



BUURTHULPOOST

Jaarverslag 2019 - Stichting Buurthulp Oost

Javastraat 118 | 1094 HP | Amsterdam | tel 06 30 35 68 40
info@buurthulpoost.nl | buurthulpoost.nl
kvk 34229110 | bank NL78INGB0000855708



Inhoudsopgave Jaarverslag 2019

Inleiding	3
Doelen	4
Wat is het doel van Buurthulp Oost?	4
Hoe willen we dit doel bereiken?	4
Terugblik 2019	4
Vertrouwenspersonen	4
Spreekuur	5
Lunch	6
Professionele versterking	6
Makelen en bemiddelen	6
Activiteiten	8
De Makers Kamer	8
Stap uit je bubbel	10
Verhalen	11
Samenwerkingen	13
Samen Vooruit	13
Wijktafel	13
Platform Informele Zorg Oost	13
Burennetwerk	14
Bestuur	14
Geleerde lessen	14
Financiën	15
Tot slot	16

Inleiding

We kijken met dankbaarheid naar onze buurtbewoners, fondsen, gemeente en bezoekers terug op een jaar vol activiteiten en nieuwe ontmoetingen. Buurtbewoners uit Oost kwamen naar het spreekuur, deden de cursus Vertrouwenspersoon, zetten zich in voor buurtbewoners of bezochten onze Stap uit je bubbel of Makerskamer activiteiten. Ook was dit een jaar waarbij we in hebben gezet

Stichting Buurthulp Oost

Javastraat 118 | 1094 HP | Amsterdam | tel 06 30 35 68 40

info@buurthulpoost.nl | buurthulpoost.nl

kvk 34229110 | bank NL78INGB0000855708



op het verstevigen van ons netwerk in de buurt. Maar bovenal was het ook een jaar waarbij we flexibel moesten zijn. Soms gaan dingen anders dan verwacht. Zo viel onze coördinator door gezondheidsproblemen rondom haar zwangerschap al vroeg in het jaar uit en moesten we de hulp van anderen inschakelen. Gelukkig stonden er kundige mensen op die al veel met ons hadden samengewerkt en konden we ook dit soort onvoorziene zaken op een prettige manier opvangen. Uit deze situatie ontstonden ook weer mooi nieuwe ontmoetingen, waar we ook erg blij mee zijn.

Wij houden van Oost en de bewoners van Oost, maar het is een buurt die hard is veranderd en waar toch onderling beste grote verschillen tussen bewoners zijn. Door alle ogenschijnlijke verschillen tussen de bewoners is het niet altijd even makkelijk om met elkaar in contact te komen. Een duwtje in goede richting was soms nodig. Afgelopen jaar waren we graag dat duwtje in de rug dat mensen nodig hadden. Iedereen was welkom op de pleisterplaats in de bruisende Javastraat, waar je even met een kop koffie en een koekje tijd had om gehoord te worden, maar er ook kan zijn om de ander te zien. Waar je leerde hoe je door de presentie benadering toe te passen een waardevol vertrouwenspersoon kon zijn voor je burens. Hierdoor voelden mensen zich toegerust om er op uit te gaan en hun buur bij te staan door hen ergens bij te helpen of simpelweg een luisterend oor te zijn. Maar dit jaar zijn we ook meer naar buiten gegaan de straten op, de parken in en nabijgelegen Dapperbuurt in. De Dapperbuurt is vlakbij ons kantoor in de Javastraat, maar een buurt weer met een andere dynamiek en uitdagingen. Het was fijn om daar meer te kunnen zijn.

Als we terugkijken durven we te zeggen dat we in 2019 weer op onze eigen wijze hebben kunnen bijdragen aan een Amsterdam Oost met meer verbinding en uitnodiging elkaar te ontmoeten. We zien dat een belangrijk deel van de hulpvragers die we mogen dienen kwetsbare ouderen uit Oost zijn, tegelijkertijd hebben we steeds meer vertrouwenspersonen uit de jonge nieuwe bewonersgroep.

En een belangrijke les dit jaar: hoe om te gaan met onze eigen kwetsbaarheid als kleine stichting. Een sterk netwerk hebben bleek belangrijker dan ooit.

Doelen

Wat is het doel van Buurthulp Oost?

We brengen buurtbewoners in contact met buurtgenoten die een luisterend oor en hulp nodig hebben. Onze onderliggende gedachte is dat we daarmee willen bouwen aan een samenleving waarin mensen oog voor elkaar hebben en samenredzaam zijn.

Stichting Buurthulp Oost
Javastraat 118 | 1094 HP | Amsterdam | tel 06 30 35 68 40
info@buurthulpoost.nl | buurthulpoost.nl
kvk 34229110 | bank NL78INGB0000855708



Hoe willen we dit doel bereiken?

- Bouwen aan gemeenschappen die een sociaal vangnet vormen op basis van wederkerigheid en gelijkwaardigheid, gelet op de individuele mogelijkheden.
- Vrijwilligers toerusten om anderen duurzaam bij te kunnen staan.
- Mensen die iets willen doen in contact brengen met buurtgenoten die hulp nodig hebben.
- Het signaleren en helpen oplossen van knelpunten als isolement, eenzaamheid, een laag zelfbeeld en het onvermogen eigen zaken te regelen.
- Het zoeken van samenwerking met allerlei partijen die van invloed zijn op de leefwereld van zwakkeren in de buurt.

