



Welkom in ons buurthuis!

Hoe het buurthuis kan bijdragen aan de sociale netwerken van kwetsbare buurtbewoners

Inhoud

Inleiding 3

1. Wie komen er in het buurthuis? 5

2. Wat is er te doen in het buurthuis? 7

3. Wanneer is het buurthuis open? 10

4. Hoe gaan we hier met elkaar om? 12

5. Hoe ziet het buurthuis eruit? 14

6. Praktijkvoorbeelden 16

- Weekendtref 17
- Het Kiemuur 19
- +Punt Orden 21
- Dorpscentrum Oegstgeest 23

7. Zelf aan de slag! 26

Colofon 28



Inleiding

Iedereen moet kunnen meedoen en hoort erbij. Dat is wat een inclusieve samenleving beoogt. Inclusie gaat echter niet vanzelf: de persoon moet mee willen doen en de samenleving moet hier ook voor open staan. Inclusie komt dus van twee kanten, en vraagt om een actieve inzet van iedereen. Buurthuizen of wijkcentra, als ontmoetingsplek in de wijk, kunnen hier een belangrijke rol in spelen.

De laatste jaren wonen steeds meer mensen met lichamelijke, verstandelijke en/of psychische beperkingen zelfstandig in de wijk. Een deel van hen heeft moeite om een zinvolle daginvulling te organiseren en heeft weinig contact met andere mensen. Hoe kunnen buurthuizen of wijkcentra daarop inspelen? Hoe kom je tot een inclusief ontmoetingscentrum, waar iedereen zich welkom voelt?

Platform31 bezocht vier buurthuizen en wijkcentra:

- Weekendtref in Amersfoort
- Het Kiemuur in Moergestel
- +Punt Orden in Apeldoorn
- Dorpscentrum Oegstgeest

Daar spraken we met beheerders en bezoekers over wat het buurthuis of wijkcentrum een prettige plek maakt. We vroegen ook naar wat moeilijk gaat en wat mogelijke lokale oplossingen zijn. De beschreven ervaringen en tips helpen om het eigen buurthuis (nog) inclusiever te maken. Met deze publicatie willen we beheerders en vrijwilligers van wijkcentra en buurthuizen vooral ook inspireren om lokaal het gesprek te voeren over inclusiviteit: hoe kunnen we zorgen dat kwetsbare mensen de weg naar het buurthuis vinden en zich daar thuis voelen?

“En er is de vraag die niet in een rekenmachine past: leven we in Nederland wel voldoende met elkaar en niet te veel naast elkaar? Een steeds beter land is niet vanzelfsprekend, maar vergt permanent onderhoud en vernieuwing. Vertrouwen in de toekomst is werk in uitvoering.”

Koning Willem-Alexander, Troonrede 2018



1. Wie komen er in het buurthuis?

De extramuralisering zorgt dat steeds meer mensen met kwetsbaarheden zelfstandig wonen. En dat heeft gevolgen voor wijkcentra en buurthuizen. Zij worden gezien als ankerpunten in de wijk waar (bepaalde) omwonenden elkaar kunnen ontmoeten en kunnen deelnemen aan activiteiten. De vier buurthuizen die wij bezochten, staan open voor iedereen. De meeste werken bovendien outreachend: zij benaderen actief wijkbewoners en nodigen hen uit naar hun lokale ontmoetingscentrum te komen.

De deur staat open

In sommige wijkcentra en buurthuizen kunnen alle wijkbewoners binnenlopen, soms gaan de deuren alleen open voor jongeren of juist ouderen, mensen met of juist zonder beperking. Soms zijn er combinaties mogelijk. Dan is bijvoorbeeld op een bepaald moment iedereen welkom, op andere momenten alleen specifieke groepen. Dat is onder meer het geval bij het burgerinitiatief Dorpscentrum Oegstgeest en bij Het Kiemuur. In veel gemeenten worden locaties voor specifieke groepen gesloten en worden de bezoekers daarvan verwezen naar reguliere voorzieningen in de wijk, zoals bij +Punt Orden het geval is. 'Gewoon waar mogelijk, speciaal waar het moet', is daar het credo.

“Er komen hier voornamelijk oudere mensen. Ik voel mij daar niet altijd even verbonden mee.”
(Bezoeker, Dorpscentrum Oegstgeest)

Verschillende groepen zijn welkom

Mensen verbinden zich makkelijker met mensen die op hen lijken, die bijvoorbeeld dezelfde etniciteit, leeftijd of religie hebben. Wanneer de diversiteit onder de bezoekers van een buurthuis toeneemt, kunnen er ook verschillende groepen mensen ontstaan. Mensen kunnen zich daardoor buitengesloten voelen. Het helpt als hen gevraagd wordt wat zij nodig hebben om zich weer welkom te laten voelen.

Drempel verlagen

De aanwezigheid van een lokaal ontmoetingscentrum betekent niet automatisch dat nabij wonende kwetsbare mensen daarheen gaan. Naast het bekendmaken (van de mogelijkheden) van het buurthuis of wijkcentrum kan het nodig zijn om mensen over de drempel te helpen. Sommige kwetsbare mensen vinden het moeilijk om de eerste stap te maken. Woningcorporatie de Woonmensen gaat daarom langs deuren om mensen persoonlijk uit te nodigen voor een bezoekje aan wijkcentrum +Punt Orden. In andere gevallen gaan begeleiders mee naar binnen of halen ervaringsdeskundigen iemand even thuis op. Een aanpak op maat, voor wie dat nodig heeft.

Relatie opbouwen

Voor het behouden van bezoekers, zet onder meer buurthuis Weekendtref in Amersfoort zich in om een band te krijgen en behouden. Om de relatie te versterken, stuurt de stichting op verjaardagen en met kerst een persoonlijke kaart naar de vaste bezoekers. Ook komt soms een kapper of pedicure om mensen even te verwennen.

De begripvolle ervaringsdeskundige

Ervaringsdeskundigen kunnen een belangrijke bijdrage leveren aan sociale inclusie in lokale ontmoetingscentra. Bijvoorbeeld wanneer de diversiteit binnen het wijkcentrum of buurthuis leidt tot meerdere subgroepen. Door een gesprek te voeren, koffie te schenken of activiteiten te organiseren, dragen zij bij aan de wederzijdse ontmoeting. Verschillende wijkcentra en buurthuizen maken al gebruik van ervaringsdeskundigen, in de vorm van zowel betaalde krachten als vrijwilligers. Zij leveren een actieve bijdrage aan een goede sfeer in het buurthuis.

