



Beleidsplan 2023-2025

RSIN / fiscaal nummer: 860178353

Vestigings- en postadres: Pastor Brenninkmeijerstraat 2, 7595PN Weerselo

Telefoonnummer: +31615342704

Website: www.realcoveryinloophuis.nl

E-mailadres: realcoveryinloophuis@gmail.com

Kamer van Koophandel nummer: 75193078

Bankrekeningnummer: NL22 RBRB 0782 9421 21

ANBI status sinds juli 2019

Inhoud

Voorwoord

Begin 2019 kregen wij, Mark en Gabriëlle, het idee om een inloophuis in het oosten van Nederland te starten. Vanuit onze eigen ervaring als naasten van iemand met anorexia hebben we meegemaakt hoe belangrijk laagdrempelige ondersteuning is voor mensen die worstelen met een eetstoornis, maar ook voor de mensen erom heen. Er is gelukkig goede reguliere zorg in Nederland, maar je hebt ook af en toe een plek nodig waar je jezelf kunt zijn en geen patiënt; een plek waar mensen je begrijpen omdat ze zelf ervaringsdeskundige zijn; een plek waar je weer hoop krijgt omdat je mensen om je heen hebt die een eetstoornis overwonnen hebben. Met het Realcovery inloophuis bieden wij laagdrempelige ondersteuning voor mensen die worstelen met een eetstoornis (anorexia, boulimia, NAO) en hun naasten in oostelijk Nederland. Dit doen we door een veilige, warme, laagdrempelige omgeving te creëren voor zowel mensen met een eetstoornis als hun naasten. Onze getrainde vrijwilligers hebben zelf ervaring met het herstellen van eetstoornissen of hebben affiniteit met onze doelgroep.

De opstartfase van het inloophuis is nu voorbij. Iedere week bewijst het inloophuis zijn kracht. Vele bezoekers hebben we in de afgelopen jaren mogen ontvangen en voor iedere bezoeker hebben we wel iets kunnen betekenen. Nu is het tijd om volwassen te worden als inloophuis. De continuïteit van het inloophuis moet de komende jaren worden veilig gesteld en nog meer partijen uit de reguliere zorg moeten ons gaan vinden.

In dit beleidsplan wordt aangegeven op welke wijze en met welke middelen de doelstellingen van Realcovery worden ingevuld in de periode 2023-2025.

Namens de initiatiefnemers en het bestuur,

Mark Bijen en Gabriëlle Fakkert

1. Aanleiding, doelstellingen en beleidsactiviteiten

1.1 Aanleiding

Meer dan 100.000 jongeren tussen de 12 en 18 jaar kampen met een eetstoornis. Een groep van ongeveer 5500¹ heeft daarvan de diagnose Anorexia Nervosa gekregen en ongeveer 22.000 mensen lijden in Nederland aan boulimia nervosa. Anorexia en Boulimia komen veel vaker voor bij vrouwen dan bij mannen (95% is vrouw) en ontstaat meestal in de puberteit en bij jongvolwassenen. Ieder jaar komen er in Nederland circa 1300 jonge vrouwen met Anorexia en 2200 vrouwen met Boulimia bij. Ongeveer 45% van de patiënten herstelt volledig, 30% verbetert gedeeltelijk en 25% herstelt niet.

Van alle psychiatrische ziekten overlijden de meeste mensen aan Anorexia Nervosa. Cijfers laten zien dat tussen de 5 en 10% van de patiënten overlijdt aan de gevolgen van anorexia (door slechte lichamelijke conditie of suïcide).² De ziekte duurt gemiddeld 6-7 jaar, met een spreiding van een half jaar tot een tiental jaren. De weg naar genezing is vaak lang. De kans op terugval is aanzienlijk. De ziekte wordt chronisch bij ongeveer 1 op de 4 mensen.

Een eetstoornis heb je nooit alleen. Het gehele gezin lijdt hieraan. Het is zwaar om ermee om te gaan en zeker als je niet weet wat je moet doen of waar je hulp kunt vragen. Met de stichting Realcovery willen we zorgen dat mensen die worstelen met een eetstoornis (wij richten ons op anorexia en boulimia) en naasten zich minder alleen en machteloos voelen en sneller de juiste hulp en ondersteuning ontvangen. Dit doen we door een veilige plek te creëren in de vorm van een Inloophuis.

Nederland kent op dit moment een aantal inloophuizen voor eetstoornissen:

- Leontienhuis in Zevenhuizen
- Jij-huis in Rotterdam
- Dalisay Recovery gevestigd te Medemblik
- Inspiration in Bennebroek

Al deze huizen zijn gelegen in het westen van Nederland. Om ook deze noodzakelijke hulp te kunnen bieden op andere plekken in Nederland, is een inloophuis in het oosten van het land zeer welkom.

