



***Beleidsplan Stichting Chill
Nov. 2024 - 2027***

Voorwoord

De aanleiding voor de oprichting Stichting Chill is gevormd door de ervaring van de voorzitter:

“Door een ernstig ongeval heb ik Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH). Een aantal jaren na dit ongeval ontstond de behoefte mijn sociale leven verder vorm te geven buiten het vertrouwd kringetje/de nieuwe gewoontes.

Dit betekende voor mij bijvoorbeeld weer een café bezoeken met bekenden en/of nieuwe contacten opdoen. Maar het bezoeken van een “normaal” café was door mijn prikkelgevoeligheid niet/beperkt mogelijk omdat dit leidde tot onder andere vermoeidheid. Zo ontstond het idee een prikkelarm café te organiseren.

Ook uit eten in een restaurant bleek alleen mogelijk op een rustige plek, welke er niet altijd was. Een dagje uit deed ik alleen en voor korte tijd aaneengesloten. Een en ander om anderen niet tot last te zijn. Ik merkte steeds maar dat het ontbrak aan voorzieningen om tijdens een dag weg even rust te vinden. Eén van mijn nieuwe contacten deed een voorstel waardoor ik wel kon genieten van samen een hele dag weg.

Een en ander leidde tot de oprichting van Stichting Chill met momenteel de concepten, ChillCafé, EasyDining en LoungeSeat.

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Inhoudsopgave	3
Inleiding	4
Huidige situatie inclusiviteit en toegankelijkheid	5
Stichting Chill	6
Visie	6
Missie	6
Kernwaarden	6
doelstellingen	6
Organisatie	7
Aanpak	7
Bijlage A: Stichting gegevens	8
Bijlage B: belemmeringen en barrières	9
Belemmeringen	9
Onzichtbare barrières	9
Bijlage C: wegnemen barrières	10

Inleiding

Inclusiviteit is één van de fundamenteën van een rechtvaardige samenleving, waarin iedereen gelijke kansen heeft om deel te nemen in alle levensdomeinen. Nederlandse wetgeving en beleidsplannen betreffende inclusie zijn afgeleid van het VN verdrag Handicap. Doel van dit Verdrag is:

Het volledige genot door alle personen met een handicap van alle mensenrechten en fundamentele vrijheden op voet van gelijkheid te bevorderen, beschermen en waarborgen, en ook de eerbiediging van hun inherente waardigheid te bevorderen.

Hoewel stappen zijn gezet om inclusie te bevorderen en zo deze doelen te behalen, blijkt in de praktijk dat er nog te veel barrières zijn. Voor fysieke, informatietechnologische en sociale toegankelijkheid worden al vele activiteiten ontplooid. Echter wanneer deze toegankelijkheid is gerealiseerd, ervaren miljoenen mensen en alsnog een sociale belemmering in het dagelijks leven door onzichtbare barrières.

Diverse sociale en mentale barrières maken het voor miljoenen mensen moeilijk om gebruik te maken van voorzieningen, evenementen en activiteiten die voor anderen vanzelfsprekend toegankelijk zijn. Men kan en wil niet deelnemen, simpelweg omdat men angst heeft voor de persoonlijke gevolgen als bijvoorbeeld vermoeidheid en schaamte. Dit leidt tot isolatie, uitsluiting en een verminderd gevoel van eigenwaarde.

De Stichting ziet dat huidige wetgeving en beleidsplannen niet voldoen om genoemde barrières weg te nemen. In beleidsplannen Sociaal Domein van gemeenten (en zelfs in wetten als de WMO) is er weinig aandacht voor genoemde problematiek. Onze conclusie is dat er veel te weinig gedaan wordt voor 2 miljoen mensen die een belemmering ervaren in deelname aan het sociale, dagelijkse leven. Deze belemmering wordt veroorzaakt door diverse onzichtbare barrières in de samenleving.

Stichting Chill biedt ondersteuning bij het wegnemen van de barrières waardoor iedereen invulling kan geven aan het eigen sociale leven, op de door hem/haar gewenste wijze.

Gezien veranderingen en in de aanpak van de Stichting is met ingang van 1 november het beleidsplan gewijzigd.

Met dit plan leggen we de basis voor de groei en ontwikkeling van Stichting Chill, zodat we onze impact in de komende jaren kunnen vergroten en een wezenlijke verandering kunnen bewerkstelligen.

