

POP *up your* Life

- Nr. 1 -



Astrid Reeder, **Patrick** Comvalius, **Sonailis** Fernandes, **Requelle** Rijssel en **Ricardo** Uden vertellen over de het **succes** van hun **Persoonlijk Ontwikkelings Plan**

Voorwoord

Jurenne Hooi

Jaarlijks ondersteunt MaDi (Stichting Maatschappelijke Dienstverlening voor Amsterdam Zuidoost en Diemen) ruim 5000 inwoners van Amsterdam Zuidoost en Diemen bij het oplossen van problemen in hun sociale, maatschappelijke, persoonlijke en financiële situatie.

Armoede speelt hierbij een grote rol. Armoede gaat over mensen, over gezinnen en over wijken. Het gaat over mensen die alledaagse zaken die wij in onze samenleving als normaal beschouwen, niet of slechts met moeite kunnen veroorloven en/of ondernemen. Het gaat over kinderen die starten met een achterstand vanwege armoede en over mensen die bijvoorbeeld niet naar de tandarts kunnen omdat ze simpelwel de rekening niet kunnen betalen.

MaDi wil met haar nieuwe programma 'POP-Up Your Life!', dat een onderdeel is van de nieuwe klantgedreven werkwijze, een verandering realiseren. Daarvoor is een samenwerking aangegaan met Stedman Graham (de levenspartner van Oprah Winfrey), die een specialist is in Identity Leadership Development, maar ook auteur, coach, ervaringsdeskundige en bovenal rolmodel is.

De insteek is ongebruikelijk. Het programma heeft als doel iedere persoon in zijn of haar kracht te zetten door ze zelf te laten werken aan een persoonlijk ontwikkelingsplan, dat ook wel 'POP' wordt genoemd. Het uitgangspunt bij dit POP is de droom van de desbetreffende deelnemer. Deelnemers zien dat het niet uitmaakt waar je vandaan komt, maar dat het vooral belangrijk is waar je naar toe wilt. Dát is het startpunt om aan succes te werken, om de cirkel van armoede te doorbreken en een ondersteunende samenleving in Amsterdam Zuidoost vorm te geven.

In deze eerste editie van het MaDi Magazine dat voor u ligt, kunt u lezen hoe het met een aantal deelnemers gaat. Zij komen aan het woord en vertellen zelf hoe ze steeds meer grip krijgen op hun leven.

Ik wens u veel leesplezier!

Dr. Jurenne D. Hooi
Directeur – bestuurder MaDi



Stichting **MaDi:** een **nieuwe aan- pak** in de maat- schappelijke **dienstverlening.**

De wereld verandert ingrijpend en de Stichting Maatschappelijke Dienstverlening Amsterdam Zuidoost en Diemen (hierna afgekort als MaDi) verandert mee. MaDi is flexibel, innovatief en nauw verbonden met de inwoners van Zuidoost en Diemen. MaDi verandert mee door middel van een plan en een missie om op die veranderingen een eigen stempel te zetten.

Een recente verandering is de ontwikkeling van een nieuwe aanpak in de maatschappelijke dienstverlening. In 2015 is MaDi namelijk gestart met het innovatieve POP-Up Your Life! (PUYL!) programma. Bij PUYL! werken tien deelnemers aan hun toekomst door middel van een persoonlijk ontwikkelingsplan (POP). Het uitgangspunt is hierbij dat de deelnemers vanuit hun droom aan hun toekomst werken. Ze zien dat het niet uitmaakt waar je vandaan komt, maar dat het veel belangrijker is waar je naar toe wilt. Dat is het startpunt om aan succes te werken, om de cirkel van armoede te doorbreken en een ondersteunende samenleving in Amsterdam Zuidoost vorm te geven. De werkwijze om op deze manier cliënten te benaderen is vernieuwend in de maatschappelijke dienstverlening.

Daarnaast heeft MaDi de afgelopen twee jaar geïnvesteerd in een meer klantgerichte dienstverlening. De entreehal waar gastvrouwen de cliënten verwelkomen, is bijvoorbeeld vernieuwd. De openingstijden zijn verruimd en cliënten kunnen zich online aanmelden voor een afspraak. De veranderingen hebben er nu al toe geleid dat steeds meer cliënten zich welkom voelen. Verder voelen ze zich beter gehoord en geholpen. Uiteindelijk wil MaDi met behulp van deze en toekomstige vernieuwingen ervoor zorgen dat steeds minder mensen uit- en terugvallen en dat het imago wordt verbeterd. •



Ik heb
besloten
te **vechten**

Astrid Reeder (49)

Astrid Reeder

Je zou nooit vermoeden wat er achter de stralende ogen, de vriendelijke glimlach en de positieve uitstraling van Astrid schuilgaat. Vanwege het feit dat Astrid veel heeft geleden en meegemaakt, kreeg ze een zware depressie. En toch wist ze zich – mede door het schrijven van gedichten – over deze zware periode heen te zetten. Het is anderhalf jaar geleden dat Astrid bij Stichting MaDi aanklopte. MaDi helpt haar met het aanvragen van schuldsanering. Het meedoen aan PUYL! (POP-Up Your Life!) was voor haar de kers op de taart in de persoonlijke zoektocht naar eenheid tussen lichaam en geest.

