



[www.stichtingdemussenhof.nl](http://www.stichtingdemussenhof.nl)

tel. 06-40480921

ING bank: NL94 INGB 0009 3195 43

[info@stichtingdemussenhof.nl](mailto:info@stichtingdemussenhof.nl)

KvK-nummer: 7263 5738



## JAARVERSLAG 2023 STICHTING DE MUSSENHOF

### 'Het kleine goede' doen

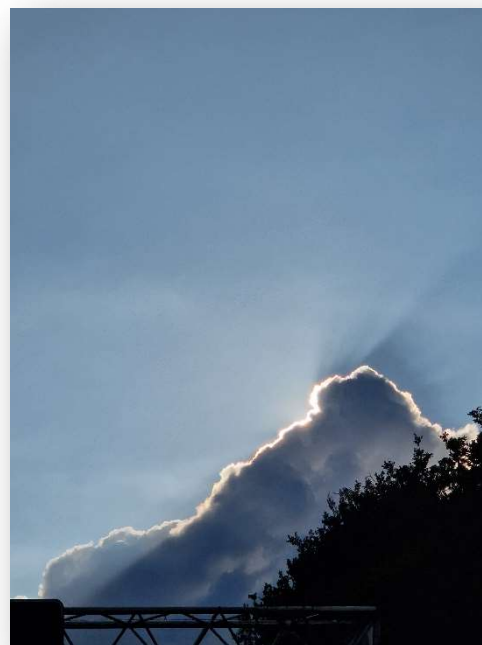
In het jaarverslag 2023 geven wij een beeld van het werk van Stichting De Mussenhof. We beschrijven de resultaten van ons werk in het licht van de doelstelling en de methodiek die we gebruiken. Zo hopen wij een inzicht te geven in wat De Mussenhof betekent voor mensen in een kwetsbare levenssituatie.

Kort gezegd proberen we 'het kleine goede' te doen, om met psychiater Dirk de Wachter<sup>1</sup> te spreken. Kleine goede dingen houden het dagelijks leven gaande en helpen mensen om in een blokkade, teleurstelling, verdriet, even op adem te komen en verder te kunnen.

De mensen met wie wij in de Mussenhof contact hebben, hebben dat regelmatig even nodig. We beginnen met een voorbeeld uit de praktijk en we eindigen met een voorbeeld uit de praktijk.

#### **Het is in mijn hoofd net zo donker als buiten**

*Al lange tijd hebben we contact met Asha. Zij voelt zich vaak onzeker en kan daar geen kant mee op. Die onzekerheid kan paniek veroorzaken. Op die momenten voelt ze zich moederziel alleen. En dan belt ze ons op. Als ze de emmer een beetje kan leegscheppen gaat ze zich beter voelen. We praten ook over de dagelijkse dingen en over mooie dingen die gebeuren. Zo doen we dat met veel mensen met wie we contact hebben. Luisteren, met elkaar praten om een beetje rustiger te worden en ook proberen om de situatie een beetje lichter te maken. Asha zei een keer: 'Het is in mijn hoofd net zo donker als buiten'. Nadat we een tijd met elkaar gepraat hadden zei ze: 'Ik ga toch even naar buiten. Buiten is het altijd minder donker dan het van binnenuit gezien lijkt.'*



<sup>1</sup> Dirk de Wachter, 'Vertroosting' 2022

## **1. De Mussenhof in het kort**

De Mussenhof heeft een driedelig doel. In de eerste plaats bieden we individuele (pastorale) ondersteuning, begeleiding en bestaansondersteuning van mensen die psychisch kwetsbaar zijn en zich vaak in een sociaal isolement bevinden. In de tweede plaats ontwikkelen we methodieken die aansluiten bij de leefwereld van de doelgroep. In de derde plaats ontwikkelen we nieuwe projecten.

Deze doelstellingen worden waar mogelijk gerealiseerd in samenwerking met hulpverleners en andere organisaties.

We zijn aanvullend op het aanbod van professionele hulpverlening en we werken samen met andere organisaties, in het bijzonder met het landelijk netwerk Kerken met Stip<sup>2</sup>.

