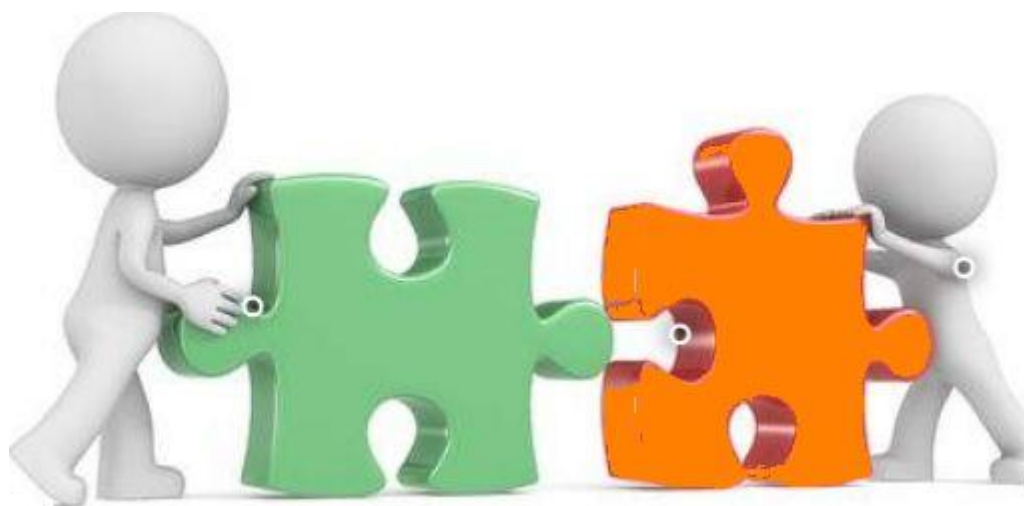


Jaarverslag 2019



Inhoud

Underweis nei ien	3
Jongerenwerk.....	4
Ouderen- en volwassenwerk.....	8
Mantelzorg.....	12
Vrijwillige inzet.....	16
Samenlevingsopbouw	18
Bijlagen: Het Bolwerk nieuws in de lokale kranten.....	22

Underweis nei ien

Na het Culturele Hoofdstad-jaar was 2019 op dat terrein rustiger en hebben wij ons - naast het reguliere werk dat wij in het werkplan met de gemeente hebben afgesproken - gericht op nieuwe projecten. Op 1 januari 2019 ontstond de nieuwe gemeente Noardeast-Fryslân. Ons huidige werkgebied (Dongeradeel en Dantumadiel) kreeg meer overlap met de collega's van Timpaan Welzijn, zij zijn actief in de voormalige gemeenten Ferwerderadiel en Kollumerland ca.

Als Welzijn Het Bolwerk gaven wij in april samen met Timpaan Welzijn een presentatie over ons werk en inzet aan de wethouders en ambtenaren van beide gemeenten. In deze bijeenkomst werd duidelijk wat de verschillen in Welzijnsbeleid in de nieuwe gemeente Noardeast-Fryslân zijn (binnen de drie oude gemeenten), hoe hiermee in het harmonisatieproces rekening wordt gehouden en op welke wijze het proces ervan inhoud krijgt. Voor Dantumadiel is dit van belang omdat deze gemeente dan opnieuw kan bepalen hoe zij hierop aansluit. Onze inzet wordt vanaf 2020 gegroepeerd in vijf pijlers, namelijk Jongeren, Ouderen/Volwassenen, Mantelzorg, Vrijwillige Inzet en Samenlevingsopbouw.

Pijnlijk was wel dat beide gemeenten in de loop van het jaar werden geconfronteerd met grote financiële tekorten door de inzet binnen de WMO. Hoewel de uitkomst nog niet helemaal helder is qua invulling, is het meeste stof vooreerst neergedaald en lijkt het erop dat wij als Welzijn een belangrijke rol houden, gericht op preventie en ondersteuning. Met name ook omdat het leidt tot minder zware én langere inzet op een later moment.

De samenwerking met de collega's van de Gebiedsteams verliep goed. Door deze afstemming is de interventie naar inwoners effectiever. Daarbij was privacy een belangrijk onderwerp. De samenwerking met het team WMO ondersteuning krijgt na 2019 een nieuwe invulling omdat onze 'uitgeleende' collega per 1 januari 2020 weer voor alle uren aan de slag gaat bij Welzijn Het Bolwerk. Zij pakt dan de ondersteuning Ouderen/Volwassenen op door in te zetten op preventie bij 75+ ers.

Na de zomervakantie zijn vier tweedejaars studenten van het Atelier van NHL-Stenden begonnen met hun leer/werk traject 16 uur per week (hele studiejaar) om kennis van hun toekomstig werkterrein te krijgen en mee te doen aan activiteiten. Zij helpen mee met de uitvoering van ons werk.

De bijdragen voor de 2^e en 3^e fase van het project Armoede en Inclusie is in 2019 door beide gemeenten geaccordeerd. Daardoor konden we rond de zomer verder met het Platform en ging de opleiding tot Minimacoach van start.

Door te proeven aan de werkwijze van de stichting Moai onder de naam 'In je Uppie' hebben we besloten hier in 2020 mee aan de slag te gaan. De aanpak is erop gericht om gespreksthema's in een groep op een 'schurende wijze' aan de orde te stellen.

Samen met Timpaan en De Skûle geven wij invulling aan Maatschappelijke Diensttijd met het project 'Zoek het uit' voor jongeren die zich even op hun toekomst willen oriënteren.

Bovenstaande zijn slechts enkele van de vele voorbeelden van ons werk. Ik hoop dat u met plezier het verslag zult lezen over ons werk wat door de mienskipswurkers en de vele vrijwilligers allemaal mogelijk is gemaakt. Dit alles met maar één doel: het welzijn en de samenhang van de inwoners uit de regio Noordoost-Friesland bevorderen.

Eelke Nutma, directeur Welzijn Het Bolwerk

Jongerenwerk

Voor de jongeren uit de voormalige gemeente Dongeradeel is Abbas Faegh een vertrouwenspersoon en biedt hij hulp en begeleiding. In Dantumadiel is Ramona Diks het gezicht voor de jongeren. Vanwege de fusie van de gemeenten in Noardeast-Fryslân wordt nu ook samengewerkt met Timpaan, die het jongerenwerk in voormalig Kollumerland en Ferwerderadiel verzorgt. Het is de bedoeling dat er één beleid voor de gemeente Noardeast-Fryslân en mogelijk ook Dantumadiel komt.

Beleid Jongerenwerk

Jongerenwerker Ramona Diks heeft samen met jeugdbeleidsambtenaar José Brouwer regelmatig contact met wethouder Gerben Wiersma van Dantumadiel over het beleid van Jongerenwerk in deze gemeente. Het beleid was toe aan vernieuwing en sloot niet aan bij de behoefte van de jongeren van deze tijd. Er is een notitie opgesteld waarbij de jongerenwerkers uit zowel Noardeast-Fryslân als Dantumadiel zijn betrokken. Na een positief besluit van de colleges van Burgemeester en Wethouders van beide gemeenten kan deze worden uitgevoerd. Voor de jongerenwerkers van Het Bolwerk (Abbas en Ramona) heeft de notitie erg veel waarde omdat hiermee duidelijk wordt gemaakt wat het belang is van Jongerenwerk en hoe de beide gemeenten Jongerenwerk in willen zetten.

Samenwerking

De jongerenwerkers Abbas Faegh en Ramona Diks hebben regelmatig overleg met de Gebiedsteams. Ook is er contact met leerplichtambtenaren, politie en gemeenten. Onderwerpen als vrije tijd invulling, vrijwilligerswerk en bijbaan/betaald werk komen aan de orde. Dankzij het structurele contact met de gebiedsteams weten de verschillende partijen elkaar te vinden. En wordt actief nagedacht hoe deze verbinding te versterken, zodat de lijnen voor iedereen helder zijn en blijven.

In samenwerking met alle vo/mbo-scholen in Noardeast-Fryslân en Dantumadiel, Jongerenwerk, GGD en VNN wordt ook het convenant 'Mei Fêste Hân' voortgezet. Dit convenant is bedoeld om samen met de betrokken partijen het gebruik van alcohol en drugs en grensoverschrijdend gedrag onder schoolgaande jongeren tegen te gaan.

Om contact te houden met jongeren zijn Abbas en Ramona regelmatig te vinden op de vier middelbare/mbo-scholen in Dokkum (Piter Jelles, Boumanschool - nu PRO Dokkum -, Dockinga College en Friese Poort). Ook op de Saad in Damwâld zijn zij aanwezig. Zij vinden het belangrijk aandacht te hebben voor de jeugd, voor wat ze doen in hun vrije tijd en maken door actief aanwezig te zijn het jongerenwerk beter zichtbaar. Bovendien kunnen zij vragen beantwoorden en ontdekken waar jongeren behoefte aan hebben. Ook werken Abbas en Ramona samen met de zorgteams van de genoemde scholen, soms is ook het schoolmaatschappelijk werk erbij betrokken. Samen bekijken ze wat ze voor elkaar kunnen betekenen en hoe ze de jongeren kunnen helpen als dat nodig is.

Individuele coaching

De jongerenwerkers (Abbas en Ramona) van Het Bolwerk begeleiden jongeren op alle vo- en mbo-scholen als het nodig is individueel bij niet-complexe hulpvragen. Als docenten zich zorgen maken over een jongere en dit zelf niet kunnen oppakken, dan kunnen de Jongerenwerkers contact maken en opschalen waar nodig. Als de problematiek complex is, wordt doorverwezen naar het Gebiedsteam. De aansluiting met het Gebiedsteam kan nog beter.

De kracht van Jongerenwerk op school is dat wij (Abbas en Ramona) de 'brug' zijn tussen straat en school. Wij zien wat er op straat gebeurt en kunnen dit koppelen aan de gebeurtenissen op school en andersom. Daarnaast zijn wij als jongerenwerkers geen docenten, waardoor wij vaak op een andere

– laagdrempelige – manier in gesprek komen met de jeugd en daardoor ook op een andere manier kunnen signaleren.

Presentatie Jongerenwerk

Om zich goed te profileren hebben de jongerenwerkers van Noardeast-Fryslân en Dantumadiel een presentatie gehouden voor de afdeling Doarpen en Wiken van beide gemeenten. Zij hebben uitleg gegeven over wat hun werk inhoudt en vragen beantwoord. De jongerenwerkers merken namelijk dat niet altijd duidelijk is wat zij precies doen. Het is de bedoeling om vaker presentaties te geven, bijvoorbeeld aan de politie of gemeenteraden.

Gastlessen

Bijzonder waren de gastlessen die Abbas gegeven heeft op de Friese Poort in Dokkum. Het thema was: Vrijheid is niet vanzelfsprekend. Abbas is zelf vluchteling geweest en vertelde over zijn eigen ervaringen. Dat maakte indruk op de leerlingen. Vervolgens ontstond een debat – onder leiding van Ramona - waarbij verschillende dilemma's besproken werden. Dit gaf de jongerenwerkers de gelegenheid om met jongeren in gesprek te gaan over vrijheid en wat voor rechten maar ook verantwoordelijkheden dit met zich meebrengt.

