

## JAARVERSLAG 2022

### Inhoud

1	Voorwoord.....	2
2	Wat is autisme .....	3
3	Missie, Visie en Sociale Impact .....	4
	Sociale Impact .....	4
4	Wat doet Mama Vita voor de moeders? .....	5
5	Organisatie Mama Vita .....	5
	De mensen achter Mama Vita .....	5
	Contactgegevens.....	6
6	Samenwerking met andere organisaties .....	6
7	Verleden en toekomst Mama Vita .....	6
	Ontwikkeling regionaal Veerkrachtmodel .....	7
	Intervisie Groepen .....	7
	Sociale Impact meting.....	7
	Ontwikkeling communicatie .....	8
9	Landelijke Dag .....	9
10	Regiomoederdagen en Intervisie bijeenkomsten.....	10
11	Webinars en bijeenkomsten landelijk bureau	10/11
12	Belangenbehartiging .....	11
13	Versterken regionale coördinatie en regionale fondsenwerving.....	12
14	Voornemens Mama Vita bouwt door in 2023.....	13
15	Activiteiten 2022.....	13/14

## 1 Voorwoord

Het is onze prachtige stichting Mama Vita gelukt om zowel digitaal kennis te delen als ook weer fysieke bijeenkomsten te organiseren in alle regio's. Uit het groeiende aantal regio's blijkt dat er noodzaak is voor onze moeders om zich met elkaar te verbinden. De soms schrijnende verhalen van moeders die met hun kind(eren) vastlopen in het onderwijs, moeders die er alleen voorstaan en een grote behoefte hebben aan de juiste kennis, het maakt ons duidelijk dat wij nog altijd een grote taak te doen hebben.

In het afgelopen jaar zijn er meer samenwerkingen ontstaan welke wij in het komende jaar verder zullen intensiveren. Samen dragen we bij aan meer draagkracht, kennis en verbinding.

Als voorzitter van Mama Vita wil ik mijn dank uitspreken aan alle mensen die vrijwillig meewerken op de verschillende posities binnen onze stichting en zich inzetten vanuit passie voor ons gezamenlijke doel, moeders/verzorgsters van kinderen met autisme ondersteunen.

Door de kracht van verbinding is 2022 voor Mama Vita een positief jaar geweest.

Manon Wennink



## 2 Wat is autisme

Bij mensen met autisme werkt de informatieverwerking in de hersenen op een andere manier dan bij mensen zonder autisme. Met autisme word je geboren en het blijft gedurende het hele leven een rol spelen. Het wordt niet veroorzaakt door opvoeding. Informatie die via de zintuigen binnenkomt (zicht, reuk, geluid, etc.) wordt bij mensen met autisme anders verwerkt. Er is moeite om de details die men waarneemt, te verwerken tot een samenhangend geheel. Hierdoor hebben mensen met autisme snel/ vaak problemen met communicatie, sociale interactie en verbeelding. Autisme is een levenslange, vaak onzichtbare, beperking die invloed heeft op alle levensgebieden in alle levensfasen.

Ongeveer één procent van de Nederlanders heeft een vorm van autisme. De kans is dus groot dat iemand in de directe omgeving autisme heeft: in de familie, in de vrienden- en kennissenkring, op school of op het werk.

Autisme is een maatschappelijk probleem Het legt grote druk op de kinderen, maar ook op de ouders (met name moeders). Moeders van kinderen met een vorm van autisme ondervinden dagelijks de gevolgen van het autisme van hun kind(eren): extra aandacht voor hun kind, problemen op school, het veelvuldig voorkomen van scheidingen als gevolg van het autisme van de kinderen. De moeders voelen zich over het algemeen het meest verantwoordelijk.

Moeders van kinderen met een vorm van autisme hebben daardoor een zware taak en staan er in de praktijk vaak alleen voor. Dit leidt in veel gevallen tot verhoogd stressniveau en serieuze psychische- en gezondheidsklachten. Daarbij komt dat veel scholen kinderen met autisme niet willen opnemen als leerling waardoor er momenteel naar schatting 16.000 kinderen zonder onderwijs thuis zitten.

Door de huidige omschakeling van het onderwijs- en zorgstelsel ontstaan er veel nieuwe problemen en weten ouders niet waar ze aan toe zijn. Uit onderzoek blijkt dat de menselijke en maatschappelijke kosten onnodig hoog zijn (uitval op school, moeders die niet kunnen werken, ziekte etc.). Veel kinderen met een vorm van autisme krijgen in onderwijs en zorg geen eerlijke kans. We laten talent nu lopen. “

“Na 2 jaar worstelen, kwam hij in groep 3 en toen barstte de bom. De school wilde hem niet meer. Ja, je leest het goed, zij wilde mijn kind niet meer. Hoe hard is dat, ik huil niet snel maar toen heb heel wat tranen vergoten. Alles kwam in een stroomversnelling, hij werd gediagnosticeerd op ADHD en een klein jaar daarna op Syndroom van Asperger. Intussen heb ik moeten knokken om hem op het Speciaal Basis Onderwijs te krijgen. Maar gelukt..... ik wist niet dat ik die power in mij had om mij zo sterk te maken voor mijn kind. Niet alleen een zeer beschadigd kind kwam op deze school maar daarnaast ook beschadigde ouders. Wij waren het vertrouwen in het schoolsysteem helemaal kwijt.”