Groepsvorming van belang voor lotgenoten

Soms is ook groepsvorming belangrijk. In het herstelproces is voor sommige kwetsbare mensen lotgenotencontact belangrijk. Het delen van ervaringen en aanpakken helpt hen in hun proces. Voor iedereen is dit proces anders. Sommige kwetsbare mensen beperken zich tot voornamelijk lotgenotencontact, anderen vinden het prettig om naast lotgenoten ook andere mensen te ontmoeten. Dit maakt het belangrijk om in elk buurthuis ruimte te bieden voor lotgenotencontact. Dat hoeft niet altijd voor specifieke groepen te zijn. Kwetsbaarheid kan elk mens treffen.

“Mijn herstel is ook gewoon mij in het diepe durven gooien. Ik had alleen maar in mijn hoofd: ‘Ik ben autistisch, ik kan niks.’ Nu ben ik gastheer.”

(Vrijwilliger, Het Kiemuur)



“Het Kiemuur helpt heel goed. Ik zit heel vaak alleen op mijn kamer en als ik te weinig te doen heb, dan ga ik nadenken over het verleden. Dan raak ik in paniek. Hier kan ik mijn verhaal kwijt. Daarna ga ik weer opgelucht naar huis.”

(Bezoeker, Het Kiemuur)

2. Wat is er te doen in het buurthuis?

Wijkcentra en buurthuizen verschillen onderling sterk van elkaar. Elk wijkcentrum of buurthuis heeft zijn eigen bezoekersgroep en aanbod. Met de verandering van de behoeften van wijkbewoners verandert ook het aanbod van buurthuizen. Vaak zijn zij actief in het vormen van buurtcommunities en hulp bij herstel. Steeds vaker zijn ze ook de plek waar (arbeidsmatige) dagbesteding wordt georganiseerd en vrijwilligerswerk wordt aangeboden: een plek waar je je talenten kunt (her)ontdekken en ontwikkelen.

Even binnenlopen

Een buurthuis of wijkcentrum is een plek om even binnen te lopen, een kop koffie te drinken, een krantje te lezen, mee te doen aan een activiteit of om vrijwilligerswerk te doen. Een breed aanbod maakt het buurthuis aantrekkelijk voor een brede groep mensen. Voor de één volstaat het om 'onder de mensen' te zijn, de ander wil graag iets te doen hebben. De vrijheid om even binnen te stappen zonder iets te hoeven, werkt voor sommige bezoekers drempelverlagend volgens een vrijwilliger: "Hans komt elke week bij Het Kiemuur. Hij blijft maar tien minuten, maar het is wel belangrijk voor hem."

"Ook de hobby's van de vrijwilligers bepalen welke activiteiten hier te doen zijn. Haken is nu helemaal in dankzij een vrijwilligster."

(Vrijwilliger, Weekendtref)

"Eerder werd er taalles aan buitenlanders gegeven, dan kwamen ze hier bij de inloop-ggz een bakkie doen. Dat was leuk. Wij gingen ze dan woordjes leren."

(Bezoeker, Dorpscentrum Oegstgeest)

Een plek voor dagbesteding

In het streven naar een inclusieve samenleving, organiseren gemeenten en zorgorganisaties dagbesteding steeds meer in wijken en buurten. Het type aanpak of beperking is niet meer leidend, maar het meedoen naar vermogen. Dit zien we bijvoorbeeld bij in Apeldoorn, waar in tien buurthuizen (waaronder +Punt Orden) begeleiders aanwezig zijn om dagbestedingsactiviteiten aan te bieden. Daarbij trekken ze ook andere bezoekers aan die eerder niet aan dezelfde activiteiten deelnamen. "Eerst waren het twee groepen, maar nu sluit ik ook aan als ik daar zin in hebt. Dat is erg leuk", aldus een bezoeker van +Punt Orden in Apeldoorn. Het aanbieden van dagbesteding in wijkcentra en buurthuizen kan dus bijdragen aan meer acceptatie en betrokkenheid van mensen.

Herstellen en groeien

Wijkcentra en buurthuizen kunnen bijdragen aan het herstel van mensen als een plek waar zij zich kunnen ontwikkelen. Bij de vier bezochte buurthuizen weerklinken verhalen van mensen die eerst bezoeker zijn en na verloop van tijd zich in gaan zetten als vrijwilliger. Bijvoorbeeld van gast naar gastheer of

-vrouw, zoals dat bij Het Kiemuur en Weekendtref gebeurt. Deze ontwikkeling draagt sterk bij aan het gevoel van regie en het herstel van de bezoekers.

“De activiteitenbegeleidster legt de lat niet zo hoog. Het geeft de mogelijkheid te kijken wat je zelf kan. Aan het begin misschien een kopje koffie en de krant en vervolgens helpen met het een of ander.”

(Bezoeker, Weekendtref)

Lotgenotencontact ontmoeten

Vaak zijn lokale ontmoetingscentra een goede plek voor lotgenoten om contact te maken met andere lotgenoten. “Mijn herstel begon toen ik bij Het Kiemuur kwam, daar kon ik mezelf zijn”, vertelde een bezoeker. Het gaat om horen en gehoord worden, dat is belangrijk voor de bezoekers. Lotgenotencontact kan vanzelf ontstaan in het buurthuis of wijkcentrum. Het kan ook georganiseerd worden. Bij de Kiemuren kunnen bezoekers thema’s aandragen die worden besproken. Dat kan bijvoorbeeld ook een activiteit voor lotgenoten zijn. De betrokken ervaringsdeskundigen bereiden het gesprek voor en verzorgen de begeleiding ervan. Op die manier wordt actief onderlinge uitwisseling gestimuleerd.



Praktische tips uitwisselen

Bij de ontmoetingen binnen wijkcentra of buurthuizen worden onderling – bijvoorbeeld met andere lotgenoten – praktische zaken besproken en tips uitgewisseld. Dat wordt ook benadrukt in het Dorpscentrum Oegstgeest. De bezoekers leren bijvoorbeeld van elkaar wat andere fijne ontmoetingscentra zijn en welke cursussen interessant voor hen zijn. Ook worden financiële tips gedeeld over hoe je kunt rondkomen met een klein budget.

Smalle beurs, lage kosten

Om specifiek bezoekers met een smalle beurs tegemoet te komen, organiseren verschillende wijkcentra en buurthuizen gratis activiteiten of bieden zij deze tegen een kleine vergoeding aan. Zo organiseert Het Kiemuur themabijeenkomsten waar verschillende onderwerpen worden ingeleid en besproken. Weekendref biedt creatieve activiteiten aan. Waardevol zijn ook de kapper en pedicure die tijdens de Weekendref vrijwillig hun diensten aanbieden als een 'verwenmomentje' voor de bezoekers. "Verwennen is belangrijk", zegt één van de vrijwilligers van Weekendref. "Deze mensen hebben niet zoveel."

