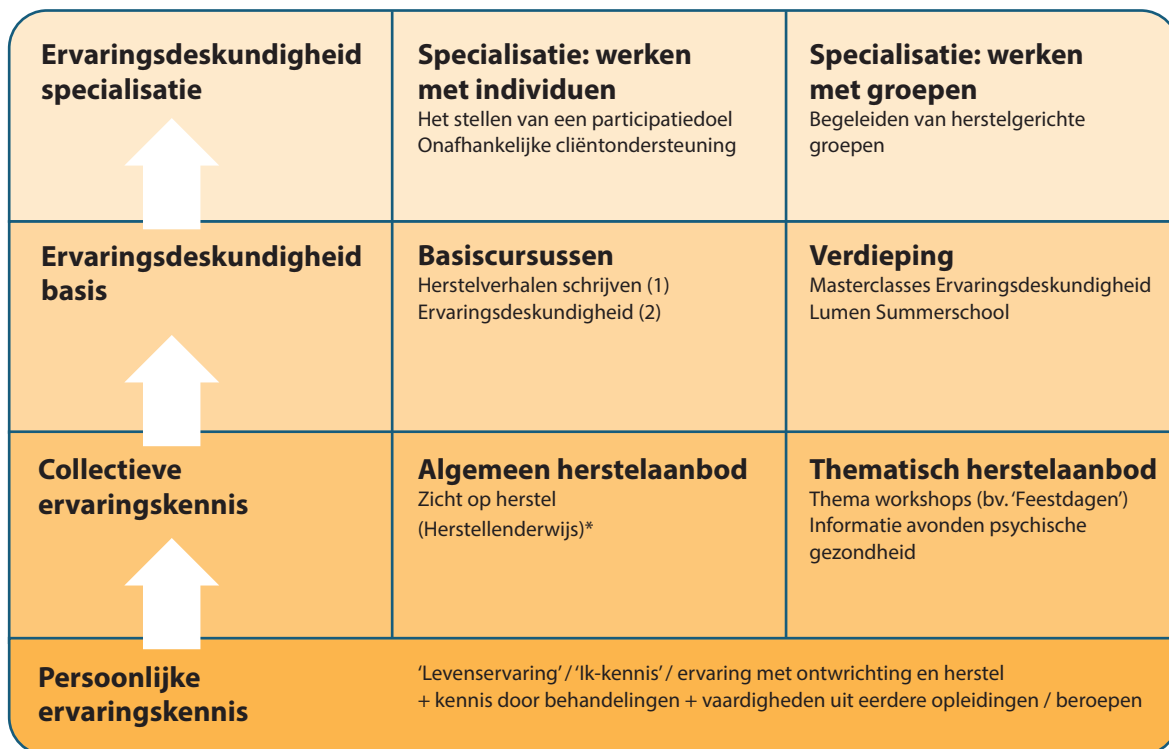
Vanaf begin oktober zijn de eerste gasten in het Respijthuis komen logeren. In totaal hebben 11 gasten geïlogeerd variërend van 3 dagen tot 14 dagen. Daarnaast zagen we een behoefte bij sommige personen om wel tot rust te kunnen komen in het Respijthuis, maar om verschillende redenen niet kunnen/willen overnachten. Daarom is ook de mogelijkheid tot dagrespijt ontwikkeld. Naast de 3 beschikbare logeerplekken biedt het Respijthuis voor maximaal 1 persoon per dag een plek voor dagrespijt. Vanaf oktober hebben 4 gasten gebruik gemaakt van dagrespijt, variërend van 1 keer tot 9 keer.

De tevredenheid van de gasten is groot. Men geeft aan dat het team van het Respijthuis een warme en huiselijke sfeer biedt, waardoor je je welkom voelt. Ook wordt de inzet van ervaringsdeskundigheid gewaardeerd. Onderstaand verhaal van één van de gasten illustreert wat het logeren in het Respijthuis kan betekenen.

