

RECEPT VOOR DE TOEKOMST

De opbrengst van het tweede Meedenkgesprek over zorgzame buurten in stadsdeel Centrum

De komende maanden gaat stadsdeel Centrum van de gemeente Amsterdam in gesprek met bewoners en partners over het ontwikkelen van zorgzame buurten in de binnenstad. Tijdens drie Meedenkgesprekken verzamelt het stadsdeel suggesties die nodig zijn om van onze binnenstad een plek te maken die leefbaar is voor iedereen, in het bijzonder voor 65-plussers. De inzichten die worden opgehaald tijdens de Meedenkgesprekken bundelen we in een Recept voor de Toekomst.

- Lotte Terwel

“MET STERKERE NETWERKEN KUNNEN WE EEN STERKER STADSDEEL WORDEN.”



EDITIE #2:

BEHULPZAME BUURTEN

Tijdens deze tweede editie zoomden we in op behulpzame buurten. De gemeente Amsterdam krijgt vaker vragen van bewoners die graag meer voor elkaar willen zorgen. Steeds meer Amsterdammers blijven liever langer thuis wonen. De focus wat zorg betreft verschuift daardoor van een formele omgeving (zoals het bejaardentehuis) naar een informele omgeving (zoals mantelzorg en burenhulp). De gemeente vindt het belangrijk om voldoende ondersteuning te bieden aan de lokale netwerken die zo ontstaan. Dat vraagt vaak meer dan een telefoonboom of een buurtkrantje, zoals goede afstemming met thuiszorg of met een buurtteam. Hoe beter de ondersteuning, hoe sterker de lokale netwerken, hoe sterker het stadsdeel.

Hoe kunnen we dus in onze buurten een cultuur creëren waarin we elkaar willen en kunnen helpen? Wat is daarvoor nodig van bewoners, organisaties en de gemeente?

Stadsdeelbestuurder **Lotte Terwel** blikt terug op een succesvolle eerste editie en sprak de hoop uit dat ook dit tweede gesprek frisse ideeën, meer bewustwording en concrete initiatieven oplevert. Programmamanager Ouderen bij de gemeente Amsterdam **Heidi Hofman** vertelde hoe de gemeente naar dit soort buurtinitiatieven kijkt en hoe ze wil helpen om ze te laten groeien en bloeien. Sprekers **Joyce Wong** van Stichting Tien Yan en **Milja Kruijt**, kwartiermaker bij twee stadsdorpen, zorgden voor inspiratie. Cornelis Serveert begeleidde de gesprekken en bundelde de suggesties die werden verzameld in dit tweede Recept voor de Toekomst.



SUGGESTIES VAN SPREKERS VOOR

BEHULPZAME BUURTEN

Wat is de kern van een fijne wijk?
Wat kunnen we van bestaande initiatieven leren?
Wat bedoelen we precies met zorgzame buurten en burenen? Hieronder bundelen we de suggesties van de sprekers.

PERSPECTIEF VAN DE GEMEENTE

SPREKER #1: HEIDI HOFMAN - PROGRAMMAMANAGER OUDEREN

Heidi Hofman is programmamanager bij de gemeente Amsterdam. Heidi bood inzicht in het perspectief van de gemeente. Die wil buurtinitiatieven zo goed mogelijk ondersteunen en onderzoeken wat hiervoor nodig is in stadsdeel Centrum.

