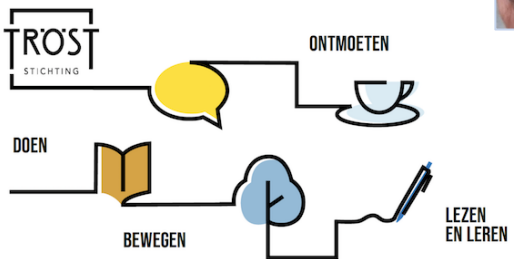
Stichting TrösT

Jaarverslag 2022



Algemeen

Het jaar 2022 startte met de laatste fase van de coronapandemie. Beperkingen in ontmoetingen en bijeenkomsten speelden ons, evenals in 2021, nog parten. Vanaf de lente was er weer veel meer mogelijk en is Tröst weer volop geworden, zoals we graag willen zijn: *'een ontmoetingsplek voor mensen, die met verlies door de dood te maken hebben. Wij willen een plek bieden waar sterfelijkheid, dood en rouw aandacht krijgen.'* Het aantal activiteiten nam weer toe, de variatie in die activiteiten groeide, het aantal deelnemers kreeg weer een stijgende lijn (waaronder veel jongeren) en nieuwe vrijwilligers meldden zich.

In de vele gesprekken en ontmoetingen die volgden werd duidelijk dat in de coronaperiode de eenzaamheid van mensen die een dierbare hebben verloren alleen maar is toegenomen. Het verlangen om verhalen en verdriet te delen met lotgenoten was groot en het aanbod van Tröst bleek zeer welkom.

In dit jaarverslag doen we, op een beknopte manier, verslag van de belangrijkste activiteiten en gebeurtenissen in 2022.

TRÖST STICHTING

ONTMOETEN

DOEN

BEWEGEN

LEZEN EN LEREN

Activiteiten

Al zeer geruime tijd vormen Café Tröst en Bakkie Tröst de, voor veel mensen heel herkenbare, activiteiten van Stichting Tröst.

Café Tröst
Café Tröst is een pleisterplaats voor iedereen die zich (noodgedwongen) bezighoudt met de eindigheid van het leven en alles daaromheen. Een hartverwarmende ontmoetingsplek waar de bezoeker zijn verhaal kan doen en kan luisteren naar (live) muziek. De gemeenschap-pelijke noemer is troost bij verlies en rouw voor mensen die een dierbare hebben verloren. Café Tröst kon in 2022 gelukkig weer op regulier basis plaatsvinden in Nieuw Rotsoord. De bijeenkomsten die vrijwel maandelijks plaatsvonden (op de laatste zondag van de maand) hadden een wisselende aanpak: soms thematisch, soms vrij, maar vrijwel altijd met live-muziek hetgeen een belangrijk element in de (troostende) sfeer blijkt te zijn. De uitwisseling met lotgenoten blijkt steeds weer een krachtige werking hebben voor de aanwezigen. In december werd er een feestelijke en intieme kerstlunch georganiseerd.

Bakkie Tröst
Bakkie Tröst is een project van de Gemeente Utrecht en Stichting TröST. Het is ontstaan uit de wens een plek te creëren op Utrechtse begraafplaatsen waar bezoekers terecht kunnen om even te zitten, iets te drinken en desgewenst wat uit te wisselen. Bakkie Tröst is een aantal keren op begraafplaats Tolsteeg en een enkele keer op Daelwijck georganiseerd. De prachtig beschilderde blauwe keet, de uitnodigende vrijwilligers en een kop thee of koffie blijken vooral op moederdag en vaderdag extra aandacht te trekken. Bij Bakkie Tröst op moederdag op Daelwijck werden we aangenaam verrast door aandacht van SBS6/Hart van Nederland voor het (extra) verdriet op deze dag en het werk van Tröst hierbij. Bakkie Tröst is een passende laagdrempelige activiteit die mensen in contact bracht met lotgenoten en met Stichting TröST.