Terugblik 2019

Met Buurthulp Oost wilden we bewoners in Oost met elkaar verbinden onder de slogan 'We love Oost'. In het bijzonder richten we ons in het verbinden van oorspronkelijke bewoners aan nieuwe jonge bewoners. We ondersteunen bewoners in hun wil om te verbinden door een community te faciliteren, matches te maken tussen bewoners op basis van een hulpvraag, goed te zorgen voor de mensen in onze community (denk aan de coaching, cursussen en intervisie vanuit de presentie benadering) en het organiseren van activiteiten met oorspronkelijke en nieuwe bewoners in Oost.

Hoe deden we dit in 2019?

Al onze activiteiten in 2019 zullen vielen onder ons motto 'We love Oost'. Vanuit deze gedachte wilden we de bewoners met elkaar in contact brengen met elkaar. Hierbij kwamen ze in contact met mensen met wie ze veel gemeen hebben en soms ook met mensen die heel anders zijn dan zichzelf.

Vertrouwenspersonen

Buurtgenoten kwamen ook dit jaar weer bij ons terecht omdat ze zich wilden inzetten voor hun kwetsbare buren. Ze mogen dan ook aansluiten bij onze cursus Vertrouwenspersoon die we twee keer per jaar aanbieden, maar dit is niet verplicht. Wij krijgen via bewoners direct of via zorgprofessionals hulpvragen binnen om mensen te ondersteunen. Deze hulpvragen koppelen we aan onze vertrouwenspersonen. Dit bemiddelen doen we met zoveel mogelijk zorg, om te zorgen dat zowel hulpvrager en Vertrouwenspersoon blij zijn met de match!

Maar wat is nu precies een vertrouwenspersoon? Hierbij een korte definitie die wij hanteren:

"Vertrouwenspersonen zijn vrijwilligers die omzien naar een ander die in een kwetsbare positie verkeert. Vertrouwenspersonen zitten niet op de stoel van de professionele hulpverlener. Hij staat naast de ander, heeft tijd en vertrouwen te bieden. Vertrouwenspersonen bieden een luisterend oor en zoeken samen naar wat er aan schort en naar de eigen kracht om aan zelfredzaamheid en zelfvertrouwen te winnen. Ook zoeken vertrouwenspersonen samen naar aansluitende vormen van hulp en zorg. Vertrouwenspersonen staan naast de ander. Ze zijn present in het dagelijkse leven van hen die kwetsbaar zijn of in nood verkeren."

Stichting Buurthulp Oost
Javastraat 118 | 1094 HP | Amsterdam | tel 06 30 35 68 40
info@buurthulpoost.nl | buurthulpoost.nl
kvk 34229110 | bank NL78INGB0000855708



In 2019 hebben ook weer twee groepen buurtbewoners hun certificaat gehaald door het volgen van de cursus. We mochten in 2019 34 nieuwe vertrouwenspersonen erbij rekenen.

Spreekuur

Elke woensdagochtend van 9:30 uur tot 12 uur hielden wij weer een spreekuur waar buurtgenoten naar binnen kwamen met al hun vragen. Tegelijk was er een inloop waar mensen koffie/thee kunnen drinken. Die is ook op drie andere ochtenden in de week. Deze inloop werd gefaciliteerd door de diaconaal werker en vrijwilligers. Onze vertrouwenspersonen wachtten hen bij het spreekuur op en hielpen hen met allerlei vragen. Denk aan vragen over brieven en administratie vanuit mensen die laaggeletterd of analfabeet zijn, hulp in het vinden van een sociale huurwoning, hulp bij het aanvragen van zorg, maar ook vragen om sociaal contact of praktische hulp bij het ondernemen van een project zoals een verhuizing of het opknappen van een tuin of woning. De spreekuren werden door bewoners druk bezocht. Naast de praktische aspect; er wordt geluisterd en hulp geboden door buurtgenoten (onze vertrouwenspersonen), werd het spreekuur ook gezien als een sociaal moment om andere buurtgenoten te ontmoeten. Wij zijn blij dat buurtgenoten zich welkom voelen en willen dit in 2020 ook graag weer voortzetten.

Wat ook erg waardevol is, is de aanwezigheid van professionals uit de formele zorg op ons spreekuur. Zo zijn er 3 keer per maand professionals van Civic en zijn er elke week professionals van B&A groep. Onder het genot van een kopje koffie en een koekjes, dus op zeer informele wijze, kunnen we met een hulpvrager bij hen aanschuiven. Deze samenwerking met formele zorg verloopt erg prettig. Het geeft ons het gevoel dat we niet op onze tenen hoeven te lopen, maar echt bij onze leest kunnen blijven als informele partij en de zorg aan formeel kunnen overdragen zodra dat wenselijk is. Zo is de drempel voor mensen erg laag, maar komen ze wel bij formeel terecht.

Het type bezoeker van ons spreekuur zijn vooral de kwetsbare oudere bewoners uit Amsterdam Oost. Zij zijn door zeer uiteenlopende omstandigheden eenzaam of hulpbehoevend geworden. Sommigen van hen komen elke week langs, sommige maar eens in de zoveel tijd en andere maar eenmalig om een gerichte vraag te stellen.

Lunch

Verschillende buurtbewoners zoals Rosemary, Melahat en Tim maken iedere woensdag een heerlijke lunch. Bij deze lunch om 12 uur is er tijd om de maaltijd te delen en dieper in gesprek te gaan met elkaar. Op een gemiddelde spreekuur zijn er 30 tot 50 bezoekers, waarvan 20-30 bezoekers gemiddeld blijven voor de lunch.

Professionele versterking

Drie woensdagen per maand is er een maatschappelijk werker aanwezig van Civic en houdt er ook spreekuur. Ook hebben wij bij Civic de mogelijkheid om overleg te plegen als het gaat om de meldcode huiselijk geweld en kindermishandeling. Daarnaast lopen wijkverpleegkundigen, ambulante begeleiders en sociaal psychiatrisch verpleegkundigen regelmatig binnen, soms samen met hun cliënt, om hun hulpvragen neer te leggen.