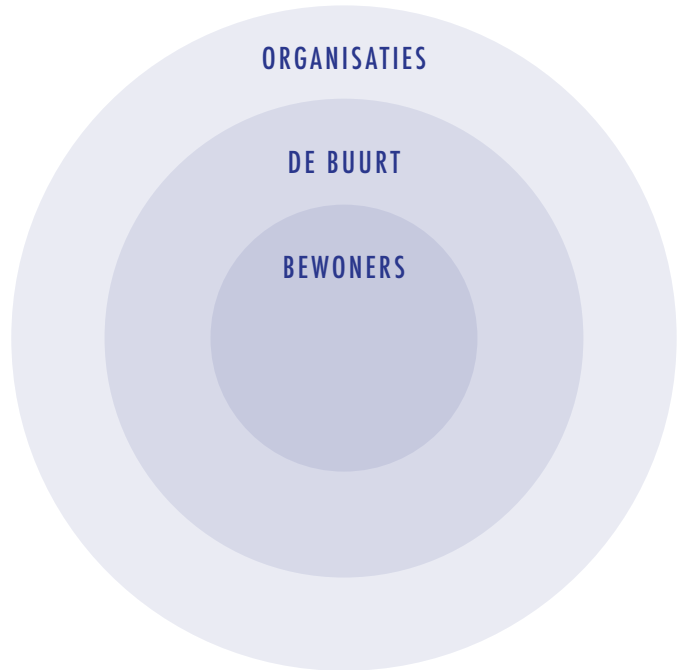
Een zorgzame buurt wordt steeds belangrijker. Zeker als je bedenkt dat mensen steeds langer thuis blijven wonen. Dat heeft veel voordelen: je blijft zelfstandig, je kan zelf beslissingen nemen over hoe je je leven wil inrichten en kan zelf mensen betrekken die je denkt daarbij nodig te hebben. Vertrouwdheid, je eigen gewoontes en mensen helpen je om fit en bij de tijd te blijven.

Maar er zijn ook nadelen: in een verzorgingstehuis doe je veel nieuwe contacten op en onderneem je samen activiteiten. Langer thuis wonen heeft als risico dat je meer op jezelf aangewezen bent en je meer anderen nodig hebt om je te ondersteunen. Het doel is dan ook om zo gezond mogelijk ouder te kunnen worden in een fijne wijk, waar mensen elkaar helpen.



DE KERN VAN EEN FIJNE WIJK

1. In het hart van een zorgzame wijk staan **bewoners** die deel uitmaken van de wijk en die geven en ontvangen.
2. In de tweede ring van de cirkel gaat het over **de buurt** zelf. Hoe ziet die eruit? Is ze fysiek toegankelijk? Maar ook: heb je in je buurt betekenisvolle contacten en kan je meedraaien?
3. In de buitenste ring vind je alle **organisaties** die zorg, ondersteuning en hulp kunnen bieden, aanvullend op wat de buurt zelf kan betekenen. Als een beschermende ring rond al de rest, waarin het belangrijk is om samen te werken.



INSPIRATIE

SPREKER #2: JOYCE WONG - OPRICHTER EN STICHTING TIEN YAN

Joyce Wong is oprichter en algemeen directeur van Stichting Tien Yan, die zich inzet voor het welzijn van Chinese ouderen in Nederland. Tien Yan is Kantonees voor Hemel Cadeau. Ouderen zien zichzelf vaak als een last voor familie en burens. Maar bij de stichting geloven ze dat ouderen een cadeau uit de hemel zijn.

De Chinese gemeenschap lost problemen vaak zelf op zonder hulp van buitenaf. In eerste instantie wordt een beroep gedaan op de familie. De oudere generatie vindt het heel logisch dat kinderen en familie helpen, maar ook jongeren vandaag lijken het nog steeds lastig te vinden om hulp te vragen bij sociale instanties. Daar probeert de stichting wat aan te veranderen. Ze stelt de mensen centraal, creëert ontmoetingsplekken en zorgt voor activiteiten. Die zijn enerzijds informatief en educatief, om Chinese inwoners te helpen om goed te integreren in de stad. Anderzijds zijn ze ook gewoon gezellig en interactief. Met elkaar praten, samen eten, spelletjes spelen: al wat helpt om elkaar beter te leren kennen.

“WIJ VINDEN HET BELANGRIJK EN MOOI DAT OUDEREN AANWEZIG ZIJN.”

- Joyce Wong, Stichting Tien Yan



SUGGESTIE:

Wees open-minded. Plak geen labels of vooroordelen op andere groepen die je niet goed kent. Sta open voor ontmoeting.

SUGGESTIE:

Jij bent de enige die bepaalt in welke mate je iemand steun kan verlenen. Dat hangt af van de relatie die je hebt. Naarmate die langer duurt of intenser wordt, wordt het voor jou makkelijker om handelingen te verrichten voor iemand anders die intiem zijn. In het spectrum van eenvoudige klusjes tot meer handelingen die erg nabij zijn, kunnen mensen hun eigen keuzes maken waar zij zich prettig bij voelen.