### 3 Missie, Visie en Sociale Impact

Missie, Visie De missie van Mama Vita is verbinding en (veer)kracht creëren van (en tussen) moeders van kinderen met autisme opdat deze moeders zelf hun kinderen de beste kansen kunnen bieden op een volwaardige plek in de samenleving. In meer dan 20 regio's in Nederland zijn groepen van Mama Vita actief die activiteiten organiseren, zoals maandelijkse bijeenkomsten, om ervaringen te delen en elkaar te steunen. Ook helpen de leden elkaar met de dagelijkse problemen die moeders van kinderen met autisme ervaren, zoals op het gebied van zorgverlening en onderwijs.

De knelpunten waar Mama Vita zich op richt:

- Moeders van kinderen met een vorm van autisme hebben een zware taak en staan er vaak alleen voor. Dit kan in veel gevallen leiden tot verhoogd stressniveau en serieuze psychische- en gezondheidsklachten;
- Binnen onderwijs en zorg krijgen veel kinderen met een vorm van autisme geen eerlijke kans. We laten talent nu lopen;
- Door de huidige omschakeling van het onderwijs- en zorgstelsel ontstaan er veel nieuwe problemen: ouders weten niet waar ze aan toe zijn;
- Uit onderzoek blijkt dat de menselijke en maatschappelijke kosten onnodig hoog zijn (uitval op school, moeders die niet kunnen werken, ziekte etc.). Mama Vita legt zich daarbij primair toe op (h)erkenning en verbinding van en tussen de moeders. Daarnaast verbindt Mama Vita de moeders waar nodig en gewenst met externe netwerken waar expertise en ervaringsdeskundigheid ingezet en ontsloten kunnen worden. Mama Vita is een actief netwerk voor moeders en andere verzorger/sters (de zogenaamde mantelzorgers) van kinderen met een Autisme Spectrum Stoornis.

#### Sociale Impact

De knelpunten waar Mama Vita zich op richt

- Moeders van kinderen met een vorm van autisme hebben een zware taak en staan er vaak alleen voor. Dit kan in veel gevallen leiden tot verhoogd stressniveau en serieuze psychische- en gezondheidsklachten;
- Binnen onderwijs en zorg krijgen veel kinderen met een vorm van autisme geen eerlijke kans. We laten talent nu lopen;
- Door de huidige omschakeling van het onderwijs- en zorgstelsel ontstaan er veel nieuwe problemen: ouders weten niet waar ze aan toe zijn;
- Uit onderzoek blijkt dat de menselijke en maatschappelijke kosten onnodig hoog zijn (uitval op school, moeders die niet kunnen werken, ziekte etc.)

## 4 Wat doet Mama Vita voor de moeders?

Mama Vita groeit hard. In het hele land worden maandelijks bijeenkomsten georganiseerd. Mama Vita Vriendinnen ontvangen de nieuwsbrief, waarin moeders hun kennis en ervaring delen. En jaarlijks zijn de Vriendinnen welkom op de druk bezochte landelijke Mama Vita dag. Ook lobbyt Mama Vita actief met andere organisaties voor betere begeleiding, onder andere in het onderwijs en de zorg. Mama Vita signaleert bij de moeders de volgende behoeften:

1. Herkenning
2. Erkenning (van verdriet en situatie)
3. Empowerment en veerkracht
4. Informatie en persoonlijk advies
5. Verkrijgen van toegang tot regelingen en instituties
6. Doelgroepen van Mama Vita
  - Primaire doelgroep : Moeders van kinderen met een vorm van autisme.
  - Secundaire doelgroep : Kinderen en jongeren (0-25 jaar) met een vorm van autisme, hun vaders, familieleden en andere betrokkenen.

*“Fijn te weten dat ik niet de enige moeder ben.”*  
*“Mama Vita is voor mij uitwisselen, samen huilen en elkaar verder helpen.”*  
*“Zo heerlijk om te praten zonder te hoeven uitleggen.”*  
*“In moeilijke fase mijn kind weer van zijn positieve kant kunnen zien.”*  
*“Het maakt mij sterker en dat heeft zijn weerslag op mijn kind.”*

*Moeders over Mama Vita*

## 5 Organisatie Mama Vita

De activiteiten van Mama Vita worden gecoördineerd door regiomoeders in de meer dan 20x landelijke Mama Vita regio's in afstemming met een landelijke coördinator die op vrijwillige basis werkt, maar wel een onkostenvergoeding ontvangt. In elke regio functioneert een groep van aangesloten moeders die wordt gecoördineerd door een regiomoeder. Elke maand vinden een bijeenkomst plaats met gezamenlijke activiteiten. De regiomoeders zijn samen met de aangesloten moeders verantwoordelijk voor de inhoud en de uitvoering van de activiteiten.