“Ik heb een zware jeugd gehad. Ik was op mijn zestiende al dakloos. In diezelfde tijd belandde ik in een relatie die teleurstellend was. De ontwikkeling van kind naar vrouw is vooral gevormd door de problemen waar ik al op jonge leeftijd mee te maken heb gehad. Ik heb het daar erg moeilijk mee gehad, waardoor ik in een depressie kwam. Mijn depressie beïnvloedde me zodanig dat ik mijn baan verloor, er financieel op achteruit ging en mijn huis kwijtraakte. Ik ben ongeveer zeven jaar bedlegerig geweest. Ik heb in die tijd verschillende medicijnen geslikt en therapieën gevolgd. Ik leefde in een donkere wolk. Ik voelde me verdrietig en ik was arm. Na lange tijd gaat het sinds dit jaar eindelijk weer goed met me. Ik heb besloten om te vechten. Niet alleen voor mezelf, maar ook voor mijn kinderen, die heel erg onder mijn depressies hebben geleden. Afgezien van mijn depressies had ik ook moeite met mijn lichaam. Ik was vrij dik. Toen ik eenmaal mijn depressies onder controle had, heb ik besloten om een maagverkleining te doen. Ik zit nu een stuk lekkerder in mijn vel, omdat ik 30 kilo afgevallen ben.

De puinhopen uit mijn verleden ruim ik nu op. Ik ben gefocust en werk iedere dag aan mezelf. Mijn kinderen zijn het huis uit, dus niets ‘moet’ meer.



PUYL

POP-Up Your Life life is een langdurig project met MaDi deelnemers die er klaar voor zijn hun leven te verbeteren en in plaats van volgers leiders van hun eigen leven te zijn.

Mijn financiële administratie is op orde en overzichtelijk. Dat geeft een heel fijn gevoel. Ik heb vrede met mezelf en ben trots op wat ik bereikt heb. Daar heeft PUYL! aan bijgedragen.

“Ik vind mezelf op mijn niveau nu al succesvol!”

Toen me gevraagd werd of ik mee wilde doen aan PUYL! zei ik volmondig: “Ja, zeker!” Ik ben een trouwe fan van PUYL! Ik ben heel actief en gemotiveerd. Door PUYL! heb ik geleerd om socialer en positiever te zijn en om meer zelfvertrouwen te hebben. PUYL! leert je om jezelf op je eigen niveau succesvoller in het leven te maken.

Ik vind mezelf op mijn niveau nu al succesvol! Tijdens één van de sessies van PUYL! heb ik namelijk voor het eerst een gedicht voorgedragen aan een groep vreemden. En dat was een grote stap voor me, want enkele jaren geleden stond ik daar nog helemaal niet voor open. Ik kan PUYL! aan iedereen aanraden, want PUYL! geeft je een trots gevoel van binnenuit. En wie wil er nou niet trots op zichzelf zijn?” ●



Sumo rise

Oprah Winfrey spreekt met MaDi cliënten tijdens de maandelijkse Skype sessie van Stedman Graham en geeft hiermee een enorme boost aan hun *Persoonlijke Ontwikkelings Plan*.

Op 4 december 2015 had MaDi hoog bezoek van motivational speaker Stedman Graham. Tijdens een maandelijkse Skype sessie met Stedman is Oprah twee keer in beeld verschenen. De laatste keer was op 19 mei jongstleden. Het feit dat Oprah via de camera de cliënten bemoedigde had een enorme impact gemaakt op hen en zij voelden zich hierdoor extra gemotiveerd. Stedman en Oprah zijn oprecht begaan met de mensen in Zuidoost. Oprah en Stedman zijn voor velen - en dus ook voor de cliënten van MaDi - een groot voorbeeld als het gaat om leren genieten. Oprah is er verder van overtuigd dat onderwijs de sleutel is naar vrijheid en de kans op een betere toekomst. ●



RICARDO'S

Kook

workshop impressie



Ricardo's Javastraat 47H 1094HA Amsterdam

Ik heb
geen
slapeloze
nachten
meer

Patrick Comvalius (47)



Patrick Comvalius

Door zijn spontaniteit en aanstekelijke lach stelt Patrick mensen snel op hun gemak. Hij staat bekend als 'grapjas' en is altijd in voor een praatje. Patrick weet als geen ander hoe het is om er na een lange relatie alleen voor te komen te staan. Om hulp vragen was in eerste instantie geen optie voor hem. Maar uiteindelijk moest hij wel ...

"Ik heb een lange tijd van slapeloze nachten gekend. In 2014 eindigde na twaalf jaar mijn huwelijk en toen kwam er van alles op me af. Ik kreeg onder andere plotseling de hele administratie in hand en moest dat maar zien te regelen. In ons huwelijk waren de taken zodanig verdeeld dat ik voor inkomen zorgde en dat het vooral mijn vrouw was die de administratie beheerde. Toen ik er alleen voor kwam te staan en de administratie zelf op orde moest houden, voelde ik me alsof ik in een land was beland waarvan ik de taal niet sprak. Dat was de belangrijkste reden dat ik na lang twijfelen toch hulp zocht bij MaDi.

"Ik voelde me echt down en schaamde me voor de buitenwereld. Ik wilde niet om hulp vragen, want ik was bang dat anderen iets over mijn privé zaken te weten zouden komen."

Ik voelde me echt down en schaamde me voor de buitenwereld. Ik wilde niet om hulp vragen, want ik was bang dat anderen iets over mijn privé zaken te weten zouden komen. Op de dag



dat ik uitgenodigd werd voor de eerste bijeenkomst van PUYL! (POP-Up Your Life!) zette ik echter de knop om. De gastsprekers kwamen zo sterk op me over. Ik herkende mezelf in hun verhaal en voelde me gemotiveerd. Ik zei tegen mezelf: 'Als zij het hebben gedurfd om alle schaamte opzij te zetten en om hulp te vragen, waarom zou ik het dan niet doen?' Toen ik de stap eenmaal gezet had, had ik het volste vertrouwen in de hulp die ik van MaDi zou krijgen. De hulp was zelfs boven verwachting, want de begeleiding was veel intensiever dan ik gedacht had."

