

Kracht ACHTER TRANEN

Van breekpunt naar bron van kracht



Kracht achter tranen is een intens en eerlijk krachttraject waarin je mag zakken, voelen en loslaten.

Dit is geen krachttraject om te verbergen, maar om te herinneren wie je werkelijk bent.



info@stichting-provide.com

www.stichting-provide.com

Kracht achter tranen

De Helende Stad

Samenvatting		
Maatschappelijk belang		
Bijdrage van het project aan veiligheid		
Vernieuwende elementen van het project		
Doelgroep		
Activiteiten		
Communicatie		
Resultaten		
Impact		
Planning		
Samenwerkingsverbanden		
Verantwoording		
Toekomstvisie		
Verdienmodel		
Kosten		
Bijlage activiteiten		



Samenvatting

In Rotterdam dragen veel vrouwen zichtbaar én onzichtbaar de lasten van het leven. Kracht achter Tranen is een vernieuwend en sociaal-artistiek project dat deze vrouwen een veilige plek biedt om te delen, helen en herontdekken wie ze werkelijk zijn. Door middel van gesprekken, creatieve expressie en reflectie bouwen zij stap voor stap aan herstel, zelfvertrouwen en een nieuw levensplan.

Tijdens een serie intensieve bijeenkomsten begeleid door ervaren coaches, kunstenaars en ervaringsdeskundigen, worden emoties omgezet in expressie: van tranen naar kracht. Vrouwen schrijven hun levensverhaal, creëren symbolische opdrachten zoals het verbranden van oude brieven of het schrijven van een liefdesbrief aan zichzelf, en sluiten af met een feest van overwinning. Elke sessie combineert diepgang met actie: praten, voelen, bewegen, schrijven en vieren.

De trajecten worden ondersteund door trauma-, rouw-, empowerment- en creatieve coaches, zodat elke deelnemer de begeleiding krijgt die past bij haar proces. De persoonlijke verhalen en creatieve uitwerkingen worden uiteindelijk uitgebracht in een boek en zichtbaar gemaakt in een publieke expositie of wijkfestival, waarmee erkenning, verbinding en trots in de gemeenschap worden versterkt.

Kracht achter Tranen bevordert mentale veerkracht, sociale samenhang en zingeving in de stad. Het maakt pijn bespreekbaar, breekt taboes en laat zien dat herstel niet in stilte hoeft te gebeuren. Zo wordt Rotterdam een voorbeeld van een stad die niet alleen bouwt aan muren, maar aan mensen.

Maatschappelijk belang van het project *Kracht achter Tranen*

In Rotterdam dragen veel vrouwen, zichtbaar en onzichtbaar, de lasten van psychische druk, sociaal isolement en onverwerkte emoties. *Kracht achter Tranen* speelt in op deze vaak onzichtbare problematiek en biedt een veilige, laagdrempelige ruimte waar vrouwen kunnen delen, helen en opnieuw kracht vinden. Daarmee sluit het project naadloos aan bij gemeentelijke ambities rondom mentale gezondheid, inclusie, participatie en kansengelijkheid.

Door een combinatie van creatieve expressie, reflectie en professionele begeleiding helpt het project vrouwen om pijn en schaamte om te zetten in veerkracht en eigen regie. Dit leidt niet alleen tot individueel herstel, maar ook tot sterkere gezinnen, sociale verbinding en meer wederzijdse steun in de wijk.

Het maatschappelijk belang ligt in de preventieve werking: door vrouwen vroegtijdig te ondersteunen bij het verwerken van emotionele ballast, wordt de druk op zorg en hulpverlening verminderd. Tegelijkertijd wordt emotionele veerkracht genormaliseerd en bespreekbaar gemaakt, wat bijdraagt aan een cultuur van openheid en mentale gezondheid in de stad.

Bovendien stimuleert *Kracht achter Tranen* gemeenschapsvorming: vrouwen worden actief betrokken bij elkaars groei en delen hun verhalen met de wijk via kunst, verhalen en ontmoetingen. Zo ontstaat een beweging van onderlinge erkenning, trots en solidariteit, een kracht die de stad versterkt van binnenuit.

Kortom: dit project vergroot niet alleen het welzijn van vrouwen, maar draagt aantoonbaar bij aan sociale cohesie, preventie en een veerkrachtige stadsgemeenschap.

Bijdrage van het project aan veiligheid

Het project *Kracht achter Tranen* levert een belangrijke bijdrage aan sociale en emotionele veiligheid in de stad. Vrouwen die te maken hebben met langdurige stress, trauma, schaamte of isolement ervaren vaak een verminderd gevoel van veiligheid, zowel in zichzelf als in hun omgeving. Door deze gevoelens bespreekbaar te maken en te transformeren binnen een veilige groep, voorkomt het project escalatie van persoonlijke en sociale problemen.

De bijeenkomsten bieden een veilige en begeleide ruimte waarin vrouwen leren omgaan met emoties, grenzen herkennen en vertrouwen opbouwen. Dit vergroot niet alleen hun persoonlijke weerbaarheid, maar versterkt ook veiligheidsgevoelens binnen gezinnen en buurten. Wanneer vrouwen sterker, rustiger en meer verbonden in het leven staan, neemt spanning in de thuissituatie en in sociale relaties merkbaar af.

Daarnaast bevordert het project sociale controle en zorg voor elkaar. Door groepsbinding en wederzijdse steun ontstaan nieuwe netwerken van vrouwen die elkaar opvangen, signaleren en ondersteunen. Deze informele sociale netwerken dragen direct bij aan een veiliger wijkklimaat, waarin bewoners verantwoordelijkheid nemen voor elkaar.