SPREKER #3: MILJA KRUIJT - KWARTIERMAKER BIJ ZORGEN VOOR MORGEN

Milja Kruijt is kwartiermaker bij Zorgen voor Morgen: een initiatief van Stadsdorp Centrum Oost en Stadsdorp Wetering Plus. Stadsdorpen zijn bewonersinitiatieven die een fijn leven in de buurt centraal stellen. Ze zetten in op een sterke verbinding met professionele zorgverleners, zodat de zorgkwaliteit op peil blijft of zelfs verbetert. Zo kunnen meer mensen zelfstandig in hun eigen omgeving blijven wonen.

Momenteel telt Amsterdam ongeveer 30 stadsdorpen. Met Zorgen voor Morgen, dat specifiek in het leven is geroepen omdat de professionele zorg verschaalt, voert Milja gesprekken met bewoners over hoe je goede burens kan zijn en je samen de levenskwaliteit in je buurt kan verbeteren. Om grip te krijgen op waar ze het over hadden tijdens die gesprekken, ontwikkelden ze een model met drie kolommen:

1. **Links:** al wat je zelf doet om gezond te leven, zoals bewegen, voeding, vrienden en zingeving.
2. **Rechts:** specialistische medische hulp, zoals ziekenhuizen, artsen en specialisten.
3. **Midden:** alle vormen van hulp die we verlenen aan elkaar.

De middelste kolom is in twee delen verdeeld:

- **Formele zorg** met professionals.
- **Informele zorg** zoals burenhulp.

De grens tussen die twee is niet statisch. In de jaren '50 was het grootste deel van de hulp die mensen aan elkaar verleenden bijvoorbeeld informeel. In de jaren '80 werd steeds meer hulp formeel door de professionalisering en verschoven de grens. De conclusie: het is maatwerk. Waar die grens op dit moment ligt, is een maatschappelijk gesprek dat we steeds weer samen moeten onderzoeken met familie, buurtbewoners en professionals om je heen.

SUGGESTIES OPGEHAALD AAN DE GESPREKSTAFELS

SUGGESTIES VOOR BUURTBEWONERS:

Over elkaar leren kennen

- Alles begint bij jezelf: spreek bijvoorbeeld gewoon eens iemand aan bij de tramhalte bijvoorbeeld. Met een vriendelijke 'hallo' kom je al een heel eind.
- Zeker als je nieuw bent in de buurt, is het een goed idee om jezelf voor te stellen aan je burens en iedereen eens uit te nodigen. Niets dat zo verbindt als samen gezellig eten en drinken.
- Leer elkaar kennen. Zo wordt de drempel kleiner om elkaar om hulp te vragen.
- Durf te vragen. Er zijn veel mensen die het lastig vinden om iets te vragen. Maar je zou ervan versted zijn hoeveel mensen bereid zijn om wel degelijk te helpen. Laat ons dat vragen meer stimuleren en de vraagverlegenheid loslaten, dan wordt vanzelf meer hulp geboden.

Over deelnemen

- Je kan ook zelf groepen organiseren. Wij Ouder Wijzer is bijvoorbeeld een burgerinitiatief dat jaarlijks 8 bijeenkomsten organiseert, waar senioren elkaar ontmoeten. 8 avonden, daarna is het weer voorbij en kan je zelf bepalen of je elkaar nog opzoekt.
- Moedig elkaar aan om deel te nemen aan activiteiten, zoals de eetclub of leesclub.

Over samenwerken

- Gebruik crisissen als kansen: ze zorgen voor de urgentie die je soms nodig hebt om samen tot oplossingen te komen.
- Maak een gezamenlijke WhatsApp-groep of gebruik een app als Nextdoor, waar je hulp, tips en veel meer kan vinden in je buurt.

SUGGESTIES VOOR ORGANISATIES:

Voor buurtteams

- Organiseer en faciliteer meer ontmoeting, zoals DOCK met de (markt)burendag en de koffiekar.
- Omarm meer initiatieven van bewoners.
- Bied ondersteuning bij digitale vaardigheden.
- Vermijd dubbelingen tussen organisaties als bibliotheken en de buurtteams, zorg voor meer samenwerking.