TRÖST STICHTING
ONTMOETEN
DOEN
BEWEGEN
LEZEN EN LEREN

Boekenlijst

De *boekenlijst* van Tröst is ook in 2022 weer flink uitgebreid. De troostende werking die boeken blijken te hebben motiveerde ons ook in 2022 weer om maandelijks een 'aanrader van de maand' te publiceren. De opgebouwde boekenlijst beslaat inmiddels meer dan 1000 titels en is een gedegen wegwijzer in 'het boeken- en gedichtenland van rouw'.

Ander terugkerend aanbod

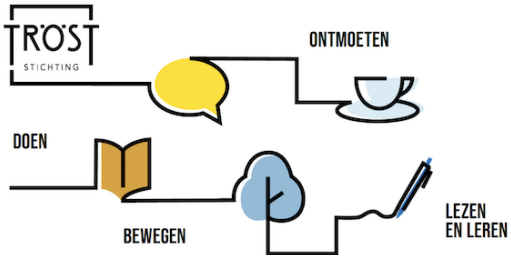
We zien dat in 2022 ook de andere activiteiten van Tröst meer aandacht en deelnemers krijgen. Dat geldt voor ons aanbod van *workshops* (zoals schrijven, dansen), voor onze *boekbesprekingen*, de (thematische of doelgroepgerichte) *wandelingen,* de *gespreksgroepen* met 20-ers en 30-ers en *cursussen* (zoals 'omgaan met het lot'). Steeds opnieuw blijkt dat de behoefte aan troostende activiteiten heel gevarieerd en persoonlijk is. We blijven daarom steeds opnieuw weer nieuwe activiteiten toevoegen aan ons aanbod en bekijken dan in de praktijk wat vooral aansluit bij behoeften.

Andere bijeenkomsten

Naast de bovengenoemde activiteiten die binnen een jaar meerdere keren terugkeren organiseerde Tröst (al dan niet samen met anderen) ook *eenmalige activiteiten en nieuwe initiatieven.*

Een nieuwe activiteit was de *Troostdag* die we in de maand mei, samen met Humanitas Utrecht, Zin in Utrecht en Dock/Buurtcentrum De Leeuw, hebben georganiseerd.

Deze dag was een eerste activiteit in een breder project, genaamd Compassionate Neighbours (Betrokken Buren). Dit project is er op gericht om in buurten en wijken een netwerk te ontwikkelen van mensen die anderen kunnen bijstaan in hun rouw. De dag in Buurtcentrum De Leeuw was erg goed bezocht. Een zichtbaar effect ervan is een regelmatig terugkerende '*Bakkie Troost'* in Buurtcentrum De Leeuw, waarin ervaringen worden gedeeld.



Andere vermeldenswaardige bijeenkomsten in 2022 waren (zonder volledig te willen zijn):

- een *themamiddag over Rouw en Verlies* in de Neude-Bibliotheek (i.s.m. Humanitas Utrecht) met muziek en gedichten van Ingmar Heytze en een optreden van het koor Lux Aeterna,
- een *Allerzielen-bijeenkomst* in het Stiltecentrum i.s.m. Humanitas en Zin in Utrecht), een schouwburgbezoek aan de voorstelling 'Verdriet is een ding met veren',
- een *bijeenkomst over rouw en troost* met buurtgenoten aan *de Tafel van Bartje* (in het Bartolomeus Gasthuis) en met de Leefstijl-club van Utrecht-Oost, en
- *de Lichtjesavond* in december (i.s.m. onder meer de gemeente en PCB Uitvaartzorg) op begraafplaats Tolsteeg.

TROST STICHTING

ONTMOETEN

DOEN

BEWEGEN

LEZEN EN LEREN

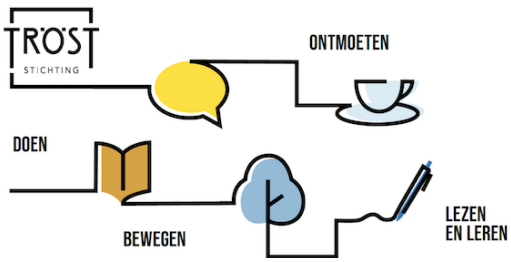
Netwerk en publiciteit

Stichting Tröst is één van de organisaties die een aanbod richt op mensen die een dierbare hebben verloren. We zijn gemotiveerd om *samenwerking* te zoeken bij het ontwikkelen en uitvoeren van activiteiten. Die samenwerkingsbereidheid is er ook bij veel andere organisaties en dat pakt in de praktijk goed uit.