Vanuit beleidsmatig perspectief sluit *Kracht achter Tranen* aan bij de gemeentelijke doelen op het gebied van sociale veiligheid, preventie en weerbaarheid. Door emotionele problemen vroegtijdig te adresseren en vrouwen te versterken in zelfvertrouwen en communicatie, helpt het project maatschappelijke spanningen te voorkomen en bouwt het mee aan een veilige, veerkrachtige en zorgzame stad.

Vernieuwende elementen van het project

Kracht achter Tranen onderscheidt zich door een unieke combinatie van persoonlijke heling, creatieve expressie en gemeenschapsvorming. Waar traditionele hulpverlening vaak focust op symptoombestrijding of individuele begeleiding, biedt dit project een integraal, ervaringsgericht traject dat mentaal, sociaal en artistiek welzijn met elkaar verbindt.

1. **Van pijn naar kracht – een vernieuwende aanpak van mentale gezondheid**
Het project doorbreekt het taboe op kwetsbaarheid door emoties niet te verbergen, maar te gebruiken als bron van herstel. Deze benadering vergroot veerkracht, zelfbewustzijn en acceptatie, essentieel voor duurzame mentale gezondheid.
2. **Creatieve expressie als middel tot heling**
Door middel van schrijven, dans, schilderen, symbolische rituelen en storytelling worden emoties tastbaar gemaakt en omgezet in groei. Deze kunstzinnige, ervaringsgerichte werkvormen maken het project laagdrempelig en toegankelijk voor vrouwen die moeite hebben met traditionele gespreksvormen.
3. **Coaching vanuit meerdere disciplines**
Elke bijeenkomst wordt begeleid door een andere professional, zoals trauma-, rouw-, empowerment- of creatieve coaches, waardoor deelnemers vanuit diverse invalshoeken leren omgaan met emoties, verlies en herstel. Dit multidisciplinaire karakter maakt het programma diepgaand en vernieuwend.
4. **Van individueel herstel naar collectieve kracht**
Deelnemers delen hun verhalen in een eigen boek, expositie of buurtfestival. Daarmee overstijgt het project de individuele heling: het creëert zichtbare gemeenschapskracht en versterkt sociale cohesie in de wijk.

Kracht achter Tranen is daarmee niet alleen een project over persoonlijke groei, maar een innovatief sociaal initiatief dat bijdraagt aan een veerkrachtige, inclusieve en emotioneel gezonde stad.

Doelgroep

De doelgroep van *Kracht achter Tranen* bestaat uit volwassen vrouwen in Rotterdam die te maken hebben met emotionele belasting, sociaal isolement, verlieservaringen of een gebrek aan veerkracht en zelfvertrouwen. Het gaat om vrouwen die in stilte veel dragen, maar niet altijd de weg weten naar passende ondersteuning. Zij hebben behoefte aan herstel, verbinding en zingeving, en zoeken een plek waar zij kunnen delen, loslaten en opnieuw kracht kunnen opbouwen.

Het project biedt juist deze vrouwen een laagdrempelige, veilige omgeving waarin zij via gesprekken, creatieve expressie en coaching werken aan persoonlijke groei en herstel.

Kenmerken van de doelgroep

Vrouwen van **18 jaar en ouder** met ervaringen van stress, rouw, schaamte of onverwerkte pijn;

Vrouwen die zich vaak **emotioneel of sociaal geïsoleerd** voelen;

Deelnemers met een **beperkt ondersteunend netwerk** of weinig aansluiting bij reguliere hulpverlening;

Vrouwen die behoefte hebben aan **herstel van zelfvertrouwen, zingeving en regie** over hun leven;

Vrouwen die openstaan voor **creatieve, reflectieve en ervaringsgerichte vormen van begeleiding**.

Diversiteit binnen de doelgroep

De doelgroep weerspiegelt de culturele en sociale diversiteit van Rotterdam. Vrouwen met uiteenlopende achtergronden, leeftijden en levensverhalen vinden hier een gezamenlijke basis in hun behoefte aan erkenning en groei. Het project biedt daarom meertalige en cultuursensitieve begeleiding, zodat iedere deelnemer zich gezien en begrepen voelt.

Deze diversiteit wordt niet als uitdaging, maar als kracht gezien: de gedeelde verhalen, perspectieven en ervaringen dragen bij aan wederzijds begrip en een inclusieve gemeenschap waarin vrouwen elkaar versterken.

Bereik en instroom

Het project *Kracht achter Tranen* richt zich op vrouwen in Rotterdam die behoefte hebben aan emotioneel herstel, verbinding en persoonlijke groei, maar niet altijd bereikt worden via de reguliere hulpverlening. Daarom wordt sterk ingezet op laagdrempelige en herkenbare wervingsmethoden die aansluiten bij de leefwereld van de doelgroep.

De instroom vindt plaats via drie hoofdkanalen:

1. **Doorverwijzing vanuit wijkteams, huisartsen, welzijnsorganisaties en maatschappelijk werk**, zodat vrouwen met psychosociale of emotionele hulpvragen direct een passend traject kunnen volgen;
2. **Actieve werving in de wijk**, via flyers, lokale bijeenkomsten, vrouwenorganisaties, buurthuizen, sociale media en mond-tot-mondreclame;
3. **Zelfaanmelding**, waarbij vrouwen zich rechtstreeks kunnen inschrijven via de stichting of deelnemen na een kennismakingsgesprek.