Samen eten

Samen koken en eten verbindt mensen, zo blijkt uit de talrijke initiatieven op dit vlak in Nederland. Ook bij de vier bezochte buurthuizen worden maaltijden aangeboden. Bij Weekendref is er elke zaterdagavond een maaltijd, bij het Dorpscentrum Oegstgeest starten de bezoekers de week met een ontbijt op maandagochtend en bij +Punt Orden kan de bezoeker elke avond aanschuiven voor avondeten. Voor de bezoekers zijn deze maaltijden belangrijk. Het zorgt er ook voor dat mensen een gezonde maaltijd eten; dat is één van de redenen voor bezoekers om aan te schuiven bij de maaltijd. "Als het niet lekker met mij gaat, dan is het fijn om hier te eten. Dan weet ik dat ik in ieder geval één keer in de week gezond eet", aldus een bezoeker van Weekendref.

"Lotgenotencontact is belangrijk. Soms kan je niet bij je psychiater terecht, dan begrijpen je lotgenoten je het beste."

(Bezoeker Dorpscentrum Oegstgeest]

"Samen eten werkt als smeerolie voor contact."

(Vrijwilliger, Weekendref)



3. Wanneer is het buurthuis open?

Niet elk wijkcentrum of buurthuis is op hetzelfde moment of even lang open. Financiën, maar ook de beschikbaarheid van vrijwilligers en van de locatie zelf zijn bepalend voor de openingstijden. Wat zijn hierin de mogelijkheden voor optimalisatie?

Leefritme

In het ideale geval sluiten de openingstijden van het wijkcentrum of buurthuis aan op het leefritme van hun bezoekers. Daarbij wordt rekening gehouden met de wensen en behoeften op verschillende momenten van de dag. Sommige mensen voelen zich vooral 's avonds eenzaam. Anderen hebben vooral behoefte aan een plek waar zij samen met anderen de dag kunnen starten. Zo kennen veel wijkcentra en buurthuizen elke ochtend en avonds een inlooptje voor een gezamenlijk kopje koffie.

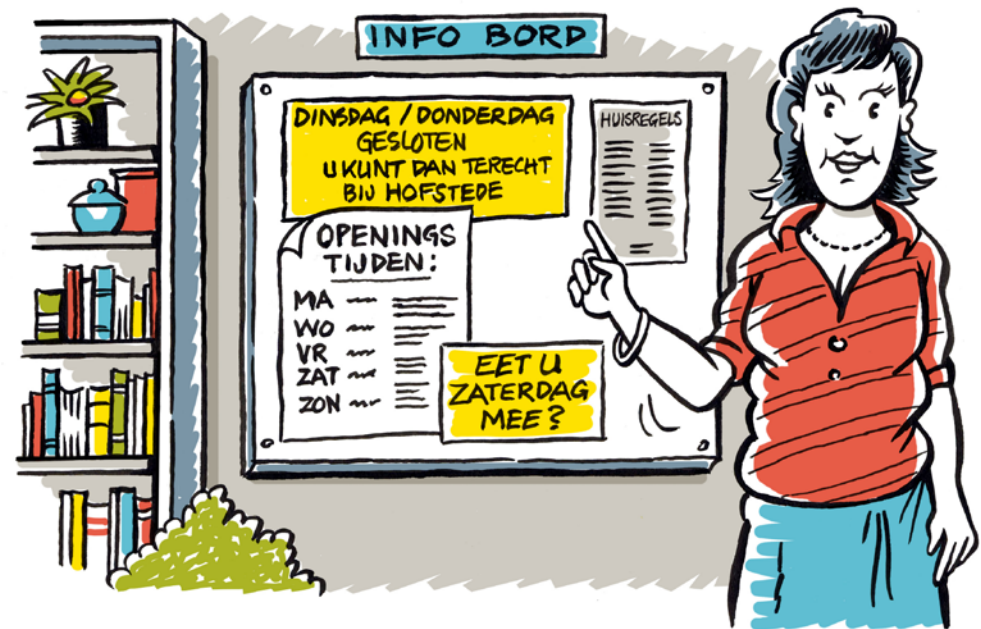
“Het inlooptje is belangrijk voor mij. Dit is een reden om uit mijn bed te komen. Maandagmorgen is een moeilijke ochtend. Nu moet ik mijn bed wel uit.”

(Vrijwilliger, Dorpscentrum Oegstgeest)

Openingstijden op elkaar afstemmen

Voor kwetsbare mensen is het fijn om (bijna) dagelijks ergens terecht te kunnen. “Een aantal bezoekers weten voor de hele week wanneer zij waar terecht kunnen. Maandag naar het buurthuis, dinsdag in de kerk, woensdag

de inloop, enzovoort”, aldus een vrijwilliger van het Dorpscentrum Oegstgeest. Niet elk wijkcentrum of buurthuis kan elke dag open zijn. Om mensen toch elke dag de kans te bieden ergens binnen te kunnen lopen, is het belangrijk om de openingstijden met andere locaties af te stemmen. Weekendtrek kiest er bijvoorbeeld voor om in het weekend open te zijn, omdat de gelegenheden die de bezoekers doordeweeks bezoeken dan gesloten zijn.



Dagelijks open

Het buurthuis kan een belangrijke plek zijn in iemand leven. Om die reden gaan zowel het Kiemuur als Weekendtref niet dicht op dagen dat zij normaal gesproken open zouden zijn. Ook wanneer de openingstijden op een feestdag vallen, is de locatie gewoon open. Bezoekers rekenen hierop. Het feit dat zij op de openingstijden kunnen vertrouwen, verlaagt de spreekwoordelijke drempel om langs te komen.

Extra aandacht voor feestdagen

Feestdagen zijn momenten waarop mensen bij elkaar komen, maar dat geldt niet voor iedereen. Mensen met een beperkt netwerk hebben soms geen plek waar zij naartoe kunnen gaan. Om die reden zorgt Weekendtref altijd voor een extra feestelijk tintje tijdens de feestdagen. De organisatie zorgt bijvoorbeeld elke kerst voor een uitgebreide maaltijd en geeft de bezoekers een kerstcadeautje.

“Ik heb een lange geschiedenis in de ggz, ik woon in dezelfde straat als Weekendtref en ben er gewoon een keer naar binnen gelopen. Kijk, doordeweeks kan ik naar verschillende activiteiten, maar in het weekend wil je ook wat te doen hebben.”

(Bezoeker, Weekendtref)

“We zijn altijd open. Bezoekers rekenen erop. Sommigen komen niet eens, maar het feit dat het kan geeft hen al rust.”

