

Project Burenhulp.

‘Weer onder de mensen’ verlaagt de drempel om in contact te komen met anderen en vergroot je wereld.

Even een boodschap doen bij de Dirk, een gesprek bij eetproject Filah of gewoon, een rondje door de buurt. Voor veel mensen lijkt het misschien vanzelfsprekend, maar dat geldt lang niet voor iedereen. Wanneer connecties wegvallen of er gezondheidsproblemen zijn, kan er een drempel ontstaan om naar buiten te gaan. Het gevolg? Minder sociaal contact. En juist dat is nou net zo ontzettend belangrijk. Met het project ‘Weer onder mensen’ verlaagt Kerk & Buurt de drempel om weer in contact te komen met anderen. Het gaat daarbij niet om eenmalige hulp, maar om een doorlopend maatjesproject waarbij vrijwilligers voor een langere periode optrekken met een buurtgenoot.

Een van de vrijwilligers die nauw betrokken is bij het project, is Peter. In de afgelopen jaren heeft Peter zich ingezet voor verschillende projecten van Kerk & Buurt. Peter: “Wij zijn geen professionele hulpverleners en juist dat is onze kracht. Alleen al onze aanwezigheid is een belangrijke - zo niet dé belangrijkste - manier om iets aan eenzaamheid te doen. We komen op terugkerende basis bij mensen thuis en daardoor ontstaat er echt een vertrouwensband. Waar professionele hulpverleners vaak te maken hebben met strakke schema’s en specifieke taken, komen wij gewoon langs voor een goed gesprek of een luisterend oor. Daarmee bieden we echt iets anders en kunnen we op onze eigen manier bijdragen aan het grotere geheel.”

Op basis van een hulpvraag worden vrijwilligers gekoppeld aan een maatje. Zo kan er bijvoorbeeld vanuit het buurtteam gevraagd worden om wekelijks een kopje koffie met iemand te drinken. Het kan ook zijn dat er een oproep wordt gedaan door familie. Peter: “Naarmate het contact vordert kan die hulpvraag soms ook veranderen. Als maatje moet je alert zijn op signalen. Bijvoorbeeld wanneer je komt om even te kletsen maar je merkt dat er eigenlijk iets anders speelt. Kerk & Buurt biedt vrijwilligers handvatten om signalen te herkennen. Tijdens workshops en bijeenkomsten is er een mogelijkheid om te verdiepen. Dat gebeurt vaak in samenwerking met anderen. In deze buurt is er namelijk enorm veel sociale samenhang en is het zorgaanbod groot. Dat geeft ons de kans om van elkaar te leren.”

Naast Peter is ook Ina vanaf het begin bij het project betrokken. Ina is al langere tijd actief als maatje en dat geeft haar veel voldoening. Ze merkt dat er veel behoefte is aan dit project. Ina: “Achter gesloten deuren en ramen speelt er ontzettend veel. Vaak ervaren mensen eenzaamheid omdat hun wereld kleiner wordt. Als maatje kun je dan verschillende dingen aanreiken om die wereld weer wat groter te maken. Om samen een stapje verder te zetten. Letterlijk én figuurlijk.”

Die stappen zet Ina op verschillende manieren. Van samen naar de tandarts tot een wekelijkse fietsrit. Ina: “ Kijk, iedereen heeft andere behoeften. Dat zijn eigenlijk mogelijkheden die je moet benutten. Als iemand bijvoorbeeld vroeger graag naar het park ging, dan kun je dat nu samen opnieuw proberen. Soms zijn mensen al een aantal jaar niet meer buiten geweest. Door samen de eerste stappen te zetten zorg je ervoor dat iemand weer toegang krijgt tot de wereld.”

Als maatje kom je in contact met veel verschillende mensen. Daarmee vergroot je niet alleen de wereld van een ander, maar verrijk je ook die van jezelf. Ina: “Het geeft betekenis aan je leven. Daarnaast is het een actieve manier om onderdeel te worden van deze buurt. Zo leerde iemand bij wie ik wekelijks kwam me bijvoorbeeld veel over de geschiedenis. Tijdens wandelingen vertelde die over de voorgeschiedenis van de mensen in Amsterdam en bijvoorbeeld diens ervaringen tijdens de 2de wereldoorlog. Omdat het contact echt gelijkwaardig is, wissel je makkelijker dingen uit elkaars wereld uit. Dat kan omdat je de buurvrouw bent en geen hulpverlener. En daardoor gaan er eigenlijk juist heel veel nieuwe deuren open.”

Weer onder mensen is een doorlopend project waarbij er op basis van ervaringen wordt gekeken naar nieuwe mogelijkheden om mensen verder te helpen.

Voel jij de behoefte om je wereld te vergroten? Door hulp te bieden óf door hulp te krijgen? Neem dan contact op met Christina Ran, coördinator van Burenhulp. Bel naar 06 38 25 40 89 of stuur een mailtje naar burenhulp@kerkenbuurtwesterpark.nl.

Ben je nieuwsgierig naar wat Kerk en buurt nog meer doet? Kijk dan op www.kerkenbuurtwesterpark.nl.

Met groeten, Marlou Wirken

Beeld door Judtih Schoonman