



MENSKRACHT 22

*Persoonlijke ontwikkeling voor iedereen!*

# BELEIDSPLAN 2022-2027

## Voorwoord

Het zit ons al een tijd dwars dat kansenongelijkheid niet afneemt, maar eerder groeit. Soms kun je dat dwarszitten oplossen met een donatie of door je als vrijwilliger aan te sluiten bij een maatschappelijke organisatie. Dat helpt wel, maar niet structureel.

Om kansenongelijkheid gedegen aan te pakken moeten we zorgen dat mensen niet uitgesloten worden. Dat weerbaarheid en persoonlijke groei niet afhankelijk zijn van je financiële middelen.

We zien om ons heen, en weten uit eigen ervaring, hoe moeilijk het is om stevig in je schoenen te staan als het allemaal niet mee zit. Het heeft natuurlijk te maken met je financiële mogelijkheden, maar het is meer dan dat. Het gaat om het gevoel zelf niet meer de regie te hebben, je waardigheid kwijt te raken. Het gaat erom dat je niet afdruipt als er onheus met je belangen wordt omgesprongen, maar dat je voor jezelf kan opkomen. Het gaat erom dat je weer plezier kan hebben in kleine dingen en niet door stress wakker ligt.

De meeste mensen zoeken hulp als ze het even niet kunnen bolwerken. De kosten daarvan wegen op tegen de baten. Maar wat nu als je het geld niet hebt om dergelijke begeleiding, ondersteuning of coaching te betalen?

Daarvoor hebben we Menskracht 22 opgericht. Een stichting die ten doel heeft bij te dragen aan de sociale kwaliteit van de maatschappij. Een stichting die werkt aan het vergroten van welzijn, welbevinden en participatie van (kwetsbare) mensen.

Dit is het beleidsplan 2022-2027. We beginnen klein, maar hebben de ambitie om met Menskracht 22 echt een verschil te maken. Kansenongelijkheid verminderen, veel mensen helpen, regionaal én landelijk.

Elly van Exel, Petra van Halteren, Saskia Jeronimus en Wil Verlaan

## Inhoud

Over Menskracht 22.....	3
Wie zijn wij? .....	3
Wat doen wij? .....	3
Gevolgen van armoede .....	3
Vrouwen en armoede .....	3
Krachtige moeders.....	3
Opleiding en training.....	4
De ontwikkeling van Menskracht 22 .....	5
2022 .....	5
2023 .....	5
2023-2027 .....	6
Activiteiten 2022 .....	7
Oprichting .....	7
Coaching .....	7
Opleiding.....	7
Communicatie .....	7
Financieel .....	7

# Over Menskracht 22

De stichting heeft ten doel een bijdrage te leveren aan de sociale kwaliteit van de maatschappij. We werken aan het vergroten van welzijn, welbevinden en participatie van (kwetsbare) mensen.

## Wie zijn wij?

Menskracht 22 is een non-profit organisatie. We vormen een klein team van professionals, die zich (dagelijks) inzet voor onze doelgroep. Samen werken wij aan de uitvoering van de doelstelling van de stichting. Daarbij worden we op verschillende vlakken ondersteund door donateurs, partners en vrijwilligers.

## Wat doen wij?

Ons eerste project 'Krachtige moeders' richt zich op alleenstaande moeders met minderjarige kinderen en een laag inkomen. De doelstelling van dit project is het doorbreken van de neerwaartse spiraal van (generatie)armoede. Armoede heeft vergaande gevolgen voor je leven. Armoede zorgt voor minder kans op een opleiding, heeft betrekking op je woonsituatie en je gezondheid. Schuld, schaamte, sociaal isolement, eenzaamheid, stress en depressies kunnen een gevolg zijn van armoede.

## Gevolgen van armoede

Mensen die in armoede leven komen terecht in een neerwaartse spiraal. Mensen die zich minder gelukkig voelen en meer stress en schaamte voelen, maken minder goede keuzes en zijn passiever. Ook de effecten op intelligentie, mentale capaciteit en het ontbreken van controle leiden tot minder goede keuzes. Het gevoel afhankelijk te zijn en niet meer zelf de regie te hebben voedt onmondigheid naar overheidsinstanties. Daardoor wordt het steeds moeilijker om uit armoede te komen.

## Vrouwen en armoede

Vrouwen lopen nog meer kans op armoede dan mannen. Uit onderzoek van het SCP uit 2018 blijkt dat alleenstaande moeders met minderjarige kinderen vaker arm zijn dan alleenstaande vaders. De meeste eenoudergezinnen hebben een vrouw aan het hoofd. Om armoede onder alleenstaande moeders en armoede onder kinderen terug te dringen, is het van belang dat juist deze groep wordt ondersteund bij het vergroten van persoonlijk leiderschap. Daarbij is aandacht voor de thema's schuld, schaamte, zelfvertrouwen en eigenaarschap noodzakelijk. Zodat deze vrouwen positiever gaan denken, zich beter gaan voelen en zelf aan het roer van hun leven gaan staan.