Patrick beschrijft zichzelf als een vrolijke, open en leergierige man. Het is daarom ook niet zo gek dat hij zich al vijf jaar trouw als programmamaker en technicus bij de radiozender RAZO inzet. Maar Patrick heeft eigenlijk een nog grotere passie. "Ik houd van koken. Dat doe ik het allerliefst. Ik werk als vrijwillige kok in buurtcentrum Bonte Kraai. Mijn specialisatie is barbecueën. Ik hoop in de toekomst een eigen bedrijf hierin te starten, waarmee ik – het liefste wereldwijd – aan de slag kan.

Ik ben mee gaan doen met PUYL!, omdat ik besepte dat ik mijn wens om een eigen bedrijf te starten ermee in vervulling kon laten gaan. PUYL! heeft me bewuster gemaakt. Ik ben daardoor een sterker persoon geworden. Ik heb geen slapeloze nachten meer, omdat PUYL! me wegwijs maakt. Ik heb bijvoorbeeld geleerd om met een agenda en een dagboek te werken.

Door PUYL! ben ik meer in mezelf gaan geloven."

Patrick heeft ook uit dit hoofdstuk van zijn leven wijze lessen geleerd. "Als je niet eerlijk tegenover jezelf bent, zal je je doelen niet bereiken. Die gedachte zou ik iedereen mee willen geven!" ●



Styling the Stars

Je bent de persoon die je denkt dat je bent. Ontwikkel je beste 'zijn'. Laat jezelf zien! Hier zijn een aantal essentiële kledingtips om er met een klein budget toch goed uit te zien.

Een goed voorkomen en een positieve uitstraling hangen af van je rust, je fysieke gebaren en je uiterlijke verzorging. Rust is de meest belangrijke staat van je 'zijn', probeer daarom onder alle omstandigheden kalm te blijven. Wanneer je er verzorgd uitziet, verandert de manier waarop anderen naar je kijken. Je maakt dan een goede indruk op anderen en trekt positieve energie en respect aan.



1 Koop kledingstukken van stoffen zoals katoen, wol, linnen en tweed. Natuurlijke stoffen hoeven niet heel veel te kosten, maar ze zien er beter uit en ze zijn duurzamer dan synthetische stoffen. Over het algemeen geldt: hoe synthetischer je kleding, hoe goedkoper je eruitziet.



2 Laat kledingstukken die te groot zijn innemen. Een goed getailleerde en passende jas of blazer ziet er duurder en eleganter uit dan een niet perfect passend exemplaar. Goedzittende kleding voelt goed aan en zorgt mede daardoor voor een gevoel van zekerheid en stabiliteit.

3 Vermijd strakke en korte jurken die je constant naar beneden moet trekken of regelmatig omhoog moet hijsen als ze strapless zijn. Dat staat niet flatterend, maar juist ordinair.



4 Vervang de goedkope, plastic knopen op je jas of blazer voor een elegantere variant. Op deze manier ziet je kleding er niet alleen beter uit, maar geef je er ook een persoonlijke touch aan.



5 Kies voor donkere tinten als je tenminste van donkere kleuren houdt. Een goedkoop item ziet er vaak het duurst en het best uit in een kleur zoals zwart, donkerblauw of donkergrijs.

6 Kies voor kleding met effen kleuren in plaats van kleding met drukke prints. Effen kleding kun je vaker dragen door ze regelmatig met andere accessoires te combineren. Bij kleding met drukke prints lukt dat minder goed.

CATWALK



7 Zorg voor een rustige styling door niet teveel sieraden tegelijk te dragen. Als je teveel sieraden draagt, kan het er goedkoop uitzien. Ook hier geldt: less is more!



8 Gebruik geen agressieve wasmiddelen en was niet op te hoge temperaturen, want daardoor kunnen je kleren verbleken en beschadigen.



Less is More!

9 Centrifugeer je gewassen kleding niet, want dat zorgt voor moeilijk te strijken kreukels. Het is beter je fijne was ongewrongen op te hangen.



10 Zorg goed voor je schoenen. Zelfs als ze goedkoop waren, is het belangrijk ze in een goede conditie te houden. Breng ze bijvoorbeeld naar een schoenmaker als ze nieuwe zolen en/of hakken nodig hebben. Dat is goedkoper dan een nieuw paar!

11 Last but not least: een goede uitstraling gaat ook gepaard met een schoon gezicht, een mooie huid en verzorgde haren. Gebruik niet te veel make-up, want dat kan voor een fake en ongezonde look zorgen. Een gezonde huid en uitstraling krijg je mede door goede voeding. Je bent wat je eet! Zorg dus goed voor jezelf.

**Je bent
wat je eet!**



the
STARS



Om
anderen
te kunnen
helpen,
moet ik
eerst mijzelf
helpen

Sonailis Fernandes (27)



Sonailis Fernandes

“Jij gaat het wel halen ... Je bent een voorbeeld voor veel jongeren en je bent een doorzetter.” Sonailis vond het leuk om deze woorden van de directrice van Stichting MaDi te horen. Beter gezegd: blij was ze! In shock ... maar wat was ze blij! Sonailis, echtgenote en moeder van zes kinderen, ziet zichzelf als rustig, lief, volhardend, zorgzaam, sociaal en sterk. Het waren echter juist deze mooie eigenschappen die tegen haar zijn gaan werken, waardoor ze uiteindelijk onvermijdelijk in de schulden belandde. Nadat Sonailis en haar man alles uit de kast hadden gehaald, kwamen ze op den duur bij Stichting MaDi terecht.