Bij het werven wordt nadrukkelijk ingezet op vertrouwen, herkenbaarheid en persoonlijke benadering. Communicatie gebeurt in begrijpelijke taal en waar nodig meertalig, zodat ook vrouwen met een migratieachtergrond of beperkte taalvaardigheid worden bereikt.

Het doel is om per projectronde 20 tot 30 vrouwen te laten deelnemen, verdeeld over kleinere groepen om persoonlijke aandacht en veiligheid te waarborgen. Dankzij dit maatwerk ontstaat een sterke groepsdynamiek, waarin deelnemers elkaar herkennen, ondersteunen en inspireren.

Zo wordt *Kracht achter Tranen* zichtbaar en toegankelijk in de wijken, een initiatief dat vrouwen niet zoekt om te helpen, maar vindt om te versterken.

Wat de doelgroep gemeen heeft

De vrouwen die deelnemen aan *Kracht achter Tranen* komen uit verschillende wijken, culturen en levensfasen, maar delen één essentiële overeenkomst: **de behoefte aan erkenning, herstel en innerlijke kracht**. Zij dragen ervaringen van pijn, schaamte, verlies of teleurstelling met zich mee. Vaak in stilte. En zoeken een veilige plek waar ze deze emoties kunnen delen en transformeren.

Wat hen verbindt, is een diep verlangen naar veerkracht, zelfvertrouwen en verbinding: met zichzelf, met anderen en met hun omgeving. Veel van deze vrouwen hebben ervaren dat bestaande hulptrajecten niet altijd recht doen aan hun persoonlijke verhaal of tempo van herstel. *Kracht achter Tranen* biedt juist ruimte voor dat proces, zonder oordeel en met aandacht voor de mens achter het verhaal.

Binnen het project vinden deze vrouwen herkenning, steun en zingeving. Door hun verhalen te delen, ontdekken ze dat kwetsbaarheid geen zwakte is, maar een bron van kracht en solidariteit. Dit gedeelde proces van heling maakt *Kracht achter Tranen* niet alleen een individueel traject, maar een collectieve beweging van vrouwelijke kracht, bewustwording en verbinding in Rotterdam.

Activiteiten

Het project *Kracht achter Tranen* bestaat uit een reeks intensieve bijeenkomsten die om de week plaatsvinden. Tijdens deze sessies komen vrouwen samen in een veilige, begeleide setting om te praten, te voelen, te creëren en te reflecteren.

Elke bijeenkomst heeft een vast ritme van drie onderdelen:

1. **Een thematische activiteit of praatgroep**, begeleid door een coach of spreker, gericht op thema's als loslaten, zelfliefde, grenzen, identiteit of kracht;
2. **Zelfreflectie**, waarin deelnemers stilstaan bij wat de sessie heeft losgemaakt en wat dit betekent voor hun persoonlijke groei;
3. **Een huiswerkopdracht**, waarbij iedere vrouw een nieuw stukje schrijft aan haar persoonlijke levensverhaal of "boek van kracht".

De activiteiten zijn ervaringsgericht en afwisselend, variërend van creatieve expressie (schrijven, schilderen, dansen) tot symbolische oefeningen zoals het verbranden van oude brieven, het schrijven van een liefdesbrief aan zichzelf of gezamenlijke rituelen en diepgaande werkvormen van loslaten.

Door deze combinatie van emotionele verdieping, expressie en reflectie ontstaat een traject waarin vrouwen stap voor stap hun pijn omzetten in kracht en hun eigen levensverhaal herschrijven.

Het programma wordt begeleid door ervaren coaches uit verschillende disciplines (trauma-, rouw-, empowerment- en creatieve coaches), zodat elke bijeenkomst een unieke invalshoek en verdieping biedt.

Communiceren van het project naar de doelgroep en naar belanghebbende organisaties

1. Communicatie richting de doelgroep

Om vrouwen effectief te bereiken, richt *Kracht achter Tranen* zich op laagdrempelige, herkenbare en persoonlijke communicatie. De doelgroep bestaat uit vrouwen die vaak een afstand ervaren tot formele hulpverlening, waardoor vertrouwen en nabijheid centraal staan.

Het project maakt gebruik van een mix van online en offline communicatiemiddelen:

- **Flyers, posters en uitnodigingen** verspreid via huisartsen, wijkteams, buurthuizen, bibliotheken en vrouwenorganisaties;
- **Socialmediakanalen** (zoals Instagram en Facebook) met korte, herkenbare verhalen en beelden van kracht, herstel en verbinding;
- **Mond-tot-mondcommunicatie en doorverwijzing** via lokale sleutelfiguren, vrijwilligers en ervaringsdeskundigen;
- **Meertalige en begrijpelijke informatie** (bijv. Nederlands, Engels, Turks, Arabisch), om ook vrouwen met een migratieachtergrond te bereiken.

De toon van de communicatie is positief, hoopvol en mensgericht: de nadruk ligt op groei, herstel en de kracht die ontstaat uit kwetsbaarheid.

2. Communicatie richting belanghebbende organisaties

Naar samenwerkingspartners, fondsen en beleidsmakers communiceert Stichting Provide transparant, professioneel en resultaatgericht.

- Via nieuwsbrieven, kwartaalrapportages en evaluaties worden partners op de hoogte gehouden van voortgang, resultaten en maatschappelijke impact;
- Netwerkbijeenkomsten en themagesprekken worden georganiseerd om ervaringen te delen en samenwerking te versterken;
- Publicaties en presentaties (zoals de afsluitende expositie of boekpresentatie) maken de opbrengsten van het project zichtbaar in de wijk en binnen beleidsnetwerken.

