

JAARVERSLAG 2016



Foto©: Bote Sape Schoorstra

'METERS MAKKE!...'

Litte wy wol wêze...

INHOUDSOPGAVE

1. Foarwurd	2
2. 2016 was een goed jaar... ..	3
3. Samenwerking met gemeenten en instanties	3
4. Vrijwilligerssteunpunt (VSP)	4
5. Mantelzorgsteunpunt	6
6. Burenhulpdienst (BHD)	8
7. Maatjes	8
8. Formulierenbrigade	9
9. Crowdfunding	10
10. Jongerenwerk	11
11. Ouderenwerk	14
12. Colofon	18

1. Foarwurd

'Meters makke!'

2016 was een succesvol jaar voor ons werk en onze organisatie. Dit komt door de goede samenwerking met medewerkers van de Gebiedsteams van de gemeenten én vanwege een grotere bekendheid van ons werk bij inwoners door naar hen toe te gaan. Ik hoop dat u door het lezen goed inzicht krijgt in het werk waar wij als medewerkers van Stichting Welzijn Het Bolwerk actief mee zijn.

Naast een goede samenwerking met de gemeenten hebben we meer en meer contact gezocht met de inwoners, dorpsgericht én thematisch via Burenhulp, Formulierenbrigade, Mantelzorg en dergelijke. Dit jaarverslag biedt u een overzicht van de inzet die wij hebben gedaan met én voor de inwoners van ons werkgebied, waarbij we soms ook inwoners van Ferwerderadiel en Kollumerland c.a. ondersteunden. Vanuit het gemeentelijke herindelingsperspectief vinden wij het belangrijk dat ook zij de steun krijgen die ze nodig hebben, en ons niet beperken tot de gemeentegrenzen. Overigens zijn enkele vragen ook overgedragen aan collega-organisatie Timpaan, die in deze twee gemeenten actief is.

Nieuw gestarte activiteiten zijn: rond het thema Laaggeletterdheid werken we o.a. samen met de Bibliotheek en het Friesland College, waarmee inwoners ondersteuning krijgen. In Dantumadiel is met twee dorpen een pilot gestart voor de invulling van een 'Welzijnsplan per dorp'. In het Badhûs is een enthousiaste groep vrijwilligers met de jongerenwerker de tienerinloop gestart met regelmatig een tienerdisco. Het Badhûs heeft een goed werkend bestuur en ook het BolwerkNoord, dat nu zelfstandig invulling geeft aan het gebouw Het Bolwerk, incl. het jongerencentrum Zero.

Veel inwoners vragen om 'maatjesachtige' ondersteuning. We werken hier met extra inzet aan. Het is soms lastig om de 'goede combinatie' tussen mensen te vinden, al blijft dat de inzet. Onder de noemer 'Iedereen doet mee' zijn met inwoners gesprekken gevoerd hoe zij tot een actievere deelname en participatie in hun eigen gemeenschap kunnen komen, en met succes. Met Crowdfunding zijn eveneens mooie successen geboekt, o.a. door de Speeltuinvereniging in Feanwâlden. Daarnaast gaat de uitbreiding van de Burenhulpdienst gestaag door.

Na een stroef begin in 2015, door de overheveling van de verantwoordelijkheid van het Rijk naar de gemeente en het wegwerken van de achterstanden door de vele herindicaties, is de samenwerking met de medewerkers van de Gebiedsteams goed van de grond gekomen. Zij zijn een belangrijke partner waar we intensief mee samenwerken, zij vertrouwen erop dat wij door onze aanpak resultaten bereiken. Die samenwerking wordt ingevuld door de Meitinkers in het Gebiedsteam Algemeen, waar de meeste enkelvoudige voorzieningen worden afgehandeld. Ook door vaak aan te schuiven bij de besprekingen van het Gebiedsteam Complex, dat actief is met meervoudige en vaak complexe ondersteuning. Wij kunnen door onze manier van werken en vraagstukken aanpakken deze vaak verminderen en soms oplossen. Daarmee maken we het verschil voor inwoners die er baat bij hebben en met steun van ons of anderen hun netwerk versterken, zodat zij zich staande houden en actief participeren in de lokale gemeenschap. Ondertussen is de gemeente dan soms via hulpverlening bezig met het aanpakken van andere achterliggende vraagstukken die buiten onze competenties liggen. Daarvoor is soms gespecialiseerde inzet nodig om tot een stabiele toekomstgerichte situatie te komen.

Tot slot, ik hoop dat u met genoeg de verschillende verhalen zult lezen. Als u vragen heeft, stel deze dan gerust, waarna wij gezamenlijk een invulling vinden die bij u past. Want daar werken wij voor!

2. 2016 was een goed jaar...

Er is veel goeds gebeurd. De Bolwerkers voelden zich steeds meer 'senang' in hun rol die zij zich sinds de transitie eigen gemaakt hebben. Ieder heeft dit jaar zijn eigen plek en een duidelijk takenpakket gevonden. Ook de dorpen en wijken pakten de opzet van 'Mienskipsin en -soarch' steeds meer op, met onze steun en begeleiding. We hebben dit jaar mooie dingen zien gebeuren in Noordoost-Friesland!

Als team hebben we ook hard gewerkt aan 'het bolwerken Nieuwe-Stijl': Wat vinden wij belangrijk als team? Welke projecten pakken we op? Welke vragen krijgen wij van de inwoners en van de gebiedsteams? Welke richting gaan we op met onze vrijwilligers en ons/hun nog steeds groeiende takenpakket? Wat hebben onze vrijwilligers nodig? Het afgelopen jaar heeft ons als collectief veel nieuwe inzichten én vooruitzichten gegeven!

Tot slot...een compliment. Voor het Bolwerk-team en onze grote groep vrijwilligers. Samen hebben we ons sterk gemaakt voor het wolwêzen van alle inwoners van Dantumadiel en Dongeradeel. Met praktische hulp voelden mensen zich weer participant van de maatschappij, en met innovatief meedenken zijn nieuwe plannen vormgegeven. Met betrokkenheid en nuchtere inzet zijn inwoners die een vraag hadden vooruit geholpen. Soms met voorzichtige eerste stapjes, soms met zevenmijlslaarzen. Door samen deze stappen te zetten hebben we meters gemaakt! In dit jaarverslag volgt per hoofdstuk een opsomming van de belangrijkste zaken die wij graag met u willen delen.