“Ik woonde in huis bij mijn schoonmoeder, die in een depressie zat. Op een gegeven moment nam ik de volledige zorg voor haar over. Daardoor kreeg ik ook de verantwoording voor haar financiën. Daarnaast stond ik ook voor anderen nog geregeld klaar. Ik gebruikte mijn eigen inkomen om anderen die in de penarie zaten te helpen. Zo ben ik in de schulden gekomen. Ik heb eerst zelf geprobeerd om eruit te komen door wat met rekeningen te schuiven, maar dat ging niet altijd goed. We zijn in de bijstand gekomen. De huurschuld was inmiddels zo hoog, dat zelfs toen mijn man een baan kreeg, er sprake was van een huisuitzetting. Zodoende zijn we uiteindelijk bij MaDi beland.

“Ik wil niet dat mijn kinderen meemaken wat ik heb meegemaakt, dus ga ik mijn ervaringen ten goede keren.”

Het was voor mij een bewuste keus om deel te nemen aan PUYL! (POP-Up Your Life!). Ik vermoedde dat ik mezelf beter zou leren kennen door PUYL! en dat ik mezelf zou kunnen



ontwikkelen als persoon. Dat had ik goed aangevoeld. PUYL! heeft me geholpen om ook goed aan mezelf te denken. Ik dacht altijd eerst aan anderen. Maar om anderen te helpen moet ik eerst mezelf helpen. En mezelf ontwikkelen.

Wat is sterk vind aan PUYL! is dat geleerd wordt om naar jezelf te kijken om alles dat je hebt meegemaakt een plek te geven, waardoor je er een positieve draai aan kunt geven. Ik wil niet dat mijn kinderen meemaken wat ik heb meegemaakt, dus ga ik mijn ervaringen ten goede keren. Ik ga veranderingen in gang zetten, zodat ze kunnen zien dat het ook anders kan. Ik wil een schoonheidssalon beginnen, zodat andere jonge ouders ook aan een baan geholpen kunnen worden. Vanuit mijn salon ga ik cursussen geven om ouders te stimuleren om sterker in het leven te staan.

PUYL! stelt je open voor positieve dingen. PUYL! verandert je gedachtestroom en je hele manier van denken en doen. Ik zou het daarom iedereen aan willen raden. Ik heb door PUYL! ontdekt dat ik leiding kan geven. Tijdens een van de sessies kreeg ik de opdracht om feedback te vragen. Ik kreeg toen veel positieve reacties. Anderen zagen mij als een voorbeeld en een leider. Dat was een eyeopener voor me. De feedback van mijn zusje, mijn moeder en mijn vrienden bevestigden dat. Dus dat is wel oké: ik heb het ècht!” ●





STEDMAN Graham

Quotes

“Wie ik ben geeft me voldoening en vervult de visie die ik van de wereld heb”

∞

‘Als je niet weet waar je heen gaat, dan kom je ergens anders terecht’

Yogi Berra

∞

“ Sommige mensen zijn bang. Ze denken dat ze iets te verliezen hebben en proberen daarom niet eens de volgende berg te bereiken”

Maya Angelou

∞

“ De beste manier om met verandering om te gaan is die te helpen veroorzaken”

L.W. Lynett

∞

“ Zelfontplooiing kan niet één voor één bereikt worden. We bereiken het allemaal samen of helemaal niet.

W.E.B Du Bois

∞

“ Denk na als iemand die handelt. Handel als iemand die nadenkt.”

Henri Bergson

∞

“ Blijf altijd dromen. Nog belangrijker, maak je dromen waar en geef nooit op.”

Dr. Robert D. Ballard

∞

“Als je een beter leven wil dan wat je nu hebt, dan moet je zelf veranderen in plaats van wachten tot er iets goeds met je gebeurt”

∞

“Op dit moment is het niet belangrijk hoeveel je bereikt, maar hoeveel je leert over het proces van dingen bereiken”

Mijn
doel is
gelukkig
te zijn

Requelle Rijssel (34)



Requelle Rijssel

Requelle, moeder van drie kinderen, omschrijft zichzelf als oprecht, dominant, lief en eerlijk. Ze is werkzaam bij Flexbureau Cordaan en daarnaast is ze bezig met het opzetten van haar eigen bedrijf. Dit was tot voor kort nog ondenkbaar voor haar, omdat ze in een uitzichtloze situatie zat, waar ze zonder hulp niet uit had kunnen komen. Uiteindelijk kwam Requelle bij de Stichting MaDi terecht.

“Toen ik bij de MaDi Stichting aanklopte, zocht ik hulp omdat mijn ex en ik schulden hadden. Ik wilde erg graag onze schulden oplossen. Mijn ex werkte niet mee, waardoor het een moeizaam proces was. Het ging hierdoor steeds slechter in ons huwelijk. Op een gegeven moment escaleerde het tussen mijn ex en mij. De escalatie was zo heftig dat de politie en jeugdhulp er ook bij betrokken raakten. Ik kwam vervolgens bij het buurtteam Samen Doen terecht. Via hun maatschappelijk werker kwam ik in contact met de Stichting MaDi.

Toen bleek dat ik geselecteerd was om mee te doen aan het PUYL! (POP-Up Your Life!) project, voelde het alsof het voor mij was voorbestemd! Al tijdens de eerste bijeenkomst werd ik getroffen toen ik Stedman Graham – de levenspartner van Oprah Winfrey – zag en hoorde praten. Hij wist me te raken met zijn woorden en zijn verhaal over succescirkels.

