



12 DECEMBER 2018

2 JAAR

PROJECT
DOOR





GELUK ZIT IN EEN KLEIN KOEKJE!

Vanuit iDOE geloven wij er in dat mensen gelukkig worden van deelnemen aan het dagelijks leven buiten het eigen huis, en dan met name door iets te doen wat bij je past. Binnen de vrijwillige inzet zijn hier heel veel mogelijkheden in.

In gesprek met partners uit de klankbordgroep en de gemeente Leiden, concludeerden we met elkaar dat er een groep mensen is die nu niet actief deelneemt aan de maatschappij, terwijl zij dat misschien wel willen: het ontstaan van Project Door in 2016.

iDOE heeft als kenner van de stad, onderzocht hoe we met elkaar deze groep mensen kunnen bereiken, wat deze groep eigenlijk wil en kan en hoe we hier met elkaar de bestaande sociale infrastructuur voor kunnen benutten, aanpassen of hernieuwen.

Sophy en Marlies, voorheen 'participatiemedewerkers' binnen iDOE, werden het gezicht van Project Door. Ze zijn experts in het geven van de juiste, echte aandacht om deze mensen een stapje verder te helpen. In totaal zijn 181 mensen bezocht, gesproken en is met hen gewerkt. Daarnaast hebben we met tal van organisaties overlegd, gewerkt en conclusies getrokken. Deze vind je terug in dit magazine.

In gesprek gaan met mensen en je opstellen als hun personal assistant, zoals Marlies dat noemt, zorgt ervoor dat deze mensen stapjes kunnen nemen! Dit doen wij graag. Koekjes en ander lekkers bakken voor een buurt evenement gezamenlijk met andere vrouwen uit de buurt kan het leven van zo'n deelnemer al veranderen. "Geluk zit in een klein koekje."

Andere voorbeelden van stappen die zij nemen, zijn een cursus volgen in het Huis van de Buurt, meedoen met een wandelclub, kennismaken met het Sociaal Wijkteam of je vrijwillig inzetten waar de collega's van iDOE en partnerorganisaties weer bij ingezet worden. Iedere stap is er één, zo kan je DOOR.

Met Project Door nemen we ook de volgende stap; we gaan in 2019 door met onze werkzaamheden in de wijken, de huisbezoeken, activiteiten en de klankbordgroep, met de wens om zo veel mogelijk mensen te helpen op weg naar een gelukkiger bestaan. iDOE is er trots op hier een rol in te spelen.

Kirsten Zitman
iDOE

PROJECT DOOR

De opdracht van de Leidse gemeenteraad twee jaar geleden was heel erg duidelijk en concreet: bezoek 150 mensen die geregistreerd staan bij Werk en Inkomen van de gemeente Leiden, vraag hoe hun leven eruit ziet en bied ze een participatietraject aan. De verwachting was dat de deelnemers een aantal stappen zouden doen op de participatieladder.

Wat is dat precies, een participatieladder?

De Project Door medewerkers hebben de afgelopen twee jaar met 181 mensen gesproken. Dat waren mensen die in het systeem van de gemeente op trede 1 en 2 van de participatieladder waren geregistreerd. Het ging om mensen die niet meededen aan activiteiten en geen vrijwilligerswerk deden. De gemeente Leiden wilde die mensen graag bij de wijk en de stad betrekken. We stuurden een uitnodiging en gingen op huisbezoek. Dat heet in welzijnstaal de 'Eropaf-methode'.

Medewerkers van Project Door gingen het gesprek aan met de mensen die ze bezochten, luisterden

naar hun wensen en vertelden wat er allemaal te doen is in de wijk. Als iets nog niet plaatsvond, deden de medewerkers hun best om een activiteit, cursus of vrijwilligerswerk te organiseren. Het belangrijkste dat de medewerkers van Project Door in de afgelopen twee jaar hebben gemerkt, is dat de activiteiten dicht in de buurt moeten plaatsvinden en laagdrempelig toegankelijk moeten zijn. En dat een medewerker altijd aanwezig is zodat een bekend gezicht de deelnemer welkom heet.

De bedoeling was om de eerste stap in de samenleving zo gemakkelijk mogelijk te maken. En dat het aanbod in het Huis van de Buurt of de Buurtontmoetingsplek aansloot bij de behoeftes van de deelnemers. Vraaggericht dus. We gingen op zoek naar talenten en proberen die zo goed mogelijk in te zetten. In dit magazine kun je talloze voorbeelden van vinden.

Wie zijn nu die mensen waar we bij achter de voordeur kwamen?

Dat bleek een hele diverse groep. Sommige mensen waren al heel actief en deden van alles in de wijk en vroegen zich af wat we kwamen doen. Veel van deze mensen hebben

we in kunnen zetten als rolmodel voor anderen. En dan was er de groep die bij wijze van spreken op Project Door had zitten wachten en de kans met twee handen aangreep. Er waren ook deelnemers die graag mee wilden doen, maar een te grote beperking hadden om te participeren. Voor die mensen waren de gezellige inloop en een vriendelijk gezicht, een workshop of een cursus over gezondheid al heel wat. En dan hadden we de groep die zei geen behoefte te hebben om verschillende redenen. Deze mensen hebben we doorverwezen naar hulpverleningsinstanties zoals het Sociaal Wijkteam.

Om in kaart te brengen hoe we al deze mensen het beste kunnen helpen, hebben we een stroomschema ontwikkeld. Want de Project Door medewerkers kunnen dit werk natuurlijk niet alleen doen. Ze hebben het Huis van de Buurt, het Sociaal Wijkteam, het Jeugd- en Gezinsteam, de huisarts en het Participatie Centrum bij de DZB nodig om deze mensen verder te helpen.

Die samenwerking wordt vormgegeven in het stroomschema op pagina 5.

PROJECT DOOR

Doen wat u leuk vindt. Meedoen in uw buurt of in de stad.

- Een bakkie doen in het Huis van de Buurt. Een kookcursus volgen.
- De hond uitlaten voor een buurtgenoot.
- Een oriëntatiecursus vrijwilligerswerk volgen. Een boodschapje doen voor die meneer aan de overkant.
- Taalles volgen of taalles geven.
- De tuin van de school bijhouden. Meedoen aan een gymles.

ideo



SAMENWERKING



Voorbeeld Sociaal Wijkteam

Het Sociaal Wijkteam (SWT) biedt hulp en ondersteuning dichtbij huis. Als je er niet meer uitkomt en ondersteuning nodig hebt, kun je hier terecht. Project Door en het SWT werken nauw samen. Soms gaat het om 'eenvoudig' op te lossen vraagstukken, zoals de aanvraag voor huishoudelijke hulp voor iemand die ziek is, of budgetbegeleiding. In andere gevallen is de situatie ernstiger.

Na een huisbezoek aan een alleenstaande man, trok Project Door aan de bel bij het SWT. De situatie was zorgwekkend. Die meneer zag het leven niet meer zitten en kampte bovendien met een drankprobleem waardoor hij ook overlast veroorzaakte. Hij was niet onder behandeling bij een arts en had nauwelijks sociale contacten. Medewerkers van Door en het SWT zijn samen opnieuw bij die meneer op bezoek geweest, waarna het SWT de begeleiding heeft overgenomen.

Voorbeeld iDOE

iDOE 'matcht' mensen die zich als vrijwilliger willen inzetten met organisaties die juist op zoek zijn naar vrijwilligers. Vrijwilligerswerk is een mooie manier om in contact te komen met andere mensen, maar is ook een uitgelezen kans om werkervaring op te doen. Een aantal deelnemers van Project Door wil heel graag aan de slag als vrijwilliger, maar weet vaak niet hoe ze deze zoektocht naar een vrijwilligersjob moet aanpakken. Project Door helpt hen hierbij.

Project Door heeft samen met een deelnemer gezocht naar geschikt vrijwilligerswerk. Die mevrouw kampte met psychische problemen en ging alleen voor boodschappen en doktersbezoek de deur uit. Ze vond het best spannend om weer aan de slag te gaan en nieuwe mensen te ontmoeten. Het werk moest echt bij haar passen en bovendien dicht in de buurt zijn. Samen met die mevrouw is via iDOE dé perfecte vrijwilligersjob gevonden: bij Resto van Harte in de keuken. En dat op een steenworp afstand van haar flat!



Voorbeeld DZB Leiden

DZB helpt werkzoekenden bij het vinden van werk. Werk waarin iemand op zijn plek is en kan groeien. Werk voor mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt en voor wie het niet altijd even makkelijk is om mee te doen aan het arbeidsproces. Een aantal deelnemers van Project Door wil heel graag een vaste baan. Het lukt hen echter niet om zelf werk te vinden.

Een deelnemer wilde erg graag een baan. Deze mevrouw had aardig wat werkervaring, maar was door verschillende tegenslagen in de bijstand terecht gekomen. In een driegesprek (medewerker van Project Door, consulent van de DZB en de deelnemer) kwamen we erachter wat ze nu precies wilde, wat er mis was gegaan en waar juist de kansen lagen. Zij had een enorme drive, maar had een zetje in de rug nodig om dit te bereiken. DZB heeft dat zetje gegeven. Met succes, want inmiddels is die mevrouw aan de slag!

Voorbeeld Vliegende Brigade van Stichting Lumen

De Vliegende Brigade van Stichting Lumen legt actief contact met mensen in de wijk met psychische en psychosociale problemen. De Vliegende Brigade is een groep vrijwilligers die bestaat uit ervaringsdeskundigen. De Brigadiers proberen contact met deze mensen te maken en hen te verleiden tot een gesprek of deelname aan de omgeving of gebruikmaking van voorzieningen.