1.2 Doelstelling

De stichting heeft zichzelf ten doel gesteld om door ondersteuning en advies, mensen die worstelen met een eetstoornis te helpen richting echt herstel en zin in het leven. NB: Als we binnen Realcovery spreken over eetstoornissen, dan bedoelen we daarmee anorexia nervosa, boulimia nervosa en NAO.

We coachen en motiveren niet alleen de cliënt zelf, maar zijn ook een sparringpartner en luisterend oor voor naasten. Het Realcovery inloophuis is geen professionele zorgverlener, maar een vrijwilligersorganisatie die werkt op basis van ervaringsdeskundigheid.

¹ Deze cijfers zijn afkomstig van het Nederlandse Academie voor Eetstoornissen (NAE)

² Informatie van platform Proud2Bme

Wij onderscheiden 3 subdoelen:

1. Het geven van laagdrempelige psychosociale ondersteuning aan mensen met een eetstoornis
2. Het ondersteunen van naasten met informatie, interventie en laagdrempelige psychosociale ondersteuning
3. Het geven van voorlichting over eetstoornissen aan belanghebbenden

Om deze doelstellingen in te vullen heeft het Realcovery inloophuis de volgende zaken reeds ondernomen:

- Het verwerven en inrichten van een inloophuis, gevestigd te Weerselo.
- Het aantrekken van ervaringsdeskundigen en andere vrijwilligers.
- Het bieden van praatgroepen en (digitale) 1-op-1 ondersteuning voor cliënten en naasten.
- Het verzorgen van voorlichtingsbijeenkomsten, voor cliënten en naasten.
- Het organiseren van inspiratiesessies.
- Het begeleiden naar juiste instanties o.a. door samenwerking met reguliere zorg- en koepelorganisaties.
- Het bijeenbrengen van benodigde gelden, voor de komende twee jaren om dit alles mogelijk te maken.
- Samenwerking met de andere inloophuizen, WEET, KIEM, GGZ, kinderartsen, huisartsen, wetenschappers en overige professionele hulpverleners met als doel om anorexia en boulimia beter te kunnen begrijpen zodat de hulpverlening steeds sneller en beter op de situatie kan worden aangepast.

We werken hierbij vanuit de volgende waarden:

- Veiligheid: bij ons voel je je veilig en wat je met ons deelt blijft binnenskamers
- Authenticiteit: ieder mens is uniek en mag bij ons zichzelf zijn
- Humor en plezier: we vinden het belangrijk om een warme omgeving te creëren waarin gelachen mag worden en waar je graag komt. Onze overtuiging is dat humor positief werkt
- Samenwerking: we helpen elkaar met onze ervaringen en capaciteiten om verder te komen. Dat doen we van nature en zonder belangen. Samen staan we sterk
- Eerlijkheid: we zijn altijd open en eerlijk naar elkaar, met respect voor elkaars gevoelens. Grenzen stellend naar de ziekte, zacht voor de persoon

Genoemde activiteiten zullen met veel aandacht en plezier gecontinueerd worden in de komende jaren. We identificeren hierbij wel een aantal uitdagingen, welke duidelijk geworden zijn in de afgelopen jaren dat het Inloophuis geopend is. Deze zijn:

- Een stabiele basis creëren en behouden voor ervaringsdeskundigen, zodat eventuele terugval of verloop in de vrijwilligersbasis kan worden opgevangen en continuïteit van dienstverlening geboden kan worden.
 - We werven hiervoor actief naar vrijwilliger gastvrouwen en gastheren, in de overtuiging dat vanuit gastvrijheid de sfeer en basis gecreëerd wordt voor laagdrempelige inloop en een fijn platform voor allerlei activiteiten