Onderling is er ook uitwisseling tussen de regiomoeders en afstemming met de landelijk coördinator. Samen programmeren en organiseren zij de jaarlijkse Landelijke Mama Vita Dag en de Regiomoeder Dag. De eindverantwoordelijkheid van alle activiteiten van stichting Mama Vita ligt bij het bestuur dat uit drie personen bestaat. Daarnaast wordt de organisatie bijgestaan door een adviesraad die uit drie personen bestaat en nog eens twee ambassadeurs die ons gedachtengoed uitdragen.

### De mensen achter Mama Vita

Voorzitter	: Manon Wennink
Penningmeester	: Ming Roest
Bestuursleden	: Marjan Maarschalkerweerd en Annemieke vd Groep
Regiomoeders	: 40
Landelijk coördinator	: Sandra Raino
Manager	: Claudette Nouris
Webbeheerder	: Jaimy Nouris
Administratie	: Janny Tol
Boekhouding	: Peter Visser
Adviesraad	: Katinka Slump (Onderwijsjuriste) Frank Hoogeboom (bestuurslid OCO)
Ambassadeurs	: Martine Delfos (Bio-psycholoog en psychotherapeut) Fatima de Kwant (Journalist en International Autism Advocate)

## Contactgegevens

Landelijk coördinator Claudette Nouris [claudette@mamavita.nl](mailto:claudette@mamavita.nl)

mobiel 06-53524006

Elzenhof 6, 1965 LJ Heemskerk

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

Kamer van Koophandel nummer 53586611 te Heemskerk

Datum van oprichting 14-9-2011, Gerangschikt als ANBI, 14-9-2011, 85093788

RABO bank NL41 RABO 0317416103 t.n.v. Stichting Mama Vita

## 6 Samenwerking met andere organisaties

Mama Vita werkt waar mogelijk samen met landelijke en regionale organisaties op gebieden zoals onderwijs, zorg en financiën. Organisaties waarmee samengewerkt wordt zijn onder andere de Nederlandse Vereniging van Autisme NVA, Ouders & Onderwijs en de coalitie Vanuit Autisme Bekeken (VAB). Vanaf 2020 is de samenwerking met oudervereniging Balans versterkt met het organiseren van gezamenlijke online activiteiten. En sinds 2022 hebben wij ook de samenwerking met de LBRT (Landelijk Beroepsvereniging Remedial Teachers).

Daarnaast is Mama Vita actief partner in de Autisme Convenanten Zuid-Holland-Zuid, Zuid-Holland-Noord, Kennemerland en NoordHolland Noord.

Mama Vita legt sterk de nadruk op het opbouwen van de onderlinge band tussen de leden en het netwerk met externe organisaties die van belang zijn voor de kinderen (gemeentes, scholen, zorginstellingen, wonen, psychiatrie, medisch).



## 7 Verleden en toekomst van Mama Vita

Het bestuur van Mama Vita heeft ervoor gekozen om de komende jaren sterk in te zetten op de versterking van de veerkracht van de moeders via de regiogroepen in het land. Ook de moeders die vanuit ervaringsdeskundigheid expertise hebben ontwikkeld, worden gestimuleerd om als expert andere moeders bij te staan. In januari 2016 zijn we van start gegaan met het project “Bouwen voor een nieuwe toekomst”. Er zijn werkgroepen van moeders en betrokkenen die gezamenlijk vorm geven aan regiomodel, communicatie, bijeenkomsten, fondsenwerving en lobby samengesteld. Vanuit de werkgroepen wordt ook gewerkt aan de versterking van de (duurzame) financiering voor de komende jaren en aan de samenwerking met andere belangenorganisaties die zich inzetten voor kinderen met autisme en hun ouders. Er is onder de regie van het bestuur het projectteam opgezet door de formering van een aantal werkgroepen op de volgende terreinen:

- Ontwikkeling regionaal veerkracht model
- Organisatie en programmering Regiomoeder dagen en Landelijke Dag
- Ontwikkeling communicatie en regionale fondsenwerving
- Ontwikkeling aandeel belangenbehartiging

*'Veerkracht' is een kort en intensief programma dat moeders helpt om vanuit persoonlijke kracht effectief met zichzelf, de omgeving en tegenslagen om te gaan. Moeders leren eigen emoties duidelijker te herkennen en zijn in staat om met hoofd én hart te kiezen voor adequate reacties. Hierbij gaat het om een effectieve balans".*

### Ontwikkeling regionaal Veerkrachtmodel

In 2016 is een nieuwe aanpak ontwikkeld en getest onder de titel 'Veerkracht programma'. In juni 2016 hebben wij de eerste pilot gedraaid met een driedaags Veerkrachtprogramma op basis van een EQ-meting voor acht regiomoeders en in november 2016 is de tweede pilot gestart voor de moeders in de regio Amsterdam.