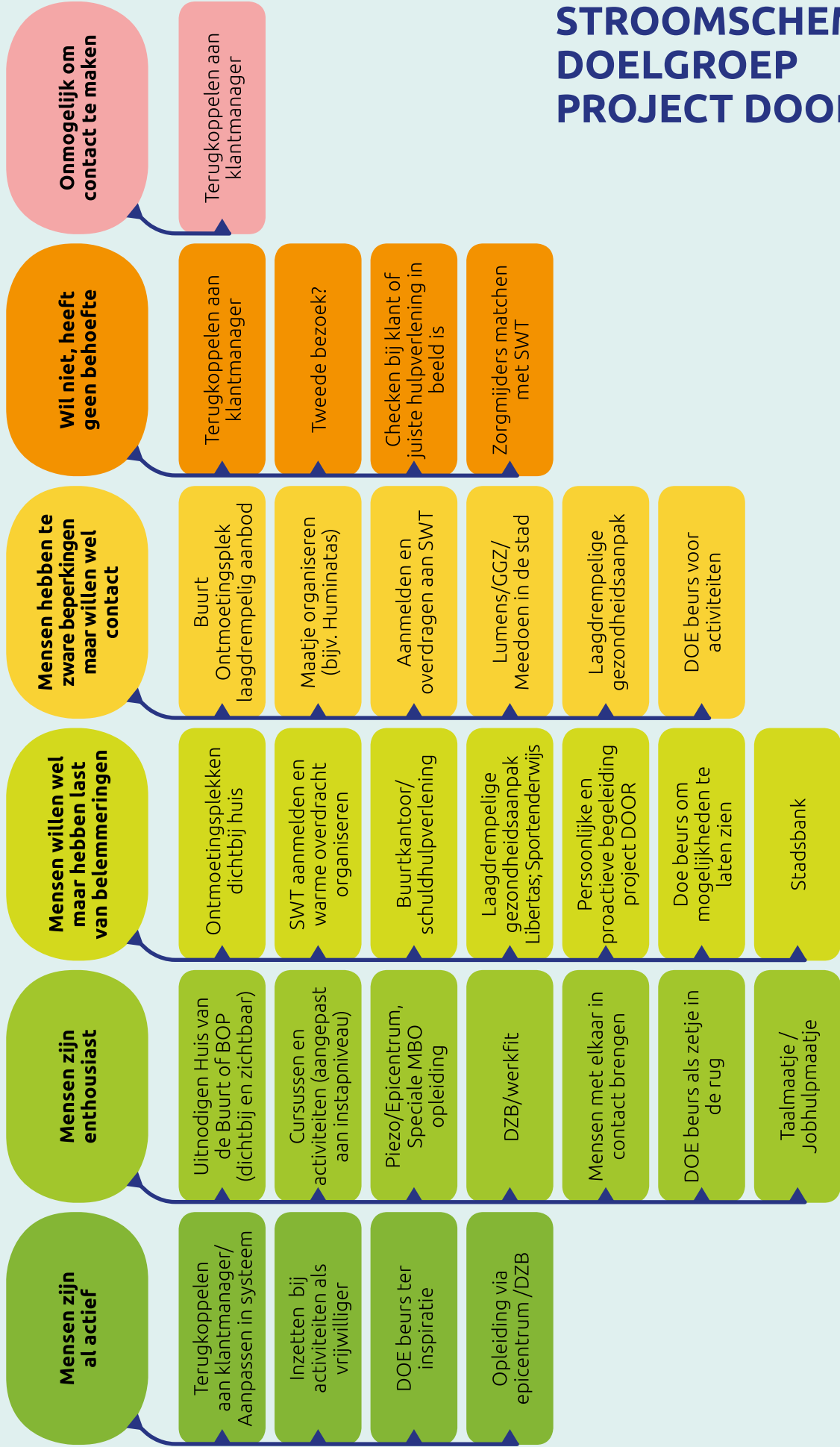
Een deelnemer van Project Door was erg depressief, had veel verdriet en stress. Dat kwam niet alleen door haar ziekte, maar ook door alles wat ze had meegemaakt. Het was een chaos in haar hoofd en die chaos uitte zich ook in haar dagelijkse leven. Project Door riep de hulp in van de Vliegende Brigade. Die heeft ervoor gezorgd dat allerlei praktische zaken weer op orde werden gebracht. De administratie werd geordend, er werd medische hulp ingeschakeld, er werd een maatje gevonden. Vervolgens heeft de Vliegende Brigadier zich ingezet om die andere chaos op te lossen... die in het hoofd van de deelnemer.



Vliegende Brigade

Van links naar rechts Laila de Bondt, Imke Houben, Anna de Chateau en Robbert Brouwer.

STROOMSCHEMA DOELGROEP PROJECT DOOR



MEDEWERKERS PROJECT DOOR



Hallo, mijn naam is Aziza Bouneoub en ik werk sinds een paar maanden als projectmedewerker bij Project Door.

Ik vind project Door een mooi initiatief om op een laagdrempelig manier met de deelnemers in gesprek te komen. Op deze manier krijgen de mensen de gelegenheid om hun verhaal te doen. Het mooie vind ik om uit hun verhaal hun kracht te halen en dat te benadrukken. Hierdoor kunnen ze een volgende stap zetten. Mensen reageren positief op onze oprechte interesse. Zoals een deelnemer heel mooi heeft gezegd: "Het opent nieuwe perspectieven."



Ik ben Suzanne Schalkwijk. Ik ben aanvankelijk als stagiaire bij Project Door aan de slag gegaan.

Dat vond ik zo leuk om te doen dat ik gelijk solliciteerde toen er een functie als projectmedewerker beschikbaar kwam. Ik ben veel in de Buurtontmoetingsplek bij het Jacques Urlusplantsoen te vinden, waar ik samen met Marlies aanspreekpunt ben, activiteiten organiseer en de sfeer goed houdt. Het leukste aan dit werk vind ik dat veel deelnemers steeds actiever worden en meer zelfvertrouwen krijgen. Ik probeer in mijn werk vriendelijk en begripvol te zijn, mensen de kans geven om dingen uit te proberen en om te groeien. Het is fijn om dan te zien dat iemand ook echt aan de slag gaat en bijvoorbeeld vrijwilligerswerk gaat doen.



Sophy Wolters: Ik ben twee jaar geleden super enthousiast begonnen als Project Door medewerker.

Ik ben een Eropaf-persoon, vind het leuk om bij mensen langs te gaan en te ontdekken hoe hun wereld in elkaar zit. Heel vaak zit je als sociaal werker te wachten tot mensen naar je toe komen, maar als je tussen de flats in de Slaaghwijk doortietst, vraag ik me af: wie woont daar nu? Project Door gaat naar de mensen toe. Dat is niet altijd makkelijk want veel mensen hebben het heel zwaar in hun leven. En soms sta je met lege handen. Maar het leukste van het werk is om bij iedereen te denken: is er nu iets wat bij je past? En als dat er niet is, mag je dat organiseren. Wat mij misschien het meeste is opgevallen: niemand zit zomaar in de bijstand, het is geen keuze maar een laatste redmiddel om het hoofd boven water te houden. En hoe graag mensen ook mee zouden willen doen, soms is het leven zo overweldigend moeilijk, dat je een zetje nodig hebt en een 'personal assistant' die tijdelijk met je mee oploopt in het leven.

Marlies Tiepel: Een wijze les die Project Door mij heeft geleerd, is dat het ons allemaal kan overkomen!

Ik heb mensen gesproken met een universitaire opleiding en dan denk je bij jezelf: ik heb ook gestudeerd! Mensen die een dijk van een baan of een steady job bij de overheid hadden, die eigen bedrijven hebben geleid... Ook ik heb dat allemaal gedaan. Waarom is het bij mij wel goed gegaan en heeft het bij hen niet goed uitgepakt?

Ik weet inmiddels dat het een heel wankel evenwicht is. Relatiele problemen, een werkgever die failliet gaat, slechte gezondheid, oorlog in het land van herkomst. Dat soort dingen kan in één keer de grond onder je voeten wegslaan. En voor je het weet, kom je er niet meer uit. In ieder geval niet zonder hulp.

Deze groep verdient een steuntje in de rug. Ik vind het fantastisch dat de gemeente Leiden de moed heeft getoond om Project Door op te pakken. En ik ben trots op alle mensen die dit project hebben aangegrepen om een baan te vinden, vrijwilligerswerk te doen, vriendschappen te sluiten of op een andere manier weer baas te worden over hun eigen leven!



5 TOPS

Wat heeft Project Door tot een succes gemaakt? Na twee jaar te hebben 'gedraaid' als pilotproject, waarin de medewerkers hebben kunnen testen, overleggen, ad hoc opereren, finetunen, niet bang zijn om fouten te maken, organisatie overstijgend werken en snel schakelen, zijn er 5 tops opgesteld.

#1 Vast aanspreekpunt

De deelnemers van Project Door zijn het meest gebaat bij een vast aanspreekpunt. Iemand bij wie ze terecht kunnen voor de meest uiteenlopende zaken en vragen. Een personal assistant die naast de deelnemer staat en waaraan de deelnemers hun verhaal niet steeds opnieuw hoeven te vertellen. Hierdoor ontstaat er wederzijds vertrouwen en begrip.

Een deelnemer aan het project kampte met ernstige depressies en had vele malen per week afspraken met de psychiater. Ze schaamde zich voor haar toestand en ontweek mensen, om maar niet over zichzelf te hoeven praten. Toch wilde ze het liefst weer actief worden en zocht bij diverse instanties hulp. Ze vond het verschrikkelijk om telkens weer opnieuw uit te leggen wat er met haar aan de hand was. Uiteindelijk legde ze het bijltje erbij neer en sloot zich op in haar huis, waar ze hele dag tv-kijkend en chipsetend doorbracht. We gingen bij haar op bezoek en maakten samen met haar een plan voor de toekomst. Als een echte 'personal assistant' hebben wij haar ondersteund bij de zoektocht naar vrijwilligerswerk. Wij waren haar rechterhand. We beheerden haar agenda, maakten afspraken, zorgden voor vervoer en dergelijke. Nu gaat ze nog maar 1 dag naar therapie en de rest van de week is ze aan de slag als vrijwilliger. En ze wil verder... Ze is hard op zoek naar een betaalde baan. Ze heeft bijna geen tijd meer om tv te kijken!

#2 Ga uit van kansen en mogelijkheden

Ga uit van kansen, talenten, interesses, mogelijkheden, kwaliteiten en dromen van de deelnemers. Hun leven staat al veel te vaak in het teken van problemen. De kracht van Project Door zit hem juist in het feit dat er wordt gekeken naar wat mensen kunnen en wat ze willen betekenen voor de Leidse samenleving.

Een deelnemer die al jaren thuis zat, wilde heel graag weer aan de slag. Maar als ze solliciteerde werd ze telkens afgewezen. Geen diploma's! We zijn gaan kijken naar haar werkervaring en haar talent. In het verleden had ze jarenlang gewerkt in de horeca en wist dus alles over gastvrijheid. Samen met DZB heeft ze een job gevonden... Als gastvrouw!

#3 Werk samen in de wijk

Het is van cruciaal belang om samen te werken met organisaties in de wijk. Samen zorg je voor de sociale infrastructuur die nodig is om de doelgroep op te kunnen vangen en verder te helpen.

Veel deelnemers zijn op zoek naar vrijwilligerswerk. Het liefst in de buurt en onder begeleiding. Ze hebben geen vervoer, of moeten snel weer naar huis om voor hun familie of zieke gezinslid te zorgen. We zoeken dan in de wijk zelf naar een geschikte vrijwilligersjob.

