

Jaarverslag 2021

Welzijn het Bolwerk



Oars as gewoan, mar dochs net frjemd.

Inhoud

Voorwoord.....	3
Jongerenwerk.....	4
Ouderen- en volwassenwerk.....	7
Mantelzorg.....	12
Vrijwillige inzet.....	15
Samenlevingsopbouw	16
Bijlagen: Welzijn Het Bolwerk in het nieuws	17

Voorwoord

In vele opzichten was 2021 een bewogen jaar, net als 2020 én toch weer anders. Allereerst bleef corona de nodige moeilijkheden en uitdagingen met zich meebrengen voor ons werk. Er moest nog veel thuis worden gewerkt en veel activiteiten voor inwoners konden tot ieders spijt geen doorgang vinden, of moesten anders ingericht worden. Dit alles vroeg veel van inwoners, vrijwilligers en medewerkers. Terwijl we in de eerste helft van 2021 toch het idee kregen dat er meer mogelijkheden waren en ruimer zouden blijven. Helaas bleek dit een ijdele hoop en namen de beperkingen richting de herfst en winter weer toe.

Onze ervaring daarbij was ook dat veel partijen een beetje 'lamgeslagen' waren door de beperkingen vanwege Covid-19. Binnen veel organisaties, die werken met vrijwilligers, heeft hun werk lange tijd stilgelegen. Prioriteiten veranderden door corona en mensen stopten ermee of er werd binnen organisaties gewisseld van plek. Veel van de contacten die waren opgebouwd, moesten daardoor opnieuw worden gelegd. Dat vergt veel van de medewerkers en hun werkrelaties, maar brengt na succes ook positieve uitkomsten met zich mee.

En er zijn de nodige successen gevierd, van activiteiten die wel doorgingen voor zowel jong als oud. Met de 'Wer ris wat te dwaan wiken' kon de jeugd met leuke acties elkaar ontmoeten we zijn doorgegaan met de vernieuwde activiteiten voor volwassenen en ouderen (Kom Erbij inzet, Belmaatje, minima- en energiecoach) op basis van de ervaringen van 2020. En deze inzet is door veel inwoners zeker gewaardeerd. Door de vele extra werkzaamheden die we mochten uitvoeren in opdracht van de gemeente en fondsen hebben we 2 nieuwe collega's aangetrokken, die met veel enthousiasme aan de slag zijn gegaan. Ook de stagiaires van zowel mbo als hbo in totaal 6 hebben bijgedragen aan de resultaten van onze inzet in het afgelopen jaar.

Het nieuwe welzijnsbeleid van Dantumadiel voor 2022 en de daarbij aangekondigde bezuiniging nam intern flink tijd en het bleek nog niet eenvoudig daar goed een weg in te vinden, toch is dat gelukt door nieuwe vormen in overleg met de gemeente inhoud te geven. Daardoor is het team gegroeid en hechter geworden. Er staat nu een veerkrachtig en kundig team, dat altijd zoekt naar mogelijkheden en wat wél kan.

In dit jaarverslag worden de belangrijkste lijnen van ons werk door Welzijn Het Bolwerk beschreven. Dit verslag is echter niet compleet. Naast al deze projecten is er veel gewerkt op individueel niveau, met specifieke casussen die niet binnen een kader passen.

Ik hoop dat u dit Jaarverslag met genoeg leest.

E. Nutma, directeur
Welzijn Het Bolwerk

Jongerenwerk

Veel jongeren hebben het door de coronarestricties lastig gehad in 2021. Hun leven staat al bijna twee jaar 'stil', terwijl zij in een belangrijke periode van hun leven zitten qua vorming. Zowel basis- als middelbare scholen zijn in 2021 voor kortere en langere periodes dicht geweest en mogelijkheden om uit te gaan waren er nauwelijks. Dit zorgde ervoor dat veel jongeren in een sociaal isolement belandden. Ook zijn er jongeren die door de restricties 'uit beeld' verdwenen. Waar zij eerder veel op straat rondhingen, zochten zij elkaar nu op bij andere jongeren thuis. Dat zorgde weliswaar voor minder overlast op straat, maar maakte het werk van de jongerenwerkers er de afgelopen twee jaar niet makkelijker op.

Corona

De jongerenwerkers hebben in 2021 veel last gehad van coronarestricties, waardoor het soms lastig was om hun werk goed uit te voeren. Het begon bijvoorbeeld met een avondklok, waardoor bepaalde groepen jongeren uit beeld verdwenen. De jongerenwerkers hebben echter extra ingezet op ambulant werk om toch deze jongeren te kunnen bereiken. Verder beperkten de coronamaatregelen hen doordat zij bijvoorbeeld niet in de scholen mochten komen, maar alleen buiten op de schoolpleinen. Bepaalde projecten kwamen niet of niet goed van de grond omdat het door alle maatregelen moeilijk was om bijéén te komen, of de focus van betrokkenen even niet bij het project lag. Desondanks hebben de jongerenwerkers er veel aan gedaan te blijven kijken naar wat er wél mogelijk was. De 'Wer ris wat te dwaan wiken' waren een groot succes, o.a. met dank aan subsidie uit de coronasteun van het rijk/gemeente.

GGD Fryslân zocht contact met de jongerenwerkers om te onderzoeken of zij via extra voorlichting van betekenis konden zijn voor het vergroten van de vaccinatiebereidheid onder jongeren in Dantumadiel, want deze is hier erg laag. Afgesproken is dat de jongerenwerkers van Het Bolwerk louter en alleen informeren. Dit hoort bij hun werk.

Noardeast-Fryslân en Dantumadiel

Abbas Faagh is de jongerenwerker voor Noardeast-Fryslân. Daarnaast zet hij zich binnen Welzijn Het Bolwerk in voor de doelgroep mensen met een beperking. In 2021 waren Ramona Diks en deels Romke de Vries jongerenwerker voor Dantumadiel. De jongerenwerkers werkten veel samen met de collega's van de MDT projecten (Maatschappelijk Diensttijd), Timpaan Welzijn en de Buurtsportcoaches van Sport Fryslân.

Jongerenwerk op het voortgezet onderwijs

Voor de coronacrisis bezochten de jongerenwerkers elke week de (middelbare) scholen in Dokkum om daar met de jongeren in contact te komen. Er werd bijvoorbeeld in de klaslokalen gesproken over verschillende thema's als drugs, social media, wapengebruik enzovoorts. Toen in 2020 corona roet in het eten gooide wat betreft deze bezoeken, besloten de jongerenwerkers hun werk op de schoolpleinen voort te zetten. Dit is waardevol gebleken om toch met jongeren in contact te kunnen blijven, al zijn de jongerenwerkers zich ervan bewust dat er ook een grote groep jongeren niet bereikt kon worden, omdat zij in de pauzes veelal binnen bleven. In 2021 is de lijn van 2020 voortgezet. Vanuit de onderwijskrachten waar goede contacten mee zijn, werden wel meer problemen gemeld dan in voorgaande jaren. Jongeren kampten in 2021 meer met depressieve klachten en de lontjes van veel jongeren waren korter dan voorheen. Waar nodig is hier met extra inzet maatwerk op toegepast. In 2022 hopen de jongerenwerkers weer meer aanwezig te kunnen zijn in de scholen om zo beter in contact te kunnen treden en preventiever te werk te kunnen gaan.