Deze communicatiestrategie draagt bij aan continuïteit, vertrouwen en samenwerking tussen bewoners, welzijnspartners en de gemeente. Zo wordt *Kracht achter Tranen* niet alleen een project, maar een beweging van heling, verbinding en maatschappelijke vernieuwing in Rotterdam.

Omschrijving van de resultaten (individueel en sociale en wijkgericht- structureel de beleidsmatig)

1. Individuele resultaten

- **Mentale veerkracht:** Deelnemers ontwikkelen betere copingstrategieën en herstelvaardigheden na traumatische of moeilijke ervaringen.
- **Zelfvertrouwen en eigenwaarde:** Door creatieve expressie, reflectie en het delen van hun verhaal groeit het zelfvertrouwen en het gevoel van eigenwaarde.
- **Persoonlijke groei en zingeving:** Vrouwen ontdekken wie ze werkelijk zijn en formuleren nieuwe levensdoelen, wat leidt tot een duidelijker toekomstperspectief.
- **Emotionele verwerking:** Door rituelen zoals het schrijven van brieven of symbolische handelingen wordt pijn verwerkt en kunnen deelnemers afscheid nemen van oude patronen.

2. Sociale en wijkgerichte resultaten

- **Versterkte sociale cohesie:** Deelnemers ervaren verbinding met elkaar en met de wijk, waardoor een netwerk van steun en herkenning ontstaat.
- **Breken van taboes:** Door het zichtbaar maken van persoonlijke verhalen in een boek, expositie of wijkfestival wordt openheid over emoties en rouw gestimuleerd.
- **Gemeenschapsgevoel en trots:** Publieke presentaties van de creatieve uitingen vergroten erkenning voor de kracht van vrouwen en versterken de betrokkenheid van bewoners bij hun wijk.
- **Inclusieve participatie:** Ook andere wijkbewoners, buurtorganisaties en vrijwilligers worden betrokken, wat sociale participatie bevordert.

3. Structurele en beleidsmatige resultaten

- **Bijdrage aan gemeentelijke beleidsdoelen:** Het project ondersteunt prioriteiten op het gebied van mentale gezondheid, sociale inclusie, empowerment van vrouwen en culturele participatie.
- **Voorbeeld voor andere initiatieven:** Rotterdam profileert zich als een stad die investeert in mensen en niet alleen in infrastructuur, wat het stedelijk beleid kan inspireren.
- **Langdurige impact:** De methodiek kan als blauwdruk dienen voor toekomstige sociale-artistieke trajecten en wijkgerichte herstelprojecten.
- **Kennisdeling en evidence-based praktijk:** De verzamelde verhalen, inzichten en evaluaties bieden waardevolle input voor beleidsmakers over de behoeften van kwetsbare vrouwen in de stad.

Omschrijving van de impact (5 punten)

1. Versterking van individuele veerkracht

Deelnemende vrouwen ervaren een significante toename in zelfvertrouwen, eigenwaarde en mentale weerbaarheid, waardoor zij beter in staat zijn persoonlijke en maatschappelijke uitdagingen aan te gaan.

2. Sociale cohesie en verbinding in de wijk

Door het samen creëren, delen en vieren van verhalen en kunstvormen ontstaat een netwerk van steun en wederzijds begrip, waardoor de sociale banden binnen de wijk sterker worden.

3. Doorbreken van taboes rond emotie en rouw

Het project maakt persoonlijke verhalen en emoties zichtbaar, waardoor maatschappelijke stigmas rond verdriet, trauma en kwetsbaarheid worden verminderd en open gesprek in de wijk wordt gestimuleerd.

4. Verhoogde zichtbaarheid en erkenning van vrouwen

Via een boek, expositie en wijkfestival krijgen de verhalen van deelnemers publieke erkenning, wat bijdraagt aan maatschappelijke waardering voor hun ervaringen en prestaties.

5. Beleidsmatige en structurele meerwaarde voor Rotterdam

Het project levert kennis en praktijkervaring die beleidsmakers kunnen gebruiken bij programma's voor mentale gezondheid, sociale inclusie en culturele participatie, en toont Rotterdam als een stad die investeert in mensen en gemeenschapskracht.

Planning (jaar) vanaf 1 Juli tot en met 31 december 2027

Juli 2026 – Voorbereiding en werving

- **1–15 juli:** Projectteam bijeenbrengen, rollen verdelen (coaches, kunstenaars, ervaringsdeskundigen).
- **16–31 juli:** Werving en selectie van deelnemers via lokale organisaties, welzijnsinstellingen en wijknetwerken.
- **Resultaat:** Compleet deelnemersgroep van 15–30 vrouwen, duidelijk overzicht van begeleiders en programma-opzet.

Augustus 2026 – Intake en start traject

- **Week 1–2:** Individuele intakegesprekken, vaststellen persoonlijke doelen en ondersteuningsbehoeften.
- **Week 3–4:** Eerste groepsbijeenkomsten: kennismaking, veilige setting creëren, introductie creatieve methoden.
- **Resultaat:** Vertrouwensband met deelnemers, basis voor persoonlijke en groepsontwikkeling gelegd.

