THEMABIJLAGE DE BRUG

Zorg in Oost

2

‘Bewoners moeten meer de regie nemen over hun buurt.’ Eettafels, een buurtloop, een maaltijd, buurtcoöperatie Oostelijk Havengebied timmert behoorlijk aan de weg.

3

Met z’n allen eten is veel gezelliger dan alleen. Het buurtrestaurant in servicepunt Het Brinkhuis in Betondorp zit elke dinsdagavond vol senioren die gezamenlijk avondeten.

3

In Amsterdam is wijkzorg geïntroduceerd, zorg en ondersteuning zo dicht mogelijk bij de bewoners. **‘Elkaar helpen lukt het best als je elkaar kent.’**

4

De ouder- en kindadviseur werkt in de wijk én op school. iPadverslaving, voeding, opvoeding of grotere problemen? Er is hulp voor alle ouders met een vraag.

4

Mantelzorgen: ‘Het is zwaar, want het houdt nooit op.’ Gelukkig is er wel hulp bij de administratieve rompslomp.

EN WIE VRAAGT DE MANTELZORGER HOE HET MET HEM GAAT

Loesje

Op het gebied van zorg is er sinds 1 januari 2015 veel veranderd. Niet het Rijk, maar de gemeente is nu voor veel zaken verantwoordelijk. Vooral lang zelfstandig wonen is het devies. Maar hoe? Welke loketten zijn er in Amsterdam-Oost? *de Brug* bezoekt wijkcentra, onderzoekt ‘voor elkaar voor de buurt’ en praat met een mantelzorger. Vier pagina’s Zorg in het hart van de krant.

‘Bewoners moeten meer de regie nemen over hun buurt’

Meta, Kay en Riki. “We hopen met de coöperatie de buurtcontacten te stimuleren. Dat maakt het leven in de wijk alleen maar leuker.”

Eettafels, een buurtloop, de Vrijheidsmaaltijd op 5 mei, de buurtcoöperatie Oostelijk Havengebied timmert behoorlijk aan de weg. Buurtbewoners reageren enthousiast.

Door Michel van Dijk

Meta de Vries is er nog beduusd van. Het loopt storm met de buurtcoöperatie Oostelijk Havengebied (OHG). Na de verspreiding van de informatiefolder, begin mei, regende het nieuwe aanmeldingen. En dat is vermoedelijk pas het begin. “Het leeft. Mensen vinden dit een belangrijk initiatief voor de buurt,” vertelt De Vries, medeoprichter. “Dat laten ze ons ook weten. Mensen hebben behoefte om zich meer met de buurt te verbinden, om te weten wie er naast hen woont, om zich thuis te voelen in de wijk waar ze wonen.”

Het idee voor de buurtcoöperatie OHG, sinds begin april een vereniging waar buurtbewoners lid van kunnen worden, ontstond begin 2014. De Vries: “Er bloeien steeds meer lokale initiatieven op, zoals buurttuinen, buurttafels, leeskasten. Zo ontstond bij ons het idee dat er een platform zou moeten komen dat al die buurtactiviteiten met elkaar verbindt. Een andere overweging was dat de bewonerspopulatie in het OHG ouder wordt. Steeds meer mensen hebben zorg nodig. Dan is het fijn als je een beroep kunt doen op je buren, want professionele zorg is niet meer vanzelfsprekend. Maar dan moet je elkaar wel kennen. Met de buurtcoöperatie OHG kan dat. Dat is een netwerk waarbinnen je elkaar kunt ontmoeten, samen leuke dingen kunt doen én iets voor elkaar kunt betekenen.”

