

Draaiboek NAH activiteiten



**Hersenletsel
Netwerk**
Zuidoost-Brabant

**ZELFHULP
NETWERK** 
Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant



Stichting
NAHkracht Brabant

Regio
Noord-Brabant

patiëntenvereniging
hersenletsel.nl

Mensen die getroffen zijn door niet-aangeboren hersenletsel (NAH) krijgen vaak met onbegrip te maken, vooral als het gaat om de onzichtbare gevolgen die zich afspelen op het cognitieve vlak (zoals chronische vermoeidheid; problemen met concentratie, geheugen en informatie- en prikkelverwerking; veranderingen in gedrag en emotie; moeite met begrip en gebruik van taal).

Contact met lotgenoten zorgt voor (h)erkenning en biedt steun en troost. Het uitwisselen van ervaringen, tips en trucs kan helpen om beter in eigen kracht te komen. Dit kan in de vorm van gesprek maar ook door het samen ondernemen van een bepaalde activiteit. De kwaliteit van het leven met NAH kan daardoor toenemen.

Vaak ontstaat er een idee om 'iets' voor deze doelgroep te organiseren of op te zetten, maar is het lastig om te beginnen. Dit draaiboek helpt om de stap naar doen te zetten.

De in dit draaiboek bedoelde NAH activiteiten worden georganiseerd in samenwerking met een professionele organisatie (Hersenletsel Netwerk Zuidoost-Brabant, Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant, Patiëntenvereniging Hersenletsel.nl, welzijnsorganisatie) en begeleid door vrijwilligers ervaringsdeskundigen.

Dit draaiboek helpt je om na te denken over hetgeen je wilt organiseren en dat vast te leggen in een **stappenplan**. Een formulier voor dit plan vind je aan het einde van dit draaiboek.

Met het stappenplan heb je helder op papier wat je voor ogen hebt en het is een hulpmiddel om contact te leggen met een mogelijke samenwerkingsorganisatie.

Aandachtspunten bij opzet van de activiteit

Soort activiteit

Wat wil je gaan organiseren?

In welke vorm wil je het lotgenotencontact aanbieden? (bijvoorbeeld gespreksgroep, wandelgroep, kookgroep, zanggroep, creatieve groep).

Doelgroep

Voor wie wordt de activiteit georganiseerd?

- Mensen met NAH
- Mensen met NAH en hun partners
- Mensen met NAH en hun naasten (partner maar mogelijk ook kinderen, familie, vrienden)

- Welke leeftijd (jongeren, jongvolwassenen, volwassenen)
- Uit bepaalde gemeente of regio (kan mogelijk voorwaarde zijn vanuit de financiering en/of samenwerking met een organisatie)
- Minimale en maximale aantal deelnemers

Doelstelling

Wat is de bedoeling van de activiteit, wat wil je bereiken?

Wat wil je dat het verschil is tussen de begin- en eindsituatie van de deelnemers?

Bijvoorbeeld:

- Meer informatie over en begrip voor de gevolgen van NAH
- Herkenning en steun vinden
- Beter kunnen omgaan met de gevolgen van het hersenletsel
- Meer bewegen
- Ontspanning vinden in gezamenlijke (creatieve) activiteit.

Soort groep

Bij een structurele activiteit is er keuze uit verschillende soorten groepen:

- *Open groep*: deelnemers hoeven zich niet aan te melden
- *Halfopen groep*: deelnemers moeten zich vooraf aanmelden, mogelijk ook vooraf kennismakingsgesprek
- *Gesloten groep*: vaste groep deelnemers, mogelijk met wachtlijst

Organisatie

- Met wie ga je het organiseren; hoeveel ervaringsdeskundigen zijn nodig?
- Met welke organisatie ga je samenwerken?
- Welke daaruit voortkomende afspraken gelden er?
 - verantwoordelijkheid
 - taakverdeling
 - financiering
 - evaluatiecriteria
 - training en ondersteuning van ervaringsdeskundigen

Financiering

- Wat heb je nodig? En in welke vorm kan dat gefinancierd worden?

In veel gevallen heb je helemaal geen geld nodig om een activiteit te organiseren. Dit hoeft dus ook zeker geen belemmering te zijn voor het opstarten van een activiteit!

Er zijn verschillende vormen van financiering:

- Samenwerkingspartners
- Fondsen of subsidies
- Eigen bijdrage deelnemers

Samenwerkingspartners

In de regio Zuidoost Brabant zijn verschillende organisaties die kunnen ondersteunen bij het opzetten van een activiteit. Denk daarbij aan huren of ter beschikking stellen van accommodatie of ruimte, of het bekend maken van de activiteit via hun gebruikelijke communicatiekanalen.

