

# Recovery 2025

H u i s v o o r z e l f r e g i e  
e n h e r s t e l .

**Oost- Nederland**

J a a r v e r s l a g



## INHOUD

03 VOORWOORD

04 BESTUUR EN TOEZICHT

05 VAN BOUWEN NAAR BORGEN

06 ORGANISATIE EN MENSEN

07 MISSIE EN VISIE

08 WIE ZIJN WIJ EN WAT DOEN WIJ

09 LOCATIE EN VOOR WIE?

10 RE-INTERGRATIE BINNEN REALCOVERY

11 ERVARINGSDESKUNDIGHEID ALS FUNDAMENT

12 STAGAIRE AAN HET WOORD

13 WAT WE HEBBEN GEDAAN EN ONTWIKKELD

16 BEREIK IN 2025

17 SAMENWERKING EN NETWERK

19 KWALITEITSONTWIKKELING EN PROFESSIONALISERING

20 IMPACT EN BETEKENIS

22 VOORUITBLIK 2026

23 DANKWOORD

# 2025

Met trots presenteren wij het jaarverslag 2025 van Realcovery Inloophuis, huis voor Zelfregie en Herstel voor mensen met een eetstoornis en hun naasten.

Na onze oprichting in 2019 kenmerkten de eerste jaren zich door het opbouwen van de organisatie, het ontwikkelen van onze identiteit en geleidelijke groei.

2025 stond in het teken van professionalisering, zowel inhoudelijk als organisatorisch, en uitbreiding van onze regionale samenwerking. Voorbeelden hiervan zijn de verbeterde organisatiestructuur, aanpassing van onze ICT en website, start ondersteuning vanuit Positieve Gezondheid en uitbreiding van onze locaties. Het aantal bezoekers nam sterk toe. Er zijn samenwerkingsprojecten gestart met een aantal gemeenten en welzijnsorganisaties.

Hoogtepunten van 2025 waren het organiseren van een drukbezochte 'Dag voor professionals' en de start van deelname aan het programma 'Herstel Dichtbij' van het Oranjefonds.

Dit alles was alleen mogelijk door de inzet en bevologenheid van het hele team van vrijwilligers, programmaleiders, coördinator en stagiaires. Samen maken zij het mogelijk om onze bezoekers te ondersteunen in hun weg naar herstel.

Wij kijken uit naar 2026! Wij hopen dat met alle plannen die we hebben Realcovery een plek van herstel zal worden voor alle mensen in Oost-Nederland met een eetstoornis en hun naasten. Onze leidraad daarbij is: Samen, persoonlijk en gelijkwaardig.

Ellen ten Kate  
Voorzitter bestuur  
Realcovery Inloophuis



## **Bestuur en toezicht**

Realcovery Inloophuis wordt bestuurd door een betrokken en deskundig bestuur dat verantwoordelijk is voor de koers, continuïteit en maatschappelijke verantwoording van de organisatie. Het bestuur houdt toezicht op de uitvoering van de missie en visie, bewaakt de financiële gezondheid en ondersteunt de verdere professionalisering van Realcovery.

De dagelijkse aansturing en uitvoering liggen bij een professioneel team dat samen met vrijwilligers en ervaringsdeskundigen vormgeeft aan het herstelgerichte aanbod. Binnen de organisatie is sprake van een duidelijke rol- en verantwoordelijkheidsverdeling tussen bestuur en uitvoering, wat bijdraagt aan transparantie, eigenaarschap en zorgvuldige besluitvorming.

Het team bestaat uit een directeur, twee programmaleiders en verschillende ondersteunende en inhoudelijke functies, waaronder een hoofdtrainer, een vrijwilligersbegeleider, een ICT-specialist, een facilitaire medewerker, een vertrouwenspersoon, intervisiebegeleider en een groep betrokken vrijwilligers die het hart van de organisatie zijn. Deze rolverdeling zorgt voor continuïteit, kwaliteit en een veilige werk- en herstelomgeving voor deelnemers, vrijwilligers en medewerkers.

# 2025

## Van bouwen naar borgen

2025 stond voor Realcovery Inloophuis, huis voor zelfregie en herstel Oost-Nederland, in het teken van verankeren, verbinden en vooruitkijken. Waar eerdere jaren vooral in het teken stonden van opbouw en pionieren, markeert 2025 een fase waarin Realcovery zich steeds steviger positioneert als regionaal herstelinitiatief voor mensen met een eetstoornis en hun naasten.

De maatschappelijke context waarin wij werken blijft complex. De druk op de geestelijke gezondheidszorg is hoog, wachttijden zijn structureel en steeds meer mensen – jong en oud – lopen vast voordat zij passende hulp ontvangen. Juist in deze context blijkt de waarde van een laagdrempelige, herstelgerichte plek groot. Realcovery biedt geen behandeling, maar wél tijd, ruimte, erkenning en nabijheid: essentiële bouwstenen voor duurzaam herstel.

In 2025 hebben we bewust geïnvesteerd in het verstevigen van onze visie, werkwijze en samenwerkingen. Vanuit onze inloophuizen in Weerselo, Almelo en Eibergen bouwen we aan een regionaal netwerk waarin zelfregie, ervaringsdeskundigheid en positieve gezondheid centraal staan. Tegelijkertijd is er aandacht voor professionalisering, duidelijke structuren en een toekomstbestendig financieel fundament.

Dit jaarverslag laat zien hoe Realcovery zich in 2025 heeft ontwikkeld, voor wie wij er zijn, wat wij doen en welke maatschappelijke waarde wij toevoegen in Oost-Nederland.

Met vertrouwen en ambitie kijken wij vooruit naar 2026. De ontwikkelingen van het afgelopen jaar laten zien dat Realcovery Inloophuis stevig staat en tegelijkertijd blijft groeien in bereik, kwaliteit en samenwerking. We voelen ons gesteund door de betrokkenheid van onze vrijwilligers, professionals, samenwerkingspartners en niet in de laatste plaats door de mensen voor wie we dit doen: onze bezoekers en hun naasten.