- De werving van vrijwillige ervaringsdeskundigen en vrijwillige naasten kan in een continue vacature gepubliceerd blijven worden, met name op de online platforms.
- Vrijwilligers krijgen meer begeleiding en nazorg aangeboden om de eventuele verwerking van emoties in goede banen te leiden. Het bestaande intervisie aanbod blijft daarnaast een belangrijk aanbod om te zorgen dat de vrijwilligers te allen tijde veilig en prettig kunnen werken binnen het inloophuis.
- We gaan kijken naar een meer ritmisch aanbod in activiteiten, voor alle doelgroepen. Dit geeft duidelijkheid en houvast voor de verwachte inzet en maakt de organisatie van activiteiten beter planbaar.
- De financiering van het inloophuis. We moeten een structurele financiering van het inloophuis zien te vinden om onze activiteiten te kunnen voortzetten.
- Duidelijke organisatielijnen opzetten voor alle activiteiten die komen kijken bij het exploiteren van het Inloophuis, zodat alle activiteiten duidelijk belegd zijn en tot uitvoering komen.
 - De coördinatietaken worden vanaf nu langzaam overgeheveld naar nieuwe coördinatoren. Door het spreiden van de taken over meerdere coördinatoren ontstaat er meer lucht bij een coördinator, om vanuit vrijwilligheid goed de taken op te kunnen pakken. In eerste instantie wordt er gestuurd op het aanstellen van twee coördinatoren: een voor de vrijwilligers en een voor de organisatiezaken. De eerste is reeds gevonden, de tweede rol is nog niet belegd.
 - Vrijwilligers gaan regelmatig naar de vrijwilligersbijeenkomsten en gaan in gesprek over wat hun bijdrage aan het inloophuis (in gezond en reëel perspectief) kan zijn. Hierdoor is de organisatie van alle activiteiten die benodigd zijn om het huis succesvol geopend te hebben beter planbaar.
- De juiste doelgroep weten te bereiken en aanbod hebben die hen motiveert de eerste stap naar buiten ook daadwerkelijk te zetten. Op dit moment constateren we dat de doelgroep die bereikt wordt vooral in de (groot-)regio Oldenzaal woont. Af en toe ontmoeten we een gast uit Deventer of Enschede, maar veelal zijn het dus zeer regionale gasten. Dit is eigenlijk vanzelfsprekend maar het is onze ambitie om voor de oostelijke regio van Nederland een laagdrempelig inloophuis te zijn en niet alleen voor de omliggende steden en dorpen.
 - Om het bereik van het inloophuis te vergroten is het belangrijk om de samenwerking met relevante instanties in de regio te blijven intensiveren en tevens uit te breiden (geografisch).
 - Ook blijven we nadenken over het aanbod van activiteiten. We kunnen ons voorstellen dat, gegeven de aanzienlijke reisafstanden in de provinciale gebieden, het niet altijd makkelijk is om het inloophuis te bereiken. Wanneer er activiteiten zijn die de binding vergroten met de doelgroep door regelmaat (een programma bijvoorbeeld in plaats van een losse activiteit) of door een gezonde verhouding in reistijd/programmatijd, denken wij de doelgroep ook beter te bereiken. De inloofunctie voor het goede gesprek of de luchtigheid moet daarnaast gewoon blijven bestaan en vormt nog steeds de basis van het inloophuis.

2. Aanbod voor de doelgroep

2.1 Aanbod

Met het Realcovery inloophuis bieden we een laagdrempelige, veilige en warme omgeving voor iedereen die zelf of in zijn/haar naaste omgeving te maken heeft met een eetstoornis. Door de inzet van ervaringsdeskundigen, willen we iedereen die bij ons binnenkomt een gevoel geven van 'je mag er zijn', we begrijpen je en we snappen wat je meemaakt. Cliënten en hun naasten kunnen onze stichting benaderen via onze website, e-mail, social media, of telefoon. Het Realcovery inloophuis zal zich inzetten voor de juiste ondersteuning. Dit kan in de vorm van doorverwijzing, advies, een fijn gesprek of participatie aan onze gespreksgroepen en bijeenkomsten.

De 2 fases van ondersteuning die we bieden:

Met het Realcovery inloophuis leveren we laagdrempelige, warme, veilige ondersteuning in de vorm van keukentafelgesprekken, inspiratiesessies en praatgroepen waarin iedereen gewoon zichzelf mag zijn. We zijn een aanvulling op de reguliere zorg en zien met name een ondersteunende rol in de volgende 2 fases:

1. De periode van wachten op goede reguliere zorg: helaas duurt het soms langere tijd voordat iemand die worstelt met een eetstoornis de juiste professionele zorg ontvangt. In deze fase zit een persoon volledig in de ziekte, is hij/zij moeilijk of niet benaderbaar en kan nauwelijks weerstand bieden aan de stemmen in zijn/haar hoofd. Hoe langer de wachttijd, hoe meer risico op verslechtering van het fysiek en de mentale gesteldheid. Dit leidt tot wanhoop en paniek bij de directe omgeving. Graag bieden we voor deze fase de mogelijkheid aan naasten om te sparren, van zich af te praten, informatie in te winnen en zo zelf sterk en hoopvol te blijven. De eetstoornis cliënt bieden we begrip, veiligheid en ondersteuning en koppelen we aan een ervaringsdeskundige, die middels 1-op-1 gesprekken en digitale coaching verbinding probeert te houden.
2. De periode van (echt zelfgekozen) herstel: als aanvulling op de reguliere zorgtrajecten bieden we gespreksgroepen aan waarin lotgenoten, onder begeleiding van herstellende ervaringsdeskundigen, steun bieden aan elkaar. In deze gespreksgroepen staat voorop dat je gewoon jezelf mag zijn en dat jij de regisseur bent van je eigen pad naar herstel.

De activiteiten die we uitvoeren:

Het inloophuis is een veilige en inspirerende ontmoetingsplek geworden waar we inloop en praatgroepen aanbieden, begeleid door vrijwillige ervaringsdeskundigen. We bieden ook steeds meer groepsactiviteiten aan die aandacht besteden aan thematieken zoals bijvoorbeeld Ontspanning, Creativiteit, Lichaamswerk.

