

Jaarverslag Stichting Perceval 2021



Dit is het achtste jaarverslag van stichting Perceval.

Stichting Perceval zet zich in voor mensen met bijzondere ervaringen, gedachten en/of gedrag en om hun marginalisering tegen te gaan. Bij alles wat wij doen en ondersteunen staat ervaringskennis centraal. De stichting biedt alternatieven voor en aanvulling op het reguliere GGZ-aanbod en denkt niet langs de lijnen van medisch biologische en diagnostische modellen. Stichting Perceval neemt risico's, treedt buiten de comfortzone, biedt uitdagingen, staat voor eigenwijsheid, vertrouwen, hoop bieden en gelijkwaardigheid. We willen geen liefdadigheid maar kwaliteit. Wij geloven in de kracht van het uitwisselen van bijzondere ervaringen.

Deze ervaringskennis wordt nog veel te weinig gebruikt en is een van de belangrijkste bouwstenen van onze stichting. We zetten ons in voor iedereen die op zoek is naar alternatieven voor de reguliere GGZ, dan wel initiatieven die (nog) niet door de zorgverzekeraar worden vergoed.

De doelstelling en doelgroep van de stichting zijn:

- Het ondersteunen en tegengaan van marginalisering van mensen met bijzondere ervaringen, gedachten en/of gedrag
- Het verrichten van al hetgeen met het vorenstaande verband houdt of daartoe bevorderlijk kan zijn.

Stichting Perceval omarmt mensen die psychische klachten hebben of hebben gehad

- Met bijzondere zintuigelijke en/of mentale ervaringen
- Met mystieke/spirituele/bovennatuurlijke ervaringen

- Die last hebben van een trauma
 - In een isolement en/of mensen die zich eenzaam voelen
- en iedereen die zich bij hen betrokken voelt.

Theoretisch model

Guy Holmes heeft in het boek *Psychology in the real world: Community-based groupwork*, een model gemaakt dat stichting Perceval gebruikt om duidelijk te maken voor onszelf en anderen welke positie ons groepswork heeft ten opzichte van de cliëntenbeweging, de GGZ en andere activiteiten die zich bezig houden met mensen met psychische ingewikkeldheden. Alle groepen in buurthuizen, huiskamer groepen, cliëntgestuurde initiatieven, de reguliere GGZ-instellingen, herstelacademies kunnen in dit kwadrant geplaatst worden. Zowel groepen geleid door vrijwilligers als door professionals. In het schema worden twee dimensies tegenover elkaar gezet:

1. Verandering versus begrip. Is de groep erop gericht ergens een tastbare verandering tot stand te brengen, of is de groep erop gericht op om een beter begrip van de huidige situatie te krijgen?

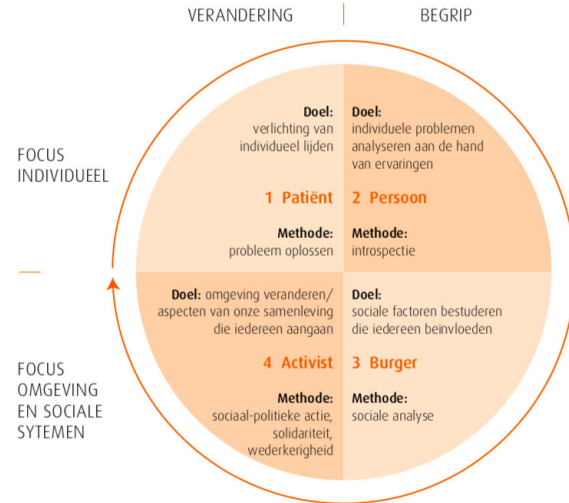
2. Individu versus omgeving. Is de groep gericht op individuen of op de bredere sociale omgeving?

Kwadrant 1: In dit vlak bevinden zich de groepen die mensen helpen bij het vinden van oplossingen voor hun problemen en stress. Cursussen mindfulness, psycho-educatie vallen onder andere in deze categorie. De rol die mensen hier hebben is vooral die van 'patiënt' en de oplossingen zijn gericht op het individu: wat kan iemand doen of laten wat helpend is voor hem.

