

2013 - 2018

'ZEG, WAT DOET DIE

ZORG
VRIJ
STAAT

NOU EIGENLIJK?'



ZORGVRIJSTAAT IS EEN BEWONERSINITIATIEF DAT OP EEN POSITIEVE MANIER UIT DE HAND IS GELOPEN. WE WERKEN AAN ZORGZAME WIJKEN, DOOR BEWONERS TE ORGANISEREN IN HET ZORGEN VOOR ELKAAR, OOK GEVEN WE SAMEN VORM AAN ZEGGENSCHAP EN EIGENAARSCHAP IN ZORG EN WELZIJN.







AANSCHUIVEN - HET ZAL WERKEN
BUURTHULP - AANKAARTEN
CLUB GELDZORG - BINNENLOPEN
NATAFELEN - GEESTVERWANTEN



factsheet AANSCHUIVEN!

Gezonde en betaalbare maaltijden voor zoveel mogelijk mensen in de wijk, met cursussen, schoollunches en een netwerk van bewonersmaaltijden.

AANSCHUIFMAALTIJDEN*

			
2016 ca. 70 koks per maand actief	750 maaltijden	ca. 7.500x meegegeten	maandelijks
2017 ca. 85 koks per maand actief	1.215 maaltijden	ca. 12.150x meegegeten	ontvangen ca.
2018 ca. 75 koks per maand actief	1.670 maaltijden	ca. 16.700x meegegeten	1.200 mensen
			kalenders

* dit zijn buurtmaaltijden van verschillende koks en groepen mensen uit de buurt. Onder de noemer 'Aanschuiven!' brengt Zorgvrijstaat deze bij elkaar en helpt waar nodig met de opstart van nieuwe maaltijden.

FEAST



Tijdens FEAST, begin 2014, wonnen we ons eerste budget. Van € 520,- kochten we boodschappen en nodigden mensen uit om aan te schuiven.

EEN 'AANSCHUIFMAALTIJD' KENT DE VOLGENDE SPELREGELS

- 1 De ontmoeting en verbinding tussen mensen staat centraal
- 2 De maaltijd is toegankelijk voor alle buurtbewoners
- 3 De maaltijd is betaalbaar, liefst maximaal € 3,50 p.p.
- 4 De maaltijd is gezond
- 5 De maaltijd vindt zoveel mogelijk wekelijks op een vast moment plaats

LEESTIPS:

[nos.nl: 'meer tomaten en avocado's naar voedselbank dankzij groente- en fruitbrigade'](#)
[nrc.nl: 'huisarts-moet-paprika-voorschrijven-geen-pillen'](#)
[volkskrant.nl: 'warme schoollunches goed idee'](#)
[nos.nl: 'landelijke afspraken niet toereikend voor aanpak ongezonde levensstijl'](#)
[dezwijger.nl: 'het realiseren van een gezonde voedselomgeving in de stad'](#)

TOOLKIT AANSCHUIVEN:

We maakten **gespreksstof** die kan helpen om lastige onderwerpen aan te kaarten:



schort



placemats



servetten



tafelkleed



karaf



aankaartspel

INZICHT: IN BEWEGING BLIJVEN

Soms kun je je blind staren op het vinden van één passende oplossing. Toch weet je dat er 'meer wegen naar Rome leiden'. Met een open en nieuwsgierige blik zie je meer. Toen onze 'chef' Aanschuiven begin 2018 stopte, stond onze wereld op z'n kop: wat te doen zonder? We dachten een 'chef 2.0' nodig te hebben. Haar taken hebben we in meerdere vacatures omgezet en dat bleek een gouden greep. We trokken mensen aan die we anders nooit hadden gevonden. Mensen die passievol bezig zijn met gezond leven en die kennis graag delen met anderen. We zien dat we onze doelen op verschillende manieren kunnen realiseren. Via vernieuwing en beweging. De bijvangst? We zijn als team minder kwetsbaar omdat we nu weten hoe we taken overdraagbaar kunnen maken.

ACTIES GEZONDE, BETAALBARE VOEDING VOOR IEDEREEN IN DE WIJK

DAGELIJKE KOST



We deden een pilot 'Duurzame voeding en voedselonderwijs': 150 warme, vegetarische basisschoollunches voor Rotterdamse kinderen ([video](#)).