Samenleving in het klein

De eettafels, die worden georganiseerd in de kantine van het Internationaal Instituut voor Sociale Geschiedenis (IISG), vormen sinds najaar 2014 de eerste activiteit van de coöperatie. Inmiddels schuiven eens per maand zo’n vijftig buurtbewoners aan om samen de maaltijd te delen. Kay de Vries, jongere in het OHG en student aan de universiteit van Humanistiek in Utrecht, kwam op die manier in aanraking met de buurtcooperatie. Hij besloot zich aan te sluiten. “Een buurt is een samenleving in het klein,” legt hij uit. “Je wilt wonen op een plek waar je je thuis voelt. Zo’n plek ontstaat niet vanzelf, die moet je maken met elkaar.”

Kay is medeorganisator van de eerste buurtloop OHG, die zondag 31 mei plaatsvindt, vanaf 10.30 uur. “Iedereen kan meedoen. Er is een kinderloop van 1 en 2 kilometer, en een volwassenenloop van 5 en 10 kilometer. En de buurtloop is ook begaanbaar voor rolstoelers.”

Riki Molenkamp, secretaris van de buurtcoöperatie, heeft het ondertussen druk met alle nieuwe aanmeldingen, maar ze is er blij mee. “We hopen met de coöperatie de buurtcontacten te stimuleren. Dat maakt het leven in de wijk alleen maar leuker.” Meta de Vries haakt hierop in: “En het past in deze tijd. De overheid vraagt van ons dat we meer zelf doen. Oké, laten we als bewoners dan ook de regie nemen over hoe we willen wonen en leven in de buurt.” ●

www.buurtcooperatieohg.nl

COLOFON

Zorg in Oost - themabijlage bij *de Brug* editie 67 - 21 mei 2015

Deze bijlage kwam tot stand in samenwerking met stadsdeel Oost.

Oplage
70.000 exemplaren

Verspreidingsgebied
Amsterdam-Oost, Diemen-Noord, Durgerdam, Funenpark, Schellingwoude.

Met dank aan
Michel van Dijk, Linda van den Dobbelsteen, Linda Samplonius, Annemarie Smit, Catherine Smit, Marije van Wees en iedereen die geportretteerd en geciteerd is.

Fotografie Martijn van den Dobbelsteen **Vormgeving** Tim Cannon **Drukwerk** Rodi Rotatie / Dijkman Print **Verspreiding** Amstel Post. **Contactinfo** www.debrugkrant.nl.

Het Brinkhuis, een van de acht Wijkservicepunten in Oost

Met z’n allen eten is veel gezelliger dan alleen

Het buurtrestaurant in servicepunt Het Brinkhuis in Betondorp zit elke dinsdagavond vol senioren die gezamenlijk avondeten. We schuiven aan en ontdekken het succes van samen dineren.

Door Linda Samplonius

Eten in Het Brinkhuis. “Een vaste plek heb je alleen op het kerkhof.”

Bij binnenkomst in servicepunt Het Brinkhuis, gevestigd in de voormalige bibliotheek, komt een geur van stoofvlees je tegemoet. Buurtbewoners wandelen langs de drukbezette keuken door naar de eetzaal. Bijna dertig senioren schuiven rond 17.30 uur aan de lange tafels, er is geen stoel meer vrij. “Een vaste plek heb je alleen op het kerkhof,” zegt meneer Bronkhorst (77), grijze snor en een frisse blauwe polo, terwijl hij plaatsneemt. Jarenlang heeft hij als internationaal chauffeur gewerkt. Sinds hij weduwnaar is, komt hij elke dinsdagavond naar het buurtrestaurant.
Voor €4,50 krijgt iedere Betondorper een daghap en een toetje. “Als je het niet lekker vindt, heb je pech,” vertelt mevrouw Santvoort (70), die naast meneer Bronkhorst zit. “Maar meestal smaakt het goed, hoor.” Haar man houdt niet van groente, daarom zit ze nu hier. “Maar ook voor het sociale contact, en ik hoef niet af te wassen,” vult ze aan. Dan komen de borden: aardappelen, broccoli en hachee staan vandaag op het menu.