3. Samenwerking met gemeenten en instanties

We weten wat er speelt in de dorpen en wijken. Het Bolwerk is een belangrijke bron voor de Gebiedsteams op het gebied van kennis en contacten. Wij vullen aan wat er bijgedragen kan worden aan kennis, contacten en inzet van vrijwilligers in de regio.

Met de gemeenten ervaren wij een positieve en nog immer groeiende vorm van samenwerking. Met de Gebiedsteams (Algemeen en Complex) hebben we regelmatig overleg over inwoners en plannen die extra hulp, begeleiding of gewoon een duwtje in de rug nodig hebben. Ook met andere instanties en organisaties ervaren wij dat het steeds gemakkelijker en beter wordt om elkaar te vinden op het gebied van passende oplossingen voor inwoners met een hulpvraag. Ook delen en leren we van elkaars kennis. Een win-win-situatie voor alle partijen en de inwoners.

4. Vrijwilligerssteunpunt (VSP)

We hebben een interne professionaliseringsslag gemaakt. Onze website, digitale systemen en database zijn vernieuwd en gebruiksvriendelijker geworden. Er is meer samenhang in de projecten gebracht. Dit biedt kansen om samen met collega's en hun netwerken creatieve oplossingen te zoeken.

Het VSP is in 2016 vaak ingezet bij nieuwe projecten voor en door inwoners van dorpen en wijken. Er is een PR-plan opgesteld en er zijn nieuwe folders en flyers ontwikkeld, bij de totstandkoming hiervan hebben enkele vrijwilligers van het VSP een grote rol gespeeld. Het afgelopen jaar hebben wij 137 vacatures opengesteld, en hebben 67 vrijwilligers zich ingeschreven via onze website.

Onze Facebook-pagina is eveneens vernieuwd en gekoppeld aan de website. Zo kunnen we nog meer mensen bereiken en bekendheid geven aan het scala van mogelijkheden die Het Bolwerk biedt.

Het vrijwilligersbeleid is vernieuwd, waarbij de projecten 'Veilig Thuis' en 'In Veilige Handen' met het team zijn besproken en vastgesteld.

Bij bemiddeling tussen aanvragers en vrijwilligers is het zaak om de juiste matches maken. Onze digitale vacaturebank is uitgebreid en gebruiksvriendelijker opgezet. Door de digitalisering kunnen we goed vraag en aanbod aan elkaar koppelen. Toch blijft de match elke keer maatwerk.

Ook onze signalerende rol is uitgebreid; welke ontwikkelingen komen we tegen in vrijwilligersland? We constateren een grotere behoefte aan scholing en geld voor het op peil houden van de kennis van onze vrijwilligers.

Lear fan elkoar

Deze aanpak staat voor vrijwilligers die elkaar scholen. Mensen kunnen van een andere deelnemer bijvoorbeeld de kunst afkijken hoe je het leertje van een kraan vervangt, een eenvoudige administratie op poten zet (en bijhoudt!), wat er allemaal bij komt kijken als je een sportclub op wilt richten in je dorp, hoe je een pc-programma installeert of een PR-campagne voor een evenement opzet enzovoort. Lear fan Elkoar biedt een netwerk van kennis en expertise van, voor en door vrijwilligers.

*Wennis is
macht, maar
kennis delen
is kracht*

Maatschappelijke stage Dockinga College

Het Dockinga College blijft uit eigen beweging maatschappelijke stages organiseren en wij ondersteunen hen daarin. Zo was er een groepje scholieren dat vanuit Stichting Welzijn Het Bolwerk computerles gaf aan ouderen in Dokkum. Dit project was een succes en zal in 2017 een vervolg krijgen.



foto: ©Stichting Welzijn Het Bolwerk

Iedereen doet mee

In 2016 hebben we meegewerkt aan deze pilot, een project om mensen weer in beweging te krijgen en aan de maatschappij deel te nemen. Uit deze groep zijn personen benaderd en zij hadden een positieve respons. Zij wilden graag het gesprek aangaan. Eén deelnemer is actief geworden binnen Het Bolwerk als vrijwilliger. Met begeleiding is deze deelnemer weer aan het werk gekomen en is het haar gelukt om een vaste baan te krijgen. 'Iedereen doet mee' vindt doorgang in het komende jaar.

Europass

We nemen het voortouw om vrijwilligers te voorzien van een Europass. Dit is een Europees curriculum vitae om vaardigheden en kwalificaties te tonen. Deelnemers stellen vooraf doelen die zij willen behalen en verkennen hun vaardigheden. Het is tevens bedoeld als een positieve 'boost' voor het zelfvertrouwen van de vrijwilligers om te laten zien wat zij kunnen. Wat meetelt is dat men weer trots is op zichzelf ('ik ben van waarde voor de maatschappij'). Door een vrijwilliger worden nu zelfstandig Europass-trajecten opgezet in beide gemeenten en verder.

In Veilige Handen en Veilig Thuis

Hoe maak ik mijn organisatie veilig? Hoe voorkom ik seksuele intimidatie of misbruik? Iedereen heeft recht op een fysiek en sociaal veilige werkomgeving, ook vrijwilligers! Wij hebben een training en stappenplan opgesteld, waarbij het beleid, de omgangsregels en een protocol zijn vastgesteld. 'In veilige Handen' en 'Veilig Thuis' is bedoeld voor (vrijwillige) medewerkers die met extra kwetsbare groepen omgaan (zowel jeugd als volwassenen). Het doel is om te voorkómen dat deze kwetsbare groepen te maken krijgen met (vrijwillige) medewerkers die grensoverschrijdend gedrag vertonen; denk aan machtsmisbruik, of seksueel misbruik. Ook is er een vertrouwenspersoon aangesteld.

Digitaalhuis Bibliotheek

In 2016 is een samenwerkingsproject met bibliotheken voor herkenning van laaggeletterdheid gestart in De Westereen en Dokkum. Dit komt mede doordat de functie van de bibliotheek de laatste jaren enorm is verbreed. De inzet van deze samenwerking waar ook de gemeente, het Friesland College en de Stichting Lezen en Schrijven in deelnemen is om mensen die moeite hebben met lezen en schrijven de kans te bieden in kleine groepjes meer taalvaardigheden op te doen.