KOM SOEP ETEN



Tijdens het winterfestival kregen bezoekers bij een kom soep de uitnodiging: 'Kom nog eens gratis langs en neem iemand mee.' 50 liter soep werd uitgedeeld.

WORLD DISCO SOUP



Voedseloverschot, wat doe je ermee? In Middelland werden er de heerlijkste gerechten van gemaakt. Dat kunnen we vaker doen!

factsheet 'HET ZAL WERKEN!'

'Het Zal Werken!' houdt rollatorspreekuren en voert kleine woningaanpassingen uit die mensen helpen om langer zelfstandig te kunnen wonen.



734 VRAGEN VOOR WONINGAANPASSINGEN



497 ROLLATORS GECONTROLEERD



20 NIEUWE OPLOSSINGEN

	2016	2017	2018		sinds 2014
aantal aanvragen	165	211	236	rollatorspreekuren	40
aantal vrijwilligers	7	6	12	gecontroleerd	497
totale kosten	€ 3.610,-	€ 4.787,-	€ 3.891,-	gerepareerd	376
aandeel G.A.G. fonds	€ 1.149,-	€ 1.212,-	€ 1.481,-		
extra bijdragen van bewoners	€ 408,-	€ 892,-	€ 602,-	totale materiaalkosten zijn niet bijgehouden, maar niet hoger dan € 376,- (oftewel minder dan € 1,- per gerepareerde rollator)	
gemiddelde materiaalkosten	€ 30,-	€ 33,-	€ 25,-		

soort klussen

- wandbeugels
- opritjes, opstapjes, drempels
- aanpassingen toilet
- overige aanpassingen binnen
- aanpassingen badkamer
- overige aanpassingen buiten

via wie

- ergotherapeuten, verpleegkundigen
- zelf of via eerdere klus
- woningcorporaties
- gemeente: Wmo, wijkteam
- anders

hoe opgelost

- 'Het Zal Werken!'
- zelf, eigen netwerk
- doorverwezen naar Wmo
- doorverwezen naar corporaties
- anders
- vraag vervallen

- organisatie/coördinatie 8u/wk
- uitvoeren klussen 14-18u/wk
- gemiddeld ca. 1.000u per jaar

HULPMIDDELEN

WMO-QUICKSCAN

Waar kun je je vraag voor een kleine woningaanpassing het beste stellen?