Daarnaast stelt de stichting zich in de periode 2023-2025 ten doel om het netwerk van hulporganisaties, hulpverleners en wijkteams verder uit te bouwen en te intensiveren, zodat we vanuit een kern van ervaring en kennis cliënten en hun naasten, maar ook andere hulpverleners kunnen ondersteunen in hun zoektocht naar de juiste hulp in onze regio (Overijssel). Om dit doel te kunnen verwezenlijken zijn wij op zoek naar partijen om mee samen te werken. Inmiddels hebben wij al contacten gelegd met de wethouders van de gemeentes Dinkelland en Tubbergen, GGZ-jeugd Karakter, huisartsen, kinderartsen, Balanz, Ixta Noa, Leontienhuis, Dalisay Recovery, Stichting JIJ, Inspiration, KIEM en Weet.

De komende tijd zullen wij actief aan de slag gaan om meerdere partijen te benaderen. Periodiek zullen er in het inloophuis informatiebijeenkomsten georganiseerd worden. Hierin wordt o.a. verteld hoe je een eetstoornis kunt herkennen, hoe anorexia en boulimia werken, waar je terecht kunt voor hulp en hoe je als omgeving steun kunt bieden zonder dat het ten koste gaat van jezelf. Deze voorlichtings- en lotgenoten bijeenkomsten organiseren we voor cliënten en naasten.

Voor het geven van voorlichting op scholen, aan ouders en in de zorg werken we samen met KIEM (voormalig Buro Puur). Preventieve informatieverstrekking is belangrijk, want we hebben zelf gemerkt dat er veel te weinig over eetstoornissen bekend is en dat het eigenlijk nog een beetje een taboe is. Door juiste voorlichting hopen wij te kunnen voorkomen dat er nog meer meisjes en jongens slachtoffer worden van deze vreselijke ziekte en alle daaruit vloeiende problemen zoals depressie, dwangstoornissen, zelfmutilatie en suïcidaliteit.

2.2 Verwacht bereik

Op dit moment is er in het oosten van het land geen vergelijkbaar concept voorhanden. We verwachten daarom dat de potentiële doelgroep groot kan zijn, naar schatting 10.000 anorexia, boulimia en NAO cliënten. Momenteel zijn onze deuren geopend op vrijdagen van 10.00-17.00 en bij concrete aanvragen ook op zaterdagochtend van 09.30-12.30 uur. In het licht van het werven en behouden van voldoende vrijwilligers gaan we de openingstijden, ook voor het aanbieden van de overige activiteiten en programma's meer in lijn brengen met de concrete mogelijkheden. Uiteraard wordt hier voldoende communicatie aan gekoppeld, zodat gasten altijd weten wat er wanneer te doen is.

We verwachten dat het directe bereik de komende jaren als volgt zal ontwikkelen:

Activiteit	<u>#deelnemers 2022</u>	# verwachte deelnemers 2023	# verwachte deelnemers 2024	# verwachte deelnemers 2025	Opmerkingen
Gespreksgroep voor eetstoornis cliënten (max. 8 personen per groep)	<u>1</u>	2	3	4	Deelnemers aan de gespreksgroepen mogen zo lang blijven deelnemen als ze er zelf behoefte aan hebben en er zullen dus gedurende jaar nieuwe deelnemers instromen en uitstromen
Ontmoetingsavonden voor naasten (max. 12 personen per groep)	<u>15</u>	20	24	24	Avonden worden opgedeeld voor naasten die al vaker komen (verdieping) en ouders die nog in de informatie-fase zitten
Online ondersteuning	<u>3</u>	5	10	15	Deze ondersteuning kan bestaan uit telefonisch contact, what's app en mail berichten
Informatie en inspiratie bijeenkomsten	<u>200</u>	200	200	200	Dit zijn informatie en voorlichtingsbijeenkomsten voor eetstoornis cliënten, naasten, vrienden gericht op het begrijpen van de ziekte; ook bieden we vormen van ontspanning voor eetstoornis cliënten
Workshops en Programma's	<u>156</u>	<u>208</u> 216	<u>260</u> 250	<u>312</u> 250	Aanbod van inhoudelijke en creatieve workshops voor cliënten en naasten
Inloop in het inloophuis	<u>75</u>	100	125	140	We bedoelen hier unieke bezoekers per jaar

Tabel met opmaak

Totaal direct bereik		XX	XX	XX	
----------------------	--	----	----	----	--

3. Organisatiestructuur

De activiteiten van het Realcovery inloophuis worden door diverse medewerkers en partijen gerealiseerd. De vier te onderscheiden hoofdgroepen hierin zijn:

- a) bestuur en coördinator
- b) vrijwilligers
- c) aanbieders van activiteiten
- d) samenwerkingspartners.