Een aantal jongens in de wijk zorgde voor overlast. Hun moeders, deelnemers aan Project Door, maakten zich daar vreselijk zorgen over. Gelukkig hebben we een goed contact met de wijkagent. Samen met de moeders en de wijkagent is een plan gemaakt hoe we die jongens het beste kunnen aanspreken op hun gedrag. Hierbij waren de moeders erg gebaat en het gaf hen weer wat "lucht".

#4 Creëer een veilige ontmoetingsplek

Zorg voor een veilige ontmoetingsplek waar de deur altijd open staat voor de wijkbewoners. Een Buurtontmoetingsplek of een Huis van de Buurt waar iedereen welkom is en waar je kan zijn wie je bent en waar je je thuis voelt.

Vogelvlucht is zo'n plek. Het is het Huis van de Buurt waar sociaal beheer Trudy Polane aan het roer staat. Elke donderdagochtend staan de deuren van dit buurthuis open voor Bakkie in de Buurt. Trudy: "Wijkbezoekers kunnen hier terecht voor een kopje koffie en gezelligheid. Ik vind het belangrijk dat iedereen zich thuis voelt. Samen met de vrijwilligers probeer ik een gezellige en veilige omgeving te creëren."

#5 Zorg voor een laagdrempelig aanbod aan activiteiten

Bied een laagdrempelig aanbod van activiteiten aan. Het gaat dan met name om activiteiten waar de deelnemers zelf om vragen en echt behoefte aan hebben. Veel deelnemers willen hun spreekvaardigheid verbeteren. Dan zoeken we een vrijwilliger die hen hierbij verder helpt. Ook is er een aantal mensen die wilde leren hoe ze kleding moesten verstellen. Een deelnemer van Project Door bleek alles te weten over het werken met de naaimachine, patronen overtrekken en dergelijke en geeft nu naailes aan een clubje.

Hoe kan ik mailen en internet bankieren? Ik wil een cv opstellen in Word, maar ik snap niks van dat programma! Hoe kan ik een DigiD aanvragen, Hoe kan ik inloggen op WoningNet, enzovoorts? Om al deze vragen van de deelnemers te beantwoorden, is een computercursus opgezet. Vrijwilliger Sietske Smit stond voor de klas. In een later stadium is dit uitgebreid met een computersprekkuur.



RUST IN MIJN HOOFD

Abdirahman komt vaak 'zo maar' even langs op de Buurtontmoetingsplek. Kopje thee, een praatje en dan weer verder: op pad naar de crèche, waar hij zijn zoontje gaat ophalen.

Stamgasten

Abdirahman Dualeh Suge komt oorspronkelijk uit Somalië. Sinds twee jaar woont hij samen met zijn gezin om de hoek van de Buurtontmoetingsplek (BOP). Hij en zijn zoontje behoren inmiddels tot de stamgasten. "Ik ben blij met de BOP. Een praatje vermindert de stress in mijn hoofd. Dan hoef ik even niet te piekeren. Ook helpen ze me hier om beter Nederlands te spreken." Hij brengt regelmatig brieven mee. Die begrijpt hij niet altijd even goed en op de BOP wordt hij hierbij geholpen. "Ik vind het ook fijn om iets terug te doen. Daarom help ik met geven of schenk ik de bezoekers een drankje in."

Gezond leven

Via Project Door is Abdirahman ook gaan sporten. Hij doet namelijk mee aan de lessen van Sportonderwijs in het Huis van de Buurt Vogelvlucht. "Ik sport daar iedere week en leer daar ook veel over hoe ik gezond moet leven. Bij een gewone sportclub kan ik niet terecht. Ik heb een nierziekte en kan daarom niet tillen of hard trainen. Ook begrijpen de mensen mij daar niet, omdat ik niet goed Nederlands spreek". Abdirahman heeft enkele jaren geleden een nier- en alveesklier transplantatie ondergaan en zijn ziekte is nu redelijk onder controle. "Langzaam gaat het weer goed met mijn gezondheid en heb ik veel rust in mijn hoofd. Het gaat nu al stukken beter."



GEZONDHEIDSINLOOP

Denise Dikkes is wijkverpleegkundige en elke week bezoekt ze de Buurtontmoetingsplek, waar ze de gezondheidsinloop verzorgt. Buurtbewoners kunnen hier terecht met allerlei vragen over hun gezondheid. De gezondheidsinloop werd in eerste instantie opgezet voor deelnemers van Project Door. Inmiddels maken ook andere wijkbewoners hiervan gebruik.

Denise: "Met veel plezier kom ik nu sinds ongeveer een jaar in de Buurtontmoetingsplek voor de gezondheidsinloop. Iedere dinsdag tussen 13.30 en 14.30 uur kunnen buurtbewoners bij mij terecht met

uiteenlopende vragen over hoe ze fit kunnen worden én blijven. Laatst was er zelfs iemand die wilde weten hoe het reanimeren in zijn werk gaat."

Preventie op lange termijn

Op de gezondheidsinloop komen de meeste bezoekers om de bloeddruk of bloedsuiker te laten meten. Dat is gratis. Denise: "Er zijn bezoekers die niet zo snel naar de huisarts stappen, maar toch vragen hebben of twijfelen hoe het gesteld is met hun gezondheid. Aan de hand van metingen kan ik een advies geven of doorverwijzen. Een mooi voorbeeld is een bezoeker die zijn diabetes medicatie al bijna een jaar niet meer innam. Door advies en de meting met hem te bespreken, zag

hij in dat het echt heel belangrijk is om je medicijnen in te nemen. Dat voorkomt veel ellende. Een mooi voorbeeld van preventie op de lange termijn."

Naar elkaar omkijken

Het is belangrijk dat de bezoekers tijdens deze inloop hun verhaal kunnen doen en gehoord worden. Denise: "Tijdens de inloop gaat het niet alleen over je bloeddruk, maar ook over voedingsgewoonten en beweging. Fantastisch dat dit kan. De BOP is hiervoor een heel geschikte plek. Een plek waar iedereen welkom is, waar burens en buurtgenoten elkaar leren kennen en naar elkaar omkijken."





ONTSPANNING DOOR INSPANNING

Veel van de deelnemers aan Project Door hebben moeite om letterlijk en figuurlijk in beweging te komen. Daarom heeft Project Door in samenwerking met de Stichting Sportonderwijs een bewegingsprogramma ontwikkeld voor mensen met een chronische beperking.

Liza begeleidt de groepen in de Huizen van de Buurt Vogelvlucht en Op Eigen Wieken. En het maakt niet uit of je alleen in een stoel kan zitten, binnenkomt met een scootmobiel of gewoon niet goed in je vel zit. Het gaat om bewegen en samen zijn. Tussendoor praat Liza met de deelnemers over gezondheid, omgaan met pijn, gezond eten en over hoe belangrijk het is om samen dingen te doen. Een goede instap dus voor mensen die niet veel buiten de deur komen.

Doordat de deelnemers elke week bij elkaar komen, groeit er ook een band tussen hen en organiseren ze ook andere leuke dingen voor zichzelf: een uitje om de boten van Sail Leiden langs te zien varen, een bezoekje aan de Keukenhof in de lente. Ook schuiven de deelnemers steeds vaker aan bij andere activiteiten in het Huis van de Buurt of melden ze zich als vrijwilliger aan om dingen als gezondheid te promoten in de wijk. Zo hebben de deelnemers aan de groep in Op Eigen Wieken een gezond buurtontbijt georganiseerd en aan de bezoekers verteld hoe belangrijk het is om samen te bewegen.



DE BUURTGYM MERENWIJK: SLIM BEZIG IN DE WIJK

Sporten is goed voor lijf en leden, zorgt voor meer zelfvertrouwen en als je het in groepsverband doet, is het ook nog eens middel om in contact te komen met anderen.

Binnen Project Door is de afgelopen twee jaar veel aandacht geweest voor sport, beweging en gezondheid. Stichting Sportonderwijs heeft in samenwerking met Project Door de cursus Ontspanning door Inspanning verzorgd in de Huizen van de Buurt Vogelvlucht en in Op Eigen Wieken. Dit bleek een schot in de roos! Besloten is om deze activiteiten grootster vorm te geven, zodat in de toekomst nog meer deelnemers van Project Door hier gebruik van kunnen maken. Samen met Libertas Leiden worden Buurtgyms opgezet in de Huizen van de Buurt. Te beginnen in de Merenwijk.

Meer dan een sportschool

De Buurtgym is een goedkope en laagdrempelige sportruimte om dicht bij huis gezond en fit te worden én te blijven. Hier maken bewoners op een positieve manier kennis



met sporten en gezond leven. De Buurtgym is meer dan alleen een sportschool! Speciaal opgezet voor buurtbewoners met een kleine beurs, die chronisch ziek zijn of kampen met gezondheidsproblemen. Maar ook mensen met een handicap of die de stap naar de sportschool nog te groot vinden, kunnen hier terecht. Want meedoen, samen zijn en ontmoeting zijn net zo goed belangrijk. Daar is dus ook veel aandacht voor. Iedereen kan meedoen, mannen en vrouwen en alle nationaliteiten.

In de Buurtgym worden de sporters geholpen met het bereiken van hun

doel. Gezond blijven, samen sporten, mensen ontmoeten en ontspannen. Voor elk doel kan er een persoonlijk trainingsprogramma opgezet worden. Van groepstrainingen tot trainingen op verschillende bewegingsapparaten. Ook is er een gezondheidssprekbeurt, zijn er workshops over gezond leven en wordt er doorverwezen naar buitenactiviteiten, zoals de wandelgroep of Vitality Club.

Succes door samenwerking!

Ook hier geldt natuurlijk weer dat het succes afhankelijk is van samenwerking met alle partners in de wijk. Het Sociaal Wijkteam, de maatschappelijk werkers, de huisartsen en de medewerkers van het gezondheidscentrum kunnen doorverwijzen. Stagiaires en fitness vrijwilligers worden opgeleid om de methodiek zo goed mogelijk te implementeren. Op deze manier worden de buurtbewoners gestimuleerd om te bewegen en gezond te leven. Want wat is nou leuker dan fitness met je burens en kennissen in de wijk?



VRIJWILLIGERSWERK IS STAP IN GOEDE RICHTING

Howeida werkt sinds enkele maanden als vrijwilliger in de Buurtontmoetingsplek (BOP). Ze is daar gastvrouw en wijst mensen de weg in de wijk.

Sneller Nederlands leren

"Ik vind het leuk om andere mensen te ontmoeten.

Thuis ben ik alleen maar bezig met de kinderen en het huishouden. Ik heb echt nooit tijd voor mezelf en kan nooit iets doen wat ik zelf leuk vind."

