

## **JAARVERSLAG 2023**

### Voorwoord

Stichting Mama Vita kan terugkijken op een stabiel jaar. Op het financiële vlak kunnen wij spreken van een gezonde balans. Dit is een zeer belangrijke basis voor het voortbestaan van onze stichting die vele moeders/verzorgsters door heel Nederland ondersteund. Daarnaast hebben zich nieuwe mensen bij onze stichting gevoegd en hebben mensen afscheid genomen of zijn zij een andere positie gaan bekleden binnen Mama Vita, ook hier is er stabiliteit zichtbaar.

Onze zichtbaarheid vergroot. Steeds vaker krijgen wij aanvragen voor een nieuwe regio, kennen mensen/gemeenten/wijkteams onze stichting en worden wij gevraagd om voorlichting te geven in samenwerking met vereniging Balans.

Zowel landelijk, in de regio's als bestuurlijk hebben wij ontwikkelpunten. Deze zijn opgenomen in onze lange termijn plannen. Wij blijven in beweging en sluiten aan op de ontwikkelingen in de maatschappij.

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 2023 voor Mama Vita een positief jaar geweest. Met veel vertrouwen gaan wij een nieuw jaar tegemoet.

Manon Wennink



## 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.”

## 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.)

## 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*

## 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	: Monique van Eijkelenburg en Annemieke vd Groep
Regiomoeders	: 43
Landelijk coördinator	: Sandra Raino
Manager	: Claudette Nouris
Webbeheerder	: Jaimy Nouris
Administratie	: Claudette Nouris
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

## 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). 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).

<https://balansdigitaal.nl/balans-en-mama-vita-gaan-nog-meer-samenwerken>

**Balans, vereniging voor ouders en Stichting Mama Vita werkten al veel samen. Maar de twee organisaties zullen deze samenwerking nog meer gaan intensiveren. Daarom hebben zij op 21 september 2023 een samenwerkingsovereenkomst getekend.**

Stichting Mama Vita biedt een landelijk netwerk voor en door moeders van kinderen met een vorm van autisme. Mama Vita brengt moeders bij elkaar en biedt ondersteuning middels diverse activiteiten, bijeenkomsten en (kennis)programma's. Dat sluit goed aan bij Balans als vereniging voor ouders van kinderen met een ondersteuningsvraag. Al vanaf april 2020 bieden Balans en Mama Vita een gezamenlijk aanbod van online trainingen en webinars.

### Webinars en trainingen

Balans en Mama Vita zullen nog nauwer gaan samenwerken. Bijvoorbeeld op het gebied van de inzet van ervaringsdeskundigheid bij onderzoeken en in de lobby. En bij de training en deskundigheidsbevordering voor onze vrijwilligers. Leden van beide organisaties konden al gratis of met dezelfde korting deelnemen aan elkaars activiteiten.



## LANDELIJKE DAG 10 juni 2023

Zaterdag 10 juni, uit alle hoeken en gaten van Nederland reisden moeders met een kind met autisme af naar de Landelijke Mama Vita-dag in Culemborg.

Moeders die nog geen landelijke dag hebben gemist in al die jaren, moeders die al jaren “vriendin” zijn en nu voor het eerst komen, moeders die nog maar net “vriendin” zijn en na al die enthousiaste verhalen ook zo’n mooie dag willen meemaken, veel, heel veel regiomoeders, regiomoeders in de dop (jaaaa, dit wil ik ook, ik ga nu onmiddellijk op zoek naar een enthousiaste moeder die mij wil helpen een regio op te zetten!), afgezwaaide regiomoeders en moeders die op zoek zijn naar een organisatie waar ze zonder oordeel worden omarmd en zich kunnen dompelen in het bad van erkenning, herkenning en verbinding. En alle moeders die niet in bovenstaande omschrijving passen, want bij Mama Vita is namelijk elke moeder met een kind met autisme welkom. Kortom de zaal zat bommetje-vol!

### Ochtendprogramma:

Na een kopje koffie/thee met wat lekkers werden wij welkom geheten door voorzitter Manon Wennink. Het ochtendprogramma omvatte 2 sprekers, te weten Herman de Neef, auteur, filosoof en directeur van de landelijke organisatie iQ-Coaches. Hij heeft wijsbegeerte gestudeerd en heeft o.a. als psychiatrisch verpleegkundige, reïntegratie-, job- en studiecoach gewerkt. Door al deze ervaringen en bevindingen te combineren heeft hij de begeleiding van mensen met autisme op basis van levensbrede benadering ontwikkeld en verder uitgebouwd. Hij vertelde ons meer over zingeving en autisme. Een serieus onderwerp waar veel van onze kinderen mee struggelen. Ook een onderwerp waar wij nog uren over door hadden kunnen praten en waar, gezien de reacties van de moeders uit de zaal, ook vele grijsinten in aan te brengen zijn.