Voor Tröst is naamsbekendheid geen doel op zich, maar een middel om onze potentiële deelnemers te bereiken. We zijn gebaat bij een behoorlijke algemene bekendheid van Tröst en bij warme verwijsrelaties en 'ambassadeurs'. We werken daarom op een passende manier aan *publiciteit* over Tröst en ons aanbod. De vernieuwde huisstijl, onze website (die zeer consciëntieus wordt bijgehouden), de maandelijkse nieuwsbrief (die telkens weer met plezier en aandacht wordt samengesteld), en de flyers over komende activiteiten zijn daarin ook in 2022 weer belangrijke middelen gebleken. Het aantal ontvangers van de nieuwsbrief stijgt. De nieuwsbrief wordt goed gelezen want we merken steeds een effect op de aanmeldingen van activiteiten die daarin worden aangekondigd.

Een andere activiteit om het werk van Tröst wat bekender te maken was de deelname aan De Mantel van Sint Maarten onder het motto: *'de wereld wordt door het werk van Tröst, op een klimaatvriendelijke manier, warmer'.*

De Mantel van Sint Maarten



Organisatie: vrijwilligers

Stichting Tröst is een vrijwilligersorganisatie. In 2022 konden we vertrouwen op de inbreng en bijdrage van ca. 25 zeer betrokken vrijwilligers, waarvan een aantal ook professioneel is opgeleid als rouwbegeleider. Voor de introductie van nieuwe vrijwilligers en voor de begeleiding van de vrijwilligers is de vrijwilligers-coördinator, Hetty Stok, van groot belang. In oktober hebben de vrijwilligers meegedacht over een beleidsplan voor de komende drie jaar; dat heeft veel passende ideeën en suggesties opgeleverd.

De vrijwilligers werken voor een deel samen in een paar vaste teams:
- Team Café Tröst,
- Team Bakkie Tröst,
- de Boekengroep,
- het Jongerenteam en
- de Programma- en PR-commissie.

Daarnaast zijn er natuurlijk de ad-hoc-groepen voor de voorbereiding van specifieke activiteiten

Organisatie: bestuur

Het bestuur is in 2022 grotendeels vernieuwd. We hebben, met veel waardering voor hun betrokkenheid en geboekte resultaten, afscheid genomen van voorzitter Nienke Lamsma en van secretaris Mariëlle Bedaux. Zij hebben beiden veel bijgedragen aan de groei en uitstraling van Tröst in de afgelopen jaren.

Het deels vernieuwde bestuur bestaat per 31 december 2022 uit vier leden:
* Mieke Posthumus, secretaris,
* Wiebe Kloosterman, algemeen bestuurslid,
* Ton van Alphen, penningmeester,
* Harry Slegh, voorzitter.

Financiën: subsidie en sponsoring

De gemeente Utrecht heeft ons, ook weer in 2022, in belangrijke mate ondersteund met een bijdrage uit het Initiatievenfonds. We zijn de gemeente daar erkentelijk voor. Voor het project Compassionate Neighbours (Betrokken Buren) heeft Stichting Tröst een substantiële subsidie ontvangen uit het Fonds Informele Zorg van de Gemeente Utrecht.

Het KF-Hein-fonds en meerdere sponsoren zijn zeer welwillend geweest in de ondersteuning van ons werk in 2022. Daarnaast zijn er donaties en betalen de deelnemers (gedeeltelijk) mee aan sommige activiteiten; we zijn en blijven

daarbij gemotiveerd om de drempel om deel te nemen zo laag mogelijk te houden. We hebben het jaar afgesloten met een klein, maar overzichtelijk tekort en stappen met veel energie en motivatie 2023 binnen.

STICHTING TRÖST

Welkom bij Stichting Tröst.

Iedereen heeft een eigen manier om met rouw om te gaan.
Wij hebben van alles in huis om jou troost en inspiratie te bieden.

TRÖST STICHTING

ONTMOETEN

DOEN

BEWEGEN

LEZEN EN LEREN