KLUSWIJZERS

KLUSWIJZER WANDBEUGELS

Handige tips voor klussen die veel voorkomen

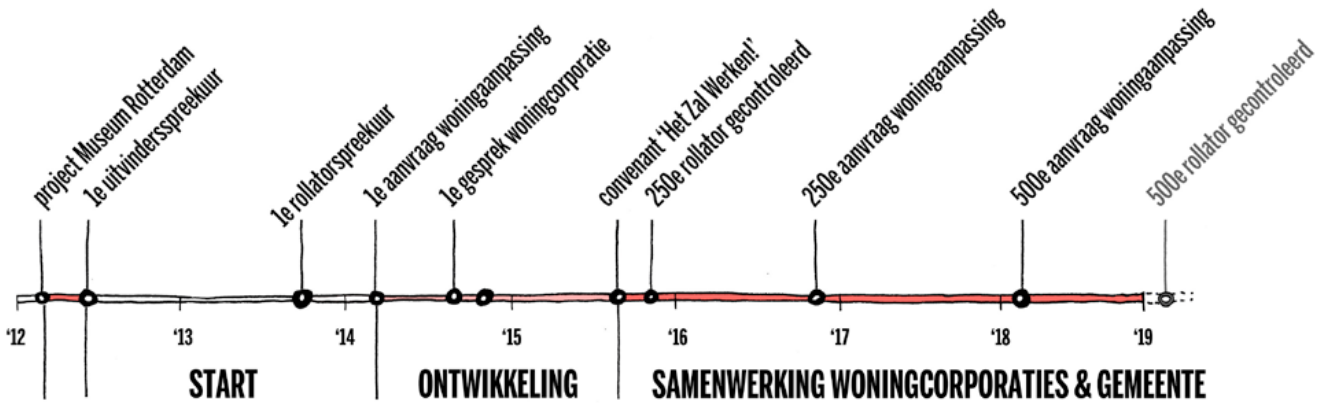


Doen wat we doen omdat we dat willen, niet omdat het moet. Hoe belangrijk dit is bleek door een artikel in het magazine van een corporatie waarin 'Het Zal Werken!' werd aangeboden als hun 'service'. Mensen kregen het idee dat ze recht hadden op onze hulp en begonnen eisen te stellen. En op aandringen van een corporatie maakten we met hen de afspraak voortaan binnen 2 weken te reageren op verzoeken. Dat lukte niet altijd en riep de vraag op of we mensen moesten melden dat hun vraag was ontvangen. Dat lijkt een kleine stap, maar het voelde alsof we het systeem in werden gezogen. Ons inzicht? Voldoening is cruciaal in ons verdienmodel. We kunnen zo werken omdat we het zinvol en leuk vinden. We zijn en blijven een vrijwillige klussendienst. Daar hebben bewoners meestal wel waardering voor, zelfs als ze even moeten wachten...

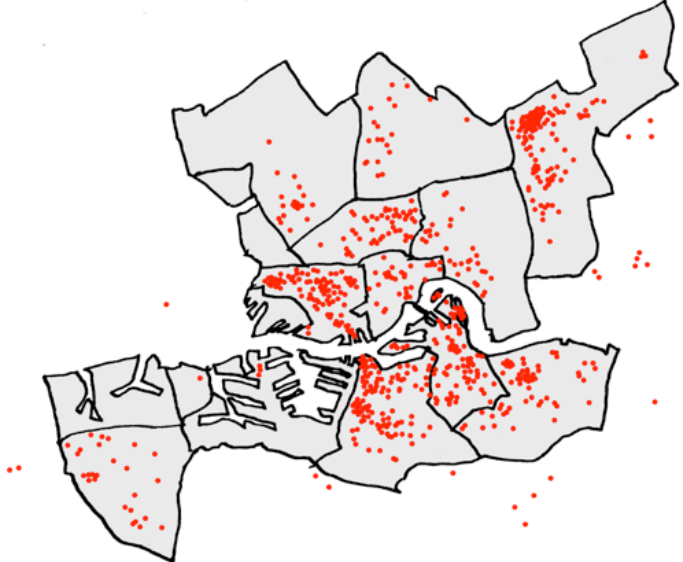
Op hetzalwerken.nl delen we ervaringen en praktische tips. En op zorgvrijstaat.nl/over-hzw/ zijn video's van Human en OPEN Rotterdam te vinden over [rollatorspreekuren](#), [woningaanpassingen](#) en de [klussendienst](#) zelf.

factsheet 'HET ZAL WERKEN!'

DE ONTWIKKELING VAN 'HET ZAL WERKEN!' DOOR DE TIJD HEEN



WAAR KOMEN AANVRAGEN VOOR WONINGAANPASSINGEN VANDAAN?



HANDBOEK 'HET ZAL WERKEN!'



We maakten een **handboek** met tips voor veelvoorkomende klussen, en over hoe je zelf een vergelijkbaar initiatief kunt beginnen.

BEWEGEN, NAAR BUITEN EN BEZIG ZIJN

mijnkwaliteitvanleven.nl
14 juli 2016

Pagina leuk vinden

Bewegen, naar buiten en bezig zijn is belangrijk voor Adri Blom: "ik wil absoluut niet oud worden op mijn stoel. Daarom ga ik twee keer per dag naar buiten. Via **Uitvindersbrigade 'Het Zal Werken!'** heb ik een oprit bij de buitendeur gekregen. Het is een kleine aanpassing maar dat maakt hem voor mij niet minder belangrijk."

Dank voor de fotografie en het interview [Romi Tweebeke Fotografie](#) [#mijnkwaliteitvanleven](#)



MJNKWALITEITVANLEVEN.NL
Twee keer per dag naar buiten - Adri Blom (91)
"In mijn appartement op de eerste verdieping woon ik al 55 jaar..."

BRILLENSPREEKUUR



In 2016 deden we een proef met een brillenspreekuur: pootjes aandraaien, neusstukjes fiksen, glazen poetsen. In ruil voor het repareren van haar rollator kregen we hulp van vrijwilliger Marian die in Ghana een oogkliniek heeft opgezet. Ze bracht naast een berg mini-schroefjes, neussteuntjes en gereedschap ook ervaring om brillen te fiksen mee. Veel vraag ernaar zijn we nog niet tegen gekomen.