Howeida is elke dinsdagmiddag aan het werk op de BOP. Hier kan ze even ontsnappen aan de zorg voor haar 7 kinderen. Dat is niet de enige reden om vrijwilligerswerk te doen. Ze heeft nog een hoger doel en dat is om perfect Nederlandse te leren spreken. Ze komt oorspronkelijk uit Soedan en woont al 18 jaar in Nederland. Ze heeft nog steeds moeite met de Nederlandse taal. Met name praten vindt ze lastig. "Ik ben wel naar Nederlandse les geweest en heb daar met name leren lezen en schrijven. Maar een gesprek voeren in het Nederlands vind ik nog steeds moeilijk. In de BOP komt een mix van mensen die mijn taal niet begrijpen. Ik moet nu wel Nederlands praten! Ik heb nu al beter leren spreken dan al die tijd op school. En ook het contact met andere mensen voelt heel positief. Ik word er heel gelukkig van!"

Gewoon geen plek thuis

Howeida woont op een flat met haar man en 7 kinderen. Thuis is het erg krap. "Mijn kinderen kunnen geeneens vriendjes meenemen om te spelen of rustig hun huiswerk te maken. We hebben gewoon geen plek. Dat is echt mijn grootste zorg." Omdat het thuis zo hectisch is, neemt ze regelmatig haar jongste kinderen mee naar de BOP. "Hier kunnen ze spelen en huiswerk maken. Dat vind ik belangrijk, want ik wil dat mijn kinderen het goed doen op school en goed terecht komen."

Rijbewijs en baan!

Ze heeft nog grote plannen voor de toekomst. "Eerst wil ik de taal onder de knie krijgen. Daarna wil ik mijn rijbewijs halen en dan ga ik een betaalde baan zoeken. Dit vrijwilligerswerk is voor mij een stap in de goede richting."



BOP: DE HUISKAMER VAN HET JACQUES URLUSPLANTSOEN

De Buurtontmoetingsplek, kortweg BOP, is een bewonersinitiatief waar de deur letterlijk én figuurlijk opstaat voor bewoners. Deze buurt huiskamer bleek een van de grootste successen in de aanpak van Project Door. Een veilige plek waar deelnemers van Project Door en natuurlijk alle buurtbewoners altijd welkom zijn!



Huiskamer van de buurt

De BOP is ontsproten uit het brein van Sjuul Paauw, sociaal werker in Leiden Zuidwest. Zij zag dat de wijk grote behoefte had aan zo'n laagdrempelige voorziening en dat deze 'huiskamer' dé manier was om elkaar te ontmoeten en de bewoners bij de buurt te betrekken. De BOP kwam er! Libertas Leiden stelde een ruimte ter beschikking in zorgcentrum Rijn en Vliet, vlak naast het Jacques Urlusplantsoen.

Voor bewoners, door bewoners

Op de BOP kunnen mensen dagelijks terecht voor een kop koffie of thee en

staan vrijwilligers, overigens allemaal buurtbewoners, klaar voor een praatje. De BOP wordt gerund door de bewoners met slechts een 'klein beetje' hulp van professionals. Het is er druk. Aanvankelijk kwamen er per week zo'n 50 bezoekers, -volwassen en kinderen- maar nu is dat aantal flink toegenomen en is de ruimte soms zelfs te klein!

Bewoners hebben er echt baat bij

Naast gezelligheid, worden er op de BOP allerlei activiteiten georganiseerd waar de bewoners echt baat bij hebben. Zo is er een gezondheidsprekeuur waar een wijkverpleegkundige gratis advies geeft over lijf en leden. Heb je vragen over je administratie of het invullen van paperassen, dan word je hierbij geholpen. Ook medewerkers van Thuis op Straat en JES Rijnland komen regelmatig naar de BOP. Hier komen ze in contact met de ouders uit de wijk, die soms best wat hulp kunnen gebruiken bij de opvoeding van hun kinderen, of bij het organiseren van activiteiten voor de jeugd. Een medewerker van het Sociaal Wijkteam is ook met grote regelmaat op de BOP te vinden. Handig voor bezoekers die vragen hebben over financiële zaken, hun woonsituatie of relatie.

Een greep uit de activiteiten

Huiswerk maken, diamond painten, vrijwilligerswerk zoeken, koffie drinken, koken, kletsen, gezamenlijk eten, liedjes zingen, vergaderen, vragen stellen, knutselen, leren met de computer om te gaan, werk vinden, breien en haken, stage zoeken, advies krijgen én geven, opleiding vinden, Nederlands leren, sjoelen, woordfeud

spelen, leren met je mobiel om te gaan, kleding ruilen, discussiëren, woning zoeken, enzovoorts.

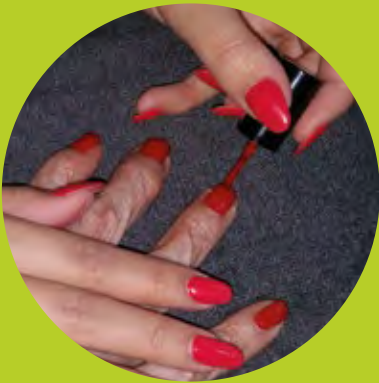
Succesfactor

Deze BOP bleek één van de succesfactoren in de aanpak van Project Door. Een groot aantal deelnemers van Project Door leefde geïsoleerd en had eigenlijk alleen maar contact met hun huisgenoten, de caissière van de supermarkt of hooguit de buurman. Een laagdrempelige plek waar je buurtbewoners kunt ontmoeten, vriendschappen kunt sluiten en samen dingen kunt gaan ondernemen, is dan hét middel in de strijd tegen die eenzaamheid en om mensen weer bij de maatschappij te betrekken.

„Ik woon hier nu bijna acht jaar en ken mijn burens nu net pas. Ik heb ze hier leren kennen”, zegt Faiza Bedrani. De Algerijnse komt zo'n twee keer in de week in het nieuwe buurthuis, om 'gezellig te praten en koffie te drinken'. „En als je problemen hebt met papieren, krijg je hulp.” Ze is erg blij mee met deze plek. „Dit is mijn familie.”, Leidsch Dagblad, 21-2-2017



BEAUTYMIDDAG



Kadisha zat al jaren thuis, zorgde voor haar twee kinderen en wist niet hoe ze de weg terug moest vinden naar het leven buiten. In Marokko had ze grote dromen. Advocade wilde ze worden. Maar nu na al die jaren thuis, wilde ze liever iets praktisch proberen, iets creatiefs. Ze schreef zich in voor de kapperscursus. Met behulp van de DZB en Werk en Inkomen werd het allemaal mogelijk en ze begon met knippen.

Samen met Kadisha organiseerde Project Door een beautymiddag in Op Eigen Wieken. De bedoeling was om jonge startende ondernemers een kans te geven praktijkervaring op te doen. En dat is een beautymiddag geworden. Haar werd geknipt en gestyled. Wenkbrauwen werden geëpileerd, nagels werden gelakt en voeten gemasseerd. Er was koffie en thee en wel dertig vrouwen hebben zich de hele middag laten verwennen. Iedereen vond het iets wat we veel vaker moesten doen. En Kadisha heeft deze dag ruimschoots praktijkervaring op gedaan.

CREAGROEP IN DE SLAAGHWIJK

Joke over de Creagroep

“Iedereen noemt het een creagroep, maar ik noem het liever een inlooptje, want iedereen is welkom om te komen doen wat ze graag willen doen. Je kunt dus een bakkie komen drinken en breien of haken. Maar je kunt ook tekenen, kletsen of lekker stil genieten van gezelschap. Er gebeurt hier van alles. Vriendschappen worden gesloten en talenten worden ontdekt.”



BAKKIE IN DE BUURT: RECEPT TEGEN DE EENZAAMHEID!

Een bakkie koffie als recept? Klinkt gek, maar het werkt. ‘Bakkie in de Buurt’ is het bewijs! ‘Bakkie’ is bedacht door Trudy Polane, sociaal beheerder van Huis in de Buurt Vogelvlucht en maatschappelijk werker Filiz Dilmeci van het Sociaal Wijkteam.

Lekker bakkie koffie

Samen gratis koffie drinken, of thee natuurlijk is namelijk heel gezellig. Op deze manier kom je in gesprek met buurtbewoners, leg je nieuwe contacten en kun je voorkomen dat je in een isolement terecht komt. Het buurthuis zorgt voor de plek, de koffie en de koekjes. Vrijwilligers heten de mensen welkom, zorgen voor de sfeer en voorzien de bezoekers van een natje en een droogje! Ook de deelnemers van Project Door komen naar Bakkie. Gewoon voor een praatje, om even niet alleen te hoeven zijn of om samen plannen te maken. Een aantal

van die plannen is ook werkelijkheid geworden. Zo wordt er op vrijdag samen gegeten (en afgewassen natuurlijk) tijdens de Buurttafel en er is Crea Bea Bakkie ontstaan: samen knutselen en handwerken onder het genot van een..... bakkie!

Opmars van het Bakkie

Bakkie in de Buurt is een succes. Ook in de in de Slaaghwijk wordt inmiddels een ‘Bakkie’ georganiseerd. Je bent daar iedere dinsdag van 10.00 tot 12.00 uur welkom. De deuren van Vogelvlucht zijn iedere donderdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur geopend.

**LIBERTAS
LEIDEN**

Sterk in de wijk



ROB ZWERVER VAN WERK EN INKOMEN OVER PROJECT DOOR

Rob Zwerver is nauw betrokken bij Project Door. Hij is senior medewerker bij de gemeente Leiden van een team bij het Team Werk en Inkomen, waaronder een groep klantmanagers. Zij zijn het aanspreekpunt voor mensen met een bijstandsuitkering, beoordelen de rechtmatigheid van de uitkeringen en de mogelijkheden tot deelname aan de samenleving, bij voorkeur door uitstroom naar werk.

“Bij Project Door gaat het om mensen die vaak al lang in de bijstand zitten en geïsoleerd leven en niet veel contacten buitenshuis hebben. Het actief opzoeken en begeleiden van deze groep is echt heel belangrijk.”

Rob vertelt dat het voor de klantmanagers moeilijk is om deze groep uitkeringsgerechtigden te bewegen om mee te doen aan de samenleving. “Ze worden natuurlijk uitgenodigd voor een klantgesprek. En dan wordt er gekeken hoe iemand weer actief kan worden. Bijvoorbeeld door de cliënt aan te melden voor taalles of door te verwijzen naar de DZB voor begeleiding bij activering naar werk. Wanneer blijkt dat iemand echt niet verder kan en er geen verdere mogelijkheden zijn, dan wordt geregistreerd dat er op dit moment ‘geen benutbare mogelijkheden’ zijn. En dan wordt over maximaal een jaar gezien of de omstandigheden van betrokkene veranderd zijn. Maar wat als iemand niet komt opdagen? De verwijtbaarheid van het niet meewerken aan toeleidingsactiviteiten moet dan worden beoordeeld. De uitkering wordt opgeschort en betrokkene kan ‘een maatregel’ krijgen: een korting op de uitkering. Vervolgens wordt die persoon weer opgeroepen voor een gesprek. Maar eigenlijk schiet dat bij deze groep niet op. Die mensen doen hierdoor nog steeds niet mee aan de

samenleving. Bij deze mensen werkt dwang averechts en vergroot het juist het wantrouwen.”