## Krachtige moeders

Daarom ondersteunt Menskracht 22 met het project 'Krachtige moeders' deze moeders in hun persoonlijke ontwikkeling en versterking van persoonlijk leiderschap. Dat doen we met trainingen, workshops en coaching. Hierdoor worden deze moeders mentaal weerbaarder, voelen zij zich gelukkiger en krijgen zij meer energie. Daardoor zijn zij in staat om zelf de

regie over hun leven en dat van hun kinderen te pakken. Dit doorbreekt de neerwaartse spiraal, waardoor de kans dat zij uit de armoede komen wordt vergroot. Door te laten zien dat zij zelf de regie hebben over hun leven, zijn zij een positief voorbeeld voor hun kinderen en voor andere vrouwen in vergelijkbare situaties.

### Opleiding en training

De moeders die succesvol een coachtraject hebben doorlopen kunnen vervolgens door ons worden opgeleid tot Krachtige Moeders Coach, zodat zij, als ervaringsdeskundige, op hun beurt ook weer andere moeders kunnen ondersteunen. En ook deze ervaringsdeskundigen kunnen een opleiding volgen tot Krachtige Moeders Coach. Zo ontstaat er een steeds grotere groep van mentaal weerbare en veerkrachtige moeders. Deze moeders geven het goede voorbeeld aan hun kinderen, zodat ook hiermee de kans op generatiearmoede verkleind wordt.

# De ontwikkeling van Menskracht 22

## 2022

De uitvoering van de projecten ligt voornamelijk bij Elly van Exel. Binnen het project Krachtige Moeders, coacht zij de eerste projectdeelnemers, ontwikkelt zij de opleiding Krachtige Moeders Coach en zij zal hierin als docent optreden. Daarnaast doet zij de administratie en alle overige taken behorende bij de functie van secretaris.



## 2023

Begin 2023 zijn de eerste coachtrajecten afgerond en start de opleiding tot Krachtige Moeders Coach. Daarnaast worden ook weer nieuwe coachtrajecten opgestart. De organisatie wordt omvangrijker:

- Samenwerking met andere coaches en andere experts is noodzakelijk, i.v.m. nieuwe coachtrajecten en specifieke trainingen.
- We starten met de opleiding en daarvoor is een online leeromgeving noodzakelijk. Deze leeromgeving moet worden ingericht en bijgehouden.
- Er moet een administratieve omgeving worden ingericht voor boekhouding, deelnemers en donateurs.
- We gaan de samenwerking met andere partners uitbreiden. Denk aan Leergeld, Schuldhulp platformen en buurthuizen.
- We gaan donateurs- en adoptieprogramma's doorontwikkelen.

Bovenstaande heeft gevolgen voor de organisatie van Menskracht 22. Er zal een betaalde coördinator aangesteld worden. Het bestuur blijft bestaan uit 5 leden en zal meer op afstand gaan besturen. De coördinator is belast met de uitvoering en zal ook volmacht krijgen van het bestuur om de stichting te vertegenwoordigen.



## 2023-2027

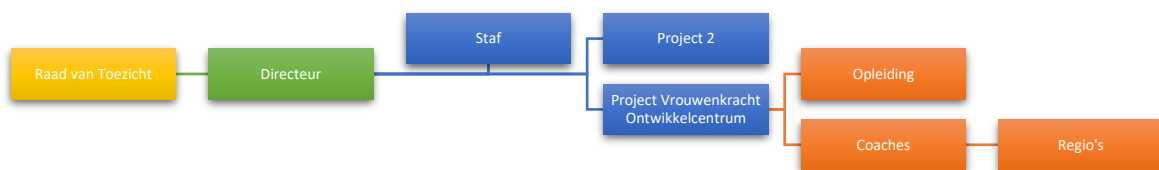
In de jaren 2023-2027 zal de stichting zich ontwikkelen van een regionaal werkende stichting tot een landelijk werkende stichting.

Naast Krachtige Moeders gaan we ons richten op andere doelgroepen. Overkoepelend doel blijft het bijdragen aan verbeteren van de sociale kwaliteit in de maatschappij door het vergroten van welzijn, welbevinden en participatie van (kwetsbare) mensen. Dit blijven wij door middel van coaching en training, zodat wij mensen helpen bij het versterken van hun innerlijke kracht.

We gaan samenwerken met coaches en trainers uit het hele land en vergroten daarmee ons werkgebied.

Dat betekent ook dat professionalisering van de gehele organisatie noodzakelijk is. Dit zal mogelijk gevolgen hebben voor het bestuursmodel. Het bestuur wordt omgezet in een Raad van Toezicht. De functie van coördinator ontwikkelt zich tot een directeursfunctie, met bijbehorende bevoegdheden. De directeur wordt ondersteunt door een klein team van professionals voor bedrijfsvoering, projectprogramma's en werving van fondsen.