CONVENANT 'HET ZAL WERKEN!'



Eind 2015 tekenden we met 4 grote woningcorporaties van Rotterdam het convenant 'Het Zal Werken!'. Later kwam daar de gemeente Rotterdam als partner bij. Zij mogen verzoeken -geen opdrachten- voor kleine woningaanpassingen aan ons voorleggen. In ruil daarvoor doen zij een bijdrage in ons 'Gedoe Afkoop Garantie'-fonds.

factsheet **BUURTHULP**

Buurthulp gaat over het versterken van de rol die de buurt kan spelen in het opvangen van (zorg)vragen.

VRAAG & AANBOD

MATCHMAKING



We speelden een rol in ca. 25 hulpvragen. Via Facebook stelden we 39 vragen en deden 21x een passend aanbod. En via rotterdammersvoorelkaar.nl stelden we 7 vragen en deden we 16x een aanbod.

ADVERTENTIEBORDEN



Hoe koppel je vraag aan aanbod uit de wijk en omgekeerd? We deelden advertentie-borden uit aan de ontmoetingsplekken van Huize Middelland. Hoe ontstaat een levendige 'marktplaats' in de wijk?

WERKEN AAN VERBINDINGEN

HUIZE MIDDELLAND



Samen met 14 ontmoetingsplekken vormen we Huize Middelland: 1 buurthuis, 14x dichtbij.

DELFSHAVEN LOKAAL



We zijn mede-kwartiermaker van het netwerk van ca. 170 lokale organisaties die een bijdrage leveren aan het welzijn van Delfshaven.

9 LESSEN OPGEDAAN IN BUURTHULP

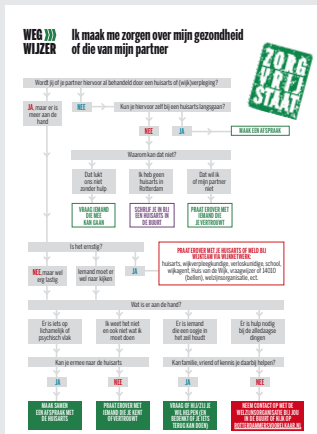
1. 'Het biedt al steun als je weet dat je je zorgen met iemand kunt delen.' - Marije
2. 'Herkenning schept een band, je weet hoe het is en snapt de dilemma's.' - Marsja
3. 'Hoe concreter de vraag, hoe beter je een passend aanbod kan doen.' - Madelon
4. 'Soms moet je, in goed overleg met de ander, even de regie overnemen om rust in een situatie te brengen.' - Milja
5. 'Soms wil ik alleen maar wat tijd en een 'luisterend oor'. Dat is precies wat professionals mij niet kunnen bieden.' - Marlies
6. 'Vraag en aanbod bijeenbrengen heeft eigenlijk een datingsite nodig.' - Milja
7. 'Practice what you preach: help zelf mee en ervaar wat iets met je doet voordat je de vraag aan een ander stelt.' - Yvette
8. 'Los vragen dichtbij op, dus geen 'click-call-face'.' - Dennis
9. 'Een ander helpen maakt gelukkig.' - Antoinette

INZICHT: VAN ZORGCOPERATIE NAAR COOPERATIEVE ZORG

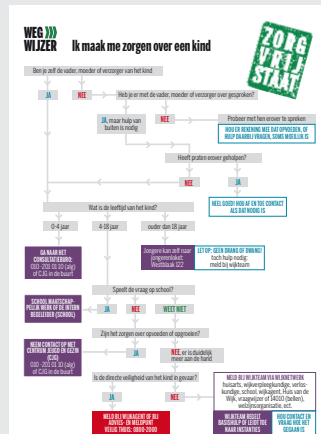
De overheid wil dat mensen meer zelfredzaam worden. In onze ogen gaat dat gepaard met eigenaarschap en zeggenschap. Wat is daarvoor nodig? Het eerste idee: een zorgcoöperatie. Na veel gesprekken met coöperaties en -initiatieven in het land, kwamen we erachter dat die vorm het toch niet is. Zorgcoöperaties hebben het goed geregeld maar blijven onderdeel van het huidige systeem. Interessanter is de vraag: hoe ziet de samenleving er uit na de verzorgingsstaat? We geloven in solidariteit en de kracht van het collectief. De zoektocht is hoe we datgene wat mensen al doen versterken en van mensen zelf maken. We willen ook geen nieuwe organisatie optuigen, maar bijdragen aan het organiserend vermogen van bestaande netwerken en initiatieven, en het zorgen voor elkaar versterken; in wijken en buurten, dichtbij mensen. In ons denken erover heeft een verschuiving plaatsgevonden van het opzetten van een zorgcoöperatie naar het bijdragen aan coöperatieve zorg.

