



Stichting Steun Bij Rouw
Pijnacker/Nootdorp/Ypenburg

Jaarverslag 2020

Inhoudsopgave

Woord vooraf	3
Beleidsvisie	
Missie	4
Doelstellingen	4
Doelgroepen	4
Activiteiten	4
Organisatie	
Algemeen	5
Bestuur	5
Fondsen	5
Vrijwilligers	5
Coördinatoren	5
Activiteiten 2020	
Individuele steun aan rouwenden	6
Rouw-gespreksgroepen	6
Rouwcafé	6
Wandelen met lotgenoten	7
Informatieavonden	7
Thema-avonden voor vrijwilligers	7
Overige activiteiten	7
PR-activiteiten	8
Plannen voor 2021	8
Gegevens Stichting Steun bij Rouw	9

Woord vooraf

Eén van de meest ingrijpende gebeurtenissen in het leven is het verlies van een dierbare door overlijden. De directe omgeving van nabestaanden kan lang niet altijd goed omgaan met vragen en problemen die rouwenden hebben. Ook neemt na verloop van tijd vaak de steun van de omgeving af. Om te proberen dit gemis helpen op te vullen is in 2011 de Stichting Steun bij Rouw Pijnacker/Nootdorp/Ypenburg opgericht. De kern van de Stichting bestaat uit mensen met toegesneden deskundigheid en het werk wordt verricht door een groep ervaren en geschoolde enthousiaste vrijwilligers. Centraal bij alle activiteiten staat betrouwbaarheid en kwaliteit in het omgaan met mensen in een rouwproces. Rouwen om een wezenlijk verlies is ingrijpend: het treft de mens in heel zijn wezen: lichamelijk, emotioneel, spiritueel en relationeel.

In individuele gesprekken bieden we een luisterend oor en geven we de ruimte om te praten over alles wat het verlies voor iemand betekent. Deze steun wordt geboden door een vaste vrijwilliger; de frequentie en het tijdstip van de gesprekken worden in onderling overleg bepaald.

Daarnaast organiseert de Stichting regelmatig gespreksgroepen, meestal voor mensen die hun partner hebben verloren. Als er voldoende belangstelling bestaat voor een gespreksgroep voor ouders die een kind hebben verloren, of voor jongeren die hun vader of moeder hebben verloren, zullen we waar mogelijk ook voor deze doelgroepen een gespreksgroep gaan organiseren.

Lotgenotencontact kan heel belangrijk zijn. De ervaring leert, dat na afloop van een gespreksgroep deelnemers elkaar graag willen blijven ontmoeten. Daarom bieden wij sinds 2013 ook het rouwcafé aan. Rouw en café: het is niet de meest voor de hand liggende combinatie. Bij het woord café moet u in dit geval echter denken aan een plek waar lotgenoten op een ongedwongen manier met elkaar en/of vrijwilligers van de Stichting van gedachten kunnen wisselen. Vrij om in te lopen en vrij om uit te lopen. In het kader van lotgenoten contacten bieden we ook maandelijks 'wandelen met lotgenoten' aan.

Naast deze structurele activiteiten organiseert de Stichting gewoonlijk jaarlijkse bijeenkomsten met thema's rond dood en rouw. Maar afgelopen jaar is een moeilijk jaar geweest. Corona greep om zich heen. Dit zorgde voor de nodige beperkingen voor zowel het houden van groepsbijeenkomsten als voor individuele contactmomenten met rouwenden. Al geplande bijeenkomsten moesten worden afgezegd en de organisatie van andere activiteiten moest helaas in de tijd doorgeschoven worden. In 2021 bestaat de Stichting 10 jaar. Door de tweede corona golf, alle onzekerheid rond een mogelijke derde golf en de ontwikkelingen in de periode daarna zijn ook de voorbereidingen voor de 'viering' van het 10-jarig bestaan in 2020 voorlopig opgeschort.

Ondanks de moeilijke situatie hebben de vrijwilligers, met inachtneming van alle coronamaatregelen, zich ingezet om zoveel mogelijk activiteiten door te kunnen laten gaan. Op deze manier hebben zij, al was het soms 'op afstand', geprobeerd rouwenden die daar behoefte aan hadden toch een luisterend oor te bieden en te steunen. Een bijzonder woord van dank voor hun inzet in 2020 is daarom hier zeker op zijn plaats.