Wij besteden de middelen zo direct mogelijk aan de doelgroep en zo weinig mogelijk aan bestuurlijke en organisatorische werkzaamheden.

De mensen met wie wij contact hebben staan in meer of mindere mate kwetsbaar in het leven. Hun leven loopt niet soepel, bijvoorbeeld vanwege een laag inkomen, schulden, isolement en onvoldoende steunende contacten.

*Van iemand die in een instelling verblijft zien we de contactenlijst in haar telefoon als we bij haar op bezoek zijn.  
'Goh, wat veel contacten joh!'  
"Ja, maar allemaal van hier. Buiten heb ik niemand."*

Ze missen houvast in een ingewikkelde maatschappij. Naast sociaal-maatschappelijke factoren spelen soms ook psychische factoren een rol.

Vaak hebben zij contact met professionele hulpverlening, maar onze deelnemers hebben daarnaast juist in het dagelijks leven behoefte aan een steuntje in de rug. Even je hart luchten als het tegen zit, of overleggen als je twijfelt wat je moet doen in een bepaalde situatie. Maar ook: het even laten weten als Feijenoord weer gewonnen heeft.

Zo bieden wij individuele begeleiding en proberen we een netwerkje om iemand heen te bouwen.

Naast individuele steun ondersteunen we ook zelfhulpgroepjes van mensen die in eenzelfde situatie zitten, om onderlinge steun te stimuleren. En ook begeleiden we gezinnen om door een moeilijke situatie heen te komen en weer perspectief te krijgen.

Kenmerkend voor de Mussenhof is bereikbaarheid, ook uit buiten kantooruren, persoonlijke aandacht en blijvend contact. Dagelijks bellen als het nodig is, even zelf een berichtje sturen of een telefoontje plegen als we een tijdje niks van iemand gehoord hebben.

Deze aanpak lijkt misschien arbeidsintensief, maar juist door het regelmatige contact kan er tijdig met kleine stapjes bijgestuurd worden en hoeft een kwestie niet hoog op te lopen en kunnen problemen soms zelfs voorkomen worden.

Het doel van de ondersteuning is het mentale versterking, stabilisatie en normalisatie. Een situatie niet problematiseren, maar ook wat humor inbrengen en samen heel praktisch zoeken naar concrete oplossingen en het stapsgewijs realiseren van perspectief. Alles met het oog op een gelukkig en stabiel leven van onze deelnemers.

---

<sup>2</sup> Kerken met Stip is een landelijke vereniging van ca. 70 kerken die zich inzetten om contact op te bouwen met mensen in een kwetsbare levenssituatie. [www.kerkenmetstip.nl](http://www.kerkenmetstip.nl)

## 2. Bestaansondersteuning voor mensen die sociaal en psychisch kwetsbaar zijn

### 2.1 'Het kleine goede' in mentale, praktische en financiële zin

De steun die we bieden ligt nu eens op het mentale gebied, dan weer gaat het om praktische steun. Soms ook bieden we beperkte financiële steun. Dat draagt ook bij aan het opbouwen van een vertrouwenscontact.

Mentale steun vindt plaats in gesprekken. Het gaat vooral om luisteren, aandacht geven en samen zoeken naar lichtpuntjes. Ook kunnen diepere levensvragen die onder de oppervlakte aanwezig zijn, aan de orde komen.

*Zomaar een appje: 'Ben FF naar me ouders geweest.'  
Ze stuurt een foto mee van de grafsteen van haar ouders. Dat is  
aanleiding voor een mooi gesprek over de betekenis van ouders en  
familie.*

Meestal is het contact telefonisch of per app, als het nodig is ontmoeten we mensen ook persoonlijk.

In praktische steun gaat het om hulp bij budgetteren, regelzaken, plannen en structureren van het dagelijks leven. In de financiële steun gaat het om kleine bijdragen om iets op te lossen of even verlichting te brengen.

### 2.2 De methodiek

In De Mussenhof ontwikkelen we ook een eigen methodiek. Dat is de tweede doelstelling die we hebben. We noemen die methodiek 'Stepstones to freedom'. Kleine stapjes met mensen samen om weer een beetje perspectief te krijgen. Het gaat daarin om een tijdelijke of meer blijvende aanspreekbaarheid in iemands dagelijkse levenssituatie. Zo kunnen blokkades opgevangen worden en zo kan voorkomen worden dat blokkades steeds groter worden en tot een stapeling van problemen leiden.