Stichting Buurthulp Oost
Javastraat 118 | 1094 HP | Amsterdam | tel 06 30 35 68 40
info@buurthulpoost.nl | buurthulpoost.nl
kvv 34229110 | bank NL78INGB0000855708



Makelen en bemiddelen

We verbinden graag buurtbewoners die hulp vragen aan vertrouwenspersonen (vrijwilligers) die hulp willen bieden. Kenmerkend voor deze hulpvragen is dat het om kwetsbare veelal oudere buurtbewoners gaat met complexe vragen voor wie succesvolle communicatie extra aandacht vraagt.

Cursus Vertrouwenspersoon

Om onze buurtgenoten de gereedschappen te geven om de juiste informele zorg te bieden aan de hulpvragers organiseren wij twee keer per jaar de cursus Vertrouwenspersoon. Hierin leiden wij de buurtbewoner op naar een 'Vertrouwenspersoon'. Deze Vertrouwenspersoon heeft kennis gekregen van de sociale kaart van Oost, gesprekstechnieken geleerd, geleerd over de presentie-benadering, begrijpt wanneer en hoe de huiselijk geweld meldcode wordt toegepast en heeft geleerd over de gevarieerde problematiek in de buurt en hoe daar adequaat en met overleg met professionals in te handelen. Naast het opleiden vinden we het ook een belangrijk aspect dat de vertrouwenspersonen elkaar tijdens de cursus ook leren kennen. Want met elkaar gaan zij na die lessen de buurt in om hun buurtgenoten te helpen. Dit heeft een gevoel van samen sterk zijn en verbondenheid tussen de cursisten.

Verdiepingscursus Vertrouwenspersoon

Aangezien wij inmiddels al sinds 2013 vertrouwenspersonen opleiden, ontstond er onder Vertrouwenspersonen de vraag naar verdieping. Daarom hebben wij ook in 2019 de verdiepende vervolgcursus vertrouwenspersoon aangeboden. In deze cursus worden door professionals uit de zorg gekeken hoe de vertrouwenspersoon oplossingsgericht met de hulpvrager aan de slag kan gaan. Aangezien onze hulpvragers vaak oudere, kwetsbare bewoners zijn wordt vooral rekening gehouden met deze doelgroep en hoe onze vertrouwenspersonen het beste met hen om kunnen gaan.

Bijvoorbeeld in de les werd gebruikt gemaakt van bestaande casussen en werd door middel van opstellingen en rollenspel gekeken hoe in te leven in de ander, maar ook te kijken naar hoe je de persoon daadwerkelijk verder helpt. Er was bijvoorbeeld een casus van een eenzame oudere man, oorspronkelijk uit Oekraïne, die berucht was vanwege zijn nogal ongenueanceerde uitspraken. In een rollenspel leerde de groep vertrouwenspersoon beter met zijn karakter om te gaan zonder hun eigen grenzen uit het oog te verliezen. In de cursus kregen de cursisten ook een spiegel voor en leerden ze naar zichzelf kijken. Waarom denk je op een bepaalde manier over iemand? Wat zegt dit over jou?

In het voorjaar van 2019 kreeg de groep zijn certificaat en was zeer te spreken over wat ze geleerd hadden. Het had een impuls gegeven aan hun vrijwilligerswerk als vertrouwenspersoon en het had ze meer over zichzelf geleerd dan ze hadden gedacht van te voren. De cursus is zo enthousiast ontvangen dat veel andere vertrouwenspersonen ook erg graag in 2020 een verdiepende cursus zouden willen gaan doen.

Buurthulp Lab: intervisie

Bij Buurthulp Lab zijn we maandelijks met onze opgeleide vrijwilligers, de vertrouwenspersonen, samen gekomen met een GZ-psycholoog (tevens vrijwilliger) om een casus te bespreken. De vertrouwenspersoon brengt een casus in; hij of zij loopt ergens tegen aan in het contact met zijn

Stichting Buurthulp Oost
Javastraat 118 | 1094 HP | Amsterdam | tel 06 30 35 68 40
info@buurthulpoost.nl | buurthulpoost.nl
kvk 34229110 | bank NL78INGB0000855708



hulpvrager of wil graag de input van andere vertrouwenspersonen. Iedere vertrouwenspersoon kan een casus indienen. Door middel van de intervisiemethode bevragen we dan de casus en komen we aan het eind van de sessie tot een advies aan de vertrouwenspersoon die zijn casus heeft ingediend. We hebben het soms geprobeerd om het op een thema toe te spitsen, maar in de praktijk werkt het toch beter om het echt casus gericht te doen, dus puur de praktijk te laten spreken. Zo konden vertrouwenspersonen op basis van wat ze meemaken iets leren, hun hart luchten en was het voor ons ook een moment om onze vertrouwenspersonen weer even te zien.

In 2019 ontvingen we van 253 buurtbewoners een hulpvraag.

Verreweg de meeste hulpvragen hebben wij kunnen matchen aan de inzet van één of meerdere vrijwilligers. Buurtbewoners en professionals in Oost weten de weg naar ons te vinden. Dat is mooi. Daaruit blijkt dat ze ons waarderen en vertrouwen in ons hebben.

In 2019 zijn er 34 vertrouwenspersonen bij gekomen en hebben we op de hulp van 8 stagiaires mogen rekenen.

In totaal zijn we gegroeid van 169 vertrouwenspersonen naar een bestand van 203 vertrouwenspersonen, waarvan 51 vertrouwenspersonen actief zijn.