“Mijn ex werkte niet mee, waardoor het een moeizaam proces was. Het ging hierdoor steeds slechter in ons huwelijk.”

Ik was echt onder de indruk van wat hij zei. Om eerlijk te zijn was ik onder de indruk van iedereen die iets presenteerde! Ik voelde me erg geïnspireerd, blij en vooral speciaal, want ik kreeg diezelfde dag nog persoonlijk advies van Stedman. Hij zei: ‘Je bent een hele intelligente vrouw. Je komt er wel. Maar begin thuis op te ruimen. Begin thuis te reorganiseren. Start met het maken van je succescirkels.’ Ik heb hem èn mezelf toen beloofd om dat te doen. Vanaf dat moment ben ik begonnen met opruimen en organiseren.

Mijn doel is simpelweg gelukkig en vrij te zijn. Ik wil vrij zijn in alle opzichten: financiële vrijheid, vrij zijn met betrekking tot keuzes in de opvoeding, vrijheid van meningsuiting etc. Vrijheid is alles omvattend, het betekent zo veel. Ik wil doen wat ik leuk vind, waarbij ik stabiliteit heb en onafhankelijk kan zijn. Om te ontdekken wat ik leuk vind, ben ik teruggegaan naar het kind in mezelf. Ik heb gezocht naar wat ik toen graag wilde. Ik wilde toen bakker worden en dat wil ik eigenlijk nu nog steeds. Maar de hulpverlening vind ik ook leuk. Ik wil daarom als zelfstandig ondernemer een combinatie van die twee maken. Ik wil graag verstandelijk gehandicapte mensen leren koken. Het plan hiervoor ben ik nu aan het uitwerken. De uitwerking gaat met pieken en dalen, maar ook hiervoor haal ik mijn kracht uit PUYL! Mocht jij ook de kans krijgen om aan PUYL! mee te doen, grijp die kans dan met twee handen aan! Als je ontdekt wat je te doen staat en je gaat ervoor, opent PUYL! deuren voor je!

Mijn leven is door PUYL! helemaal veranderd. Ik voel me herboren en ik ben veel kalmer. Ik ben nu bijna officieel gescheiden. Mijn leven gaat weer de goede kant op. Door PUYL! ben ik erachter gekomen dat er veel meer in me zit dan ik zelf had gedacht. Ik kan zoveel meer aan. Ik kan bergen beklimmen!” ●



‘Dedicated’ medewerkers

In april 2015 kwam Stedman Graham zijn eerste seminar bij ons geven tijdens een zogenaamde ‘brunch voor mannen’. De brunch was bedoeld om jonge mannen die in Amsterdam Zuidoost woonden op deze vroege ochtend al te inspireren. En geïnspireerd waren ze zeker! De reacties van de mannen tijdens die ochtend hebben mij weer geïnspireerd om mee te denken over vernieuwende, verfrissende en innovatieve manieren van hulpverlening.

Samen met een kerngroep van medewerkers en de directie hebben we gekeken naar een hedendaagse manier van hulpverlening en ons afgevraagd waar de cliënt het meest bij gebaat is. We zijn gezamenlijk tot de conclusie gekomen dat hulpverlening ook leuk moet zijn. Dat betekent dat een hulpverlener op een leuke manier de cliënten motiveert om aan zijn/haar problemen te werken. Waar kan een cliënt voor zichzelf weer een perspectief zien? Een cliënt is zijn ‘mogelijkheid’ en niet slechts zijn ‘omstandigheid’.

Met dit uitgangspunt zijn we stevig aan de slag gegaan bij het ontwikkelen van het PUYL! (POP-Up Your Life!) programma. We proberen de deelnemers intrinsiek te motiveren en de leiding te laten nemen over hun persoonlijke situatie. Dat doen we met behulp van een persoonlijk



Ethel

Auriel

ontwikkelingsplan (POP). Een POP is het startpunt om aan persoonlijk succes te werken. Het feit dat Stedman Graham zich committeert aan dit unieke programma dat nog volop in ontwikkeling is, is een mooie bijkomstigheid.

Mijn collega Ethel Hooplot-Starke en ik zijn de ‘dedicated medewerkers’, die de deelnemers helpen om hun persoonlijke successen te behalen, te erkennen en te vieren onder het motto: “Doe maar ongewoon, de rest is niet gek genoeg!” •

In december 2015 ben ik als dedicated medewerker aan boord gegaan van dit project.

Hulpverlening vanuit het eigen referentiekader van onze klanten. Werken met een persoonlijk ontwikkelingsplan, POP, gericht en denkend vanuit hun talenten, dromen en vaardigheden in plaats van uit hun problemen, werken vanuit kansen en mogelijkheden en niet vanuit een negatieve situatie en/of onmogelijkheden, waarbij ze zich er van bewust zijn dat zij zelf eigenaar zijn van en zeggenschap hebben over hun persoonlijke situatie.

Dat zijn kernelementen van Het Pop Up Your Life project, waaraan Stedman Graham zich als rolmodel en succesvol motivational speaker voor meerdere jaren heeft gecommitteerd.