Haw It der Oer

Samen met Fier Fryslân, Jeugdhulp Friesland, VNN en de scholen heeft Het Bolwerk onder de vlag 'Haw it der oer' voorlichtingsbijeenkomsten georganiseerd over het puberbrein voor alle ouders van kinderen in het voortgezet onderwijs. Ook on- en offline grensoverschrijdend gedrag en verslaving kwamen aan de orde. Het project is gefinancierd door de gemeenten Noardeast-Fryslân en Dantumadiel en gecoördineerd door Het Bolwerk. Per gemeente werd de bijeenkomst door één VO-school gefaciliteerd. De vorm bij Mavo De Saad in Damwâld was dit jaar anders. Er werden twee workshops gehouden tijdens één ouderavond i.p.v. twee. De opkomst was groot. Er waren zestig ouders aanwezig, drie keer zoveel als normaal. Wegens succes wordt het project in 2020 herhaald.

Saadsvergadering

In 2019 is er voor het eerst een raadsvergadering geweest voor jeugd uit Dantumadiel. Het Bolwerk heeft dit georganiseerd samen met de gemeente Dantumadiel en Mavo De Saad, vandaar dat het Saadsvergadering is genoemd. Doel van de vergadering was om jongeren warm te maken voor een Jeugdraad. Enkele geïnteresseerden hebben zich opgegeven. De gemeente denkt nu na over wat zij verwachten van een Jeugdraad en wat de mogelijkheden zijn.

Rots & Water

Op het Dockinga College (VMBO GT en Vakschool) is de cursus Rots & Water gegeven om de weerbaarheid van (kwetsbare) jongeren te vergroten. Ramona gaf de weerbaarheidstraining samen met collega-jongerenwerker Abbas (7 lessen).

Anti Roken Petitie

Op het Dockinga College (Vakschool) hebben een paar meiden een petitie opgezet om het roken op het schoolplein te stoppen. Jongerenwerk heeft hen hierbij ondersteund.

Digitale Hulp voor ouderen door jongeren

Voor ouderen in Oostrum is in mei het project Digitale Hulp voor ouderen gestart. Doel is dat scholieren (voor hun maatschappelijke stage) en vrijwilligers ouderen helpen met het gebruik van hun smartphone, tablet of laptop. In totaal zijn drie collectieve bijeenkomsten georganiseerd waarbij de doelgroep antwoorden kreeg op de hulpvragen. Daarna zijn de deelnemers gekoppeld aan vrijwilligers uit het dorp waar ze voor individuele vragen terecht kunnen.

April op Stil

In 2019 is een start gemaakt met het project April op stil en om dit in 2020 uit te rollen in de gemeenten Noardeast-Fryslân of Dantumadiel. Dit houdt in dat jongeren 16 dagen offline moeten zijn. Doel is om bewust te worden hoe het is om 'vrij' te zijn en niet gelijk bij alles je smartphone te pakken. Ons studentenatelier heeft een plan gemaakt en gaat dit presenteren aan alle scholen die deelnemen aan het project 'Mei Fêste Hân'. Daaruit wordt vervolgens een school gekozen die mee wil doen.

Podiumavond

Om jonge talenten te stimuleren voor pop en cultuur werd in 2019 vier keer een podiumavond georganiseerd om jongeren letterlijk een podium te bieden. In totaal waren hier meer dan 300 mensen bij betrokken. Zowel voor de artiesten als voor het publiek was het een succes te noemen en het voorziet dan ook duidelijk in een behoefte.

Fûgellân Pannakooi

De Pannakooi in de wijk Fûgellân in Dokkum is in juli tot nader order gesloten. Dit op last van de rechtbank Noord-Nederland. Er waren meerdere klachten over geluidsoverlast binnen gekomen. Om kinderen hun emoties en frustraties te laten uiten hebben zij samen met de jongerenwerker honderden handtekeningen opgehaald. Deze zijn aangeboden aan wethouder Pytsje de Graaf van de gemeente Noardeast-Fryslân. Sluiting van de Pannakooi leidde ertoe dat oudere jeugd door de wijk ging zwerven en enkele kleine brandjes werden gesticht in het Dokkumer Bos. Het was echter niet mogelijk om de Pannakooi weer te openen omdat de kooi geplaatst is zonder vergunning. Voor de jongeren was de actie echter wel een goede manier om hun emoties te verwerken.

Beweegproject

Ook dit jaar is het Beweegproject weer opgezet om nieuwkomers/asielzoekers – naast inburgering - in contact te laten komen met anderen. Gezond bewegen of creatief bezig zijn, bieden daarbij mooie aanknopingspunten. Welzijn Het Bolwerk is vanaf het begin tot en met de uitvoering betrokken geweest bij dit project dat samen met de buurtsportcoaches, Vluchtelingenwerk en het Friesland College is uitgevoerd. De doelgroep kan meedoen aan activiteiten die ze zelf leuk vinden zoals hardlopen, wandelen, conditietraining, fitness, zwemmen of iets creatiefs zoals tekenen, schilderen, kleien of bloemschikken. In totaal zijn er zestien activiteiten georganiseerd in 2019. Een mooie manier voor deelnemers om een sociaal netwerk op te bouwen, creatief bezig te zijn en aandacht te geven aan lichamelijke beweging.

Jeugdsoos

De jeugdsoos in Damwâld gaat helaas niet door. De plannen voor een jongerencentrum in het voormalige café aan de Foarwei waren al heel ver. Doordat het niet lukte om de financiën rond te krijgen, is het niet doorgegaan. Dat is jammer, want de jeugd geeft al heel lang en veelvuldig aan graag een eigen plek te willen. Daarom blijven we kijken naar een plek voor de jeugd in de gemeente Dantumadiel. Dit is één van onze prioriteiten.

Overlast De Westereen

Vanuit De Westereen is een grote groep jeugd die op verschillende plekken in de gemeente voor overlast zorgt. In samenwerking met de politie en gemeente wordt gekeken hoe dit probleem aangepakt kan worden. Dit heeft een hoge prioriteit. Inzet is de groep in beeld te houden en te signaleren waar nodig. In oktober wordt de groep gesignaleerd in Burgum. Daarom wordt vanaf dat moment nauw samengewerkt met Jongerenwerk van KEARN Welzijn. Dit om vanuit jongerenwerk een poging te doen om grip te houden op de alsmaar groter wordende groep. Aan het eind van het jaar

wordt overlast ervaren door deze groep in diverse gemeenten, met name Dantumadiel en Tytsjerksteradiel. Er is regelmatig overleg met politie, gemeente en jongerenwerkers uit de buurtgemeenten om de aanpak op elkaar af te stemmen. Om het probleem – mede gezien de veiligheid, ook op de lange termijn – op te lossen, is het volgens jongerenwerker Ramona van groot belang de jeugd een eigen plekje te geven.

Skatebaan Feanwâlden

In 2019 zijn plannen gemaakt om de skatebaan in Feanwâlden te vernieuwen. Tientallen jongeren uit het dorp waren al ruim een jaar bezig met het vernieuwen van deze ontmoetingsplek. De skatebaan – al jaren een begrip in Feanwâlden – was toe aan een grote onderhoudsbeurt. Uit de jongerengroep is een bestuur gevormd die de hele groep representeert. Deze bestuursleden hebben met ondersteuning van de Jongerenwerker van Welzijn Het Bolwerk diverse keren overleg gehad met verschillende partijen over de mogelijkheden. Daarnaast hebben ze zich ingezet om geld bij elkaar te krijgen voor hun skatebaan. Zo hebben zij onder andere een Spijkerdorp georganiseerd. Dit project heeft een positieve bijdrage geleverd aan het dorp en is daarom ook genomineerd voor de Nationale Vrijwilligersprijs.

3D Tripping: Fietssimulator

De combinatie van alcohol, drugs of geneesmiddelen kan leiden tot gevaarlijke verkeerssituaties. Om jongeren hiervan bewust te maken heeft Jongerenwerk in samenwerking met 'Responsible Young Drivers' voorlichting gegeven op Dockinga Vakschool, Piter Jelles en De Saad met betrekking tot middelenmisbruik. Tijdens de zogenaamde '3D Tripping' beleefden jongeren in een virtual reality wereld de gevolgen van het gebruik van alcohol- en drugs achter het stuur.

Maatschappelijke Dienst Tijd

In Noardeast-Fryslân, Dantumadiel en Waadhoeke wordt gekeken om het project Maatschappelijke Dienst Tijd (MDT) een plek te geven binnen de gemeente. Het Bolwerk heeft hierin een rol gespeeld door het meedenken in hoe dit project afgestemd kan worden op de behoeften van de jeugd. We hebben diverse brainstormsessies bijgewoond en hier ook jongeren mee naar toe genomen om mee te denken. De bedoeling van het project is dat jongeren hun talenten kunnen ontdekken door zich vrijwillig in te zetten voor anderen. Zo kunnen ze bijvoorbeeld zwemles geven aan statushouders of samen een maatschappelijk evenement organiseren.

Ouderen- en volwassenenwerk

Voor het eerst in dit jaarverslag hebben we onze inzet voor ouderen- & volwassenen in een eigen hoofdstuk ondergebracht, want het sluit daarmee beter aan bij de vijf pijlers waarvoor wij ons werk doen en die we met de gemeenten zijn overeengekomen. Het leidt wel tot een andere verdeling van de verschillende onderdelen over de thema's dan voorheen echter de inzet op preventie blijft gelijk.

Formulierenbrigade

De Formulierenbrigade is vijf jaar geleden opgezet door Het Bolwerk en uitgegroeid tot een hulpdienst bestaande uit 17 enthousiaste, kundige vrijwilligers. Zij kunnen mensen helpen met het sorteren en ordenen van hun administratie en het invullen van formulieren. Vooral veel laaggeletterden uit de regio Noardeast-Fryslân hebben hier moeite mee. Vorig jaar waren er rond de 200 hulpvragen.

Mensen weten de Formulierenbrigade steeds beter te vinden. Die tendens was er al, maar deze trend zet zich voort. Dit vergt meer inzet van de vrijwilligers. Zij zijn meer tijd kwijt aan hun vrijwilligerswerk voor de Formulierenbrigade, mede ook door de toenemende vragen rondom schuldhulpverlening. Deze inzet is intensief vanwege de problematiek. Die laat zien dat - ondanks dat het beter gaat met de economie en het aantal aanvragen voor een WW-uitkering afneemt - er een kwetsbare doelgroep is die moeilijk aansluiting met de maatschappij kan vinden.

Steeds meer jongeren in de schulden

Bij Welzijn Het Bolwerk komen steeds vaker meldingen binnen van jongeren die in de schulden terechtkomen. Coördinator Henk Jaap Bakker vindt het daarom belangrijk om ook voor deze doelgroep een verbindende rol te spelen in de regio. Zo werkt Het Bolwerk als onafhankelijke partij samen met Humanitas en andere organisaties die zich bezig houden met schuldenproblematiek, zoals bewindvoerders, thuiszorg, de gemeente (Gebiedsteams) en de bibliotheek (digitaal loket).

Grens bewaken

Daarbij blijft Het Bolwerk de grens bewaken tussen vrijwilligers en professionele hulpverleners. Welke werkzaamheden kunnen door vrijwilligers worden opgepakt en wat zijn de taken van professionele hulpverleners. Er is volgens de coördinator nog veel winst te behalen op het gebied van samenwerking rondom schuldenproblematiek. De eerste stappen zijn gezet en de partijen weten elkaar nu steeds beter te vinden.