Om een paar punten van deze methode te noemen:

- We proberen laagdrempelig beschikbaar te zijn voor mensen die kwetsbaar in het leven staan.
- We zorgen dat iets wat onverwacht op iemands weg komt hanteerbaar blijft
- We plegen directe kleine interventies. Zo intervenieerden we bij de gemeente toen iemand ten onrechte een onrust veroorzakende oproep kreeg.
- We verwijzen door naar een alternatieve voedselbank als iemand honger heeft en een iets te hoog inkomen waardoor betrokkene niet in aanmerking komt voor de reguliere voedselbank. In de tussentijd proberen we ook de aansluiting met de reguliere voedselbank tot stand te brengen.
- We luisteren goed, ook onder de woorden.
- We proberen als iets dreigt vast te lopen direct iets te doen. We wachten niet af, zoals vaak gebeurt.

*'Er zit teveel in mijn hoofd'*

- We ordenen dingen die moeten gebeuren onder het motto 'first things first'. Zo zoeken we voorlopige kleine tijdelijke oplossingen om de druk van de ketel te halen.

- We bieden financiële of praktische steun, bijvoorbeeld als iets niet langer kan wachten door instanties die niet tot beslissingen komen. Zo konden wij voorzien in een goedkope stofzuiger en een winterjas van de kringloopwinkel. Iemand die amper het huis uit komt vragen we om ons een plezier te doen door een kopje koffie te gaan drinken op een terras, om er even uit te zijn. Wel met een stukje appeltaart erbij. Uiteraard betaald door de stichting.
- We werken aan stressvermindering: iemand helpen aan het begin van een oplossing bij een plotselinge blokkade, zoals een acute echtscheiding of een plotseling overlijden van een geliefd familielid, ruzie in een vriendenkring, crisisopname in een psychiatrisch ziekenhuis.
- We geven aandacht belangrijke levensmomenten: verjaardagen (*'Je bent de enige die belt..*) of herdenkingsmomenten van overleden geliefden. Heel belangrijk is om data te weten die in iemands levensverhaal een rol spelen en daar aandacht aan te schenken. Of een telefoontje met kerst als we weten dat iemand alleen zit.
- We geven kleine cadeautjes die even een lichtpuntje scheppen: een engeltje, een kaartje, een koelkastmagneetje voor iemand die ze spaart; een kleine kerstboom voor een gezin dat daar geen geld voor heeft.

*Iemand die langdurig opgenomen is in de GGZ sturen we geregeld kleine cadeautjes. Meestal horen we er niets van terug. Ook een keer stuurden we een piepklein gelukspoppetje. Ze laat het zien tijdens het facetimen. 'Kijk es! Hij hangt aan m'n sleutelhanger! En helemaal de goeie kleuren: geel en groen, de rastakleuren!' Zo doe je soms onbewust de goede dingen...*



- We doen aan netwerkontwikkeling voor onze deelnemers. Niet alles is in een contact met de Mussenhof oplosbaar. Daarom zetten we vrijwilligers in zodat iemand meer mensen om zich heen krijgt. Daarin werken we samen met Kerken met Stip in hun My Home aanpak.
  - We brengen structuur aan, bijvoorbeeld door afspraken te maken, waarbij we in een telefoongesprek dagelijks bekijken of die nagekomen kunnen worden of bijgesteld moeten worden. Zo proberen we stabiliteit te scheppen.
  - Blijvende aandacht doet soms wonderen en helpt ook als moeilijke knopen moeten worden doorgehakt. Dan heb je met mensen een basis om ook moeilijke beslissingen te kunnen nemen (bijvoorbeeld een eerste stap zetten om een ruzie die eigenlijk nergens over gaat op te lossen, of toch iets te ondernemen wat iemand eigenlijk niet durft).
  - Samen even lachen kan ontspannend werken. Even een glimlach op iemands gezicht kan wonderen doen.
- Centraal bij alles staat het opbouwen van een relatie van vertrouwen, het bevorderen van zelfvertrouwen bij de deelnemer, stabilisatie en normalisatie van het leven. Dat gebeurt niet altijd in het eerste contact, maar gaandeweg. En daarom is het zo belangrijk dat we regelmatig en als het nodig is beschikbaar zijn.