Dat dit project een hele uitdaging zou worden, was ik me terdege van bewust. We hebben namelijk de intentie niet alleen een vernieuwende kijk op hulpverlening te creëren waarbij we deelnemers af leveren die zich als zelfstandig persoon kunnen manifesteren in wisselwerking met hun naaste omgeving en/of voorzieningen. Maar dat we ook duurzaam gedragsverandering bewerkstelligen; empoweren. De deelnemers persoonlijke groei en ontwikkeling hebben doorgemaakt. Hun bewustwording, autonomie, eigenwaarde, en eigen kracht vergroot zijn, zij leiderschap kunnen tonen en regie hebben genomen over hun eigen leven. Wat we willen is dat de deelnemers uiteindelijk als ervaringsdeskundigen die hun eigen omstandigheden zijn ontgroeid de Civil Society in Amsterdam Zuidoost gaan vormen. Juist omdat zij als geen ander vanuit hun eigen ervaringen de leefwereld om hen heen begrijpen.

“To pursue succes effectively you must build supportive relationships that will help you work toward your goals”, quote van Stedman Graham. Ik zie dit project als een reis waarbij we samen met deelnemers een ontwikkelingsproces doormaken waarbij niet alleen wijzelf als dedicated medewerkers/ projectleiders maar ook de deelnemers zichzelf opnieuw uitvinden. Wij inspiratie opdoen, we reflecteren op onze visie en idealen en zo met elkaar verbinden. “To know yourself is the first and most important step in pursuing your dreams and goals”, quote van Stedman Graham.

Gedurende het project blijven we onze methodiek toetsen en bijschaven om deze zo goed mogelijk toepasbaar te maken en te houden. Voor een goed resultaat is energie, inspiratie, commitment, scheppend vermogen en plezier nodig. Daarom staat commitment van alle betrokkenen staat centraal.

Juist doordat niet allen wij, maar ook de deelnemers onszelf buiten onze comfort zone begeven ontstaan de mooiste dingen die we vol trots op 6 juni aan een groot gezelschap van mensen die MADI een warm hart toedragen zullen presenteren/hebben gepresenteerd. •

IIk kan
de wereld
aan en
ik ga
er voor!

Ricardo Uden (61)



Ricardo Uden

Veertig jaar geleden kwam Ricardo als 21-jarige man naar Nederland. Als jongste van acht kinderen was hij de laatste die het ouderlijk huis in Suriname verliet. Hij was allang klaargestoomd door zijn moeder om zelfstandig door het leven te gaan. Hij nam het besluit om met zijn vrienden naar Nederland te komen.

“Ik studeerde aan het Algemene Pedagogische Instituut in Suriname, toen ik naar Nederland vertrok. Het was de bedoeling dat ik mijn studie voort zou zetten als ik aangekomen was.” De realiteit was echter dat hij in Nederland een andere kant opging en ervaringen opdeed, die hem maakten tot de ondernemende man die hij vandaag de dag is. Ricardo begon als afwasser in een eethuis en viel een keer in voor de kok en is uitgegroeid tot een populaire kok, die overal aan het werk kan. Hij heeft in verschillende eettentjes op de Zeedijk gewerkt en heeft bekende Surinaamse eethuizen zoals Sabakoe, De Dravers en Wan Ati helpen floreren.

“Ik kwam grote teleurstellingen tegen, waar ik van geleerd heb en waardoor ik alleen maar sterker in mijn schoenen ben gaan staan!”

“De weg naar mijn zelfstandig ondernemerschap heeft pieken en dalen gekend. Ik kwam grote teleurstellingen tegen, waar ik van geleerd heb en waardoor ik alleen maar sterker in mijn schoenen ben gaan staan. En ja, ondanks dat zakenpartners van mij en mijn naam misbruik hebben gemaakt, sta ik nog steeds positief in het leven! Ik heb ‘no hard feelings’. Ik laat het los en maak mijn hart vrij voor mezelf, mijn kinderen en de mensen die van me houden. In tijden dat het tegenzit blijf ik volhouden. Ik geef niet snel op. Als ik dat wel zou

doen, zou dat kunnen betekenen dat ik geen geloof in mezelf en God heb. Nee, ik kan de wereld aan en ik ga er voor!”

Ricardo is een authentieke kok, die zijn kookkunsten al van jongs af aan spelend op het erf bij zijn ouders ontwikkelde. Hij weet heel goed wat zijn kwaliteiten zijn. “Het zijn er een aantal, maar de belangrijkste kwaliteiten die mij helpen om een goed draaiend restaurant te hebben zijn mijn perfectionisme en mijn standvastigheid. Ik wil van mijn werk het beste maken. Ik sta voor wat ik doe, want anders begin ik er niet aan. Mensen weten wat ze aan me hebben en ze weten wat ze krijgen als ze bij me komen eten. De smaak moet consequent zijn en het eten moet kwaliteit hebben. Ik houd verder ook nog van zingen en plezier hebben in het leven. En ik ben sociaal.”

Wie op zijn site een kijkje neemt, begrijpt nu dan ook zijn ondertitel wel: ‘Oeng’Naf Borie Moro, Ricardo Doro!’ (letterlijk vertaald: ‘Jullie hoeven niet meer te koken, Ricardo is er!’). “Tegen mensen met een droom zou ik zeggen: ‘Blijf dromen en ga ervoor. Er zullen teleurstellingen op je pad komen. Probeer die te overwinnen. Ga voor je doel en laat niemand je afleiden van je doel.’ Mijn motto is: wie vraagt zal gegeven worden!”