Huidige situatie inclusiviteit en toegankelijkheid

De Nederlandse samenleving heeft belangrijke stappen gezet op het gebied van inclusie en toegankelijkheid, vooral voor mensen met zichtbare fysieke beperkingen. Echter, voor mensen met minder zichtbare beperkingen, zoals prikkelgevoeligheid of sociale angsten, blijft deelname aan het dagelijks leven vaak problematisch. Er zijn nog veel onzichtbare drempels in de publieke ruimte, op de werkvloer en in sociale kringen.

Prikkelgevoelige personen ervaren bijvoorbeeld overbelasting door geluid, fel licht of drukke omgevingen, wat hun deelname aan sociale activiteiten of werk kan beperken. Hoogsensitieve personen kunnen overprikkeling ervaren die hen belemmert om goed te functioneren in de huidige, snel veranderende wereld. Deze uitdagingen blijven vaak onbegrepen door de maatschappij, waardoor er een gebrek is aan effectieve ondersteuning.

Er zijn wel initiatieven die gericht zijn op het verbeteren van inclusiviteit en toegankelijkheid voor specifieke doelgroepen. Verschillende stichtingen en organisaties hebben programma's opgezet om mensen met fysieke beperkingen te ondersteunen, en er is meer aandacht gekomen voor mentale gezondheid. Echter, de specifieke behoeften van personen die een belemmering ervaren door onzichtbare barrières blijven vaak onderbelicht.

Er zijn weliswaar initiatieven op het gebied van inclusie, maar de meeste richten zich op zichtbare beperkingen. Voor de groep mensen die dagelijks hinder ondervindt van onzichtbare barrières, is er nog weinig concrete ondersteuning. Hoewel er langzaam meer aandacht komt voor mentale gezondheid, blijft de focus vaak beperkt tot ernstige psychische stoornissen, en is er weinig ruimte voor mensen met minder zichtbare, maar even beperkende problemen zoals prikkelgevoeligheid of HSP.

Stichting Chill ziet hier een belangrijke uitdaging. Door bewustwording te vergroten en concrete aanpassingen in de publieke en private sector te stimuleren, willen we bijdragen aan een samenleving die toegankelijker wordt voor mensen die een belemmering ervaren door onzichtbare barrières in de samenleving. We zetten in op samenwerking met bestaande initiatieven en beleidsmakers om de inclusiviteit op een breder niveau te verbeteren.

Stichting Chill

Visie

Onze visie is een samenleving waarin iedereen, ongeacht hun achtergrond of omstandigheden, gelijke kansen heeft om deel te nemen aan het sociale leven. Wij geloven dat maatschappelijke toegankelijkheid voor iedereen cruciaal is en dat niemand mag worden belemmerd in hun mogelijkheden om te participeren. Dit geldt in het bijzonder voor mensen die om welke reden dan ook worden geconfronteerd met onzichtbare barrières door bijvoorbeeld prikkelgevoeligheid, mentale gezondheidsproblemen, chronische ziekten, of sociale angsten. Een inclusieve samenleving is niet alleen een recht, maar ook een verrijking voor iedereen.

Missie

Onze missie is om maatschappelijke toegankelijkheid te bevorderen en te waarborgen voor iedereen die wordt belemmerd in hun deelname aan het sociale leven. Wij zetten ons in om onzichtbare barrières te identificeren en aan te pakken, zodat iedereen de ruimte en middelen krijgt om volwaardig deel te nemen aan de samenleving. Dit doen we door:

- Bewustwording te creëren:
- Samenwerking te stimuleren:
- Praktische oplossingen te bieden:

Kernwaarden

- **Gelijkwaardigheid:** alle mensen zijn gelijkwaardig en verdienen dezelfde mogelijkheden. We zien de mens achter de beperking.
- **Verbinding:** in verbinding met anderen en andere organisaties realiseren wij onze doelstellingen.
- **Ontmoeten:** de ontmoeting met anderen staat centraal.
- **Autonomie:** we stimuleren elkaar om mee te doen (soms door 'een schop onder de kont') en daardoor onze wereld te vergroten.
- **Vrijheid:** het faciliteren van prikkelarme activiteiten vergroot de vrijheid van keuze van alle betrokkenen. Het kunnen meedoen aan alledaagse activiteiten geeft vrijheid. En vergroot de kwaliteit van leven.

doelstellingen

Onze doelstellingen zijn erop gericht om de onzichtbare barrières in de samenleving te doorbreken, zodat iedereen, ongeacht beperkingen, de kans krijgt om volledig mee te doen. Doelstellingen om de missie te bewerkstelligen, zijn:

- **Bewustwording te creëren:** We informeren en sensibiliseren de maatschappij over de uitdagingen en belemmeringen waarmee mensen te maken hebben, zoals sociaal isolement, mentale gezondheidsproblemen, en fysieke beperkingen.
- **Realiseren maatschappelijke toegankelijkheid**
- : We werken samen met organisaties, bedrijven en overheden om initiatieven en beleid te ontwikkelen die de toegankelijkheid vergroten.
- **Praktische oplossingen te bieden:** We ontwikkelen en implementeren concrete strategieën en concepten die helpen bij het wegnemen van barrières in diverse settings in vrijetijdsbesteding zoals dagje weg, horeca en openbare evenementen

Organisatie

De Stichting Chill heeft een bestuur bestaande uit een voorzitter, een penningmeester, een secretaris en een algemeen bestuurslid zonder formeel stemrecht. Alle rollen zijn momenteel ingevuld. Het bestuur komt minimaal 2 keer per jaar bij elkaar. Zie verder de statuten voor meer details.

De Stichting Chill ondersteunt organisaties in projectvorm bij het realiseren van maatschappelijke toegankelijkheid: wegnemen van barrières en het organiseren van chille concepten.

Aanpak

Het vergroten van bewustzijn van de problematiek vindt plaats middels

- Bewustwordingscampagnes gericht op de bredere samenleving om bekendheid geven aan het probleem: welke mensen ervaren belemmeringen en welke onzichtbare barrières kent de samenleving
- posten op social media
- Contacten met vertegenwoordigers betrokken organisaties
- Verzorgen van lezingen
- Organiseren leermiddagen (zorg)professionals

Ondersteuning organisaties

De Stichting Chill ondersteunt organisaties in projectvorm bij het realiseren van maatschappelijke toegankelijkheid: wegnemen van barrières en het organiseren van chille concepten. Hiertoe wordt begeleiding geboden bij het invullingen geven aan de bouwstenen:

Bijlage A: Stichting gegevens

Bijlage B: belemmeringen en barrières

Belemmeringen

Mensen kunnen om verschillende redenen worden belemmerd in hun deelname aan het sociale leven, waaronder:

- **Prikkelgevoeligheid:** Veel mensen ervaren overprikkeling door lawaai, drukte, of felle lichten, waardoor ze zich ongemakkelijk of angstig voelen in sociale situaties.
- **Mentale Gezondheidsproblemen:** Angsten, depressies en andere mentale gezondheidsuitdagingen kunnen leiden tot sociale isolatie en een vermijdingsgedrag, waardoor deelname aan sociale activiteiten moeilijk wordt.
- **Chronische Ziekten:** Mensen met chronische lichamelijke aandoeningen kunnen hinder ondervinden van vermoeidheid of pijn, waardoor zij minder actief kunnen deelnemen aan sociale evenementen.
- **Sociaal Isolement:** Individuen die geen toegang hebben tot netwerken, vrienden of familie, of die door verhuizing of andere omstandigheden sociaal geïsoleerd zijn, kunnen moeilijkheden ondervinden bij het aangaan van sociale contacten.
- **Economische barrières: Beperkte inkomsten, hoge lasten**
- **Culturele en Taalbarrières: Personen uit diverse culturele achtergronden kunnen zich geïsoleerd voelen door taalproblemen of culturele verschillen, wat hun integratie in de samenleving belemmert.**

Onzichtbare barrières

Onzichtbare barrières in de samenleving kunnen mensen belemmeren deel te nemen aan het (sociale) leven, vaak zonder dat deze beperkingen zichtbaar zijn voor de buitenwereld. Hier zijn enkele voorbeelden van onzichtbare barrières in specifieke situaties:

- **Overdaad aan prikkels:** Openbare ruimtes zijn vaak niet ingericht met voldoende rekening voor sensorische gevoeligheden. Denk hierbij aan horeca, evenementenlocaties, winkelcentra:
 - Geluidsniveau
 - Felle verlichting
 - Overvolle ruimtes
 - Gebrek aan rustmogelijkheden
- **Gebrek aan bewustwording:** Onvoldoende kennis over de impact van prikkelgevoeligheid en HSP op het dagelijks functioneren. Dit leidt tot situaties waarin mensen zich niet begrepen voelen en geen gepaste aanpassingen worden aangeboden.
- **Sociale stigma's:** Stigma rondom mentale gezondheid, sociale omstandigheden en persoonlijkheidskenmerken. Mensen die zich anders gedragen of bijvoorbeeld aangeven moeite te hebben met prikkels, worden soms gezien als "overdreven" of "moeilijk", wat hen ontmoedigt om hulp te vragen of hun uitdagingen kenbaar te maken.
- **Beperkte toegang:** Hoewel er steeds meer aandacht is voor inclusie, blijven de middelen en voorzieningen beperkt. Verschillende ruimtes en activiteiten hebben niet de juiste sfeer