September 2026 – September 2027 – Intensieve trajectfase

- **Wekelijkse bijeenkomsten:** Combinatie van gesprekken, creatieve expressie, rituelen en reflectie.
- **Ondersteuning:** Trauma-, rouw-, empowerment- en creatieve coaches begeleiden proces op maat.
- **Resultaat:** Deelnemers zetten emoties om in expressie, ontwikkelen zelfvertrouwen en maken stappen richting persoonlijke herstelplannen.

Oktober 2027 – Productie en voorbereiding publicatie/expositie

- **Week 1–3:** Verzamelen van verhalen, creatieve werken en symbolische opdrachten.
- **Week 4:** Samenstellen boeken en opzetten expositie/wijkfestival; logistiek en communicatieplanning afronden.
- **Resultaat:** Materiaal gereed voor publieke presentatie, inclusief boeken, kunstwerken en concept-programma voor wijkfestival.

December 2027 – Presentatie en afronding

- **Week 1–2:** Expositie en/of wijkfestival: verhalen en creaties worden gedeeld met de buurt en stakeholders.
- **Week 3:** Afsluitende sessie met deelnemers: terugblik op traject, evaluatie, certificaten of symbolische erkenning.
- **Week 4:** Projectevaluatie, rapportage en overdracht van inzichten aan gemeente en betrokken partners.
- **Resultaat:** Publieke zichtbaarheid van het project, versterking sociale cohesie, documentatie voor beleidsdoelen.

Samenwerkingsverbanden

1. Lokale welzijns- en vrouwenorganisaties

- **Voorbeeldpartners:** Wij zijn nog op zoek naar samenwerkingspartners.
- **Rol:** Werving van deelnemers, signaleren van kwetsbare vrouwen, ondersteuning tijdens trajecten, nazorg en doorverwijzing indien nodig.

2. Gemeentelijke partners

- **Afdelingen:** Ons streven is: Rotterdamse afdeling Welzijn, Cultuur & Maatschappij, Sociale Zaken en Gezondheid.
- **Rol:** Strategische afstemming, beleidsmatige ondersteuning, communicatie richting wijknetwerken, borging van maatschappelijke impact.

3. Ervaringsdeskundigen en coaches

- **Voorbeeldpartners:** Gecertificeerde trauma-, rouw- en empowermentcoaches, creatieve therapeuten en ervaringsdeskundigen uit de regio.
- **Rol:** Begeleiding van deelnemers, veilige ruimte creëren, methodiek vormgeven en implementeren, kennisoverdracht naar gemeente en netwerk

4. Kunst- en cultuurpartners

- **Voorbeeldpartners:** Lokale kunstenaars, culturele instellingen, buurthuizen met creatieve faciliteiten.
- **Rol:** Ontwikkeling van creatieve opdrachten, begeleiding bij expositie en wijkfestival, esthetische en symbolische verbeelding van verhalen.

5. Wijk- en buurtinitiatieven

- **Voorbeeldpartners:** Buurtverenigingen, wijkplatforms, wijkcentra.
- **Rol:** Faciliteren van locatie voor bijeenkomsten, betrekken van buurtbewoners bij publieke presentatie, versterken van sociale cohesie en gemeenschapsparticipatie.

Effect van het samenwerkingsverband:

Door deze partners te verbinden, wordt een breed netwerk van ondersteuning, kennisdeling en zichtbaarheid gecreëerd. Het project krijgt hierdoor krachtige verankering in de wijk, borging van professionele begeleiding en beleidsmatige meerwaarde voor de gemeente Rotterdam

Meerwaarde van samenwerking

1. Versterking van kwaliteit en deskundigheid

Door samen te werken met trauma-, rouw-, empowerment- en creatieve coaches, ervaringsdeskundigen en kunstenaars, kan het project een hoogwaardig en veilig traject aanbieden dat is afgestemd op de individuele behoeften van deelnemers.

2. Bereik en inclusie vergroten

Samenwerking met lokale welzijnsorganisaties, vrouweninstellingen en wijknetwerken zorgt ervoor dat kwetsbare vrouwen effectief worden bereikt en dat de deelnemende groep divers en representatief is.

3. Versterking van sociale cohesie en wijkimpact

Door partnerschappen met buurtorganisaties en culturele instellingen ontstaat een netwerk van betrokkenheid, waardoor het project niet alleen individuele impact heeft, maar ook de wijk als geheel betreft en versterkt.

Hoe leg ik verantwoording

1. Financiële verantwoording

- **Budgettering:** Gedetailleerde uitsplitsing van kosten per onderdeel (coaches, materialen, locatie, communicatie, boek/expositie) etc.
- **Transparantie:** Alle uitgaven worden onderbouwd met facturen en declaraties.
- **Controle:** Jaarlijkse interne audit of tussentijdse financiële rapportage aan de gemeente.

2. Methodologische verantwoording

- **Duidelijke doelen:** Voor elke fase zijn meetbare resultaten gedefinieerd (bijv. aantal deelnemers, aantal creatieve opdrachten afgerond, workshops uitgevoerd).
- **Professionele begeleiding:** Inzet van gekwalificeerde coaches en ervaringsdeskundigen volgens erkende methodieken in trauma- en empowermentbegeleiding.
- **Evaluatie:** Continu monitoren van voortgang door observaties, reflectieverslagen en feedback van deelnemers.

3. Impact- en resultaatverantwoording

- **Individueel niveau:** Verbetering in zelfvertrouwen, copingvaardigheden en emotionele verwerking (via interviews of vragenlijsten).
- **Sociaal/wijkniveau:** Toename in sociale cohesie, participatie en zichtbaarheid van vrouwen in de wijk (via observaties, buurtbetrokkenheid bij festivals/exposities).
- **Beleidsniveau:** Documentatie van lessen, inzichten en best practices voor gemeentelijk beleid.