Vrijwilligers Academie Fryslân

In Fryslân is de Vrijwilligers Academie actief. In 2016 is een pilotfase met meerdere Friese Vrijwilligerssteunpunten opgestart om samen te werken. Inzet is kennis over trainingen onderling te bundelen en uit te wisselen. Zo kan onder andere de cursus 'Grip en Glans' van Het Bolwerk ingezet worden voor scholing aan andere vrijwilligerscentrales. Provinciebreed wordt bekeken welke (basis)trainingen er voorhanden zijn en welke onderling uitgewisseld kunnen worden.

5. Mantelzorgsteunpunt

Het steunpunt wordt steeds meer een trefpunt en baken van informatie voor mantelzorgers, professionals, vrijwilligers en werkgevers.

Wij willen aansluiten bij de vragen en behoeften van mantelzorgers in Noordoost-Fryslân. Steeds meer mantelzorgers weten hun weg naar ons steunpunt te vinden. Hulpvragen variëren van eenvoudige tot complexe hulpvragen en behoefte aan informele zorg. Voor al deze taken is het huidige Mantelzorgsteunpunt onvoldoende uitgerust. We werken aan een nieuwe rol en positie om tegemoet te komen aan deze hulpvragen (voor in eerste instantie de gemeenten Dantumadiel en Dongeradeel). Om de groeiende groep mantelzorgers in Noordoost-Friesland goed te ondersteunen is individuele ondersteuning vanuit het steunpunt mantelzorg alleen niet toereikend.

**EN WIE VRAAGT
DE MANTELZORGER
HOE HET
MET HEM GAAT**

Loesje

Tekst: ©Loesje

Maatjes voor Mantelzorgers

Binnen het Mantelzorgsteunpunt is een vrijwillig maatje voor de mantelzorgers steeds belangrijker geworden. Na de meldacties van de gemeenten binnen DDFK is de vraag voor een mantelzorgmaatje een geaccepteerde situatie geworden. Maatjes voor mantelzorgers leveren een bijdrage in het versterken van het eigen netwerk door het inzetten van deze informele zorg. Ook de eigen participatie in de samenleving wordt hierdoor vergroot.

Door hulp van een vrijwillig maatje kunnen mantelzorgers ondersteuning op maat krijgen. De vrijwillige maatjes kunnen in overleg met de mantelzorger hun tijd flexibel inzetten.

Dag van de Mantelzorg

Op 8 en 11 november 2016 zijn 88 deelnemers (uit Dongeradeel) en 36 deelnemers (uit Dantumadiel) naar de Dag van de Mantelzorg geweest. Gedurende beide middagen konden alle mantelzorgers genieten van muziek van 'De Trije Kaart'. Tussen de Friese sketches en versjes door werd er een high-tea verzorgd door de keukenbrigade van Dongeraheem. Na afloop kregen alle bezoekers nog een presentje mee. Uit alle dankbare reacties kwam heel duidelijk naar voren dat het een zeer geslaagde middag was geweest.



Mantelzorg-café

Eén keer per maand wordt er een Mantelzorg-café georganiseerd in de Sionsberg (Dokkum), Dorpshuis De Beijer (Rinsumageest) of Talma Hûs (Feenwâlden). Mantelzorgers uit de gemeenten Dantumadiel, Dongeradeel en Ferwerderadiel komen hier bijeen. Per bijeenkomst zijn er 35 tot 40 bezoekers aanwezig. Enkele thema's zijn onder andere geweest: een blinde mevrouw vertelde hoe belangrijk haar geleidehond voor haar dagelijkse functioneren is, Noorderbreedte gaf informatie over CVA, een avond werd gevuld met muziek en een gezellige spelletjesavond. Ook zijn de wethouders uit beide gemeenten aanwezig geweest om vragen te beantwoorden. Na de zomervakantie kregen de bezoekers tijdens een ontspannende workshop 'Handmassage' voorlichting over palliatieve zorg. Ter afsluiting van het seizoen 2016 was er een heerlijk verzorgde maaltijd in Talma Hûs.



Respijtweekend provinciale mantelzorg

In 2016 hebben 8 mantelzorgers uit de regio deelgenomen aan het respijtweekend op een totaal van 33 deelnemers. Het respijtweekend werd gehouden in hotel Wesseling in Dwingeloo. Een terugkerend onderwerp was hoe je als mantelzorger nog aan jezelf toekomt. Er was dit weekend veel ruimte voor ontspanning. Ook werd er gewerkt met de GLANS-schijf om onder woorden te brengen wat mantelzorg met mensen doet en hoe zij hiermee omgaan. Reacties varieerden van een groot compliment voor de accommodatie en verzorging tot het uitstekend in elkaar gezette programma ('er was voor ieder wat wils', 'een fantastisch weekend', 'ik ben even aan mezelf toegekomen') en de hoognodige rust die alle mantelzorgers ervoeren. Ook werd het gezamenlijk delen van zorgen en hoe men daar persoonlijk mee omging als zeer waardevol ervaren.

Respijtweekend Mantelzorg
30 sept. – 2 okt. 2016

Met het respijtweekend willen wij mantelzorgers de gelegenheid bieden om de zorgsituatie "even los te laten" en weer nieuwe energie op te doen.



Franciscus, Rönne en Rönne

Hotel Wesseling Dwingeloo

6. Burenhulpdienst (BHD)

Mensen moeten steeds meer zelfredzaam worden, er is minder professionele ondersteuning mogelijk. Het Bolwerk constateerde in 2016 een stijgende vraag naar diverse vormen van ondersteuning. Dit vraagt om nieuwe, creatieve oplossingen. Vaak is ons grote netwerk hierbij van onschatbare waarde.

De BHD is een aanpak die zijn waarde steeds meer bewijst. Sommige dorpen hebben al een natuurlijk systeem van elkaar helpen. Waar dat nog niet zo is komen wij in actie. Met voorlichting, het rondbrengen van flyers, in overleg gaan met sleutelorganisaties en -personen in het dorp en samen met hen zaken in gang zetten.

Er is in 2016 een enorme inhaalslag gemaakt waardoor we een beter beeld van het totaal aantal aanvragen en de soorten hulpvragen hebben. Contacten met bestaande Burenhulpdiensten zijn aangehaald. Sommige dorpen lopen al heel goed, andere vooralsnog wat minder. In Feanwâlden, Metslawier, Oosternijkerk, Morra/Lioessens en Holwerd loopt de organisatie naar wens. Ook delen van Dokkum gaan prima. We sluiten aan bij hetgeen er al is in de wijken en dorpen. Contacten zijn hierbij van groot belang. We zijn in gesprek gegaan met diverse dorpsbelangen, de kerk(besturen) en met jongeren. Hierbij vervullen we een verbindende functie. Bij de Burenhulpdienst in Engwierum wordt opnieuw vraag en aanbod geïnventariseerd. Contacten met coördinatoren lopen goed en waar nog geen invulling op dit gebied is, wordt er verder gezocht.