Rob: “Project Door is een heel belangrijk instrument gebleken om deze mensen wel te activeren. De medewerkers gaan regelmatig op huisbezoek, zijn een bekend gezicht in de wijk en winnen het vertrouwen van de mensen. De klantmanagers gaan ook wel ophuisbezoek, maar kunnen dit niet zo vaak als de medewerkers van Project Door. Bovendien mogen ze dit alleen als daar een gegronde reden voor is.”

Rob ziet duidelijk verbeteringen in het Jacques Urlusplantsoen, waar veel van zijn klantmanagers cliënten hebben. “Die verbeteringen zijn niet voor de volle 100 procent toe te schrijven aan Project Door, maar een heel groot deel van de credits gaat toch uit naar dit project.”

“Ik zou het een goed idee vinden om raadsleden kennis te laten maken met deelnemers van Project Door. Mogelijk hebben ze niet altijd een goed beeld van deze mensen. Voor medewerkers van het Team Werk en Inkomen is het bijvoorbeeld al moeilijk voor te stellen wat het met deze mensen doet als ze een brief met het logo van de gemeente Leiden krijgen. Dat levert veel stress, onzekerheid en wantrouwen op.”

Rob vindt het heel belangrijk om de inzet van Project Door voort te zetten. “De energie en tijd die de medewerkers van Project Door in hun deelnemers steken, dat is voor een klantmanager met hun caseload niet op te brengen. De medewerkers van Door hebben echt engelengeduld. Een voorbeeld hiervan is dat iemand na anderhalf jaar huisbezoeken plotseling zover is om de eerste stap te zetten. Vertrouwen is juist wat deze groep nodig heeft. Ik ben heel positief over Project Door.”



“JULLIE VERANDEREN DE LEVENS VAN LEIDENAREN!”

Lodi van Brussel is gemeenteraadslid voor D66 in Leiden en is de ‘bedenker’ van Project Door. “In Leiden en eigenlijk in heel Nederland, is het zo dat wanneer je eenmaal in de bijstand zit, het echt heel lastig is om eruit te komen. Natuurlijk is het je eigen verantwoordelijkheid om een baan te vinden, maar ook de overheid heeft hier een rol in. Toch lukt het veel mensen niet om aan werk te komen of überhaupt mee te doen in de samenleving. Soms moet iemand hierbij een duwtje in de rug krijgen. En voor dat laatste duwtje in de rug is Project Door.”

Idee voor Project Door

Lodi kreeg het idee voor Project Door tijdens zijn werk in Den Haag. “Ik ontmoette een vrouw die al heel lang een uitkering had. Het lukte haar gewoon niet om aan betaald werk te komen. In plaats van bij de pakken neer te zitten, ging ze aan de slag met vrijwilligerswerk in de wijk en deed daar echt ontzettend mooie dingen.”

Stemmen is ook actief zijn

“In maart heb ik zelf ook meegewerkt aan Project Door. Samen met Hester van Kruijssen van GroenLinks heb ik op de Buurtontmoetingsplek verteld over de gemeenteraadsverkiezingen en waarom het belangrijk is om je stem uit te brengen en mee te denken over de stad. Na afloop van de verkiezingen stuurden jullie mij een foto van een mevrouw die naar aanleiding van ons bezoek,

voor het allereerst in haar leven was gaan stemmen. Ik kreeg toen echt een brok in mijn keel. Stemmen is natuurlijk niet het hoogste doel van Project Door, maar het is wel een stap in de goede richting om actief te zijn in de samenleving. Daar gaat het om, dat mensen weer baas over hun eigen leven worden, dat ze contact maken en toewerken naar zelfregie zoals dat zo mooi heet in welzijnsland.”

Vrijwillig meedoen

Deelname aan Project Door is vrijwillig en dat is volgens Lodi ook de kracht van het project. “Mensen dwingen... dat werkt echt alleen als iemand niks meer wil. Mensen moeten zelf besluiten en echt gemotiveerd zijn om weer actief te worden. Dan werkt Project Door op zijn best. Ook vind ik het sterk dat in dit project mensen worden gestimuleerd vanaf de plek waar ze zitten. Dicht in de buurt, in de vertrouwde omgeving en dat er uitgegaan wordt van wat mensen WEL kunnen.”

Door met DOOR

De gemeenteraad heeft besloten dat Project Door wordt voortgezet. Dat betekent dat de volgende fase moet worden vormgegeven. “Ga je meer mensen inzetten of ga je het overdragen aan andere mensen, aan sociaal werkers bijvoorbeeld? Dat zijn vragen die jullie zelf moeten beantwoorden. Dat is niet aan de politiek. Wat ik belangrijk vind is dat jullie een verschil blijven maken in het leven van Leidenaren.”

'IK HEB NU WEER GEZELLIGHEID'



Faiza Bedrani woont al vele jaren in haar flat in Leiden zuidwest, maar tot voor kort kende ze maar weinig mensen in de wijk. Ze was veel alleen en dat knaagde aan haar. Tegenwoordig is dat anders en is haar sociale leven veel rijker geworden.

Nieuwsgierig

Faiza bezoekt regelmatig de Buurtontmoetingsplek. Daar zitten haar vriendinnen. Dit keer wordt ze extra vrolijk begroet door de rest van de bezoekers. Ze heeft namelijk voor hen gekookt.

Ze vertelt haar verhaal aan Suzanne Schalkwijk, die werkzaam is bij Project Door. "Zo'n twee jaar geleden kreeg ik een brief waarin stond dat ik bezoek kreeg van een medewerker van dit project. Eigenlijk kon ik niet wachten op dit gesprek. Ik was zelfs zo nieuwsgierig dat ik naar

Vogelvlucht ben gegaan om er meer over te weten te komen. Tijdens het Bakkie in de Buurt heb ik Marlies van Project Door ontmoet."

Veel mensen leren kennen

Faiza vertelt dat ze veel baat heeft gehad bij dit project: "Ik heb de taal beter leren spreken en zit niet langer de hele tijd maar alleen thuis. Marlies heeft me laten kennismaken met de mensen in de Buurtontmoetingsplek en heb heel wat bewoners uit mijn flat leren kennen."

Ook met het contact met de medewerkers is ze heel blij. "Ik vind het lieve mensen. Ze helpen iedereen en ze nemen me ook echt serieus. Ze gaan met me mee naar de dokter of naar het ziekenhuis. Ook word ik geholpen als ik een brief heb gekregen die ik niet goed begrijp. En heel belangrijk is dat ik het weer naar mijn zin heb. Ik heb nu veel meer gezelligheid!"

Suzanne Schalkwijk praat met Hans over het belang van sporten. Je wordt er niet alleen fit van, maar je komt ook in aanraking met andere mensen. Dat vindt Hans minstens zo belangrijk!

Sporten is veel te leuk

Hans is altijd heel sportief geweest en heeft van alles gedaan: van voetbal, fitness en van zwemmen tot judo, jiu-jitsu en dansen. "Als kind vond ik er niets aan en had echt een hekel aan gym. Alleen apekooien vond ik leuk."

Later, toen hij volwassen was, ontdekte hij de sport. Jammer genoeg moest hij het op zijn 35ste rustiger aandoen. Hij kreeg allerlei blessures, maar tegen het advies van de huisarts in, ging hij gewoon door. "Sporten is gewoon veel te leuk. Hardlopen bijvoorbeeld. Dat is echt vrijheid. Ik heb ook de halve marathon gelopen.

Helaas moest ik 6 jaar geleden toch echt stoppen. Ik mis het enorm."

Sportenderwijs

Gelukkig kwam hij via Project Door bij Sportenderwijs terecht. Hans: "Er wordt gesport in groepen en iedereen kan op eigen niveau meedoen. Ik krijg ook geen blessures, want daar is in de oefeningen rekening mee gehouden. Ook heeft Liza van Sportenderwijs me verteld dat ik via de verzekering een sportabonnement vergoed kan krijgen.

Nog leuker: sporten in groepsverband

Hans: "Ik ben blij dat we in een groepje les krijgen. Dan kun je nog eens praatje maken en je krijgt ook meer contact met anderen." Hans raadt iedereen aan om te gaan sporten: "Het is gezellig en je werkt ook nog eens aan je discipline en doorzettingsvermogen."

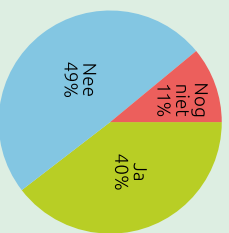


'IK HOU VAN SPORTEN MET GEZELLIGHEID IN EEN GROEP'