Team van vrijwilligers

Dat het buurtrestaurant goed loopt, komt mede door de participatiemedewerkers bij Het Brinkhuis, Magdy Khalil en Jo-Ann Watson. Magdy verzorgt de avond samen met een team van zes vrijwilligers, bestaande uit koks, bediening, een afwasser en buurtbewoner Hannie, die doordeweeks fulltime werkt als recruiter voor een uitzendonderneming en wekelijks de boodschappen doet. De nationaliteiten en de leeftijd van de vrijwilligers – de jongste is 15, de oudste 77 jaar – lopen zeer uiteen. “Het is een leuk team en er heerst een energieke sfeer,” vertelt Magdy. “De dinsdagavondgroep is hecht. Omdat het zo’n succes is, hebben we sinds twee maanden ook een buurtrestaurant op donderdagavond. Naast het buurtrestaurant proberen de participatiemedewerkers de laagdrempeligheid van het buurthuis te vergroten, want sommige buurtbewoners weten Het Brinkhuis nog niet te vinden, terwijl er ontzettend veel te doen is.”

Meer dan een servicepunt

De deur van Het Brinkhuis staat de hele dag open. Buurtbewoners kunnen er terecht voor een kop koffie en een praatje, om van de computers of het internet gebruik te maken of voor een van de vele activiteiten als bridgen, het smartlappenkoor of de hobbyclub. Voor jongeren is er elke vrijdagavond een jongerenavond.

Mevrouw Scholtens (88) is een van de vaste bezoeksters. Ze komt ongeveer twee keer in de week. Eerder deze week is ze nog geweest met een aantal brieven. De sorteergroep helpt haar met het uitzoeken van haar post. Maar op dinsdagavond komt ze voor de gezelligheid: “Ik deel een tafel met een groep vrienden, want het is veel gezelliger om met z’n allen te eten, dan alleen.” Het sociale element blijkt de belangrijkste reden om te komen. De meeste bewoners wandelen na het toetje weer richting huis. Behalve mevrouw Santvoort, die blijft nog even: “Om half acht begint het klaverjassen.” ●

Wijkservicepunten

Het wijkservicepunt helpt mensen met een beperking en ouderen om zo lang mogelijk in hun eigen huis te blijven wonen. U kunt er elke dag terecht voor activiteiten, informatie en hulp bij allerhande zaken. In Oost zijn acht Wijkservicepunten:

- **Dapperbuurt: De Gooyer, Von Zesenstraat 298**
- **Oosterparkbuurt: Kastanjehof Kastanjeplein 60**
- **Oostelijk Havengebied: Sporenburg, Baron Tindalstraat 27**
- **Amsteldorp en omgeving: ’t Hoekhuis, Fizeaustraat 3**
- **Betondorp / Park de Meer: Het Brinkhuis, Brink 45**
- **Transvaalbuurt: Kraaipan, Hofmeyrstraat 67**
- **Indische Buurt: Flevopoort, Kramatplantsoen 101**
- **IJburg: Buurtkamer IJburg, Ed Pelsterpark 8**

Meer info: www.oost.amsterdam.nl/wijkservicepunt

Wijkzorg: kwartier maken in Amsterdam

Elkaar helpen lukt het best als je elkaar ként

Sinds 1 januari 2015 wordt in Amsterdam de wijkzorg geïntroduceerd, een manier van werken waarbij zorg en welzijn dicht bij de bewoners georganiseerd is. Kwartiermakers Danielle Veljkovic en Nienke Gasseling vertellen over de kracht van samenwerking.

Door Michel van Dijk

“Vanmorgen nog, tijdens de wijktafelbijeenkomst. Een wijkverpleegkundige vertelde dat ze vanavond naar het Alzheimercafé zou gaan. Dat is een plek waar zelfstandig wonende ouderen met dementie en hun partners elkaar kunnen ontmoeten. Waarop de maatschappelijke werkende vroeg: wat is dat precies? Ze kende het niet. Maar het bracht haar vervolgens wel op het idee om ook haar cliënten erop attent te maken.”