Wij blijven ons inzetten voor een organisatie waarin herstel, zelfregie en gelijkwaardigheid centraal staan. Een plek waar mensen zich gezien en gehoord voelen, en waar ruimte is voor ieders eigen weg in herstel.

Samen bouwen we verder.

Nicole Roes  
Directeur  
Realcovery





## Organisatie en mensen

Vrijwilligers spelen een cruciale rol binnen Realcovery. Zij bieden nabijheid, herkenning en continuïteit en vormen daarmee een belangrijke schakel in het herstelproces van deelnemers. Dankzij hun inzet kunnen wij persoonlijke aandacht en een veilige omgeving garanderen. Daarnaast creëert Realcovery ruimte voor stages en werkervaringsplekken, waarmee zowel deelnemers als vrijwilligers de mogelijkheid krijgen om vaardigheden te ontwikkelen, ervaring op te doen en stappen te zetten richting maatschappelijke participatie. Op deze manier bevorderen we niet alleen herstel, maar ook persoonlijke groei en zelfredzaamheid.

In 2025 is binnen Realcovery verder ingezet op professionalisering en het versterken van de organisatie. Hierbij ligt de focus op het verduidelijken van rollen, het verbeteren van samenwerking en het borgen van herstelgericht werken in alle activiteiten en contactmomenten. Door deze professionalisering kunnen we kwaliteit, continuïteit en een herkenbare aanpak garanderen voor iedereen die onze steun zoekt. Tegelijkertijd blijft ruimte voor ervaringsplekken en persoonlijke inbreng van vrijwilligers en deelnemers een kernwaarde van Realcovery. Zo combineren we professionaliteit met betrokkenheid, nabijheid en praktische ervaringskennis, waardoor Realcovery een plek blijft waar herstel en maatschappelijke participatie hand in hand gaan.

# Missie

Realcovery Inloophuis Oost-Nederland biedt een veilige, warme en laagdrempelige omgeving voor mensen die te maken hebben (gehad) met een eetstoornis en hun naasten. Wij ondersteunen hen bij het versterken van zelfregie, veerkracht en herstel, aanvullend op de reguliere zorg en in nauwe verbinding met hun dagelijks leven.

Gedreven door ervaringsdeskundige vrijwilligers geloven wij dat duurzaam herstel ontstaat wanneer mensen ruimte krijgen om op hun eigen tempo te oefenen, te verbinden en opnieuw regie te ervaren. Wij werken herstelgericht en laten ons inspireren door het gedachtegoed van Positieve Gezondheid, waarin de mens centraal staat en niet de diagnose.

## Visie

Realcovery ziet herstel als een persoonlijk, niet-lineair proces dat verder reikt dan behandeling alleen. Wij geloven dat welzijn en herstel worden versterkt door aandacht voor alle levensdomeinen en door betekenisvolle verbinding met anderen.

### **Onze visie is gebaseerd op de zes dimensies van Positieve Gezondheid:**

Mijn lichaam – zorg voor fysieke gezondheid en welzijn

Mijn gevoelens en gedachten – leren omgaan met emoties en patronen

Nu en later – perspectief ontwikkelen en stappen zetten richting de toekomst

Lekker in je vel zitten – verbinding met jezelf en ervaren van zingeving

Meedoen – deelnemen aan sociale en maatschappelijke activiteiten

Dagelijks leven – praktische vaardigheden en structuur opbouwen

Realcovery wil zich ontwikkelen tot een stevig regionaal verankerd herstelinitiatief in Oost-Nederland, waarin gemeenten, zorg en maatschappelijke partners samen bouwen aan een sluitende herstelketen voor mensen met een eetstoornis en hun naasten.

# Wie zijn wij en wat doen wij.

## Wie wij zijn

Realcovery Inloophuis Oost-Nederland is een huis voor zelfregie en herstel voor mensen met een eetstoornis en hun naasten. Wij werken herstelgericht en vanuit het gedachtegoed van Positieve Gezondheid, waarbij niet de aandoening maar het leven van de mens centraal staat.

Onze kernwaarden zijn leidend in alles wat we doen:

- Persoonlijk – aandacht voor het unieke verhaal van iedere deelnemer
- Samen – herstel doe je niet alleen
- Gelijkwaardig – naast elkaar, niet boven elkaar
- Flexibel – aansluiten bij tempo en behoefte
- Verbindend – brug tussen thuis, zorg en maatschappij
- Duurzaam – welkom zolang het nodig is

Realcovery is vrij toegankelijk, zonder verwijzing en kosteloos voor deelnemers. Wij bieden een veilige tussenruimte waarin mensen kunnen oefenen met herstelvaardigheden, sociale situaties en het nemen van regie over hun leven. Daarmee vervullen wij een belangrijke brugfunctie tussen formele zorg, het dagelijks leven en maatschappelijke participatie.

Ervaringsdeskundigheid vormt het fundament van onze aanpak. Vrijwilligers en begeleiders zetten hun eigen herstelervaring in om herkenning, hoop en perspectief te bieden. Dit draagt bij aan vertrouwen, motivatie en het gevoel écht gezien te worden.

## Wat wij doen

Realcovery biedt herstelondersteuning voor mensen met een eetstoornis – inclusief mensen met langdurige of complexe problematiek (EPA) – én hun naasten. Wij zijn nadrukkelijk geen behandeling of therapie, maar vormen een aanvullende schakel binnen het zorg- en herstelnetwerk.

Onze ondersteuning is gebaseerd op ervaringsdeskundigheid, gelijkwaardigheid en nabijheid.

Bezoekers bepalen zelf hun tempo en mate van deelname.