NB: de nu gekozen organisatiestructuur kan de komende jaren veranderen al naar gelang de ontwikkeling van de stichting en is nu afgestemd op de activiteiten zoals in dit beleidsplan beschreven. We merken dat het inloophuis draaiende houden op vrijwillige basis de nodige impact op de mensen heeft. Het bestuur streeft erna om d.m.v. structurele financiering ook minimaal 0,5 fte voor ~~coördinatie taken~~ coördinatie taken, aan te stellen. Dit kan alleen als er een structurele financiering gevonden wordt.

3.1 Bestuur/Coördinator

Realcovery wordt bestuurd door een onbezoldigd bestuur met een vrijwillige coördinator voor de dagelijkse leiding. Het bestuur van Realcovery bestaat uit:

1. Voorzitter: Mark Bijen

De voorzitter is het gezicht van de stichting, naar binnen en buiten. Zijn of haar taken zijn:

- Leiden van de vergaderingen van het bestuur;
- Initiatieven nemen;
- Coördineren en uitvoeren van bestuurswerkzaamheden;
- Vertegenwoordiging van de organisatie naar binnen en buiten.

2. Penningmeester: Ingeborg Maes

De penningmeester beheert het geld van de stichting. Zijn of haar taken zijn:

- Bijhouden van de financiën;
- Doen en ontvangen van betalingen;
- Maken van het financieel jaarverslag en een begroting;
- Bewaken van de plannen van het bestuur aan de hand van een begroting.

3. Secretaris: Ellen ten Kate

De secretaris is de schrijver van het bestuur en daarmee van de organisatie. Zijn of haar taken zijn:

- Schrijven van brieven en andere stukken namens stichting;
- Archiveren van ontvangen brieven en het bewaren van afschriften van verzonden brieven;

- Maken van verslagen en notulen van de diverse vergaderingen, zoals de bestuursvergaderingen.
- Vertrouwenspersoon

4. Inhoudelijk lid van Bestuur: Rein van der Burg

Als lid van het bestuur draagt Rein een inhoudelijke bijdrage voor de werving van fondsen en de borging van financiële middelen voor de toekomst.

Ellen is naast haar rol als secretaris in het Bestuur kinderarts geweest met als aandachtsgebied eetstoornissen bij kinderen. Na jarenlang werkzaam te zijn geweest in het MST Enschede is zij ook werkzaam geweest bij BalanZ, centrum voor eetstoornissen in Enschede. Zij was hier verantwoordelijk voor de somatische behandeling van cliënten met een eetstoornis. Hiermee is ze de verbindingspersoon van onze stichting richting de reguliere zorg.

Naast het uitdragen van de doelstellingen van het Realcovery inloophuis, is het bestuur gezamenlijk verantwoordelijk voor:

- het mee werven van fondsen
- bepalen van het beleid en de uitvoering op hoofdlijnen
- het evalueren van activiteiten en monitoren doelstellingen
- aangaan en onderhouden van externe contacten
- het maken van samenwerkingsafspraken met relevante bedrijven/organisaties
- het dragen van eindverantwoordelijkheid

Naast het bestuur is er een interne coördinator aangewezen, Nicole Roes, die invulling geeft aan de operationalisering van het beleid. De coördinator is verantwoordelijk voor de social media/website en de coördinatie van vrijwilligers, het opzetten en aansturen van de diensten voor bezoekers en nieuwe activiteiten. Voor de diverse werkzaamheden zijn trekkers aangesteld die verantwoordelijk zijn voor een activiteit of stuk van de dienstverlening.

- Gespreksgroepen lotgenoten: Lauri Poppe
- Inloop, mail en telefoon: Chantal Haarman
- Naasten ondersteuning: Wibo Havekate
- Social media: Anne Hanselmans
- Website: Beau Koelman
- Eetgroep: Maeve Brok
- Brusjesdag: Melanie Roes

3.2 Vrijwilligers

Het Realcovery inloophuis is een vrijwilligersorganisatie. Het team vrijwilligers draagt zorg voor de communicatie van Realcovery, ontvangst en logistiek in en om het inloophuis, coaching, het organiseren en begeleiden van praatgroepen, informatiebijeenkomsten en inspiratiesessies en het onderhouden van het inloophuis. De volgende zaken zijn hierbij van belang:

- Alle vrijwilligers hebben een relevante VOG.
- Met vrijwilligers wordt een samenwerkingsovereenkomst aangegaan waarin ook de deelname aan scholing is opgenomen.
- We werken zoveel mogelijk met ervaringsdeskundigen en ervaringsdeskundige naasten.

- Ervaringsdeskundigen hebben als primaire taak het adviseren en motiveren van de cliënt en/of de naasten. Dat doen ze door het bieden van een luisterend oor en het begeleiden van praatgroepen **zij nemen deel aan** intervisiesessies.
- De coördinator doet is verantwoordelijk voor de overall coördinatie van alle activiteiten van het inloophuis en is aanspreekpunt voor de overige vrijwilligers bij ideeën, vragen of problemen. Voor de belangrijkste activiteiten zijn trekkers aangewezen die verantwoordelijk zijn voor het bedenken, plannen en uitvoeren van de activiteiten in hun aandachtsgebied.
- Bij bijeenkomsten wordt ernaar gestreefd om minstens 2 vrijwilligers aanwezig te hebben waarvan minimaal 1 ervaringsdeskundige.
- Sommige vrijwilligers hebben een specifiek aandachtsgebied bijvoorbeeld communicatie, gastvrouw, gespreksgroepen, naastenondersteuning, externe contacten onderhouden.
- We werken volgens procedures en handleidingen voor vrijwilligers.