Danielle Veljkovic, samen met collega Nienke Gasseling kwartiermaker Wijkzorg in Amsterdam-Oost, wil met het voorbeeld zeggen: de manier waarop de wijkzorg sinds 1 januari 2015 in Amsterdam wordt georganiseerd, biedt volop kansen. Voor professionals, vrijwilligers én bewoners.

Veljkovic en Gasseling hebben als taak om professionals, vrijwilligers en buurtbewoners met elkaar in contact te brengen. “Wijkzorg houdt in dat zorg en ondersteuning zo dicht mogelijk bij de bewoners worden gebracht,” vertelt Gasseling. “Dat lukt echter alleen als iedereen elkaar goed kent. Je belt elkaar nu eenmaal eerder op als je weet wie aan de andere kant van de lijn zit.”

Eigen kracht

Oost is daarom begonnen met de wijktafels. Dat zijn netwerkbijeenkomsten die eens per zes weken worden georganiseerd. Ze vinden plaats in de acht wijkservicepunten in Oost, zoals Flevopoort, ’t Hoekhuis en De Kraaipan. Dat zijn de schakelpunten voor zorg en welzijn. Gasseling: “Iedereen is welkom tijdens deze bijeenkomsten. En ze worden goed bezocht, door professionals zoals wijkverpleegkundigen, maatschappelijk werkenden en huisartsen, maar ook door vrijwilligers.”

Danielle Veljkovic (links) en Nienke Gasseling (rechts) werken aan de wijkzorg in Amsterdam-Oost.

De wijktafels hebben meerdere functies, legt collega Veljkovic uit. “Het zijn bijeenkomsten waar je elkaar ontmoet en ervaringen kunt uitwisselen, waar je signalen uit de buurt kunt oppikken en waar ook praktijkvoorbeelden worden besproken. Op deze manier leren de deelnemers van elkaar én leren ze elkaar ook steeds beter kennen. Dat is de basis voor goede samenwerking.”

De wijkzorg brengt professionals uit zorg en welzijn, en niet-professionals bij elkaar, vult Gasseling aan. “Dat is ook nodig, want wijkzorg houdt in dat je met een brede blik naar de vragen en problemen van bewoners leert kijken. Dat lukt alleen als je samenwerkt. Daarnaast speelt de eigen kracht van bewoners een belangrijke rol. Wat bewoners zelf kunnen, hoeven hulpverleners niet over te nemen. Die eigen regie, daar gaat het om. De wijkzorg draagt eraan bij dat bewoners zolang mogelijk zelfstandig kunnen blijven wonen, in hun eigen buurt. Dat is wat ze het liefste willen.” ●

Zorg en ondersteuning in de wijk?

Woont u thuis en hebt u zorg of ondersteuning nodig, bijvoorbeeld bij het vinden van dagbesteding of het organiseren van uw administratie? Dan kunt u terecht bij een hulpverlener bij u in de wijk. Maatschappelijk werkers, cliëntondersteuners, huisartsen, wijkverpleegkundigen, (woon) begeleiders en vrijwilligers werken met elkaar samen in de wijk. Deze samenwerking noemen we wijkzorg.

Kijk voor meer info en waar u terecht kunt op www.amsterdam.nl/wijkzorg

Ouder- en kindadviseur werkt in de wijk en op school

Heeft je kind concentratieproblemen of een iPad-verslaving? Vanaf 1 januari beantwoorden ruim 800 ouder- en kindadviseurs op basisscholen, middelbare scholen en mbo-opleidingen vragen over opvoeden en opgroeien. Eén van hen is Judith van Elmpt, ze werkt in Oost.

Door Linda Samplonius

Judith van Elmpt: "Ouders weten ons steeds beter te vinden."