Top 6 hulpvragen

1. Ik begrijp mijn brieven niet. Kan iemand mij uitleggen wat er in staat en wat ik moet doen? En samen met mij naar instanties bellen?
2. Ik zit de hele dag maar binnen en ik wil graag weer eens naar buiten. Wil jij er met mij op uit? Even een rondje door de buurt of naar een plek waar ik vroeger graag kwam.
3. Ik voel mij eenzaam en zou graag met iemand mijn verhaal willen delen. Ik vind het gezellig als er iemand langskomt voor een praatje en een kop koffie.
4. Het lukt mij niet meer om zelf boodschappen te doen. Wil jij samen met mij of voor mij de boodschappen doen?
5. Ik moet naar het ziekenhuis, maar ik ben bang dat ik niet de goede afdeling kan vinden of niet goed begrijp wat de arts mij vertelt. En het is ook gewoon prettig om niet alleen te zijn. Ga jij met me mee?
6. Mijn vader heeft beginnende dementie en ik ben zijn mantelzorger, maar soms wordt het mij allemaal even te veel. Kan iemand mij een middag ontlasten door iets te ondernemen met mijn vader?

Top 3 aanbrengers van hulpvragers

1. Buurtbewoners zelf
2. Wijkverpleging Zorggroep Amsterdam Oost
3. Maatschappelijke Dienstverlening (Civic en Dynamo)

Activiteiten

Stichting Buurthulp Oost
Javastraat 118 | 1094 HP | Amsterdam | tel 06 30 35 68 40
info@buurthulpoost.nl | buurthulpoost.nl
kvk 34229110 | bank NL78INGB0000855708



We hebben ons ook weer ingezet in Oost om buren met elkaar te verbinden door middel van activiteiten zoals de Makers Kamer en Stap uit je bubbel.

De Makers Kamer

In de zomermaanden organiseerden we de Makers Kamer. Onder de Makers Kamer vielen de volgende activiteiten:

- Het Openlucht Cafe
- Heel Javastraat Bakt
- Bring Your Own Buren Picknick
- Yoga op André Hazes en Yoga in het Flevopark
- Spelletjestoernooi
- Creatieve workshop
- Buurthulp Oost op Pride Oost
- Buurthulp Oost op Zomerfestival Tropisch Oost
- Buurthulp Oost op Indische Buurt Festival

Met deze activiteiten wilden we graag jong en oud uit de buurt met elkaar in contact brengen. Zo organiseerden we een creatieve workshop waarbij deelnemers gebroken servies weer aan elkaar lijmde met gouden lijm volgens de Kintsugi methode, waarbij gouden lijm gebroken servies weer tot een mooi geheel maakt. Ook organiseerden we tijdens een koffieochtend van de Elthetokerk een spelletjestoernooi. Er werd gesjoeld, gedamd en gepingpong en er werden spelletjes als rummikub en triominos gespeeld. Door aan te sluiten bij een bestaande activiteit, was er al een bekende groep buurtbewoners aanwezig waar nieuwe buurtbewoners makkelijk bij aan konden sluiten. Het spelletjestoernooi was een eenvoudige, laagdrempelige activiteit en werd goed ontvangen bij de deelnemers. Een andere activiteit was dat we in samenwerking met yogadocente Mariska Gusing een yogales organiseerden op muziek van André Hazes. Het leuke aan deze activiteit was dat we buurtbewoners (gratis) iets kunnen bieden wat ze normaal gesproken niet zo gauw zouden doen, vanwege weinig budget of een te hoge drempel. Daarnaast vonden mensen het ook leuk dat het op André Hazes was, anders dan anders dus, maar wel onder leiding van een hele goede yoga docent. De yogales was laagdrempelig, geschikt voor iedereen en zorgde voor ontmoeting en verbinding. Omdat het zo'n succes was en het erg mooi weer werd, kwam er ook een vervolg op: namelijk Yoga in het Flevopark, dit keer zonder muziek maar lekker in de natuur. Daarnaast hadden we nog een bakwedstrijd waarbij mensen met cakejes en koekjes kwamen naar de Javastraat. Vanwege het ontzettend mooie weer was ook ons Openlucht Cafe op de Javastraat een mooie activiteit geworden waarbij mensen die anders niet zo snel naar binnen zouden zijn gelopen, toch even een kopje koffie kwamen doen op straat. Hieruit ontstonden mooie en leuke gesprekken.

Daarnaast sloot Buurthulp Oost aan op drie activiteiten die bij ons in Oost werden georganiseerd: Pride Oost, Tropisch Oost en het Indische Buurt Festival. Op Tropisch Oost in het Oosterpark konden mensen zich door onze fotograaf laten portretteren, dit leverde mooie foto's en momenten op van gesprek. Op Pride Oost vonden we het belangrijk aanwezig te zijn om de inclusiviteit van de buurt te ondersteunen. Het Indische Buurt Festival is een heel lokaal festival waar

Stichting Buurthulp Oost
Javastraat 118 | 1094 HP | Amsterdam | tel 06 30 35 68 40
info@buurthulpoost.nl | buurthulpoost.nl
kvk 34229110 | bank NL78INGB0000855708



de veelkleurigheid en alle bedrijvigheid uit de buurt wordt gevierd. Het was mooi om hier onderdeel van te mogen zijn, zeker ook omdat dit in onze Javastraat wordt gevierd en het dan natuurlijk de uitgelezen kans is om mensen over Buurthulp Oost te vertellen en hen uit te nodigen om of een hulpvraag in te dienen of zich in te gaan zetten als vertrouwenspersoon.