We streven ernaar om in 2025 een 35-tal vrijwilligers voor het inloophuis in te kunnen zetten:

- Ervaringsdeskundigen (14): dit zijn mensen die volledig hersteld zijn van anorexia en/of boulimia en hun kennis en ervaring in willen zetten om anderen te helpen bij herstel.
- Ervaringsdeskundige naasten (8): ouders, verzorgers, partners, broers/zussen van iemand met anorexia of boulimia, die hun ervaringen willen delen met anderen die op dit moment naaste zijn.
- Gastvrouwen/heren (6): deze mensen zijn vaak het eerste contact van een mogelijke cliënt of naaste en ontvangen de mensen op locatie, beantwoorden de telefoon en mail. Zij vormen de basis van het inloophuis, verzorgen de huiselijke sfeer en bewaken gastvrijheid. Zij zorgen ook voor het schoonhouden van het huis en dat er voldoende eten en drinken is.
- Communicatie vrijwilligers (2): 1x per week wordt op social media kennis gedeeld, activiteiten onder de aandacht gebracht en positieve, coachende, inspirerende teksten en plaatjes gepost. Daarnaast houden deze vrijwilligers de website bij en verzorgen ze posters, folders en ander communicatiemateriaal.
- Bestuur/coördinator (5): verantwoordelijk voor beleid en de dagelijkse operatie incl. coördinatie vrijwilligers van het Realcovery inloophuis. Daarnaast zorgen zij voor de benodigde middelen en zijn zij het gezicht naar de buitenwereld.

We verwachten dat het aantal vrijwilligers zich als volgt ontwikkelt:

Soort vrijwilliger	2023	2024	2025
Bestuur	4	4	4
Coördinator	1	1	1
Ervaringsdeskundigen eetstoornis	10	12	14
Ervaringsdeskundigen naaste	4	6	8
Gastvrouw/heer	4	5	6
Communicatie	2	2	2
Totaal	25	30	35

Aandacht voor de vrijwilligers:

- Minimaal 2x per jaar is er overleg tussen de vrijwilligers en de coördinator. Dit biedt de mogelijkheid om zaken te bespreken, te delen of te bediscussiëren.
- Naast dit overleg is er intervisie onder deskundige begeleiding. Hier kunnen persoonlijke ervaringen met gasten besproken worden.
- Het Realcovery inloophuis biedt het team van vrijwilligers bovendien ruimte voor persoonlijke ontwikkeling door werkervaring en scholing. Dit doen we in samenwerking met het Leontienhuis en KIEM.
- De scholing voor zowel nieuwe als ervaren vrijwilligers wordt regelmatig aangepast op basis van wensen van vrijwilligers en ervaringen en patiëntenvereniging WEET.

3.3 Aanbieders van activiteiten

De activiteiten die binnen het Realcovery inloophuis plaatsvinden, worden aangeboden door gekwalificeerde vrijwilligers die op basis van een samenwerkingsovereenkomst deze activiteiten uitvoeren. Deze aanbieders voorzien in de:

- Periodiek terugkerende activiteiten:
 - Inloopmomenten voor gesprekken
 - Workshops (inhoudelijk en recreatief)
 - Informatiebijeenkomsten voor naasten
 - Themabijeenkomsten voor naasten en cliënten
 - Groepsgesprekken voor cliënten en naasten
 - 1x in de maand samen eten
- Incidentele activiteiten:
 - Inspiratiesessies
 - Spontane activiteiten zoals spelletjesavonden en samen wandelen
 - Verstrekken van informatie over anorexia/boulimia en zorgmogelijkheden voor diverse belanghebbenden Inspiratiesessies

3.4. Samenwerkingspartners

Het aangaan en onderhouden van relaties met partijen die inspanningen verrichten ten behoeve van mensen die worstelen met een eetstoornis en hun naasten is voor het Realcovery inloophuis van essentieel belang. Daarbij leggen we de focus op:

- Het bundelen van krachten en het gezamenlijk aanbieden van activiteiten.
- Het vergroten van de aandacht voor anorexia/boulimia en het inbrengen van kennis en ervaring door te participeren als afgevaardigde in werkgroepen, kennissessies etc.
- Streven naar een overkoepelende organisatie voor inloophuizen voor eetstoornissen om van daaruit meer slagkracht te ontwikkelen
- Samenwerking met zorgorganisaties en onderzoekers om nog meer kennis over anorexia/boulimia en mogelijke behandelmethodes op te bouwen.