“Soms wordt het me te veel, dan word ik overspoeld door suïcidale gedachten. Sinds 1,5 jaar gaat het beter met me en heb ik het alleen bij stress. Zo’n periode duurt ongeveer 10 dagen. De fact-zorg wordt dan opgeschaald naar dagelijks, maar het weekend moet ik eigenlijk altijd overbruggen op de kliniek met een BOR of time-out. Om de time-out te krijgen moet het zo hoog oplopen dat de crisisdienst nodig is, en dat is best heftig om mee te maken. Tijdens mijn laatste crisis werd ik uitgenodigd om van donderdag op vrijdag in het Respijthuis te slapen, vlak voordat het zo mis ging. Door de gesprekken, het ritme, mezelf mogen zijn, me niet bezig hoeven te houden met moeilijke dingen zoals ‘wat gaan we eten’ -de dingen die ik haal bij opname- heb ik op vrijdag aan mijn fact-team kunnen laten weten dat ik vertrouwen had om het weekend thuis door te brengen. Dat is goed gegaan, en daar ben ik erg blij mee.”

Scholing Ervaringsdeskundigheid

Lumen biedt voor haar vrijwilligers een breed palet aan cursussen en workshops op het gebied van herstel en ervaringsdeskundigheid. Het scholingsaanbod vormt een doorlopende leerlijn voor iedereen die zich verder wil ontwikkelen als ervaringsdeskundige op het gebied van psychische of psychosociale problematiek, verslaving of dak- en thuisloosheid.



Bovenstaand schema toont een schematische weergave van het cursusaanbod. Het herstelaanbod is gericht op het uitwisselen van ervaringen met ontwrichting en herstel. Hier bouwen deelnemers collectieve ervaringskennis op naast de eigen ervaringskennis. Tijdens de overstap naar het basisprogramma (witte pijl) doen deelnemers daarnaast ook theoretische kennis op rondom herstel en ervaringsdeskundigheid, en vullen dit aan met diverse praktische vaardigheden, zoals bijvoorbeeld gespreksvoering.

In de specialisatiefase bieden wij scholingsactiviteiten aan toegespitst op specifieke functiegroepen binnen Lumen, zie onderstaand schema.

Inloop- en respijt voorzieningen • Medewerker Inloophuis • Medewerker Inloop Oegstgeest • Medewerker Lotgenotencafé • Medewerker Respijthuis	Onafhankelijke client-ondersteuning • Medewerker STIP • Vliegend brigadier • Consulent crisiskaart • Participatiecoach	Begeiden van groepen en cursussen • Begeleider Buurtcirkel • Begeleider Ont-moe-ten • Begeleider Zicht op Herstel • Trainer Basiscursussen • Trainer Herstelworkshops	Voorlichting, beleidsadvisering, collectieve belangenbehartiging • Voorlichter / gastspreker • Medewerker beleidsadvisering • Medewerker collectieve belangenbehartiging
--	--	--	---

Basiscursussen

Vanuit het herstelaanbod stromen deelnemers desgewenst door naar de basiscursussen 'Herstelverhalen schrijven' en 'Ervaringsdeskundigheid'. In de eerste cursus leren zij woorden en betekenis te geven aan wat hen is overkomen, en te leren van andermans ervaringen. De tweede cursus biedt een kennismaking met het begrip ervaringsdeskundigheid en een oriëntatie op het werkveld van de ervaringsdeskundige. Aan de hand van praktische oefeningen leren deelnemers hoe je de eigen ervaringen in kunt zetten bij de ondersteuning van mede-cliënten.

Deelnemers over de Basiscursussen 2020:

"Ik vond het een leuke, leerzame, interessante en ook inspirerende cursus omdat ik nog meer over mezelf te weten ben gekomen en nu meer in mijn kracht sta. Het heeft mij meer zelfvertrouwen gegeven."

