



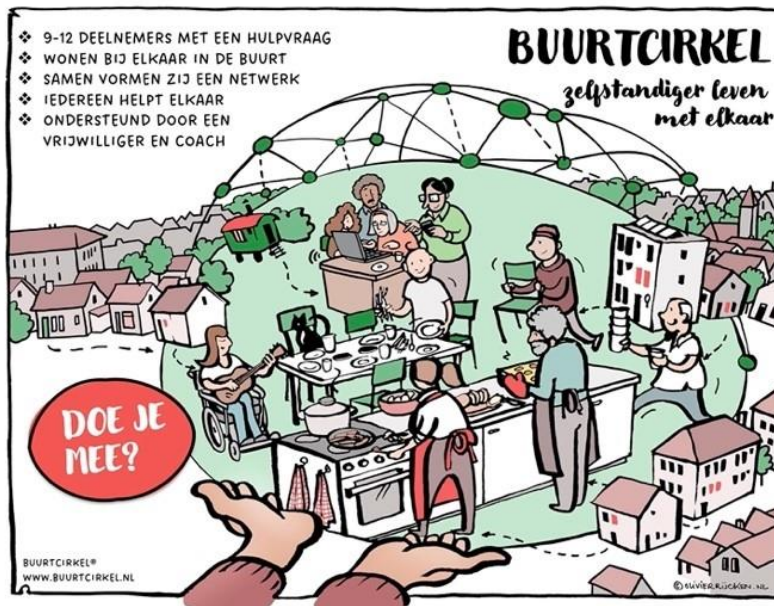
Infobrief Buurtcirkels Hellevoetsluis, Oostvoorne en Brielle No 10, voorjaar 2023

Telkens als ik onbekende mensen vertel over de buurtcirkel, is er de puzzel in mijn hoofd, hoe vertel ik over de buurtcirkel zonder te stigmatiseren.

Is de buurtcirkel er voor iedereen?

Ja en nee!

Ja, omdat alle mensen door een speling van het lot zomaar in marge van de samenleving terecht kunnen komen, nee, omdat er sprake moet zijn van een hulpvraag.



Het beste leg ik het nog uit met het voorbeeld van ons eigen leven: wij als hulpverleners met onze baan, in de meeste gevallen met een partner thuis, wij komen vanzelf dagelijks mensen tegen, maar dat is niet zo vanzelfsprekend als deze omstandigheden wegvallen, dat kan zomaar door een combinatie van life-events of psychische klachten.

Zo meldde zich een klant aan, met een verhaal, ik heb altijd gewekt, maar ik werd te duur, zo dacht mijn werkgever die uit lage lonen landen kon kiezen, ik verloor mijn ouders, dingen waren niet meer vanzelfsprekend, wat leidde tot psychische klachten waardoor ook mijn levenspartner wegliep.

Het afgelopen halfjaar hebben we hard gewerkt om buurtcirkel bekendheid te geven bij onze al onze keten-partners. Met name vanuit Antes zijn er veel verwijzingen, maar ook vanuit andere partijen zoals Direct-zorg of Catharine Stichting. In de praktijk leiden niet alle aanmeldingen tot daadwerkelijk een plek vinden in een buurtcirkel. Iemand moet een aansluiting vinden en vaak ook over een innerlijke drempel heen stappen.

Feitelijk een zelfde proces als iemand die zich aansluit bij bijvoorbeeld een tennisclub: zijn het een beetje mijn mensen, is het een aanvulling op mijn leven? Deze vragen zoekt hij of zij uit voordat er binding of commitment ontstaat.

Ons lijf schreeuw om verbinding en www.buurtwijs.nl

Zoals we allemaal weten is eenzaamheid slecht is voor onze gezondheid. Het is zelfs slechter voor de gezondheid dan niet sporten of het roken van 15 sigaretten per dag. In het boek *De eenzame eeuw* beschrijft de Britse econoom Noreena Hertz hoe dit werkt. Hoe dit de een mens schaadt, maar ook de samenleving in zijn geheel.

www.buurtwijs.nl is een kennisbron voor alles wat dit tegengaat.

Stigmatisering en onbekend maakt onbemind, dit geldt ook voor onze mensen uit de ggz. De filmpjes op buurtwijs laten dit zien.



