

Beleidsplan 2024-2026



Inhoud

INLEIDING	3
DOEL	3
PLANNEN 2024 – 2026	4
TERMIJN VAN BELEIDSPLAN.....	5
MISSIE	5
VISIE	6
STRATEGIE	7
HUIDIGE SITUATIE	7
ACTIVITEITEN LANGE TERMIJN	8
ORGANISATIE.....	8
BESTUUR.....	8
DIRECTIE	9
VRIJWILLIGERS	9
FINANCIËN	9

Omdat vrijheid onze droom is

INLEIDING

Voor u ligt het beleidsplan van de Stichting Vrij om te Leven (vanaf nu de Stichting). De Stichting is opgericht in 2020 vanuit het verlangen om mensen te helpen die vast zitten in een eetstoornis, mensen die worstelen met eten in de breedste zin van het woord. De eerste jaren zijn nodig geweest om een fundament te leggen en voorzichtig te gaan bouwen. De ultieme reden voor het oprichten van de Stichting was om een huis te kunnen kopen of huren waarin we al onze programma's zouden kunnen uitvoeren. Daarbij hebben we aangegeven ons te willen richten op 2023. Die ultieme reden hebben we onze droom genoemd. Een droom die ondertussen een reëel plan is geworden.

Dankbaar en blij zijn we dat we - als het gaat om onze droom - voor een deel zijn geslaagd. In 2023 konden we driemaal een gebouw huren waarin we drie keer onze TOV-Week voor volwassenen konden houden. Die TOV-Weeks waren succesvol en sterkten ons in onze droom en visie. Het jaar 2023 was een jaar om onze droom om te zetten in een plan met acties. Voor meer informatie over dat proces verwijzen we naar ons jaarverslag.

Met dit beleidsplan geven we inzicht in onze plannen voor 2024 - 2026 dat in het teken staat om verder te bouwen en onze plannen om te zetten in concrete acties.

DOEL

De stichting Vrij om te Leven heeft het verlangen om ervoor te zorgen dat mensen die worstelen met een eetstoornis zich niet langer slaaf weten en voelen van deze eetstoornis maar het leven kunnen leven waartoe God hen roept, met vrede en vreugde. Vrij om te leven...

De Stichting is in het leven geroepen (heeft als doel) om mensen met een eetstoornis op een laagdrempelige manier, vanuit een christelijke overtuiging, te kunnen helpen en te ondersteunen in hun traject van herstel en verandering. De Stichting wil hierbij ook aandacht hebben voor diegenen die direct of indirect betrokken zijn bij mensen met een eetstoornis.

De Stichting richt zich op onderwijs, training en begeleiding. Belangrijk is dat de Stichting niet uitgaat van cliënten of 'stoornis en ziekte,' maar van mensen die zoeken en worstelen en willen leren te leven zoals God hen heeft bedoeld. De Stichting is dan ook geen 'zorginstelling' maar een 'Academie voor een leven in vrijheid.'

Wij hebben het verlangen om een fysieke plek te realiseren waar mensen met een eetstoornis kunnen leren, herstellen en oefenen met dat wat ze aangereikt krijgen via onderwijs, begeleiding en bemoediging. Deze fysieke plek – ons TOV-Huis – zal een plek zijn waar op regelmatige basis, begeleiding, onderwijs en ondersteuning wordt gegeven onder andere door middel van onze zogenaamde TOV-Weken, terugkomdagen, ontmoetingsdagen en voorlichtingsbijeenkomsten. Naast het onderwijs willen wij met dit huis ook ruimte bieden aan mensen die het nodig hebben om structureel een dag(en) er 'uit te zijn' om weer bemoedigd en opgeladen te worden en verder te kunnen. De praktijk wijst uit dat wat geleerd wordt tijdens therapie sessies van een uur of 1,5 uur helpend is, maar dat het geleerde heel snel weer wegzakt of geroofd wordt door de drukte van alledag. Een plek om te verblijven en in de sfeer van onderwijs en bemoediging te kunnen blijven is heel helpend zijn en kan bijdragen aan een sneller herstel.

Samengevat heeft de Stichting als doelstelling:

- het organiseren en uitvoeren van, of ondersteunen van activiteiten die bedoeld zijn voor mensen met een eetstoornis;
- het bevorderen van de zorg en het welzijn van mensen met een eetstoornis;
- het verrichten van alle verdere handelingen, die met het vorenstaande in de ruimste zin verband houden of daartoe bevorderlijk kunnen zijn.

PLANNEN 2024 – 2026

We willen in 2024 ons eigen TOV-Huis realiseren waarin we al onze plannen en programma's kunnen verwezenlijken.