### **3. Cijfers**

Onze contactenkring bestond in 2023 uit 59 personen. Bij 32 van hen ging het om duurzaam en intensief – soms dagelijks – contact, en bij 27 personen om incidenteel contact. Overigens is het geregeld zo dat mensen ons na een eerder incidenteel contact na langere tijd weer weten te vinden en dat het zo toch een duurzaam contact kan worden.

Achter deze cijfers gaan mensen schuil die zich allemaal op enigerlei wijze in een sociaal isolement bevinden en die zich daar op eigen kracht niet uit kunnen bevrijden. Daarom is het mooi vanuit De Mussenhof met steun van vrijwilligers en donateurs die verbinding met hen te zoeken en te proberen hun leven gaande te houden en er ook aan te werken dat het weer een beetje beter met ze gaat.

Aan De Mussenhof wordt op structurele of incidentele basis meegewerkt door 13 vrijwilligers.

### **4. Contact met professionele hulpverlening**

Voor 6 deelnemers hebben we in specifieke situaties overleg gehad met professionals uit psychiatrie, woonbegeleiding, maatschappelijk werk, vrijwilligerswerk, advocaat en gemeente.

### **5. Ondersteuning gezinssituaties of zelfhulpgroepen**

Naast individuele ondersteuning bieden we ook hulp in gezinssituaties. We hebben contact met twee eenoudergezinnen. Naast contact met de moeders (empowerment) sprongen we waar dat nodig was ook in voor de kinderen. Daarbij ging het ook om voorbereiding op contact met de hulpverlening en gezinsfunctionarissen.

Ook bieden we ondersteuning van zelfhulpgroepen, in individueel functioneren en het met elkaar omgaan in de groep. Een praktijkvoorbeeld hiervan is aan het eind van dit jaarverslag opgenomen.

### **6. Aan Tafel online gespreksgroep**

Aan Tafel is een online gespreksgroep met deelnemers uit het hele land, die vrijwel iedere donderdagavond een uurtje bij elkaar komt en allerlei onderwerpen bespreekt, onder leiding van Jan Eerbeek. De Aan Tafelgroep is een wekelijkse bron van inspiratie.

In totaal waren er in het verslagjaar 11 deelnemers, wekelijks in wisselende samenstelling. Twee deelnemers zijn in de loop van het jaar gestopt. In 2023 zijn er 37 bijeenkomsten geweest.

Wie dat wil steekt aan het eind van de bijeenkomst een kaarsje aan voor iemand aan wie die persoon speciaal denkt.

*Zo was er ook een keer een kaarsje voor Anita. We kregen al langere tijd geen contact meer met haar. Bellen en appen werkte niet. Een fysieke kaart per post levert een korte reactie per app op: 'Het gaat niet goed met me en ik wil geen contact met mensen hebben'. We proberen haar per omgaande te bellen, maar ze neemt niet op. Later in de week komt er een kort bedankje als reactie op de foto van het kaarsje dat speciaal voor haar is aangestoken. Gelukkig toch even contact. De volgende dag zien we dat ze van het kaarsje haar profielfoto heeft gemaakt.*



## **7. Woonvoorziening in ontwikkeling**

Als derde doelstelling kan De Mussenhof projecten ontwikkelen.

De Mussenhof is bezig plannen te ontwikkelen voor een kleinschalige woonvoorziening voor mensen met een psychische en/of sociale kwetsbaarheid, die erop gericht is dat zij zo gewoon en gelukkig mogelijk als burensamen met anderen kunnen wonen. Het gaat dan om wonen in nabuurschap, een vorm van gemengd wonen van mensen die soms een steuntje in de rug nodig hebben en anderen die iets extra's te geven hebben. De gedachte is ook dat door het bij elkaar (of bij elkaar in de buurt) wonen veel (dreigende) problematiek op een natuurlijke manier opgelost kan worden. Behalve dat dat voor iedereen beter is, zou het ook een vermindering van zorgkosten kunnen betekenen.