HULPMIDDELEN

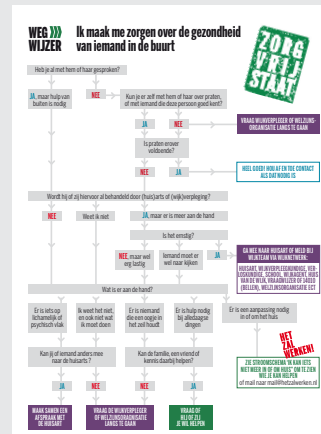
WEGWIJZERS



Ik maak me zorgen over m'n eigen gezondheid of die van m'n partner

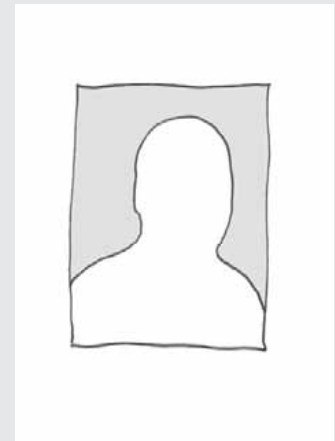


Ik maak me zorgen om een kind



Ik maak me zorgen om iemand in de buurt

SMOELENBOEK



Bij wie kan je waarvoor aan-kloppen? (samen in te vullen)

factsheet CLUB GELDZORG

In Club Geldzorg werken we aan wijken waar armoede en schulden bespreekbaar zijn, en waar je een sterk wijknetwerk vindt met hulpmiddelen die helpen vooruit te komen.

BINNENLOPEN: HET NETWERK VAN INLOOFSPREEKUREN



We zijn een verbindende en drijvende kracht achter het netwerk van 35 wekelijkse inloofsprekken in Delfshaven.

Heb je vragen over deze brief?



Heb je moeite met betalen? Ga naar een inloofsprek

Wijkteam	Wijkteam	Wijkteam	Wijkteam	Wijkteam	Wijkteam
Wijkteam	Wijkteam	Wijkteam	Wijkteam	Wijkteam	Wijkteam



Sinds oktober 2016 houdt Zorgvrijstaat zelf ook inloofsprekken (inmiddels 4x per week).

INZICHT: COMPLEX EN VAN ONS

Ons ideaal? Dat mensen bestaanszekerheid ervaren en een balans vinden tussen inkomsten en uitgaven. En dat zij tijdig problemen herkennen en hulp durven vragen, zonder verlies van waardigheid. Het vraagstuk 'geldzorgen' is complex. Toen we in 2015 startten, wilden we toegang tot nieuwe schuldhulpssystemen zoals Het Goede Gierenfonds. Maar we vergaten dat een reis begint met een eerste stap en niet bij het einddoel. We gingen terug naar onze kern: aansluiten bij de vraag van mensen en stap voor stap op zoek naar passende oplossingen en werkende principes. 'Nabijheid' en 'laagdrempeligheid' bleken de ingrediënten. Via ontmoeting, gesprek en verbinding, kwamen we uit op 'Binnenlopen', een netwerk van inloofsprekken. Dat niet alleen hulp biedt, maar ook systeemfouten aankaart en praktische hulpmiddelen ontwikkelt en verspreidt. Zodat mensen zelf, maar niet alleen, stappen vooruit kunnen zetten. Nu, na 4 jaar, is de cirkel rond: we bouwen (samen) aan een alternatief systeem dat het perspectief van mensen centraal stelt.



STUDIEGIDS WERKEN IN DE WIJK

Hoe vind je de weg tussen de jungle van de participatiemaatschappij en de mallemol van de overheid? (nog in de maak)

HULPMIDDELEN

ALARBELLEN

Wanneer moet je aan de bel trekken bij geldzorgen?