Kwadrant 2: In dit kwadrant plaatst Holmes groepen die mensen helpen erachter te komen wat de oorzaak is van hun problemen en stress. Deze groepen zijn vooral

gericht op het individu: het eigen verhaal, traumatische gebeurtenissen, gebeurtenissen in de familie, huidige moeilijkheden in het leven. Psychotherapie, familieopstellingen zijn voorbeelden die in dit vlak geplaatst kunnen worden.

Kwadrant 3: In dit kwadrant passen groepen die mensen inzicht geven in hoe hun problemen zich verhouden tot hoe de bredere wereld - waar ze zelf geen directe invloed op hebben - georganiseerd is. De feministische uitspraak: 'het persoonlijke is politiek' is hierop van toepassing. Met deze uitspraak werd bedoeld dat hoe de privé-situatie van mensen eruit ziet, het gevolg is van de bredere maatschappelijke verhoudingen. In de groepen die in kwadrant 3 passen wordt er aandacht besteed aan een beter begrip hoe sociale factoren ons dagelijks leven beïnvloed. Dit kan inhouden dat mensen nadenken over de invloed van racisme, de farmaceutische industrie of inkomensongelijkheid op hun



Vertaling van figuur uit Guy Holmes (2010). *Psychology in the Real World: Community-Based Groupwork*. Ross-on-Wye: PCCS Books.

eigen leven en het leven van anderen. In dit kwadrant vallen de Mad Studies-leesgroepen van stichting Perceval.

Kwadrant 4: Wanneer mensen zich bezig houden met activiteiten in kwadrant 3, ontstaan er vaak gevoelens van solidariteit

en gaan mensen nadenken hoe ze (delen van) de samenleving zouden kunnen veranderen. Mensen zien daarnaast het belang in van onderlinge ondersteuning en solidariteit van lotgenoten. De bewustwording die ontstaat door activiteiten in kwadrant 3, moedigen mensen aan om tot actie over te gaan en bijvoorbeeld onderlinge steungroepen door ervaringsdeskundigen, met lotgenoten op te zetten. In kwadrant 4 zou je mensen kunnen typeren als 'activisten'. Men gaat verder kijken dan de persoonlijke ervaring en richt zich op de sociaal politieke arena. Voorbeelden hiervan zijn als mensen zelf groepen en organisaties gaan oprichten voor onderlinge steun, zoals lotgenotengroepen. Als mensen plaats gaan nemen in een bestuur van een organisatie die bijvoorbeeld belangen behartigt.

Eén groep kan voor iemand ook alle vier de functies vervullen. Holmes beschrijft de ervaringen van een vrouw in de groep

Black Dog, een groep over de vraag wat depressie is en een poging om ervaringen met depressie te begrijpen. De vrouw voelde eerst vooral opluchting en een vermindering van haar moeilijke gevoelens doordat ze met andere mensen erover kon praten. (Kwadrant 1) Daarna kwam ze er achter dat haar gevoelens die gelabeld werden als een ziekte (depressie), ze zelf beter kan begrijpen als rouw om verlies. (Kwadrant 2). Later ging de groep verder met het bekritisieren van de diagnose 'depressie' en hoe er niet meer gerouwd mag worden in de huidige westerse wereld. (Kwadrant 3) Later heeft de vrouw een eigen groep opgericht voor mensen die ervaringen met verlies en rouw hebben. (Kwadrant 4)

Het gaat er in dit model niet om of interventies en groepswork in het éne kwadrant beter is dan in het andere kwadrant. Holmes geeft aan dat groepswork in alle kwadranten van belang zijn. Sommige

mensen hebben in het éne deel van hun leven meer baat bij zaken uit het éne kwadrant, terwijl in een andere fase ze meer baat hebben bij activiteiten uit een ander kwadrant: iemand kan er zo slecht aan toe zijn toe dat hij niet verder kan denken dan de directe problemen en daarvoor op zoek zijn naar oplossingen. Alleen al de gedachte dat ze zich zouden moeten gaan bezig houden met activiteiten uit kwadrant 4 kan veroorzaken dat ze zich nog slechter voelen en bijdragen aan het gevoel dat ze tekortkomen. In een ander fase van zijn leven heeft dezelfde persoon wellicht energie om een eigen lotgenotengroep op te richten (kwadrant 4). Holmes geeft aan dat mensen met psychiatrische labels niet altijd eerst gebaat zijn met activiteiten uit kwadrant 1. Niet de diagnose, maar de mate waarin iemand op dat moment in nood verkeert en in hoeverre men een stabiel of instabiel leven heeft, bepaalt eerder bij welk soort activiteiten mensen op hun plek zijn.