Onze activiteiten bestaan onder andere uit:

- Inloophmomenten voor ontmoeting, gesprek en lotgenotencontact
- Individuele gesprekken met ervaringsdeskundige vrijwilligers
- Groepsgesprekken waarin deelnemers elkaar ondersteunen en versterken
- Herstelgerichte workshops zoals yoga, koken, boksen en creatieve activiteiten
- Themabijeenkomsten over herstel, omgaan met eetstoornissen en zelfzorg
- Ontmoetingsbijeenkomsten voor naasten, waaronder ouders en partners
- Brusjesdagen speciaal voor broertjes en zusjes van mensen met een eetstoornis, met aandacht voor hun eigen ervaringen, emoties en veerkracht
- Inspiratiedagen, waaronder een themadag over (top)sport en eetstoornissen, gericht op bewustwording, herkenning en het delen van ervaringskennis
- Voorlichting en preventieve activiteiten voor scholen en organisaties
- Spontane en informele activiteiten zoals wandelen en spelavonden

Binnen al onze activiteiten staan veiligheid, vertrouwelijkheid, authenticiteit, humor, eerlijkheid en samenwerking centraal.





## Locatie en voor wie?

### Onze locaties

In 2025 was Realcovery actief op drie locaties:

- Weerselo
- Almelo
- Eibergen

Vanuit deze locaties vervullen wij een regionale functie voor Twente en de Achterhoek, met een groeiende zichtbaarheid bij gemeenten, zorgprofessionals en maatschappelijke organisaties.

### Voor wie wij er zijn

Realcovery richt zich op:

- Mensen met een eetstoornis, vóór, tijdens en na behandeling
- Mensen die nog wachten op passende zorg
- Naasten: ouders, partners, broers/zussen en andere betrokkenen
- Mensen die stappen willen zetten richting studie, werk of vrijwilligerswerk doormiddel van bijvoorbeeld reïntegratie.
- Vrijwilligers die hun ervaring inzetten voor anderen

Onze doelgroep is divers in leeftijd, achtergrond en problematiek. Wat hen verbindt is de behoefte aan een veilige plek waar zij zich gezien en gehoord voelen.

Regionale functie Oost- Nederland. Twente: Almelo, Borne, Dinkelland, Enschede, Haaksbergen, Hellendoorn, Hengelo, Hof van Twente, Losser, Oldenzaal, Rijssen-Holten, Tubbergen, Twenterand Wierden. Achterhoek: . Aalten, Berkelland, Bronckhorst, Doetinchem, Montferland, Oost Gelre, Oude IJsselstreek, Winterswijk, Lochem en Zutphen

## Re-integratie binnen Realcovery: het verhaal van Lucinda

Wat betekende re-integratie voor jou in 2025?

Re-integratie in 2025 betekende voor mij heel veel. Het was voor mij de allereerste keuze om mijn hart te volgen en te re-integreren op een plek waar ik me daadwerkelijk veilig voelde om aan te geven wanneer het niet goed ging en wanneer ik het even niet kon dragen. En tegelijkertijd ook van waarde te zijn, iets te kunnen betekenen, maar wel op mijn tempo. Eerder ging ik altijd mee in wat ik dacht dat er van mij verwacht werd.

Welke rol speelde Realcovery in deze stap?

Eigenlijk wat ik net al vertelde: Realcovery was een plek waar ik me fijn en veilig voelde. Een plek waar ik ook zeker nog te groeien heb. Ik denk dat een re-integratieplek in eerste instantie veiligheid moet bieden. Maar op het moment dat je die veiligheid hebt gevonden, is het juist goed om vanuit die comfortzone weer stappen te zetten en te gaan groeien, hoe spannend dat ook is. Veiligheid is daarin wel de basis.

Wat heb je over jezelf geleerd tijdens dit proces?

Ik denk dat ik ten eerste heel eerlijk ben geweest naar mezelf en naar mijn oude werkgever in de marketingbranche: op deze manier werkt het voor mij gewoon niet, ook tussen ons. Ik zie mezelf in de toekomst iets heel anders doen. Hoewel het werk dat ik deed ook leuk was, was het niet geweldig, en dat gaf me veel stress.

Wat ik vooral over mezelf heb geleerd, is dat ik alles op mijn eigen tempo mag doen, en niet op het tempo waarvan ik denk dat het van mij verwacht wordt. En dat als ik daar eerlijk over ben, de wereld niet vergaat.

Ik ben gewend om altijd alles te dragen, voor iedereen klaar te staan, het brave meisje te zijn, op tijd te komen en altijd te doen wat ik beloof. Maar met een burn-out en een lijf dat zich onveilig voelt, is dat niet altijd vanzelfsprekend. Ik heb mijn grenzen moeten aangeven, en dat doe ik nog steeds. Dat vind ik moeilijk en spannend, maar het is iets wat ik nu leer.

Wat gaf jou vertrouwen om vooruit te blijven kijken?

Wat mij vertrouwen gaf, en eigenlijk al mijn hele leven — sinds mijn vijftiende — is het gevoel dat ik hier ben om iets te betekenen voor andere mensen en om de wereld een beetje mooier te maken. Ook al verlies ik soms de hoop, ik vind die telkens weer terug. Dat geeft mij vertrouwen dat het steeds een stukje beter mag worden, ook met mezelf.

Waar ben je trots op?

Ik ben trots op wie ik ben geworden, ondanks alles wat ik heb meegemaakt. Dat ik de hoop heb kunnen vasthouden. Ik ben trots dat ik door mijn burn-out eindelijk heb leren communiceren wat ik wil en wat ik nodig heb. Dat kon ik eerder niet goed.

En ik ben heel dankbaar dat Realcovery een plek was waar ik mijn uren mocht opbouwen vanuit mijn oude werkgevers in de marketingbranche.