(Vrijwilliger Weekendtref)



4. Hoe gaan we hier met elkaar om?

Hoe ga jij met je medemens om? Hoe wil jij graag benaderd worden? Een vriendelijke en respectvolle behandeling is de basis. Die behandeling is extra belangrijk voor kwetsbare bezoekers van wijk- en buurtcentra, omdat zij zich in de ogen van henzelf en sommige bezoekers anders gedragen.



Stigmatisering bespreken

Stigmatisering is een thema waarmee ontmoetingscentra op verschillende manieren te maken krijgen. Mensen kunnen negatieve denkbeelden over elkaar hebben. Maar ook zelfstigma komt voor. Volgens Samen Sterk zonder Stigma lijdt bijna de helft van de mensen met een psychische aandoening onder zelfstigma en dat kan herstel in de weg zitten. Dan is het belangrijk om het stigma bespreekbaar te maken en een positieve beeldvorming te bevorderen. Ervaringsdeskundigen en buurtbewoners die zelf ervaring hebben met psychische problemen kunnen een belangrijke rol spelen bij het aangaan en voeren van dit gesprek.

“Het is een gezellige club, één grote familie waarin de buurthuismoeder essentieel is. Zij is warm, duidelijk en laat niks te ver gaan. Dan grijpt zij op tijd in.”

(Bezoeker, +Punt Orden)

Duidelijkheid door regels

Wijkcentra en buurthuizen kennen, net als wijken en buurten, ongeschreven regels. Het expliciet maken van deze regels geeft helderheid aan de bezoekers. Belangrijk is om regels op te stellen in samenspraak met de bezoekers, zodat er begrip en draagvlak is en de regels worden nageleefd. Ook kan het

gezamenlijk opstellen van regels herstelgericht werken, doordat bezoekers moeten nadenken over verantwoordelijk gedrag. Weekendtref heeft bijvoorbeeld samen met bezoekers tien regels opgesteld die bijdragen aan een prettige sfeer in het buurthuis.

“De tien regels, ik moest er erg aan wennen. Ik wilde aan tafel opscheppen, dat was dus niet de bedoeling. Er zijn mensen die door hun medicatie geen rem hebben op hun eetlust. Daarom scheppen we voor hen op. Dat moet je even leren.”

(Vrijwilliger, Weekendtref)

Steun voor elkaar

Wijkcentra en buurthuizen zijn een plek waar bezoekers en/of begeleiders signaleren dat iemand niet lekker in zijn vel zit. Bij de inloop in het Dorpscentrum Oegstgeest wordt dit duidelijk herkend. In dit soort gevallen bieden de bezoekers elkaar steun en bespreken of meer nodig is. Bezoekers vinden zelf bovendien op verschillende manieren steun in wijkcentra en buurthuizen, bijvoorbeeld bij terugval van een (psychische) ziekte. Sommige bezoekers vinden die steun bij elkaar, anderen bij de (professionele) begeleiding. Het is raadzaam om samen met de bezoekersafspraken te maken over het geven en krijgen van steun. Bijvoorbeeld over de wensen en mogelijkheden van signalering en alarmering.



5. Hoe ziet het buurthuis eruit?

Een buurthuis of wijkcentrum is laagdrempelig en bereikbaar voor iedereen. Dat vraagt om een toegankelijk gebouw met openbaar vervoer om de hoek. Maar er is meer nodig om de nodige ongedwongen sfeer te creëren.

Locatie en bereikbaarheid

De woorden zeggen het zelf al: een wijkcentrum of buurthuis ligt in de wijk of buurt. Het is een locatie voor ontmoetingen in de wijk of buurt en moet dan ook daar gelegen zijn. De standplaats van de ontmoetingsplek binnen die buurt of wijk is ook essentieel. Waar staat het gebouw? Is er openbaar vervoer? Ligt het aan een drukke straat? Is het toegankelijk voor de mindervalide bezoeker? Om mensen in elke fase van herstel de mogelijkheid te bieden het buurthuis te bezoeken, is het van belang het gebouw op een centrale en bereikbare plek te positioneren.

Een vriendelijke toegang en huiselijke sfeer werkt drempelverlagend

Een toegankelijk buurthuis begint bij de entree. Voor veel kwetsbare mensen is het namelijk een grote stap om naar een buurthuis te gaan. De drempel

“Kiemuren zijn overal; in wijkcentra, soms ook ‘op locatie’ in een kringloopwinkel of jongeren in de skatehal.”

(Bezoeker, Het Kiemuur)

wordt hoger wanneer de toegang ongezeellig of moeilijk te vinden is. Bij Weekendtref lopen bezoekers bijvoorbeeld makkelijk binnen omdat de deur letterlijk openstaat en de verse koffie in de huiskamer op hen staat te wachten. In het Dorpscentrum Oegstgeest is de inloop expres verplaatst van de eerste verdieping naar de centrale hal op de begane grond. Bezoekers die voor het eerst komen, hoeven dan niet meer door een vrijwilliger naar de inloop te worden gebracht.

“Het theehuis waar de inloop eerst was, was veel toegankelijker. Hier moet je door een zaal heen om bij de inloop te komen. En als je dan een beetje mensenschuw bent, dan is dat moeilijk.”

(Bezoeker, Dorpscentrum Oegstgeest)

Plek om te roken

Onder een deel van de bezoekers van menig buurthuis of wijkcentrum is roken gemeengoed. Het is dus belangrijk om een plek te bieden waar deze bezoekers even een ‘trekje’ kunnen nemen. Houd daarbij rekening met omwonenden. Om overlast te voorkomen, heeft de Weekendtref achter het buurthuis een rokerszone ingericht, met een dakje voor als het slecht weer is. Hier kunnen mensen rustig aan een tafeltje zitten en roken, zonder anderen daarbij tot last te zijn.

Meerdere ruimten of één grote zaal?

Niet elk buurthuis of wijkcentrum heeft evenveel ruimten. Sommige beschikken over één grote zaal, anderen hebben meerdere (kleinere) ruimten. Meerdere zalen kan prettig zijn, bijvoorbeeld om activiteiten van elkaar te kunnen scheiden of om privacy te bieden aan een gesprek tussen lotgenoten. Bij +Punt Orden vindt de dagbesteding plaats in dezelfde ruimte als het koffie-drinken. De bezoekers vinden dat fijn; als ze zien dat er bepaalde activiteiten zijn, sluiten ze graag aan.



6. Praktijkvoorbeelden



Weekendtref

Gevoelens van eenzaamheid komen vaker voor onder mensen met een ernstige psychiatrische aandoening; zeker in het weekend, wanneer veel activiteiten stilvallen. Organisaties voor dagbesteding, therapie, werk en zorg sluiten dan veelal de deuren. In Amersfoort besloot de stichting Cliënten Contact Eemland daar wat aan te doen. Het antwoord werd Weekendtref.