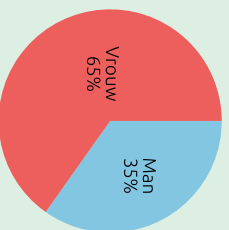
STATISTIEKEN

STATISTIEKEN MET BETREKKING TOT DE 181 RESPONDENTEN

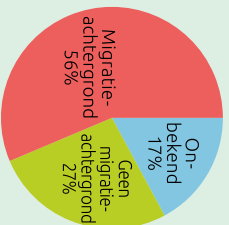
Percentage deelnemers



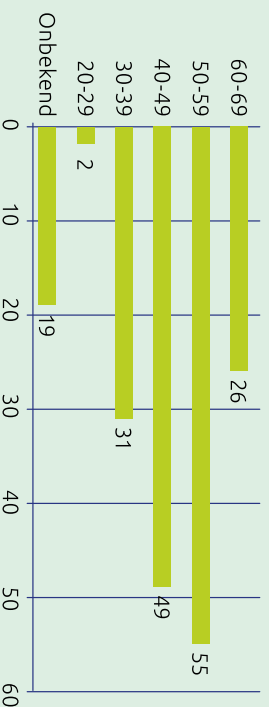
Geslacht



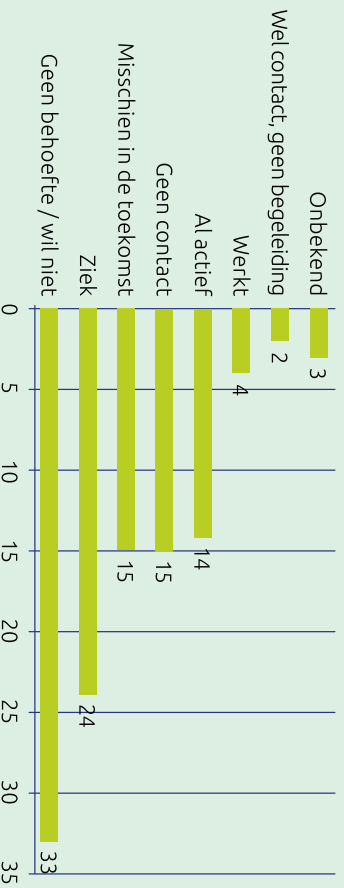
Migratie-achtergrond



Leeftijd deelnemers

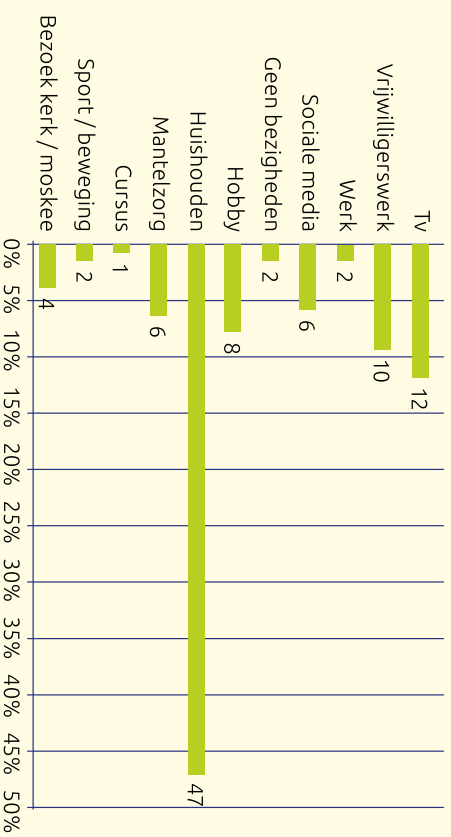


Reden geen deelname (110 deelnemers)

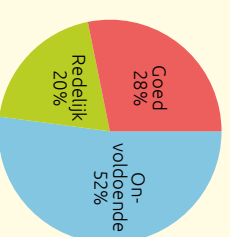


STATISTIEKEN MET BETREKKING TOT DE 71 PARTICIPANTEN

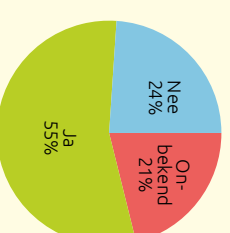
Dagelijkse bezigheden



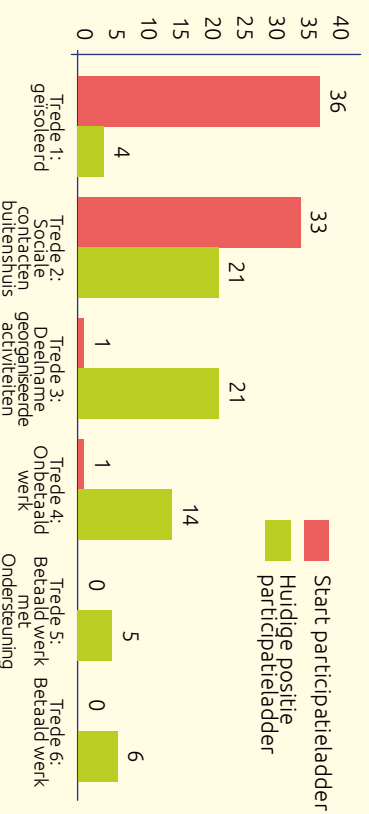
Taalniveau



Gezondheidsbeperking



Positie participatieladder





HUIS VAN DE BUURT

“Voor mij is het belangrijk dat ik mensen uit de wijk op een laagdrempelig manier bij het Huis van de Buurt betrek. Verbinden door verschillende activiteiten aan te bieden.

Achter de bar staan vrijwilligers direct in contact met mensen. Het is gezellig en er hangt een ontspannen sfeer waar leuke ideeën ontstaan.

Onze vrijwilligers zijn zo divers. Je merkt dat zij de Nederlandse taal willen leren om zo in contact te komen met elkaar. Dat is mooi om te zien!”

Janneke Jurgens, sociaal beheerder Op Eigen Wieden

Ik ben Esther Leinberger, 22 jaar en een afstuderend Sociaal Pedagogisch Hulpverlener aan de Hogeschool Leiden.

In 2017-2018 heb ik stage gelopen bij vrijwilligerscentrale iDOE en heb toen ook kennis gemaakt met Project Door. Een mooi project en heb het later ook gekozen als onderwerp van mijn afstudeeronderzoek. De belangrijkste vraag in mijn onderzoek was:

“Wat zijn de succes- en faalfactoren van Project Door, met betrekking tot activering en begeleiding?”

Hoe?

Ik heb veldwerk gedaan en heb me gefocust op het Jacques Urlusplantsoen en Tuinstad-Staalwijk. Ik heb deelnemers en medewerkers van het project geïnterviewd en heb meegedraaid in de Buurtontmoetingsplek bij het Jacques Urlusplantsoen. Daar leerde ik een aantal deelnemers kennen en voerde ik onder het genot van koffie of thee, gesprekken met hen. Iedereen heeft een eigen verhaal

waardoor het niet lukte om mee te doen aan de samenleving. Er was een steuntje in de rug nodig..

De uitkomsten op een rij

- De Buurtontmoetingsplek wordt door de deelnemers als een veilige plek ervaren. Een plek waar je makkelijk naar toe kunt en je problemen even kunt vergeten.
- De ondersteuning en begeleiding die gegeven wordt vanuit Project Door, wordt door de deelnemers als zeer waardevol ervaren.
- De deelnemers voelen zich optimaal gesteund, gehoord én hebben het gevoel dat de medewerkers voor hen klaarstaan, wanneer zij hen nodig hebben.
- Het is niet zozeer dat er geen wil is om mee te doen aan de Leidse samenleving, maar er zijn vaak belemmerende factoren aanwezig om stappen te zetten.
- Door het enthousiasme en het optimisme dat de medewerkers van Project Door tonen, hebben de deelnemers het gevoel dat zij er toe doen.



**ONDERZOEK
HOGESCHOOL
LEIDEN**



KENNIS BIJSPIJKEREN

De deelnemers aan Project Door willen door met hun leven. En dat betekent dat ze actief aan de slag moeten. Kennis bijspijkeren is daar een belangrijk onderdeel van. Kennis over praktische dingen en over zaken die spelen in de samenleving. Op verzoek van de deelnemers worden er daarom in de Buurtontmoetingsplek bijeenkomsten georganiseerd en deskundigen uitgenodigd om advies te geven en vragen te beantwoorden. Twee voorbeelden.

Iedere stem telt!

Op 21 maart vonden de gemeenteraadsverkiezingen plaats. Niet iedereen wist wat die verkiezingen inhielden, wat hun stem betekende voor de

stad Leiden én voor hun eigen wijk. Twee lokale politici, Lodi van Brussel (D66) en Hester van Kruijssen (GroenLinks) kwamen naar de Buurtontmoetingsplek en beantwoordden de meest uiteenlopende vragen. Van 'hoe werkt een stembiljet?' en 'wat is links en rechts in de politiek?', tot vragen over hoe de gemeente kan zorgen voor een tegemoetkoming in de kosten voor huiswerkbegeleiding en kan regelen dat het zwerfvuil wordt opgeruimd. Het was een echte eyeopener: politiek was niet langer een ver-van-mijn-bed-show! En het allermooiste: twee deelnemers hebben voor het eerst van hun leven gestemd.

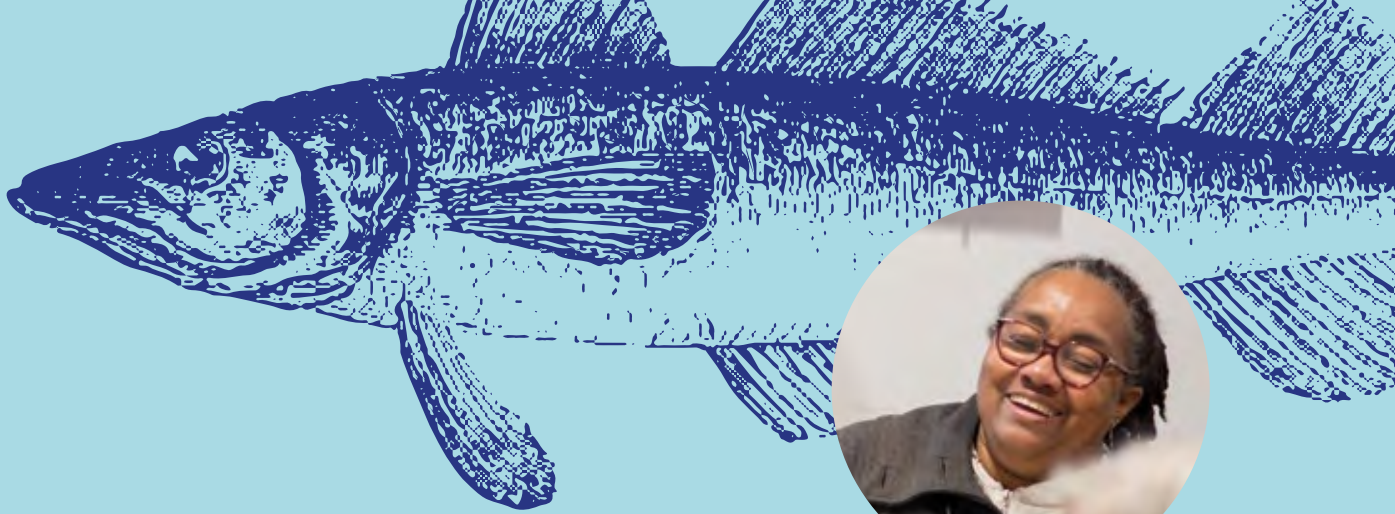
Uit de schulden

Een ander onderwerp waarover er veel vragen leven, betreft geld. Als je moet rond komen van een

bijstandsuitkering, moet je elk dubbeltje omdraaien en is een kleine schuld al een groot probleem. Hoe kan je voorkomen dat je in de schulden raakt en hoe kan je zo slim mogelijk met geld omgaan? Een medewerker van de Stadsbank kwam tekst en uitleg geven.

Meer kennis

Bovenstaande is lang niet alles. Er gebeurde veel meer. Zo gaf de wijkagent informatie, vertelde een diëtiste over haar werk, werd een bezoek gebracht aan de kwekerij van de DZB, werden er vragen beantwoord over het Leids minimabeleid en vertelde de wijkverpleegkundige over hoe je gezond kan worden én kan blijven. In de toekomst staat er nog veel meer op het programma: een EHBO cursus, gezond koken voor een klein budget, enzovoorts!