Kom Erbij Week

Als onderdeel van de Week van de Eenzaamheid werd 'De Kom Erbij Week' georganiseerd. Dit is een project waarin samen met de gemeenten en andere organisaties allerlei activiteiten worden gehouden. Meer hierover is te lezen onder het hoofdstuk 'Volwassen- en ouderenwerk'. Ook voor jongeren werden er gedurende de Kom Erbij Week activiteiten georganiseerd.

Kinderen van de Voedselbank

Kinderen wiens ouders steun krijgen van de Voedselbank kunnen niet altijd meedoen met reguliere sport- of culturele activiteiten, omdat daar simpelweg geen geld voor is. In Noardeast-Fryslân zijn er voor hen iedere schoolvakantie activiteiten georganiseerd. Dat ging om sport- en spelactiviteiten, maar ook kunstzinnige-, muzikale-, en culturele activiteiten in de voormalige Groen van Prinsterer-school in Dokkum. Op deze activiteiten komen gemiddeld zo'n 60 kinderen af, waaruit blijkt dat deze activiteiten voorzien in een behoefte.

Wer ris wat te dwaan wiken

Vanuit de overheid is er geld beschikbaar gesteld voor de doelgroep jongeren. Daarvoor zijn de 'Wer ris wat te dwaan wiken' bedacht. Vanaf 11 april werden er gedurende meerdere weken verschillende activiteiten georganiseerd, zoals een online kookworkshop, een LAN-party, Pubquiz, stedenstrijd roadtrip, spelavond tijdens Koningsdag, bevrijdingsbingo, klimwand, stormbaan, suppen, brommertocht en barbecue workshop. De 'Wer ris wat te dwaan wiken' waren een groot succes, in totaal hebben er meer dan 200 jongeren meegedaan aan de verschillende activiteiten.

Simmernames

In juli zijn door de Buurtsportcoaches samen met Het Bolwerk, Timpaan en de jongeren van MDT Perspectief, de Simmernames georganiseerd. In verschillende dorpen en in Dokkum werden activiteiten georganiseerd, zoals een sportinstuif en zeskamp. De jongeren van MDT Perspectief maakten ter plekke gezonde smoothies. Dit past bij de ambitie van beide gemeenten een JOGG-gemeente te zijn.

JOOG-gemeente

De GGD is regiehouder en ondersteunt gemeenten wat betreft de JOGG-aanpak Jongeren Op Gezond Gewicht). Het Bolwerk is ambassadeur en neemt zo de actiepunten mee bij verschillende activiteiten. JOGG is een programma waarbij gewerkt wordt aan een gezonde toekomst voor jongeren.

Crossbaan Damwâld

Voor de jongere crossers uit Damwâld is in 2021 eindelijk een plek gevonden waar zij mogen crossen, een weiland aan de Koarndyk even buiten Damwâld. Er is lang en veel werk voor verricht om dit mogelijk te kunnen maken. Het eerste jaar betreft een pilot, qua handhaving wordt het crossen op deze plek gedoogd. De crossbaan voorziet in een grote behoefte en de uitvoering ging goed.

Skatebaan Feanwâlden

De vraag voor vernieuwing van de skatebaan en het draagvlak in Feanwâlden is er nog altijd, het blijft zoeken naar mogelijkheden. De intentie is er een mooi dorpsplein van te maken, met een speeltuintje. De skatebaan is inmiddels ondergebracht bij de vereniging van It Boartersplak, een speeltuin in Feanwâlden. Met hen zijn er goede contacten. De vereniging organiseerde in de zomer een spijkerdorp op de plek van de huidige skatebaan. Hier kwamen zo'n 150 kinderen op af.

Week van de Jonge Mantelzorger

De Jongerenwerkers hebben meegeholpen in de Week van de Jonge Mantelzorger. Lees hier meer over onder het hoofdstuk Mantelzorg.

MDT Perspectief

MDT staat voor Maatschappelijke Dienst Tijd en is een landelijke aanpak waarbij jongeren een intensief traject volgen om hun eigen doelen op het gebied van bv. talentontwikkeling te kunnen verwezenlijken. In het werkgebied van Het Bolwerk is Tineke Wassenaar verantwoordelijk voor MDT 'Zoek het uit', MDT Perspectief is hieraan toegevoegd voor de 3 maand dat het liep. De projectleiding van MDT Perspectief lag bij Ramona Diks. Er was helaas zeer weinig voorbereidingstijd, gelukkig mocht er een langere periode aan worden gewerkt, zodat de doelen zijn gehaald. De deelnemers hebben mooie stappen gemaakt en er zijn ook successen te melden.

In mei 2021 startte MDT Perspectief. Hierbij zetten jongeren zich enkele weken vrijwillig in. Totaal moesten ze 32 uur van hun vrije tijd besteden aan het ontdekken, inzetten en ontwikkelen van hun talenten. Jongeren kozen zelf wat ze gingen doen en op welke manier. In overleg werd bepaald welk project het beste bij ze paste. Ongeveer twintig jongeren zijn op deze manier ingezet voor o.a. tuinklusjes, een buitenbingo voor ouderen en improvisatietheater voor kinderen van 8 tot 12 jaar. Met name voor de tuinklusjes werden er mooie verbindingen gelegd binnen Welzijn Het Bolwerk. Deze tuinklusjes kwamen uit directe hulpvragen, die binnenkwamen bij de BurenHulpDienst. De jongeren kregen in juli een certificaat en een vrij te besteden cadeaubon ter waarde van € 75,- voor hun inzet.

Ouderen- en volwassenwerk

Inwoners van beide gemeenten kunnen bij Welzijn Het Bolwerk terecht voor allerhande hulpvragen. Veel van de werkzaamheden richten zich op de preventie en het tegengaan van eenzaamheid (bijvoorbeeld het werk voor de Buurtkamers en het Maatjesproject) en de preventie en het oplossen van armoedeproblematiek (formulierenbrigade, Minimacoaches etc.). Het werken met vrijwilligers werkt tweeledig. De vrijwilligers geven niet alleen hun zinvolle bijdrage aan het leven van degene die zij helpen met hun werk, maar het werk geeft ook henzelf een zinvolle invulling van hun tijd.