De ontwikkeling van de woonvoorziening is een blijvend aandachtspunt. Daarvoor waren er consultaties met Het Passion in Hummelo en Stichting 488 in Den Haag.

## **8. PR**

Een digitale nieuwsbrief is halverwege het jaar verstuurd met een verwijzing naar het jaarverslag 2022 op de website. De nieuwsbrief wordt met Laposta verstuurd, om aan de eisen van de AVG te voldoen.

Er is een informatieavond over inclusie geweest in Den Haag-Loosduinen, met medewerking van de Funny Farm.

We hebben informatie gegeven op uitdeelavond Kringloopwinkel Wateringen- Kwintsheul, waar wij een grote gift van hebben ontvangen.

## **9. Samenwerking**

Er is contact / samenwerking met de volgende organisaties:

- Kerken met Stip My Home Community
- Rotz BV, begeleiding op maat
- Raidho Motivering & Activering
- Diaconie PKN Zuidwest Den Haag
- RK diaconaat Den Haag Zuid West voor voedselhulp en kerstpakketten
- Gemeente Arnhem
- Gemeente Den Haag Daklozenloket
- Lukaskerk Den Haag
- Aandachtscentrum Den Haag
- GGZ Parnassia Den Haag
- GGZ Altrecht
- Humanitas Den Haag
- Leger des Heils Den Haag woonbegeleiders
- advocatuur in verschillende situaties
- Het Passion in Hummelo
- Stichting 488 in Den Haag

## 10. Bestuur en organisatie



Het bestuur bestaat uit (v.l.n.r.)<sup>3</sup> Irene Swankhuisen (voorzitter), Mirjam Terlouw (secretaris/penningmeester) en Sanne Vooijs.

Inzetten zijn gemaakt naar een aanvulling van het bestuur.

Het bestuur heeft drie keer online vergaderd: op 13 maart, 15 mei en 6 september, en een keer fysiek op 6 juli.

Het contactenbestand is uitgebreid van 130 naar 145 emailadressen.

De digitale bibliotheek met relevante en inspirerende artikelen is weer verder uitgebreid.

Twee bestuursleden hebben op 27 september het symposium van Kerken met Stip bijgewoond over het scheppen van duurzame relationele verbindingen met mensen in een sociaal isolement.

## 11. Financiën

Van een groot aantal particulieren, diaconieën en organisaties ontvingen wij giften, waar wij heel dankbaar voor zijn. In het bijzonder noemen we hier de Stichting voor Zending en Diaconaat van de Bond van Vrije Evangelische Gemeenten, de diaconie van Den Haag Zuid West en de Kringloopwinkel Wateringen Kwintsheul.

Zie verder de jaarrekening 2023.

## 12. Ten slotte

Het logo van de Mussenhof laat veelkleurige vogeltjes zien die met elkaar in verbinding leven. Wij zijn dankbaar voor alle betrokkenen bij ons werk in praktische en in financiële zin en voor de inspiratie die we ontvangen uit de wekelijkse Aan Tafelgroep. En in het bijzonder natuurlijk voor de contacten met onze deelnemers zelf. Het is heel mooi dat er ook wederkerigheid groeit in de contacten die we met hen hebben met de mensen om wie het gaat. Zo zijn zij net zo goed voor ons van betekenis als wij voor hen.

---

<sup>3</sup> foto's: Ben van Schaijk

### Lief en leed delen in de Funny Farm

*Met de zelfhulpgroep die zichzelf de Funny Farm noemt hebben we intensief contact. Iedere zaterdag komen ze bij elkaar in de kleine woning van een van hen. Ook door de week weten ze elkaar te vinden om hun isolement te doorbreken. Die zaterdagbijeenkomsten zijn voor hen het hoogtepunt van de week. Even geen sores aan je hoofd en een beetje gezelligheid. Zo houden ze elkaar een beetje op de been. Ze helpen elkaar ook met de dagelijkse dingen waar je soms tegenop loopt. De Mussenhof sponsort hun wekelijkse bijeenkomst met 20 euro (later in het jaar 23 euro vanwege de inflatie) per zaterdagbijeenkomst. Met z'n vijven hebben ze dan een pennywafel bij de koffie, slagroom op de chocomel, een zak chips, wat frituurtjes, een biertje en een fles frisdrank.*