Het 2017-programma van de Veerkrachttraining is op basis van de 2016-pilot uitontwikkeld en bestaat uit drie bijeenkomsten waarbij de moeders vooraf thuis speciaal ontwikkelde vragen digitaal een EQ-meting invullen. Het hele programma wordt begeleid door een ervaren trainster.

In 2017 zijn tevens alle regiogroepen door heel Nederland getraind. De input en evaluatie van de regiomoeders werden hierbij als belangrijkste factor meegenomen in de ontwikkeling hiervan. Dit heeft zich in 2017 vertaald in meer diepgang in de uitwisseling tussen de moeders waardoor actiever wordt gewerkt aan empowerment en veerkracht dan voorheen. Hiermee is dan ook door de intensieve startbegeleiding in een regio een duurzaam effect gegenereerd op de deelnemende moeders zodat zij er niet alleen méér voor zichzelf uithalen, maar ook gestimuleerd werden om een rol voor andere moeders op zich te nemen. Op deze wijze is in 2018 en 2019 ook het principe van 'halen en brengen' geïntroduceerd. Dit heeft duidelijk een versterkend effect op de eigen veerkracht van de moeders.

### Intervisie Groepen

Wel is gebleken dat er veel behoefte is aan Intervisie met input en het delen van ervaringen onderling onder de regiomoeders. In 2020 werden verschillende groepen regiomoeders via Intervisie groepen ondersteund en begeleid door ervaren mentormoeders. Om het qua tijd en bereikbaarheid haalbaar te maken, hebben wij Nederland opgedeeld in drie groepen, te weten Noord-, Midden- en Zuid-Nederland. De regiomoeders kunnen tevens back-up krijgen van deze mentor (buddy) als ze hulp nodig hebben bij moeilijke situaties in de groep.

### Sociale Impact meting

Onderzoek Post traumatische groei (Veerkracht): Met een onderzoek naar Posttraumatische groei onder onze (regio)moeders hebben wij gemeten welk effect het bezoeken van de mama Vita-bijeenkomsten en/of de trainingen te volgen die wij aanbieden. Moeder en psychologe (levensloop psychologie) Cora van Wijnen heeft in 2018 een enquête gemaïld naar al onze Mama Vita-leden. Op de Regiomoederdag 2018 heeft Cora van Wijnen een presentatie gegeven van haar prachtige onderzoek zodat de regiomoeders dit vervolgens weer kunnen doorgeven en uitleggen aan hun 'eigen' moeders in de eigen regio. Eind 2017 hebben wij de eindmeting gedaan en hierbij bleek dat zowel lotgenotencontact als inspirerende voorbeelden een snellere helingskracht hebben en een effectieve werking heeft bij de opvoeding en tegenslagen van onze kinderen met ASS en de problematiek die hierbij komt kijken.

Elk jaar vragen wij aan onze leden wat er nodig is op basis van een kleine enquête en persoonlijk via de regiomoeders op de fysieke of online bijeenkomsten.



## Ontwikkeling communicatie

**Communicatie:** In de eerste maanden van 2016 hebben wij onderzocht bij de regiomoeders welke aanpassingen er gedaan moeten worden op het gebied van de communicatie bij Mama Vita. Uit het onderzoek kwam naar voren dat er geen of weinig behoefte is aan een papieren magazine. De informatie op de website mag duidelijker/ eenvoudiger worden en willen de (regio)moeders graag wel iedere maand een mooie nieuwsbrief ontvangen met praktische info, tips en mooie verhalen. Op basis van deze input uit 2016 hebben we in 2017 communicatiemateriaal ontwikkeld zoals folders, banners, visitekaartjes en is onze website gerestyled en geactualiseerd. De vernieuwde Mama Vita-website is februari 2017 live gegaan. Ook is in 2017 een communicatiecampagne ontwikkeld en geïmplementeerd om Mama Vita op de sociale kaart te zetten. Vanaf 2020 gaan wij flexibel om met de huidige communicatie middelen zoals Facebook, Instagram, LinkedIn etc.