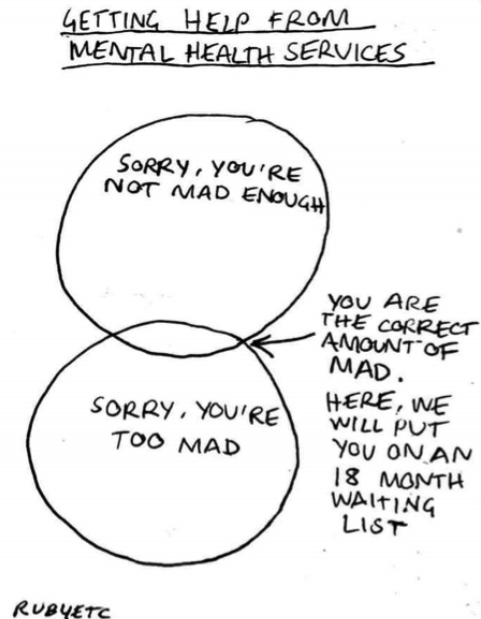
Dit model maakt heel goed zichtbaar dat er veel aanbod in de GGZ en ander groepswerk van activiteiten is in kwadrant 1 en 2 en dat er weinig aanbod is dat je kunt plaatsen in kwadrant 3 en 4. Het maakt duidelijk waar financiën en aandacht naar toe gaat en waar het niet naar toe gaat. Het overheids- en zorgverzekeringsgeld gaat vooral naar activiteiten in kwadrant 1 en 2. Initiatieven uit kwadrant 3 en 4 zijn vaak onbetaald en niet of schamel gefinancierd door de overheid.

De geschiedenis heeft aangetoond dat interventies gericht op preventie en sociale veranderingen de grootste ziekte winst kunnen bieden (geld aan schoon water is beter besteed dan mensen één voor één behandelen die door vies water ziek zijn geworden). Preventie en sociale verandering zijn thema's die aan de orde komen in vlak 3 en 4. Maar deze zijn niet in het belang van multinationals die veel winst maken

terwijl ze onze gezondheid schaden en dan voor de tweede keer geld verdienen aan de oplossingen voor die schade. Vanuit de markt is er niets op dit vlak te verwachten.

In de brochure “Herstelacademies” van Boertien en Harmsen (2017) schrijven de auteurs: “Aanbod uit het derde en vierde kwadrant is er (nog) weinig bij de herstelacademies. Deze indeling in kwadranten kan helpen om binnen de herstelacademies de balans in het educatieve aanbod te bewaken.”

Stichting Perceval biedt als één van de weinige plekken in Nederland met de Mad Studies-leesgroepen een activiteit aan in het derde kwadrant. We verwachten dat er door vrijwilligers activiteiten in het vierde kwadrant ontwikkeld zullen gaan worden.



Mad Studies Boek

Grietje Keller heeft van januari tot en met augustus en in december verder geschreven aan de tweede versie van een Nederlandstalig boek over Mad Studies. Er zijn gesprekken geweest met Wouter Kusters over de redactie van het boek.

Mad Studies Bibliotheek

In 2021 is vanwege Corona maatregelen bij de Brouwerij de bibliotheek niet open geweest.

Wel bestond de mogelijkheid om te lenen of de boeken in te zien op afspraak.

We hebben eind 2021 289 boeken staan die te maken hebben met de doelstellingen van Stichting Perceval - mensen die last hebben van psychische ingewikkeldheden, om meer grip te krijgen om die moeilijkheden, maar geschreven vanuit het perspectief van die personen zelf. Een overzicht van alle boeken is te vinden op:

www.madstudies.nl/bibliotheek.

Op afspraak kun je de bibliotheek bezoeken en lenen. Voor meer informatie kun je een e-mail sturen naar bibliotheek@stichtingperceval.nl.

Peercounselen

In 2021 zijn we verder gegaan met Peercounselen één keer per maand aanbieden, zodat bezoekers ook zonder officiële therapeuten zichzelf op een veilige manier kunnen uiten en verbinding maken met lotgenoten.

Er zijn 9 sessies geweest: in januari, februari, maart, april, mei, juni, september, oktober en november.