Armoede en minima

Formulierenbrigade

De Formulierenbrigade bestaat uit een groep van 15 enthousiaste vrijwilligers die hulpvragers helpen met het invullen van - voor hen - ingewikkelde formulieren, en het opzetten en bijhouden van een logische administratie. In de regio Noordoost Friesland zijn er relatief veel laaggeletterden die moeite hebben met deze opgave. Zij kunnen daarvoor hulp inschakelen van de Formulierenbrigade. Henk-Jaap Bakker coördineert deze vrijwillige inzet en koppelt vraag aan aanbod. Bij een hulpvraag is er binnen een week contact over de te volgen procedure. Snel schakelen wordt erg gewaardeerd, omdat mensen vaak al heel ver in hun (schulden)problematiek zitten voordat ze hulp inschakelen. Als ze dan hulp inschakelen willen ze ook graag snel geholpen worden en dat lukt met dank aan de vrijwilligers erg goed.

De laatste jaren nam het aantal hulpvragen toe van mensen die het overzicht kwijt zijn. In 2020 stagneerde dit en in 2021 zijn er zelfs minder aanvragen binnengekomen. Dit kan te maken hebben met corona, de komst van de Minimacoach via de gemeente Noardeast-Fryslân of door personele veranderingen binnen de Gebiedsteams, waardoor deze inzet minder bekend was en onder druk kwam te staan. Tevens bleek dat veel casussen in 2021 complexer waren. In een aantal gevallen stond bijvoorbeeld de hulpvrager nog op een wachtlijst voor professionele hulp, en werd er naar de Formulierenbrigade doorverwezen om de eerste stress weg te nemen. Deze complexere casussen zorgen ervoor dat er meer inzet nodig is van de vrijwilligers én op het vlak van coördinatie kost dit ook meer tijd. Tot nu toe is het steeds goed gelukt om vraag en aanbod aan elkaar te koppelen. Er zijn 180 inwoners ondersteunt, waarvan het 27 mensen met schuldenproblematiek betrof.

De vrijwilligers van de Formulierenbrigade, die samenwerken met de vrijwilligers van Thuisadministratie Humanitas hebben twee fysieke bijeenkomsten gehad in 2021. Bij één van deze bijeenkomsten was een gastspreker aanwezig, wat als waardevol werd beschouwd. Want zo wordt de kennis en ervaring gedeeld.

SUNOF (Steunpunt Uitkeringsgerechtigden Noord Oost Friesland) is halverwege 2021 aangesloten bij Welzijn Het Bolwerk. De vrijwilligers die hiervoor actief waren, doen nu hun taken binnen de Formulierenbrigade.

Minimacoach

De afgelopen jaren zijn ervaringsdeskundigen op het gebied van armoede opgeleid tot Minimacoach. Bovendien is een deel van degenen die de opleiding volgde actief binnen het Platform Voor Elkaar (voorheen Platform armoedebestrijding en sociale uitsluiting). Dit heeft ertoe geleid dat er in de gemeente Noardeast-Fryslân nu drie Minimacoaches aan de slag zijn, Dantumadiel stelt in 2022 een Minimacoach aan. De eerste Minimacoach is eind maart 2021 begonnen. Deze Minimacoaches werken met de [Voorzieningenwijzer](#) met de bedoeling vroegtijdig te signaleren hoe je als inwoner kan besparen. Het lijkt het soms op het werk van de Formulierenbrigade, echter de Minimacoaches opereren vanuit de gemeente. Zodoende worden hulpvragers gemakkelijker gekoppeld aan ook andere

gemeentelijke ondersteuningsmogelijkheden. Een bijkomend effect is dat de Minimacoaches drem-pelverlagend werken als ze met inwoners in gesprek gaan; zij hebben immers zelf ervaring hoe het is om met schuldenproblematiek en armoede te leven. Dat zorgt voor meer wederzijds begrip.

Energiecoach

Naast de Minimacoaches heeft Noardeast-Fryslân ook een Energiecoach aangesteld vanuit het programma Duurzaam bouwloket. Want energie is vaak de grootste en eerste kostenpost waarop te bezuinigen is. De Energiecoach is dan ook een welkome aanvulling in het aanbod voor mensen met geldzorgen. Op basis van beschikbare gegevens wordt uitgezocht waar mogelijkheden liggen en bruikbare tips geven om een lagere energierekening te krijgen. Waarschijnlijk komt er in Dantumadiel in 2022 een dergelijke collega.

Platform Voor Elkaar

Het [Platform Voor Elkaar](#) heeft in 2021 o.a. meegewerkt aan de totstandkoming van het beleidsstuk 'Kind en armoede'. Eén van de leden van het Platform is aanspreekpunt op het gebied van de Toeslagenaffaire. Het Platform heeft daarnaast bezoeken gebracht aan de Voedselbanken in de regio. Dit heeft voor meer wederzijds begrip gezorgd. Voor actiepunt 8 van het Sportakkoord is het Platform Voor Elkaar het aanspreekpunt. Dit gaat over een actieplan voor mensen met een kleine portemonnee, zodat zij kunnen blijven bewegen en werken aan hun gezondheid. Eén van de uitkomsten hiervan is dat in de gemeente Noardeast-Fryslân al besloten is deel te nemen aan het [Volwassenenfonds](#). Naast de gebruikelijke werkzaamheden van het Platform Voor Elkaar zijn er ook gesprekken geweest tussen leden en vertegenwoordigers van de politieke partijen in aanloop naar de gemeenteraadsverkiezingen. Een aantal partijen heeft daarop het armoedebeleid opgenomen in hun partijprogramma.

Voor Hetzelfde Geld

De Bibliotheek Noord Friesland heeft het project 'Voor Hetzelfde Geld' gelanceerd. Dit project sluit aan bij het Digitaal huis, gericht op financiële zelfredzaamheid. Inwoners die meer willen leren over inzicht krijgen in je eigen administratie kunnen zich aanmelden. Twee van de vrijwilligers van de Formulierenbrigade hebben zich aangesloten bij het project. De Formulierenbrigade heeft in het vervolg een doorverwijsrol voor inwoners die een hulpvraag hebben omtrent het creëren van overzicht van de administratie.

Eenzaamheid

Week tegen Eenzaamheid / Kom erbij week

Van 30 september tot en met 7 oktober was de landelijke [Week tegen Eenzaamheid](#), ook wel de 'Kom erbij week' genoemd. In het hele land werd er extra aandacht gevraagd voor het thema eenzaamheid. In de gemeenten Noardeast-Fryslân en Dantumadiel zijn diverse activiteiten georganiseerd voor verschillende doelgroepen. Zo was er bijvoorbeeld de proeverij-strippenkaart voor de doelgroep mensen met psychische kwetsbaarheid. Zij konden langs 'Bij Bosshardt Dokkum' (Leger des Heils), Mind Up (GGZ), Hoeve de Houtwiel, Húskeamer Damwâld en de verschillende Buurtkamers gaan om de verschillende locaties te leren kennen. Daar de sfeer proeven en tegelijkertijd genieten van een hapje en een drankje. Verder werden in de Buurtkamers verschillende activiteiten georganiseerd en waren er wandelingen voor verschillende doelgroepen, zoals bv. mantelzorgers.