### Drechtsteden

#### MAMA VITA BIJEENKOMSTEN

Maandagochtend 9 mei 2022 van 09:30 tot 11:30 uur: De Kracht Van Tekenen

Maandagochtenden 2022 van 09:30 tot 11:30 uur:

7 februari	7 maart	4 april	9 mei
13 juni	4 juli	5 september	
3 oktober	7 november	12 december	

Locatie: Wijkcentrum Kubiek, Zwaluwstraat 1 in Zwijndrecht

#### DE KRACHT VAN TEKENEN

OP 9 MEI 2022  
VAN 09:30 TOT 11:30 UUR

Bij de workshop tekenen voor ontspanning draait het niet om een ontwikkelde tekentechniek en zelfs niet of je tekentalent hebt.

Op een enthousiaste manier leert Anneke Velthuizen ons tijdens deze workshop hoe je ontspanning haalt uit het maken van kleine tekeningetjes.



#### WAT IS MAMA VITA?

Stichting Mama Vita biedt een landelijk netwerk voor moeders van kinderen met een vorm van autisme. Mama Vita brengt moeders bij elkaar en biedt ondersteuning door middel van diverse activiteiten, bijeenkomsten en (kennis)programma's.  
[www.mamavita.nl](http://www.mamavita.nl)



#### AANMELDEN

VOOR 9 MEI 2022  
VAN 09:30 TOT 11:30 UUR  
DE KRACHT VAN TEKENEN

Om in verband met onze veiligheid goed rekening te kunnen houden met het aantal moeders en het aantal consumpties is aanmelden noodzakelijk.

Dit kan door een mailje te sturen naar [drechtsteden@mamavita.nl](mailto:drechtsteden@mamavita.nl)



We hopen je te ontmoeten in Kubiek!  
Marlies, Stefanie en Anke-Elze

#### WAT KUN JE VERWACHTEN?

Bij Mama Vita kun je elkaar ontmoeten, (h)erkenning vinden, kennis opdoen en ervaring uitwisselen. Dit biedt een kans om elkaars veerkracht te vergroten.

#### BEGRIP

Ouders stuiten regelmatig op onbegrip in hun omgeving.

Als ouders kun je van elkaar leren, samen opkomen voor je kinderen en weten dat je niet de enige bent.

Bij Mama Vita onderzoek je met moeders hoe je, samen met je omgeving, je kind(eren) zo goed mogelijk kunt begeleiden.





## 9 LANDELIJKE DAG 25 Juni 2022

Wij kunnen terugblikken naar een mooie en interessante dag waarbij kennis, informatie en ervaringen konden worden gedeeld met alle Mama Vita moeders uit heel Nederland. In totaal waren wij met ca 130 personen aanwezig op de locatie van Peoples@places (voorheen Unieplaza) in Culemborg.

In het ochtendprogramma hadden wij de plenaire lezingen van verschillende sprekers;

Maartje Radstaake van de Radboud Universiteit over verborgen intelligentie bij Non Verbaal Autisme

Marjon Kuipers van de Autisme Academie over schooltrauma

En Maya Lievegoed die als ervaringsdeskundige het boek Super-Anders heeft geschreven over linker been, rechter been en op een positieve manier kinderen laat kijken naar hun potentie.



Na een uitgebreide lunch hebben wij 8x verschillende workshops aangeboden waarbij iedereen 2x workshops van 1 uur kon kiezen;

Onderwijscafe	3x ervaringsdeskundige experts van Balans
Creatiefcafe	Ondersteunend tekenen met Pien vd Most
Zet jezelf op 1!	Renske de Gee van de Autimom Academy
Coachingsvaardigheden	Andrea Hermanns van Pro active coaching
Inloop cafe Advies	3x ervaringsdeskundige experts Advieslijn Balans
Autisme Paspoort	Suzanne Agterberg (beter inzicht krijgen gebruiksaanwijzing)
Serious Learning games	Willy de Heer van Kenniscentrum makkelijk Lerenden
ASS en relaties	Karin Simonis-Wigbels van Mooi life coaching

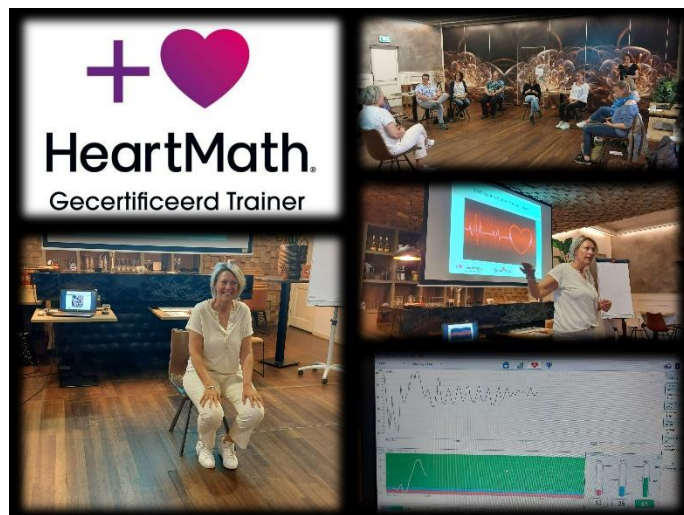
Na de workshops was er tijd om bij te praten onder het genot van een borrel en een hapje.