In eerste instantie wilden we het organiseren van de Makers Kamer een co-creatie laten zijn van een jongere en oudere bewoner om zo samen een activiteit te organiseren en gezamenlijk hun netwerk aan te spreken. Dit idee bleek in de praktijk lastig uitvoerbaar doordat onze coördinator ziek was geworden, hadden we niet de mankracht om hier goed tijd aan te besteden en misten we haar persoonlijke netwerk in de buurt. We kozen er daarom voor om wel de activiteiten te organiseren maar dan zonder het intergenerationele co-creërende aspect. Uiteindelijk zijn op de activiteiten de jonge, nieuwe bewoners uit de buurt en oorspronkelijke, oudere bewoners uit de buurt wel bij elkaar gekomen. Dat is dus gelukkig wel gelukt.

Wat vooral opvallend was was dat in de zomer het voor heel veel mensen fijn was dat er iets georganiseerd werd voor hen, want in de zomermaanden is het vaak erg rustig voor de mensen die niet op vakantie kunnen.

Stap uit je bubbel

We organiseerden net als in 2018 een aantal evenementen rondom het thema 'Stap uit je bubbel'. Dit initiatief heeft als doel om bewoners uit verschillende groepen bij elkaar te brengen. Amsterdam Oost is de afgelopen jaren erg veranderd. Er is sprake van gentrification (delen van de wijk kenden een influx van kapitaalkrachtige nieuwe bewoners/gebruikers, maar daarmee ging ook een verdrijving gepaard van de lagere economische klassen uit het stadsdeel) en daarmee een grotere segregatie tussen twee bevolkingsgroepen; enerzijds de jonge economische sterkere nieuwe bewoners en anderzijds de oorspronkelijke economische minder sterke groep. Uit eerdere activiteiten en pilots in de buurt bleek dat deze twee groepen wel meer verbinding met de buurt zou willen en de 'andere groep' best beter zou willen kennen. De vraag bleek echter: hoe doe je dat dan?

Daarom organiseerden we tweemaal het Stap uit je Bubbels-festival, eenmaal de Flexwerk-met-je Buren' en de masterclass 'Hoe om te gaan met beginnende dementie.'

'Stap uit je Bubbels'-festival

In juni en in december organiseerden we twee keer een feest met als doel bewoners uit hun 'bubbel' te laten stappen. Er waren activiteiten zoals yoga op André Hazes, speeddaten met je burens, een vintage kleding markt, workshop met een Straatkrantverkoper, workshop Sociale Kaart, workshop 'Hoe ben ik een goede buur?', De Culturele Apotheek, muziek, breien, dammen, sjoelen, gezamenlijke lunch, en een open atelier: kunst maken met Framer Framed. Daarnaast was een belangrijk onderdeel de certificaatuitreiking van de nieuwe lichte vertrouwenspersonen. Dit is beide keren in samenwerking tot stand gekomen met het Diaconaal Centrum Oost en het tweede keer ook met kunst platform Framer Framed. In de zomer organiseerden we het op onze locatie in het

Stichting Buurthulp Oost
Javastraat 118 | 1094 HP | Amsterdam | tel 06 30 35 68 40
info@buurthulpoost.nl | buurthulpoost.nl
kvk 34229110 | bank NL78INGB0000855708



Elthetogebouw op de Javastraat, in het najaar organiseerden we het in de Dapperbuurt in Jungle Amsterdam.

'Flexwerk met je burens'-dag

Samen met Impact Hub en Diaconaal Centrum Oost bouwden we het Eltheto gebouw om naar een kantoor vol flexwerk plekken. Van te voren konden mensen voor 5 euro hun plaats online reserveren. De bezoekers waren een mix van leden van Impact Hub, zzp'ers, studenten en sociaal ondernemers. De flexwerk-dag werd georganiseerd tijdens onze inloop op woensdag. Hierdoor konden de twee verschillende doelgroepen elkaar ontmoeten bij de koffie, maar konden ze ook hun eigen gang gaan. Bij de lunch was er echt ruimte voor verdere ontmoeting bij een heerlijke maaltijd. Flexwerkers werden verspreid over de lange tafels en tijdens de lunch kon iedereen een vraag pakken en deze vraag met zijn tafelenoten bespreken.

Masterclass: 'Hoe om te gaan met beginnende dementie'

We wilden in eerste instantie een hele reeks masterclasses organiseren, maar doordat de coordinator pas weer in september terug was werd het een enkele masterclass. Dit organiseerden we samen met Assadaaka Community. Hoewel wij verschillende doelgroepen bedienen in de buurt komt overeen dat wij beiden meer mensen tegenkomen met beginnend dementie en we hier graag meer over willen leren. Een spreker van Markant kwam om hier ons meer over te vertellen. Dit werd op de locatie van Assadaaka georganiseerd.

Verhalen

Haar man is overleden en het hoeft allemaal niet meer

Het eerste wat ze tegen je vertelt is dat haar man is overleden. Het tweede dat ze je vertelt is dat ze er het liefst een einde aan maakt. Van haar hoeft het allemaal niet meer. Toch is ze er gelukkig nog steeds. Een van onze vertrouwenspersonen heeft haar een keer uitgenodigd voor de inloop op woensdagochtend. En ondanks haar verdriet kwam ze er op af en voelde ze zich er fijn. Afgelopen week vierde ze zelfs haar verjaardag op de inloop. Haar maatschappelijk werker kwam een taart brengen. Wat een gezelligheid ondanks alles!