Daarnaast wordt de stichting ondersteunt door donateurs, vrienden, partners en vrijwilligers.



# Activiteiten 2022

## Oprichting

Op 16 maart 2022 is de stichting opgericht. Er is een bestuur benoemd. De statuten zijn opgesteld en Menskracht 22 is ingeschreven bij de Kamer van Koophandel. Op 21 maart 2022 is er een aanvraag voor een bankrekening gedaan. De verwachting is dat deze in de periode van eind april tot half mei 2022 zal worden toegekend.

## Coaching

In maart 2022 zijn we gestart met de eerste pilot. Een coachee, die bij gebleken geschiktheid in 2023 zal deelnemen aan de opleiding Krachtige Moeders Coach.

Na maart start er iedere maand (met uitzondering van de maanden juli en augustus) een coachee met het Krachtige Moeders Coachtraject. Tijdens het coachtraject zullen coach en coachee bespreken of de opleiding tot Krachtige Moeders Coach iets voor de coachee is.

Er vind ook een consultatie plaats van experts die vanuit hun (professionele) achtergrond bekend zijn met de doelgroep. Tijdens een bijeenkomst denken deze experts mee over onderwerpen, waardoor we mensen nog beter kunnen helpen.

## Opleiding

In het najaar van 2022 ontwikkelen we de opleiding tot Krachtige Moeders coach. Dit is een opleiding die blended aangeboden zal worden vanaf 2023. Het is een combinatie van online leren en live trainingen. We gaan ook op zoek naar ervaringsplekken, zodat de cursisten het geleerde in de praktijk kunnen brengen en de ervaring van de praktijk weer in de opleiding.

## Communicatie

We zijn gestart met een Facebook pagina, Instagram account en LinkedIn pagina. Via Social Media vergroten wij de bekendheid van Menskracht 22. We hebben een communicatieplan opgesteld. We worden ondersteund door vrijwilligers met een achtergrond in communicatie.

## Financieel

De stichting is afhankelijk van subsidies, giften en schenkingen. De eerste aanvraag is inmiddels gehonoreerd. Meerdere aanvragen lopen nog. De begrotingen voor de jaren 2022 en 2023 vind u in de bijlagen.



## Bijlage 1 - Begroting 2022

Activiteiten 2022		Uitgaven	Inkomsten
Fondsen			€ 8.720,00
Oprichtingskosten	Notaris	€ 520,00	
	KvK	€ 60,00	
Inhuur coaches/trainers	€ 85,- p/sessie (ex btw)	6 coachtrajecten in 2022 (6 sessies p/traject)	€ 3.060,00
Vrijwilligersvergoedingen	Coördinatie	administratie/boekhouding/website	
	Website	onderhoud	€ 1.800,00
	Ontwikkeling onderwijsmateriaal	Bouwen	€ 35,00
			€ 0,00
Huur coachruimte	Hanzegilde	36 dagdelen coachingsruimte	€ 1.850,00
Telefoon	abbonement	€ 25 p/mnd apr-dec	€ 225,00
	aanschaf		€ 300,00
Reiskosten	0,19 p/km		p.m.
Kantoorbenodigheden	Diversen/printerpapier/cartridges	€ 50 p/md apr-dec	€ 450,00
Contributies en abbonementen	software		
Printer	Aanschafkosten		€ 300,00
Bankkosten	€ 10,- p/mnd	mrt - dec	€ 120,00
Accountantskosten	opstellen jaarrekening	vrijwillig door penningmeester	€ 0,00
<b>Totaal</b>			<b>€ 8.720,00</b>
			<b>€ 8.720,00</b>

## Bijlage 2 Begroting 2023

Activiteiten 2023			Uitgaven	Inkomsten
Fondsen				€ 18.534,00
Inhuur coaches/trainers	€ 85,- p/sessie (ex btw)	10 coachtrajecten in 2023 (15 uur p/traject)	€ 8.500,00	
		1 opleidingstraject 10 dagdelen (40 uur)	€ 3.400,00	
		administratie/boekhouding/website		
Vrijwilligersvergoedingen	Coördinatie	onderhoud	€ 1.800,00	
	Ontwikkeling onderwijsmateriaal		€ 0,00	
Huur coachruimte	Hanzegilde	36 dagdelen coachingsruimte	€ 2.500,00	
Telefoon	abbonement	€ 25 p/mnd	€ 300,00	
Reiskosten	0,19 p/km		p.m.	
Kantoorbenodigheden	Diversen/printerpapier/cartridges	€ 75 p/md	€ 600,00	
Contributies en abbonementen	software		€ 150,00	
	huddle	€ 97 p/md	€ 1.164,00	
Bankkosten	€ 10,- p/mnd		€ 120,00	
Accountantskosten	opstellen jaarrekening	vrijwillig door penningmeester	€ 0,00	
<b>Totaal</b>			<b>€ 18.534,00</b>	<b>€ 18.534,00</b>