Deelname Gebiedsteam

Welzijn Het Bolwerk maakt vanaf 2013 deel uit van het Gebiedsteam van de gemeenten in de regio Noordoost-Friesland (eerst Dantumadiel en Dongeradeel, nu Dantumadiel en Noardeast-Fryslân). In 2019 draaide Het Bolwerk (in de persoon van Hanny van der Meer) voor het laatste jaar mee in het team Ondersteuning WMO. Dankzij haar deelname zijn de lijntjes met de hulpverleners nu korter. Bovendien weten de leden van het Gebiedsteam de welzijnswerkers van Het Bolwerk gemakkelijker te vinden. Zo kunnen zij cliënten er onder andere op wijzen dat bij Het Bolwerk een Mantelzorgsteunpunt is, een Maatjesproject en een Formulierenbrigade waar mensen - die zij tijdens hun huisbezoek tegenkomen - terecht kunnen. Kortom, dankzij deelname aan het team Ondersteuning WMO – eerst als Meitinker en later als Wmo-consulent – heeft Welzijn Het Bolwerk meer bekendheid gekregen. Het project is nu afgerond en vanaf 1 januari 2020 gaat Hanny van der Meer weer terug naar Het Bolwerk waar zij zich weer volledig zal inzetten als mienskipswurker. Vanuit deze functie blijft zij contact houden met haar vroegere directe collega's van de gemeente.

Fitwandeltest

In juni zijn er Fitwandeltesten gehouden in Damwâld, Kollumerzwaag en Dokkum. Dit is gedaan in samenwerking met Thuiszorg het Friese Land, de Buurtsportcoaches en een fysiotherapiepraktijk in Kollumerzwaag. De testen geven na afloop een goede indicatie van de algemene fitheid van mensen. Daarvoor wordt het gewicht en de lengte gemeten om het BMI te berekenen. Ook de bloeddruk en het bloedsuikergehalte worden berekend. Daarna mogen, als alles goed is, de deelnemers de 2 km wandeltest lopen in een pittig tempo. De deelnemers vallen in de leeftijdscategorie van 50-80 jaar. Elk jaar worden er toch weer mensen doorverwezen naar de huisarts vanwege hoge bloeddruk en een te hoog suikergehalte in het bloed.

Valpreventie

In Damwâld en De Westereen heeft Het Bolwerk in samenwerking met Thuiszorg het Friese Land, Elkander, huisartsen en fysiotherapeuten een valpreventiecheck georganiseerd voor 65-plussers. Doel is om deelnemers bewust te maken van het valrisico dat ze lopen. In totaal hebben tientallen 65-plussers gebruik gemaakt van deze mogelijkheid.

Nij Tjaerda

In Damwâld is een werkgroep opgericht, bestaande uit de gemeente Dantumadiel, Thuiszorg Het Friese Land, woningcorporatie Thús Wonen en zorgorganisatie Elkander. Wij sluiten hierbij aan. Aanleiding is de invulling van de omgeving van de Campus Damwâld en de inrichting van het parkje nabij seniorencomplex Nij Tjaerda. Er is onderzoek gedaan onder de bewoners van Nij Tjaerda naar de wensen en behoeften. De uitkomsten worden door de woningcorporatie en de gemeente meegenomen in de uitvoeringsplannen.

Netwerkcoach

Mienskipswurker Hanny van der Meer heeft vijf vrijwilligers en twee medewerkers van Het Bolwerk (Jetske Leijenaar en Baukje Brander) opgeleid tot netwerkcoach. De netwerkcoaches kunnen mantelzorgers helpen om hun netwerk te herstellen. Door de zorgtaken voor hun partner of kind met een ziekte of handicap hebben sommige mantelzorgers weinig tijd of ruimte meer voor een eigen leven. Het netwerk rond degene die verzorgd wordt, kan hiermee worden opgebouwd.

Maatjesproject

In 2019 zijn maar liefst 69 aanvragen binnengekomen voor het Maatjesproject bij Welzijn Het Bolwerk. Dit is een stijging van 13 ten opzichte van 2018. Opvallend is het dat er ook steeds meer jongeren zijn die zich opgeven als maatjesvrijwilliger.

De Mienskipswurker gaat met elke aanvrager in gesprek, zodat zij hun verhaal kunnen doen. Het gaat vaak om mensen die zich eenzaam voelen, geen aansluiting hebben in het dorp of niet ergens alleen op af durven te stappen. Het Bolwerk kijkt per persoon wat ze voor de mensen kunnen betekenen en of ze gekoppeld kunnen worden aan een maatje. Soms wordt ook invulling gegeven binnen het eigen netwerk/dorp of door mensen te wijzen op andere projecten, zoals de Buurtkamer. Anderen kunnen hulp krijgen via andere instanties, bijvoorbeeld als er meer zorg nodig is. Ook Humanitas en AanZet hebben vergelijkbare maatjesprojecten. Met beide organisaties heeft Het Bolwerk periodiek contact.

Bijeenkomst vrijwilligers maatjesproject

In 2019 is een inventariserende bijeenkomst gehouden voor vrijwilligers van het Maatjesproject. De vragen van maatjes worden namelijk steeds uitdagender voor vrijwilligers. Daar komt bij dat sommige maatjes ook hun eigen 'rugzakje' hebben. De ene vrijwilliger heeft dan ook meer begeleiding nodig dan de ander. Tijdens zo'n bijeenkomst kunnen vrijwilligers ervaringen uitwisselen en daar blijken zij ook echt behoefte aan te hebben. Bovendien is een dergelijke bijeenkomst voor Het Bolwerk be-

langrijk voor de binding met de vrijwilligers en kregen zij bij deze bijeenkomst de mogelijkheid om zelf richting en inhoud te geven aan waar ze in een vervolg van de bijeenkomsten graag de aandacht op willen vestigen.

Week tegen Eenzaamheid/Kom erbij Week

In het kader van de week 'Kom erbij' tegen eenzaamheid heeft Het Bolwerk samen met de gemeenten Noardeast-Fryslân en Dantumadiel, Timpaan Welzijn, Gebiedsteams en de buurtsportcoaches een mini-symposium georganiseerd met lezingen van onder andere geestelijk verzorgers. De netwerkbijeenkomst, met als thema Zingeving, was zowel bedoeld voor zorgaanbieders als inwoners. Helaas lukt het nog niet voldoende om de verbinding met de inwoners te leggen. Wel was het nuttig om contact te leggen met de geestelijke verzorgers. Cliënten kunnen namelijk kosteloos naar hen doorverwezen worden voor een aantal 'zingevende' gesprekken.

Grip en Glans

Eind 2019 is de groepscursus Grip en Glans van start gegaan. De groep is bedoeld voor mensen die hun leven wat meer glans willen geven. Aan de hand van de 'GLANSSchijf' krijgen zij inzicht in de elementen die hun leefplezier en geluksgevoel beïnvloeden. Met deze cursus wil Het Bolwerk mensen helpen handvatten in hun leven te geven en hun eigen netwerk te vergroten. De cursus bestaat uit zes bijeenkomsten en gaat in 2020 verder. Het aantal cursisten is niet groot, maar de reacties van de deelnemers zijn zeer positief.

Alzheimercafé Noordoost

Het Alzheimercafé is ruim tien jaar geleden in Dokkum opgericht en nog altijd wordt het café één keer per maand gehouden. Het Alzheimercafé is een trefpunt voor mensen met dementie, voor hun partners, familieleden en vrienden. Ook hulpverleners en andere belangstellenden zijn van harte welkom. De laatste jaren was het bezoekersaantal wat minder, maar in 2019 kwamen er weer meer mensen – gemiddeld ongeveer zestig – op het Alzheimercafé af. Bijzonder aan het Alzheimercafé in Dokkum is dat het echt bedoeld is voor de doelgroep zelf – mensen met dementie – en hun mantelzorger. In het programma wordt daar rekening mee gehouden. Volgens Alzheimercafé Friesland is Dokkum daarin uniek. Bijzonder is ook dat het Alzheimercafé financieel door ondernemers uit de regio gesteund wordt. Daardoor kan het café – naast de financiering vanuit Alzheimer Nederland – voor het overgrote deel zelf de kosten dekken.

Dementievriendelijke gemeente

Vanuit de werkgroep Alzheimercafé wordt verder gestalte gegeven aan het realiseren van een dementievriendelijke gemeente. De gemeente kan deze status verkrijgen door bijvoorbeeld een training te geven aan het personeel en winkeliers over hoe zij moeten omgaan met dementerenden. Ook is het mogelijk om een bewegwijzering aan te brengen op stoepen, zodat de mensen niet verdwalen. De plannen voor een inloophuis voor mensen met lichte dementie, het zogenaamde Odensehuis, liggen even stil, maar zijn nog niet van de baan. Een speciale werkgroep onderzoekt momenteel hoe ze structureel subsidie kunnen krijgen voor dit project.

Buurtkamers

Het gaat goed met de inloop 'de Buurtkamer'. De bezoekersaantallen in zowel de Buurtkamer van Dokkum als De Westereen stijgen. De Buurtkamer is een plek waar mensen elkaar kunnen ontmoeten, waar ze zo naar binnen mogen. De ruimte is letterlijk en figuurlijk laagdrempelig, er zijn geen (fysieke) drempels en voor consumpties en activiteiten wordt slechts een kleine vergoeding gevraagd. De activiteiten worden eens in de twee weken georganiseerd en kunnen zowel informatief als ontspannend zijn. Deze activiteiten trekken weer extra bezoekers. In de Buurtkamers komen ge-

middeld 25 bezoekers. Het bijzondere van de Buurtkamer is dat deze mede draaiende wordt gehouden door kwetsbare vrijwilligers, die op deze manier werken aan hun terugkeer in de maatschappij. Het gaat om mensen die zich aanmelden bij het Vrijwilligerssteunpunt om via vrijwilligerswerk weer iets te gaan doen, maar daar wel begeleiding bij nodig hebben. Zij kunnen bij de Buurtkamers ingezet worden. Ze worden begeleid door de professionals van de Stichting AanZet. Mienskipswurker Mea Groenendaal van Welzijn Het Bolwerk concludeert na twee jaar dat het concept werkt. Zó goed zelfs dat er ook in Burgum een soortgelijke Buurtkamer is opgezet. Ook in Kollum wordt hiermee gewerkt.

In 2019 is voor de Buurtkamers een plan bij de gemeenten ingediend om de huidige opzet vorm te geven als Voorliggende voorziening. Wanneer zij ermee instemmen, kunnen de Buurtkamers drie dagdelen in de week open zijn om inwoners en een dag-invulling bieden en kunnen er meer vrijwilligers met begeleiding aan de slag.

Wandelen onder begeleiding

Gekoppeld aan de Buurtkamers wordt er één keer in de twee weken gewandeld onder begeleiding, voor wie dat wil. De wandelbegeleiders krijgen een training van Mienskipswurker Reina Hes. Zij helpt de vrijwilligers van de Buurtkamers in De Westereen en Dokkum op weg hoe ze veilig een wandeling kunnen uitvoeren met de groep, ook als daar deels kwetsbare mensen aan deelnemen. Zij heeft hiervoor zelf eerst de opleiding gevolgd bij de Koninklijke Wandel Bond Nederland, zodat ze de vrijwilligers kan opleiden tot wandelbegeleider. Reina is professioneel looptrainer en op deze manier kan Het Bolwerk dit in eigen beheer uitvoeren.