Vrijwilligers Zuid-Hollandse Eilanden

Vrijwilligers zijn de vaste deelnemers van de Buurtcirkel die er iedere week zijn. Om onze horizon breed te houden zijn we afgelopen najaar met alle vrijwilligers uit regio bij elkaar gekomen. De ene buurtcirkel is de andere niet. Bij sommige buurtcirkels zoals bij ons wordt er gekookt, maar er zijn ook buurtcirkels die gewoon bij elkaar komen, koffiedrinken, kletsen, hier en daar een spelletje doen en daaraan genoeg hebben. Sommige buurtcirkels komen twee wekelijks bij elkaar, anderen iedere week. Sommigen worden altijd vergezeld door een buurtcirkel-coach, bij anderen is de buurtcirkel-coach maar heel af en toe aanwezig. Sommige buurtcirkels draaien op indicatie, anderen op subsidie zoals Brielle en Hellevoetsluis. Inspirerend al deze verschillen te zien en bij elkaar in de keuken te kijken.

Buurtcirkelfeest Zuid-Hollandse Eilanden, 9 november

Geïnspireerd door bovenstaande kwamen ook deelnemers uit verschillende buurtcirkels bij elkaar. De Buurtcirkel in Spijkenisse trad op als gastheer/vrouw.

In hun ruimte waren we met bijna 70 mensen uit de buurtcirkels van 's-Gravendeel, Oud-Beijerland, Numansdorp, Piershil, Zwijndrecht, Dordrecht, Hellevoetsluis en Brielle.

De avond werd afgetrapt door bestuurslid van Pameijer, Arend Vreugdenhil. Hij vertelde over de geschiedenis van de Buurtcirkels en de kracht van verbinding.

Daarna was het tijd voor een goed verzorgde Chinese maaltijd.

Tot slot was er livemuziek van een band. Niets verbindt meer als samen eten, muziek luisteren of dansen. Een super geslaagde avond!



Training LVB, onzichtbare barrières, 30 oktober

Hoe ervaren mensen met LVB de wereld. Kunnen wij werkelijk inleven hoe de wereld er voor deze mensen uit ziet. Hoe die wereld effect heeft op hun humeur.

Bij elke zichtbare handicap zijn mensen geneigd in te springen en deuren open te houden, bij deze onzichtbare handicap geldt letterlijk het omgekeerde, deuren vallen voor je neus dicht, je wordt van het kastje naar de muur gestuurd, je voelt je eindeloos lang in de wacht gezet, je

overziet de valkuilen niet die sociale situaties met zich meebrengen.

1:17 mensen heeft deze beperking, dat zijn dus meer dan een miljoen mensen in Nederland. Mensen die wij dus ook in buurtcirkels tegengekomen.

Voor ons dus zaak om deuren letterlijk open te houden. Samen met stichting Push organiseerden we een studiedag over dit onderwerp.

Wie meer wil weten:

https://www.youtube.com/watch?v=CFzyuA_xJuM

<https://www.free-learning.nl/modules/nietzichtbarebeperkingen/index.html>

De bijzondere dingen van de Buurtcirkel



World Clean-up day is zo'n dag. Iedereen is voor een schone leefomgeving. Gewapend met prikker en plastic zak kamden wij enkele straten af. Geen slechte tijdsbesteding om eens per jaar met een prikker langs de berm te lopen.

Ook
1x

per jaar organiseren we een barbecue waar Buurtcirkels Kooistee, Nieuw Hellevoet en Brielle elkaar kunnen ontmoeten.



Zo af en toe is er geld gespaard en spreekt een buurtcirkel ergens af. Op 18 oktober was dat Future-land. De helft komt met auto of scooter, de andere helft met het ov. Het is een plezier om met elkaar te zitten in een ruim en licht restaurant. Op het boot-dek scheen de zon. Zo komen we ergens.



Buurtcirkel Kooistee bezoekt Het Droogdok van Jan Blanken in Hellevoetsluis en sloot het af met een pizza in het naast gelegen restaurant.



Kerst, ook een goede gelegenheid om buiten de deur af te preken. Destiny Church organiseerde met kerst een kerstmaaltijd. Sommige deelnemers van de Buurtcirkel bezoeken regelmatig deze kerk. Daarom namen we als buurtcirkel deel aan deze kerstmaaltijd, wat ons ook de gelegenheid gaf nieuwe mensen te ontmoeten en onze wereld te vergroten. Daarnaast kwam iedere buurtcirkel bij elkaar met rondom kerst met een eigen kerstmaaltijd. Buurtcirkel Kooistee heeft een deelnemer met een koks opleiding, het leverde behalve stress in de keuken een super kerstmaaltijd op.