## 10 Regiomoederdagen en Intervisie bijeenkomsten

In 2022 hebben wij een 2x tal regiomoederdagen georganiseerd alsmede een aantal Intervisie bijeenkomsten. De Regiomoederdag wordt altijd op 1 locatie midden in het land georganiseerd waarbij alle regiomoeders langskomen om gezamenlijk een training te krijgen, een inspiratie sessie krijgen en de mogelijkheid is om ervaringen uit te delen. Dat is heel belangrijk omdat op dit niveau alle kennis gedeeld kan worden zowel op landelijk niveau als regionaal.

De regiomoeders beschouwen deze dagen als zeer waardevol en stimuleren om door te gaan met het organiseren van de maandelijkse bijeenkomsten.

In oktober hebben wij een NLP workshop gehouden met 20 regiomoeders onder leiding van Saskia Buma. De NLP technieken geven alle moeders handvatten om de volgende stap te maken in de eigen ontwikkeling. Dit wordt als zeer waardevol beschouwd.



## 11 Webinars en bijeenkomsten 2022 landelijk bureau Mama Vita

Door de komst van corona heeft Mama Vita aan het begin van 2022 een aantal fysieke bijeenkomsten moeten schrappen. Maar de opkomst van online bijeenkomst heeft ook veel voordeel opgeleverd voor onze moeders. Voor onze moeders (en soms ook vaders die meekijken) kunnen wij op een laagdrempelige en makkelijke manier vanuit het landelijk bureau webinars en online trainingen aanbieden via WebinarGeek en ZOOM. Geen gedoe met oppas en reizen.

Van januari t/m december 2022 heeft Mama Vita i.s.m. Balans een 50x tal verschillende webinars georganiseerd. De onderwerpen waren zeer divers maar hebben wij sterk ingezet op de informatievoorziening en praktische tips over Autisme, dyscalculie, dyslexie en ADHD en allerlei andere onderwerpen. Ook is er veel oog voor zelfzorg geweest met de coachingsvaardigheden en Heartmath methode (ademhalingstechniek).

Voor dyslexie hebben wij webinars georganiseerd waarbij gekeken is naar praktische informatie, protocollen en tips voor ouders in het basisonderwijs en het voortgezet-onderwijs. Daarnaast vinden wij ook het stuk zelfvertrouwen net zo belangrijk en hebben wij hier veel aandacht aan geschonken.

De webinars over ADHD hebben wij grotendeels georganiseerd met de Academische Werkplaats ADHD. Onderwerpen waren;

Mythen over ADHD met deskundige Betty Veenman

Diagnose ADHD met Ervaringsdeskundige en psychiater Mireille Boerma

Druk gedrag of ADHD met kinderpsychiater Monique Verburg

ADHD en druk gedrag in de klas met psychologe en onderzoeken VU Anouck Staff.

ADHD behandeling en ondersteuning met psychologe/hoogleraar Barbara vd Hoofdakker en  
Universitaire docente Marjolien Luman

ADD; geen druk gedrag toch een druk hoof met psychologe Tirtsa Ehrlich en ervaringsdeskundig  
Carola de Wit.