Wanneer moet je aan de bel trekken bij geldzorgen?

WEGWIJZER GELDZORGEN

Iemand maakt zich zorgen over zijn/haar financiële situatie

Waar kun je terecht met je vragen over geldzorgen?

WIJKORGANOGRAM

MIDDELLAND / NIEUWE WESTEN

Waar kan ik iemand met geldzorgen naar doorverwijzen?

Waar kan ik iemand met geldzorgen naar doorverwijzen?

FINANCIËLE APK

Klopt uw financiële situatie nog wel?

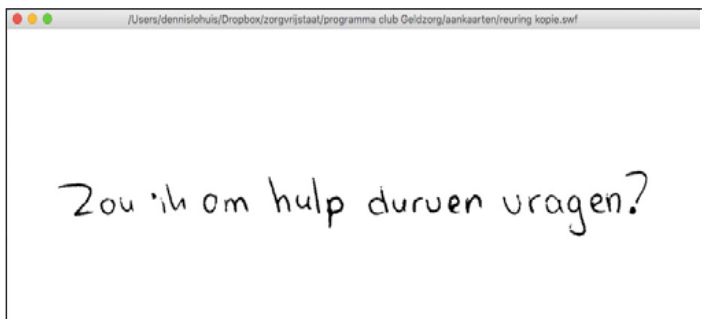
Klopt je financiële situatie nog wel?

Wanneer moet je aan de bel trekken bij geldzorgen? Waar kun je terecht met je vragen over geldzorgen? Waar kan ik iemand met geldzorgen naar doorverwijzen? Klopt je financiële situatie nog wel?

factsheet CLUB GELDZORG

ARMOEDE & SCHULDEN BESPREEKBAAR MAKEN

LAURENTIUS-SYMPIOSIUM: ARMOEDE, SCHULDEN & TABOE



Tijdens het Laurentius Symposium 2017 haalden we bijna 100 vragen op die mensen niet durven stellen. Van de 35 meest indringende vragen maakten we een animatie.

TIPS & TRICKS DELEN



Angela: "meld jezelf aan bij weggeef- en ruilhoeken op Facebook. Je kan er terecht voor gratis spullen, meubels of etenswaren."

Als je krap bij kas zit, word je vaak creatief over wat je allemaal kunt doen met weinig of geen geld. We riepen op deze tips via Facebook te delen. Goed van de grond gekomen is het (nog) niet, maar we ontvingen mooie tips.

EEN RIJKE MAALTIJD OVER ARMOEDE



We organiseerden een aankaartmaaltijd over armoede en geldzorgen, met op de menukaart de volgende onderwerpen: 'In de soep lopen' (hoe reageer jij als het misgaat? 'wat zit er onder de huid?' (wanneer voel jij je arm/voel jij je rijk?) en 'kun je er chocola van maken?' (wat hebben armoede of geldzorgen je gebracht wat je niet meer kwijt wil raken?)

POSTADRES?



Ron Blom maakte voor OPEN Rotterdam een videoreportage over een man die met hulp van Stichting Azagua zijn leven weer op de rit heeft. Alleen wil de gemeente zijn postadres opheffen. Begint alle ellende nu weer van voor af aan? Een verslag van een ingewikkelde zoektocht van Azagua en Zorgvrijstaat naar een postadres voor iemand met een uitkering.

"BETALEN MOET JE"



In december 2018 praatten we met de Werkgroep Jongeren Mooi Mooier Middelland over geldzorgen en schulden. Verrassend was de uitspraak 'Betalen moet je!': je kunt een vriend geen geld weigeren als dat gevraagd wordt, tegelijkertijd verwacht je dat het geleende bedrag terugkomt en kun je daar niet naar vragen.

VERHALEN DELEN



Armoede wordt in stilte geleden. Zorgvrijstaat publiceert 10 portretten van mensen om geldzorgen bespreekbaar te maken in de wijk. We maken hiermee een voorzichtige beweging naar een wijkcultuur waarin je mag praten over je problemen. Hopelijk komen mensen eerder op de goede hulproute uit en kunnen grotere problemen worden voorkomen.