Weekendtref, al opgericht in 2001, is een ontmoetingsruimte waar in het weekend activiteiten worden georganiseerd voor mensen met psychische problemen. Onder het motto 'Weekendtref, daar kom je voor gezelligheid!' wordt gestreefd naar het verlichten of voorkomen



van eenzaamheidsproblematiek bij deze doelgroep. Kino van den Bergh, coördinator van Weekendtref vertelt: "Nogal wat mensen verliezen in de loop van hun ziektegeschiedenis het contact met familie en vrienden. Wij bieden een plek waar deze mensen elkaar kunnen ontmoeten, activiteiten met elkaar kunnen ondernemen en eventueel vrijwilligerswerk kunnen doen."

Félice is daar een sprekend voorbeeld van. Alweer acht jaar geleden kwam zij als ex-patiënt binnen op de Weekendtref en inmiddels draagt zij als secretaris van het bestuur bij aan het functioneren van de organisatie. Félice stelt de huiskamersfeer op prijs: "Je hoeft niemand te vertellen wat je psychische achtergrond is, maar het mag wel. Er zijn geen verplichte activiteiten: je mag rustig komen koffiedrinken, met elkaar praten of een spelletje spelen. Het kan hier allemaal." De huiselijke sfeer werkt verwelkomend. Zo vertelt Van den Bergh over een andere bezoeker dat hij in huilen uitbarstte toen hij bij de Weekendtref was gekomen en verzuchtte: "Hier ben ik thuisgekomen."

100 activiteiten per jaar

Behalve gezelligheid biedt Weekendtref ook een divers aanbod aan activiteiten, aansluitend bij de verschillende interesses van de bezoekers. Van den Bergh: "En ook de hobby's van de vrijwilligers bepalen welke activiteiten hier te doen zijn. Haken is nu helemaal in dankzij een vrijwilligster." Per jaar worden er zo'n honderd activiteiten georgani-

seerd. De belangrijkste functie is echter de inloop. Van den Bergh: “We willen dat Weekendtref een laagdrempelige plaats is om binnen te komen, te zijn wie je bent en te kiezen wie je wilt omgaan.” Elk weekend lopen er op de zaterdag- en zondagmiddagen dertig mensen binnen.

Elke zaterdag staat er een maaltijd op het programma bij Weekendtref. “Dat is een enorme trekker en werkt als smeermiddel voor het krijgen en behouden van bezoekers”, aldus Félice. De maaltijd is vrijwel de enige activiteit waarvoor bezoekers zich vooraf moeten aanmelden. “Voor 3,50 euro krijgen de bezoekers een driegangsmenu; die prijs is sinds de start hetzelfde gebleven. En bezoekers met heel weinig geld mogen twee keer per dagdeel een drankje vragen. Die krijgen ze gratis.”



Verwennen

“Verwennen is belangrijk”, merkt Félice op. “Deze mensen hebben niet zoveel.” De stichting zet sterk in op het krijgen en behouden van een band met de bezoekers. Zo stuurt de stichting op verjaardagen en met kerst een persoonlijke kaart naar de vaste bezoekers. Ook zorgt de stichting altijd voor een extra feestelijk tintje tijdens feestdagen en de Week van de psychiatrie, bijvoorbeeld door een bandje uit te nodigen of een loterij waarbij iedereen prijs heeft. Daarnaast komt ook elke twee maanden een pedicure langs. Van den Bergh: “Daar hebben we een wachtlijst voor. Heel veel mensen willen een behandeling. Je wilt niet weten wat de pedicure allemaal tegenkomt. Veel bezoekers hebben voetproblemen, daar moet echt meer aan worden gedaan!”

Weekendtref is een zelfgestuurd initiatief en draait voor een belangrijk deel op vrijwilligers. In beheer, achter de bar, in de kookploeg, in de activiteitenbegeleiding, in het bestuur en in de klachtencommissie. Dit alles onder leiding van een betaalde kracht, de spin in het web die besluiten kan nemen en mensen ook kan toerusten voor hun taak. Weekendtref probeert ook buurtbewoners te betrekken door buurtactiviteiten te organiseren en vrijwilligers te werven. Van den Bergh: “Dan passen we wel op om ze niet te overvragen, je wilt graag dat ze zich langdurig aan het initiatief verbinden. En dat lukt, we hebben in totaal meer dan veertig vrijwilligers. De oudste vrijwilliger is nu 91 jaar!”

Meer informatie

www.weekendtref.nl

Het Kiemuur

Contact met andere mensen is belangrijk voor iemands welzijn. Mensen die regelmatig sociale contacten hebben, zijn vaker gelukkig dan anderen. Maar contact maken is voor mensen met een psychische kwetsbaarheid vaak moeilijk. Het Kiemuur wil daar verandering in brengen. Ervaringsdeskundige Suzanne van Vugt vertelt hoe deze moderne inloop sociaal isolement wil voorkomen en bijdraagt aan herstel en persoonlijke groei.

Vier jaar geleden startte RIBW Brabant Het Kiemuur: een wekelijkse inloop in de wijk. Aanvankelijk was Het Kiemuur alleen voor cliënten van de RIBW, maar tegenwoordig is iedereen die contact, steun en/of advies zoekt welkom. Er is geen wachtlijst of papiertje nodig, wie wil kan zo binnenwandelen. Ook biedt Het Kiemuur het eerste kopje koffie of thee gratis aan. “We proberen de drempel voor Het Kiemuur zo laag mogelijk te houden, omdat de stap anders voor veel mensen te groot is”, vertelt Van Vugt.

Het Kiemuur bleek al snel succesvol. Inmiddels zijn De Kiemuren te vinden in vijftien buurthuizen, bibliotheken en kringloopwinkels in Tilburg en omgeving en wel achttien keer per week open. In Tilburg trekken De Kiemuren 200 tot 250 bezoekers per maand, in de andere gemeenten is dat gemiddeld 200 bezoekers per maand, met zo’n 4 tot 10 bezoekers per bijeenkomst. De Kiemuren vormen daarmee belangrijke steunpunten in de wijk voor sociale contacten en onderlinge steun.

Themabijeenkomsten en activiteiten

Bezoekers bepalen zelf wat zij tijdens Het Kiemuur doen. Deelname aan activiteiten, zoals een muziekquiz of een kaartspel, is niet verplicht. “Dat maakt ons niet uit. Het belangrijkste is dat ze de drempel hebben overwonnen om hier te komen”, zegt Van Vugt. “Voor wie wil, organiseren we themabijeenkomsten en soms speciale activiteiten.” Tijdens de themabijeenkomsten bespreken de bezoekers onderwerpen, zoals wonen, vrije tijd, sociale relaties, psychische gezondheid en zorg voor de kinderen. “Of en welk thema aan bod komt, bepalen de ervaringsdeskundigen samen met de bezoekers”, vertelt Van Vugt. “Die invloed is belangrijk. Het zorgt dat bezoekers gemotiveerd zijn om aan de bijeenkomst deel te nemen.”