Bijlage C: wegnemen barrières

wegnemen van onzichtbare barrières in de samenleving vereist een gezamenlijke inspanning van verschillende actoren, waaronder de overheid, bedrijven, openbare instellingen, en de maatschappij als geheel. Hier zijn enkele strategieën om deze barrières te verminderen, met specifieke acties per betrokken partij:

1. Overheid

- **Beleid voor inclusiviteit van onzichtbare beperkingen:** De overheid kan wetgeving invoeren die organisaties verplicht om rekening te houden met prikkelgevoelige mensen, net zoals bij fysieke toegankelijkheid. Dit kan via richtlijnen voor prikkelarme ruimtes, geluidsbeperkingen en aanpassingen in openbare ruimtes.
- **Stimuleren van prikkelarme zones in openbare ruimtes:** Gemeenten kunnen stille zones inrichten in openbare ruimtes, zoals parken, winkelcentra en stations, waar mensen kunnen ontsnappen aan overmatige prikkels. Ook kunnen er subsidies worden verleend voor het aanpassen van openbare instellingen.
- **Bewustwordingscampagnes:** De overheid kan campagnes starten om bewustzijn te creëren rond onzichtbare beperkingen. Dit kan helpen om stigma's te verminderen en meer begrip te kweken binnen de samenleving.
- **Inclusief openbaar vervoer:** Beleidsmakers kunnen samenwerken met vervoersmaatschappijen om prikkelarme coupés of bussen te introduceren, evenals flexibele opties voor reizigers die niet in drukke tijden willen reizen.
-

3. Winkelcentra en Horeca

- **Stille uren en prikkelarme zones:** Winkelcentra kunnen prikkelarme uren invoeren, waarbij de muziek zacht staat of uit is, verlichting wordt gedimd, en er minder drukte is. Ook kunnen winkels prikkelarme zones inrichten, waar klanten even tot rust kunnen komen.
- **Flexibiliteit in horeca:** Restaurants en cafés kunnen prikkelarme zitruimtes creëren, waar de muziek en verlichting zachter zijn. Reserveringen voor deze rustige zones kunnen beschikbaar worden gesteld voor mensen die overprikkeld raken in een standaard omgeving.
- **Personeel trainen:** Horecamedewerkers kunnen getraind worden in het herkennen van onzichtbare beperkingen en leren hoe ze gasten met prikkelgevoeligheid beter kunnen bedienen, zoals door rekening te houden met zitplaatsvoorkeuren of het bieden van flexibele bestelopties.

4. Publieke Instellingen (Musea, Theaters, Attractieparken)

- **Inrichting van rustruimtes:** Publieke instellingen zoals musea en theaters kunnen rustruimtes inrichten waar bezoekers kunnen ontspannen zonder overmatige prikkels. In attractieparken kunnen prikkelarme routes worden aangeboden.
- **Prikkelarme dagen of uren:** Instellingen kunnen speciale prikkelarme dagen of uren inplannen waarop het aantal bezoekers beperkt wordt, muziek wordt

gedempt, en verlichting wordt aangepast. Dit maakt het makkelijker voor mensen met prikkelgevoeligheid om deze locaties te bezoeken.

- **Aanpassing van wachttijden:** Bij drukke attracties kunnen flexibele wachtrijen of reserveringsopties beschikbaar worden gesteld, zodat mensen niet in drukke rijen hoeven te staan.

5. Evenementen en Festivals

- **Prikkelarme zones en tijdslots:** Bij grote evenementen en festivals kunnen er specifieke prikkelarme zones worden gecreëerd, waar de verlichting en het geluidsniveau lager zijn. Ook kunnen er tijdslots worden ingevoerd voor mensen die minder prikkels willen ervaren.
- **Verhoogde toegankelijkheid:** Organisatoren kunnen aangepaste toegangspassen aanbieden waarmee bezoekers met prikkelgevoeligheid toegang krijgen tot speciale faciliteiten zoals stille zones, snellere toegangen, of minder drukke tijden.
- **Opleiding van personeel:** Evenementenpersoneel kan getraind worden in het herkennen van mensen die overprikkeld raken en hen ondersteunen bij het vinden van rustige plekken of het verminderen van prikkels.