De Kom erbij week is een goed voorbeeld van een project waarbij alle pijlers van het welzijnswerk samenkomen: jongerenwerk, volwassenenwerk, mantelzorgers, vrijwillige inzet en samenlevingsopbouw.

Inclusie: inzet voor mensen met een beperking

Welzijn Het Bolwerk zet zich in voor een inclusieve samenleving, waarbij iedereen mee kan en mag doen. Abbas Faegh is contactpersoon voor de groep met een handicap. Bij alle projecten wordt door hem nagedacht over de vraag: hoe kunnen we ook mensen met een beperking hierin betrekken? Hoe verbeteren we de participatie? En wordt jaarlijks ook geld bij het Fonds Gehandicapten aangevraagd voor activiteiten.

Kom Erbij Week

Tijdens de 'Kom Erbij Week', wordt aandacht gevraagd voor het onderwerp eenzaamheid, Welzijn Het Bolwerk organiseerde een wandeltocht met onderweg creatieve opdrachten voor mensen met een beperking samen met mensen uit de politiek zoals raadsleden en wethouders. Dit bleek een heel waardevolle combinatie en juist door het naar buiten gaan kwamen alle deelnemers gemakkelijk met elkaar in gesprek. Dit leidde over en weer voor meer begrip.

'Lûk ris myn skuon oan!'

Eind 2021 werd de campagne 'Trek eens mijn schoenen aan/Lûk ris myn skuon oan!' gelanceerd. In de gemeenten Noardeast-Fryslân en Dantumadiel stonden her en der posters langs de weg met foto's van mensen met een beperking of mensen die om een andere reden niet helemaal goed meekomen in de maatschappij (bijvoorbeeld door een gebrekkige kennis van de Nederlandse taal) die oproepen om eens 'in hun schoenen te staan'. Op YouTube zijn filmpjes van deze mensen te zien waarin zij vertellen over waar zij tegenaan lopen en waarom het goed is om eens in hun schoenen te staan.

Coalitie Kom erbij!

In de gemeenten Noardeast-Fryslân en Dantumadiel is er een speciale werkgroep actief die zich inzet voor een inclusieve samenleving, waarbij iedereen mee kan en mag doen. Vanuit de Coalitie Kom Erbij werd in oktober het stationsgebied van Feanwâlden getest. Dit stationsgebied is de afgelopen jaren op de schop gegaan en werd door de Coalitie Kom Erbij getest of het daadwerkelijk goed toegankelijk is voor iedereen, zoals de gemeente Dantumadiel wel beweert. In de werkgroep zitten mensen met en zonder beperking. De uitkomst was dat er nog wel verbeterpunten waren in het gebied. Bijzonder op dit station is dat er dankzij een tip van een blinde oud-inwoner van Feanwâlden een voelbare gebiedskaart is gemaakt, waarmee op de tast en met behulp van braille blinden en slechtzienden de omgeving kunnen verkennen.

De Coalitie Kom Erbij is ook in de binnenstad van Dokkum op onderzoek uitgegaan naar hoe de binnenstad beter bereikbaar kan worden voor iedereen.

Netwerkcoach

In de zomer is een wervingsactie uitgezet voor de vrijwilligersfunctie van Netwerkcoach. Dit leverde direct het maximale aantal van twaalf aanmeldingen op. Uiteindelijk hebben tien vrijwilligers de training om Netwerkcoach te worden gevolgd. De start van de training was in november en zal begin 2022 worden afgerond. De bedoeling is de Netwerkcoaches in te zetten bij hulpvragen van inwoners die zoeken naar contact met anderen. De regie ligt bij de hulpvrager zelf, de Netwerkcoach begeleidt de inwoners om (weer) contact te krijgen met andere personen binnen hun eigen netwerk.

Maatjesproject

Een project waar Welzijn Het Bolwerk zich op structurele wijze voor inzet is het Maatjesproject, tegen eenzaamheid. Een hulpvrager wordt hierbij gekoppeld aan een vrijwilliger. Samen ondernemen zij leuke activiteiten of drinken simpelweg samen een kop koffie. Er was in 2021 sprake van een flinke toename, nl 94 aanvragen, mee waarschijnlijk door corona. In 2020 is er dankzij corona een nieuw soort maatje ontstaan: het belmaatje. Hoewel de behoefte daartoe in 2021 verminderde, zijn er nog

altijd blijvende contacten. Vanuit Welzijn Het Bolwerk zijn vrijwilligers toegerust om goede gesprekken met hun maatjes te kunnen voeren.

In het begin van 2021 kwam een groot aantal maatjes nog weinig bij elkaar over de vloer, maar daar kwam nadat de vaccinatiecampagne op stoom was gekomen verandering in.

Buurtkamers

Er zijn nu zes [Buurtkamers](#) in Noordoost Friesland, waarvan vijf in het werkgebied van Welzijn Het Bolwerk: Dokkum, De Westereen, Holwert, Wâlterswâld en Feanwâlden. Ook in Kollum is een Buurtkamer, daar vindt de coördinatie door een andere organisatie plaats. Met hen is goed contact en ook afstemming over activiteiten.

De Buurtkamers zijn zonder afspraak te bezoeken. Inwoners kunnen in- en uitlopen wanneer ze willen en deelname aan activiteiten is vrij. Vrijwillige medewerkers worden getraind om groepsvorming te voorkomen en dat iedereen zich welkom voelt. Ook worden zij getraind om mensen de juiste psychische ondersteuning te bieden die ze nodig hebben of door te kunnen verwijzen. En hebben zij een training suïcidepreventie gevolgd.

Verschillende Mienskipswurkers van Welzijn Het Bolwerk schuiven regelmatig aan in de Buurtkamers om zo op de hoogte te blijven van wat er speelt onder de bezoekers. Ook wordt de Buurtkamer gebruikt om af te spreken met professionals van andere organisaties, zodat zij dan tegelijkertijd kennis maken met de gebruikers van de Buurtkamers.

In 2021 mochten de Buurtkamers - onder coronavooraarden - open blijven voor bezoekers. En dat was heel positief. Wel kwamen er soms minder bezoekers wanneer er meer coronavirus rond ging. Vanuit de Buurtkamers werden verschillende activiteiten georganiseerd en wandelgroepen actief.

Wandelgroep

Vanuit de Buurtkamers zijn er fanatieke wandelgroepen actief. Vrijwilligers zijn door Reina Hes opgeleid tot wandelcoach. Ook Baukje Brander en Jetske Leijenaar hebben de trainer opleiding gevolgd om daarna vrijwilligers te mogen opleiden. De wandelgroepen worden gewaardeerd. Vanuit iedere Buurtkamer wordt er eens in de twee weken een wandeling gedaan. De groepen hebben een vrijblijvend karakter en wisselen in samenstelling. Sommige deelnemers en vrijwilligers zijn echter zo enthousiast, dat ze bij meerdere Buurtkamers meewandelen. De lengte van de wandelingen verschilt, er wordt goed gekeken naar bv. weersomstandigheden en de leeftijd en fitheid van deelnemers.