# Ervaringsdeskundigheid als fundament

De kracht van ervaringsdeskundigheid

Ervaringsdeskundigheid vormt het fundament van Realcovery Inloophuis Oost-Nederland. De inzet van mensen met eigen herstelervaring is geen aanvulling op ons aanbod, maar de kern van onze werkwijze. Vrijwilligers en programmaleiders zetten hun persoonlijke ervaring met een eetstoornis en herstel bewust, zorgvuldig en reflectief in om deelnemers herkenning, hoop en perspectief te bieden.

Deze inzet vindt plaats vanuit gelijkwaardigheid: bij Realcovery staat niemand boven of tegenover de deelnemer. Ervaringsdeskundigen werken naast mensen, met respect voor ieders tempo, autonomie en unieke herstelproces. Juist deze gelijkwaardige benadering draagt bij aan veiligheid, vertrouwen en het doorbreken van gevoelens van schaamte en eenzaamheid die vaak met eetstoornissen gepaard gaan.

Binnen Realcovery is ervaringsdeskundigheid geen vrijblijvende of informele rol. Vrijwilligers worden zorgvuldig geselecteerd en structureel ondersteund door scholing, intervisie en professionele begeleiding. Zij leren hun eigen ervaringen te vertalen naar herstelondersteunend handelen, met oog voor begrenzing, veiligheid en samenwerking met het formele zorgnetwerk. Hierdoor wordt voorkomen dat persoonlijke verhalen belastend of sturend worden ingezet en ontstaat ruimte voor een professionele en verantwoorde inzet van ervaringskennis.

De kracht van ervaringsdeskundigheid ligt in de combinatie van nabijheid en deskundigheid. De herkenning die ontstaat door gedeelde ervaring verlaagt drempels, vergroot het gevoel van gezien en begrepen worden en versterkt motivatie en zelfregie bij deelnemers. Tegelijkertijd zorgt de structurele inbedding van scholing en begeleiding ervoor dat deze nabijheid wordt gedragen door kwaliteit en reflectie.

Ervaringsdeskundigheid vervult daarmee een cruciale brugfunctie binnen de herstelketen: tussen behandeling en dagelijks leven, tussen zorg en samenleving, en tussen hoop en daadwerkelijk handelen. Voor veel deelnemers en naasten is Realcovery de plek waar herstel weer voelbaar en haalbaar wordt, juist doordat zij anderen ontmoeten die laten zien dat herstel mogelijk is.



# Stagiaire aan het woord:

## Femke deelt haar ervaring bij Realcovery

Na zelf geworsteld te hebben met een eetstoornis, wilde ik (Femke) mijn persoonlijke ervaring combineren met mijn theoretische kennis vanuit de opleiding Social Work. Mijn doel was om mij zo goed mogelijk te professionaliseren in het werken met mensen. Ik heb bewust gekozen voor een stage bij Realcovery Inloophuis vanwege de sterke focus op herstel, gelijkwaardigheid, zelfregie en laagdrempeligheid. Realcovery biedt de mogelijkheid om ervaringskennis en opleiding te verbinden in de ontwikkeling tot professional.

Tijdens mijn stage heeft Realcovery mij de ruimte gegeven om mijzelf te ontdekken en van daaruit te groeien als professional. Er werd gekeken naar wie ik ben als persoon, wat mij uniek maakt en waar mijn kracht ligt. Hierdoor heb ik zowel persoonlijk als professioneel een ontwikkeling doorgemaakt. Ik kreeg de mogelijkheid om verschillende kennis en vaardigheden uit te proberen, met passende ondersteuning en begeleiding. Daarnaast was er ruimte om nieuwe, soms spannende, ideeën daadwerkelijk uit te voeren.

In het contact met bezoekers heb ik geleerd om letterlijk en figuurlijk op mijn handen te zitten: luisteren, aansluiten en de kracht en regie bij de bezoeker laten. Het vertrouwen, de ondersteuning waar nodig, de stimulans en de vrijheid die Realcovery mij bood, zorgden ervoor dat ik mij veilig voelde om dingen uit te proberen en te leren. Wanneer het lastig was, of wanneer er vragen waren of behoefte aan een gesprek, kon ik altijd terecht bij het team.

De samenwerking met vrijwilligers, ervaringsdeskundigen en professionals heb ik ervaren als open, gelijkwaardig en betrokken. Binnen het team werd ik als stagiair gezien als volwaardig onderdeel, niet anders dan de anderen. Dit droeg bij aan mijn gevoel van kracht en mijn professionele groei.

Tijdens mijn stage heb ik gezien hoe bezoekers worden benaderd vanuit laagdrempeligheid, vertrouwen, eigen kracht, aansluiten en luisteren. Deze benadering creëert een veilige sfeer waarin bezoekers de ruimte krijgen om zichzelf te zijn. Binnen Realcovery hebben bezoekers een actieve rol in het aanbod, waarbij eigen regie, eigen tempo en eigen doelen centraal staan in hun route naar herstel. Of je nu professional, vrijwilliger, ervaringsdeskundige, bezoeker of stagiair bent: iedereen is uniek en we zijn er oprecht voor elkaar.

Bij Realcovery heb ik kunnen lachen, huilen en mij bovenal kunnen ontwikkelen als mens en als toekomstig professional. Ik ben dankbaar voor alles wat Realcovery mij heeft gebracht en neem deze ervaringen mee in mijn verdere loopbaan binnen het sociaal werk. -Femke-



# Wat we hebben gedaan en ontwikkeld in 2025

2025 stond voor Realcovery Inloophuis Oost-Nederland in het teken van verdieping, verankering en professionalisering, met behoud van onze laagdrempelige en menselijke kern. Vanuit de dagelijkse praktijk in de inloophuizen is bewust gewerkt aan kwaliteit, zichtbaarheid en samenwerking, zodat Realcovery duurzaam kan blijven aansluiten bij de behoeften van mensen met een eetstoornis en hun naasten.