De komende drie jaar willen we ons bezighouden met de volgende zaken:

- het oprichten en laten exploiteren van ons eigen TOV-Huis;
- verder doorontwikkelen van programma's voor jongeren (15-17 jaar), jong volwassenen (18 -20 jaar) en volwassenen (21+), z.g. TOV-Weken;
- het creëren van logeermogelijkheden in het TOV-Huis;
- het begeleiden en trainen van onze vrijwilligers;
- onze groep vrijwilligers vergroten;
- workshops organiseren;
- voorlichtingsbijeenkomsten organiseren;
- huiskamermomenten aanbieden voor ontmoeting en bemoediging;
- ondersteunende bijeenkomsten organiseren voor betrokkenen;
- ondersteunende programma's organiseren voor na de TOV-Weken;
- TOV-Event organiseren;
- TOV-Dienst organiseren;
- therapeuten, coaches, psychologen en artsen opleiden volgens onze BIAS-88 Methode;
- Website up to date houden;

- promotiemateriaal verder ontwikkelen;
- Crowdfundingsacties opzetten/werving sponsors zogenaamde 'supporters van St. Vrij om te Leven';
- meer naamsbekendheid/PR & Marketing.

TERMIJN VAN BELEIDSPLAN

De stichting is in 2020 opgericht en heeft de eerste pioniersfase achter de rug. De plannen en activiteiten die genoemd worden in dit beleidsplan worden op kleine schaal nu uitgevoerd en ontwikkeld. We hopen binnen nu en vijf jaar dat onze plannen volop zijn gerealiseerd. Voor de komende drie jaar zullen we stevig inzetten op verder bouwen op het huidige fundament en het vergroten van ons netwerk.

MISSIE

Mensen die worstelen met eten (lees: eetstoornis) te helpen en te ondersteunen met:

- kennis uit de Bijbel (Gods helende waarheid kennen en gaan toepassen), maar ook met
- psycho educatie, en
- ervaringen van andere christenen die weten wat het is om een eetstoornis te hebben. Vaak zijn dit mensen die hierin zelf eerder ook gevangen zaten.

De Stichting is opgericht omdat er een duidelijke behoefte is aan specifieke hulp voor mensen en betrokkenen die worstelen met een eetstoornis vanuit een christelijk perspectief. Er zijn al een aantal stichtingen die hulp bij eetstoornissen aanbieden, maar niet vanuit christelijk perspectief. De noodzaak voor een stichting met een christelijke identiteit was voor de oprichters duidelijk aanwezig omdat – door ervaringsdeskundigen – wordt ervaren dat er nauwelijks tot geen platform is voor hulp en begeleiding met een christelijke identiteit terwijl daar wel behoefte aan is. Een verslaving en specifiek een eetstoornis wordt steeds beter bespreekbaar, maar blijft een moeilijk en gevoelig onderwerp. Er is hierdoor nog steeds veel onwetendheid en onkunde als het gaat om een eetstoornis.

De Stichting is van mening dat een eetstoornis niet zomaar verdwijnt. Vanuit christelijk oogpunt is bidden en in God vertrouwen, een basishouding. Maar in veel situaties is voor een doorbraak meer nodig. Daarom is er een groot verlangen ontstaan om mensen die worstelen met eten (lees: eetstoornis) te helpen en te ondersteunen met kennis, psycho educatie en ervaring van andere christenen, ervaringsdeskundigen. Het is zo belangrijk om te horen dat er echt hoop is en een 'stip op de horizon.'

Juist omdat mensen heel vaak totaal geen idee hebben wat een eetstoornis precies is, komen er nogal eens (goedbedoelde) reacties als: 'je kunt toch gewoon eten' of 'als je weet dat je steeds zieker wordt wanneer je niet eet dan weet je toch wat je moet doen: Eten dus!' Of, vanuit christelijke optiek zou

kunnen klinken: 'Je moet meer bidden, meer op God vertrouwen en dan komt het wel goed.'

De Stichting vindt haar waarden in de Bijbel als Gods onfeilbare Woord. Zij wil Gods liefdevolle waarheid doorgeven en vanuit Gods liefde naast mensen staan, hen helpen en bemoedigen. De Bijbeltekst die als uitgangspunt gebruikt wordt is te vinden in Lukas 4:18-21, waar staat: 'De Geest van de Heere is op Mij, omdat Hij Mij gezalfd heeft; Hij heeft Mij gezonden om aan armen het Evangelie te verkondigen, om te genezen wie gebroken van hart zijn, om aan gevangenen vrijlating te prediken en aan blinden het gezichtsvermogen, om verslagenen weg te zenden in vrijheid, om het jaar van het welbehagen van de Heere te prediken. En toen Hij het boek dichtgedaan en aan de dienaar teruggegeven had, ging Hij zitten, en de ogen van allen in de synagoge waren op Hem gevestigd. Hij begon tegen hen te zeggen: Heden is deze Schrift in uw oren in vervulling gegaan.'