Een voorbeeld van een activiteit is ‘Het Kiemuur kookt’. In samenwerking met de stichting Tilburgse Voedselbank leren bezoekers met een kleine portemonnee een gezonde maaltijd te koken. Voor ‘Het Kiemuur familie’ worden uitdrukkelijk familieleden, mantelzorgers en andere betrokken uitgenodigd. De goede bezoekerscijfers van deze Kiemuren laat zien hoe belangrijk deze contacten voor de bezoekers zijn.

Medewerkers dragen bij aan het succes

De medewerkers zijn erg belangrijk voor het succes van Het Kiemuur. Zij weten waar ze het over hebben, vanwege hun eigen ervaring met lichamelijke of psychische klachten en/of verslaving, en zijn opgeleid om deze eigen ervaringen in te zetten voor anderen. Dit maakt het voor hen mogelijk om een brugfunctie te vervullen voor kwetsbare mensen in de wijk. Van Vugt: “Dit doen de ervaringsdeskundigen tijdens De Kiemuren, maar ook gaan zij samen met hulpverleners de wijk in om in gesprek te gaan met andere kwetsbare mensen. Juist doordat zij op gelijkwaardig niveau kunnen communiceren, vinden zij vaak een ingang die voor de hulpverlening onvindbaar was.”

De ervaringsdeskundigen zijn op tal van terreinen actief. Zij ondersteunen inwoners op individueel niveau, helpen bij het opbouwen van wijknetwerken en adviseren gemeenten over de toegankelijkheid van voorzieningen. Ook organiseren zij buurtgesprekken over psychische kwetsbaarheid en nemen zij samen met organisaties en professionals deel aan leerkringen in de wijk, gericht op het verbeteren van de samenwerking in de wijk. Zo dragen De Kiemuren op verschillende manieren bij aan destigmatisering en aan meer ervaringsdeskundige expertise in de wijk.

Ontkiemen

“Het Kiemuur gaat altijd door, ook op feestdagen of wanneer er maar een paar bezoekers zijn,” aldus Van Vugt. Het is daarmee een stabiele plek in de wijk waar mensen binnen kunnen stappen voor ontmoeting, ondersteuning en persoonlijke groei. “Het Kiemuur is een plek waar je jezelf kunt zijn, waar je kunt ontkiemen.” Bezoekers geven aan dat hun herstel pas echt begon toen zij Het Kiemuur gingen bezoeken. Het opent de deuren naar persoonlijke groei en meer participatie. Daarmee is Het Kiemuur een aanwinst in het sociaal domein.

Spelregels Het Kiemuur

Het Kiemuur heeft eigenlijk maar twee ‘spelregels’:

1. Veel mensen vinden het moeilijk om over zichzelf te praten. Bij Het Kiemuur krijgt iedereen die dat wil de kans, de rust en de vrijheid om iets te vertellen, zonder onderbroken te worden. Daar staat tegenover: mensen leren óók om te luisteren.
2. Wat er verteld wordt blijft in de ruimte. Dat klinkt heel voor de hand liggend, maar het is helemaal niet zo vanzelfsprekend in het dagelijks leven. Als mensen zich veilig voelen, openen ze zich sneller naar elkaar en ontstaan er mooie momenten; leermomenten voor iedereen.

Bron: www.ribwbrabant.nl/ik-kan-echt-mezelf-zijn-tijdens-Het-Kiemuur

Meer informatie

www.hetkiemuur.nl

+Punt Orden

Het realiseren van een ontmoetingsplek waar iedere buurtbewoner zich thuis voelt, is niet makkelijk. Woningcorporatie de Woonmensen begon vijf jaar geleden samen met de gemeente Apeldoorn en zorginstellingen, informatiecentra voor de buurtbewoners op te zetten. Inmiddels zijn deze centra uitgegroeid tot ontmoetingsplekken waar iedereen zich thuis mag voelen en talenten worden ontdekt en benut. Een interview met Ismael Fungo, buurtontwikkelaar bij de Woonmensen, en Trijn de Vries, manager zorginstelling Philadelphia.



Bezoekers komen meestal niet vanzelf naar de ontmoetingsplekken. “Ik heb gisterenavond nog een rondje langs de deuren gemaakt met mijn collega’s van zorginstelling Philadelphia. Dan vraag ik bewoners mee voor een maaltijd op één van de ontmoetingsplekken bij de Woonmensen”, zo vertelt Fungo. Dit ‘warme welkom’ helpt mensen de eerste stap te maken naar de ontmoetingsplek, daarna komen ze vaak terug. Fungo: “Ik neem alle bewoners mee, zodat zij elkaar leren kennen en aanspreken, dan ben je woon- en sociale problemen voor.” Op deze manier helpt de Woonmensen bewoners aan dagbesteding en wordt tegelijkertijd overlast in de complexen verminderd.

Sleutel tot succes

Met de komst van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) stelde gemeente Apeldoorn zich ten doel individuele begeleiding waar mogelijk collectief te organiseren. Dankzij een goede samenwerking met zorg- en welzijnsorganisaties en woningcorporatie de Woonmensen is dit er nu. De Vries vertelt: “Wij hebben heel veel te danken aan de Woonmensen, zij hebben in het begin ruimtes opgeknapt en bekostigd. Zodat het ook echt een ontmoetingsplek kon zijn.” De combinatie van professionele begeleiding bij de dagbesteding, juridische hulp, activiteitenbegeleiding door vrijwilligers en een inloophuiskamer maakt dat echt iedereen komt naar één van de ontmoetingsplekken. “Deze samenwerking is de sleutel tot succes”, aldus De Vries.

Echt iedereen is welkom

Op de ontmoetingsplekken komen buurtbewoners met en zonder beperkingen samen. Dit waren voorheen twee werelden. Dankzij de komst van (enkele) beroepsmatige hulpverleners kunnen ook buurtbewoners met zwaardere beperkingen hier terecht. “Er gebeuren mooie dingen. Bezoekers helpen elkaar. De ene bezoeker verzamelt de reclamefolders, de volgende zoekt de gewenste producten en weer iemand anders doet de boodschappen”, zegt De Vries. Bezoekers en professionals helpen en versterken elkaar en het zorgt voor een diversiteit aan bezoekers.