Namens de Stichting Steun bij Rouw
Kees van der Kraan, voorzitter

Beleidsvisie

Missie

De Stichting Steun bij Rouw ondersteunt rouwenden bij het verwerken van het overlijden van een dierbare. De Stichting leert het omgaan met dood en rouw en wat hiermee verband houdt. De Stichting ontplooit en initieert activiteiten die het dragen van het verlies stimuleren.

Doelstellingen

Om de missie te realiseren heeft de Stichting zich de volgende doelstellingen gesteld:

- Het verstrekken van informatie over de thema's dood en rouw.
- Het bieden van collectieve steun bij rouw.
- Het geven van individuele steun aan mensen die betrokken zijn bij een rouwproces en hier behoefte aan hebben.
- Het werven, selecteren, trainen en inzetten van vrijwilligers ten behoeve van de hierboven genoemde doelstellingen.
- Het samenwerken met instanties en groeperingen die op dezelfde of een aanverwant terrein werkzaam zijn

Doelgroepen

Het werk van de Stichting is gericht op alle inwoners van Pijnacker, Nootdorp en Ypenburg die met overlijden van een dierbare te maken hebben (gehad), ongeacht religie of levensopvatting van de betrokkenen.

Activiteiten

Om de doelen van de Stichting te verwezenlijken worden diverse activiteiten ontplooid:

- Individuele gesprekken met rouwenden door vrijwilligers
- Lotgenotencontact:
 - Gespreksgroepen
 - Informele bijeenkomsten voor rouwenden zoals het Rouwcafé
 - Wandelen met lotgenoten
- Informatie & advies
 - Informatieavonden
 - Website
 - Voorlichting aan derden
- Samenwerking met instanties en groeperingen die op hetzelfde of een aanverwant terrein werkzaam zijn
- Voortdurende scholing van vrijwilligers
- Andere (incidentele) activiteiten die bij kunnen dragen om doelstelling te kunnen realiseren

Organisatie

Algemeen

De Stichting Steun bij Rouw is in 2011 formeel opgericht en heeft inmiddels de nodige bekendheid verworven in Pijnacker/Nootdorp en Ypenburg. Dit mede door de activiteiten die ontplooid zijn de afgelopen jaren. De Stichting is een 100% vrijwilligersorganisatie.

Bestuur

Ook het bestuur bestaat uit (onbetaalde) vrijwilligers. Het bepaalt het beleid in samenspraak met de vrijwilligers op de 'werkvloer', rekening houdend met de maatschappelijke ontwikkelingen, en schept de voorwaarden voor het bereiken van de doelen van de Stichting. Statutair benoemt het bestuur haar eigen leden. Het bestaat uit drie of meer natuurlijke personen. In 2020 bestond het bestuur uit vier leden.

- Kees van der Kraan, voorzitter
- Joop Schingenga, penningmeester
- Renate van Keulen, secretaris
- Heleen van der Vlist, bestuurslid

Fondsen

De Stichting heeft geen winstoogmerk. Zij wordt niet gesubsidieerd. Om zo laagdrempelig mogelijk te zijn, is de ondersteuning vanuit de Stichting voor de deelnemers gratis. Zij is voor het organiseren van haar activiteiten volledig afhankelijk van inkomsten uit donaties, sponsoring en fondsenwerving.

De Stichting is als ANBI (Algemeen Nut Beogende Instelling) erkend.

Vrijwilligers

De Stichting werkt uitsluitend met onbetaalde vrijwilligers. Er is veel kracht en kwaliteit bij de vrijwilligers om de doelen van de Stichting vorm te geven. De vrijwilligers worden door de Stichting geselecteerd, getraind en begeleid zodat zij op een verantwoorde manier nabestaanden kunnen ondersteunen. De verantwoordelijkheid voor de uitgevoerde werkzaamheden van de vrijwilligers ligt bij het bestuur.

Coördinatoren

Iedere vrijwilliger wordt door een coördinator in zijn/haar woonplaats begeleid. De coördinatoren onderhouden regelmatig contact met het bestuur en houden zich actief bezig met het ontwikkelen en bewaken van het kwaliteitsbeleid binnen de Stichting. De coördinatoren nemen regelmatig deel aan de vergaderingen van het bestuur.

Activiteiten 2020

Individuele steun aan rouwenden

Als iemand een naaste heeft verloren zal deze op zijn/haar eigen manier met verdriet, pijn, woede en andere emoties omgaan. Soms is het echter moeilijk om daar in je eentje je weg in te vinden; en wil hij/zij misschien niet altijd bij vrienden of bekenden aankloppen voor steun en begrip.