De eindjes aan elkaar breien

Deze vrouw komt al jaren op het spreekuur om mensen te leren breien. Op een dag verscheen ze in tranen opeens op ons kantoor op de donderdagmiddag. Ze zei dat ze niet wist hoe ze het eind van de maand moest halen. Ze had geen eten in huis en geen geld meer. Ze had dit nog nooit meegemaakt. Maar sinds de dood van haar man, was het financieel zo lastig geworden allemaal. Ze moest aan veel familieleden leningen terugbetalen. We hebben toen een vertrouwenspersoon aan haar gekoppeld. Zij zien elkaar regelmatig en ze is gek op hem. Het is naast een kundig mens ook een warm mens. Daarnaast kreeg ze ook het goede nieuws dat ze officieel kankervrij is verklaard. Een last van haar schouders verdween. Ze zegt dat ze nu ook weer energie heeft om eten te maken en te verkopen voor mensen uit de buurt, breiwerken te verkopen en in de keuken staat van buurthuizen waardoor ze een extra zakcentje verdient. Zo weet ze toch de maand rond te komen.

Haar hondje is alles

Stichting Buurthulp Oost
Javastraat 118 | 1094 HP | Amsterdam | tel 06 30 35 68 40
info@buurthulpoost.nl | buurthulpoost.nl
kvk 34229110 | bank NL78INGB0000855708



Ze klopte bij ons aan omdat ze veel te veel spullen heeft. In haar huis, maar ook in garageboxen. En die garageboxen huurt ze, maar kan ze helemaal niet meer betalen. Dus of wij haar willen helpen die boxen te legen. We hebben een vertrouwenspersoon aan haar gekoppeld, een jongeman van in de dertig die ondanks hun ogenschijnlijke verschillen meer met haar gemeen heeft dan gedacht. Ze hebben allebei ooit in coma gelegen. En er is gewoon een klik. Helaas overleed na 16 jaar en 9 maanden haar hondje. In tranen kwam naar ons op de Javastraat. Ze wil het hondje op een heilige plaats in de buurt van Heiloo begraven. En ik moest het hondje wel even gedag zeggen, dat in haar fietsmandje lag. Hoewel ik daar niet veel zin in had, heb ik op haar aandringen toch maar even afscheid genomen van het hondje. Zij ging weer haar fiets op. Haar vertrouwenspersoon houdt een vinger aan de pols in deze lastige dagen voor haar. De garageboxen kunnen nog wel even wachten.

Hoogopgeleid en alleen

'Ik ben zo blij en dankbaar dat jullie bestaan. Ik bid voor jullie dat jullie mogen blijven bestaan! Er is geen andere plek in de buurt waar het zo gezellig is...' Ze is vandaag jarig en is bij ons op de inloop. Ze zou graag wat meer sociaal contact willen en piano leren spelen. We gaan op zoek naar iemand in de buurt met een piano en die het leuk vindt om met haar op te trekken en ook wat over de piano te leren. Een vertrouwenspersoon heeft al eens met haar gewandeld en dat was ook fijn. Alleen is ze nu te moe om te gaan wandelen. Ze is erg depressief. Ze heeft in Iran informatica gestudeerd en had hoop om in Nederland zich verder te ontwikkelen. Maar is erg teleurgesteld geraakt en heeft haar draai niet makkelijk kunnen vinden. Gelukkig komen vanmiddag wel twee vrienden uit Alkmaar naar haar toe voor haar verjaardag.

Klusjes voor de gezelligheid

Deze meneer komt bijna wekelijks bij ons langs. En steeds heeft hij weer de meest uiteenlopende klusjes waar hij hulp bij nodig heeft. Van het maken van zijn klok tot het opruimen van zijn garage. Dit keer zocht hij iemand die de foto's van de memory card van zijn digitale fotoestel wilde inladen op zijn computer. 'En dat hoeft niet even snel te gebeuren. Het gaat me eigenlijk ook om de gezelligheid.' 'Ah dus ook even gezellig een kopje koffie drinken, beetje praten en dan na een tijdje weer terug komen voor een nieuwe afspraak?' 'Ja precies! Het is ook voor de gezelligheid hoor!'

Tijd om voor zichzelf te zorgen

Hij kwam hier als migrant uit Eritrea en heeft alles voor zijn kinderen goed willen doen. Ze zijn gelukkig goed terecht gekomen en hier opgegroeid in de Indische Buurt. Zijn zoon werkt bijvoorbeeld bij de gemeente Amsterdam en hij is heel trots op hem. Maar nu hij met pensioen is merkt hij dat hij vergeten is voor zichzelf te zorgen. Hij had bijvoorbeeld nog beter Nederlands willen praten. Maar daar kwam hij niet aan toe. Hij komt nu graag op de inloop. Hij heeft ook onze hulp gevraagd. Want hij wilt meer autonomie in zijn leven. En daarom wil hij graag een smartphone en begrijpen hoe dat werkt. Dan kan hij bijvoorbeeld zelf zijn bankzaken regelen of iets opzoeken. Nu gaan onze stagiaires een smartphone en tablet inloop organiseren en hebben hem doorverwezen naar de Cybersoek.

Flexwerk met je burens

Die dag organiseerden we de 'Flexwerk met je burens'-dag samen met Impact Hub en Diaconaal Centrum Oost. Allerlei verschillende mensen kwamen op onze dag af. Leden van de Impact heb, dus vooral jonge sociale ondernemers, maar ook lokale sociale ondernemers of studenten. Bij de lunch ontstonden er veel bijzondere gesprekken met mensen die elkaar misschien normaliter niet zo snel zouden ontmoeten. De bezoekers van onze inloop kwamen om en om met flexwerkers te zitten en

Stichting Buurthulp Oost
Javastraat 118 | 1094 HP | Amsterdam | tel 06 30 35 68 40
info@buurthulpoost.nl | buurthulpoost.nl
kvk 34229110 | bank NL78INGB0000855708



kregen vragen uit een doos zoals 'Wat is jouw favoriete plek in Oost' of 'Wat brengt een lach op jouw gezicht?'. Alle mensen waren van te voren ook gevraagd om zelf een vraag in de doos te doen. Deze dag en in het bijzonder dit lunchmoment werd door jong en oud, vaste klant en nieuwe flexwerker als een bijzonder moment van verbinding ervaren.