De Burenhulpdiensten in De Westereen en Holwerd zijn gestart. In Oostrum/Ee zijn de eerste contacten gelegd. In Wierum is een folder langs de deuren gegaan. In Hantumhuizen komt een artikel in de dorpskrant. In Anjum/Ezumazijl zijn de eerste gesprekken geweest, hier is al een coördinator gevonden.

Er is een duidelijke toename te zien van aanvragen voor Burenhulp en -vooral- Maatjes. Het merendeel van de aanvragen komt vanuit Dokkum, Damwâld, Feanwâlden en Holwerd. Begin volgend jaar bekijken we of onze hernieuwde aanpak van informatieverstrekking naar dorpen en verwijzers in meer aanvragen resulteert. Nu al is een voorzichtige conclusie te trekken dat er inderdaad een toename is van zowel aanvragen als vrijwilligers.

7. Maatjes

De BurenhulpDienst en het Maatjes-project hebben onderlinge overlap. Dit biedt kansen om onderling met collega's en hun netwerken creatieve oplossingen te zoeken.

Een Maatje is iemand waar je activiteiten mee kunt ondernemen, gezellige dingen mee kunt doen of iets van kunt leren. Er wordt altijd gezocht naar een Maatje-op-Maat, bij elke aanvraag. Soms gaat dit heel rap door inzet eigen netwerk van medewerkers, soms moet er wat langer gezocht worden.

Maatjes-aanvragen komen onder andere vanuit de Gebiedsteams. Het contact tussen een aanvrager en Maatje is veelal langdurig en structureel. Vanuit de verantwoordelijkheid richting aanvrager en Maatje wordt de vrijwilliger van tevoren gescreend en wordt erop gelet dat ze goed matchen. Vrijwilligers wordt tijdens de intakegesprekken gevraagd goed aan te geven naar welk vrijwilligerswerk ze

precies op zoek zijn en er moet een duidelijke taakomschrijving van het werk zijn. Sommige vrijwilligers doen wel érg veel voor een aanvrager vanuit het idee 'mensen te willen helpen'. Hier moeten vrijwilligers soms tegen beschermd of in afgeremd worden.

Voor iemand met een autismegerelateerde stoornis hebben we na een tijdje zoeken een goed passend Maatje gevonden via Support Fryslân. Ze bleken het enorm goed met elkaar te kunnen vinden.

alleen ga je sneller, samen kom je verder!'

Contact met vrijwilligers

Een positieve vinger aan de pols houden en weten wat er speelt...

Wij vinden het belangrijk om de contacten met al onze vrijwilligers 'warm' te houden. Zo hebben alle vrijwilligers van de BurenHulpDienst/Maatjes-project persoonlijk bericht gekregen. Daaropvolgend contact verliep via de telefoon, e-mail en/of een brief. Sommige vrijwilligers zijn minder actief dan anderen en ook met hen houden we regelmatig contact. Door een paar keer per jaar contact te onderhouden blijven we goed op de hoogte van zaken die vrijwilligers en aanvragers meemaken.

Scholing van vrijwilligers

Het Bolwerk wil haar vrijwilligers meer gerichte scholing aanbieden. De zorgzwaarte van zorgvragers verschuift met de loop der jaren, mede door het verder invoeren van de participatiemaatschappij. Wij willen meer scholing gaan organiseren voor mantelzorgers, maatjes en onze overige vrijwilligers om hen goed voor te bereiden op hun taken. Dat vereist professionalisering op het gebied van ons vrijwilligersbeleid; wat vragen wij van onze vrijwilligers en hoe kunnen we hen naar een hoger niveau helpen?

8. Formulierenbrigade

Gevoelens als onmacht en schaamte brengen mensen met financiële schulden soms nog verder in de problemen. Door middel van persoonlijke hulp en begeleiding (een-op-een-gesprekken) van de Formulierenbrigade kregen mensen zicht op een oplossing.

De Formulierenbrigade voorziet in een groeiende behoefte van hulp bij administratieve vragen en financiële problemen. Vanuit de Gebiedsteams krijgen we steeds meer aanvragen van inwoners die hulp nodig hebben om uit de schuldhulpverlening, financiële problemen en/of administratieve wanorde te komen. Wij bieden specifieke 'eerste hulp'. De Brigade van circa 15 vrijwilligers heeft veel ervaring en een brede kennis op het financiële vlak. We komen bij de mensen thuis en brengen overzicht, ordenen de administratie, helpen bij het invullen van formulieren en ondersteunen op deze wijze mensen die vastgelopen zijn in de wanorde.

Wat reeds eerder geconstateerd was - een verschuiving van korte hulpvragen naar langdurige trajecten - heeft zich doorgezet. Langdurige hulp omvat meestal een duur van ruim twee maanden met soms een uitloop naar drie à vier maanden. We beginnen ermee de mensen die in de schuldhulpverlening zitten, een goed zicht op de problematiek te geven. We zetten altijd in op een goed overzicht

op de financiële stand van zaken, deze stap kost vaak behoorlijk wat tijd. Wij inventariseren wat er 'mis' is en gaan samen met de hulpvrager aan de slag om orde op zaken te brengen. We zetten dus nadrukkelijk niet in op zorg maar op welzijn.

In 2016 heeft een Bolwerker persoonlijk ('om feeling met de doelgroep te behouden') een cliënt begeleid uit een schuldhulpverleningstraject. 'Deze cliënt was mid-20 en in grote financiële problemen terechtgekomen. De persoon had wel het geluk een vaste baan te hebben, was vastbesloten en zeer gemotiveerd om uit de schuldhulpverlening te geraken.' Samen met de Bolwerker zijn eerst al de inkomsten en uitgaven op een rijtje gezet. Via gesprekken zijn handvatten gegeven om inzicht en zelfvertrouwen op financieel gebied op peil te krijgen, en door deze gesprekken is hij zelfredzaam bezig om zijn leven weer goed op de rit te krijgen. Hij doet het dus als het ware op eigen kracht. Na ruim een half jaar had hij bijna driekwart van zijn schulden afgelost. Een keer per maand is nog een gesprek bij hem thuis. Want deze vorm van hulp blijft altijd maatwerk.'