## Herstelondersteuning in de praktijk

In 2025 boden de inloophuizen in Weerselo, Almelo en Eibergen structureel ruimte voor ontmoeting, herstel en ondersteuning. Bezoekers maakten gebruik van vrije inloophmomenten, individuele gesprekken en groepsbijeenkomsten, begeleid door ervaringsdeskundige vrijwilligers. Naast het reguliere aanbod zijn in 2025 meerdere thematische en verdiepende activiteiten georganiseerd, waaronder:

- een dag voor professionals om te verbinden.
- een brusjesdag voor broertjes en zusjes, met aandacht voor hun vaak onzichtbare rol en eigen veerkracht;
- themabijeenkomsten voor deelnemers en naasten over herstel, zelfzorg en omgaan met eetstoornissen;
- creatieve en lichaamsgerichte workshops zoals koken, yoga, boksen en mindfulness.

Deze activiteiten droegen bij aan herkenning, verbinding en het versterken van zelfregie bij deelnemers en hun naasten.

## Ondersteuning van naasten

Elke maand organiseren we speciale avonden voor naasten van mensen met een eetstoornis. Deze bijeenkomsten bieden een waardevolle gelegenheid om samen te komen, ervaringen te delen en elkaar te ondersteunen. Daarnaast is het mogelijk om een gesprek aan te vragen met ervaringsdeskundige naasten. We geloven dat "delen helen is" en dat praten met iemand die jouw situatie begrijpt, kan helpen bij het vinden van kracht en inzichten in het omgaan met de uitdagingen van een eetstoornis bij een dierbare. grijke aanvullende rol naast de reguliere zorg, waar voor naasten vaak beperkte ruimte is.

## Vrijwilligers en ervaringsdeskundigheid

Vrijwilligers vormen het hart van Realcovery. In 2025 is geïnvesteerd in hun deskundigheid en ondersteuning door:

- intervisiebijeenkomsten
- Scholing tot ervaringsdeskundige in samenwerking met Stichting Kiem.
- trainingen en bijscholing (o.a. gesprekstechnieken, positieve gezondheid);
- het versterken van begeleiding en afstemming op de werkvloer.

Deze stappen dragen bij aan kwaliteit, veiligheid en continuïteit van het aanbod, en aan duurzame inzetbaarheid van vrijwilligers.



# Themabijeenkomsten beoordeeld met een 9!

De themabijeenkomsten rondom de feestdagen zijn geweest en wat kijken we hier met trots op terug! Ook dit jaar organiseerde Stichting Kiem in samenwerking met het Realcovery Inloophuis deze waardevolle bijeenkomsten voor naasten van iemand met een eetstoornis.

Ouders, broers, zussen, partners en andere naasten kregen tijdens deze avonden:

- praktische tips,
- steun en herkenning,
- en handvatten om de feestdagen met meer vertrouwen tegemoet te gaan.

En met resultaat: de bijeenkomsten zijn bij ons beoordeeld met een prachtige 9!

Een mooie erkenning voor de veilige sfeer, de inhoud en de samenwerking.

Dank aan iedereen die heeft bijgedragen – in organisatie, uitvoering én deelname. Samen maken we het verschil, juist op de momenten die extra kwetsbaar kunnen zijn.

## Financiën

Realcovery is financieel nog steeds volledig afhankelijk van subsidies, donaties en fondsen. Er zijn nog geen vooruitzichten op structurele financiering.

In 2025 kregen wij een subsidie van zeven Twentse gemeenten waarmee een aantal projecten kon worden gerealiseerd zoals boven beschreven.

Door deelname aan het programma 'Herstel dichtbij' konden wij 2 programmaleiders(part-time) aanstellen.

Hat afgelopen jaar is vanuit het IZA in Twente het Transformatieplan Mentale Gezondheid gestart. Realcovery heeft meegeschreven aan de uitwerking hiervan. Positief hierbij is dat onze positie als laagdrempelige herstelgerichte plek wordt erkend. Pas in 2026 zal duidelijk worden hoe deze gelden in Twente worden verdeeld.



# Uitgelicht

## **Crowdfunding – lekker op weg!**

Onze crowdfunding voor Realcovery loopt en we zijn al goed op weg naar ons doel! Dankzij de inzet van deelnemers, vrijwilligers en netwerkpartners zien we steeds meer mensen bijdragen aan herstel en toegankelijkheid.

Belangrijk: naast gemeentelijke financiering werken we actief aan meerdere steunbronnen – crowdfunding, subsidies en lokale samenwerkingen – om onze financiële basis te versterken én te laten zien dat Realcovery breed gedragen wordt in de samenleving.

Dank aan iedereen die bijdraagt, deelt of ondersteunt. Samen maken we herstel mogelijk voor steeds meer mensen!

## **Versterking van rollen en structuur**

In het afgelopen jaar hebben we bij Realcovery bewust geïnvesteerd in het versterken van onze interne structuur. Om onze groei en professionalisering goed te ondersteunen, zijn nieuwe rollen ingericht en ingevuld.

Zo is er een hoofdtrainer aangesteld die verantwoordelijk is voor het ontwikkelen en coördineren van scholing voor vrijwilligers. Daarnaast hebben we een vrijwilligersbegeleider benoemd, met als doel vrijwilligers beter te ondersteunen, te verbinden en te zorgen dat zij zich gezien en gehoord voelen.

Ook is onze organisatie versterkt met een ICT-duizendpoot, die bijdraagt aan het goed functioneren van onze digitale systemen en communicatie en een facilitaire manager die zorgdraagt voor onderandere veiligheid. Tot slot zijn twee programmaleiders aangesteld, die verantwoordelijkheid dragen voor de inhoudelijke ontwikkeling en coördinatie van onze herstelgerichte activiteiten.