Jongeren met ADHD en druk en dwars gedrag met psychologe Anneke Eenhoorn

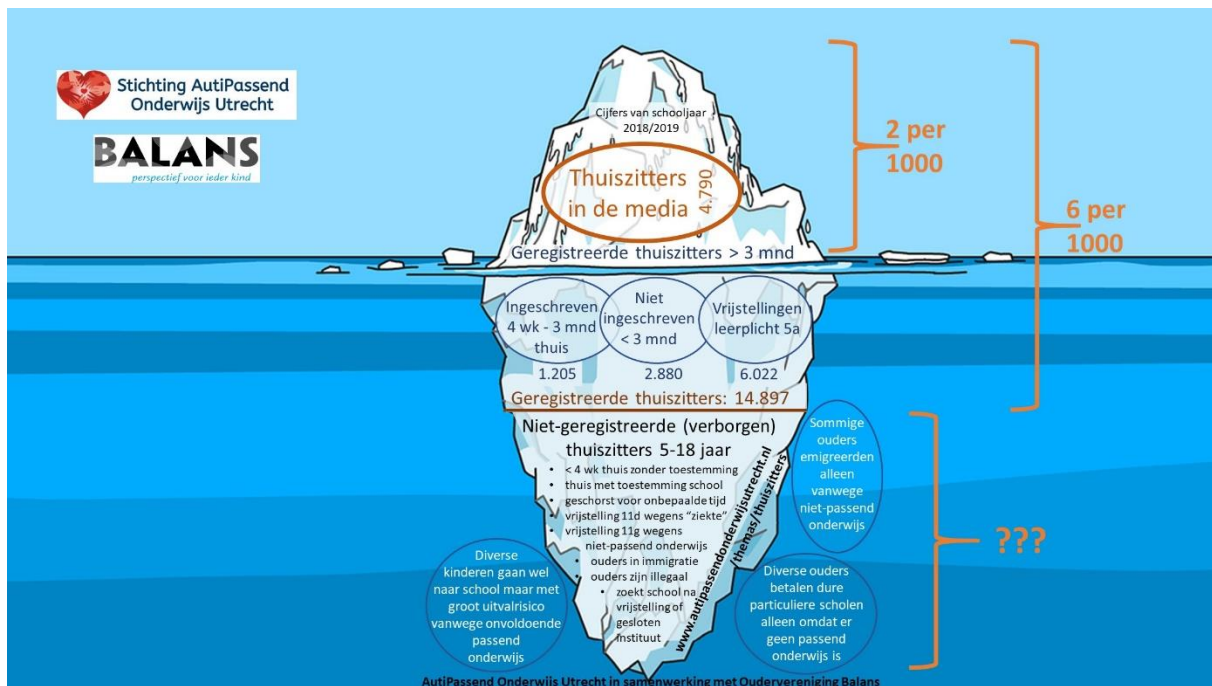
Wij hebben gemerkt dat er ontzettend veel animo is geweest in onze achterban en waren alle webinars binnen 1 week volgeboekt. Wij hebben van de webinars verschillende filmpjes gemonteerd zodat ook andere ouders en docenten gebruik kunnen maken van de expertise. De persoonlijke vragen van alle deelnemers zijn eruit geknipt vanwege de AVG regels.

Overige onderwerpen waren zeer divers zoals een vierluik- en tweeluik webinar over DCD, TOS, MCDD, ASS, Dyspraxie, online trainingen over zelfzorg en ondersteuning bieden kinderen, lezingen van schrijvers, selectief mutisme, NLD, depressie, als je kind 18 wordt, Rouw en levend verlies en toxische stress. Wij vragen specifiek aan onze vrijwilligers en ouders uit onze achterban welke onderwerpen wij kunnen gaan aanbieden. Onze deelnemers geven aan dat het fijn is om zowel informatie en tips te krijgen van professionals als van ervaringsdeskundigen. En de mogelijkheid om persoonlijke vragen te kunnen stellen zonder dat jouw privacy in het geding komt. De combinatie en presentatie wordt als zeer waardevol beschouwd.

Maar ook een aantal Mama Vita regio's hebben gekozen voor de organisatie van online bijeenkomsten die zij zelfstandig hebben uitgevoerd met ons ZOOM account. Voorbeelden van onderwerpen zijn; Pittige Pubers, overgang PO naar VO, depressie en suïcide, Dyslexie hulpmiddelen en HB in het onderwijs en autisme.

## **12 Belangenbehartiging**

Mama Vita heeft in de afgelopen jaren een groot netwerk ontwikkeld en werkt met vele instanties samen op het gebied van autisme en zorg. In initiatiefnemer een strategisch pact ontwikkelen om ouders op tal van terreinen gezamenlijk meer invloed te laten uitoefenen in de politiek en de samenleving. Sinds 2020 hebben wij de samenwerking opgezocht met Oudervereniging Balans en Ouders&Onderwijs waardoor wij met zijn allen een grotere impact hebben gekregen vooral op het gebied van de Thuiszitters en Dwang en Drang.



### 13 Versterken regionale coördinatie en regionale fondsenwerving

De vrijwillige regiomoeders krijgen een zwaardere rol in coördinatie en verbinding, maar ook in de financiering van de organisatie door het aanspreken van lokale financieringsmogelijkheden. De regiomoeders worden daarbij vanuit de landelijke stichting Mama Vita gefaciliteerd en gecoacht. Landelijk wordt wel ingezet op innovatie van methodieken, coördinatie en verbinding. In de loop van 2022 zijn voor een aantal regio's fondsenwerving opgezet. De regiomoeders kregen begeleiding en er wordt een aantal bovenregionale intervisie-bijeenkomsten opgezet. Het idee is dat regiomoeders elkaar ook sneller kunnen vinden door kennisdeling, tips en adviezen. Echter niet elke regiomoeder heeft de vaardigheid, kunde en tijd om intensief om subsidies te regelen. Een groot deel van het landelijk bureau van Mama Vita gaat dan ook deze taak opzich nemen.