VISIE

Voor het herstel is het belangrijk dat er tijd is voor het herstel. Tijd, aandacht en begrip waardoor mensen ervaren dat ze gezien en gehoord worden en de liefde van God ook werkelijk kunnen ervaren.

Los komen van een verslaving is vaak een ingewikkeld en langdurig proces. Een eetstoornis komt over als een verslaving en zou dus ook behandeld kunnen worden als een verslaving. Het moeilijke hieraan is, dat eten een werkwoord is wat je altijd en dagelijks moet doen om te leven. Het is daarbij nog veel meer dan een verslaving omdat er zoveel onder ligt. Het vraagt hierdoor vaak veel tijd, energie en geduld om los te komen van de stoornis. Voor het herstel is het belangrijk dat er tijd is voor het herstel. Tijd, aandacht en begrip waardoor mensen ervaren dat ze gezien en gehoord worden en de liefde van God ook werkelijk kunnen ervaren. Er is merkbare, voelbare en zichtbare ondersteuning en bewogenheid nodig.

Door middel van onderwijs, in de vorm van TOV-Weken, lezingen, studies, opleiding en voorlichting wil de Stichting mensen uitleg geven over de eetstoornis. Over de functies van de eetstoornis, het ontstaan en hoe er tot herstel gekomen kan worden. Hierbij nemen de Bijbel, Gods onvoorwaardelijke liefde, psycho-educatie en verhalen van (ervarings)deskundigen een belangrijke plek in. Daarnaast zullen er bijeenkomsten (o.a. groepsgesprekken), (creatieve) workshops en evenementen worden georganiseerd om te bemoedigen, toe te rusten en te ondersteunen. Tenslotte zijn er buddy's – zogenaamde reisgenoten - die ervaringsdeskundig zijn en een tijdje met mensen die een eetstoornis hebben, willen optrekken om hen te bemoedigen en te ondersteunen zodat ze ervaren dat ze er niet alleen voor staan. Dit is in de praktijk brengen wat de Bijbel leert dat we elkaar tot hand en voet moeten zijn. Deze reisgenoten zullen door de stichting opgeleid en begeleid worden voor dit traject.

STRATEGIE

De Stichting wil fysiek en digitaal de mensen ondersteunen en een plek bieden voor o.a. ontmoeting, studies, trainingen en workshops met een groot verlangen op termijn een plek waar mogelijk ook gelogeed kan worden en mensen tijdelijk kunnen verblijven om te leren en het geleerde toe te gaan passen.

HUIDIGE SITUATIE

Te allen tijde waarborgen we de rust voor de vrijwilligers door duidelijk te communiceren en 'in de top' alles goed te bespreken. We willen een organisatie zijn met een cultuur van eer. Niemand is meer of beter. We worden gezien en gehoord en werken voortdurend aan vertrouwen.

Op dit moment hebben we een team van ca. 20 vrijwillige medewerkers, een onbezoldigd bestuur met 5 leden en een directeur die wordt betaald. Hiernaast is er een zogenaamd management team waarin de directeur, bestuursvoorzitter, de coördinator en teamleider PR & Marketing zitting hebben. Het bestuur heeft de volgende verantwoordelijkheden.

Het bestuur:

1. Zoekt naar middelen en manieren om het TOV-Huis werkelijkheid te laten worden
2. Bewaakt missie en identiteit
3. Draagt zorg voor medewerkers en deelnemers
4. Bewaakt en zorgt voor financiën
5. Beschermt gedachtengoed Stichting
6. Draagt met MT verantwoordelijkheid voor het reilen en zeilen van de Stichting

De organisatiestructuur is zo plat mogelijk gehouden zodat de lijnen duidelijk en kort zijn. De directeur is grondlegger, visionair leider en ontwikkelaar van de BIAS-88 Methode.

De vrijwilligers zijn onderverdeeld in teams die aangestuurd worden door een teamleider. De coördinator heeft nauw contact met de teamleiders en zorgt ervoor dat teamleider en teams hun taken goed kunnen uitvoeren. Het MT vergadert ongeveer één keer per drie weken en bespreekt de actuele stand van zaken op het gebied van uitvoering en bereidt de bestuursagenda voor.