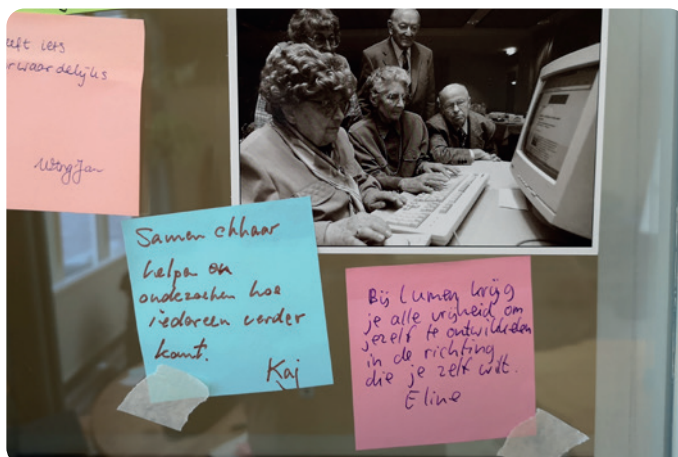
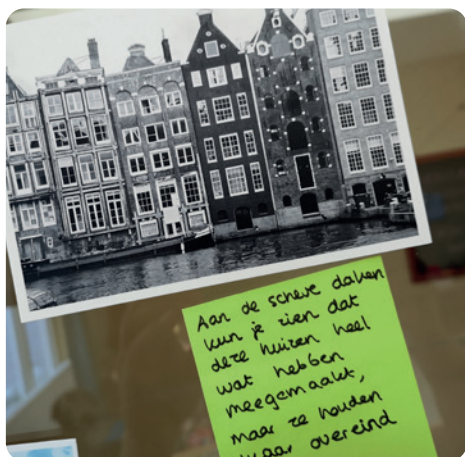
"Er was ook fijne en vertrouwde sfeer, mede dankzij de zorgvuldige en geïnteresseerde houding van de trainers."

Deelnemers per gemeente	Herstelverhalen schrijven
Leiden	9
Leiderdorp	3
Alphen a/d Rijn	2
Teylingen	3
Katwijk	1
Lisse	1
Elders	
Totaal	20

Deelnemers per gemeente	Ervaringsdeskundigheid
Leiden	4
Leiderdorp	1
Alphen a/d Rijn	4
Teylingen	1
Katwijk	1
Lisse	1
Elders	1
Totaal	13

Lumen Summerschool (Verdieping)

In navolging van het succes in 2019, werd ook dit jaar de Lumen Summerschool georganiseerd in de laatste week van augustus. Vijf dagen lang werd er iedere dag een intensieve workshop georganiseerd rondom ervaringsdeskundigheid, verzorgd door experts in het vakgebied. De onderwerpen dit jaar waren: 'De groei mindset', 'Praten over zelfdoding', 'Hoe steun je iemand in crisis?', 'Het Lumen gevoel vangen', 'Empathisch luisteren'. Tussen de middag genoten we van een luxe lunch aan lange tafels in onze binnentuin.



Deelnemers per gemeente	
Leiden	9
Leiderdorp	2
Alphen a/d Rijn	2
Hillegom	1
Lisse	2
Elders	2
Totaal	18

Masterclasses (Verdieping)

Nieuw in 2020 waren de Masterclasses Ervaringsdeskundigheid, zie www.lumen-hollandrijnland.nl/masterclasses. Deze verdiepende workshops op dinsdagochtend zijn bedoeld voor alle vrijwilligers van Lumen – beginnend als gevorderd – die op zoek zijn naar inhoudelijke verdieping en praktische handvatten voor het werk als ervaringsdeskundige. In iedere workshop worden relevante thema's behandeld die aansluiten bij de dagelijkse praktijk. Theorieën en achtergronden worden telkens toegepast aan de hand van praktijkvoorbeelden en casussen, oefeningen en rollenspellen. De workshops worden online gegeven in MS Teams, zijn los van elkaar te volgen en gratis voor alle vrijwilligers van Lumen. De Masterclasses werden met een gemiddeld (school)cijfer van een 8.6 beoordeeld.