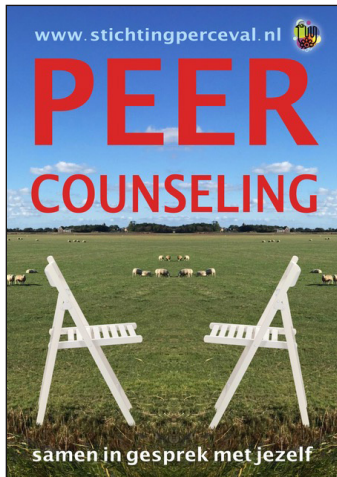
In totaal zijn deze bijeenkomsten 30 keer bezocht.

Facilitators waren weer Miriam, Annemarie en Ingrid. Ingrid begon als enthousiaste deelnemer, deed de basistraining bij Co-counselen Nederland en ontwikkelt zich tot

volwaardig facilitator.

Het Peercounselen online kent specifieke voor- en nadelen. Het is vooral een voordeel voor mensen die moeilijk van huis komen en mensen die op reis zijn.

Groot nadeel is dat je afhankelijk bent van je internetverbinding. Het is een aantal keren gebeurd dat deelnemers zich hadden opgegeven maar niet konden meedoen omdat ze geen (goede) verbinding hadden.



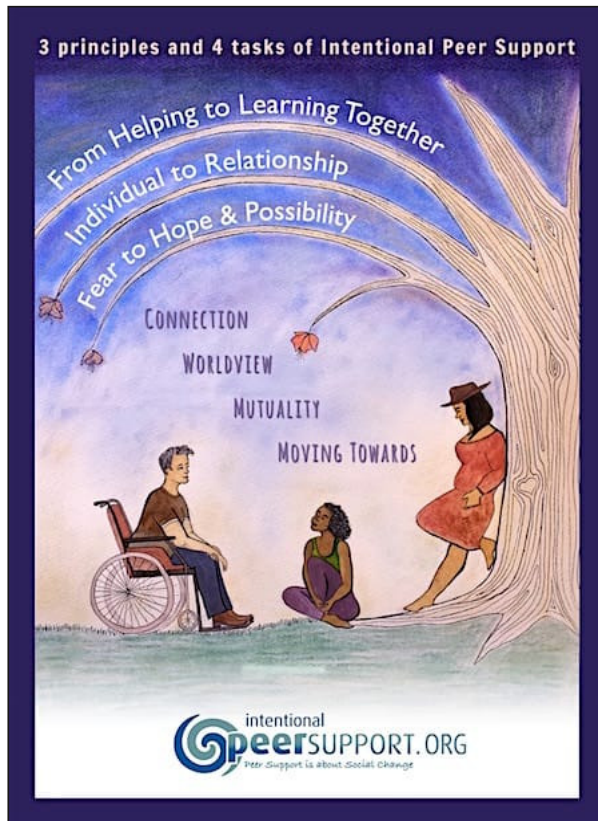
Het bleek ook lastig om via Zoom uit te leggen wat vrije aandacht is. Daarom maakten Annemarie en Miriam een fysieke afspraak met deelnemers die voor het eerst kwamen. We legden dan

de principes van Peercounselen uit en deden een oefening met vrije aandacht. Op die manier probeerden we de nieuwe deelnemers op gelijk niveau te krijgen met de rest van de groep.

Er was in 2021 vanwege Corona geen CCI (Co-counselen International), maar de afdeling USA organiseerde in mei een online CCI. Ze hielden rekening met alle tijdzones. Annemarie en Miriam deden mee en Miriam gaf een workshop over unpleasant emotions.

Intentional Peer Support

Op 21 januari 2021 heeft Floris de basistraining Intentional Peer Support met succes afgerond. Intentional Peer Support (IPS) is niet gebaseerd op psychiatrische modellen of diagnoses. Bij IPS draait het om het creëren van een gelijkwaardige relatie met de intentie doelgericht te communiceren op zo'n manier dat beide partijen



uitgenodigd worden situaties vanuit een ander perspectief te bekijken en uitgedaagd worden om nieuwe dingen en strategieën uit te proberen.