Michiel Peereboom, arts, cabaretier, filmmaker en tekstschrijver bracht een vrolijke noot in de ochtend. Voor vele van jullie waarschijnlijk bekend van het filmpje “Lieve Liv’s Leven”- <https://www.youtube.com/watch?v=Zg0p7C6sUFY>, over zijn dochter met autisme.

Hoe kwam Michiel op het idee voor de serie? “Toen mijn dochter een tijdje geleden de diagnose autisme kreeg, kon ik vrijwel alle kenmerken, in heftiger of lichtere vorm, op mezelf betrekken. Het was een eyeopener: datgene waar ik mijn hele leven zelf de vruchten van pluk én de lastigheid van ondervind, kreeg een naam. Een stempel. Dat was prettig en tegelijkertijd ingewikkeld. Het woord autisme is beladen. In medische boeken wordt het een stoornis genoemd. Dat is iets waaraan ik mijzelf sterk stoort. In mijn ogen is het vooral een andere vorm van normaal”.

Zijn presentatie was zeer snel, scherp, heerlijk humoristisch en vooral heel herkenbaar. Maar ook met een serieuze ondertoon, want nu hij meer weet over het autisme van zijn dochter én van hem zelf, begreep hij opeens zijn vader ook stukken beter....

### Middagprogramma:

In de middag konden de moeders 2 workshops uitkiezen, te weten:

#### Onderwijscafé:

In dit café werden de moeders door Joli Luijckx en Karin Kooreman van Oudervereniging Balans geïnformeerd over dyslexie/dyscalculie en het onderwijs in het algemeen. Een workshop waarin kennis en ervaringen delen hoogtij vierden.

### **Autisme-belevingswandeling:**

Marc Beek van Aut-of-the-blue nam de moeders mee op een autisme-belevingswandeling. De Autisme Belevingswandeling voerde de moeders langs verrassende elementen in de natuur en Marc vertelde er een beeldend verhaal bij en maakte dan een brug naar de leefwereld van iemand met autisme. Zo hebben de moeders op een unieke wijze ervaren hoe iemand met autisme naar het leven kan kijken. En hoe het is om in onze samenleving net even anders te zijn en toch mee te doen. Hierbij besprak Marc niet alleen de bekende en minder bekende theorieën rond autisme, maar vertelde ook zijn eigen levensverhaal.

### **Workshop “Minder stress meer veerkracht”**

Saskia Buma, voor diegene die nog niet kennen: zij is de oprichtster van Mama Vita en momenteel eigenaar van eigenaar van Bumatrainingen en sinds 2017 hoofdtrainer bij de AutismeAcademie Nederland. In deze workshop vertelde zij de moeders over de nieuwe inzichten van stressreductie. Wat mensen met autisme wel gemeenschappelijk hebben is de mate van stressgevoeligheid die over het algemeen hoger ligt dan bij mensen zonder autisme. Te veel stress geeft overprikkeling waar mensen met autisme meestal extra gevoelig voor zijn. Daarom kan het verminderen van stress(gevoeligheid) ook helpen de overprikkeling te reduceren waardoor klachten die hieruit volgen afnemen. Veel moeders herkennen deze stressgevoeligheid bij hun kind, het was fijn om dit nu ook zo uitgelegd / bevestigd te krijgen.

### **Creatief café met glasgraveren**

Helaas moest onze instructrice door persoonlijke omstandigheden afzeggen maar wij, moeders met een kind met autisme zijn niet voor 1 gat te vangen natuurlijk! Alle materialen lagen er en met een beetje pielen en doen werden er hele mooie gegraveerde glazen gemaakt!

### **ARFID / eetproblemen**

Susana Gomez-Groet, regiomoeder van Zaanstad, heeft zelf een zoontje met ARFID. ARFID staat voor Avoidant Restrictive Food Intake Disorder en is, net als boulimia of anorexia, een eetstoornis. Als je ARFID hebt, vermijd je voedsel met een bepaalde structuur, kleur, geur of smaak. Of je eet te weinig of heel eenzijdig om gezond te blijven. Zij vertelde over haar persoonlijke situatie, wat ARFID inhoudt en welke behandelingen er zijn. Afgelopen jaren is er steeds meer bekend geworden over deze stoornis en is gebleken dat ARFID of ARFID-gerelateerde kenmerken veel bij kinderen met autisme voorkomt. Voor veel moeders een onbekend onderwerp en zeker reden om hier meer over te gaan lezen en zich in te gaan verdiepen.