Een overzicht van deze organisaties en wat zij kunnen betekenen vind je in de bijlage.

Fondsen of subsidies

Als particulier is het aanvragen van fondsen (van bedrijven, organisaties of particulieren |) en subsidies (van de overheid) vaak niet mogelijk, daarvoor is een KvK nummer nodig. Hiervoor moet je dus ingeschreven zijn bij de Kamer van Koophandel als een stichting, vereniging of bedrijf.

Als je activiteiten uitvoert in een buurthuis of organisatie, vraag dan het bestuur/de organisatie om de subsidie aan te vragen. Zij ontvangen namelijk vaak al subsidie van de gemeente. Voer je zelfstandig als particulier activiteiten uit dan kun je zelf subsidie aanvragen en inloggen met jouw eigen DigiD.

Bij de gemeente Eindhoven kan je ook op persoonlijke titel subsidie aanvragen:

<https://www.eindhoven.nl/bestuur-en-beleid/subsidies>

Informatieve websites over het aanvragen van subsidie of fondsen:

- <https://www.rijksoverheid.nl/ministeries/ministerie-van-volksgezondheid-welzijn-en-sport/subsidieregelingen-vws>
- <https://www.oranjefonds.nl/>
- <https://www.bergmansfonds.nl>
- <https://www.vsbfonds.nl/>
- <https://www.fnozorgvoorkansen.nl/>

Een andere mogelijkheid om te overwegen is sponsoring door lokale ondernemers of Service Clubs zoals Rotary Club <https://www.rotary.nl/helpt/> of de Lions <https://www.lions.nl>

Eigen bijdrage deelnemers

In hoeverre is eigen bijdrage van deelnemers nodig en waarvoor? (bijv. huur ruimte gefinancierd door organisatie en koffie/thee eigen bijdrage deelnemers).

Dag, tijdstip en frequentie

Wanneer en hoe vaak zou je de activiteit willen laten plaatsvinden?

De mogelijkheden van ervaringsdeskundigen en accommodatie zijn hierbij vaak leidend.

- Eenmalig, wekelijks, maandelijks, op afspraak, of anders
- Ochtend: uit ervaring blijkt dat vroeger dan 10 uur niet als prettig wordt ervaren
- Middag: tussen 13.00 – 15.00 uur is vaak rusttijd
- Avond: vaak meest geschikt als partner ook welkom is

Houd rekening met een inlooptijd vooraf aan de begintijd en maak deze ook bekend in de publiciteit (half uur of kwartier van tevoren).

Accommodatie

- Prikkelarm! (licht; geluid, bijv. van airco; rustige inrichting; drukte van andere activiteiten)
- Toegankelijkheid rolstoel (brede deuren, toilet)
- Bereikbaarheid (openbaar vervoer)
- Parkeermogelijkheid
- Mogelijkheid koffie, thee, etc.
- Voldoende tafels en stoelen
- Zonodig aanwezigheid presentatiematerialen (flap-over, beamer, scherm, microfoon, etc.)

Werkwijze en benodigheden

In welke vorm wordt de activiteit aangeboden en wat heb je daarvoor nodig?

Bijvoorbeeld bij gespreksgroep:

- Gesprek aan hand van thema of 'wat ter tafel komt'
- Werkvormen voor gesprek (open gesprek, stellingen, spelvorm, etc.)
- Naamkaartjes en stiften, pen en papier, tissues, folders (bijv. Breinlijn), etc.

Publiciteit en werving

Uiteraard moet de doelgroep ook op de hoogte zijn dat er iets voor hen wordt georganiseerd. Samenwerkingspartners kunnen hierin iets betekenen maar jij kan ook zorgen dat jouw activiteit herkenbaar is en opvalt. Hieronder een aantal suggesties;

Vormgeving

- Logo ontwerpen of kiezen voor een rechtenvrije afbeelding van internet (herkenbaarheid)
- Folder maken bijvoorbeeld met Microsoft Publisher
- Persbericht of interview maken

Communicatiekanalen

- Inzet van communicatiekanalen en netwerk van samenwerkende organisatie
- Huis-aan-huisbladen, regionaal dagblad (persbericht en/of interview)

- Lokale radio en tv (interview, kabelkrant)
- Social media (zoals Facebook, LinkedIn, digitaal platform vanuit gemeente of bewoners, bijv. <https://pleinbest.nl/>)
- Informeren van lokale 1^e lijn professionals betrokken bij NAH: huisarts, fysiotherapeut, ergotherapeut, maatschappelijk werk, Wmo, psycholoog (verspreiden van folder, e-mail, mogelijk nabellen)
- Verspreiden van folders bij buurthuizen, bibliotheek, sociaal culturele centra, etc.