Deze rolverdeling draagt bij aan meer duidelijkheid, continuïteit en kwaliteit, en stelt ons in staat om onze missie – herstel, zelfregie en verbinding – duurzaam vorm te geven.

Deze postkaart is ontworpen door een deelnemer en vrijwilliger van Realcovery om met de verkoopactie geld op te halen voor ons inloophuis



# Bereik in 2025

In 2025 wisten steeds meer mensen Realcovery Inloophuis Oost-Nederland te vinden. Vanuit de locaties in Weerselo, Almelo en Eibergen boden wij herstelondersteuning aan deelnemers uit Twente en de Achterhoek. De groei in bezoekers, vrijwilligers en samenwerkingspartners onderstreept de toenemende zichtbaarheid en regionale functie van Realcovery.

Een belangrijke impuls in deze ontwikkeling kwam vanuit deelname aan het programma Herstel Dichtbij. In de laatste zes maanden van 2024 registreerden wij 131 bezoeken. In 2025 steeg dit aantal naar 201 bezoeken, een groei van ongeveer 53%. Deze cijfers hebben betrekking op de periode vanaf augustus 2025, het moment waarop onze eerste programmaleider startte, tot en met 31 december. In oktober 2025 startte onze tweede programmaleider.

Wanneer we specifiek kijken naar de periode oktober tot en met december en deze vergelijken met hetzelfde kwartaal in 2024, zien we een stijging van 84 naar 140 bezoeken, een toename van 66,7%. Deze cijfers bevestigen een consistent en structureel groeitraject, dat samenhangt met de versterking van capaciteit, zichtbaarheid en inhoudelijke begeleiding.

Naast individuele deelnemers en naasten bereikte Realcovery in 2025 ook professionals, scholen en maatschappelijke organisaties via voorlichting, netwerkbijeenkomsten en themadagen. Deze groei bevestigt de behoefte aan laagdrempelige herstelondersteuning als waardevolle aanvulling op de reguliere zorg. De organisatie wordt gedragen door een betrokken groep van 35 vrijwilligers, die op verschillende manieren en met uiteenlopende inzet bijdragen aan het herstelgerichte aanbod. Vrijwilligers vormen het hart van Realcovery en werken vrijwel allen vanuit ervaringsdeskundigheid. Deze combinatie van professionele ondersteuning en ervaringskennis vormt de basis van onze aanpak.

Voel je je sterker of ondersteund in hoe je met dingen omgaat in het leven?



Hoe waarschijnlijk is het dat u ons Realcovery aan een ander zult aanbevelen?



# Samenwerkingen en netwerk

Realcovery werkt samen met een breed netwerk van partners binnen zorg, welzijn en ervaringsdeskundigheid. Door deze samenwerking versterken wij de herstelketen en dragen wij bij aan passende zorg dichtbij huis.

**Onze samenwerkingspartners zijn onder andere:**

- Gemeenten in Oost-Nederland
- Huisartsen, POH-GGZ, MST en SKB.
- GGZ-instellingen zoals Mediant, Dimence en BalanZ
- Herstelinitiatieven zoals Ixta Noa en ZIEN
- KIEM, WEET en het K-EET netwerk
- Scholen, jongerenwerk en maatschappelijke organisaties
- Expertisenetwerk Jeugd

Daarnaast is Realcovery lid van MIND en de Nederlandse Vereniging voor Zelfregie en Herstel (NVZH). Ons werk sluit aan bij de uitgangspunten van het Integraal Zorgakkoord (IZA) en het Transformatieplan Mentaal Gezond Twente, waarin preventie, versterking van de sociale basis en domeinoverstijgende samenwerking centraal staan.

Samenwerking met Realcovery betekent investeren in vroegtijdige ondersteuning, het verminderen van zorgdruk en het bevorderen van duurzaam herstel voor deelnemers en hun naasten. Foto van de dag voor professionals, georganiseerd door Realcovery, met als gasten Daphne Ketelaars van Stichting Kiem en Annemarie van Bellegem van het UMC Amsterdam.



## Het Zelfregie Initiatieven Eetstoornissen Network (ZIEN)

ZIEN is een landelijk netwerk van maatschappelijke initiatieven voor mensen met een eetstoornis en hun naasten. ZIEN streeft naar deskundigheid en kwaliteit op basis van ervaringsdeskundigheid. Het netwerk wil alle expertise op het gebied van ervaringsdeskundigheid in eetstoornissen delen met ketenpartners en beleidsmakers. Het doel is om erkenning te krijgen voor de waarde van ervaringsdeskundigheid in de zorgketen en om de hulp voor mensen met een eetstoornis te verbeteren.  
[www.zien-eetstoornissen.nl](http://www.zien-eetstoornissen.nl)



## K-EET in Overijssel en de Achterhoek

Niet voor alle kinderen en jongeren met een eetstoornis is passende zorg beschikbaar, terwijl eetstoornissen levensbedreigend kunnen zijn. Vroege herkenning, goede samenwerking en effectieve behandeling zijn daarom essentieel. De landelijke Ketenaanpak EETstoornissen (K-EET) versterkt de samenwerking rond jeugdigen met een eetstoornis. Realcovery is dankbaar dat we hier onderdeel van mogen zijn.



## Samenwerking Stichting Kiem & Realcovery

Stichting Kiem en Realcovery werken samen om naasten van mensen met een eetstoornis laagdrempelig te ondersteunen. Door gezamenlijke bijeenkomsten, kennisdeling en regionale verbinding versterken we de positie van ouders en familie binnen het herstelproces.



Bij Realcovery zien we onszelf als aanvulling op de reguliere zorg. We werken samen met behandelinstellingen, ziekenhuizen, patiëntenverenigingen en regionale netwerken om kennis en ervaring te delen en signalen vroegtijdig op te pakken. Zo bieden we herstelondersteuning naast behandeling, voor mensen met een eetstoornis én hun naasten, en zorgen we dat er een plek is waar herstel, begrip en begeleiding samenkomen.