### **Neutraal Yoga**

Yoga Balance Culemborg is ondertussen onze vaste partner op een landelijke dag. Dit jaar verzorgde zij de workshop Neutraal Yoga: is een zachte en toegankelijke vorm van yoga, bijvoorbeeld geschikt bij (chronische klachten), vermoeidheid, burn-out of bij het herstellen van een ziekte. Daarnaast was er voldoende ruimte voor ontspanning, aandacht voor de adem en meditatie. Wat een fijne workshop!

### **Workshop Mindfulness-AMA training**

William van Hoeck en Jacquelin Zents vertelden de moeders meer over Mindfulness – AMA-training. Want ben jij de regisseur van jouw leven? Veel mensen leven volgens vaste dagelijkse patronen. Binnen Mindfulness noemen we dat de 'automatische piloot'. Die 'pilot' maakt dat we ons niet meer bewust zijn van de ingesleten patronen, onze overtuigingen en het effect daarvan op ons dagelijks leven. Wat weer invloed kan hebben op onze relatie met bijvoorbeeld onze kinderen, onze partner en collega's. Door bewust te worden van jouw 'automatische piloot' neem jij daarmee het heft in eigen handen. Jij bepaalt de koers die het beste bij jou en jouw omstandigheden past! Doordat je, door middel van een Mindfulness-training, weer regisseur van jouw leven merk je dat dit een positieve uitwerking op jouw gezondheid heeft. Wat een eye-opener deze workshop!

Naast de geweldige lunch zijn er altijd de vaste “zekerheidjes” op onze Landelijke Mama Vita-dag zoals de hilarische photobooth. Veel moeders/regio’s duiken het photoboothokje in en namen het fotostripje als mooie herinnering mee naar huis. Ook de stoelmasseuses zijn zeeeeeeeeeeeeer gewild! Want wat een kadootje is het als je na zo’n bedrijvige dag met een bak aan informatie je even heerlijk in de relax op zo’n stoel kan plaats nemen en je heerlijk wordt gemasseerd? En vergeet vooral niet de ijsco-kar..... zucht.... do I need to say more? Natuurlijk zijn die hapjes en drankjes aan het einde van de dag heerlijk, maar dat ijsje.... ja dat maakt de dag af!

Moe en vooral zeer voldaan nemen de moeders afscheid van elkaar, van het bestuur en van iedereen die ze op die dag hebben ontmoet. Wildvreemde moeders die elkaar hebben gevonden op een dag waarin onze verbinding bestaat uit onze kinderen met autisme en de zorg en oerdrift die wij elke dag tentoonspreiden voor deze kanjers!

En alsof het niet op kan kregen de moeders ook nog een prachtige bos pioenrozen én het "6 maanden journal voor vrouwen", gedoneerd door Nina van Arum. Wat een mooie afsluiting!

Wat was het weer een fijne dag.... ik kijk nu al uit naar 2024.....

Liefs van Sandra Raino - regio-coördinator en regiomoeder Mama Vita Zaanstad





## Regiomoederdagen en Intervisie bijeenkomsten

In 2023 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.

### Programma Regiomoederdag 8 en 9 september

**Vrijdagmiddag en-avond 8 september** is bedoeld om grotendeels informeel met elkaar bij te praten en elkaar beter te leren kennen. Inchecken kan vanaf 15.00 uur en gaan wij proberen rekening te houden met de kamerindeling en mogelijkheden van de kamers.

Het diner start vanaf 18.00 uur en is op basis van een 2-gangen menu en 1x drankje. Extra drankjes zijn voor eigen rekening! Neem alvast een kijkje op de menu kaart van hotel-restaurant de Wipfelberg; <https://www.hoteldewipfelberg.nl/nl/restaurant#menu>

#### **Zaterdag 9 september**

Na het ontbijt gaan wij vanaf 10.00 uur starten met een Intervisie bijeenkomst. Hierbij gaan wij gezamenlijk in op een aantal stellingen. Maar is er natuurlijk ook veel ruimte om vragen te stellen en ervaringen uit te delen. Om 11.30 uur kan je kiezen om een wandeling te maken, me-time te nemen of met elkaar verder ingaan op bepaalde onderwerpen.