RECEPT VAN DE BUURTKOK

Eten is veel meer dan een manier om de maag te vullen. Samen koken en samen eten is ook om middel om mensen te verbinden. Ook in Buurtontmoetingsplek is het hét tovermiddel om bewoners bij elkaar te brengen. Dagelijks worden er recepten uitgewisseld, komen er lekkere hapjes en soms hele maaltijden op tafel. En als iemand ziek is, of niet zelf kan koken, zorgt er altijd wel iemand dat er thuis een bakje eten wordt afgeleverd.

Buurtkok Maureen

Een van de hoofdrolspelers op culinair gebied is Maureen Mora. Zij is uitgegroeid tot de buurtkok van Leiden

Zuidwest. Ze houdt van koken en heeft al meerdere keren maaltijden bereid voor de 'Buurttafel' in buurthuis Vogelvlucht. Bovendien wordt ze regelmatig gevraagd om hapjes te maken voor allerlei evenementen: voor de bezoekers van de rommelmarkt in de Parelvisser, voor feestjes, voor vrijwilligersbijeenkomsten en noem het maar op.

Natuurlijk brengt Maureen haar culinaire creaties ook mee naar de Buurtontmoetingsplek. De hele buurt kent nu haar heerlijke Roti, Okersoep, Bami, gevulde eieren en nog veel meer. Ook de lezers van dit magazine kunnen daarvan meegenieten. Maureen heeft namelijk een recept opgesteld voor zoetzure vis. Een recept voor een grote groep, want alleen eten is zo ongezellig!

ZOETZURE VIS

(voor 12-24 personen)

Benodigheden:

- 2 kilo vis. Bijvoorbeeld Wijting maar eigenlijk kan het met elke vis.
- Limoen of azijn (genoeg om de vis in te wassen)
- Kruiden en specerijen: knoflookpoeder, zwarte peper, aromaat, maggiblok of maggipoeder, geraspte nootmuskaat, pimentkorrels, laurierblad
- Maïsmeeel of bloem
- 3 gepelde tomaten (pel de tomaten door ze eerst even in heet water te leggen, dan kun je het velletje er makkelijk afhalen)
- Chinese vruchten (mixed ginger, te koop bij de toko)
- Verse knoflook (gepeld)
- Uien (gewassen en gesneden)
- Zoete paprika (gewassen en gesneden)
- Spitskool (gewassen en gesneden)
- Selderij (gesneden)
- Olie om in te bakken
- Rijst voor erbij

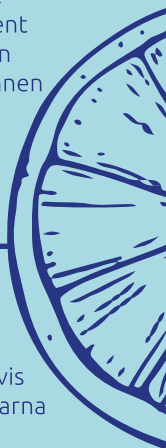
Zo maak je het:

- Was de vis in de limoen of azijn. Vul een kom met water en doe hier het limoensap of azijn in. Leg de vis in deze kom en laat het geheel 2 minuten staan. Daarna laat je de vis uitlekken in een vergiet.
- Maak een mengsel van knoflookpoeder, zwarte peper, aromaat en maïsmeeel of bloem.
- Strooi dat mengsel over de vis en zorg dat het goed wordt verdeeld over de vis.
- Bak de vis kort in hete olie. Ongeveer 3 minuten per kant. Laat de vis daarna uitlekken op aluminiumfolie.
- Doe in een andere pan een beetje olie. Bak hierin de knoflook, uien, Chinese vruchten, tomaten en paprika.
- Voeg water, pimentkorrels, laurierblad, maggipoeder, zwarte peper en nootmuskaat toe en breng het geheel aan de kook.
- Kook het ongeveer 15-20 minuten tot het dik wordt.
- Proef dit en als het goed op smaak is, kan de gesneden selderij en vis erbij. Kook dit ongeveer 3 minuten mee.
- Voeg daarna de spitskool, knoflook, uien, maggipoeder, mespuntje nootmuskaat en tomaat toe. Bak dit allemaal kort in de olie. De spitskool moet knapperig blijven.

Serveer de vis met de saus, spitskool en rijst.

Let op: de pimentkorrels zitten er alleen in voor de smaak en zijn niet om te eten.

Eet smakelijk!





VAN VERLEGEN VROUWTJE TOT SUPERWOMAN

“Toen ik Nathaly voor het eerst thuis bezocht, trof ik een verlegen, breekbaar vrouwtje aan. Het leven was niet makkelijk voor haar geweest en dat was haar echt aan te zien.” Marlies Tiepel van Project Door vertelt over haar eerste huisbezoek aan Nathaly Rodriguez. “Ik vond haar een super lief mens en had direct een klik met Nathaly. Misschien omdat ze van de Antillen komt. Daar heb ik namelijk ook een tijdje gewoond.”

Schot in de roos!

Nathaly en Marlies kennen elkaar al vanaf het begin van het project. Na het eerste huisbezoek hebben ze regelmatig contact en Marlies neemt Nathaly mee naar de Buurtontmoetingsplek (BOP). Dat blijkt een schot in de roos. Het is vlakbij haar flat en als ze boodschappen moet doen, komt ze er automatisch langs. Nathaly begint zich daar steeds meer op haar gemak te voelen. “Ik vind het heel gezellig op de BOP. Vroeger had ik veel stress en grote zorgen. Ik zat de hele dag tussen vier muren opgesloten en kwam niet veel buiten. Dat is nu echt anders. Eerst kwam ik alleen om te kletsen en werd ik geholpen bij het invullen van ingewikkelde formulieren. Maar nu ‘draai’ ik de donderdagmiddag. Ik ben namelijk gastvrouw op de BOP!”

Niet genoeg

Marlies: “Nathaly is een van de sfeermakers. Ze is altijd behulpzaam en zorgt dat iedereen zich welkom voelt. Ik ben echt supertrots op haar.” Voor Nathaly was die ene vrijwilligersklus alleen niet genoeg. Ze wilde meer! Marlies: “Samen zijn we op zoek gegaan naar een geschikte vrijwilligersjob en die hebben we gevonden. Dierenweide de Coebel was op zoek naar vrijwilligers. We zijn wezen kijken en sinds een halfjaartje is Nathaly daar aan de slag. Twee ochtenden per week maakt ze de hokken schoon, voert de dieren en houdt het terrein netjes.”

Superwoman

Het gaat echt heel goed met Nathaly. Van dat verlegen breekbare vrouwtje is niet veel meer te merken. Ze gaat tegenwoordig door het leven als een zelfverzekerde lieve dame die weet wat ze wil en altijd klaarstaat voor anderen: een Superwoman!



DE MENSEN DIE WE NIET BEREIKT HEBBEN

De medewerkers van Project Door hebben 181 mensen gevraagd om deel te nemen. Deelname was vrijwillig, dus als iemand aangaf echt niet mee te willen doen, hadden we dat te respecteren. Sophy Wolters legt uit.

“Hoe vaak hebben we niet aangebeld en werd de deur niet open gedaan? Of werd er over de telefoon gezegd dat er geen behoefte was aan meedoen en actief zijn. Vaak bleken dit mensen te zijn die te ziek waren om buiten te komen of te ziek in hun hoofd om naar buiten te durven. Buurtbewoners die zoveel problemen hadden of zoveel ‘mantelzorgen’ dat er geen tijd over was om iets leuks of interessants te doen. Maar er waren ook mensen

die hun draai hadden gevonden in hun situatie en die voor zichzelf al een plan van aanpak hadden bedacht, zoals terug naar school of solliciteren op een baan.”

De opdracht van Project Door was om iedereen een activeringstraject aan te bieden. “Dat schuurt soms, want eigenlijk zeg je dan dat hun leven nu niet goed is. Wat komt zo’n wildvreemde mij eigenlijk vertellen over hoe mijn leven eruit moet zien? Een mevrouw vertelde dat ik tien jaar te laat kwam. Dat ze nu te ziek was, maar dat ze toen ze nog wel op de been was, graag aan een baan geholpen was. En er was een meneer die zei: Ik kan niet mee doen, maar wat fijn dat je er bent want ik vind het fijn om samen een kopje koffie te drinken.”

Er zitten veel uitdagingen aan een project als Project Door en één daarvan is wat te doen met de mensen die hebben aangegeven dat ze niet willen deelnemen? “Je weet nooit bij wie je binnenkomt en wat je bezoek teweeg brengt. En het is wel gebleken dat een bezoek alleen vaak niet genoeg is om mensen over de streep te trekken. En hoe doe je dat dan bij de mensen die duidelijk hebben laten weten dat ze niet willen, geen behoefte hebben aan contact of hulp?”

Nu Project Door een doorstart gaat maken, zullen we een aantal van die mensen opnieuw gaan opzoeken. “Vooral de mensen die aangegeven hebben: ‘misschien in de toekomst wel,’ of ‘ik weet het nog niet.’ Die mensen zijn we niet vergeten.”



HUISBEZOEKEN: DE ERVARINGEN

Slechts met een lijst met namen en adressen in de hand, gingen de medewerkers van Project Door op pad. Eerst een brief in de bus om een afspraak te maken en daarna op huisbezoek. Marlies Tiepel en Aziza Bounecoub vertellen over hun ervaringen.

Kijkje achter de voordeur

Marlies: "Het is best lastig om binnen te komen. Je maakt natuurlijk wel een afspraak, maar toch gebeurt het geregeld dat de deur stijf dicht blijft. En dat snap ik wel. Het is toch heel wat om 'een vreemde' in je huis toe te laten. Voor mij is het dan zaak om door te zetten. Nog een keertje bellen of langsgaan. Soms lukt het niet en krijg ik allerlei verwensingen naar mijn hoofd geslingerd. Je moet een dikke huid hebben." Aziza: "Als iemand echt niet mee wil doen, dan moet je dat respecteren. Deelname aan Project Door is vrijwillig en gelukkig word ik heel vaak wel binnengelaten."

Spannend

De twee vertellen dat zo'n huisbezoek best spannend is. Aziza: "Je weet echt helemaal niets van de deelnemers en je weet niet wat je achter de voordeur kunt aantreffen. Soms wil iemand best met je praten, maar die wil niet thuis het gesprek voeren. En dat is ook prima. Dan gaan we bijvoorbeeld naar het Huis van de Buurt."

Marlies: "Het gesprek kan daarna alle kanten opgaan. Ik vertel over het project, maar eigenlijk is het verder aan de deelnemer. Soms gaat het over koetjes en kalfjes, over de woning of over familie. Ik hoef bij het

eerste gesprek echt geen kant-en-klaar stappenplan voor de toekomst te hebben. Vaak kom ik meerdere keren op bezoek en natuurlijk is er aanvankelijk wantrouwen. Ik ben weer iemand van zo'n instantie. Kom ik niet stiekem controleren? Op een gegeven moment merk je dat het vertrouwen er is. Je bent echt welkom, de deelnemer kijkt uit naar je bezoek, haalt koekjes in huis en dat soort dingen. Je bent dan echt hun gast!"