Deelnemers over de Masterclasses Ervaringsdeskundigheid 2020:

*"Nuttig opfris-
moment met veel
concrete tips."*

*"Door de workshops ben ik me veel
bewuster geworden van mijn rol
als ervaringsdeskundige."*

*'Fijn om alles weer
even helder op een
rijtje te zetten.'*

Deelnemers per gemeente	
Leiden	12
Leiderdorp	5
Oegstgeest	1
Voorschoten	1
Alphen a/d Rijn	5
Katwijk	1
Teylingen	2
Lisse	2
Noordwijk	1
Elders	5
Totaal	35

Cursus cliëntondersteuning (Specialisatie)

Voor het eerst werd dit jaar een verkorte cursus aangeboden voor aspirant-vrijwilligers met belangstelling voor de onafhankelijke cliëntondersteuning, zoals bij het STIP, participatiecoaching, Crisiskaart of de Vliegende brigade. In zes (online) bijeenkomsten van 4 uur werden de kernprincipes van de cliëntondersteuning behandeld en de belangrijkste vaardigheden geoefend.

Deelnemers per gemeente	
Leiden	3
Voorschoten	1
Alphen a/d Rijn	1
Katwijk	1
Noordwijk	1
Totaal	7

Voorlichtingen

Voorlichtingen Geestelijke Gezondheid (samen met GGZ Rivierduinen)

Lumen organiseert samen met GGZ Rivierduinen jaarlijks meerdere voorlichtingsavonden rond psychische gezondheid. Normaal gesproken zijn die voorlichtingen op een fysieke locatie. Door de coronacrisis was dat ineens niet meer mogelijk. We hebben daarom snel online voorlichtingen opgezet via Webex.

"Fijn dat een ervaringsdeskundige haar ervaringen deelde en verhalen verhelderde vanuit haar ervaring."

Dat ging vaak heel goed. Een voordeel van online voorlichtingen is dat ze niet gebonden zijn aan een woonplaats. Zo hadden we kijkers uit Tilburg, Apeldoorn en Hoorn. Een ander voordeel is dat de opnames terug te kijken waren op ons Youtube-kanaal. Maar we hadden ook wat technische problemen, bijvoorbeeld met de evaluatieformulieren (hierdoor zijn de cijfers niet compleet). En we zagen tijdelijk een terugloop in het aantal deelnemers. Sinds november kunnen deelnemers zich voor een voorlichting registreren via onze website. Ze ontvangen dan op de dag van de voorlichting een herinneringsmail. Hierdoor is het aantal deelnemers de laatste twee maanden van 2020 weer aangetrokken.

Alle online voorlichtingen van 2020 zijn terug te kijken op www.lumen-hollandrijnland.nl/voorlichtingterugkijken

Voorlichtingen op locatie

Datum	Voorlichting	Plaats	Aantal bezoekers
17 februari	Eetstoornis	Leiden	12
9 maart	Depressie en Burn-out	Alphen a/d Rijn	28

Online voorlichtingen

Datum	Voorlichting	Plaats	Aantal deelnemers via Webex	Aantal views via Youtube
29 april	Hooggevoeligheid	Leiden	18	Nvt
6 mei	Borderline	Katwijk	7	187
7 mei	Autisme	Alphen a/d Rijn	14	195
11 mei	Psychose	Sassenheim	14	57
18 mei	Trauma/PTSS	Leiden	17	68
8 juni	Verslaving Alcohol/drugs	Alphen a/d Rijn	Onbekend	nvt
22 juni	Bipolaire stoornis/Manische depressie	Katwijk	10	170
5 oktober	Bipolaire stoornis	Alphen a/d Rijn	2	Nvt
12 oktober	Angststoornis	Sassenheim	1	Nvt
19 oktober	Burnout en depressie	Leiden	6	68

Herkomst deelnemers (waarvan bekend)	Aantal	Percentage
Alphen a/d Rijn	37	20,7%
Leiden	31	17,3%
Teylingen	8	4,5%
Kaag en Braassem	7	3,9%
Katwijk	6	13,4%
Noordwijk	5	2,8%
Oegstgeest	4	2,2%
Leiderdorp	3	1,7%
Voorschoten	3	1,7%
Zoeterwoude	3	1,7%
Lisse	1	0,6%
Onbekend	71	39,7%
Totaal	179	100%