Voor buurthuizen

- Open een telefoonlijn voor hulpvragen.
- Communiceer welke winkelaars boodschappen aan huis levert.
- Installeer een bord met zoekertjes à la 'Huishoudhulp gezocht'.

Voor werkgevers van expats

- Neem meer initiatief om expats in de buurt te laten integreren.
- Investeer meer in sociale returns.

"WE MOETEN DE MOED TERUG IN ONTMOETEN ZETTEN."

- Deelnemer

SUGGESTIES VOOR DE GEMEENTE:

Over ontmoeten

- Er is behoefte aan meer ontmoetingsruimtes, buurtkamers en koffiekamers. Zet ook de openbare ruimte meer in voor verbinding, met bijvoorbeeld boomspiegels, bankjes en tuintjes.
- Maak de buurtkamers bereikbaar voor mensen die slecht te been zijn. Een fijnmazig netwerk van buurtkamers en meer (openbaar) vervoer zijn daarvoor cruciaal. Denk aan meer (en gratis) openbaar vervoer, beter vervoer voor gehandicapten, een uitgebreidere HeenenWeerdienst en netwerken waar je om een lift kan vragen.
- Zorg ervoor dat de ontmoetingsruimtes betaalbaar en uitnodigend zijn. Stel ze zoveel mogelijk open, het liefst elke ochtend.
- Maak de buurthuizen aantrekkelijker voor jongeren, zodat ook zij zich betrokken voelen bij bestaande initiatieven in de wijk. Die generatiemix komt de sociale cohesie alleen maar ten goede.
- Ontwikkel samen met bewoners programma's om expats en oudere bewoners te verbinden.

Over informeren en stimuleren

- Maak de hulpvragen en beschikbare diensten inzichtelijk, bijvoorbeeld via nieuwsbrieven of buurtmedia.
- Ontwikkel campagnes die bewustwording over voor elkaar zorgen stimuleren.
- Stimuleer ouderen om meer te bewegen, zodat ze tijdens hun dagelijkse ommetje nieuwe gezichten zien en mensen ontmoeten.

Over het stadsdeel

- Overweeg om stadsdelen of wijken te verkleinen tot binnenbuurten (op straat- of steegniveau). Nabijheid is cruciaal voor een gevoel van verbondenheid met je burens.
- Stadsdeel Centrum heeft nog geen eigen cultuurdag. Organiseer een dag waarop iedereen alleen maar Nederlands spreekt en eet, of juist Chinees, zodat mensen beter kunnen ervaren wat het betekent en elkaar echt kunnen leren kennen.



AGENDA

- Stichting Curinosa organiseert volgend jaar bijvoorbeeld een **cultuurdag** in het centrum, vanuit de Oostelijke Eilanden.

RONDJE HULPVRAGEN

- **Stichting Curinosa** is op zoek naar meer vrijwilligers voor onder andere een maatjesproject.
- **Meedenkers gezocht** voor zorgzame buurten in de Jordaan. Je aanmelden kan bij Heidi Hofman: h.hofman@amsterdam.nl / 06 42485654
- **Stichting Tien Yan** wijst graag op de hulplijn van de stichting. Ken je iemand met een Chinese achtergrond die het mentaal moeilijk heeft, maak hen dan wegwijs naar de hulplijn.

PERSPECTIEF OP VERVOLG

Het volgende Meedenkgesprek Zorgzame buurten vindt plaats op (dinsdagmiddag 19 november). Meer informatie kan Pelle Lackamp verstrekken. Hij is bereikbaar via p.lackamp@amsterdam.nl en op 06 14 97 61 36.

COLOFON

Dit document bundelt de input van ca. 70 bewoners en partners uit de wijk, die werd opgehaald tijdens het tweede Meedenkgesprek Zorgzame buurten, georganiseerd door de gemeente Amsterdam. Deze tweede editie, met als thema Behulpzame buurten, vond plaats op 12 september 2024 bij HTB, met een warm welkom van voorzitter Mustafa Ayranci. Dit document pretendeert niet volledig te zijn en sluit alternatieve perspectieven niet uit. Tijdens het volgende Meedenkgesprek worden nieuwe en aanvullende suggesties verzameld.

Het programma en deze tekst werden ontwikkeld door creative consultancy Cornelis Serveert.

CREATIVE CONSULTANCY
CORNELIS
SERVEERT