# Kwaliteitsontwikkeling en professionalisering

In 2025 zijn belangrijke stappen gezet in de verdere professionalisering van de organisatie. Onder andere door:

- het opstellen en aanscherpen van beleidskaders en een meerjarenvisie (Beleidsplan 2025–2030)
- het voorbereiden van een duidelijkere overleg- en besluitstructuur;
- het verbeteren van interne werkprocessen en registratie, passend bij de laagdrempelige aard van het inloophuis;
- het aanvragen en inzetten van middelen via o.a. SPUK-GALA voor kwaliteitsverbetering, trainingen, voorlichting en inspiratiebijeenkomsten.

Deze ontwikkelingen vormen de basis voor verdere groei en borging in de komende jaren.

## Samenwerking en zichtbaarheid

In 2025 is actief gewerkt aan het versterken van samenwerkingen met gemeenten, zorgprofessionals en maatschappelijke partners. Realcovery nam deel aan netwerkoverleggen, voerde gesprekken met verwijzers en investeerde in het vergroten van de naamsbekendheid in de regio.

Daarnaast zijn voorbereidingen getroffen voor verdere netwerkversterking, waaronder:

- structurele voorlichting aan scholen en professionals;
- het organiseren van ontmoetingsmomenten voor zorg- en welzijnspartners;
- het versterken van communicatie en informatiemateriaal.

Deze inzet draagt bij aan betere vindbaarheid, vroegtijdige ondersteuning en een sterkere sociale basis rondom mensen met een eetstoornis.

## Vorbereiding op doorontwikkeling

De ervaringen en signalen uit 2025 hebben geleid tot nieuwe ontwikkellijnen voor de toekomst, waaronder:

- extra aandacht voor vroegsignalering en veiligheid;
- het herkennen van een groeiende behoefte aan specifieke ondersteuning, zoals rondom ARFID;
- verdere uitbreiding en borging van het aanbod en de locaties.

2025 kan daarmee worden gezien als een kanteljaar, waarin Realcovery niet alleen ondersteuning bood, maar ook bewust investeerde in kwaliteit, samenwerking en toekomstbestendigheid.



# Impact en betekenis

De maatschappelijke waarde van Realcovery ligt in het voorkómen van escalatie, het versterken van veerkracht en het bevorderen van maatschappelijke participatie. Door vroegtijdige, laagdrempelige ondersteuning wordt de druk op formele zorg verminderd en krijgen mensen ruimte om in hun eigen omgeving te herstellen.

Wat Realcovery in 2025 oplevert voor deelnemers en naasten:

- Minder eenzaamheid en meer verbinding
- Groei in zelfvertrouwen, veerkracht en herstelvaardigheden
- Ondersteuning tijdens wachttijden of na behandeling
- Versterking van het sociale netwerk rondom de deelnemer

**“Bij Realcovery voel ik me gezien. Het is de plek waar ik weer durf te oefenen.”**

Op de langere termijn draagt Realcovery bij aan:

- Meer zelfstandigheid en eigen regie
- Betere school-, studie- en werkparticipatie
- Grotere kans op vrijwilligerswerk of (her)intrede op de arbeidsmarkt
- Minder terugval, crisis en intensieve zorg

In 2025 is gestart met het structureel zichtbaar maken van impact, onder andere via persona's, ervaringsverhalen, deelnamecijfers en samenwerking met kennispartners zoals de Universiteit Twente. Hiermee bouwen we aan een stevig onderbouwde maatschappelijke waardepropositie.

**“Ik heb weer vertrouwen in de toekomst. De ervaringsdeskundigen motiveren mij enorm om elke dag voor mijn gezonde kant te kiezen. Ze zijn voor mij rolmodel en luisterend oor. Het delen met andere deelnemers en weten dat de ander je begrijpt, is onbetaalbaar. We kunnen er echt voor elkaar zijn. Ik leer het leven positief te benaderen en heb weer hoop en vertrouwen dat er een leven zonder eetstoornis mogelijk is, en dat er mensen zijn die ik kan vertrouwen.”**  
– bezoeker



## **Als vrijwilliger en ervaringsdeskundige is Marjo een vertrouwd gezicht binnen Realcovery. In haar verhaal beschrijft zij wat herkenning en verbinding voor haar en onze bezoekers betekenen.**

Realcovery betekent voor mij herkenning en verbinding. Als vrijwilliger en ervaringsdeskundige kan ik mijn eigen ervaringen inzetten om anderen te ondersteunen. Ik probeer vertrouwen uit te stralen naar onze bezoekers, zodat zij zich welkom voelen. De contacten die ik met hen heb, geven mij veel voldoening en energie.

Wat mij is bijgebleven van 2025 is onze open dag, waar veel professionals en ondersteuners aanwezig waren. Ook het bezoek van de burens aan ons inloophuis heeft waardevolle en prettige gesprekken opgeleverd. Aan het einde van de bijeenkomst gaven zij aan dat wat wij als vrijwilligers doen van groot belang is en een noodzakelijke aanvulling vormt op de reguliere zorg.

Bezoekers voelen zich bij ons op hun gemak omdat zij zich gehoord voelen en hun verhaal durven te delen. De herkenning rondom hun eetstoornis helpt daarbij. Dat ik hiervan deelgenoot mag zijn, motiveert me enorm—juist omdat ik weet hoe moeilijk het kan zijn. Het raakt me elke keer weer hoe fijn onze bezoekers het contact vinden. Ik ben dankbaar dat ik op een positieve manier iets kan bijdragen aan hun herstel.

Aan iemand die overweegt om vrijwilliger te worden zou ik willen zeggen:

Neem de stap, maar doe dat zorgvuldig.