Waarom bent u naar deze voorlichtingsavond gekomen?	Percentage
Zelf cliënt	28%
Naastbetrokkene	9%
Studie	12,8%
Werk	21,8%
Anders/Onbekend	28%

Rapportcijfer per voorlichting

Datum	Voorlichting	Cijfers ervaringsdeskundige	Cijfer professional	Cijfer totaal
17 februari	Eetstoornis	8,5	8,5	8
9 maart	Depressie en burnout	8,5	8,7	8,4
29 april	Hooggevoeligheid	7,9	7,4	-
6 mei	Borderline	7,3	7,8	7,5
7 mei	Autisme	8,3	7,4	7,6
11 mei	Psychose	-	-	-
18 mei	Trauma/PTSS	7,6	8,4	7,8
22 juni	Bipolaire stoornis/Manische depressie	8,8	7,8	7,3
5 oktober	Bipolaire stoornis	8	7	8
12 oktober	Angststoornis	7	7	7
19 oktober	Burnout en depressie	-	-	-
26 oktober	Verslaving	-	-	-
16 november	Psychose/stemmen horen	8,3	7	7,1
23 november	Persoonlijkheidsstoornis	8,2	8,2	8
7 december	Medicatie	8,9	8,6	8,4
21 december	Eerste hulp bij feestdagen	9	-	9
	Gemiddeld cijfer	8,2	7,8	7,8

Maatschappelijke voorlichtingen

Het afgelopen jaar organiseerde Lumen de onderstaande maatschappelijke voorlichtingen:

- Gastlessen (24x) aan studenten Social Work (tweedejaars) van de Hogeschool Leiden (januari 2020)
- Webinar: Eenzaamheid in tijden van corona (31 maart)
- Webinar: Sociale contacten tijdens corona (14 april)
- Voorstel 'Social Media & Verslaving' voor Kinderraad Zoeterwoude.
- Webinar: Autisme: structuur in tijden van corona. In samenwerking met CJG Nieuwkoop (april 2020).
- Workshop over pesten, tijdens Symposium over Jeugd GGZ van CJG in Noordwijk (september 2020).
- Webinar: Rondkom en in coronatijden* (oktober 2020)
- Webinar: Eerste hulp bij Feestdagen* (december 2020)
- Voorlichting aan cliënten ADB Alphen a/d Rijn (1x in de zes weken)

*Zie toelichting hieronder

Webinar Rondkomen in coronatijden

Op donderdag 15 oktober organiseerde Lumen een maatschappelijke voorlichting over schulden- en armoedeproblematiek. Door de vorm - een online webinar - was deze voorlichting breed toegankelijk, maar het programma was specifiek afgestemd op de Duin- en Bollenstreek. Medewerking werd verleend door andere organisaties actief in/voor de Duin- en Bollenstreek: Meedenkersnetwerk HLT-N, gemeente HLTsamen, Kwadraad/Vroeg Eropaf, MEE, SchuldHulpMaatje Noordwijk en Plusmaatje in de Buurt/Cardea.

Een ervaringsdeskundige voorlichter van Lumen trapte de bijeenkomst af met een ervaringsverhaal, gevolgd door presentaties van het Vroeg Eropaf-team HLT (vroegsignalering schulden), een gespecialiseerde onafhankelijke cliëntondersteuner (SchuldHulpMaatje Noordwijk), en de (beleids)visie en regelingen vanuit de gemeenten HLT. De voorlichting sloot af met een panelgesprek met alle sprekers, aangevuld met extra cliëntondersteuners. Gedurende het hele webinar konden bezoekers vragen stellen en opmerkingen plaatsen in de chat. Er namen 30 mensen aan het webinar deel, zij gaven het webinar een gemiddeld rapportcijfer van 7,2.

Schuldenproblematiek is door de coronacrisis alleen maar toegenomen. Lumen houdt het thema dan ook hoog op de agenda in 2021.