De samenwerking met zorg- en koepelorganisaties bestaat uit minimaal 2-jaarlijks overleg met overleg Jeugd Dinkelland en Tubbergen, huisartsen, kinderartsen, BalanZ, Ixta Noa, Leontienhuis, Dalisay Recovery, Stichting JIJ, Inspiration, KIEM, Weet, Keet en andere nog aan te sluiten organisaties. Doel van deze samenwerking is een goede verbinding tot stand te brengen voor de juiste hulp bij anorexia/boulimia/NAO en kennis op te bouwen rondom eetstoornissen. Onze focus is in eerste instantie provincie Overijssel.

Daarnaast is het Realcovery inloophuis lid van InterEsse, het samenwerkingsverband van ervaringsdeskundige, vrijwilligersorganisaties, onder voorzitterschap van patiëntenvereniging WEET. Zij bieden een onafhankelijk platform van alle betrokken organisaties in het veld.

4. Communicatie

Het Realcovery inloophuis zal via duidelijke communicatie haar bestaan en haar activiteiten bij het publiek bekend maken. Dit doet zij door o.a.:

- Informatie verspreiden over het Inloophuis en haar activiteiten aan partnerorganisaties, verwijzers, pers met behulp van verschillende mediavormen (websites, interviews, columns, advertenties, folders, posters en dergelijke)
- Informatie verstrekken aan specifieke doelgroepen via website, instagram, facebook en linkedin. Zowel de inhoud als de vorm van de informatie wordt op de doelgroep afgestemd.
- Werving van vrijwillige ervaringsdeskundigen, naasten en gastheren en -vrouwen

De website zal regelmatig worden geëvalueerd en worden aangepast op de verschillende doelen van communicatie. Ons aanbod komt nu nog niet altijd direct eenduidig in beeld, terwijl we juist willen dat onze website toegankelijk is en goed te lezen. Ook de andere platforms van communicatie zullen regelmatig geëvalueerd worden om scherp te blijven op goede content en het juiste bereik.

Naast deze communicatie gericht op de omgeving, is aandacht voor de interne communicatie heel belangrijk. Hiervoor worden de volgende middelen gehanteerd:

- Vrijwilligersoverleg; hierin worden bestuurlijke en huishoudelijke zaken besproken en wordt de kwaliteit en veiligheid van de inzet van de vrijwilligers geborgen; tevens wordt in deze overleggen actief gewerkt aan het ontwikkelen van een liefdevolle en duidelijke sfeer waarbij iedere vrijwilliger een bijdrage levert aan het inloophuis en waardoor cliënten en gasten van het inloophuis zich altijd welkom en gehoord voelen.
- Duidelijke afspraken over het uitdragen van de waarden van het Inloophuis
- Handleiding voor vrijwilligers
- Diverse sociale activiteiten

5. Financiën

Het Realcovery inloophuis is in haar exploitatie volledig afhankelijk van subsidies, donaties en sponsoring. Werving van deze middelen is dus van essentieel belang. ANBI status is inmiddels verkregen.

5.1 Fondsenwerving

We ondernemen de volgende activiteiten om aan financiële middelen te komen:

- Door actieve fondsenwerving bij bedrijven en particulieren, met het accent op meerjarige donaties, zal een sterke financiële zekerheid gecreëerd moeten worden ter dekking van de

exploitatiekosten van Realcovery en alle activiteitenprogramma's. Zo zoeken we o.a. naar een kring bedrijven die zich willen inzetten voor Realcovery.

- Door contact te leggen en/of het intensiveren van contacten met subsidieverstrekkers, sponsors, vrienden en door voorlichting bij scholen, gemeentes, zorginstellingen.
- Bekendheid van dit initiatief is bepalend voor het zo noodzakelijke draagvlak. Door actief te communiceren en de pers op te zoeken kunnen we bekendheid en draagvlak creëren voor nut en noodzaak van Realcovery.

Deze strategie leidt tot de volgende inkomstenbronnen:

Donateurs: Hierbij denken we aan particulieren en bedrijven die zich voor langere tijd willen vastleggen voor een van tevoren gespecificeerd bedrag (periodieke giften)

Fondsen en subsidies: Op basis van een businesscase willen we subsidies aanvragen bij gemeenten, overheden en zorg- en onderzoeksprogramma's (al dan niet in samenwerking met andere zorg en hulp aanbieders). Daarnaast onderzoeken we het werven van middelen bij kleinere en grotere fondsen die een vrijwilligersorganisatie met een maatschappelijke impact een warm hart toedragen.

Giften en overige inkomsten: op incidentele basis vergaart Realcovery financiële middelen zoals giften, legaten en gelden uit sponsoractiviteiten.