In je Uppie

In 2019 zijn voorbereidingen getroffen voor het project In je Uppie. Hierbij worden themagesprekken gehouden met leeftijdsgenoten over onderwerpen die er toe doen als je ouder wordt, maar waar je normaalgesproken niet zo snel over praat. De subsidie van ZonMw (via ministerie van VWS) is rond, dus in 2020 gaat dit project van start. Het is de bedoeling om eerst aan te sluiten bij bestaande groepen, zoals de ouderengroep die bijeenkomsten houdt in de Dobbe in Anjum en de koffieochtendgroep van Nij Tjaerda.

Mantelzorg

Veel inwoners in de beide gemeenten Noardeast-Fryslân en Dantumadiel zijn mantelzorger, dit geldt niet alleen voor volwassenen ook 1 op de 4 à 5 jongeren is mantelzorger voor een naaste die zorg nodig heeft en waar zij als jongere een taak in hebben.

Fawaka

Dat mienskipswurker Jetske Leijenaar zich in 2018 heeft ingezet om meer bekendheid te geven aan Fawaka – het steunpunt voor jonge mantelzorgers in de gemeenten Noardeast-Fryslân en Dantumadiel – heeft zijn vruchten afgeworpen. Er is in 2019 veel media-aandacht geweest voor jonge mantelzorgers. Omrop Fryslân riep zelfs een eigen actieweek in het leven tijdens de landelijke week van de jonge mantelzorgers. Daarin speelde Fawaka een belangrijke rol (zie [bijlage](#)). Steeds meer jongeren herkennen zich in het woord mantelzorger, doordat er meer over gesproken wordt. In totaal zijn 36 jonge mantelzorgers uit deze regio aangemeld bij Fawaka.

Ook in de regio Noordoost-Friesland groeien 1 op de 4/5 jongeren op in een gezin waar ze zorgtaken hebben, omdat iemand in hun directe omgeving langdurig ziek is. Het kan daarbij gaan om een chronische ziekte, een lichamelijke of verstandelijke beperking of een psychische aandoening. Op school is dit vaak niet bekend, want jongeren hebben het liever niet over hun thuissituatie. Om de bewustmaking groter te maken en meer begrip te creëren voor jonge mantelzorgers hebben de medewerkers van Het Bolwerk voorlichting gegeven op scholen. Zo is er een flyer gemaakt over jonge mantelzorgers en Jongerenwerk, waarin wordt aangegeven wat Het Bolwerk voor de scholen kan betekenen. Ook aan andere doelgroepen, zoals professionals, ouders en organisaties hebben wij voorlichting gegeven. Zij kunnen eerder doorverwijzen en dat werkt preventief. Gevolg is dat er meer vraag is naar inzet en ondersteuning door Fawaka en dat gaat gepaard met extra werkzaamheden. In het Werkplan voor 2020 is al extra tijd gereserveerd. Er moet nog blijken of dit voldoende is.

Bloemenactie

In de maand van de mantelzorg (november) heeft Welzijn Het Bolwerk een bloemenactie op scholen gehouden om zo op een ludieke manier aandacht te vragen voor jonge mantelzorgers. Met een bos rode rozen gingen de Jongerenwerkers naar de scholen met als doel het thema ‘mantelzorg onder jongeren’ onder de aandacht te brengen. De roos mocht uitgedeeld worden aan jongeren die mantelzorger zijn. Het zette hen aan het denken over wat mantelzorg precies is. Sommigen ontdekten door deze actie dat ze zelf ook mantelzorger zijn of dat hun vrienden of vriendinnen mantelzorger zijn. De actie is uitgevoerd op de Fries Poort, PRO Dokkum en het Dockinga College. Daarnaast deden Mienskipswurkers bloemen uit aan mensen op straat in de gemeenten Dantumadiel en Noardeast-Fryslân met de vraag: ‘Kent u iemand die voor een ander zorgt?’ Deze bewustwordingsactie was een groot succes.

Fawaka Fundag

Het aantal aanmeldingen voor de Fawaka FUNdagen is gegroeid. Steeds meer nieuwe jongeren komen op het evenement af. Jetske Leijenaar bezoekt de ‘nieuwe’ jongeren thuis waardoor de drempel lager is om naar de Fundag te gaan. Overigens is deze intake ook erg belangrijk vanwege het geven van voorlichting over mantelzorg voor het hele gezin. Als jonge mantelzorgers de Fundag spannend vinden, mogen ze eventueel een vriend of vriendin meenemen. Voor vragen mogen ze Jetske appen, waardoor de lijnen kort zijn. Ook worden in sommige gevallen ervaringsmaatjes ingezet. Hierbij kunnen jonge vrijwilligers die zelf zijn opgegroeid met zorg in het gezin, ondersteuning bieden aan jonge mantelzorgers. Een ervaringsmaatje weet als geen ander hoe dat is en is er speciaal voor het kind

z nder beperking. Daarnaast werkt Het Bolwerk samen met mantelzorgmakelaars die er voor het hele gezin kunnen zijn. Een mantelzorgmakelaar kan ouders vooral praktische ondersteuning bieden, bijvoorbeeld op het gebied van regeltaken, aanvragen, enzovoort. In 2019 hebben wij daar twee keer gebruik van gemaakt.

Onderzoek jonge mantelzorgers

In samenwerking met de gemeenten en Partoer wordt er een onderzoek gedaan naar jonge mantelzorgers. Door middel van dit onderzoek moet duidelijk worden wat er speelt bij de jonge mantelzorgers in beide gemeenten, hoe jonge mantelzorg er bij hen uit ziet, wat zij nodig hebben, waar gemeente/welzijn ondersteunend kan zijn, enzovoort. Fawaka werft en benadert de jongeren voor dit onderzoek. Partoer voert het onderzoek uit door middel van gesprekken. Fawaka is eventueel aanwezig voor nazorg en steun, als de jongeren dit prettig vinden. Er wordt in 2020 een vervolg gegeven aan het onderzoek.

Extraatje

Goed nieuws was er in 2019 van de Stichting Brussen Noord-Nederland. Zij zijn als organisatie gestopt en hebben besloten het overgebleven geld aan te bieden aan Fawaka. Een mooi extraatje dat voor een deel wordt gebruikt voor de landelijke week van de jonge mantelzorger, in samenwerking met andere welzijnsorganisaties in Fryslân. Vorig jaar hebben we samen het PJOM opgericht, oftewel het Provinciaal Jongeren Overleg Mantelzorg.

Tot slot was er in december een afsluitende activiteit; een etentje bij Wokpaleis Fryslân (E10) voor de jonge mantelzorgers, inclusief introducé. Ook de vrijwilligers waren welkom. In totaal waren 42 mensen aanwezig. De afsluiting was erg geslaagd en ook nog informatief.

Mantelzorgwaardering

De jaarlijkse mantelzorgwaardering vanuit de gemeenten Noardeast-Fryslân en Dantumadiel is in 2019 speciaal langsgebracht en persoonlijk overhandigd aan de Fawaka-jongeren. Dit initiatief is genomen om er zeker van te zijn dat de waardering bij de jongeren zelf terechtkomt. Vrijwilligers en stagiaires hebben geholpen de waardering (bestaande uit een cadeaukaart) te overhandigen. Overigens werkt Fawaka jaarlijks samen met studenten van NHL Stenden Hogeschool. Deze mantelzorgwaardering is ook verstuurd naar alle mantelzorgers die bij het Steunpunt Mantelzorg aangemeld zijn als mantelzorger.

Dag van de Mantelzorg

Welzijn Het Bolwerk en Timpaan Welzijn hebben in de hele maand november activiteiten georganiseerd voor, met en door mantelzorgers in de gemeenten Noardeast-Fryslân en Dantumadiel. Zaterdag 2 november was de start met de 'Dag van de Mantelzorg' in restaurant 'Old Dutch' in De Westereen. De dag werd geopend door wethouder Kees Wielstra van de gemeente Dantumadiel. Vervolgens konden mantelzorgers genieten van een theatervoorstelling van Teake van der Meer met aansluitend een luxe lunchbuffet. In totaal waren er zo'n honderd mantelzorgers aanwezig. Daarnaast heeft Het Bolwerk een informatiebijeenkomst georganiseerd over financiële regelingen voor mantelzorgers. Deze bijeenkomst werd goed bezocht door ongeveer dertig mantelzorgers/belangstelingen.

Mantelzorgcafé

Het aantal deelnemers van het reguliere Mantelzorgcafé blijft ongeveer gelijk. Voor de mensen die er komen voorziet het Mantelzorgcafé in een behoefte. Het vindt maandelijks plaats. Van de uitnodigingen die elke maand worden verstuurd maakt Baukje Brander een nieuwsbrief met daarin een

verslagje van de vorige bijeenkomst en een voortuitblik op het komende Mantelzorgcafé. De ene keer wordt er een thema behandeld en de andere keer is er ruimte voor ontspanning aan de hand van een activiteit. De uitdaging voor de komende tijd is om ook nieuwe mantelzorgers te bereiken. Het opzetten van een mantelzorgcafé in Kollum is niet gelukt vanwege een te lage opkomst. Naast het reguliere mantelzorgcafé organiseert Het Bolwerk voor mantelzorgers met een psychische kwetsbaarheid het maandelijkse Mantelzorgcafé Plus.

Mantelzorgmonologen

Voor werkers in de (palliatieve) zorg, welzijn of in het sociaal domein werd een theatervoorstelling 'De Mantelzorgmonologen' verzorgd door het toneelgezelschap CEDER. De monologen waren gebaseerd op werkelijke verhalen van mantelzorgers in de palliatieve fase. Doel was om medewerkers van Gebiedsteams, Welzijn en de Netwerken palliatieve zorg dichter bij elkaar te brengen. De Mantelzorgmonologen waren georganiseerd in samenwerking met Agora en Friese Netwerken Palliatieve Zorg. Wegens succes wordt er een vervolg aan gegeven.

Respijtweekend

De provinciale respijtweekenden waren ook dit jaar weer een succes. In totaal waren er 63 mantelzorgers mee, verdeeld over drie weekenden. Achttien mantelzorgers moesten teleurgesteld worden, omdat er helaas niet genoeg plek was. Met een respijtweekend worden mantelzorgers even uit de zorgsituatie gehaald om zo weer nieuwe energie op te doen. Mensen hebben het weekend ervaren als een warm bad. Sommigen moesten zelfs huilen toen het was afgelopen.

Mantelzorg NL

Namens Het Bolwerk hebben wij input geleverd voor een document gemaakt door de landelijke organisatie Mantelzorg NL. Doel is dat er duidelijkheid komt over hoe mantelzorg geregeld moet worden, zodat mantelzorgers in het hele land uniform behandeld worden. Nu gebeurt dat in elke provincie nog verschillend.

Verhaal in Beeld

Het project Verhaal in Beeld – een initiatief van Baukje Brander van Het Bolwerk - heeft veel betekend voor de doelgroep: mantelzorgers die zorgen voor een naaste met een psychische kwetsbaarheid. Wethouder Pytsje de Graaf van de gemeente Noardeast-Fryslân opende de expositie op 1 november in De Groen! in Dokkum. Daarna is de expositie op reis gegaan in samenwerking met Museum Dokkum en Kringloop Het Lichtpunt in Kollumerzwaag.

De expositie bestond uit bijzondere beeldhouwwerken en foto's die de mensen achter de mantelzorgers zichtbaar maakte. De bedoeling – dat mensen aan de hand van de beelden en verhalen met elkaar in gesprek zouden gaan – is meer dan bereikt. Het bijbehorende magazine, met daarin de verhalen, was een mooie afsluiting van het project. Eén van deelnemers, van wie de partner na het project is overleden, vertelde dat het project haar heeft geholpen om de speech te houden tijdens de afscheidsceremonie. GGZ Fryslân en de landelijke organisatie Mantelzorg.nl hebben inmiddels interesse getoond voor het project. Zo wil GGZ Fryslân de expositie inzetten in de contacten met familie/ naasten van GGZ-cliënten.