Met de **Buurtcirkel van Brielle** aten we in het Bastion Hotel. Over Brielle gesproken, daar begint nu een kern van een groep te komen die er echt iets aan heeft, mensen die er vrijwel altijd zijn. Gemiddeld zitten we met 8 mensen aan tafel iedere maandag. Is de kern van buurtcirkels in Hellevoetsluis mensen van Pameijer, aangevuld met deelnemers van Antes, in Brielle is dat andersom. De financiering maakt dit ook makkelijk, daar hoeven geen indicaties te worden geregeld, de Buurtcirkel is er echt voor iedereen.

Met deelnemer Aysen spraken we over wat is een buurtcirkel een buurtcirkel maakt.

Dat is een plek waar mensen elkaar kunnen ontmoeten en vrijlaten in alles. Leven en laten leven, dat is vrijheid. In onze buurtcirkel gebeurt dat. Daar is respect voor je, als er iets is dan staan ze voor je klaar. De buurtcirkel komt 1x per week bij elkaar. Ik heb tosti's en shoarma gemaakt en met de barbecue heb ik ayran gemaakt, dat is een soort Turkse karnemelk. In Turkije heb je geen buurtcirkels, maar wel theehuizen voor de mannen, voor de vrouwen is er gouddag. Dat is heel gebruikelijk, dan geven we elkaar gouden muntjes. De gouden muntjes geven we elkaar dan heen en weer. Dat gebeurt wel 2x per maand. Mijn moeder is daar 1x geweest, maar ze vond dat daar te veel geroddeld werd.

Hoe kom je bij de buurtcirkel?

Mijn woonbegeleider heeft mij aangemeld, ik ben er nu ongeveer 1,5 jaar bij. Ik ben nog nooit bij een andere buurtcirkel geweest. In mijn buurtcirkel zitten ongeveer 16 mensen, maar niet iedereen is er iedere bijeenkomst bij. Gisteren was het druk. Hoe meer mensen hoe meer vreugd. Soms is de groep ook kleiner, dan zijn we met acht mensen, dan zijn de gesprekken wel wat serieuzer.

Hoe ga je naar de buurtcirkel?

Eerst ging ik altijd met mijn zoon, die bracht me, maar nu moet ik voor altijd met de taxi. Ik heb twee kinderen en met beiden heb ik een goede band. De oudste woont in Brielle, de ander in Den Haag. Door mijn visuele handicap gebruik ik de taxi, alleen reizen is voor mij moeilijk. Soms kook ik op de buurtcirkel, maar ik help altijd met de afwas.

Waar ben je geboren?

In Nederland, ik heb een Nederlandse moeder en een Turkse vader. Mijn vader is 3,5 jaar geleden overleden. Mijn ex-man is ook Turks. Ik trouwde met hem toen ik 19 was. Hij was een man die mijn ouders voor mij hadden uitgekozen. We zijn 26 jaar bij elkaar gebleven. Ik heb veel tijd gestoken in het opvoeden van mijn kinderen, gewoon kleine dingen, dat je er bent als ze thuis komen van school, dat je thee voor ze klaar hebt. Toen het huwelijk stuk ging heb ik anderhalf jaar bij mijn moeder en bij mijn zus gewoond, na anderhalf jaar kreeg ik mijn huidige huis. In die periode ging mijn oudste zoon bij zijn vriendin wonen, mijn jongste pendelde met mij heen en weer. Nu is ook mijn jongste zoon het huis uit.



Dus nu ben ik wel bezig weer nieuwe dingen te ontdekken, nu de kinderen het huis uit zijn. Zo ben ik op zoek naar een wandelmaatje, dan ga ik 2x per week wandelen, zo'n anderhalf uur. Verder heb ik ook nog andere dingen op vaste dagen, dus mijn week is zeker niet leeg.

Tot de volgende Nieuwsbrief Zomer 2023!

Meer informatie op:

<https://fijnjetezien.nl/pagina/buurtcirkel>

www.buurtcirkel.nl

www.pameijer.nl