Webinar Eerste hulp bij Feestdagen

Traditioneel sluit Lumen het jaar af met de workshopreeks 'Feestdagen: Leuk of lastig?', waarbij deelnemers ervaringen uitwisselen en een persoonlijk feestdagenplan opstellen om de voor hen moeilijke donkere dagen door te kunnen komen. Eind 2020 kon deze reeks vanwege lockdown geen doorgang vinden. Opgedane ervaringen tijdens de workshops uit het verleden werden echter nu in de vorm van een webinar, 'Eerste hulp bij feestdagen', aangeboden op maandag 21 december. Twee ervaringsdeskundige medewerkers van Lumen gaven tips en tops, do's en don'ts. Vijf mensen namen aan het webinar deel, ze konden via de chat vragen stellen en eigen ervaringen inbrengen.

Website

Begin 2019 ging www.lumen-hollandrijnland.nl live. Alle activiteiten en projecten van Lumen Holland Rijnland hebben op de website een plek gekregen. In 2020 is veel tijd gestoken in het optimaliseren en uitbreiden van de website. Zo ontvingen we het afgelopen jaar 13.283 unieke bezoekers (+68% t.o.v. 2019). Ook het aantal sessies (+63%) en paginaweergaven (+29%) groeide. Tevens kunnen mensen zich nu via de website makkelijk aanmelden voor een cursus of zich (verplicht) registreren voor een activiteit (m.u.v. het Inloophuis). Vanwege de coronapandemie gingen veel bijeenkomsten online verder. De projectpagina fungeerde als portal naar de online sessie via de platformen Webex of MS Teams. Door corona moesten we het afgelopen jaar meerdere malen onze activiteiten aanpassen of annuleren. In de informatievoorziening naar onze vrijwilligers, bezoekers en netwerkpartners bleek de website het belangrijkste kanaal. Lumen werkte voor het project Opgenomen op de Werkvloer mee aan de website www.opgenomenopdewerkvloer.nl.



Nieuwsbrieven

Onze vrijwilligers ontvangen tweewekelijks via de e-mail een nieuwsbrief van Lumen Holland Rijnland (167 abonnees). Tijdens de eerste lockdown stuurden we tijdelijk een wekelijkse nieuwsbrief, dit omdat het kantoor van Lumen gesloten was en er geen activiteiten waren. Eens per kwartaal sturen we een nieuwsbrief naar de stakeholders, zoals onze partners bij de gemeente, GGZ en welzijnsorganisaties (138 abonnees). Achter de schermen is het afgelopen jaar hard gewerkt aan het digitaliseren en optimaliseren van de nieuwsbrieven. Zo werd het relatiebestand bijgewerkt en gepersonaliseerd, kreeg de nieuwsbrief een strakkere lay-out en betere integratie met de website en is er de mogelijkheid om je voor de nieuwsbrief uit te schrijven. Januari 2021 werd de eerste 'nieuwsbrief nieuwe stijl' verzonden.

Social Media

Lumen Holland Rijnland is ook te vinden op Social Media. Ons belangrijkste kanaal is Facebook (357 volgers +21%). We brengen onze activiteiten onder de aandacht en delen interessant nieuws over psychische kwetsbaarheid, herstel en ervaringsdeskundigheid. Daarnaast zijn we actief op LinkedIn (175 volgers) en Twitter (57 volgers), op deze kanalen delen we extern nieuws en vacatures. In 2020 begonnen we een kanaal op YouTube (26 abonnees), hier delen we filmpjes en is het mogelijk om online voorlichtingen terug te kijken. Komend jaar willen we Instagram inzetten als communicatiemiddel.

Pers

De opening van het Respijthuis had een mooi mediamoment voor Lumen kunnen worden. Helaas moest vanwege corona de opening tweemaal worden uitgesteld. Wel konden lokale Alphenense media op een later moment een kijkje nemen en verslag doen. Onze Inloophuizen in Leiden en Oegstgeest kregen aandacht in respectievelijk het Leidsch Dagblad en de Oegstgeester Courant. Ook de lokale Leidse radiozender Sleutelstad besteedde in 2020 meerdere malen aandacht aan het werk van Lumen.