Project extra ondersteuning mantelzorg (Mantelzorgmaatjes)

Het afgelopen jaar is er vooral geïnvesteerd in het borgen van de lopende Mantelzorgmaatjes. Er zijn twee vrijwilligersbijeenkomsten georganiseerd. De vrijwilligers gaven aan het fijn te vinden ervaringen met elkaar uit te wisselen. Vanuit de bijeenkomsten is een app-groep ontstaan, doel van deze

groep is om tips met elkaar te delen over hoe het contact met zorgvrager in te vullen. Tegelijk is dit een laagdrempelige manier om snel contact te kunnen leggen met elkaar.

De nieuwe hulpvragen zijn deels opgelost in het eigen netwerk of gekoppeld aan een hulpverlener, wanneer de problematiek te zwaar bleek om een vrijwilliger in te zetten. Het andere deel van de binnengekomen hulpvragen konden we invullen met inzet van nieuwe en huidige Mantelzorgmaatjes. Een aantal gemaakte koppelingen is gestopt i.v.m. overlijden van zorgvrager of vanwege de privésituatie van vrijwilliger. Met vrijwilliger(s) wordt contact gehouden, zodat ze de draad weer op kunnen pakken.

Vrijwillige inzet

De inzet van vrijwilligers is van groot belang, want het maakt dat met hun inzet er meer aan het welzijn van alle inwoners wordt bijgedragen. Veel vrijwilligers doen dat uit de eigen behoefte om bij te dragen aan hun eigen lokale gemeenschap. Daarnaast zijn er ook inwoners die steun nodig hebben om hun plek in het vrijwilligerswerk te vinden en waar het Steunpunt een belangrijke rol in speelt.

Het vrijwilligerssteunpunt (VSP)

Het Steunpunt (VSP) ondersteunt vrijwilligersorganisaties en (aspirant)vrijwilligers. Dit gebeurt door begeleidingsgesprekken, adviseren en bemiddeling tussen beide partijen. De bemiddeling kan tot stand komen zonder persoonlijke inzet van het VSP via de online vacaturebank, ook kunnen organisaties en vrijwilligers vragen om daadwerkelijke gesprekken en begeleiding. In enkele gevallen is er sprake van meerdere gesprekken, dan spreken we van begeleiding naar vrijwilligerswerk.

Het Steunpunt heeft in samenwerking met Timpaan voor organisaties en vrijwilligers en de gemeente een netwerkbijeenkomst (Meet and Greet met open Podium) georganiseerd waarbij organisaties zich konden presenteren en ruimte was om met elkaar te netwerken. Hier was goede belangstelling voor en zal zeker worden herhaald.

Europass

Europass voor vrijwilligers is een document dat uitgegeven wordt in samenwerking met DUO in Groningen. Hierin worden de opgedane kennis en/of ontwikkelde competenties vastgelegd. Aan de hand van het certificaat kunnen organisaties hun waardering voor de vrijwilligers aantonen en voor de vrijwilligers zelf is het een mooie aanvulling op hun CV. Zij kunnen dit officiële document gebruiken om door te stromen naar een baan of een opleiding. Ook is het voor hen een soort diploma dat voltooien geeft voor het werk wat zij doen. Drie vrijwilligers zijn door Het Bolwerk begeleid in dit traject. Eén van hen heeft het traject met succes afgerond en is nu doorgestroomd naar een opleiding. Een ander is gedurende het traject doorgestroomd naar een opleiding en één moest stoppen met vrijwilligerswerk in verband met ziekte.

Vrijwillig Dichtbij

Vrijwillig Dichtbij is een netwerk van formele en informele zorg organisaties. Het netwerk bestaat nu al twee jaar en de deelnemers hebben aangegeven dat het belangrijk is dat het blijft bestaan. Het aantal netwerkbijeenkomsten is teruggebracht van vier keer per jaar naar twee. Het netwerk is weer uitgebreid met een aantal partijen en bestaat nu uit de deelnemers: Buurtzorg, Interzorg, Humanitas Noardeast, Thuiszorg Het Friese Land, zorgorganisatie Elkander, Zuidoost Zorg, VPTZ, kerken en de gemeenten Noardeast-Fryslân en Dantumadiel, Stichting Present en Sunof. Er zijn organisaties die niet altijd aanwezig zijn, maar wel op de hoogte gehouden willen worden, zoals de Zonnebloem en Zorgboerderij De Holwerder Mieden. Mienskipswurker Mea Groenendaal zoekt voor dit project wel meer contact met de kerken in de regio Noordoost-Friesland. Inzet van dit project is om het vrijwilligerswerk dichtbij de inzet van de betaalde zorg te brengen. Op deze manier kunnen er nieuwe oplossingen worden gezocht voor moeilijk in te vullen hulpvragen. Als iedereen goed van elkaar weet wat ze doen, kunnen ze makkelijker contact met elkaar zoeken. Het Bolwerk vervult hierin een actieve 'spin in het web-rol'.

Spreekuur Welzijn en Zorg Freegje Mar

Vanuit het netwerk Vrijwillig Dichtbij is een inloopspreekuur voor inwoners opgezet in samenwerking met de bibliotheek. Er is gestart met een wekelijks spreekuur waarbij verschillende partijen aanwezig

waren. Eens in de maand werd er een themaspreekuur georganiseerd. Het wekelijkse inloopspreekuur in Bibliotheek Dokkum bleek te weinig bezocht, terwijl de themabijeenkomsten een succes bleken. Vandaar dat dit is aangepast naar een maandelijkse bijeenkomst waarbij elke keer een ander thema centraal staat, zoals mantelzorg, financiën of vrijwilligerswerk. Dit wordt steeds gedaan in samenwerking met de partners van het netwerk Vrijwillig Dichtbij. Naast de maandelijkse bijeenkomst in Dokkum, is het nu ook gestart met een spreekuur in Anjum en in Holwerd.

Meer vrijwilligers in je eigen dorp

Samen met Sport Fryslân zijn er plannen ontwikkeld om een cursus op te zetten voor dorpen om meer ouderen te betrekken bij activiteiten in het dorp en om zodoende ook meer vrijwilligers te krijgen die actief zijn in het dorp. Met de collega's van Timpaan bekijken we welke behoefte er leeft in de dorpen en of deze cursus voor hen een goede aanvulling zou zijn.

Digi-Taalhuis

Vanuit het Vrijwilligerssteunpunt ondersteunt Het Bolwerk de Digi-Taalhuizen van de bibliotheek Noord Fryslân in Dokkum, Kollum en de Westereen. De Digi-Taalhuizen zijn voor mensen die graag de Nederlandse taal beter willen beheersen en beter willen schrijven en lezen. Ook wordt er aandacht besteed aan het vergroten van computervaardigheden. De mensen worden begeleid door vrijwilligers die scholing krijgen vanuit de Bibliotheek. Deze vrijwilligers zijn ingeschreven bij het Bolwerk. Mea Groenendaal geeft vanuit het VSP ondersteuning aan de projectleider van de bibliotheek, bij het opstellen en uitvoeren van vrijwilligersbeleid. Ook worden er via de vacaturebank vrijwilligers geworven voor het Digi-Taalhuis.

Samenlevingsopbouw

Met onze inzet op de pijler van Samenlevingsopbouw kunnen wij ondersteuning bieden aan dorpen en wijken in beide gemeenten die zich richt op vragen van besturen, werkgroepen en individuen op veel terreinen. Het gaat niet alleen om dorpsbelangen en hun werkgroepen, ook om ouderenactiviteiten vraagstukken, contacten met de kerkgemeenschap, andere verenigingen en dergelijke. Soms kunnen we direct ondersteunen bij hun vraag, vaak kunnen we ze ook doorverwijzen naar de juiste partij binnen de gemeente of andere organisaties. Juist door deze brede rol en taakinvulling kunnen wij hen als onafhankelijke organisatie dat bieden, waar zij vragen over hebben.

Mienskipswurk/samenlevingsopbouw

De contacten met de dorpen van voormalig Dongeradeel zijn goed. En dit geldt ook voor de dorpen in Dantumadiel. Het investeren in de contacten met de dorpsbelangen, scholen, dorpshuizen en kerken in de dorpen werpt nu haar vruchten af. Steeds meer dorpen weten de weg naar Het Bolwerk te vinden. Zo is Het Bolwerk in Engwierum gevraagd ondersteuning te bieden in het proces van oud naar nieuw bestuur voor het jeugdwerk Lyts Begjin. In Ternaard zit Henk Jaap Bakker in de werkgroep die zich bezighoudt met de toekomst van zorg en welzijn nu verzorgingshuis de Spiker haar deuren heeft gesloten. Ook is hij gevraagd mee te denken over een nieuwe invulling van het kaatsveld in Nes. Vanuit Anjum is een beroep gedaan op Het Bolwerk bij het opstellen van een dorpsvisie. Gekeken wordt hoe Het Bolwerk een rol kan krijgen in een aantal aspecten binnen deze dorpsvisie.

Burenhulp

Het project 'Burenhulpdienst' bestaat ruim tien jaar. Vanuit de dorpen krijgen de mienskipswurkers vaak te horen dat een georganiseerde dienst niet nodig is, omdat mensen onderling wel een beroep op elkaar doen. Toch zijn er in 2019 maar liefst 65 aanvragen binnengekomen bij Welzijn Het Bolwerk voor burenhulp, een lichte stijging ten opzichte van het jaar ervoor. Mensen weten de Burenhulp steeds beter te vinden en bellen zelf naar Het Bolwerk. Er zijn minder nieuwe vrijwilligers (8) bijgekomen als in 2018 (16), maar dit staat wel goed in verhouding tot het aantal aanvragen. Wanneer dit nodig is, doen wij een extra inspanning om meer vrijwilligers te vinden.

Hoedemakerspolder

Bijzonder is het initiatief in de Dokkumer wijk Hoedemakerspolder. Daar wilden twee actieve bewoners graag meer voor de buurt doen. Zij merkten dat er ook in hun wijk veel eenzaamheid is en dat buurtbewoners elkaar vaak niet tot nauwelijks kennen. Daarom zijn ze in gesprek gegaan met Het Bolwerk, waardoor ze via connecties de mogelijkheid kregen om een lokaal te huren in het oude schoolgebouw (Groen van Prinsterer). Hier krijgt jong en oud nu de kans om met elkaar in contact te komen en activiteiten te ondernemen. Ze kunnen hier samen koffie drinken, een spelletje doen of elkaar een luisterend oor bieden. Voor Het Bolwerk is dit een mooi voorbeeld van hoe de Burenhulp werkt. Het Bolwerk kan mensen op gang helpen en uiteindelijk is het de bedoeling dat zij zelfstandig verder gaan. Dit project heeft via 'Kern met Pit' subsidie gekregen, een mooie blijk van waardering. Inmiddels is er ook interesse geweest vanuit de wijk Fonteinslanden naar een soortgelijk initiatief, waarbij bekeken wordt of het wijklokaal in de Hoedemakerspolder als voorbeeld dient. Wel benadrukken de mienskipswurkers van Het Bolwerk dat iedere wijk en ook ieder dorp zijn eigen identiteit heeft. Dit houdt dus in dat per dorp/wijk wordt gekeken naar wat daar passend is om mensen te helpen bij kortdurende praktische ondersteuning, wanneer zij hiertoe geen eigen mogelijkheden hebben. Dat is kenmerkend voor Burenhulp.