Wat doet een ouder- en kindadviseur?
"Die biedt doelgericht en efficiënt hulp aan ouders met een vraag. Bijvoorbeeld over een kind dat niet goed luistert, slecht eet of concentratieproblemen heeft. Ik geef tips over gedrag en opvoeding, maar help ook bij het aanvragen van bijvoorbeeld een sportfonds of een cultuurfonds."

Wat is je werkwijze?
"Eerst breng ik de vraag in kaart. Daarna kijk ik wat ik zelf kan doen. Een vader wiens kind op de voorschool niet naar de wc durfde, vroeg laatst hoe hij dat het beste kon aanpakken. Dan praten we samen met een leidster van de voorschool en kijk ik hoe de ouder het thuis aanpakt. We maakten gezamenlijk een plan; vader, leerkracht en ik. Laatst sprak de vader me aan: het plan heeft geholpen!"

En als het grotere problemen zijn?
"Onlangs speelde de vraag of een jongetje depressief was. Je kan dan een heel traject op het kind loslaten, maar ik heb eerst gekeken hoe het contact tussen moeder en kind versterkt kon worden. Ze kende de buurt niet goed en ondernam niet veel met haar zoon. Ik heb haar getipt op Jeugdland, een avontuurlijk speelpark in Oost. Daar ontdekten ze hoe leuk het is om samen activiteiten te ondernemen. Haar zoon is weer vrolijk en de moeder is trots op haar eigen inzet. Dit behoort ook tot de kerntaken van de ouder- en kindadviseur: ouders in eigen kracht zetten. Natuurlijk zijn er ook kinderen die meer hulp nodig hebben. We kijken dan of een korte behandeling vanuit het Ouder- en Kindteam volstaat. Pas als dat niet het geval is, verwijzen wij door naar specialistische hulp."

Je werkt in de wijk en vanuit een basisschool. Hoe verloopt die samenwerking?
"Het voordeel is dat ouders mij via school makkelijk weten te vinden. Daarnaast werk ik veel samen met de intern begeleider, die houdt zich vooral bezig met het leervraagstuk. Ik kijk of er zaken in de thuissituatie meespelen die van invloed zijn op het probleem en naar wat gezinnen nodig hebben. Ik hoor niet bij school, ik heb een onafhankelijke positie en ben er voor alle ouders in de wijk. Ouders kunnen ook naar het Ouder- en Kindcentrum in de wijk komen, waar ik ook werk. Of ik kom bij hen thuis langs. Ik deel hun informatie alleen met school als zij daar toestemming voor geven."

Sinds 1 januari zijn de ouder- en kindadviseurs in deze vorm aan het werk. Wat hebben jullie tot nu toe bereikt?
"Ouders weten ons steeds beter te vinden. Doordat we vragen snel oppakken, kunnen we problemen klein houden. Door eerst binnen het team problemen op te lossen, hoeven we minder ouders door te verwijzen naar allerlei grote instanties. Zo blijven we het grote zorgtraject voor. En dat is voor ouders en kinderen een hele positieve ontwikkeling." ●

Ouder- en Kindteams Amsterdam

Zowel ouders als jongeren kunnen bij de ouder- en kindadviseur terecht met vragen of zorgen over opvoeden en opgroeien. De ouder- en kindadviseur maakt deel uit van een Ouder- en Kindteam. Daarin werken ook jeugdartsen, jeugdverpleegkundigen, jeugdpsychologen en assistenten.

Meer info: www.oktamsterdam.nl

Mantelzorg

'Het is zwaar, want het houdt nooit op'

Hans helpt mantelzorger Tia door het oerwoud van constant veranderende regels.

Wat als je als mantelzorger je baan kwijtraakt? Het overkwam Tia Postma. Door de zorg voor haar dochter Aida moest ze noodgedwongen stoppen met werken.