Senioren

Seniorenvoorlichting

Momenteel belt een vijftal seniorenvoorlichters 75-plussers in beide gemeenten met heel diverse vragen over thema's die senioren aangaan. Deze inwoners krijgen een brief waarin zij worden ingelicht over thema's als wonen, gezondheid en bewegen, hulp en ondersteuning, ontmoeten en activiteiten en positieve gezondheid. Door de seniorenvoorlichters worden zij verder ingelicht over waar zij eventueel hulp kunnen ontvangen als dat gewenst is. Bovendien is er een werving gestart voor meer vrijwillige seniorenvoorlichters. Er zijn ruim 450 inwoners van 75+ aangeschreven.

Ik bin der klear foar

In de gemeente Dantumadiel heeft in de Westereen een groep van twintig ouderen meegedaan aan een proef om na te gaan in hoeverre zij voorbereid zijn op het 'ouder worden'. Thema's als bewegen, gezondheid, financiën, ontspannen en eten kwamen daarbij aan bod. Er kwam uit dat deze mensen zich over het algemeen prima weten te redden en dat zij een goed netwerk om zich heen hebben. Wel bleek het (nog) hebben van een partner een bepalende factor. Zo werden er zorgen gedeeld over wanneer een partner weg zou vallen. Uit de bijeenkomst bleek nog wel dat het zwembad in het

dorp erg werd gemist en dat het met openbaar vervoer lastig was om in Dokkum bij het zwembad te komen.

Mobiliteitsweek

Tijdens de Mobiliteitsweek zijn er in de Waadwente in Dokkum verschillende testen gedaan met bewoners en ook anderen, waaronder de Valpreventietest (25 dln.), een Fitwandelttest (32 dln.) en werden de scooter- en rijvaardigheid getest.

Alzheimercafé

Baukje Brander is vanuit Welzijn Het Bolwerk betrokken bij de werkgroep van het Alzheimercafé en de activiteiten, die de werkgroep organiseert. Het Alzheimercafé vindt normaliter eens per maand op de laatste dinsdag van de maand plaats. In 2021 konden helaas niet alle avonden plaatsvinden door de welbekende oorzaak.

Mantelzorg

Mantelzorg is een belangrijk thema binnen de werkzaamheden van Welzijn Het Bolwerk. Veel inwoners van beide gemeenten zijn mantelzorger voor hun naaste. Ook veel jongeren, gemiddeld één op de vier à vijf, is mantelzorger van een ouder, broertje of zusje. Welzijn Het Bolwerk werkt op verschillende fronten met mantelzorgers. Zo wordt er ingezet op het ontlasten van mantelzorgers door bv. de respijtweekenden te organiseren, voor de jonge mantelzorgers is er Fawaka én speciale aandacht voor mantelzorgers van mensen met psychische kwetsbaarheid. In 2021 is er extra aandacht besteed aan ouders met een zorgintensief kind.

Jonge mantelzorgers / Fawaka

Fawaka is het steunpunt voor jonge mantelzorgers t/m 25 jaar in de gemeenten Noardeast-Fryslân en Dantumadiel. In 2021 waren er in totaal 59 jonge mantelzorgers bij Welzijn het Bolwerk in beeld. Voor hen worden onder andere de Fawaka FUNdagen georganiseerd, dagen waarbij zowel hele jonge mantelzorgers tot mantelzorgers van 25 jaar gezamenlijk een leuke activiteit doen. Daarnaast is er veel individueel contact. Waar mogelijk worden de jonge mantelzorgers thuis bezocht, is er over en weer app- of belcontact, in juni is er de 'Week van de Jonge Mantelzorger' én krijgen de jonge mantelzorgers de 'mantelzorgwaardering' ook is er een maatjesproject voor jonge mantelzorgers. Tot slot is er sinds 2021 een 18+ groep.

In 2021 heeft Fawaka een vernieuwde website gekregen: fawaka.nu. Hier staat alle informatie op die jonge mantelzorgers nodig hebben en worden zij geïnformeerd over alle activiteiten die voor hen georganiseerd worden.

Week van de Jonge Mantelzorger

In juni is de landelijke Week van de Jonge Mantelzorger. Alle jonge mantelzorgers kregen in deze week een persoonlijke attentie overhandigd of in de bus. Samen met de overige Friese welzijnsorganisaties werd er een online quiz voor het hele gezin georganiseerd. Daarnaast werd er samen met KEARN Welzijn een fysieke activiteit georganiseerd: Escape the City, waarbij 31 deelnemers in groepjes leuke opdrachten moesten volbrengen. Na afloop was er pizza voor de deelnemers.

Fawaka FUNdagen

Jaarlijks worden er verschillende FUNdagen georganiseerd voor jonge mantelzorgers. Deze dagen worden altijd enorm gewaardeerd door de deelnemers. Zij vinden er afleiding, herkenning, en dat deze dag eens helemaal om hen zelf draait, in plaats van de ander. Tijdens de eerste FUNdag werd een puzzeltocht door Dokkum gedaan, op een ander moment is er een paintballactiviteit geweest. Een nieuwe ontwikkeling is dat er een speciale 18+ groep is ontstaan. De FUNdagen zijn namelijk bedoeld voor jonge mantelzorgers van 6-25 jaar oud. Dit is een hele brede doelgroep. De 18-plussers voelden zich er niet altijd meer even goed bij passen, zeker wanneer er veel jongere kinderen bij zijn. Deze leeftijdscategorie is echter bewust gekozen, omdat oudere broers en zussen dan mee kunnen met hun jongere broertjes en zusjes. De 18+ groep is nu extra. Zij zijn verschillende keren bij elkaar geweest en hebben samen zelf een barbecue georganiseerd.

Maand van de mantelzorger

Tijdens de Maand van de mantelzorger zouden ook de jonge mantelzorgers meegaan met een etentje bij Kota Radja in Dokkum. Helaas kon dit vanwege een lockdown niet doorgaan. Zie ook dit onderwerp bij volwassen mantelzorgers.

Volwassen mantelzorgers

Op volwassen mantelzorgers ligt vaak enorme druk. De vanzelfsprekendheid waarmee zij de zorg voor hun naaste oppakken, maakt soms dat zij niet of niet voldoende bewust zijn van het feit dát ze mantelzorger zijn. Daardoor komt het geregeld voor dat ze hulp pas laat vragen.

De hulpvragen die bij Welzijn Het Bolwerk binnenkomen zijn heel divers. Het kan zijn dat er iemand wordt gezocht die wekelijks een wandeling maakt met iemand in een rolstoel tot een complexe hulpvraag waarbij intensieve begeleiding nodig is. Waar mogelijk worden vrijwilligers ingezet. Soms blijkt de situatie te complex en moeten andere instanties worden ingeschakeld.