Bijzondere ontmoetingen

Marlies en Aziza hebben de afgelopen tijd heel wat bijzondere gesprekken met de deelnemers gevoerd. Marlies: "Soms is het best schrikken. Dan heeft iemand in zijn leven zo veel ellende meegemaakt. Ik vraag me wel eens af hoeveel verdriet en tegenslagen een mens kan hebben. Mensen met oorlogstrauma's, die hun kind hebben verloren, die fysiek opgebrand zijn en financieel aan de grond zitten. Ik vind het dan altijd bewonderenswaardig hoe ze hun hoofd dan boven water houden."

Er zijn ook ontmoetingen die je bijblijven. Marlies vertelt dat ze op huisbezoek ging bij een meneer die al meer dan 6 jaar in zijn flat woonde. "Hij had nog nooit bezoek gehad. Ik was de eerste! En een meneer die me wel binnen wilde laten, maar het duurde ontzettend lang voordat de deur ook echt open ging. Later bleek dat hij op de wc verscholen zat en alle deuren had gebarricadeerd. Angstig en compleet getraumatiseerd door wat hij in de oorlog had meegemaakt. Er was zelfs een deelnemer die me wanhopig aan mijn arm vasthield toen ik weg wilde gaan. Ik mocht niet

vertrekken, want dan was er weer die eenzaamheid. Dan breekt je hart."

Maar het is lang niet altijd kommer en kwel. Aziza: "Sommige mensen vertellen vol passie over hun hobby, of over hun dromen en je maakt ook grappige dingen mee." Marlies: Ik kwam op een ochtend bij een deelnemer. Hij kon me helaas geen koffie aanbieden. Of ik dan een biertje wilde. Ik heb het biertje afgeslagen, maar hij nam er wel een. Ook herinner ik me een mevrouw die spontaan haar gedichten ging voordragen en iemand die pas was gaan schilderen. Dat gaf haar rust."

Niemand wil in de bijstand

Marlies: "Een van de dingen die ik heb geleerd, is dat iedereen -en dan bedoel ik ook echt iedereen- in deze situatie terecht kan komen. Hoe hoog je opleiding ook is, waar je ook vandaan komt en hoeveel geld je ook hebt. Niemand wil in deze situatie belanden en niemand wil in de bijstand zitten. Alle deelnemers die ik heb gesproken zouden het allerliefst een baan hebben en gewoon een gelukkig leven leiden."

Wat kan er wel?

Marlies: "Tijdens zo'n gesprek bij de deelnemer thuis gaat het over wat de deelnemer wil én kan en over toekomstdromen. En dat vind ik juist het mooie aan dit project. In het leven van deze mensen worden door alle instanties hun problemen juist centraal gesteld. Geen werk, schulden, gezondheidsproblemen.... Project Door gaat juist uit van mogelijkheden en kansen. Ik ben ervan overtuigd dat deze aanpak een van de succesfactoren is van dit project."



COLOFON

Redactie

Marlies Tiepel
Sophy Wolters

Onderzoeker

Esther Leinberger- Hogeschool Leiden

Clankbordgroep Project Door

Danielle de Blicck: Manager Re-integratie en Werkgeversdiensten, DZB
Gertru Diender: Directeur Sociaal Domein, Gemeente Leiden
Sandra Duijser: Teamleider Werk en Inkomen, Gemeente Leiden
Pim Fretz: Teammanager Participatie, DZB
Sjors Gerritsen: Sectormanager Ondersteuning en Participatie, Libertas Leiden
Chrissie van der Meijden: Programmamanager Wijkregie, Gemeente Leiden
Jeanette Vader: Manager Coöperatie Sociaal Wijkteam Leiden
Kirsten Zitman: Teammanager iDOE
Rob Zwerver: Senior Medewerker, Gemeente Leiden

Project Door is uitgevoerd door iDOE, in opdracht van de gemeente Leiden

Meer informatie: <https://www.i-doe.nl/Project-Door>

Vormgeving en fotografie

Janna Bedaux grafisch ontwerp en fotografie
Iris Schaart Fotografie
Frans Willemsen design logo's en flyers

Met dank aan:

Iedereen die aan het Project Door magazine heeft meegewerkt
Lodi van Brussel, D66 raadslid
Team iDOE

Nog geen jaar geleden ging het slecht met Elizabeth de Groot. In 2012 had ze een zware hartoperatie ondergaan en kwam daarna thuis te zitten. Ze moest stoppen met werken en was genoodzaakt langdurig te revalideren. Maar beter werd het niet. Door haar fysieke en mentale klachten kwam ze nagenoeg niet meer buiten en sloot zich steeds meer op in haar huis. In augustus 2017 kreeg ze een tweede hartinfarct. Op advies van de cardioloog moest Elizabeth naar buiten en mensen ontmoeten.

Veel verbetering

Elizabeth ging naar Bakkie in de Buurt in Huis van de Buurt Vogelvlucht. "Het is daar heel gezellig, maar toch maakte ik weinig contact. Gelukkig heeft Trudy, de beheerder van Vogelvlucht, mij voorgesteld aan Marlies van Project Door, die mij meenam naar de Buurtontmoetingsplek (BOP). Na een paar bezoeken voelde ik me daar echt thuis. Ik vond daar de rust, begrip en gezelligheid. Ik werd steeds vrolijker en zat weer lekker in mijn vel. Zelfs mijn zoon zag heel veel verbetering!"

Drijvende kracht

Van bezoeker van de BOP werd ze er vrijwilliger en is op dit moment een van de drijvende krachten achter creatieve activiteiten, waaronder Diamond Painting. "Ik voel me zelfs zo goed dat ik een naaclub ga opzetten voor de dames uit de buurt. Daar heb ik echt de energie weer voor!"

Op controle

Een tijdje geleden moest Elizabeth op controle bij de cardioloog. Die was enorm tevreden over haar gezondheid. "Normaal staat er 3 jaar voor herstel, maar ik heb het binnen 1 jaar gerooid! De cardioloog vertelde me dat het echt zelden voorkomt dat iemand zo snel én zo goed herstelt. Ik hoef zelfs niet meer terug te komen op controle!"

Rooskleurige toekomst

Elizabeth ziet het leven weer zitten en ziet de toekomst rooskleurig in. "Ik heb weer plannen en wil weer van alles ondernemen. Als je vraagt wat ik het liefst zou willen, is dat ik nog jaren kan blijven doen wat ik nu doe: vrijwilliger zijn op de BOP!"

VAN BEZOEKER NAAR VRIJWILLIGER



GROENE OASE IN DE WIJK

Saudatu Kamara werkt als vrijwilliger in de tuin van woonzorgcentrum Rijn en Vliet van Libertas Leiden. Ze doet fantastisch werk en is helemaal in haar element. De tuin doet haar denken aan de natuur in Sierra Leone, haar land van herkomst.

Iedere donderdagochtend gaat ze vol energie aan de slag en maakt de tuin tot een heerlijke groene oase waar de bewoners van het zorgcentrum (voornamelijk ouderen) kunnen genieten!

Naast Saudatu, zijn ook andere deelnemers van Project Door aan de slag gegaan als vrijwilliger in de woonzorgcentra van Libertas Leiden.

Vrijwilligerscoördinator Rianne Wille van Wonen met Zorg is hier blij mee, want er is altijd een grote behoefte aan goede vrijwilligers. Voor de vrijwilligers zelf is het een manier om met andere mensen in contact te komen, hun talenten in te zetten en werkervaring op te doen!

Rianne: "Er werken bij ons vrijwilligers van verschillende leeftijden en achtergronden. Dat is heel waardevol, want iedereen neemt eigen kennis, ervaring en kwaliteiten mee en kan die in verschillende functies inzetten. Het is ook fijn dat veel van deze vrijwilligers uit de buurt komen waar het zorgcentrum staat. Zo hebben we meer verbinding met de wijk."



“PROJECT DOOR IS PRECIES WAT WE NODIG HEBBEN”

Chrissie van der Meijden is programmamanager wijkregie bij de gemeente en stuurt in die hoedanigheid de intensieve wijkaanpak in Leiden aan: een geïntegreerde aanpak die ontwikkeld is om probleemwijken een 'boost' te geven. Er wordt ingezet op een schone en veilige infrastructuur, een goede jeugdaanpak en het verbeteren van de sociale cohesie. Ook worden, in het kader van de armoede-aanpak, de bewoners gestimuleerd naar activering en vrijwillige inzet. Een hele klus. De intensieve wijkaanpak vindt plaats in twee wijken in Leiden die te kampen hebben met veel problematiek: het Jacques Urlusplantsoen en Slaagwijk.

Tops

“Project Door is precies wat we nodig hebben voor activering in de wijk. Echt goed hoe de Eropaf-methode werkt. We zijn in gesprek met mensen en vragen hen: hoe gaat het nou met u? We weten dus voor het eerst wat er scheelt in de wijk en geven mensen een stem. Het is een praktische aanpak. Er ligt een vraag van een bewoner en daar gaan jullie mee aan de gang. Supermaatwerk. Misschien waren we eerst bang dat we bij de bewoners te grote verwachtingen zouden scheppen door ze te vragen

wat ze willen en hoe we daarbij kunnen helpen. Maar daar gaat ons werk toch eigenlijk over. Dan doen we wat we moeten doen; mensen helpen bij het zetten van stappen.”

Tips

“We hebben in de afgelopen twee jaar veel geleerd van Project Door. Vooral dat we niet te hard moeten lopen en veel geduld moeten hebben. Want je kunt wel heel veel huisbezoeken doen, maar als je voor iedereen een plan van aanpak moet maken en uitvoeren, moet je daar de tijd voor nemen. Bovendien moet je die aanpak ook afstemmen met andere organisaties, zoals het Epicentrum, de DZB en Libertas Leiden.”

“Wijkwerkers moeten beter samenwerken en meer met elkaar afstemmen. Het gaat om praktische en innovatieve ideeën en om vragen, wensen en dromen van bewoners te realiseren. Dat betekent soms een andere manier van kijken!”

Het leukste moment

“De opening van de Buurtontmoetingsplek Rijn en Vliet. Er waren zoveel buurtbewoners en ze waren zo enthousiast. En voordat het project van start ging, kenden de bewoners elkaar niet eens. Echt super.”

DOEBEURS LEIDEN

WOENSDAG 12 DECEMBER
VAN 13.00 TOT 17.00 UUR

TOEGANG GRATIS

IN OP EIGEN WIEKEN
VALKENPAD 5

ACTIVITEITEN
CURSUSSEN
VRIJWILLIGERSWERK

ZET JOUW TALENTEN IN

PROJECT
DOOR

idoe