Tuinklussen

De vraag naar tuinklussen is het grootst. Dit heeft volgens mienskipswurker Henk Jaap Bakker vooral te maken met het feit dat mensen steeds langer thuis wonen. Het eerste waar ze dan tegenaan lopen is het onderhouden van de tuin. Dit is volgens hem wel een ontwikkeling waar over nagedacht moet worden. Mienskipswurker Jetske Leijenaar voegt eraan toe dat er soms ook meer aan de hand is als mensen een chaos in de tuin hebben. De tuin is dan niet het enige. Tijdens het intakegesprek proberen mienskipswurkers te achterhalen wat er nog meer aan de hand is zodat zij preventief kunnen werken. Ook is het aan de mienskipswurker om te ontdekken in hoeverre mensen zelf met eigen vrijwilligers aan de vraag kunnen voldoen of dat het nodig is om de mensen door te verwijzen naar hun eigen netwerk of een andere organisatie/bedrijf. Zo was er in 2019 een situatie waarbij Thús Wonen een nulmeting heeft gedaan bij een woning waarbij de chaos in de tuin niet te overzien was. Zij hebben een begin gemaakt in de tuin, vervolgens hebben vrijwilligers in de wijk geholpen de tuin netjes te maken en de buurvrouw heeft aangeboden de tuin te onderhouden. Kortom, een mooi voorbeeld van hoe je kunt samenwerken.

Feanwâlden MFA

Het laten vervallen van subsidie voor een nieuwe Multifunctionele Accommodatie – meer dan een miljoen euro - door de gemeente Dantumadiel is volgens mienskipswurker Reina Hes een drama voor het dorp. Alles was al rond, maar door bezuinigingen heeft de gemeente er alsnog een streep door gezet. Door deze beslissing ontstaat een eilandjescultuur in het dorp.

Bakkie in de Buurt

Bij de Spar in Damwâld werd voor het eerst de actie ‘Bakkie in de buurt’ gehouden. Mienskipswurkers Reina Hes en Baukje Brander waren in de Spar aanwezig om gesprekken met mensen aan te gaan. Dit leverde verrassende gesprekken op. Doel is om, op een laagdrempelige manier, meer zichtbaar te zijn als welzijnsorganisatie en praten met mensen met wie je normaal gesproken niet zo snel in gesprek gaat. Zo hebben de mienskipswurkers wel een uur met jongeren gepraat over waar zij behoefte aan hebben in Damwâld. Het is de bedoeling om deze actie vaker te houden en het te koppelen aan thema's uit het dorp. Ook kan de verbinding met scholen worden gezocht, in samenwerking met de jongerenwerkers van Het Bolwerk.

What's up-groep

De What's up-groep van De Westereen, bestaande uit de gemeente, inwoners en dorpsbelang, is weer actief nu jongeren voor overlast zorgen in het dorp. Er zijn plannen om een enquête te houden onder inwoners om te kijken wat de What's up-groep voor hen kan betekenen.

Sûnmarkt

In verpleeghuis De Waadwente in Dokkum is in samenwerking met Het Bolwerk een Sûnmarkt georganiseerd voor inwoners en mantelzorgers van de Waadwente en andere belangstellenden. Onder het motto ‘meten en weten’ werd op de markt de mogelijkheid geboden om verschillende gezondheidstests te doen. Ook konden bezoekers informatie krijgen over thuiszorg, tandarts, aangepaste schoenen of hoe om te gaan met iPads. Daarnaast was er nog een proeverij van het restaurant Bysûnder. De Sûnmarkt was een groot succes en krijgt daarom mogelijk een vervolg.

Participatie

In samenwerking met Talant, Wil (onderdeel Zorggroep Alliade) en het gehandicaptenfonds worden voor mensen met een beperking verschillende activiteiten georganiseerd. Het gaat daarbij bijvoorbeeld om financiële hulp, als zij geen budget hebben voor een koelkast of wasmachine. Ook wordt geholpen bij het bestrijden van eenzaamheid en armoede. Zo wordt in samenwerking met de stich-

ting Altijd Doen een kerstactiviteit georganiseerd om deze doelgroep te benaderen. Mensen die eenzaam zijn of een kleine portemonnee hebben worden hiermee geholpen.

Studiekring

Niet in alle gevallen hoeft een maatje het meest passend te zijn voor een hulpvrager. Zo is er een mooi voorbeeld van hoe het ook anders kan. Bij Het Bolwerk kwamen zeven verschillende vragen binnen van mensen die zich eenzaam voelden en een vorm zochten naar verdieping. Het idee ontstond om een Studiekring op te richten, waarbij deze groep eens in de twee weken samenkomt in de bibliotheek. Ze praten dan over verschillende onderwerpen zoals astrologie, het milieu, gezondheid en de politiek. Soms gaat het bij eenzaamheid namelijk niet om de hoeveelheid contacten die mensen hebben, maar vooral ook om de kwaliteit van die contacten. Onder het genot van een bakje koffie gaan deze mensen nu met elkaar in gesprek en de inhoud van deze gesprekken gaat verder dan alleen een praatje over het weer. Inmiddels is Mienskipswurker Mea Groenendaal al bezig met het opzetten van een tweede Studiekringgroep. Deze methode Studiekring (de eerste in Fryslân!) kan dan ook met recht één van de successen van het Vrijwilligers Steunpunt in 2019 genoemd worden.

Crowdfunding

Deze methode is wel in gesprekken met dorpen en andere contacten als middel genoemd, wij hebben hier geen directe ondersteuning in hoeven geven. Of dorpen zagen ervan af of ze hier hebben zelf invulling aan gegeven.

Buurtbemiddeling

Buurtbemiddeling helpt bureaus weer met elkaar in gesprek te komen en te blijven. Het zorgt er voor dat conflicten tussen bureaus niet escaleren. Onder begeleiding van onpartijdige buurtbemiddelaars praten de ruziënde bureaus met elkaar. De bemiddelaars zorgen ervoor dat dat niet uit de hand loopt. Deze vrijwilligers zijn getraind om samen de beste oplossing te vinden door met elkaar in gesprek te gaan. De twee coördinatoren van Het Bolwerk doen de intake en vervolgens worden de vrijwilligers ingezet om de casussen te behandelen. In 2019 zijn er zeventien casussen binnengekomen, vier meer dan vorig jaar.

Organisaties, zoals Thús Wonen, wijkagenten en de gemeente zijn inmiddels bekend met Buurtbemiddeling en ook burgers weten de weg naar Het Bolwerk steeds gemakkelijker te vinden. Aanmeldingen gaan niet meer via de gemeente, maar mensen kunnen rechtstreeks bij Het Bolwerk terecht voor Buurtbemiddeling. Vervolgens zetten wij zo snel mogelijk de vrijwilligers in. In samenwerking met Thús Wonen probeert Het Bolwerk ook meer preventief te werken door al in een vroeg stadium mensen te wijzen op de mogelijkheden voor Buurtbemiddeling. Door samen in gesprek te gaan en begrip voor elkaar te kweken zijn er heel wat problemen opgelost. Het gaat om verschillende situaties. Zo zijn er bureaus die het moeilijk vinden hun grenzen aan te geven, anderen hebben last van overhangende takken in hun tuin of er zijn overlastproblemen waardoor de buurman- of vrouw niet kan slapen. In 2019 waren er zes vrijwilligers voor Buurtbemiddeling en in 2020 gaat Het Bolwerk door met dit project. Mensen kunnen zich opgeven via de website: www.problemenmetjeburen.nl of via onze eigen website: <https://het-bolwerk.eu/>

Platform Armoede & Sociale uitsluiting

In 2019 is het Platform Armoede & Sociale uitsluiting opgericht in samenwerking met het Adviesbureau Lang & Gelukkig en deelnemende gemeenten. Dit Platform – uniek in Fryslân – is voor en door mensen in een situatie van armoede. In veel Nederlandse gemeenten zijn tientallen organisaties actief die ‘iets’ doen aan armoede. Ondanks al deze organisaties verandert er structureel maar weinig. Binnen dit project is de doelgroep zelf aan zet. Zij formuleert zelf wát er zou moeten veranderen, bepaalt prioriteiten, maakt hiervoor plannen en voert ze zelf of in samenwerking met betrokken par-

tijen uit. Als onderdeel van dit project in Noordoost-Friesland doen tien ervaringsdeskundigen nu de opleiding tot minima-coach. Deze tweejarige opleiding wordt gefinancierd door de gemeenten Noardeast-Fryslân, Dantumadiel en de provincie Fryslân. Voorwaarde om toegelaten te worden tot de opleiding is dat de studenten zelf ruime ervaring hebben met Armoede & Sociale uitsluiting. Inmiddels hebben drie mensen nu al de garantie dat ze na hun opleiding in dienst mogen komen bij de gemeente Noardeast-Fryslân.

Bijlagen: Welzijn Het Bolwerk nieuws in de lokale kranten

In 2019 hebben we regelmatig persberichten naar de lokale media verstuurd over onze activiteiten, deze worden bijna altijd geplaatst.

Daarnaast hebben we in oktober en november er voor gekozen om specifiek aandacht te geven aan ons werk door via interviews met inwoners dit beter voor het voetlicht te brengen. Hieronder het overzicht en de interviews.

2 april 2019	Omrop Fryslân	Jonge mantelzorgers
6 juni 2019	Kollumer Courant HAH	Start opleiding minima-coach
4 oktober 2019	Nieuwsblad NoF	Maatjesproject
10 oktober 2019	Nieuwsblad NoF	Formulieren brigade
18 oktober 2019	Nieuwsblad NoF	Mantelzorg
25 oktober 2019	Nieuwsblad NoF	de Buurtkamer/vrijwilligerswerk
6 november 2019	Kollumer Courant HAH	Verhaal in Beeld over mantelzorg

Deze zijn hierna toegevoegd.

Mantelzorgweek dag 2: Jonge mantelzorgers

Een deel van alle schoolkinderen groeit op met een ziek of beperkt gezinslid en is daardoor meestal ook mantelzorger, blijkt uit onderzoek van de GGD. Het is een grote en slecht te bereiken groep. De actieweek voor de mantelzorg van Omrop Fryslân moet daar verandering in brengen. In de eerste week van april komen op televisie, radio en internet verhalen van alle mantelzorgers aan de beurt. Een van die verhalen is van de 19-jarige Corné Struikmans. Zijn vader heeft een progressieve spierziekte. Daardoor kan hij steeds minder zelf doen.



Mantelzorg wordt niet alleen door volwassenen gedaan. Er zijn ook veel jonge mensen die zorgen voor familieleden als ouders, broers of zussen. De groep jonge mantelzorgers is ongeveer 8 procent van het totaal aan zorgenden in familie- en kennissenkring. Dat betekent dat een kwart van de schoolkinderen opgroeit in een gezin met een ziek of beperkt gezinslid.

Een van hen is Corné Struikmans. Hij is 19 jaar en woont met zijn vader en moeder in Dokkum. De vader van Corné heeft de spierziekte Myotone Dystrofie. De prognose is dat hij uiteindelijk in een rolstoel terecht kan komen.

Vanaf zijn vijftiende helpt Corné in de huishouding. Dat is langzamerhand steeds meer geworden. Hij doet boodschappen, de was en helpt zijn vader met het toedienen van lucht of bijvoorbeeld het aandoen van de spalken bij de schoenen.