Hulp wordt door Welzijn Het Bolwerk geboden op individueel vlak, maar ook groepsgewijs. Zo is er voor iedere hulpvrager een mogelijkheid om op diens eigen gewenste manier hulp te ontvangen.

Mantelzorgwandelen

Vanuit de Buurtkamer in Wâlterswâld is er gestart met mantelzorgwandelen. Onder begeleiding van een wandelcoach gaan groepjes mantelzorgers samen ongeveer een uur wandelen. Dit dient meerdere doelen: ontmoeting met lotgenoten, de nodige beweging en respijt van de mantelzorgsituatie. Het mantelzorgwandelen wordt erg gewaardeerd. In de toekomst is het de bedoeling dat de coördinatie meer bij vrijwilligers komt liggen.

Naast de mantelzorgwandelingen vanuit de Buurtkamers zijn er ook mantelzorgwandelingen georganiseerd door It Fryske Gea in samenwerking met de Buurtsportcoaches en Timpaan Welzijn. Deze wandelingen werden gehouden in 't Bûtenfjild bij Feanwâlden en het Noarderleech bij Hallum.

Respijtweekenden

De behoefte aan respijtweekenden is provinciaal groot. Zo groot zelfs, dat er ook dit jaar meer aanmeldingen (boven de 90) waren dan er plek was voor de drie weekenden die georganiseerd werden. De respijtweekenden vonden plaats in september met een terugkombijeenkomst in januari 2022. Het doel is een mantelzorger een weekend uit de zorgsituatie te halen en de mogelijkheid bieden nieuwe energie op te doen. Ook worden er ervaringen uitgewisseld met andere mantelzorgers.

Bijeenkomsten

Er zijn in 2021 verschillende bijeenkomsten geweest voor mantelzorgers. Dit was niet maandelijks zoals gewend door de beperkingen, maar meer op thema en meer op doelgroep gericht, zodat ze makkelijker door konden gaan. Totaal zijn er vier bijeenkomsten geweest.

Lange tijd konden er ook geen Mantelzorgcafés worden georganiseerd. Het contact met de werkgroep is echter goed onderhouden en er zijn plannen gemaakt voor betere tijden.

Dag van de Mantelzorger

Op 10 november werd de jaarlijkse Dag van de Mantelzorg gehouden. Dit is een landelijke dag waarbij het werk van de mantelzorger gewaardeerd wordt. Tijdens deze dag zouden mantelzorgers (en ook de jonge mantelzorgers) genieten van een etentje bij Kota Radja in Dokkum. Helaas werden de coronamaatregelen net op dat moment weer aangescherpt, waardoor dit gezamenlijke uitje niet door kon gaan. Daarop is besloten alle mantelzorgers te verrassen met een tegoedbon van Kota Radja, waardoor zij op een eigen moment toch van een etentje konden genieten. De tegoedbonnen werden door medewerkers en vrijwilligers bij de mantelzorgers thuis bezorgd. Daar haakten ook burgemeester Klaas Agricola van de gemeente Dantumadiel en wethouder Juke Douwe de Vries van de gemeente Noardeast-Fryslân bij aan. Zij spraken bij een aantal van de mantelzorgers hun waardering uit voor de tomeloze inzet, die dan misschien wel vanzelfsprekend voelt, maar lang niet altijd vanzelfsprekend is.

Maand van de Mantelzorger

De Dag van de Mantelzorger is onderdeel van de Maand van de Mantelzorger. Hiervoor was een uitgebreid programma uitgewerkt, met als thema 'Onzichtbare kracht zichtbaar maken'. Een groot deel van het programma kon helaas niet worden uitgevoerd, door te improviseren is er voor een groot deel van de activiteiten een passend en mooi alternatief gevonden. De activiteiten die niet konden doorgaan, worden verschoven naar 2022.

Ouders van zorgintensieve kinderen

In 2020 bleek dat er een groep mantelzorgers is die met een eigen problematiek te maken hebben. Het gaat om ouders van zorg-intensieve kinderen die tegen andere problemen en beperkingen aan lopen. Zij gaven aan meer behoefte te hebben aan contact met elkaar. In april is voor hen een eerste bijeenkomst geweest. Daarna zijn er nog twee bijeenkomsten geweest. Hoewel de groep klein is, wordt het lotgenotencontact erg gewaardeerd.

Vrijwillige inzet

Vrijwilligers zijn van het allergrootste belang voor de werkzaamheden van Welzijn Het Bolwerk. Veel van de werkzaamheden kunnen geen doorgang vinden zonder vrijwilligers. Welzijn Het Bolwerk doet er dan ook veel aan om vrijwilligers zo goed mogelijk toe te rusten. Dit wordt onder andere gedaan door het geven van cursussen en workshops, ook door als vraagbaak te dienen voor de vrijwilligers via het organiseren van gezamenlijke bijeenkomsten per onderwerp waarmee ze aan de slag zijn, zoals bv. de Formulierenbrigade, Netwerkcoaches en Buurtbemiddelaars.

Vrijwilligerssteunpunt

Op de website van Welzijn Het Bolwerk is een vacaturebank te vinden waar alle functies van andere organisaties op staan die vrijwilligers zoeken. Wie als inwoner graag vrijwilligerswerk wil doen, kan daar zelf tussen neuzen en kijken of er iets voor hem of haar bij zit. In de praktijk komt het echter ook vaak voor dat mensen met een hulpvraag bij Welzijn Het Bolwerk aanbellen. Zij willen bijvoorbeeld iets doen aan hun eenzaamheid of een zinvolle tijdsbesteding hebben. Dan wordt ook bij hen gekeken of er een mogelijkheid is om vrijwilligerswerk te doen.

Opleiding / cursussen vrijwilligers

Voor alle nieuwe vrijwilligers die via Welzijn Het Bolwerk aan de slag gaan, wordt een VOG aangevraagd. En waar dit noodzakelijk is, worden vrijwilligers opgeleid of volgen zij cursussen om hun vrijwilligerswerk goed uit te kunnen voeren. Soms is dit verzekeringstechnisch noodzakelijk, soms gaat het om vaardigheden die nodig zijn om het werk goed te kunnen doen.

Werving nieuwe vrijwilligers

Voor bepaalde projecten zijn specifiek nieuwe vrijwilligers geworven, zoals bijvoorbeeld Netwerkcoaches of Buurtbemiddelaars. Voor de buurtbemiddelaars zijn twaalf nieuwe vrijwilligers gevonden, die hun kennis en kunde willen inzetten bij het oplossen van conflicten. Zie hierover ook het hoofdstuk 'Samenlevingsopbouw'. Daarnaast bemiddelt het Vrijwilligerssteunpunt ook vrijwilligers die bij andere organisaties aan de slag gaan. Helaas waren er door de coronabeperkingen minder mogelijkheden om vrijwillige inzet te doen en waren ook de inwoners vanwege het besmettingsgevaar terughoudender in het aanmelden bij het Steunpunt voor vrijwilligerswerk. We hopen dat dit in 2022 weer meer zal plaatsvinden als alle beperkende maatregelen zijn verdwenen en mensen weer meer vrijwillige inzet durven op te pakken.