- Lunch 12.30 uur en 13.30 uur

Na de lunch gaan wij samen met Saskia Buma aan de slag. Wat zijn jouw grootste energievreters en triggers? Saskia laat een aantal ademhalingsoefeningen zien waarmee je jouw stressniveau kan verlagen. Vanaf 15.00 uur tot en met 16.00 uur gaan wij gezellig afsluiten met een hapje en een drankje. Daarna is het tijd om met positieve energie weer naar huis te gaan!



## Webinars en bijeenkomsten 2023 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 2023 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.

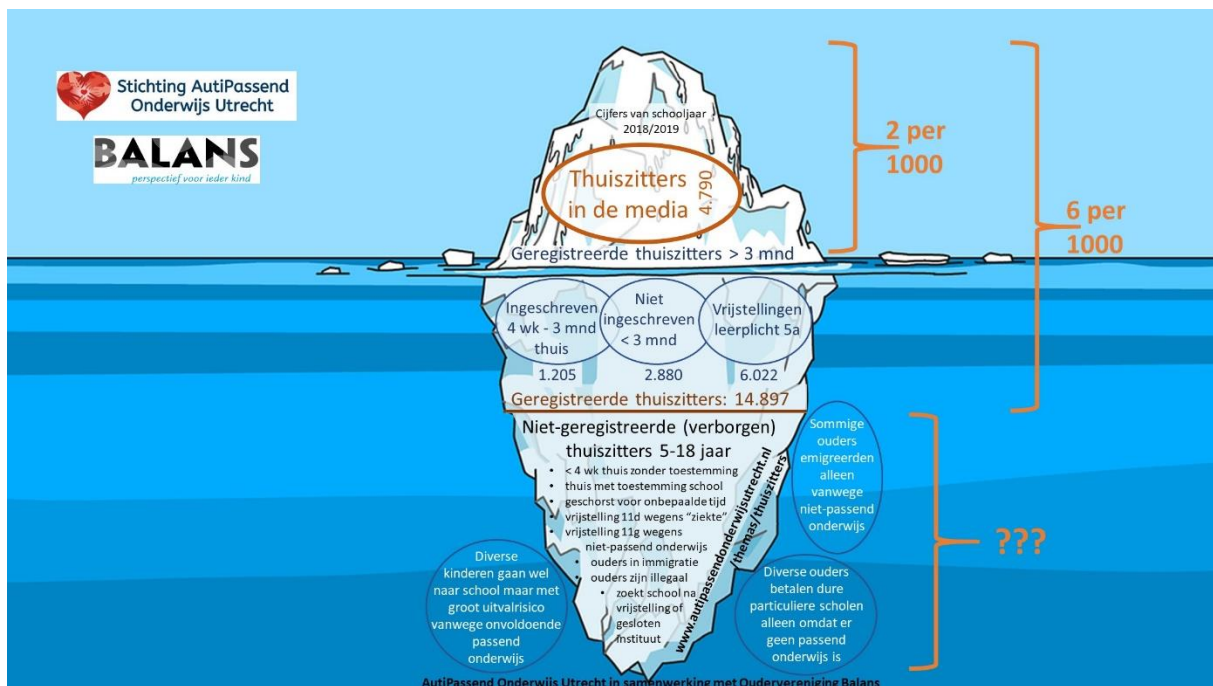


Overige onderwerpen waren zeer divers zoals een vierluik- en tweeluik webinar over DCD, TOS, MCDD, ASS, Dyspraxie, online trainingen over zelfzorg en ondersteuning bieden kinderen, lezingen van schrijvers, selectief mutisme, NLD, depressie, als je kind 18 wordt, Rouw en levend verlies en toxische stress. 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 suicide, Dyslexie hulpmiddelen en HB in het onderwijs en autisme.

## 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.



## Toekomst

Meer inzicht in behoeften en verbetering van het aanbod Mama Vita is v an de moeders en v oor 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  echt verder komen. Naast de reguliere maandelijkse bijeenkomsten wordt daarom ook geëxperimenteerd met  en-op  en 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.

De regio's blijven ontwikkelen en uitbreiden. Inmiddels hebben wij eind december 2023 in totaal 500 leden!

## Activiteiten 2023

De activiteiten van Mama Vita in 2023 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**

Van januari t/m december 2023 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 belafspraak 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.