4. Rapportage aan gemeente

- **Tussentijds:** Halfjaarlijkse update met voortgang, knelpunten en eerste resultaten.
- **Eindrapportage:** Uitgebreid rapport met kwantitatieve en kwalitatieve resultaten, inclusief foto's, deelnemersverhalen, evaluatie en beleidsaanbevelingen.

5. Borging van privacy en ethiek

- **Privacybescherming:** Persoonsgegevens en verhalen van deelnemers worden vertrouwelijk behandeld en alleen openbaar gemaakt met expliciete toestemming.
- **Veilige omgeving:** Deelnemers werken in een veilige, professionele setting, ondersteund door traumadeskundigen.

Toekomstvisie

Kracht achter Tranen wil de komende jaren uitgroeien tot een structureel en breed gedragen sociaal-artistisch traject in Rotterdam dat kwetsbare vrouwen structureel ondersteunt bij herstel, zelfvertrouwen en maatschappelijke participatie. Het project streeft ernaar een blijvende infrastructuur van begeleiding, creatieve expressie en wijkgerichte zichtbaarheid te creëren, zodat vrouwen niet alleen individueel groeien, maar ook hun sociale netwerken en gemeenschapsbetrokkenheid versterken.

Door het systematisch verzamelen van verhalen, inzichten en methodieken, kan het project bijdragen aan de ontwikkeling van evidence-based beleid op het gebied van mentale gezondheid, empowerment en sociale inclusie. De visie is om Rotterdam te

positioneren als een stad die niet alleen investeert in fysieke infrastructuur, maar in mensen en gemeenschapskracht, waarbij herstel, trots en verbinding zichtbaar worden in de samenleving.

Op termijn kan het traject worden geëscaleerd naar meerdere wijken, gekoppeld aan bestaande welzijns- en culturele programma's, en dienen als voorbeeldproject voor andere steden die sociale cohesie en mentale veerkracht willen bevorderen. Het uiteindelijke doel is een duurzaam ecosysteem van ondersteuning, kunstzinnige expressie en beleidsimpact, waarin vrouwen hun kracht kunnen herontdekken en de stad veerkrachtiger wordt.

Verdienmodel

1. Subsidies en gemeentelijke ondersteuning

- **Hoofdkomsten:** Project wordt gefinancierd via Citylab010 en eigen bijdrage voor welzijn, cultuur en sociale inclusie.
- **Voordeel:** Garandeert dat deelname voor kwetsbare vrouwen gratis blijft en dat het project maatschappelijk toegankelijk is.

2. Fondsen en stichtingen

- Aanvragen bij maatschappelijke en culturele fondsen (bijv. VSBfonds, Oranjefonds) voor aanvullende financiering van workshops, boekproductie en expositie.

3. Sponsoring en partnerschappen

- Samenwerking met lokale bedrijven en culturele instellingen voor financiële en materiële ondersteuning (materiaal, locaties, communicatie).
- **Voordeel:** Vergroot netwerk, zichtbaarheid en maatschappelijke betrokkenheid.

4. Publieke opbrengsten uit creatieve producten

- Eventuele verkoop van boeken (indien deelnemer hiermee instemt), tentoonstellingsprints of deelname aan culturele festivals kan een kleine, aanvullende inkomstenstroom genereren.
- **Voorwaarde:** Altijd in lijn met het sociaal-maatschappelijke karakter en toegankelijkheid van het project.

5. Duurzame opschaling

- Herhaalbare trajecten en methodieken kunnen worden uitgelicentieerd aan andere wijken of organisaties binnen Rotterdam, waardoor structurele continuïteit en maatschappelijke impact worden geborgd.

Kern: Het verdienenmodel combineert subsidiële financiering, fondsen, partnerschappen en maatschappelijke opbrengsten, zodat het **project** financieel duurzaam blijft zonder dat dit de toegankelijkheid en maatschappelijke doelstelling voor kwetsbare vrouwen beperkt.

Kosten			
Activiteit	Benodigdheden	Kosten per persoon	Totaal
Voor elke activiteit	Koekjes Koffie Koffiemelk Suikerklontjes Thee soorten Water Sap	€50 per maand voor 18 maanden	€900

Kantoor ruimte maand huur	Schiedamsedijk	€350 per maand	€6300
Sport ruimte	Sportbedrijf Rotterdam Gymzaal 1x per maand (12 maanden)	€75,90 per uur 4uren per keer	€3643,20
Coaches	Mental coach Lichaamsgerichte coach Verliescoach Mindfulness coach Assertiviteits trainer Empowerment coach Expressie coach Intuïtief coach Bewegingsagoog	€350 per coach per sessie 26 sessies i.v.m om de week 3 groepen in totaal 78uur x €350	€27300,00
Voor elke deelnemer	30 x USB stick om verhaal te schrijven/ op te slaan (bol) Notitie boekje voor reflectie (Hema) Werkboek van de stichting (laten bedrukken) (onlyprint) Pen	€8,80 €5,00 €7,99	€653,70
Spiegel opdracht	Post it Stiften	€5,00 €20,00	€25,00
Lasten afmeetbaar aan gewichten	10 gewicht vesten 5kg (soccerconseps) Gewichten 20x 2kg Bol Gewichten 20x 4kg Bol	€24,95 p.s €17,99 p.s €17,99 p.s	€969,10
Schilderen 30 x	Canvas doeken Verf ezels Kwasten Verf bakjes Spoel bakjes Tafel beschermer	Max €25,00 p.p	€750
Boze brief	Brief papier (groot schrift) pennen	€5,00 €15,00	€20
Liefdesbrief	Brief papier (mooi papier bedrukken Canva) pennen	€30,00	€30
Kampvuur (locatie waar dit is toegestaan)	Brandhout (gamma) 3x Aanstekers Marshmallow Marshmallow	€6,99 €5,00 €5,00	