Ondanks de coronabeperkingen hebben zich in 2021 107 inwoners zich aangemeld als vrijwilliger en 35 nieuwe organisaties in beide gemeenten. En zijn er 32 nieuwe vacatures opgenomen in de vacaturebank.

Samenlevingsopbouw

Welzijn Het Bolwerk biedt ondersteuning aan dorpen en wijken in beide gemeenten op veel verschillende terreinen. Aan bv. dorpsbelangen, werkgroepen, maar ook kerkgemeenschappen, verenigingen en individuen (burgerinitiatieven). Waar kan wordt de samenwerking gezocht met overige partijen die soms passender ondersteuning kunnen bieden, maar er wordt veel direct ondersteund door de eigen organisatie. Als onafhankelijke organisatie met een brede rol en taakinvulling was het in 2021 nog goed mogelijk om deze ondersteuning te bieden.

BurenHulpDienst

Voor de BurenHulpDienst wordt een groep van ± 115 vrijwilligers ingezet wanneer er een incidentele hulpvraag binnenkomt bijvoorbeeld met betrekking tot tuinklussen of met vervoer. In 2021 was er relatief weinig werk. Er kwamen in totaal 56 vragen binnen, waarvan de overgrote meerderheid (tuin)klussen betrof. Vanuit Welzijn Het Bolwerk zijn er het afgelopen jaar gesprekken gevoerd met verschillende partijen om te kijken hoe we iets voor elkaar kunnen betekenen. Zo zijn er gesprekken geweest met o.a. Stichting Present, Thús Wonen en de kerken waar contacten mee zijn geweest. Voor de tuinklussen is een succesvolle koppeling gemaakt met de jongeren van MDT Perspectief.

Buurtbemiddeling

Wanneer burenen een conflict hebben en daar zelf niet (meer) uit kunnen komen, kan Buurtbemiddeling worden ingeschakeld. Het kan gaan om bv. ergernis over een blaffende hond, overhangende takken, die maar niet gesnoeid worden of parkeeroverlast. Dit jaar zijn er twaalf nieuwe vrijwilligers bij gekomen, die opgeleid zijn tot buurtbemiddelaar. Wat zij doen, is met beide partijen in gesprek gaan en deze partijen zelf laten nadenken over een oplossing. Dit blijkt vaak een nuttige methode te zijn. Er kwamen dit jaar 29 aanvragen voor Buurtbemiddeling, waarvan 12 succesvol afgerond. Er zijn inmiddels 15 vrijwilligers actief.

Buurtbakkies

Een mooi project dat in 2021 is uitgevoerd, is het project 'Buurtbakkies'. Alle medewerkers van Welzijn Het Bolwerk hebben in de maand oktober in het kader van de 'Kom Erbij Week' bij de buurtsupers in beide gemeenten gestaan om koffie uit te delen en vervolgens in gesprek te gaan over zaken als eenzaamheid. Er werd heel positief op gereageerd en als bijvangst kwamen er ook andere onderwerpen aan de orde waar de Mienskipswurkers direct mee aan de slag konden. Zo werd er bv. een zorgmelding gedaan, werden er ook vragen doorgespeeld over bijvoorbeeld de verkeersveiligheid. Met de Buurtbakkies werden ook mensen bereikt, die de Mienskipswurkers normaliter niet zo snel tegenkomen, want bij de buurtsupers komen ook inwoners die niet direct vragen hebben voor Welzijn Het Bolwerk, maar wel iets te vertellen hebben over hun eigen dorp/omgeving qua welzijn. Dat leverde een schat aan informatie op en is voor herhaling vatbaar en dit is met de dorpsbelangen gedeeld. Ook de gemeentemedewerkers zijn geïnformeerd.

Speeltuinen

In De Westereen speelt bij speeltuin De Hege Seis al langere tijd het probleem dat er geen mensen te vinden zijn voor bestuursfuncties. De vacature voor vrijwillige bestuurders staat al geruime tijd in de vacaturebank. Met het enige overgebleven bestuurslid is goed contact.

In Damwâld zijn er verschillende verouderde speeltuinen. Met het bestuur van de vereniging Klauwertún Loanefertier is contact geweest over de subsidiemogelijkheden. Vanuit hen wordt gemeld dat er veel onduidelijk is over wat nou precies het beleid is van de gemeente Dantumadiel met betrekking tot speeltuinen. In gesprek met Meindert Pander van de gemeente hierover is door Welzijn het Bolwerk voorgesteld om weer eens met alle speeltuinverenigingen bijeen te komen. Pander gaf aan dat dit pas wenselijk was zodra er een nieuw beleid is gemaakt (verwachting 2022).

Bijlagen: Welzijn Het Bolwerk in het nieuws

Welzijn het Bolwerk heeft in 2021 regelmatig het nieuws gehaald. Ook werd er veel aandacht besteed aan projecten waar Welzijn het Bolwerk in participeerde.

Er verschenen verschillende artikelen in zowel lokale als regionale kranten. Daarnaast werd er veelvuldig gepubliceerd over het welzijnswerk door lokale omroep RTVNOF.

[Minder eenzaamheid in coronatijd door Buurtkamers](#)
[Aandacht voor ouders van zorgintensieve kinderen met theatervoorstelling](#)
[Buurtkamers ook in de zomer geopend](#)
[Een minimacoach die weet wat het is om geldnood te hebben](#)
[Weer Kom Erbij Week](#)
[Uit de schaamte stappen op weg naar weer een toekomst](#)
[Voelbare plattegrond voor blinden en slechtienden bij station Feanwâlden](#)
[Ervaringsparcours voor aandacht toegankelijkheid binnenstad](#)
[Trek eens mijn schoenen aan](#)
[Complimenten voor armoede-actieplan Noardeast-Fryslân](#)
[Iedereen doet mee in Dantumadiel](#)
[Jong maar nooit onbezorgd](#)

Friesch Dagblad, 11 februari 2021, pagina 1.

Senioren lijden aan corona-eenzaamheid

Onderzoek: eenzaamheid onder thuiswonende ouderen meer dan verdubbeld

Wybe Fraanje

Leeuwarden | Coronamaatregelen als de lockdown, de bezoekbeperking en het afstand houden leiden tot een toenemend gevoel van eenzaamheid onder zelfstandig wonende 75-plussers. Dat blijkt uit onderzoek dat zorgonderzoeksbureau Nivel sinds 2015 jaarlijks doet in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

Met name onder alleengaande ouderen die een lichamelijke beperking hebben is de eenzaamheid groot. Ruim een kwart van hen geeft aan te lijden onder emotionele eenzaamheid en het gemis van een intieme band. De jaren vóór 2020 lag dat percentage steeds rond de 10 procent, al zat er wel een licht stijgende lijn in bij ouderen met een beperking.