Een gezamenlijke maaltijd

“Eten verbindt”, vertelt Fungo. Het bereiden van een maaltijd op de ontmoetingsplekken is nu een vaste activiteit geworden. Bezoekers helpen in de bereiding of dekken bijvoorbeeld de tafel. Het jaarlijkse kerstdiner wordt groots aangepakt. “Wel 170 (eenzame) mensen komen hierop af, zij hebben immers geen familie waar een (kerst)diner op hun staat te wachten.”

Weer aan het (vrijwilligers)werk

Mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt kunnen ook voor activiteiten terecht op de ontmoetingsplekken van de gezamenlijke organisaties en de Woonmensen. Zij krijgen begeleiding of scholing en dragen bijvoorbeeld bij aan het beheer en onderhoud van de ontmoetingsplekken of zijn (vrijwillig) gastheer of -vrouw. “Ik ga bijvoorbeeld naar Syrische nieuwkomers en vraag wat voor activiteit zij willen doen. Soms is dat een lokale maaltijd maken. Dan laat ik hen een driegangenu bereiden, ondertussen hebben de drie Syrische broers een goed lopend restaurant in Apeldoorn”, vertelt Fungo trots.

Voor iedereen wat wils

De Vries vertelt: “We zien dat bezoekers gaan ‘hoppen’ naar andere locaties. Op zoek naar een activiteit of begeleiding die beter aansluit.” Iedere bezoeker vindt zijn plek. Dit is mogelijk omdat elke ontmoetingsplek zijn eigen openingstijden en begeleiding heeft. “In de dorpen bepalen vrijwilligers de openingstijden, de andere ontmoetingsplekken zijn soms wel zeven dagen per week van 9.00 uur tot 21.00 uur open”, zegt Fungo. “Dit is prachtig om te zien. Er is echt een ontmoetingsplek voor iedereen!”, vertelt De Vries.

Meer informatie

www.woonmensen.nl

www.philadelphia.nl

Dorpscentrum Oegstgeest

Een bruisend hart in de gemeente, dat is het Dorpscentrum Oegstgeest. Naast een buurthuis is het een verzamelplaats van verschillende maatschappelijke en culturele initiatieven. Ook de GGZ houdt hier open deur. Reden voor Platform31 om op bezoek te gaan.

Het dorpscentrum is in de zestiger jaren gestart als gemeentecentrum, waar het onderdak bood aan het Groene kruis, de wijkverpleging, het jeugdwerk en later ook een dienstverleningscentrum voor ouderen. In 2008 vond er een kerkelijke fusie plaats en werd de Protestantse Gemeente Oegstgeest de eigenaar van het gebouw. Door alternatieve locaties nam de kerkelijke functie van het gebouw af en besloot de kerkenraad van de PGO het multifunctionele gebouw af te stoten. De inwoners van Oegstgeest kwamen echter in opstand en verenigden zich in de initiatiefgroep 'Houd het Gemeentecentrum Open'. Met positief resultaat want in 2014 besluit de kerkenraad dat het gemeentecentrum open mag blijven: eerst tot 2017, later heeft het burgerinitiatief de gebruiksrechten van het gebouw voor 30 jaar gekregen.

Plaats bieden aan ontmoeting

Het Dorpscentrum wil een ontmoetingsplaats zijn voor alle inwoners in Oegstgeest rondom de thema's zingeving en welzijn. Niet voor niets is het motto van het dorpscentrum: 'Ontmoeting en verbinding'. Om dit te bereiken is het Dorpscentrum afhankelijk van huurders en bezo-

kers, die activiteiten organiseren en aanbieden. Hieraan worden wel enkele voorwaarden gesteld. Zo moeten de activiteiten gericht zijn op (een deel van) de lokale bevolking, betrekking hebben op welzijn of zingeving en niet (primair) commercieel van aard zijn. En dat werkt: in 2016 heeft het Dorpscentrum naar (ruwe) schatting in totaal zo'n 20.000 bezoekers gehad.

Blaakt van energie

Wie binnenloopt merkt direct dat het Dorpscentrum Oegstgeest blaakt van energie. Deze zomer werkten talloze vrijwilligers samen met enkele betaalde krachten aan de verbouw van het Dorpscentrum Oegstgeest. Het kerkelijke gebouw is verbouwd tot een locatie waar ontmoeting centraal staat. Verschillende kantoortjes hebben plaatsgemaakt voor een centrale hal met bar en tafeltjes. Het gebouw kent nu twee assen: een groene as van de ingang naar de tuin en een rode as van de bar naar de grote zaal. Een nieuwe lift maakt het ook voor mensen die moeilijk ter been zijn, mogelijk om de eerste verdieping te bereiken. De kerkelijke oorsprong is nog te zien, vooral dankzij het glas in lood in de grote zaal.

Inloop kwetsbare inwoners

Het Dorpscentrum Oegstgeest biedt, net als vroeger, plaats aan verschillende organisaties. Vandaag de dag tref je er onder meer Jeugd- en Jongerenwerk, Muziekschool BplusC en allerlei kleinere organisaties

op het terrein van muziek, dans, creativiteit en beweging aan. Op de eerste verdieping bevindt zich de door de gemeente gefinancierde inloop voor mensen die ambulante begeleiding ontvangen. Een vaste kern van ongeveer 60 bezoekers komt hier meerdere keren per week met elkaar samen om een praatje te maken, samen te ontbijten of een spel te spelen. Deze bezoekers waarderen de inloop, maar denken wel met enige weemoed terug aan het Theehuis. Dat bevond zich op het terrein van GGZ Rivierduinen. Dat was, volgens de bezoekers van de inloop, een fijne plek waar zij elkaar konden ontmoeten, als lotgenoten ervaringen konden uitwisselen en deelnemen aan talloze activiteiten. Dat laatste, activiteiten, worden ook geboden in het Dorpscentrum zelf, maar maken daar voor de bezoekers van de inloop nog geen onlosmakelijk onderdeel vanuit.



Ontwikkelaar

Naast een fysieke verbouwing in 2018 werkt het Dorpscentrum aan een sociale doorontwikkeling. Het jaar 2019 staat als ontwikkeljaar te boek. Een nieuwe organisatie, Lumen, heeft van de gemeente opdracht gekregen om de inloop te organiseren. De opzet hiervan is aangepast, gericht op het versterken van de uitwisseling tussen de bezoekers van de inloop en overige activiteiten in het Dorpscentrum. De inloop is vaker open dan voorheen, draait op de inzet van vrijwilligers en lotgenotencontact wordt afzonderlijk georganiseerd. Zo werkt het Dorpscentrum Oegstgeest aan een warm welkom voor al haar bezoekers!