Als Stichting Steun bij Rouw kunnen we op die eenzame momenten of bij twijfels en vragen steun bieden. In individuele gesprekken bieden we een luisterend oor en geven we u de ruimte te praten over alles wat het verlies voor de rouwende betekent. Deze steun wordt geboden door een vaste hiervoor opgeleide vrijwilliger; de frequentie en het tijdstip van de gesprekken worden in onderling overleg bepaald.

Deze activiteit vormt de basis voor het realiseren van de doelstelling van de Stichting. Alle andere activiteiten sluiten hierop aan. Het is daarom bijzonder jammer dat door de coronamaatregelen het geven van individuele steun in 2020 nagenoeg niet (goed) mogelijk was. In 2020 hebben als gevolg hiervan maar een beperkt aantal individuele gesprekken fysiek plaatsgevonden en zijn gesprekken soms telefonisch gevoerd. Dit alles met inachtneming van de coronamaatregelen en afhankelijk van wat de rouwende en de vrijwilliger verantwoord vonden.

Rouw-gespreksgroepen voor mensen die rouwen om het verlies van hun partner.

Deze gespreksgroep is bestemd voor mensen, die hun partner hebben verloren en die contact willen hebben met lotgenoten. Tijdens deze gesprekken is er gelegenheid om ervaringen met elkaar te delen en van elkaar te leren. In iedere bijeenkomst staat een ander thema centraal, zoals het overlijden en het afscheid; het omgaan met gevoelens van pijn, boosheid, schuld of angst; de steun (of het gemis daaraan) van mensen in je naaste omgeving; eventueel het geloof en de twijfels; alleen verder etc.

Ook in november 2020 is, onder leiding van ervaren gespreksleiders, weer een gespreksgroep gestart. Deze rouwgespreksgroep is in plaats van acht keer maar twee keer bijeen geweest. Door de verder aangescherpte coronamaatregelen kon ook deze activiteit niet worden voortgezet. De gespreksleiders hebben daarna nog wel een paar keer contact gehad met de deelnemers om het voortijdig tijdelijk stoppen van de bijeenkomsten goed af te hechten.

Rouwcafé

Elke derde zondag van de maand is een groepje lotgenoten welkom om met elkaar te lachen, te huilen, elkaar te steunen en ervaringen uit te wisselen in het "Huis van Rie" aan de Wilhelminastraat 5 in Nootdorp. Een mooie locatie hiervoor in het centrum van Nootdorp.

De bedoeling van het Rouwcafé is om op een ongedwongen manier met lotgenoten, en/of vrijwilligers van de Stichting Steun bij Rouw, vrij van gedachte te wisselen over alles wat men samen wil delen. In januari en februari hebben de bijeenkomsten in het rouwcafé nog wel plaatsgevonden maar helaas kond door de corona-epidemie ook deze activiteit daarna niet voortgezet worden.

Wandelen met lotgenoten

In 2019 zijn we gestart met een nieuwe activiteit, het wandelen met lotgenoten. De ervaring leert dat het wandelend vaak gemakkelijker praat over gemis, verdriet en hoe verder. Elke eerste dinsdag van de maand verzamelt een groepje lotgenoten bij de molen in Nootdorp. Ze lopen samen met twee vrijwilligers van de Stichting een uurtje een ronde in de buurt van de Dobbeplass, om daarna meestal nog iets te drinken in één van de restaurantjes vlakbij.

Door de coronamaatregelen is het koffiedrinken in 2020 er helaas bij ingeschoten. Omdat het wandelen buiten plaatsvindt en de anderhalve meter maatregel goed nageleefd kan worden, is er 11 maanden wel gewoon gewandeld. Alleen in het begin van de coronatijd is er 1 maand overgeslagen. Wel is er toen telefonisch contact onderhouden met de wandelaars, waarna is besloten het wandelen voort te zetten. Gemiddeld wandelden er vijf deelnemers en twee vrijwilligers mee.

Informatieavonden

De Stichting organiseert gewoonlijk jaarlijks een of twee voor iedereen toegankelijke informatieavonden over onderwerpen op het gebied waarop de Stichting actief is. Zo werden er eerder lezingen georganiseerd met bekende sprekers over rouw en verlies waaronder Manu Keirse en Marinus van den Berg.