Een derde van de respondenten geeft bovendien aan zich zorgen te maken over hun sociale leven.

„Dat byld kin ik befêstige”, zegt Annewiep Bloem, projectleider Fryslân van UPI Nederland, de organisatie die met groepsgesprekken en talkshows ouderen met elkaar verbindt en de eenzaamheid bestrijdt. „Fan ús partnerorganisaties hear ik dat de iensumens tanimt.”

Een van de projecten van UPI is In je Uppie, groepsgesprekken rond een bepaald thema. Die gaan nu telefonisch. In je Uppie aan de Lijn. „Wy ha fernommen dat wy yn Fryslân mear fan it live kontakt binne. Minsken moetsje elkoar wol op strjitte, mar belje net sa gau. Mar njonkenlytsen is de alderlein op it punt kaam it dochs mar fia de tillefoan te dwaan.”

Er zijn dertig vrijwillige gespreksleiders opgeleid. In Sneek en de regio Dokkum zijn al concrete plannen. „Wy hoopje nije wike los te kinnen mei de gesprekken.”

Mea Groenendaal van Stichting Welzijn Het Bolwerk zet dit met vrijwilligersstichting Stjoer op in Dokkum en omstreken. De Buurtkamers in Dokkum, Holwerd, De Westereen en Wâlderswâld zijn ook tijdens de lockdown open voor koffie en een

praatje. „Daar komen ouderen die zeggen: ‘Dit is de eerste keer in een week dat ik mijn stem gebruik.’ Er zijn mensen die zó verstoken zijn van contact, dat ze sombere gedachten krijgen. Er zijn mensen die zeggen: ‘Ik spreek niemand meer, niemand komt bij mij. Als er iets met me gebeurt, wie ziet dat dan?’”

Nivel meet de maatschappelijke participatie van ouderen af aan onder meer het aantal keren dat zij buitenshuis komen en aan verenigingsdeel-

name. Dat laatste ligt stil. Ouderen met een lichamelijke beperking kwamen in 2020 de helft minder buiten dan in eerdere jaren. Een kwart gaf aan zijn of haar hobby's niet of minder vaak te kunnen uitoefenen.

Wezenlijke zaken

Eenzaamheid heeft meerdere variaties, zegt Henk Jaap Bakker, coördinator van telefoongesprekken vanuit Het Bolwerk. „Eenzaamheid is niet alleen geen mensen om je heen

hebben. Het kan ook het gebrek zijn aan contact met leeftijdgenoten om over wezenlijke zaken te praten. Dat je je kinderen en kleinkinderen nog ziet is mooi, maar je kunt ook op een andere manier eenzaam zijn.”

„Het kan ook bij echtparen spelen”, vult Groenendaal aan. „Als één partner ziek is, zijn beiden vaak aan huis gebonden. Dan ben je met zijn tweeën geïsoleerd.”

Pagina 21

Minimacoach als bruggenbouwer

Wie kunnen mensen met schuldproblemen het best helpen? Met dat idee in het achterhoofd is er twee jaar geleden een opleiding gestart om mensen met armoede-ervaring tot minimacoach op te leiden.

RINSUMAGEEST Vijf studenten kregen donderdag als eerste in Friesland het certificaat ervaringsdeskundige minimacoach uitgereikt in MFC De Beijer in Rinsumageest. „Niet voor maar door de doelgroep”, is ons motto, zo legt Grietje Nauta van adviesbureau Lang & Gelukkig uit. „Er gebeurt op het gebied van armoedebestrijding van alles, maar er verandert niets structureel. Er zijn allerlei initiatieven die vóór de doelgroep worden bedacht, maar wij wilden dit omkeren en juist mensen met armoede-ervaring opleiden tot minimacoach. Zij spreken de taal en weten waar ze het over hebben. Zij kunnen als ervaringsdeskundige bruggen slaan naar de mensen met schuldproblemen”, aldus Nauta.

Ervaring Ewald Kaminski uit Dokkum is één van personen die donderdag zijn certificaat van de opleiding ervaringsdeskundig minimacoach in ontvangst mocht nemen. Hij kwam door ziekte zo'n tien jaar geleden in de schulden terecht. „Ik had een goede baan en een goed salaris. Om een lang



Achter vlnr: minimacoach Nardy Engelder, Willem de Vries van adviesbureau Lang & Gelukkig, Reina Hes van Stichting Welzijn Het Bolwerk, wethouder Jouke Douwe de Vries van gemeente Noardeast-Fryslân, minimacoach Mariska Bom, wethouder Rommy Kempenaar van gemeente Dantumadiel, Grietje Nauta van Lang & Gelukkig. Op voorste rij in rolstoel, minimacoach Michel Kerkhof en gehurkt minimacoach Ewald Kaminski. Eigen foto

verhaal kort te maken, ben ik uiteindelijk zelf een bedrijfje begonnen onder de naam Noordgroei. Twee jaar terug kreeg ik de mogelijkheid om minimacoach te worden en dat heb ik gedaan. Ik heb stage gelopen bij de gemeente Noardeast-Fryslân, waar ik nu ook werk als minimacoach.”

„Je spreekt dezelfde taal als de mensen die je wilt helpen. Ze merken het dat je het zelf ook hebt meegemaakt en dat je samen wilt zoeken naar de oplossing. Mensen willen eerder hulp

aannemen omdat ze weten dat ze met iemand praten die zelf ook in de schulden heeft gezeten en zo trek je ze eerder over de streep. Ze willen eerder hulp aannemen. Samen hoop je dat mensen het daarna op eigen kracht oppakken, maar dat is helaas niet in alle gevallen zo.”

De opleiding ervaringsdeskundig minimacoach is opgezet door de Stichting Welzijn Het Bolwerk en adviesbureau Lang & Gelukkig om armoede en sociale uitsluiting te bestrijden. Het tweejarige pro-

ject is gefinancierd door de provincie Fryslân en de deelnemende gemeenten Noardeast-Fryslân en Dantumadiel. Wethouder Rommy Kempenaar van de gemeente Dantumadiel en wethouder Jouke Douwe de Vries van de gemeente Noardeast-Fryslân waren donderdag aanwezig bij de uitreiking van de certificaten aan de ervaringsdeskundige minimacoaches.

Twee jaar geleden begonnen tien ervaringsdeskundigen aan de opleiding en vijf hebben de eind-

streep gehaald, aldus Nauta van adviesbureau Lang & Gelukkig. „Sommigen hebben ondertussen al een baan gevonden of lopen er gens stage. Ze zijn in het eerste jaar van de opleiding vooral bezig geweest met de eigen ontwikkeling. In het tweede jaar lag de focus op het leren van coaching- en gesprekstechnieken. We zijn heel trots op de vijf die er staan en hun certificaat in ontvangst hebben genomen.” ■

Yke Bremer