Als jij ook wilt genieten van de alom bekende, heerlijke en authentieke Surinaamse gerechten, dan ben je van harte welkom bij **Ricardo's, Javastraat 47H in Amsterdam!**
www.ricardos-amsterdam.nl •





Culinair

Lekkere Mie/Noodles

met kip

Ingrediënten voor Mie/Noodles

500 gr Mie/Noodles
Kip fa chong
Choy Sam (groente)
Scheutje olie
2 Maggi bouillon blokjes
1 el Zwarte peper
1 el 5 Spice powder
1 el Aji-no-moto
1 Salamblad
1 Laurierblad

Bereiding Mie/Noodles

Breng water aan de kook met de maggi blokjes en kipfilet, kook de kipfilet totdat het gaar is. Laat het vervolgens uitlekken in een vergiet. Laat de kipfilet koud worden en pluis het in kleine stukjes. Breng water aan de kook in een pan en bereid de mie/noodles zoals het op de verpakking staat vermeld. Giet de mie/noodles in een vergiet onder koud stromend water en laat het water uitlekken. Doe er vervolgens een beetje olie door zodat het niet aan elkaar blijft plakken. Ga verder met de kip.

(Opdienen en eventueel garneren met komkommer.)

Ingrediënten voor de kip

5 Kippenbouten
3 el Kipkruiden
2 tl 5 Spice powder
2 tl Aji-no-moto
2 tl Aromaat
4 Teentjes knoflook
5 Blaadjes salamblad
1 Citroengras
2 tl Zwarte peper
Beetje zoute ketjap
3 el Suiker
Gember (stukje van 3cm)
Laos (stukje van 3 cm)
1 Klontje boter

Bereiding kip

Maak de kippenbouten schoon met water en azijn (niet langer dan 15 min. in azijn en max .50 ml. gebruiken voor 5 kippenbouten), spoel de azijn goed uit met water en laten uitlekken in een vergiet. Kruid daarna de kippenbouten in met 5 spice powder, aji-no-moto, aromaat, knoflook, salamblad, citroengras, zwarte peper, zoute ketjap, suiker, gember en laos. Zet een pan op het vuur en doe er een scheutje olie en een klontje boter erin. Bak de kippenbouten voor ongeveer 10 tot 15 minuten. Doe er vervolgens wat water bij en stook de kippenbouten totdat het gaar is.

Ingrediënten voor Amusion

1 Sjalotten
Laos (stukje van 3 cm)
1 tl Trasi
2 Maggi blokjes
1 tl Zwarte peper
2 tl 5 Spice Powder
1 tl Aji-no-moto
2 Salemblad
2 Laurierblad
Olie
2 el Zoute sojasaus
2 el Suiker

Bereiding Amusion

Doe de sjalotten, laos en knoflook in een blender en mix alles door elkaar. Snij de fa chong in plakjes en kook de choy sam ongeveer 5 minuten in een pan met heet water. Zet een pan op het vuur en doe er een flinke scheut olie in, voeg de trasi, maggi bouillon blokjes, zwarte peper, 5 spice powder, aji-no-moto, salamblad, laurierblad en sojasaus toe. Bak alles goed door totdat het vocht een beetje verdampt is. Doe vervolgens de gepluisde kipfilet erbij, goed omscheppen en doe daarna de mie/noodles en fa chong erbij en schep het goed om. Breng het op smaak met aromaat, zwarte peper, 5 spices powder, aji-no-moto, choy sam en kip fa chong. Schep alles goed om.

POP-UP YOUR LIFE! *in actie*

Belangrijkste drijfveer

Samen op weg naar een beter leven! Dat is de inzet van het programma POP-Up Your Life! van MaDiZo. Een beter leven is de belangrijkste drijfveer waarmee de bewoners van Amsterdam Zuidoost en cliënten van MaDiZo aan de slag gaan. Ze doen dat met elkaar als groep en met de begeleiders van MaDiZo. Ze ontwikkelen zichzelf om met behulp van POP-UP Your Life! stap voor stap en onder begeleiding van MaDiZo een goede toekomst te creëren. De POP-Up Your Life! aanpak wordt in samenwerking met de deelnemers ontwikkeld. Roy Wijks, die als onderzoeker betrokken is bij de ontwikkeling hiervan, laat u kennismaken met het POP-Up Your Life! programma.

Deelnemer-geleid

POP-Up Your Life! is een programma waarbij de deelnemers in een groep leren om te werken aan hun gekozen levensdoelen. Ze doen dat onder begeleiding van MaDiZo. Het programma bestaat uit een serie groepsbijeenkomsten, persoonlijke coaching, het gebruik van een groepsapp voor onderling advies en ondersteuning, eigen acties en initiatieven en niet te vergeten de inzet van de betrokken en gezaghebbende motivational life coach Stedman Graham. Eén van de hoofdprincipes is dat het programma is deelnemer-geleid is, wat betekent dat het perspectief van de deelnemers leidend is. Het perspectief van de deelnemers wordt voortdurend en nauwgezet gevolgd, zowel als groep als individueel. Het werken volgens dit principe zorgt ervoor dat de deelnemer zelf zijn/haar doelen en oplossingen kan bedenken en vaststellen. Eén van de deelnemers heeft zich bijvoorbeeld laten inspireren om een eigen gedicht voor het eerst aan publiek voor te dragen.

Verandering

De deelnemers hebben te maken met geplande en ongeplande veranderingsprocessen. De geplande veranderingsprocessen

worden gebruikt bij het formuleren en werken aan zelf gestelde doelen en bij het maken van persoonlijke ontwikkelings- en actieplannen. Er zijn ook ongeplande veranderingsprocessen, zoals transities en overgangen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het proces dat deelnemers innerlijk doormaken als zij tijdens het programma en in hun leven worden geconfronteerd met ingrijpende veranderingen. De ervaring leert, dat deze processen niet in tijd te plannen zijn of aangestuurd kunnen worden. Ze worden echter wel innerlijk beleefd en maken deel uit van persoonlijke contactmomenten. Zowel de geplande als de ongeplande processen van verandering worden in de POP-Up Your Life! aanpak sterk met elkaar verbonden om de voortgang en de ontwikkeling te waarborgen.