### 14 Voornemens Mama Vita bouwt door in 2023

Het projectplan van Mama Vita was geschreven voor de jaren 2016 en 2017 waarbij een aantal activiteiten nog bezig zijn en/of verder zijn ontwikkeld. In 2023 gaat Mama Vita door met de huidige activiteiten; Meer moeders van kinderen met autisme bereikt met de activiteiten Voor de lopende activiteiten, zoals de maandelijkse kleinschalige bijeenkomsten binnen de regio's, is het doel meer moeders te bereiken die gaan deelnemen. Dit gebeurt door meer promotie te maken (betere website en PR), samenwerking te versterken met bijvoorbeeld gemeenten en andere betrokken organisaties, intensiever te werken via informele netwerken van moeders zelf en het organiseren van grootschaliger bijeenkomsten voor belangstellenden in verschillende gemeenten.

Meer inzicht in behoeften en verbetering van het aanbod Mama Vita is v n de moeders en v or de moeders. Van belang blijft om steeds in te zetten op het ontwikkelen van activiteiten die aansluiten bij de behoefte van de moeders van kinderen met autisme in de regio's. Daarom wordt, waar mogelijk in samenwerking met de gemeenten, behoefte-onderzoek uitgevoerd over wat er leeft bij de moeders, waar zij tegenaan lopen en met welke activiteiten van Mama Vita zij  cht verder komen. Naast de reguliere maandelijkse bijeenkomsten wordt daarom ook geëxperimenteerd met  n-op- n aanbod voor moeders die andere behoeften hebben (bijvoorbeeld "Hoe krijg ik mijn kind op een school?"). Dit kan de vorm krijgen van een maatjesachtige opzet van 1-op-1 contacten tussen moeders die meer ervaring hebben en moeders die recent geconfronteerd zijn met het autisme van hun kind. De regiomoeders gaan onderzoeken welke vormen het beste aansluiten op de behoeften van de moeders. Een nieuwe aanpak verder brengen voor het stimuleren van de eigen veerkracht.

## 15 Activiteiten 2023

De activiteiten van Mama Vita in 2022 op een rijtje:

### 1 Maandelijks bijeenkomsten in meer dan 20x regio's in het land

- Openbare, vrije inloop bijeenkomsten (nieuwe moeders)
- Maandelijks 'keukentafelbijeenkomsten' voor de Mama Vita ledengroepen met thema's, lezingen en workshops
- Waar mogelijk trainingsprogramma met moeders in de regio
- Wandelingen in de natuur
- 1 op 1 sessies
- Online intervisie bijeenkomsten in de regio

### 2 Versterken van de regiomoeders

- Intervisie bijeenkomsten
- Training op het gebied van gespreksvoering, coachen, organiseren en fondsenwerven
- Organisatie van twee Regionale Mama Vita Dagen
- Coachen en begeleiden regiomoeders in ontwikkelen lokale contacten bij gemeentes, organisaties en werven van financiering

### 3 Online webinars en online workshops

Door de komst van corona heeft Mama Vita helaas begin januari 2022 een groot aantal fysieke bijeenkomsten moeten schrappen. Mama Vita heeft snel en creatief gekozen voor het medium webinar en online trainingen via WebinarGeek en ZOOM.

Van januari t/m december 2022 heeft Mama Vita i.s.m. Balans een 50x tal verschillende webinars georganiseerd. De onderwerpen waren zeer divers maar hebben wij sterk ingezet op de informatievoorziening en praktische tips voor Autisme, dyslexie en ADHD en allerlei andere onderwerpen.



Wij hebben gemerkt dat er ontzettend veel animo is geweest in onze achterban en waren alle webinars binnen 1 week volgeboekt. Wij hebben van de webinars verschillende filmpjes gemonteerd zodat ook andere ouders en docenten gebruik kunnen maken van de expertise. De persoonlijke vragen van alle deelnemers zijn eruit geknipt vanwege de AVG regels.

Wij vragen specifiek aan onze vrijwilligers en ouders uit onze achterban welke onderwerpen wij kunnen gaan aanbieden. Onze deelnemers geven aan dat het fijn is om zowel informatie en tips te krijgen van professionals als van ervaringsdeskundigen. En de mogelijkheid om persoonlijke vragen te kunnen stellen zonder dat jouw privacy in het geding komt. De combinatie en presentatie wordt als zeer waardevol beschouwd.

#### **4 Communicatie:**

- Vernieuwen digitale nieuwsbrief
- Ontwikkelen van starterskit voor nieuw regio's
- Ontwikkelen en uitvoeren communicatie campagne

#### **5 Advies**

- Moeders die vragen hebben kunnen terecht bij moeders die al verder in het proces zitten en veel kennis hebben over onderwijs en zorg. Het advies kan zowel regionaal als landelijk worden aangeboden op basis van de telefoon, video belafsprak of via de mail.

#### **6 Samenwerking met andere organisaties**

- Mama Vita heeft vanaf 2020 grote stappen gezet met de samenwerking met andere organisaties. Vooral met Oudervereniging Balans, de NVA, Ouders&Onderwijs en de LBRT.



*Adele Krabben, regiomoeder Achterhoek.*