Zomercafe

In de zomer organiseerden we verschillende activiteiten in de buurt. Eén van deze activiteiten was het zomercafé – op straat voor ons gebouw. Diverse buurtbewoners schoven aan voor een bakje koffie, een ijsje of om een spelletje Rummikub mee te spelen. Ook een echtpaar sloot aan. Hoewel ze overburen waren, kenden zij ons niet en wij kenden hen niet. Na een korte kennismaking vertelde de vrouw van het echtpaar dat ze ernstig ziek was en dat ze al zoveel verloren had, ook al leefde ze nog. Het was bijzonder om in korte tijd zo dichtbij iemand te komen, waarvan je een paar uur eerder hun bestaan niet vermoedde. Het voelde als een eer om er even voor deze man en vrouw te kunnen zijn.

4. Samenwerkingen

Netwerken versterk de samenredzaamheid van de buurt. Dus ook Buurthulp Oost heeft er echt baat bij verbindingen aan te gaan en samen te werken met andere partijen. Dit deden we afgelopen jaar op verschillende manieren.

Samen Vooruit

Van oktober t/m december zorgde onze coördinator voor de projectcoördinatie van het armoedebestrijdings programma van Samen Vooruit Indische Buurt. Hierin werden uit de buurt allerlei sleutelfiguren gevonden die verder worden opgeleid door de Vrijwilligersacademie als vertrouwenspersoon met specialisatie het bijstaan van mensen in financiële problemen die ook de weg naar formele zorg niet weten te vinden.

Wijktafel

Na terugkomst van zwangerschapsverlof is onze coördinator de wijktafel van de Indische Buurt en Dapperbuurt gaan bezoeken. Daarnaast is zij ook lid geworden van het kernteam van de Indische Buurt wijktafel.

Platform Informele Zorg Oost

In 2018 zorgde Buurthulp mede voor het opstarten van dit platform waarbij alle maatjesprojecten in Oost bij elkaar komen. Dit jaar werd het voorzitterschap door andere partijen in de buurt getrokken. Wij waren natuurlijk wel bij zowel het strategisch- als werkvloer overleg aanwezig.

Burennetwerk

Ook afgelopen jaar konden wij weer rekenen op de samenwerking met Burennetwerk. Wij maakten mede gebruik maken van hun infrastructuur en konden snel tussen elkaar schakelen als hulpvragen beter bij ons of beter bij hen pasten.

Stichting Buurthulp Oost
Javastraat 118 | 1094 HP | Amsterdam | tel 06 30 35 68 40
info@buurthulpoost.nl | buurthulpoost.nl
kvk 34229110 | bank NL78INGB0000855708



5. Bestuur

Een stabiel bestuur waar Buurthulp Oost erg dankbaar voor is. Geeft leiding en fungeert als klankbord voor strategische keuzes. Zocht afgelopen jaar naar manieren om Buurthulp Oost meer stevigheid te geven door samenwerking te zoeken bij Diaconie Amsterdam en Samen Vooruit Indische Buurt.

Leden zijn fondsenwerver Theo Schoof, secretaris Bouke Meindersma en voorzitter Jacqueline de Goeij.

6. Geleerde lessen

Kwetsbaarheid

We zijn een kleine organisatie en zijn best kwetsbaar. Hierdoor merken we dat de netwerken om ons heen ontzettend belangrijk zijn. In 2019 zijn we flexibel moeten omgaan met bijvoorbeeld het uitvallen van de coördinator.

Netwerken ter versterking samenredzaamheid

Het kost tijd, en die is schaars, maar het helpt echt om steviger te staan door te investeren in netwerken in de buurt. Mensen moeten een gezicht hebben bij een stichting. Daarnaast is het ook makkelijker om samen dingen te organiseren in de buurt en hulpvragen door te verwijzen.

Dapperbuurt

We zijn onze pijlen meer op de Dapperbuurt gaan richten aangezien door ook veel kwetsbare bewoners zijn die te maken hebben met armoede problematiek. We hebben door ook ons 'Stap uit je bubbel'- festival georganiseerd en hopen daar in de toekomst nog meer te ondernemen. Door meer in de Dapperbuurt te zijn hopen we de drempel om om hulp te vragen verlagen. En ook zou het mooi zijn om nog meer vertrouwenspersonen uit de Dapperbuurt te activeren.

Warmte en gezelligheid kracht informeel

Mensen komen echt af op woensdagochtend op de sfeer en gezelligheid die wij kunnen bieden. Dus de kracht van koffie en gezelligheid is niet te onderschatten in het bijstaan van mensen in de buurt.

Kwetsbare ouderen dienen, millennials blijven boeien

We zijn er de afgelopen jaren steeds meer achter gekomen dat het grootste deel van onze hulpvragers kwetsbare ouderen zijn. We hebben afgelopen tijd ook gemerkt dat er steeds meer millennials zich aanmelden om als vertrouwenspersoon zich in te zetten. We weten niet of deze trend zich doorzet, maar het is goed om te kijken hoe je deze millennials kan blijven activeren en boeien als vertrouwenspersoon. Tegelijkertijd willen we zorgen wij goed de doelgroep van kwetsbare ouderen blijven begrijpen. Daarom organiseerden we onder andere een masterclass over beginnende dementie en gaven we er extra aandacht aan in de verdiepende cursus. Komend jaar is het belangrijk om deze twee uiteenlopende doelgroepen aan beide kanten te blijven dienen en te blijven begrijpen. Wat hebben deze twee uiteenlopende groepen nodig?