'Advies is altijd maatwerk'

9. Crowdfunding

Vanuit de gedachte 'welke nieuwe oplossingen kunnen wij aandragen voor op te starten projecten' zijn we vanuit andere invalshoeken gaan denken. Zo zijn we aan de slag gegaan met het crowdfunding-principe.

Alle Mienskipswurkers hebben in 2016 een training bij Crowdfunding Fryslân gevolgd. Vervolgens is de opgedane kennis ingezet bij vijf projecten. In twee gevallen is dit een groot succes geworden, namelijk voor Museum Dokkum (actie 'Het langste schilderij') en voor speeltuinvereniging 't Boartersplak' in Feanwâlden. Door het opzetten van een crowdfundingactie werd genoeg geld opgehaald voor een nieuwe ronde speeltoestellen aanschaffen of vernieuwen voor 't Boartersplak'. Zo is de speeltuin in Feanwâlden toekomstbestendig gemaakt voor jong en oud.

Het grote voordeel van zulke trajecten is dat het mensen in beweging zet om gezamenlijk de schouders eronder te zetten en in actie te komen. Het heeft vaak een positief verbindend effect op alle inwoners van een dorp: 'men wil zichzelf en het eigen dorp laten zien'.

Het Bolwerk blijft deze ondersteunende en adviserende rol op zich nemen als organisaties vragen naar een crowdfundingstraject.

10. Jongerenwerk

Onze basis voor het lokale Jongerenwerk is resultaatgericht werken vanuit de belangen en vraagstukken van jongeren.

De Jongerenwerkers gaan dagelijks letterlijk op pad om in contact met jongeren te komen. Ze gaan met hen in gesprek, vaak gewoon door op straat een praatje met hen aan te knopen. Regelmatig luisteren ze naar hun vragen en wensen, of zaken die niet goed lopen. De Jongerenwerkers maken hen bewust van de eigen mogelijkheden om wensen te kunnen realiseren. Als het nodig is, worden jongeren hierin ondersteund.

De jeugd in Damwâld is goed in beeld en kaart gebracht. De aansluiting is goed gelukt. We hebben de hele groep een keer uitgenodigd op het gemeentehuis voor een gesprek. Samen met 20 jongeren (tussen de 14 en 16 jaar) zijn we letterlijk om de tafel gaan zitten en hebben we besproken wat zij graag zouden willen. Het was een ontzettend leuk gesprek waarin duidelijk werd wat hun wensen waren. Als zij aangaven 'de gemeente doet niks voor ons' dan keerden we de vraag om en vroegen we wat zij zélf in konden brengen. Het bleek een uiterst constructief en prettig gesprek met positieve uitkomst! Dit in kaart brengen van de jeugd en constructief met hen in gesprek doen we ook in de andere dorpen als er vraag naar is.

In het laatste kwartaal is er overleg geweest met Ternaard over de invulling van oud en nieuw. Eind 2015 was er veel onrust in het dorp, veroorzaakt door een kleine groep jongeren. Op uitnodiging van de dorpencoördinator van de gemeente zijn we in november aanwezig geweest bij een overleg. Daar is toen gesproken over een alternatief voor oud en nieuw. Aanwezig waren de burgemeester, ambtenaren van de gemeente, de buurtagent en afgevaardigden van Dorpsbelang. De jeugd zelf was niet aanwezig. Er is besproken dat er een nieuwe locatie komt, namelijk het trainingscomplex van de voetbalclub. Deze oplossing werd breed gedragen door alle aanwezigen. Dorpsbelang nam hier het voortouw, in samenwerking met de gemeente. De jaarwisseling is goed verlopen, het initiatief is prima ontvangen in het dorp.

In de jeugdhonken van de dorpen vindt er een merkbare verschuiving van behoeften plaats. De interesse in de activiteiten is verminderd bij de jeugd tussen 13-16 jaar. Het Bolwerk inventariseert waar de interesses nu liggen. Zo hebben wij met behulp van het Jeugdfonds een beautymiddag voor meiden georganiseerd en een echte 'romantische meidenfilm'-avond. Ook is in Bowling Dokkum een middag bowlen en disco met afsluitend gezamenlijk patat eten georganiseerd. Dit was een groot succes, er kwamen ongeveer 30 kinderen op af en alle aanwezigen hadden een geweldig geslaagde middag.

Het beheersbaar houden van overlast door jongeren is een belangrijk doel, niet het enige. Er liggen diverse uitdagingen: het tienerwerk oppakken, met name in De Westereen, waar nu de invulling van het Badhûs in de Hege Seis vorm krijgt. Nieuwe aanloop is mogelijk door aansluiting bij de jeugd op de basisschool te zoeken.

MFC De Beijer

Over de inzet van de vrijwilligers kunnen we zeer positief zijn. De jeugd is heel zelfstandig en bereid om mee te denken. In MFC De Beijer (Rinsumageast) zit een dorpshuis, sportschool, etc. Daaronder is het jeugdhonk gelegen. De groep die er nu zit is op zoek naar (jongere) opvolgers. Hierover is het bestuur in gesprek met de jeugd, wat zij zelf bij kunnen dragen. De jongeren denken hier in kansen

en mogelijkheden. Zo hebben zij zelf een meting gedaan wat de jeugd jonger dan 18 jaar belangrijk vindt voor hun soos. De jeugdsoos wordt nu verder vormgegeven, met name samen met de nieuwe generatie jongeren. We zoeken echt een nieuwe doelgroep. De wat oudere jeugd (met name tussen de 16 en 18 jaar) trekt zich terug vanwege andere interesses, relatie of studie en het feit dat er geen alcohol geschonken mag worden. We richten nu onze aandacht op contacten leggen met scholieren tussen de 13 en 16 jaar of zij dit op willen pakken. Via de kerk, de voetbalclub en andere ingangen zoeken we toenadering.

In Damwâld is contact met de jeugd gezocht omdat dorpelingen aangaven overlast te ervaren. Met name de bewoners van 'wooncentrum Nij Tjaerda' hadden last van hen in het parkje tegenover het gebouw, dit was hun 'hangplek' geworden. Na overleg met de groep (allen in de leeftijd 14-16 jaar) hebben zij een nieuwe plek gevonden om bijeen te komen. We blijven goed op de hoogte van het wel en wee van de groep.