	stokken(bol) Chocolade/chocopasta x3 Maria koekjes x3 Aardbeien x6 2 bakken per keer	€12,00 €2,00 €2,00 €5,00	€94,97
Roos in het veld	Roos voor elke deelnemer Verhaal op papier	€2,50 per deelnemer	€75,00
Roos van Jericho	Roos van Jericho 4x (Bol) Verhaal op papier	€17,95	€71,80
Spullen kapot slaan	Smash room Breda	€27,50 per deelnemer	€825,00
Rode loper/successen	Rode loper (bol) Afzet palen Trofeeën per deelnemer (budgettrophy)	€36,99 €39,33 x 2 €31,50 p.p	€1060,65
Fotoshoot voor cover boeken	Fotograaf Ruimte voor de fotoshoot 30 deelnemer	€500 totaal	
Boek laten bedrukken	Onlyprint (max 100 pagina's pp)	€27,25 pp	€1317,50
Eindfeest voor 30 deelnemers en 2 introducees per deelnemer Alle coaches Uitgaande van 100 personen	Zaal voor feest Catering Decoratie Uitnodigingen Bedieningsteam (10) Hofmeester bij ontvangst Host DJ Goody bags voor alle aanwezigen	€750 max €50,00 p.p €150,00 €30,00 €50,00 p.p €50,00 €100,00 €350,00 max €25,00 p.p	€9380,00
Accountant	2 ^e deel 2026 en heel 2027	€750 per jaar	€1500
Assurancerapport	Eenmalig		€3000
Verzekeringen (zekerheidspakket)	Nationale Nederlanden	Per maand €10,67	€192,06
Totale kosten			€58107,98
5% van de totale kosten			€2905,39
Onvoorziene kosten			€1500,00

Totaal	€62513,37
--------	-----------

Activiteiten:

Spiegel opdracht	Bij de spiegelopdracht “Hoe zie jij jezelf” staan zelfreflectie en zelfbeeld centraal. De deelnemer kijkt in een spiegel en beschrijft hardop of op papier wat zij ziet — uiterlijk, houding en uitstraling, maar ook wat dit bij haar oproept. De begeleider stimuleert haar om verder te kijken dan het oppervlak en woorden te geven aan gevoelens, gedachten en overtuigingen. Vervolgens wordt besproken wat ze wil zien en welke stappen daarbij horen. De opdracht helpt vrouwen bewust te worden van hun eigen kracht en identiteit.
Lasten afneembaar in	Bij de oefening “Lasten afneembaar in gewichten” hangt elke

gewichten	deelnemer een kaartje waarop een persoonlijke last of zorg staat aan een gewicht. Terwijl ze de gewichten dragen, voeren ze begeleide/intensieve opdrachten uit die lichaam en geest uitdagen. De begeleiders stimuleren reflectie over hoe deze lasten invloed hebben op houding, energie en gedrag. Na afloop worden de gewichten symbolisch afgelegd en besproken wat het loslaten betekent. Resultaat: deelnemers ervaren verlichting, bewustwording van hun lasten en het gevoel van controle en veerkracht
Schilderen	Bij de oefening “Schilderen over een groot obstakel in je leven” krijgt elke deelnemer schildersmaterialen en een groot vel papier of doek. Ze worden uitgenodigd om hun gevoelens en ervaringen rondom een persoonlijke uitdaging of obstakel visueel vorm te geven, zonder focus op techniek of perfectie. De begeleider stimuleert het gebruik van kleuren, vormen en symbolen om emoties en ervaringen tastbaar te maken. Na het schilderen delen deelnemers (vrijwillig) hun werk en de betekenis ervan met de groep, zodat er reflectie en verbinding ontstaat. Resultaat: deelnemers krijgen inzicht in hun obstakel, kunnen emoties verwerken en ervaren creatieve expressie als helend en verbindend
Boze brief	Bij de oefening “Boze brief” schrijft de deelnemer een brief gericht aan een persoon, situatie of aspect uit haar leven waar zij boos of gefrustreerd over is. Het doel is niet om de brief te versturen, maar om gevoelens volledig te uiten en onder woorden te brengen. De begeleider begeleidt de deelnemer in het herkennen en benoemen van emoties, en stimuleert reflectie op wat deze boosheid haar laat zien over haar behoeften of grenzen. Na het schrijven kan de deelnemer de brief lezen en meenemen naar een aansluitende opdracht “kampvuur”. Resultaat: deelnemers verwerken boosheid, krijgen emotionele helderheid en ervaren verlichting door het uiten van gevoelens.
Kampvuur	Bij de oefening “Kampvuur” verbranden de deelnemers de eerder geschreven boze brief in een veilig kampvuur. Dit gebeurt in een begeleide setting waarbij iedereen de tijd krijgt om bewust afscheid te nemen van boosheid, frustratie of pijn die in de brief is verwoord. De begeleiders nodigen uit tot reflectie op wat loslaten voor hen betekent en moedigen stilte of korte uitwisselingen van gevoelens aan. Het ritueel benadrukt symbolisch het achterlaten van emotionele lasten en het creëren van ruimte voor rust en nieuwe energie. Resultaat: deelnemers ervaren emotionele verlichting, een gevoel van loslaten en versterking van innerlijke kracht.
Dansen	Bij de oefening “Dansen” bewegen de deelnemers vrij op muziek, waarbij ze hun gevoelens en energie via het lichaam uiten. De begeleiders moedigen aan om los te laten, eigen ritme te volgen en emoties zoals vreugde, verdriet of woede fysiek te verkennen. Er is ruimte voor individuele expressie, maar ook voor korte groepsvormen waarin verbinding en synchroniciteit ervaren worden. Na afloop is er een korte reflectie over wat de bewegingen hebben losgemaakt of duidelijk hebben gemaakt. Resultaat: deelnemers voelen zich energiek, emotioneel bevrijd en ervaren een versterkt gevoel van zelfexpressie en verbinding.
Liefdesbrief	Bij de oefening “Liefdesbrief aan jezelf” schrijft de deelnemer een