Op dit moment neemt hij een volwaardige rol in het huishouden in. Als moeder het druk heeft, dan helpt hij vader Gerard ook met aankleden, maar dat is in principe de taak van moeder Hermien.

Voor Corné is het echter geen probleem. Hij vindt dat hij genoeg tijd heeft voor andere zaken. Zo is hij graag aan het gamen en 's avonds gaat hij met vrienden op pad.

Hoe het komt als hij straks het huis uit gaat, daar denkt hij nog niet echt over na. Voor moeder Hermien is het duidelijk, dat de situatie dan wel zal veranderen. Ze is erg trots op Corné. De ouders noemen hem hun wonder. Maar Corné vindt het allemaal gewoon. Het hoort bij ons leven.

Het is niet de bedoeling dat een zoon voor een vader zorgt, dat was eerst wel lastig te accepteren.

Naast de mantelzorg gaat Corné naar school. Hij doet een mbo-studie in de ICT. Een druk bestaan zou je zeggen, maar Corné vindt dat allemaal wel meevallen. Het is nu eenmaal zo.

'We moeten er mee leven', is zijn motto. Hij vindt het wel mooi dat er aandacht is voor jonge mantelzorgers. Zo was hij vorige week op een fundag. Het was prettig om daar ook met anderen over te praten. De ouders van Corné vonden het eerst wel lastig om hun enige zoon te belasten.

De ziekte van vader Gerard is erfelijk. Corné weet sinds zijn 17e dat hij de spierziekte ook heeft. "Ik wilde er rekening mee kunnen houden voor mijn toekomst. Ik wil niet een beroep uitoefenen waar ik later misschien mee moet ophouden, omdat ik die ziekte ook heb en het te zwaar voor mij wordt", vertelt hij.

Dat hij de ziekte heeft, vindt hij jammer. Maar ook dat maakt hem niet verdrietig of boos. "Ik had het liever niet gehad, maar je moet je leven leiden zoals het gaat. Ik kan wel bij de pakken neer gaan zitten en het vervelend vinden, maar ik leef nu gewoon mijn leven."

Nu heeft hij nog geen last. Als het zover komt, kijkt hij wel weer verder. Dat zijn vader achteruitgaat vindt hij soms wel zwaar. Maar ook dat draagt hij met moed.

Ben jij mantelzorger? Kijk hier voor een overzicht van alle steun voor mantelzorgers in Fryslân

Een op de drie Friezen geeft wel eens mantelzorg aan een in zijn of haar omgeving en die zorg wordt steeds zwaarder. Toch durven veel mensen en mantelzorgers niet om hulp te vragen. Daarom komt Omrop Fryslân met de 'Week van de Mantelzorg: vraag om hulp'. Vanaf 1 april komen verhalen van alle soorten aan de beurt en wat er in Fryslân aan steun is voor de mantelzorgers. Kijk [hier](#) voor meer informatie over de actieweek en een kaart met een overzicht van alle Friese initiatieven voor mantelzorg.

In juni is voor de eerste keer de landelijke week voor de jonge mantelzorger. Dan organiseren alle Friese gemeenten samen activiteiten voor jonge mantelzorgers.

Kollumer Courant, 19 juni 2019, pagina 13.

Eerste Opleiding Minima-coach

DOKKUM Donderdag is de eerste opleiding tot Minima-coach in Fryslân van start gegaan. Deze tweejarige opleiding wordt gefinancierd door de gemeenten Noardeast-Fryslân, Dantumadiel en de provincie Fryslân. Voorwaarde om toegelaten te worden tot de opleiding is dat de studenten zelf ruime ervaring hebben met Armoede & Sociale uitsluiting.

Ervaringsdeskundigen als bruggenbouwers

Tussen de wereld van mensen in een situatie van armoede en van onder andere hulp- en dienstverleners, leerkrachten en beleidsmedewerkers bestaat een kloof. Binnen hulp- of dienstverleningsrelaties begrijpen mensen elkaar niet altijd goed door de zeer uiteenlopende achtergronden. Ondanks alle goede intenties worden zelden goede resultaten geboekt.

Opgeleide ervaringsdeskundigen overbruggen deze kloof. Zij kennen de wereld van armoede en sociale uitsluiting: de druk van de hulpverlening, de overlevingsmechanismen, het gevoel van machteloosheid, de schaamte, etc.

De ervaring elders leert dat de meeste opgeleide ervaringsdeskundigen snel een baan vinden bij bijvoorbeeld gemeenten, welzijnsinstellingen en woningbouwverenigingen.

Opleiding onderdeel van groter project

De opleiding is een onderdeel van een groter project. Naast de opleiding is recent een Platform Armoede & Sociale uitsluiting opgericht. Dit Platform is voor en door mensen in een situatie van armoede. In veel Nederlandse gemeenten zijn tientallen organisaties actief, die 'iets' doen aan armoede. Ondanks al deze organisaties verandert er structureel maar weinig. Binnen dit project is de doelgroep zelf aan zet. Zij formuleert zelf wát er zou moeten veranderen, bepaalt prioriteiten, maakt hiervoor plannen en voert ze zelf of in samenwerking met betrokken partijen uit. Het project is tot stand gekomen op initiatief van Welzijn Het Bolwerk en Adviesbureau Lang & Gelukkig en wordt uitgevoerd in samenwerking met de deelnemende gemeenten. ■

‘Onze interesses komen aardig overeen’

■ Bij het Maatjesproject van Stichting Welzijn Het Bolwerk snijdt het mes aan twee kanten

Van 1 oktober tot en met 8 oktober is het Week tegen de Eenzaamheid dat dit jaar in het teken staat van 'zingeving'. Meer dan een miljoen mensen in Nederland voelt zich sterk eenzaam. Stichting Welzijn het Bolwerk heeft daarom het Maatjesproject.

DAMWALD In dit project worden mensen met een hulpvraag gekoppeld aan vrijwilligers. De hulpvragen kunnen variëren van regelmatig een kopje koffie drinken tot er samen op uit gaan, hulp bij digitale vragen of bijvoorbeeld taalondersteuning. Eén van de hulpvragers is Joke Jensma uit Damwâld. Een maatje om leuke dingen mee te doen, dat wilde ze graag. Niet dat ze geen vrienden heeft of zich erg eenzaam voelt, maar, zo zegt ze: „Juist in de avonden en in het weekend hebben vrienden vaak andere drukte met bijvoorbeeld familie. En dat zijn juist tijdstippen waarop ik graag leuke activiteiten onderneem. Maar liever niet alleen.”

De twee kenden elkaar nog niet, maar het klikte direct. Sindsdien zijn ze al geregeld samen op pad gegaan. „We zijn een dag naar Enkhuizen geweest, hebben een bezoek gebracht aan een kunstmarkt en Menckamborg, we gaan binnenkort naar een musical en ook een bezoekje aan het Fries Museum willen we nog graag doen”, vertelt Joke. „Onze interesses komen aardig overeen.”

Aleida heeft naast Joke nog een maatje, een man die sinds hij een hersenbloeding heeft gehad rolstoelgebonden is. Met hem maakt Aleida regelmatig een wandeling over de Dokkumer bolwerken, iets wat de man zelf niet meer kan doen maar wat hij vroeger veel zelf deed. Doordat hij wekelijks één of twee keer een uurtje eropuit is, krijgt zijn vrouw, die mantelzorgster voor haar man is, ook even tijd voor zichzelf. „Het zijn twee heel verschillende maatjes. Toen ik mij aanmeldde als vrijwilliger heb ik een gesprek gehad met een coördinator van Stichting Welzijn het Bolwerk, ook over mijn wensen en verwachtingen. Je wordt niet zomaar aan iedereen gekoppeld. Er moet een klik zijn. En dat is er met mijn beide maatjes.”

Samen op pad

Joke wist van een voormalig buurman dat hij een maatje had om zo nu en dan samen een fietstocht te maken. Joke meldde zich in maart van dit jaar bij Stichting Welzijn het Bolwerk, waar ze werd gekoppeld aan Aleida van Leijen, toevallig ook uit Damwâld. Zij was na 49 jaar werkzaam te zijn geweest bij de gemeente pas met pensioen gegaan en zocht een tijdsbesteding waarin ze van betekenis kon zijn voor



Foto Johanna Kommerie

Vraag naar maatjes

Veel mensen in de regio Noordoost-Friesland hebben behoefte aan een maatje, iemand waarmee ze leuke dingen kunnen doen, zo nu en dan een kopje koffie kunnen drinken of een wandeling kunnen maken. Het gaat niet alleen om ouderen, maar ook om jongeren.

Momenteel is de vraag naar maatjes groter dan het aanbod. En dat terwijl het vrijwilligerswerk ook voor de vrijwilligers veel voldoening oplevert. Het contact met Aleida is namelijk niet alleen voor Joke een verrijking, maar ook voor Aleida.

„Voor Joke geldt dat zij zonder zich bezwaard te voelen een beroep op mij kan doen. Maar het mes snijdt aan twee kanten. Ook ik onderneem nu activiteiten die ik anders niet zo snel alleen zou doen, zoals een bezoek aan een museum.”

Maatje zijn voor iemand heeft veel tijd te kosten. Het hangt van de hulpvraag af hoeveel tijd je er als vrijwilliger mee kwijt bent. „Bij ons gaat dat in overleg. Het kan best zijn dat we elkaar drie weken niet zien, en dat wel, maar dan appen voor een kopje koffie. En komt het een keer niet uit, dan is dat geen probleem”, vertelt Joke.

Meer informatie over het Maatjesproject van Stichting Welzijn het Bolwerk? Kijk dan op <https://het-bolwerk.eu/samen-veel-leuker-dan-alleen>

‘Bijna uit de schulden’

Bij Stichting Welzijn Het Bolwerk komen steeds vaker meldingen binnen van jongeren die in de schulden terechtkomen. Zo ook de 28-jarige Sander uit Dokkum. Anderderhalf jaar geleden zag hij het niet meer zitten. De Formulierenbrigade van Het Bolwerk bood uitkomst voor hem.

DOKKUM Sander was 13 jaar toen hij - na de scheiding van zijn ouders - met zijn moeder naar Dokkum verhuisde. Na de middelbare school had hij een goede baan, maar door bezuinigingen stopte zijn functie waardoor hij noodgedwongen weer bij zijn moeder in huis kwam wonen. Zij had het niet breed, dus hij gaf haar geld. Door zijn veranderde thuissituatie en het verlies van zijn werk kreeg hij problemen met geldzaken. Achterstanden ontstonden, zoals parkeerboetes die in het laattje bleven liggen. En zo stapelden de financiële problemen zich steeds verder op. Sander: „Ik wilde graag het huis uit, weer een plekje voor mezelf, maar ik wist niet hoe ik dat moest regelen. Ik heb dat ook niet van thuis meegekregen, dus



Henk Jaap Bakker. Ingezonden foto

belde ik de gemeente om hulp. In eerste instantie werd ik van het kastje naar de muur gestuurd, totdat ik bij Het Bolwerk terecht kwam. Daar werd er voor het eerst naar mij geluisterd.”