Veiligheid waarborgen

Op het spreekuur komen veel verschillende soorten mensen. Aan ons is het niet alleen de taak om ze te helpen als daar vraag naar is, maar ook om in de eerste plaats present te zijn en veiligheid te waarborgen. Dus als mensen verward gedrag vertonen of als iemand onaardig of ongewenste dingen zegt dan moeten wij daar iets mee.

Persoonlijk kennismaken belangrijk

Stichting Buurthulp Oost
Javastraat 118 | 1094 HP | Amsterdam | tel 06 30 35 68 40
info@buurthulpoost.nl | buurthulpoost.nl
kvk 34229110 | bank NL78INGB0000855708



We zijn erachter gekomen dat het waardevol is om, indien het mogelijk is, persoonlijk bij een hulpvrager een intake te doen in plaats van over de telefoon. Dit persoonlijke contact geeft meer informatie om makkelijker een goede match te maken met een vertrouwenspersoon.

Intervisie blijft belangrijk ondanks wisselende opkomst

Wij hebben helaas steeds maar een klein groepje dat op de intervisie afkomt. We hebben geprobeerd de tijdstippen te veranderen en vragenlijst rondgestuurd om te vragen wat er nodig is. Ondanks echter de kleine groepen steeds, zijn de casussen die worden besproken wel altijd heel boeiend en leerzaam en heeft de vertrouwenspersoon er steeds echt wat aan dat het behandelt is.

Stap uit je bubbel

Opkomst was minder hoog dan in 2018. We denken dat we het concept weer moeten aanscherpen voor 2020. Natuurlijk wel blijven verbinden maar er nieuwe theorie achter of framing omheen doen. Ook was het leuk om in Dapperbuurt te organiseren maar hierdoor hebben we toch mensen misgelopen omdat de locatie niet makkelijk vindbaar was en beetje verscholen.

7. Financiën

Het jaar 2019 kon worden afgesloten met een positief resultaat van € 1.372. De activiteiten zijn verricht door 2 medewerkers in dienst met gezamenlijk 0,78 FTE, en inleen van medewerkers t.b.v. het koppelen en het begeleiden van de koppelingen van vertrouwenspersonen aan buurtbewoners. Daarnaast is er van januari tot en met april van het jaar 2019 een medewerker ingezet t.b.v. de samenwerking met het Platform Informele Zorg Oost. Voor zwangerschapsverlof van een van de medewerkers is vervanging gevonden, en konden activiteiten grotendeels doorgang vinden. Voor het vele werk door vrijwilligers is geen vrijwilligersvergoeding verstrekt. Bestuurswerk is onbezoldigd.

De algemene subsidiëring door de Gemeente Amsterdam liep verder terug. Door aanvullende fondswerving en giften en door de subsidie t.b.v. het evenement Stap uit je Bubbel kon dekking gevonden worden voor de activiteiten. De volgende fondsen droegen in 2019 bij aan het werk van de stichting: RCOAK € 8.000, Stichting Steunfonds Buurt- en Jongerenwerk € 9.000 en het Fonds Sluyterman van Loo € 5.000.

De diaconie van de Protestantse gemeente en Stichting Meevaart droegen bij in kosten van tijdelijke inzet van medewerkers voor resp. profilering van het werk van de stichting op de locatie en coördinatie van het programma Armoedebestrijding van Samen Vooruit Indische Buurt.

De algemene kosten t.b.v. facilitering en bureau zijn lager dan begroot in 2019.

De liquiditeit van de stichting is kwetsbaar, omdat fondsen soms achteraf het toegezegde bedrag ter beschikking stellen. Om die reden kon de lening bij de Diaconie van de Protestantse Gemeente van Amsterdam nog niet worden afgelost.

8. Tot slot

Het is bijzonder dat mensen zich veilig voelen en zich kwetsbaar durven op te stellen naar ons toe. Hierdoor krijgen we de kans hen te helpen en dat is werkelijk een voorrecht. Het is niet altijd makkelijk

Stichting Buurthulp Oost
Javastraat 118 | 1094 HP | Amsterdam | tel 06 30 35 68 40
info@buurthulpoost.nl | buurthulpoost.nl
kvk 34229110 | bank NL78INGB0000855708



en de vragen zijn soms complex. Maar dat de ander zich open stelt en om hulp durft te vragen is ontzettend knap. Door deze mensen die hun hulpvraag kenbaar maken, kunnen andere mensen in de buurt hun idealen omzetten in actie en voor hen een helpende hand of luisterend oor zijn. Deze samenwerking tussen burens, die veelal verschillend lijken maar toch meer gemeen hebben dan op voorhand lijkt, is wat wij willen blijven faciliteren.

Juist deze verbindingen zorgen voor een gevoel van thuis zijn en verbondenheid met de mensen om je heen en de plek waar je woont. Dit doen we door vertrouwen, een luisterend oor en soms een helpende hand te bieden. In de praktijk kan dit betekenen: een kopje koffie met je drinken, samen biljarten, helpen met je verhuizing, samen boodschappen doen, je foto's inladen op je computer of je handgeschreven gedichten uittypen. Of gewoon naar je luisteren tijdens een wandeling door het Flevopark. We zorgen zo samen voor elkaar. Het was een groot genoegen om als Buurthulp Oost in 2019 voor bewoners in Amsterdam Oost deze verbindingen te mogen faciliteren.