*Zo'n zaterdag kost €4,60 per persoon. De Funny Farm biedt dus voor minimale kosten een eigen opvangplek. Er komt geen welzijnsinstelling aan te pas. Zulke zelfhulpinitiatieven ondersteunen wij als Mussenhof van harte. Ze zijn goedkoop, doorbreken het isolement en zijn effectief.*

*Een van de 5 groepsleden, Tanja, moest dit jaar noodgedwongen verhuizen naar ver buiten de stad. De hele groep was van slag. Samen met Sasja zorgden we voor een mooi afscheidscadeautje: een koffiemok met een foto van toen de groep nog compleet was, ook met de vorig jaar overleden Dirk. Sasja zou er een mooie afscheidskaart bij kopen en omdat ze twijfelde welke het mooist was, appte ze eerst nog even een foto van de verschillende kaarten naar ons. Ze is helemaal omgelopen naar het Kruidvat om het cadeautje mooi in te pakken, want daar is gratis inpakpapier. Het moest helemaal piekfijn in orde zijn. Tanja was – net als de hele groep – tot tranen toe geroerd.*



*Aan het begin van het jaar zijn 3 Funny Farmers met Jan Eerbeek mee geweest als sprekers op een bijeenkomst van de gezamenlijke kerken in Den Haag Zuid West in de Onze Lieve Vrouwe Hemelvaartkerk in Loosduinen. Geen van allen hadden ze ooit een kerk van binnen gezien. Het ging over inclusiviteit. Ze zaten op het podium, jas aangehouden, en vertelden over hun dagelijks leven, hun verbondenheid als groep, hoe ze omgaan met teleurstellingen en verdriet, hoe ze veel steun aan elkaar hebben en ook veel vrolijkheid met elkaar beleven. De aanwezigen waren zichtbaar onder de indruk. Iemand complimenteerde de groepsleden met hun veerkracht, en daar bloeiden ze ter plekke helemaal van op. Het gaf een positieve impuls aan hun zelfbeeld.*

*Na afloop kregen ze van de diaken een toespraakje met voor ieder van hen een envelop-met-inhoud als dank voor hun inzet.*

*'So dan! Dat kenne we goed gebrûhkuh' zeiden ze op z'n Haags.*



*Ook dit jaar hebben we voor de groep een Sinterklaasfeest op touw gezet. We vonden een vrijwilliger bereid om een professioneel Sinterklaaspak aan te trekken en de hele zaterdag met ons op pad te gaan. In de groep wisten ze dat er een 'echte Sinterklaas' zou komen en ze waren daar (volwassenen van tussen de 45 en 66 jaar) best wat nerveus over. Er werd lang van te voren gediscussieerd over de verlanglijsten - ze konden eigenlijk allemaal niks bedenken. Toen een van hen zei dat hij misschien wel doucheschuim wilde vragen, hebben ze dat allemaal maar op hun verlanglijst gezet.*

*En dan was er natuurlijk de spanning over hoe het zou gaan op de dag zelf. 'Ik ga niet voorlezen hoor als ik een gedicht krijg, dat moet Sasja maar doen!' Gelukkig viel de spanning weg zodra Sinterklaas de drempel over stapte: het bleek een goede bekende te zijn. Sint had zich goed voorbereid en veel informatie opgeschreven in het Grote Boek. Zo was er voor iedereen een vriendelijk woord. Er waren hapjes en drankjes: chocomel, boterletter, marsepein en pepernoten, het moest allemaal precies zoals ze het vroeger van thuis gewend waren. Er waren veel cadeautjes voor alle groepsleden én hun huisdieren.*

*'s Middags gingen we door naar twee gezinnen met jonge kinderen die nog nooit bezoek van Sinterklaas hadden gehad en die helemaal door het dolle heen waren toen de Sint zélf voor de deur bleek te staan.*