	brief waarin zij liefde, waardering en steun aan zichzelf uitspreekt. De begeleider moedigt aan om positieve eigenschappen, veerkracht en behaalde stappen te benoemen, en om mildheid te tonen voor eigen kwetsbaarheden. De brief kan hardop worden gelezen, gedeeld of privé gehouden, afhankelijk van wat de deelnemer prettig vindt. Het schrijven nodigt uit tot zelfreflectie en versterkt het zelfbewustzijn. Resultaat: deelnemers ervaren zelfcompassie, versterking van eigenwaarde en een positieve verbinding met zichzelf.
Roos in het veld	Bij de oefening “Roos in het veld” wordt eerst een verhaal voorgelezen waar het roos in het veld symbolisch is en de omgeving van de roos het effect op groei beïnvloed. Hierna staat een deelnemer centraal in een open ruimte (“het veld”) en ontvangt van andere deelnemers positieve woorden, kwaliteiten of complimenten, die symbolisch als “bloemblaadjes” rondom haar worden gelegd. De begeleider legt uit dat het veld een veilige ruimte is waarin iedereen erkenning en waardering kan ontvangen. Na afloop reflecteert de deelnemer op de ontvangen kwaliteiten en wat dit haar laat voelen over zichzelf en haar netwerk. Resultaat: deelnemers ervaren erkenning, versterking van zelfvertrouwen en het gevoel gezien en gewaardeerd te worden door de groep.
Spullen kapot slaan	Bij de oefening “spullen kapot slaan” werkt de groep in een veilige, gecontroleerde setting met breekbare voorwerpen die bedoeld zijn om te slopen (bv. oude borden of klei-objecten), beschermende uitrusting (bril, handschoenen) en duidelijk afgesproken richtlijnen. Een begeleider legt het doel uit; emotie verwerken door fysieke ontlading en demonstreert eerst de techniek en veiligheidsregels; deelnemers slaan één voorwerp per keer en blijven op veilige afstand van elkaar. Tijdens en na de activiteit is er begeleiding om gevoelens te bespreken en te integreren, zodat het niet alleen om ontlading maar ook om verwerking gaat. Voor wie dit te heftig is, is er altijd een alternatieve ontladingsvorm (bijv. sandbag-stoten of tekenen van boosheid). Resultaat: deelnemers ervaren directe ontlading, krijgen woorden voor hun emoties en sluiten af met rust en reflectie.
Roos van Jericho	Bij de oefening “Roos van Jericho” begint de begeleider met het vertellen van het verhaal van de Roos van Jericho, een plant die uitdroogt maar weer tot leven kan komen wanneer hij water krijgt. Daarna bespreken de deelnemers de symboliek van veerkracht, herstel en nieuwe groei in de groep. Vervolgens reflecteren ze op hun eigen leven: welke uitdagingen hebben zij overwonnen, en waar kunnen zij nieuwe energie of herstel vinden? De begeleider begeleidt de koppeling tussen het verhaal en persoonlijke ervaringen, zodat inzichten concreet worden. Resultaat: deelnemers ervaren inspiratie, erkenning van hun eigen veerkracht en motivatie om met hernieuwde kracht vooruit te gaan.
Rode loper	Bij de oefening “Rode loper” lopen de deelnemers één voor één over een rode loper richting een spiegel, waarbij elke stap symbool staat voor een persoonlijke overwinning of stap in hun herstelproces. Onder begeleiding benoemen ze eventueel kort wat elke stap voor hen betekent. Bij de spiegel aangekomen, ontvangen ze een trofee als erkenning van hun kracht, doorzettingsvermogen en groei. De begeleider stimuleert reflectie op deze prestatie en het vieren van

	eigen successen. Resultaat: deelnemers voelen trots, erkenning en versterking van zelfvertrouwen en veerkracht.
Boek schrijven	Bij de oefening “Boek schrijven” werken deelnemers aan een persoonlijk boek over hun eigen leven, met nadruk op obstakels en overwinningen. Elke eerdere opdracht en de bijbehorende uitkomsten dienen als leidraad of inspiratie voor hoofdstukken en verhalen. De begeleiders ondersteunen bij structuur, schrijven, reflectie en het omzetten van ervaringen in woorden en verhalen. Deelnemers schrijven zowel individueel als in groepsverband, waarbij delen vrijwillig kan plaatsvinden om feedback en erkenning te ontvangen. Resultaat: deelnemers creëren een tastbaar, betekenisvol document van hun persoonlijke groei, verwerking en veerkracht.