In de Westereen legde de jongerenwerker contact met een groep jongeren die voor overlast zorgden. Voor het winkelcentrum van De Westereen startte op initiatief van de gemeente een 'What's up-groep' voor meldingen van overlast en informatie-uitwisseling, samen met lokale middenstanders en plaatselijke organisaties. Dit onderlinge contact verloopt goed, wij (Mienskipswurk en Jongerenwerk) schuiven aan bij de What's up-groep. Elke twee maanden overlegt de groep met elkaar. Eind 2016 waren er nog weinig meldingen van overlast.

In It Badhûs In De Westereen is de tienerinloop een groot succes. Dit is voor basisschoolkinderen van de groepen 6, 7 en 8. Elke maandagmiddag is er vrije inloop in het Badhûs en er komen tussen de 20 à 30 kinderen op af. Er is een fijne chill-hoek en kinderen kunnen samen gezellige dingen doen. Ook organiseren de vrijwilligers van de inloop regelmatig activiteiten.



Haw it der oer

'Zaken bespreekbaar maken maakt problemen al meteen een beetje lichter'

Dit project is een samenwerkingsverband tussen de gemeente Dantumadiel, mavo De Saad, Fier Fryslân, VNN, Jeugdhulp Friesland en Het Bolwerk. We organiseren dit preventieproject vanuit verschillende invalshoeken. Een serie voorlichtingsavonden, speciaal voor ouders van scholieren tussen de 10-15 jaar. Thema's waren: voorlichting over cyberpesten, omgang met sociale media, het puberbrein, drugsgebruik, discriminatie en grensoverschrijdend gedrag. Voorlichters en ouders konden deze avonden onderling informatie, tips en ideeën uitwisselen.

FaWaKa

Nu er meer geld door de gemeenten beschikbaar is gesteld, creëert het mogelijkheden voor een breder en beter aanbod. Via de NHL deden twee studenten onderzoek naar de mogelijkheden, met als onderzoeksvraag: 'Welke ondersteuning kan Fawaka bieden aan de JMZ-ers (jonge mantelzorgers), zodat zij in staat zijn om vanuit hun eigen kracht en eigen perspectief in elkaars vragen en/of behoeften te voorzien?' Conclusies uit dit onderzoek waren:



(jonge mantelzorgers), zodat zij in staat zijn om vanuit hun eigen kracht en eigen perspectief in elkaars vragen en/of behoeften te voorzien?' Conclusies uit dit onderzoek waren:

1. dat JMZ-ers enthousiast zijn over het idee hun talenten en ervaringen in te zetten ten behoeve van andere jonge mantelzorgers. Zij zijn bereid, wanneer dit expliciet gevraagd wordt, hun eigen krachten in te zetten om in elkaars vragen en/of behoeften te voorzien.
2. Van Fawaka hebben de JMZ-ers hiervoor nodig dat er een ontmoetingsplek georganiseerd wordt. Tevens hebben zij behoefte aan een werkgroep – voor brainstormsessies en vergaderingen – het liefst onder leiding van Fawaka.
3. Initieer brainstormsessies waar JMZ-ers de gelegenheid krijgen met elkaar van gedachten en ideeën te wisselen over de organisatie en uitvoering van een FUN-activiteit. In eerste instantie zal er vanuit Fawaka veel begeleiding en sturing nodig zijn. Door te richten op hun eigen behoeften worden de JMZ-ers eigenaar van hun 'project'. Door het eigen enthousiasme van de jonge mantelzorgers is er een sneeuwbaaleffect te verwachten waarbij zij uiteindelijk in staat zullen zijn elkaars eigen krachten en talenten te versterken.
4. Koppel JMZ-ers aan elkaar waarbij ze hun kennis en ervaring, ten behoeve van elkaar, in kunnen zetten. Dit vanuit een database gericht op de specifieke behoeften! Op die manier kunnen zij elkaar in duo- en/of groepsverband voorzien van informatie, begrip en erkenning, oftewel het delen van kennis en ervaringen. Een bijkomend te verwachten voordeel is dat eigen krachten en talenten ontdekt, vergroot en gedeeld worden.

Jeugd voor jeugd

Door het bieden van een luisterend oor en samen zoeken naar een oplossing is veel opstartwerk verricht. Dit geldt voor individuele gevallen, maar ook voor wijken en dorpen.

Het project 'Jeugd voor Jeugd' wordt opgezet omdat vanuit dorpen en Gebiedsteams signalen komen dat jongeren in beide gemeente momenteel niet goed 'zichtbaar' zijn. Meer een vinger aan de pols houden bij de doelgroep tussen de 12 en 28 jaar is de inzet, met als gevolg dat de kans op tijdig signaleren en doorverwijzen zeer beperkt is. We willen dit voorkómen door (probleem)jongeren tijdig in beeld te krijgen, een luisterend oor en een plek te bieden om samen te komen. Het doel is uiteindelijk integratie en deelname aan de maatschappij van deze jongeren bevorderen/vergemakkelijken en hun zelfredzaamheid stimuleren. Voor én door jongeren, met professionele ondersteuning.

Mentorenproject

De maatschappij, dat ben ik, dat ben jij, dat zijn wij!

Via het 'Mentorenproject' (onderdeel van het project 'Jeugd voor Jeugd') wil Het Bolwerk in samenwerking met andere organisaties de integratie en maatschappelijke participatie van jongeren bevorderen, evenals vergroting van hun zelfredzaamheid. Dit vindt plaats door middel van laagdrempelige (professionele) ondersteuning. Zo kunnen zij leren om hun eigen keuzes maken in de maatschappij.

11. Ouderenwerk

Luisteren naar onze inwoners en hen een aanzet geven tot actie...

In Broeksterwoude en De Falom heeft Het Bolwerk zich ingezet voor continuïteit van de dagbesteding van ouderen nadat in eerste instantie leek dat dit zou verdwijnen. We hebben de groep geholpen met een brief richting de gemeente Dantumadiel. Dit resulteerde in een oplossing waarmee de ouderen zeer content zijn. De gemeente en Kwadrantgroep ondersteunen de organisatie met invulling van hun dagbesteding. De ouderensoos kan blijven voortbestaan, tot grote blijdschap van de groep!

'de paden op, de dorpen en wijken in!'