De ervaringsdeskundige heeft bij IPS vier taken:

- 1: *Connection*, de kern van peer support
 - 2: *Worldview*, elkaar helpen begrijpen hoe we zijn gekomen tot wat we weten
 - 3: *Mutuality*, herdefiniëren als hulpmiddel om te leren en te groeien
 - 4: *Moving Forwards*, bewegen in de richting waar we naar toe willen in plaats van weglopen van waar we niet willen zijn.
- IPS gaat veel verder dan het simpelweg delen van ervaringen. Het doel is een groter bewustzijn te ontwikkelen van elkaars persoonlijke en relationele patronen. Er kan zo een relatie ontstaan waarin beide partijen worden uitgenodigd en geïnspireerd raken om te leren en te groeien, in plaats van dat de ene person de ander

moet “helpen.” Uiteindelijk kan IPS bijdragen aan maatschappelijke verandering (social change). Meer info op de website. [Perceval, Intentional Peer Support, Herstel Dichtbij en crisisrespijt: een nieuwe peersupport community? | Stichting Perceval](#)

Kennissessie over herstel

Op donderdag 27 mei heeft Floris namens Perceval meegedaan aan de online kennissessie *Perspectiefwisseling is noodzakelijk voor herstel van psychische aandoeningen*. In deze sessie hebben auteurs Arie Hordijk en Will van Genugten van het boek *Psychische aandoeningen - Psychopathologie vanuit herstell perspectief* een andere kijk gegeven op psychische aandoeningen en de kansen om herstelprocessen gunstig(er) te beïnvloeden. Dit webinar was met name bedoeld voor studenten Social Work, psychologie en verpleegkunde. De kennissessie is

terug te kijken via: [Online kennissessie | Perspectiefwisseling is noodzakelijk voor herstel van psychische aandoeningen - YouTube](#)

WRAP

In maart en april heeft Floris samen met Angele de Jong (Arkin) een WRAP-groep gefaciliteerd bij Molemann Centrum de Brouwerij. Uiteindelijk hebben acht deelnemers de training succesvol afgerond en een certificaat ontvangen.

Onderdelen van WRAP zijn:

Gereedschapskoffer voor een goed gevoel

Dagelijks onderhoud

Triggers en Actieplan

Vroege Waarschuwingstekenen en Actieplan

Signalen van Ontsporing en Actieplan

Crisisplan

Postcrisis Plan

Gereedschapskoffer: De basis van WRAP is de gereedschapskoffer voor een goed gevoel. Je beschrijft wat je nodig hebt om je gelukkig te voelen. Dat kan over alle facetten van je dagelijks leven gaan. Vervolgens werk je in zes stappen uit wat je zelf kunt inzetten om dat te bereiken en om te voorkomen dat je uit balans raakt.

Actieplan: In punt één: ‘dagelijks onderhoud’, staat bijvoorbeeld hoe je bent als je je goed voelt en welke dingen je moet doen om die prettige toestand te bereiken en te houden. Punt twee gaat over triggers van buiten, die je uit balans kunnen brengen. Je maakt een actieplan waarin staat hoe je die triggers het hoofd kunt bieden. Dat geldt ook voor punt 3: vroege waarschuwingstekens van onbalans en nummer vier: signalen van ontsporing. Nummer vijf behelst een crisisplan en bij nummer zes is het postcrisisplan: hoe keer je weer terug naar een evenwichtige situatie.

Perspectief: De methode heeft niks magisch en het is ook geen kant-en-klaar recept. Het

is een praktisch instrument dat je ruimte, vertrouwen en perspectief kan bieden. De sleutelbegrippen van WRAP zijn hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, eigen ontwikkeling, opkomen voor jezelf, steun geven en steun krijgen.

Kracht: De cursus richt zich op kracht in plaats van klacht door uit te gaan van hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, persoonlijke ontwikkeling, opkomen voor uzelf en steun geven en krijgen. Dit zijn kernbegrippen van herstel. Het plan is dus gebaseerd op wat een cursist goed doet.

Groepsgevoel: Werken aan de WRAP in groepsverband heeft een grote meerwaarde. Samen met elkaar stel je regels op en zo creëer je samen een veilige omgeving. Door in groepsverband ervaringen uit te wisselen, leer je van elkaar. Samen kom je tot prachtige ideeën, die inpasbaar zijn in je leven. Ook kunnen ervaringen van anderen steunend en inspirerend zijn.