Meer informatie

www.dorpscentrumoegstgeest.nl



7. Zelf aan de slag!

Hopelijk heb je verschillende ideeën uit deze publicatie gehaald en zie je kansen om het buurthuis of wijkcentrum waarbij je zelf betrokken bent, nog inclusiever te maken. Natuurlijk heeft elk buurthuis zijn eigen bezoekers, met eigen behoeften en verwachtingen. Praat daarom met jouw bezoekers: voel jij je thuis in ons buurthuis of wijkcentrum? Of waarom niet? Wat vind je fijn? En wat kan beter? Juist zo'n gesprek met mensen in een kwetsbare positie kan waardevolle inzichten opleveren.

In deze publicatie zijn verschillende afbeeldingen opgenomen die kunnen helpen bij een gesprek over de betekenis van het buurthuis of wijkcentrum in het leven van kwetsbare mensen. Hoe hebben zij het buurthuis of wijkcentrum gevonden? Waarom kwamen ze hier binnen? En waarom blijven ze terugkomen? Voelen zij zich hier thuis? Vraag (door) en ontdek kansen om het buurthuis een plek te maken waar zoveel mogelijk mensen zich thuis voelen.

De praktische uitvoering

Een gesprek over het buurthuis vraagt enige voorbereiding. Kondig het gesprek eerst aan. Hang bijvoorbeeld een poster op en/of vertel bezoekers mondeling dat je hierover met ze wilt praten. Bij 8-12 deelnemers aan het gesprek is er een mooie verscheidenheid aan ervaringen in de groep en kun je nog altijd iedereen aan het woord laten komen. Als iemand het onplezierig vindt om zijn of haar mening in een groep te vertellen, dan kan (aanvullend) natuurlijk ook een individueel gesprek worden gevoerd. Voer het gesprek in een rustige ruimte. Afhankelijk van het buurthuis kan dat vanwege het gevoel van veiligheid in een afgesloten ruimte zijn. Ook kan de

voorkeur uitgaan naar de centrale ruimte, omdat daar vaker gesprekken worden gevoerd. De tips en voorbeeldvragen kunnen helpen om het gesprek vorm te geven. Ook de afbeeldingen in deze publicatie kunnen behulpzaam zijn. Print de gesprekstoel met bijbehorende hoofdvraag en leg ze gaandeweg het gesprek op tafel om nieuwe thema's aan te snijden.

Spelregels voor het gesprek

1. Heet de mensen welkom en leg het doel van het gesprek uit. Vertel ook wat je met de uitkomsten van het gesprek wilt doen. Voorkom zo dat de deelnemers aan het gesprek verkeerde verwachtingen krijgen.
2. Schep veiligheid door vooraf aan te geven dat alle ervaringen en meningen meetellen. Vergelijk en oordeel niet. Alle ervaringen zijn uniek.
3. Iedereen komt aan het woord en mag zijn verhaal doen. Geef gedurende het gesprek ook aandacht aan wat stillere deelnemers, zodat zij de ruimte voelen om actief deel te nemen.
4. Maak geen evaluerende opmerkingen, maar luister en vraag door. Gebruik 'waarom-vragen' om beter te begrijpen wat iemand beweegt.
5. Vat tussentijds samen wat deelnemers hebben gezegd en vraag of je het zo goed hebt begrepen. Geef ruimte voor aanvullingen.

Voorbeeldvragen voor het gesprek

Algemene vragen

- Wat betekent het buurthuis/wijkcentrum voor jou?
- Wat zou je missen als dit buurthuis/wijkcentrum er niet was?
- Wat maakt dit buurthuis/wijkcentrum anders dan eventuele andere buurthuizen, wijkcentra of cafés?
- Wanneer kom je naar het buurthuis/wijkcentrum? Is dat op vaste tijden en/of elke week?
- Waarom ben je voor het eerst naar het buurthuis/wijkcentrum gekomen? Wat was de aanleiding?
- Hoe heb je het buurthuis/wijkcentrum leren kennen? Heeft iemand jou hierover verteld? Of heb je het zelf gevonden?

Verdiepingsvragen

- Wie komen er in het buurthuis? Missen we hier mensen uit de wijk? Wat kunnen we doen om mensen meer met elkaar te verbinden?
- Wat is er te doen in het buurthuis? Welke activiteiten maken het buurthuis een fijne plek, en welke zijn eventueel minder belangrijk? Zijn er activiteiten die bij kunnen dragen aan herstel en stabiliteit voor jou als bezoeker?
- Wanneer is het buurthuis open? Wat vind je van de openingstijden? Sluiten de openingstijden aan op jouw daginvulling? Is het buurthuis open op momenten dat je graag binnenloopt? Wat zijn aandachtspunten voor de openingstijden?
- Hoe gaan we met elkaar om? Hoe ervaar je de manier waarop mensen in het buurthuis met elkaar omgaan? Wat is de sfeer in het buurthuis? Is het mogelijk om elkaar aan te spreken op elkaars gedrag?
- Hoe ziet het buurthuis eruit? Wat vind je van de locatie en de bereikbaarheid van het buurthuis? Hoe ervaar je de sfeer in het buurthuis en de voorzieningen (zalen, eventuele materialen) die er zijn?

Colofon

Uitgave

Platform31

Kennis- en netwerkorganisatie Platform31 ziet de **trends** in stad en regio. We **verbinden** beleid, praktijk en wetenschap rondom actuele vraagstukken en komen tot een **aanpak** waarmee bestuurders, beleidsmakers en uitvoerders direct aan de slag kunnen. De oplossingen houden we niet voor onszelf: **iedereen profiteert mee** van de resultaten.

www.platform31.nl

Met dank aan bezoekers en vrijwilligers van Weekendtref in Amersfoort, Het Kiemuur in Moergestel, +Punt Orden in Apeldoorn en het Dorpscentrum Oegstgeest.

Hoewel grote zorgvuldigheid is betracht bij het samenstellen van deze publicatie, aanvaarden Platform31 en de betrokkenen geen enkele aansprakelijkheid uit welke hoofde dan ook voor het gebruik van de in deze publicatie vermelde gegevens. Alles uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar worden gemaakt mits de bron wordt vermeld.

Platform31 heeft haar uiterste best gedaan de rechten van de afbeeldingen te achterhalen en daarvoor de wettelijk verschuldigde vergoedingen af te dragen. Zij die menen aanspraak te kunnen maken op copyright, kunnen zich wenden tot de uitgever.

Auteurs

Susan van Klaveren en Lianne van Eeden (Platform31)

Redactie

Platform31

Illustraties

Bram Borsje

Fotografie

Platform31, Stichting Volksbond Amsterdam en praktijkvoorbeelden

Vormgeving

Gé grafische vormgeving

Den Haag, oktober 2019

Dit project kwam tot stand dankzij bijdragen van:

Stedennetwerk
G40



Ministerie van Binnenlandse Zaken en
Koninkrijksrelaties