Op zoek naar Zin

De zoektocht naar zin heeft mijn leven weer kleur gegeven.

We hebben de cursus 'Op zoek naar Zin' gegeven. Uitgangspunt is om mensen van circa 50 jaar en ouder hun licht depressieve klachten te verminderen en zo hun 'zin in leven' te verhogen. De cursus werd gevolgd door 7 deelnemers uit Dantumadiel en Dongeradeel. Opgave liep via de Gebiedsteams of de POH-ers (praktijkondersteuners). Onder begeleiding van twee docenten werd er gedurende 12 bijeenkomsten gewerkt met de groep aan levensverhalen en herinneringen opschrijven en zo aan levensverwerking te doen. Voorafgaand aan de cursus gaven de deelnemers hun leven het cijfer tussen een 2 en een 4. Drie maanden na afloop van de cursus steeg dit naar een 7 of een 8.

GLANS-cursus

Ook gaf Het Bolwerk de GLANS-cursus. Hier werd gewerkt aan de hand van een zogenaamde GLANS-schijf-van-5. Zij staan voor de volgende 5 aandachtspunten:

- Gezondheid en Gemak
- Lichamelijk bezig zijn en leuke bezigheden
- Affectie
- Netwerken verbreden
- Sterke punten ontdekken

Thema's waren: initiatief nemen, zelfvertrouwen hebben, positief zijn, eigen doelen bereiken en sterke punten (her)ontdekken, verbreding van het eigen netwerk en de positieve kanten van alleen of samen zijn ervaren. De cursus is bedoeld voor mensen die weinig sociale contacten hebben, zich niet gelukkig voelen en/of licht depressieve klachten ervaren. Er waren in totaal 7 bijeenkomsten met 14 deelnemers. Hun leeftijd varieerde van 48 tot en met 75 jaar.

Valpreventie

De cursus 'Valpreventie' in het gezondheidscentrum in De Westereen was een groot succes. Mensen die eerst aan de valpreventiecheck deelnamen, mochten zich hiervoor opgeven. In overleg met Sûnenz is gesproken over een gezamenlijke aanpak op het gebied van valpreventie. Overleg met de huisartsenpraktijk in Feanwâlden en Thuiszorg Het Friese Land is gaande om dit initiatief ook in Feanwâlden op te zetten.

De Museum Plus Bus

Dit is een speciaal landelijk initiatief voor ouderen. Deze bus rijdt elke dag een groep senioren van 70 jaar en ouder naar één van de 12 deelnemende musea in Nederland. Het gaat om senioren die niet

meer zelfstandig een museum kunnen bezoeken. De meeste deelnemers komen uit verzorgingstehuizen. In totaal zijn er 36 personen een dag mee geweest naar museum de Hermitage in Amsterdam. Het Steunfonds Ouderen sponsorde de lunch grotendeels.

Een mevrouw uit Feanwâlden was aangemeld door de Thuiszorg omdat zij niet verder kwam dan de supermarkt. Zij had geen vervoer en is toen opgehaald en 's avonds weer thuisgebracht. Tijdens de heenweg vertelde ze dat ze al meer dan 9 jaar niet echt meer van huis was geweest. Ze vond het enorm spannend maar ook heel leuk. Aan het einde van de dag hebben we van alle deelnemers een applaus en bedankje gehad. De deelnemers wilden dolgraag meteen op de lijst voor een volgende keer. Een zeer geslaagde en succesvolle dag!

Diaconie Damwâld

Bij de diaconie zit een betrokken inwoner met een groot netwerk. Hij zocht contact met ons want hij wilde zelfstandig een vrijwilligersgroep opzetten. In 't Trefpunt wordt nu met zijn medewerking tweemaal per maand een koffiebijeenkomst georganiseerd voor circa 25 bezoekers. Mensen kunnen de krant lezen, een spelletje met elkaar doen et cetera. Als er een keer iets nodig is, bijv. een vrijwilliger die iets voor iemand moet repareren dan kunnen wij hem benaderen. Het diaconielid zoekt dan een passende vrijwilliger voor de klus. Andersom kan hij ons ook altijd benaderen. Juist deze uitwisseling van kennis is enorm waardevol.

Stichting WIL

Stichting WIL had een project opgezet om hun cliënten het winkelcentrum van De Westereen schoon te laten houden. Medewerkers van WIL moesten steeds een eind sleuren met afvalbakken om deze te legen in een container. Wij hebben ons ingezet een bakfiets mogelijk te maken, zodat cliënten niet steeds het hele eind naar de container hoefden te lopen om alle afvalbakken te legen. Het uiteindelijke resultaat is een aanhanger geworden. Dit is een hele verbetering voor de schoonmaakploeg.

Blij(f) Wonen

In het najaar van 2016 is Mienskipsssoarch (Aldeboarn) in opdracht van de gemeente Dongeradeel begonnen met een ronde langs een wijk in Dokkum (de Woudhorne) en een aantal dorpen met het project Blij(f) Wonen. Dit project is erop gericht om inwoners -met een eigen woning- zich bewust te laten worden van de aanpassingen die een huis nodig heeft om zo langer in het eigen huis te kunnen blijven wonen. Een bewustwordingsproces: schuif het niet voor je uit maar denk daar bijtijds over na! Huisaanpassingen en het vergemakkelijken van tuinonderhoud zijn hiervan enkele voorbeelden. Lokale bouwbedrijven kunnen hier eveneens bij betrokken worden, zodat ook zij baat hebben bij dit initiatief. De opdracht is om te kijken of dit project aansluit bij vragen vanuit de dorpen. De samenwerking met Blij(f) Wonen verliep prima. Er ontstond daardoor ook duidelijkheid bij de Dorpsbelangen welke organisatie waar voor stond. Concrete resultaten zijn nog niet goed te meten. Het project loopt tot juli 2017, daarna volgt een evaluatie.

Lifestylemarkt Oosternijkerk/Nes

Met een enthousiaste werkgroep uit het dorp is de Lifestylemarkt 'Rûnom de Donger' in het dorp organisatorisch ondersteund. De markt werd op 6 oktober 2016 georganiseerd op initiatief van de Dorpsbelangen uit Nes en Oosternijkerk. Deelnemers waren onder andere de school, de voetbalvereniging, het dorpshuis, dorpsbelangen, de thuiszorg, buurtsportcoaches, Het Bolwerk, brandweer en politie ten behoeve van preventie-uitleg en lokale bedrijven. Er kwamen veel bezoekers op de markt

af en alle deelnemers hebben informatie gedeeld over hun diensten. Deze succesvolle Lifestylemarkt kan dienen als voorbeeld voor andere dorpen hoe zij een soortgelijk evenement op kunnen zetten.