In 2020 heeft er echter geen informatieavond plaatsgevonden. De voor het voorjaar geplande avond is in eerste instantie doorgeschoven naar het najaar. Omdat door de coronamaatregelen ook in het najaar slechts een zeer beperkt aantal mensen de avond bij zou kunnen wonen, hebben we helaas moeten besluiten voor 2020 deze bijeenkomst helemaal te annuleren.

Thema-avonden voor vrijwilligers

Jaarlijks wordt er tenminste ook één thema-avond gehouden voor de vrijwilligers. Onderwerpen die afgelopen jaren hierbij aan de orde zijn geweest zijn o.a. 'Rouw binnen andere geloven', 'Familierelaties en Rouw' en 'Rouw bij plotseling overlijden'. Naast de gespreksonderwerpen die aan de orde komen bieden deze avonden de mogelijkheid om ook op een gezellige manier het onderlinge contact tussen de vrijwilligers te versterken.

Helaas is gelet op de omstandigheden ook deze bijeenkomst in 2020 komen te vervallen.

Overige activiteiten

Naast de hierboven genoemde activiteiten organiseert de Stichting nog andere (incidentele) activiteiten of draagt ze bij aan activiteiten welke door andere organisatie worden georganiseerd.

Zo zijn er in december ondanks de coronabeperkingen weer een groot aantal lichtjes rondgebracht bij mensen die een partner, vader, moeder of kind in het afgelopen jaar hebben verloren. Juist in deze coronatijd werd rond de moeilijke decemberfeestdagen dit bijzonder op prijs gesteld. Daarnaast heeft de Stichting daar waar mogelijk en waar deze in 2020 wel plaatsvonden, weer bijgedragen aan door andere organisaties georganiseerde (herdenkings)bijeenkomsten.

PR-activiteiten

De Stichting heeft veel bekwaamheid en kracht in huis om mensen in rouw te steunen. Het is dan ook belangrijk dat rouwendenden kennis hebben van het bestaan van de Stichting en de Stichting weten te vinden.

De Stichting zet hiervoor onder andere de volgende middelen in:

- De website
- Folders, deze worden in het werkgebied doelmatig (huisartsen, bibliotheek, etc.) verspreid.
- Artikel over lezingen en informatiebijeenkomsten in de plaatselijke huis-aan-huisbladen, kerkbladen en onder ander publicaties van ouderenbonden.
- Folders, flyers en posters over lezingen en dergelijke werden doelmatig verspreid en opgehangen.
- Deelname aan gerelateerde activiteiten in het werkgebied van de Stichting

Plannen voor 2021

Wat in 2021 mogelijk is en wat wij weer kunnen gaan organiseren blijft koffiedik kijken. De derde coronagolf lijkt minder hevig dan voorspeld, maar duurt langer dan de eerste twee. Welke versoepelingen wanneer mogelijk zijn is nog niet te voorspellen, maar is wel bepalend voor het weer opstarten van de meeste van onze activiteiten. Prioriteit zal daarbij worden gegeven aan de individuele gesprekken.

Andere activiteiten zijn:

- De bekendheid van de Stichting vergroten (d.m.v. voorlichting aan verenigingen in Pijnacker/Nootdorp en Ypenburg)
- Gespreksgroepen organiseren voor verschillende doelgroepen
- Training individuele rouwzorg aanbieden aan (nieuwe) vrijwilligers
- Themabijeenkomst(en) aanbieden aan alle vrijwilligers
- Voorlichtingsbijeenkomst(en) organiseren
- Continueren van alle overige al bestaande activiteiten
- Ontwikkelen van nieuwe activiteiten (naar behoefte).

Gegevens Stichting Steun bij Rouw (2020)

Bestuur	Kees van der Kraan, voorzitter Joop Schingenga, penningmeester Renate van Keulen, secretaris Heleen van der Vlist, lid
Coördinatoren	Lies Rutten, Nootdorp Nel Heemskerk, Pijnacker
Secretariaat	Nelly Bodenheimstraat 4 2642 CG Pijnacker Tel: 015 364 02 29
Website	www.steunbijrouwpony.nl
E-mailadres	info@steunbijrouwpony.nl
Bankrelatie	Rabobank Zuid-Holland Midden NL89RABO01040.49.383
KvK	Kamer van Koophandel Haaglanden nummer 51987597
ANBI	De Stichting Steun bij Rouw is door de Belastingdienst aangemerkt als ANBI (Algemeen Nut Beogende Instelling)

Jaarrekening en overige publicaties

Zie de website www.steunbijrouwpony.nl