Ondersteuning

De deelnemers worden ondersteund door begeleiders van MaDiZo. De begeleiders zijn ervaren medewerkers met een achtergrond in maatschappelijk werk en/of schuldhulpverlening. Zij ondersteunen de deelnemers, maar lossen niet zelf de problemen van hen op. De ondersteuning vindt plaats op verschillende manieren. De begeleiders zijn er vooral op gericht om randvoorwaarden te scheppen, waardoor de deelnemers zelf hun problemen kunnen aanpakken en tot oplossingen kunnen komen. De procesmatige aanpak leidt tot goede resultaten, omdat er aangesloten wordt bij de doelen van de deelnemers, wat ze zelf willen leren en wat ze willen veranderen in hun streven naar zelfredzaamheid, zelfstandigheid en autonomie.

Groeimindset

De aanpak ondersteunt deelnemers in hun persoonlijke ontwikkeling door voorwaarden te scheppen waardoor ze kunnen groeien. Er wordt bijvoorbeeld gewerkt aan een zogenaamde groeimindset. Een groeimindset betekent dat je ervan overtuigd bent dat verbetering mogelijk is en

dat je gelooft dat je dingen kunt verbeteren. De deelnemers ontdekken dat verbetering binnen de invloedssfeer van hem/haar zelf mogelijk is. Dat bevordert de motivatie om te verbeteren. Verder wordt zelfsturing gestimuleerd. De begeleiders zijn zeer bekwaam in het ondersteunen van de deelnemers. De competenties waar de begeleiders over beschikken zijn: deelnemer-geleid helpen, deelnemer-geleid coachen, deelnemer-geleid trainen en deelnemer-geleid adviseren. Het moge duidelijk zijn: voor de gehele begeleiding geldt dat de deelnemer centraal staat. Daarnaast wordt ook gebruik gemaakt van de ervaring, betrokkenheid en inzet van Stedman Graham. Zijn motivational coaching is een transformatiekrachtbron voor iedereen.

Wat levert dit allemaal op?

De deelnemers krijgen meer geloof in hun eigen kunnen. Doordat ze dat ook echt voelen, versterken ze hun eigen kracht. Ze ontdekken nieuwe krachtbronnen en aanwezige krachten die ze beter dan voorheen kunnen inzetten voor een beter leven. De deelnemers leren zelf de regie over hun leven te nemen. Ze hebben stap voor stap succeservaringen op weg naar hun zelf gestelde, hoopvolle en realistische doelen. Een mooi voorbeeld hiervan is een deelnemer die als ervaringsdeskundige haar ervaring en praktijkkennis van financiële vraagstukken deelde met een klas middelbare scholieren bij het project Cash Money Budget. Een andere deelnemer is aan de slag gegaan met haar ondernemingsplan voor haar cateringbedrijf en heeft zich inmiddels ingeschreven bij de Kamer van Koophandel. Het POP-Up Your Life! programma zet mensen aan tot actie! ●

Colofon

Hoofdredactie

Avrill Reding, Ethel Starke-Hooplot

Redactie

Cliff Oosterling, Henna Texel en de Pop team,

Interviewer

Giovanna Gill

Eind Redactie & Technische realisatie

Galilee Media

Fotografie

Sabrina Beuving

Aan dit nummer werkten mee:

Jurenne Hooi, Stedman Graham, Charles Ruffolo, Astrid Reeder, Laurindo Love, Patrick Comvalius, Requelle Rijssel, Ricardo Uden, Sonailis Fernandes, en Tariq Khan (Creative Professional)

Contact

Bezoekadres: Karspeldreef 1009, 1104 SE, Amsterdam

Postadres: Postbus 23504, 1100 EA, Amsterdam

E-mail: info@madizo.nl Web: www.madizo.nl

Telefoon: 020 - 314 16 18

Fax: 020 - 416 10 39

Copyright © 2016 Pop up your Life magazine. Niets uit deze uitgave mag worden veeleevoudigd/en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Alle rechten voorbehouden. Pop up your Life magazine heeft de grootst mogelijk inspanning gepleegd om de copyrights van de geplaatste artikelen en foto's aan de makers daarvan te doen toekomen. In een aantal gevallen was het niet mogelijk de auteurs te achterhalen. De artikelen, interviews en columns in dit magazine zijn van onafhankelijke auteurs. Pop up your Life magazine neemt een metapositie in ten aanzien van geloof, politiek, ras en aanvaardt geen enkele verantwoordelijkheid voor de statement die gemaakt worden. Pop up your Life magazine heeft vanuit deze onafhankelijke positie mensen uitgenodigd, die vanuit verschillende gezichtspunten hun visie naar voren brengen.



Karma

Karma zag mijn grote verdriet
en eiste dat de donkere tijd mij onmiddellijk verliet
Eindelijk die actie,
mijn levensreis is mijn doel alles herstelde zich in een fractie

Karma bracht veranderingen aan
en ik voelde mij begeleid in de seizoenen die kwamen en nog gaan
Eindelijk heb ik nu keus om volledig te leven
en de situatie liefdevol en krachtig te verstaan

De stroom van gedachten hield mij niet meer in bedwang,
de negatieve stem werd een positief gezang

Het geloof in mijzelf moest ik meer gelijk gaan geven
zodat mijn karma rustig wordt voor een succesvol en beter leven

Gedicht door:

Astrid Reeder

deelnemer Pop-Up Your Life