Zorg voor een warme en gastvrije ontvangst van de bezoekers.

Er mag worden gehuild, maar zeker ook gelachen.

Wees erop voorbereid dat het soms emotioneel kan zijn.

De kracht van ons inloophuis is dat je goed wordt begeleid, altijd kunt rekenen op collega's en...

dat we een prachtig team hebben.

Marjo



# Vooruitblik

## 2026

Nieuwe projecten & activiteiten bij Realcovery

2026 belooft een jaar vol vernieuwing, verdieping en verbinding te worden. Vanuit onze missie – herstel in eigen regie en in verbinding – zetten we een groot aantal mooie projecten en activiteiten op de planning.

We breiden ons specialistische aanbod uit met aandacht voor ARFID:

- Ouder- & naastenbijeenkomst: start 15 januari
- ARFID/Exposure-groep voor deelnemers: start 9 januari

Daarnaast zetten we stappen op het gebied van Diversiteit & Inclusie. Dit traject wordt dit jaar voorbereid en afgerond, met als doel een inclusiever Realcovery waar iedereen zich gezien en welkom voelt.

Onze vrijwilligers staan centraal: in maart organiseren we een speciaal vrijwilligersevenement, een moment van ontmoeting, inspiratie en dankbaarheid. Een ander hoogtepunt van het jaar is ons topsport-event op 8 mei, waarin herstel en (top)sport worden verbonden.

Vanaf maart besteden we extra aandacht aan vroegsignalering en suïcidepreventie, gericht op bewustwording, signalering en handelingsbekwaamheid. Daarnaast onderzoeken we samen met de Universiteit Twente de mogelijkheid van een impactmeting, zodat onze resultaten beter zichtbaar worden.

Om onze zichtbaarheid en herkenbaarheid te vergroten, staat in april een fotoshoot en filmopnamedag gepland. Ook starten we een nieuw creatief herstelproject in samenwerking met Juntos, waarin creativiteit en herstel centraal staan.

Later dit jaar organiseren we een regionaal netwerkevent voor herstelorganisaties, gemeenten en GGZ en een netwerkevent Scholen & Sportclubs, waarmee we onderwijs, sport en mentale gezondheid verbinden. Als je op de hoogte wil blijven van onze activiteiten en projecten kunnen zich aanmelden voor de nieuwsbrief via:

[nicole.roes@realcoveryinloophuis.nl](mailto:nicole.roes@realcoveryinloophuis.nl)

Met dit volle programma is er genoeg te doen en te beleven bij Realcovery. We kijken er met veel energie naar uit om samen met deelnemers, vrijwilligers, partners en gemeenten verder te bouwen aan herstel in eigen regie en in verbinding.



In 2026 en daarna blijft Realcovery werken aan een duurzaam en regionaal verankerd herstelinitiatief. De speerpunten voor de komende periode zijn:

- Verdere verankering binnen gemeenten in Twente en de Achterhoek
- Uitbreiding en borging van openingstijden en locaties
- Versterking van vrijwilligersbeleid en begeleiding
- Doorontwikkeling van impactmeting en kennisdeling
- Bestendiging van een divers en veerkrachtig financieel fundament

Met onze inloophuizen in Weerselo, Almelo en Eibergen blijft Realcovery zich inzetten voor een samenleving waarin mensen met een eetstoornis en hun naasten direct een plek vinden waar zij welkom zijn.

Samen, persoonlijk en gelijkwaardig – dat is onze leidraad. Zo bouwen we verder aan herstel in Oost-Nederland, met oog voor verbinding, deskundigheid en innovatie, nu en in de toekomst.

## Dankwoord

2025 was een jaar van groei, verdieping en samenwerking. Een jaar waarin we samen hebben gebouwd aan een plek waar herstel, menselijkheid en verbinding centraal staan. Dat hadden we nooit kunnen doen zonder de inzet en betrokkenheid van velen.

Onze dank gaat allereerst uit naar alle deelnemers en naasten, die hun verhalen, kwetsbaarheid en kracht met ons delen. Jullie vertrouwen en openheid vormen de basis van alles wat we doen.

Een speciaal woord van dank is er voor onze vrijwilligers. Met hun ervaringsdeskundigheid, toewijding en warme aanwezigheid zijn zij het hart van Realcovery. Ook de vrijwilligers die via een re-integratietraject of stage bij ons betrokken zijn, leveren een waardevolle bijdrage aan onze organisatie én aan hun eigen ontwikkeling. Jullie inzet maakt het verschil, elke dag opnieuw.

Daarnaast bedanken we onze samenwerkingspartners, gemeenten, fondsen en netwerkorganisaties voor het vertrouwen, de ondersteuning en het samen optrekken in het versterken van de herstelketen in Oost-Nederland. De erkenning van het belang van laagdrempelige herstelondersteuning geeft ons de ruimte om verder te bouwen. Tot slot danken we iedereen die Realcovery een warm hart toedraagt: donateurs, meedenkers, verbinders en ambassadeurs. Samen laten we zien dat herstel niet alleen een individueel proces is, maar iets wat je samen mogelijk maakt.

Met vertrouwen kijken we vooruit naar de volgende stappen.

Herstel doe je samen – en niemand hoeft het alleen te doen.

**Namens het bestuur en het team van Realcovery Inloophuis Oost-Nederland.**



**Realcovery inloophuis**  
**Huis voor zelfregie en herstel in**  
**Oost-Nederland**

Pastor Brenninkmeijerstraat 2  
7595 PN WEERSELO ·  
+31615342704  
weerselo@realcoveryinloophuis.nl

Nieuwstraat 43  
7151CD Eibergen  
+31622645593  
eibergen@realcoveryinloophuis.nl

Plesmanweg 9  
7602PD Almelo  
+31613465418  
almelo@realcoveryinloophuis.nl