Door Linda Samplonius

"Het is een 24-uurs service," zo omschrijft Tia Postma de mantelzorg voor haar dochter. Aida zit vanaf de kleuterschool in een zorgtraject. Ze heeft NLD, een vorm van autisme die zorgt dat ze moeite heeft met inzicht, overzicht en contact met mensen. Op haar tiende kreeg ze diabetes, drie jaar geleden gewrichtsreuma en sinds een jaar is daar de ziekte van Crohn bij gekomen.

Dat zijn heel wat aandoeningen.
"Vanaf het moment dat Aida is geboren, is ze een zorgenkindje. Ik ben alleenstaand en toen Aida werd opgenomen voor de diabetes, kreeg ik twee weken zorgverlof. Daarna gaf ik haar elke ochtend een injectie voor een busje haar kwam halen en naar het speciaal onderwijs bracht. Door haar dwangmatigheid en prikangst gaf dat veel spanning. En soms kwam de bus te laat waardoor ik later op mijn werk kwam."

Is de zorg voor je dochter wel te combineren met een baan?
"In het begin wel. Ik werkte drie dagen per week in het onderwijs. Het laatste jaar was ik vijftig procent minder belastbaar en had ik een flexibele inzet. Door de reuma van Aida is het zorgtraject zwaarder geworden. Ze heeft nu drie verschillende specialisten en elke week zitten we, soms onverwacht, wel een keer in het ziekenhuis. Mijn werkgever was heel coulant, maar dit jaar zei de arbo-arts: 'Je bent overbelast, maar je bent niet ziek, dus je moet weer volledig aan de slag.' Dat kon ik niet combineren met de zorg voor Aida, ik moest noodgedwongen stoppen. Heel jammer, want werken was een fijne afleiding en ik hield van mijn baan."

Krijg je hulp van buitenaf?
"Ja, gelukkig heb ik sinds een paar maanden Hans, hij is ambulant begeleider en helpt me met de hele administratieve handel. Want dat is een oerwoud van constant veranderende regels. Door een overname van een instelling was bij de gemeente mijn hele dossier voor de aanvraag van het PGB kwijtgeraakt. Alle gegevens waren weg. Daar zitten uren extra werk in waar ik niet voor betaald krijg. Nu gaat een mantelzorgmakelaar met mij een herindicatie aanvragen, met Hans maak ik een nieuw zorgplan."

Wat doet dit alles met je emotionele belasting?
"Het is zwaar, want het houdt nooit op. Aida werd dit jaar achttien, dan verandert alles. Vorige week hing ik boven een dikke dossiermap en zat ik meer dan tien aanvragen bij verschillende instellingen uit te zoeken. Ik voelde me verlamd en kon alleen maar huilen. De overheid wil de verantwoordelijkheid meer bij de mensen zelf neerleggen, maar hoe dan?"

Hoe blijf je positief?
"Door muziek. Ik heb een eigen zanggroepje en vorig jaar heb ik een eigen cd gemaakt met Nederlandstalige liedjes. Aida heeft sinds kort een vriendje. Zij waren laatst samen een dag weg en ik besloot naar mijn tuinhuisje te gaan. Het was de eerste dag sinds jaren dat ik tijd voor mezelf had. Het voelde als een minivakantie. Ik houd de moed erin. Misschien kan ik iets opbouwen met zingen. Dan ben ik flexibeler en kan ik werk beter combineren met de zorg voor mijn dochter." ●

Ondersteuning voor mantelzorgers

Mantelzorgers zijn een onmisbare steun voor mensen die zelfstandig willen blijven wonen en daar hulp en zorg bij nodig hebben. De gemeente Amsterdam waardeert haar mantelzorgers en biedt graag informatie, advies en ondersteuning. Veel informatie over regelingen, voorzieningen en ondersteuning voor mantelzorgers vindt u op www.amsterdam.nl/mantelzorg. Daar staat ook informatie over waar u terecht kunt voor advies en ondersteuning.