Formulierenbrigade

Sander was depressief. Hij wilde graag net als iedereen een eigen huis, trouwen en kinderen. Maar de schulden zaten de toekomst waarover hij droomde in de weg. Na gesprekken met Henk Jaap Bakker van het Bolwerk kwam

hij in aanraking met een vrijwilliger van de Formulierenbrigade. Die zette alle financiële gegevens voor hem op een rijtje. „Daarvoor zag ik het weer zitten. Ik wist dat ik drie jaar moest doorzetten om uit de schuldsanering te komen. Het vooruitzicht dat ik weer uit de schulden kan komen houdt mij op de been. Ik moet nu nog een jaar de kiezen op elkaar, dan kan ik weer verder”, zegt Sander die inmiddels contractverlenging heeft gekregen bij het bedrijf waar hij nu werkt.

Toekomst

„Mijn leven was een chaos, maar samen met de mensen van Het Bolwerk ben ik er weer uitgekomen”, aldus Sander. Henk Jaap Bakker stelt dat hij dit voor een groot deel ook aan zichzelf te danken heeft. „Sander was heel gemotiveerd om zijn problemen op te lossen. Hij wist alleen niet waar hij moest beginnen. Wij hebben hem begeleid, maar hij moest het wel zelf doen”, stelt Bakker. „Toch ben ik jullie eeuwig dankbaar”, zegt Sander. „Jul-

lie zijn mijn redders in nood.” Sander heeft zelf aangegeven dat hij in de toekomst meer wil weten over administratieve zaken zodat hij niet weer in de problemen komt. Daarvoor is hij nu via Het Bolwerk gekoppeld aan Humanitas die hem ondersteunen in het begrijpelijk maken van formulieren. Ook geven zij tips om de administratie voortaan bij te houden. ■

“Vanwege privacy redenen is de naam in dit verhaal veranderd.”

Nieuwsblad Noordoost-Friesland, 18 oktober 2019, pagina 9.



‘Mantelzorger zijn overkomt je’

Op 10 november is de Dag van de Mantelzorg. Een belangrijke dag waarbij stilgestaan wordt bij alle mensen in Nederland die zorgen voor een naaste. En dat zijn er veel. Maar liefst 4,4 miljoen Nederlanders zijn in meer of mindere mate mantelzorger voor een partner, kind, broer of zus, een ander familielid of misschien wel de buurvrouw of een vriend. Stichting Welzijn het Bolwerk heeft de hele maand november omgedoopt in 'de Maand van de Mantelzorg' met een eigen Dag van de Mantelzorg op 2 november.

REGIO Mantelzorg is er in vele vormen. Van een paar weken op je partner passen wanneer die zijn of haar been gebroken heeft, tot de complete dagelijkse verzorging van een ernstig ziek persoon. Waar veel mantelzorgers tegenaan lopen is dat zij vastlopen in de situatie. Door altijd maar klaar te staan voor een ander cijferen zij zichzelf weg. Vroeg of laat eist dat zijn tot. Ook in de regio Noordoost-Friesland zijn veel mantelzorgers actief. De ervaringen van mantelzorgers zijn verschillend, maar wat veel mantelzorgers gemeen hebben is dat het mantelzorg worden hen overkomt. „Je ziet je zelf niet direct als een mantelzorger. Het is heel vanzelfsprekend

dat je zorgt voor je partner, wanneer hem iets overkomt. Maar wanneer je merkt dat de verhoudingen binnen een relatie uit balans raken, wanneer de één meer

Veel mantelzorgers weten niet goed welke weg ze moeten bewandelen om passende hulp te krijgen.

zorgt en de ander meer zorg ontvangt en dat voor langere tijd, dan kan het besef binnendringen dat je wel degelijk mantelzorger bent”, vertelt één van de mantelzorgers die bekend is bij Stichting Welzijn het Bolwerk. Zij blijft graag anoniem, om met name de privacy van haar partner te kunnen waarborgen. Gedurende een periode van vijf jaar is de ziekte van haar man erg heftig geweest en de mate waarop zij als zijn mantelzorger fungeerde heeft enorme impact gehad. „Het gevaar van mantelzorger zijn is dat je er heel langzaam in meegestroomd wordt. Pas toen iemand aan mij vroeg of diegene mij kon helpen, in plaats van of ze iets kon doen voor mijn man, kwam

de deksel los van de emmer. Als mantelzorger is het erg belangrijk dat je ook zelf je ontspanning hebt. Al is het maar even onbezorgd de boodschappen doen terwijl je weet dat er iemand is die op je partner let. Want als je er zelf onderdoor gaat, dan kun je helemaal niets meer voor de ander betekenen.”

Veel mantelzorgers weten niet goed welke weg ze moeten bewandelen om passende hulp te krijgen. Ook de vanzelfsprekendheid waarmee ze hun zorgtaken uitvoeren zorgt dat zij soms denken geen hulp nodig te hebben, of dat zij geen recht hebben op hulp. „De rol van de huisarts is wat mij betreft erg belangrijk”, vertelt een vrijwilligster van het Mantelzorgcafé. „Dat is de eerste persoon die kan signaleren dat niet alleen degene die ziek is hulp nodig heeft, maar ook degene die naast hem of haar staat.” Een belangrijke tweede is de gemeente, waar je als mantelzorger aan de bel kunt trekken voor hulp. Stichting Welzijn het Bolwerk is daarnaast de plek waar je terecht kunt met vragen. Zij hebben verschillende projecten, zoals het Mantelzorgmaatje, een Netwerkgroep, het Respitweekend, Fawaka voor de jonge mantelzorgers en het Mantelzorgcafé.

Bij het Mantelzorgcafé komen mantelzorgers eens per maand

bijeen op verschillende locaties in de regio. De avonden hebben een informatief en ontspannen karakter. Zo zijn er bijvoorbeeld avonden geweest over gezonde voeding, waarbij de aanwezigen smoothies leerden maken, maar ook informatieve avonden, waarbij de aanwezigen bijvoorbeeld kennismaakten met Ontzorgd Verhuizen, een verhuisservice speciaal voor ouderen met demantie. „Bij het Mantelzorgcafé is ontzettend veel kennis in huis over waar je allemaal terecht kunt als je hulp nodig hebt. Misschien ben je nog niet toe aan hulp, dat kan. Dan is het alsnog goed om eens langs te komen, zodat je weet waar je terecht komt, mocht hulp wel nodig zijn. Mocht niet maar wat door. Informatie geeft rust.” ■

In het kader van de Dag van de Mantelzorg organiseren Stichting Welzijn Het Bolwerk en Timpaan Welzijn de hele maand diverse activiteiten voor alle mantelzorgers in de gemeente Dantumadiel en de gemeente Noordoost-Friesland.

Aanmelden voor deze activiteiten kan t/m 24 oktober 2019 via > info@het-bolwerk.eu> (onder vermelding van dag van de mantelzorg 2019) of via 0519-292 223 op ma t/m do tussen 9.00 en 12.00 uur. Voor meer informatie kunt u terecht op de website > www.het-bolwerk.eu>

'Vrijwilligerswerk mijn redding'

Femke van der Wal (35) uit Dokkum is blij dat ze vrijwilligerswerk bij welzijnsorganisatie Het Bolwerk heeft gedaan. Ze zat in een dip, maar mede dankzij haar werkzaamheden bij de Buurtkamer is ze er weer bovenop gekomen.



Femke van der Wal: „Het uitzicht op de top is fantastisch!“

Foto Klasina van der Werf

DOKKUM Femke heeft een opleiding voor Creatieve Therapie gevolgd maar kon moeilijk werk vinden in deze branche. „Ook voor andere banen werd ik steeds afgewezen. Om weer structuur in mijn leven aan te brengen heb ik me ingeschreven bij de vacaturebank voor vrijwilligerswerk. Zo ben ik bij Het Bolwerk in Dokkum terechtgekomen.“

Mea Groenendaal van Het Bolwerk hielp Femke om vrijwilligerswerk te vinden dat bij haar paste. Zo kwam ze bij de Buurtkamer (een initiatief van de Stichting Aanzet) terecht, eerst in De

Westerein, later in Dokkum. „De Buurtkamer is hier letterlijk bij mij in de buurt, om de hoek van de straat waar ik woon“, vertelt Femke.

Laagdrempelig

De Buurtkamer is een plek waar mensen elkaar kunnen ontmoeten, waar ze zo naar binnen kunnen lopen. De ruimte is letterlijk en figuurlijk laagdrempelig. Bijkomend voordeel is dat de Buurtkamer draaiende wordt gehouden door vrijwilligers die door de Stichting Aanzet geholpen worden bij hun persoonlijke ontwik-

keling. „In mijn geval was dit de terugkeer naar een vaste baan. Ik ben hier begonnen als gastvrouw en vond het fijn om een praatje met de bezoekers te maken. Het was voor mij ook een mooie manier om mijn gesprekstechnieken te onderhouden. Want naast creatief therapeut ben ik ook opgeleid tot groepsbegeleider“, vertelt Femke die daarom blij was dat ze het vrijwilligerswerk weer op haar CV kon zetten.

Vaste baan

Inmiddels heeft Femke een vaste baan als groepsbegeleider bij de

De Buurtkamer van Het Bolwerk hielp Femke er weer bovenop

zit. Want het heeft geen zin om op de bank te blijven zitten. Als je uit het dal wilt klimmen is het nodig zelf de eerste stappen te zetten. En als fervent bergbeklimmer kan ik je vertellen: het uitzicht op de top is fantastisch! ■

Kollumer Courant, 06 november 2019, pagina 19.

Verhalen mantelzorgers in reizende expositie

DOKKUM 'Nog betekenisvoller dan het delen van schoonheid, is het delen van tranen'. Met dit citaat van psychiater Dirk de Wachter werd de expositie 'Verhaal in Beeld' vrijdag 1 november officieel geopend in Dokkum. De komende tijd is deze reizende expositie in de regio Noord-oost-Friesland te zien. Mantelzorgers die zorgen voor een naaste met een psychische kwetsbaarheid hebben het zwaar. Toch merken veel mantelzorgers dat er in de praktijk weinig begrip voor hun situatie is. „Troch dizze eksposysje komme de ferhalen los. Elk keunstobjekt hat in ferhaal. Ik hoopje dat dizze ferhalen ek oaren wer ynspirearre”, aldus wethouder Pytsje de Graaf van de gemeente Noardeast-Fryslân die de expositie 'Verhaal in Beeld' mocht openen in de voormalige Groen van Prinstererschool. De expositie bestaat uit bijzondere beeldhouwwerken en foto's die de mensen achter de mantelzorgers zicht-

baar maakt. Wat betekent het voor hen om voor een naaste met een psychische kwetsbaarheid te zorgen? „Deze kunstwerken laten zien dat de mensen erachter veel meer kunnen dan alleen zorgen”, stelt directeur Eelke Nutma van welzijnsorganisatie Het Bolwerk in Dokkum. Zijn collega Baukje Brander voegt er aan toe dat ze hoopt dat mensen aan de hand van de beelden en verhalen met elkaar in gesprek zullen gaan. De verhalen zijn opgetekend door Ruurdsje Poortinga - de Haan en verschijnen binnenkort in een speciaal magazine dat momenteel in de maak is. Bijzonder was de muzikale opening, verzorgd door Sjoerd Steegstra. Hij is zelf jarenlang mantelzorger geweest voor zijn moeder en schreef er een prachtig lied over: de mooiste blom. De expositie is tot en met 29 december te zien in Museum Dokkum, Kringloop Het Lichtpunt in Kollumerzwaag en in het gemeentehuis in Damwâld. ■



Sjoerd Steegstra opent de expositie 'Verhaal in beeld' met het indrukwekkende lied 'de mooiste blom'. Foto Peter Tromp