Wurdt Aktief

Voor minder actieve inwoners zijn we aan de slag gegaan met 'Wurdt Aktief'. Dit project is in gang gezet met GIDS-gelden om deze groep mensen (weer) in beweging te krijgen en hen bewust te laten worden van hun eigen (gebrek aan) fitheid. Ook werd aandacht besteed aan voedingspatronen om een actieve gezonde leefstijl te ontwikkelen en vast te houden. Zo konden deelnemers 10 keer een uur wandelen onder begeleiding van een sportcoach. Alle deelnemers kregen persoonlijk advies op de gebieden van gezondheid, diëten, beweging/sporten en hun beweegmogelijkheden. Via ons werden de fittesten uitgevoerd, o.a. bij NEF-deelnemers. Ook werden hun cholesterol, bloeddruk en bloedsuiker getest en was er een diëtist en pedicure aanwezig. Eventueel werden deelnemers doorverwezen naar andere organisaties voor een verder hulptraject.

Fit wandeltesten

Dit jaar is de wandeltest op 2 plaatsen georganiseerd, nl. in De Westereen en Dokkum. In De Westereen is de locatie van 'de Hege Seis' benut en kon de wandeltest gehouden worden op de skeelerbaan. In Dokkum is de samenwerking met de Sionsberg gezocht. Vanuit het 'restaurant' konden mensen deelnemen aan de wandeltest.

Vorig jaar moesten de deelnemers zoeken om de start te vinden. Dit jaar konden de deelnemers via de hoofdingang naar binnen. De bewegwijzering wees de deelnemers binnen het gebouw de weg.

Uit de evaluatieformulieren kwamen de volgende uitkomsten:

Deelnemers zaten in de leeftijdscategorie van 49-82 jaar. Voornaamste reden voor deelname waren:

- Goed om in beweging te zijn
- Preventieve werking van deze test, je weet hoe je er lichamelijk voorstaat en wat je conditie is.
- Gezondheidscheck ter preventie. Je gaat niet zo snel naar de huisarts hiervoor. De drempel ligt hier lager.
- Gedegen beweegadvies en doorverwijzing naar beweegmogelijkheden.

De deelnemers waren stuk voor stuk tevreden over de organisatie. Bij de deelnemers verliep over het algemeen de test goed. Er waren 6 mensen die een veel te hoge bloeddruk hadden en die dit niet van zichzelf wisten. Zowel vooraf als achteraf bleef de bloeddruk te hoog. De aanwezige arts heeft hen het advies gegeven dit met hun eigen huisarts te bespreken om een goede behandeling hiervoor te krijgen.

Ook gingen 8 mensen met een advies om nuchter hun suiker bij de huisarts te laten testen naar huis. Dit was een hoger aantal als het jaar hiervoor.

Het cholesterol van de meeste mensen had een normale waarde, op één uitzondering na.

De diëtist gaf o.a. voorlichting over koolhydraten en (goede) vetten in de voeding. Veel deelnemers hadden geen idee van de hoeveelheid koolhydraten in bepaalde voedingsmiddelen. Waarin mensen hun vlees braden of groente bakken was erg verschillend, maar duidelijk werd wel dat kokosolie regelmatig gebruikt werd. Toch is dit minder gezond als aangenomen wordt.



Enkele citaten van onze vrijwilligers

- Na mijn pensionering wilde ik me toch nog nuttig voelen. Door mijn uren bij Het Bolwerk heb ik het gevoel weer van waarde te zijn voor de maatschappij en draag ik mijn vrijwillige steentje bij.
- Nadat ik uit het werk geraakt was voelde ik me eenzaam. Door mijn vrijwilligerswerkzaamheden voor het Bolwerk kom ik weer onder de mensen en heb ik nieuwe contacten opgedaan.
- Ik wil iets betekenen voor mijn medemens. Naast mijn reguliere baan ben ik daarom een dagdeel per week vrijwilliger. Ik doe met name administratieve taken en intakegesprekken van aspirant-vrijwilligers en maatjes. Het geeft me enorm veel voldoening als er een goede match uitkomt!



foto Tineke Admiraal: Mea en vrijwilliger Christien

12. Colofon

Stichting Welzijn het Bolwerk

Medewerkers:

Mea Groenendaal	Mienskipswurk	Vrijwilligerssteunpunt
Hanny van der Meer	Meitinker/Mienskipswurk	Mantelzorgsteunpunt
Sjoekie van der Meer	Meitinker/Mienskipswurk	Mantelzorgsteunpunt
Jetske Leijenaar	Mienskipswurk	Burenhulp/Maatjes
Henk Jaap Bakker	Mienskipswurk	Dongeradeel/Formulierenbrigade
Abbas Faegh Darakhshan	Mienskipswurk/Jongerenwerk	Dongeradeel
Coby Dijkma	Mienskipswurk	Dantumadiel
Reina Hes	Mienskipswurk	Dantumadiel/ Mantelzorgsteunpunt
Jens Mollema (1 ^e helft '16)	Mienskipswurk/Jongerenwerk	Dantumadiel
Ramona Diks (2 ^e helft '16)	Mienskipswurk/Jongerenwerk	Dantumadiel
Grytsje Veenstra	Meitinker/Mienskipswurk	Dantumadiel
Michiel Huizinga	Mienskipswurk	Dantumadiel/Dongeradeel
Eelke Nutma	Directeur	

Bestuur:

G.W. Timmerman	voorzitter/penningmeester
C.J.M. Eikhout	secretaris
W.A.P. van Stijn	lid

Vrijwilligers

Burenhulp & maatjes	85 vrijwilligers erbij	100 vragen ingevuld
Formulierenbrigade	15 vrijwilligers actief	110 aanvragen opgepakt

Bezoekadres

Zuiderschans 10
9101 PZ Dokkum
0519 - 29 22 23

Op werkdagen open van 09:00 tot 12:30 uur

info@het-bolwerk.eu

op internet: www.het-bolwerk.eu

op Facebook: [Stichting Welzijn het Bolwerk](https://www.facebook.com/StichtingWelzijnHetBolwerk)