Er is inmiddels contacten gelegd met een adviesbureau dat ons gaat helpen om een meer structurele inkomstenstroom te genereren. Langdurige samenwerking met overheden (gemeenten en provincies) hebben hierbij de voorkeur om echt een solide basis te kunnen creëren in Oost Nederland op het gebied van een preventie- en opvangfunctie bij lange wachttijden in de hulpverlening bij eetstoornissen.

De verkregen middelen worden ingezet om onze doelstellingen te bereiken. Daarbij zullen de voornaamste kosten gerelateerd zijn aan het huren van een locatie voor het inloophuis en onkosten en training van vrijwilligers. Continuïteit van het bestaan van de functie van het inloophuis in [Oost-Nederland](#) is hierbij het streven.

Zoals eerder genoemd streeft het bestuur [erna](#) om binnen nu en twee jaar een structurele financiering te vinden voor het inloophuis.

5.2 Balans en staat van baten en lasten

Realcovery inloophuis te Weerselo

	Begroting 2025	Begroting 2024	Begroting 2023	Begroting 2022
MODEL VAN BATEN EN LASTEN (€)				
BATEN				
Baten van particulieren	€ 3.000	€ 2.500	€ 2.000	€ 2.000
Baten van bedrijven	€ 4.500	€ 4.500	€ 4.500	€ 4.500
Baten van loterijorganisaties	€ -	€ -	€ -	€ -
Baten van overheden	€ 30.000	€ 22.000	€ -	€ -
Baten fondsen	€ 12.000	€ 18.000	€ 17.500	€ 17.500
Overige baten	€ -	€ -	€ -	€ -
TOTAAL BATEN	€ 49.500	€ 47.000	€ 24.000	€ 24.000
TOELICHTING LASTEN				
Vrijwilligers/personeelslasten				
Loonkosten	€ 22.000	€ 22.000	-	-
Reiskosten	€ 1.200	€ 1.000	€ 1.000	€ 1.000
Opleidingskosten	€ 2.500	€ 2.500	€ 2.500	€ 2.500
VOG	€ -	€ -	€ -	€ -
Overige vrijwilligerslasten	€ 3.000	€ 2.500	€ 2.500	€ 2.500
Totaal	€ 28.700	€ 28.000	€ 6.000	€ 6.000
Activiteitslasten				
Eten en drinken	€ 1.200	€ 1.100	€ 1.000	€ 1.000
Benodigheden activiteiten	€ 2.500	€ 2.500	€ 2.500	€ 2.500
Overige activiteitslasten	250	250	250	250
Totaal	€ 3.950	€ 3.850	€ 3.750	€ 3.750
Publiciteit en communicatie				
Website (bouw, beheer, domeinnaam)	€ 350	€ 350	€ 325	€ 325
Huisstijl, folders en overige voorlichtingsmaterialen	€ 500	€ 500	€ 250	€ 250
Totaal	€ 850	€ 850	€ 575	€ 575
Huisvestingslasten				
Huur	€ 8.600	€ 8.400	€ 8.200	€ 7.800
Water, electra	€ 1.700	€ 1.600	€ 1.500	€ 1.200

<u>Onderhoud</u>	€ 200	€ 200	€ 100	€ 100
<u>Schoonmaak</u>	€ 50	€ 50	€ 50	€ 50
<u>Overige huisvestingslasten</u>	€ 550	€ 550	€ 550	€ 500
<u>Totaal</u>	€ 11.100	€ 10.800	€ 10.400	€ 9.650
<u>Kantoor- en Algemene lasten</u>	-	-	-	-
<u>Kantoorbenodigdheden</u>	€ 300	€ 300	€ 230	€ 230
<u>Aanschaf inventaris <€450</u>	€ 100	€ 100	€ 50	€ 50
<u>Contributies, abonnementen</u>	€ -	€ -	€ -	€ -
<u>Telefoon, internet</u>	€ 1.250	€ 1.250	€ 1.240	€ 1.240
<u>Administratiekosten</u>	€ 130	€ 120	€ -	€ -
<u>Assurantiën en bankkosten</u>	€ 290	€ 290	€ 280	€ 280
<u>Overige kosten</u>	€ -	€ -	€ -	€ -
<u>Totaal</u>	€ 2.070	€ 2.060	€ 1.800	€ 1.800
<u>Afschrijvingen</u>	-	-	-	-
<u>hardware</u>	€ -	€ -	€ 166	€ 166
<u>inventaris</u>	€ 1.263	€ 1.263	€ 1.263	€ 1.263
<u>verbouwing</u>	€ 691	€ 691	€ 691	€ 691
<u>Totaal afschrijvingslasten</u>	€ 1.954	€ 1.954	€ 2.120	€ 2.120
<u>Totaal lasten</u>	€ 48.624	€ 47.514	€ 24.645	€ 23.895
<u>RESULTAAT</u>	€ 876	€ -514	€ -645	€ 105
	<u>Begroting 2025</u>	<u>Begroting 2024</u>	<u>Begroting 2023</u>	<u>Begroting 2022</u>

Toevoegen balans en prognose