Plan gemaakt voor Oranjefonds/herstel dichtbij

Eind 2021 heeft het bestuur van de stichting een plan gemaakt om mee te doen aan 'Herstel Dichtbij' – een samenwerking tussen het Oranjefonds, het Instituut voor Publieke Waarden en MIND. Inmiddels is het plan dat we hebben geschreven goedgekeurd en in 2022 zijn we gestart met een aantal nieuwe plannen. Daarover meer in het jaarverslag van 2022!

Plan gemaakt voor de Hoofdfilm

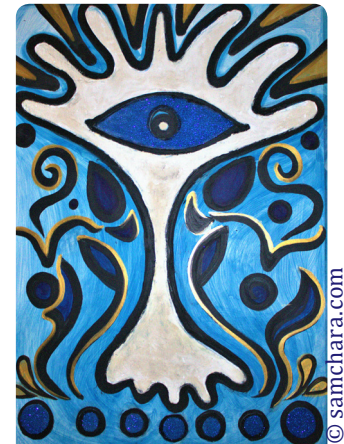
Eind 2021 kwam een ex-deelnemer van de Mad Studies-leesgroepen met het idee om een filmproject op te zetten.

De Hoofdfilm is een maandelijkse bijeenkomst over psychische variatie, kwetsbaarheid en veerkracht in tijden dat het leven tegenzit en bij onverwachte wendingen. We gaan 5 films laten zien over dit onderwerp. Bij elke bijeenkomst

is een (ervarings)deskundige aanwezig en voeren we na afloop een gesprek over het onderwerp van de film.

De geselecteerde films hebben drie gemeen delers: ze zijn inzichtgevend, origineel en behandelen allemaal het thema psyche en omgeving.

We hebben subsidie aangevraagd bij Fonds voor West en die is toegekend. In 2022 zijn we aan de slag gegaan.



Balans 2021

Stichting Perceval
Hoogte Kadijk 61 hs
1018 BE Amsterdam

01-01-2021

activa		passiva	
liquide middelen (1)	1.806	vrije reserve (3)	1549
kas	0		
Tekort Mad Studies	78	bestemmingsreserve (4)	356
debiteuren (2)	21	crediteuren	0
Totaal	1.905	Totaal	1.905

31-12-2021

activa		passiva	
liquide middelen (5)	2125	vrije reserve (7)	1.545
kas	0	bestemmingsreserve (8)	268
debiteuren (6)	21	bestemmingsreserve (9)	333
Totaal	2.146	Totaal	2.146

Toelichting op de balans 1-1-2021

Activa

(1) Triodos bank	1.806
(2) Foutieve overboeking (gecorrigeerd op 7 mei 2022)	21

Passiva

(3) Te besteden volgens doelstelling stichting	1.549
(4) Gereserveerd voor peer counselen	356

Toelichting op de balans 31-12-2021

Activa

(5) Triodos bank	2.125
(6) Foutieve overboeking (gecorrigeerd op 070522)	21

Passiva

(7) Te besteden volgens doelstelling stichting	1.545
(8) Gereserveerd voor WRAP	268
(9) Gereserveerd voor peer counselen	333

Winst- en verliesrekening 2021

Stichting Perceval
Hoogte Kadijk 61 hs
1018 BE Amsterdam

Inkomsten

Donaties peer counselen	150
Donaties zonder oormerk	525
WRAP	1.250
TOTAAL INKOMSTEN	1.925

Uitgaven	
Mad Studies	-32
Peer counselen	-173
WRAP	-982
Algemene kosten	
Vaste kosten (bank + website)	-320
Variabele kosten	-98
TOTAAL UITGAVEN	-1.606

RESULTAAT 2021	319
----------------	-----



Adres en contactgegevens:

Bezoekadres (op afspraak):
Hoogte Kadijk 61hs, 1018 BE Amsterdam
E-mail: stichtingperceval@gmail.com
Kamer van Koophandel: 60264330
RSIN: 853833813
IBAN: NL27TRIO0784912688

Samenstelling en bestuur:

Op 31 december 2021 bestond het bestuur uit:
Voorzitter: Floris Broekhuizen
Penningmeester: Grietje Keller
Algemeen leden: Miriam Krekel en Julie Boonekamp
Vrijwilligers: Charlotte van der Veen,
Calypso Marengo, Annemiek Kootstra,
Claudia Valentijn, Fela Kim, Ingrid de Koster,
Annemarie van den Bogaard en Marlou Ruijter

Wij willen onze donateurs van harte
bedanken voor hun gulle bijdragen!