Omdat de Stichting net de eerste pioniersfase achter zich heeft gelaten, maar nog stevig in de opbouw zit, is de organisatiestructuur nog niet uitgekristalliseerd. Te allen tijde waarborgen we de rust voor de vrijwilligers door duidelijk te communiceren en 'in de top' alles goed te bespreken. We willen een organisatie zijn met een cultuur van eer. Die cultuur van eer begint met een basis van vertrouwen. Daar is kwetsbaarheid, eerlijkheid en begrip voor nodig en

begint bij 'de top.' Het bestuur is zich ervan bewust dat daar de cultuur van eer begint.

ACTIVITEITEN LANGE TERMIJN

Blijven doen waar we goed in zijn en dat de wereld vertellen.

De activiteiten zoals benoemd onder het kopje plannen 2024 - 2026 zullen ook de plannen voor de lange termijn zijn. Uiteraard zullen er plannen af gaan en bij komen. Wij richten ons op mensen met een eetstoornis maar willen onderzoeken of we op de lange termijn ook TOV-Weken gaan organiseren voor mensen die vast zitten in een burn-out. Het is gebleken dat methodiek die de Stichting hanteert mensen met een burn-out heel goed helpt. De afgelopen jaar hebben we mogen zien dat ons programma mensen echt helpt de weg naar vrijheid te bewandelen. We zijn blij met het krachtige programma en alle ervaringsdeskundigen die daarmee onze Stichting sterk en geloofwaardig maken.

Voor de lange termijn hebben we geen specifieke activiteiten en werkzaamheden dan wel onze plannen uitbouwen en versterken.

ORGANISATIE

Stichting Vrij om te Leven (SVL)

K.v.K. nummer: 80371728 .

RSIN/fiscaal nummer 861651212

IBAN: NL 79 RABO 036 133 44 00

BTW-nr: NL861651212B01

ANBI-status

Postadres: Iependaal 29, 2831 VD Gouderak

Telefoonnummer: 0182 787302

Website: stichtingvrijomteleven.nl

E Mailadres: info@stichtingvrijomteleven.nl

BESTUUR

Tanja de Dauwe	-	Voorzitter
André Bubberman	-	Secretaris
Ad van Zijl	-	Penningmeester
Marjoke Bubberman	-	Algemeen lid

Willeke Jongkind - Algemeen lid

DIRECTIE

Elisabeth van Zijl - Vuyk - Visionair leider

VRIJWILLIGERS

De stichting kan niet zonder vrijwilligers. Zij zijn de stenen die het bouwwerk vormen. Zij zijn nodig om de plannen uit te kunnen voeren en de doelen te bereiken. De Stichting zal de campagne voor bekendheid voor de Stichting en het werven van fondsen, giften en donaties ook inzetten om vrijwilligers aan zich te binden. Uiteraard zal er ook binnen het eigen netwerk op zoek gegaan worden naar mensen die zich willen inzetten op vrijwillige basis voor de Stichting en de doelen onderschrijven. Persoonlijk mensen benaderen, hen enthousiasmeren en vragen is nog altijd de beste manier. Het bestuur zal hier voldoende tijd voor beschikbaar maken

FINANCIËN

Om de doelstellingen te realiseren zijn er financiële middelen nodig. Deze komen onder andere uit de deelnemersprijs van de TOV-Weken, terugkomdagen, reisgenoten programma, studies, trainingen etc. Daarnaast voert de Stichting een donatiebeleid om voldoende giften te werven om de tekorten aan te vullen en een buffer op te bouwen. Verder zal de Stichting de komende jaren op zoek gaan naar subsidies en fondsen om de programma's verder te ontwikkelen en mogelijk te maken.

Het bestuur krijgt geen financiële vergoeding, uitgezonderd een eventuele reiskostenvergoeding en vergoeding voor gemaakte onkosten. De directeur wordt betaald op basis van gewerkte uren. Daarvoor wordt een factuur ingediend bij de penningmeester.

Vrijwilligers die zich inzetten zullen op kosten van de Stichting training en inspiratiesessies ontvangen, maar geen verder financiële (vrijwilligers) vergoeding ontvangen, uitgezonderd eventuele reiskostenvergoeding en vergoeding voor gemaakte onkosten. Adviseurs, deskundigen en andere professionals kunnen een vergoeding voor hun gemaakte inzet ontvangen.

Voor verdere financiële informatie verwijzen wij naar het formulier op de website, conform de richtlijnen van de belastingdienst.