Organisaties waar je terecht kunt voor ondersteuning en samenwerking

Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost Brabant (ZHN)

Pastoriestraat 147

5612 EK Eindhoven

Tel: 040 - 211 83 28

E-mail: info@zelfhulpnetwerk.nl

Website: <https://www.zelfhulpnetwerk.nl/>

- Training “Hoe start ik een zelfhulpgroep?”
- Hulp bij het vinden van een geschikte accommodatie en betaling van de huur (koffie en thee is voor eigen rekening van de deelnemers).
- Ondersteuning van professionals; meedenken en vangnet voor vragen en problemen.
- ZHN fungeert als contactadres; bekendmaken van eigen privégegevens is niet nodig.
- Hulp bij het maken en drukken van een folder + de verspreiding ervan.
- Gebruik van communicatiekanalen van ZHN voor bekendmaking van de NAH activiteit (website, social media, persbericht in lokale krantjes)

Hersenletsel Netwerk Zuidoost-Brabant

Website: www.hersenletselnetwerk-zob.nl

Contactpersoon:

Renée Wessels

Netwerkcoördinator

info@hersenletselnetwerk-zob.nl

- Meedenken over soort activiteit en mogelijke locatie bij netwerkpartners
- Bekendmaken van de activiteit bij netwerkpartners en via eigen communicatiekanalen (website, social media).

Coördinator ervaringsdeskundigen Zuidoost-Brabant

Lèneke van der Velde

coordinator.zob@nahkracht.nl

Lèneke kent alle vrijwillige ervaringsdeskundigen en weet waarvoor zij inzetbaar zijn.

Patiëntenvereniging Hersenletsel.nl

Contactpersoon: Angélique Bax

Coördinator ambassadeurs Noord Brabant

Angélique kent alle ambassadeurs van Noord-Brabant en weet waarvoor ze inzetbaar zijn. Is ook op de hoogte van alle lotgenootgroepen die georganiseerd worden door Hersenletsel.nl.

ambassadeursnoordbrabant@hersenletsel.nl

Website: <https://www.hersenletsel.nl/>

- Mogelijkheden om activiteiten te organiseren samen met hersenletsel.nl

Onderstaande welzijnsorganisaties organiseren lokale activiteiten op het gebied van zorg en welzijn. Lotgenotencontact kan hiervan een onderdeel zijn.

Stichting Cordaad Welzijn

Sterrenlaan 15

5503 BG Veldhoven

Tel: 040- 253 34 43

E-mail: contact@cordaadwelzijn.nl

Website: <https://www.cordaadwelzijn.nl/>

Werkzaam in de gemeenten: Bergeijk, Bladel, Cranendonck, Eersel, Heeze-Leende, Reusel-De Mierden, Valkenswaard, Veldhoven en Waalre.

WIJ Eindhoven

Winston Churchillaan 79

Tel: 040 – 238 89 98

E-mail: <https://www.wijeindhoven.nl/contactformulier>

Website: <https://www.wijeindhoven.nl/>

LEV groep

Penningstraat 55

5701 MZ Helmond

Tel: 0492 - 59 89 89

E-mail: <https://www.levhelmond.nl/contact>

Website: <https://www.levgroep.nl/>

Werkzaam in de gemeenten: Asten, Best, Deurne, Geldrop-Mierlo, Gemert, Helmond, Laarbeek, Nuenen, Oirschot,

Son en Breugel

Stappenplan NAH activiteit

Het invullen van dit formulier geeft meer duidelijkheid aan je idee en het is een hulpmiddel bij het gesprek met een mogelijke samenwerkingspartner. Als je dingen nog niet kunt invullen weet je ook waar je nog over na moet denken.

Soort activiteit (wat wil je organiseren en op welke manier?)
Doelgroep (voor wie is de activiteit bedoeld; gaat het om vaste of wisselende deelnemers?)
Doelstelling (wat wil je bereiken?)

Samenwerkingspartners

Vrijwillige ervaringsdeskundige(n):

Organisatie(s):

Financiering (hoe wordt de activiteit betaald?)

Waar en wanneer? (accommodatie, tijdstip, frequentie)

Publiciteit (op welke manieren wordt de activiteit bekend gemaakt en wat heb je hiervoor nodig?)

Benodigdheden (voor de manier waarop de activiteit wordt uitgevoerd)