HET VERHAAL VAN RICK

Rick staat al jaren onder beschermingsbewind. Dat betekent een ingrijpende beperking van rechten. Vriendinnen boden hem jaren geleden aan om te helpen, dat leek een goede tijdelijke oplossing. Inmiddels zijn er heel wat jaren verstreken. Rick zit aan alle kante klem. 'Weinig mensen begrijpen hoe ingrijpend onderbewindstelling is.' Hij is sceptisch over het systeem en voelt zich moe gestreden. Elke dag is het weer een uitdaging om er niet in te 'verzuipen'. Uitzichtloze situaties kent hij als geen ander. 'Soms ben ik nog geen 10 seconden wakker en vraag ik mij af hoe ik de dag doorkom. Zo'n gevoel ontnemt je heel veel. Het lukt dan echt niet meer om creatief te denken.' Rick blijft oplossingsgericht en timmert aan de weg, vast van plan 'te laten zien dat het anders kan'. Uiteindelijk gaat het volgens hem vooral over zingeving. 'Als ik niet uit kijk dan sta ik straks in een geel pakje papier te prikken. En gaat die mooie opleiding aan mijn neus voorbij. Waarom laten ze me niet een jaar mijn eigen gang gaan. Echt, dan komt het goed.'

factsheet **AANKAARTEN**

Aankaarten gaat over het bespreekbaar maken van lastige onderwerpen en het aan de kaak stellen van misstanden.

BESPREEKBAAR MAKEN

AANKAARTSPEL



Studenten van de Willem de Kooning Academie bedachten een spel met dekselse dilemma's, typerende tafereelen en onthutsende onderwerpen, om het gesprek over zorgen voor elkaar op gang te brengen.

DEKSELSE DILEMMA'S



Er zijn soms lastige dilemma's als je zorgt voor elkaar. Via Facebook vroegen we om reacties.

AAN DE KAAK STELLEN

BRIEFROMAN WEEFFOUTJES



Van onze ervaringen met weeffoutjes in het systeem maakten we een **briefroman**: twee bewoners schrijven elkaar regelmatig brieven over hun belevenissen. (nog in de maak)

VERS BETON: 'WIJKTEAMS MAKEN HUN BELOFTE NIET WAAR'



We droegen bij aan een **artikel** van Vers Beton over de rol en werking van wijkteams in Rotterdam

WORKSHOP WEEFFOUTJES



Ambtenaren van Gemeente Rotterdam gaven we een workshop 'weeffoutjes herkennen'. We startten met 'vraag of iemand je de weg kan wijzen naar de Vraagwijzer'.

COLUMN 'ZELFREDZAAMHEID EN SCHARRELKIPPEN'



We schreven een **column** voor Gemeente Rotterdam over hoe zelfredzaamheid tegelijkertijd overschat en onderschat wordt.

SANDWICHBORDEN



Bij 6 gelegenheden hebben we mensen uitgenodigd hun vraag zichtbaar te maken op een sandwichbord.

INZICHT: CULTUUR MAKEN

Het lijkt misschien simpel: als je geen vraag stelt, word je niet geholpen. Ook het omgekeerde is waar: als je geen aanbod doet, weet niemand dat je wil bijdragen. In 2014 lieten studenten van de Willem de Kooning Academie ons zien hoe belangrijk 'Aankaarten' is in alles wat we doen. Naast het duidelijk benoemen van vraag en aanbod in de wijk, bedoelen we daarmee ook dingen bespreekbaar maken en aan de kaak stellen. Denk aan een onderwerp rondom psychische kwetsbaarheid of schulden. Dat is niet zo vanzelfsprekend, het is ook een kwestie van cultuur maken. In wijken moeten dingen zich kunnen doorvertellen. Daarom kiezen we voor duidelijke woorden en het benoemen van de dingen die we doen of willen doen, zoals 'Aanschuiven!' en 'Het Zal Werken!'. We zijn ook niet bang voor een beetje extra reuring.

factsheet GEESTVERWANTEN

Geestverwanten gaat over vragen en uitdagingen die te maken hebben met mentale veerkracht en elkaar tot steun zijn.

NATAFELEN



Natafelen is het goede gesprek dat je voert na een gezamenlijke maaltijd. De bordjes zijn afgeruimd, maar het is nog niet voorbij. 'Natafelen on Toer'-bijeenkomsten zijn thema-avonden rondom leven met een GGZ-uitdaging. Over de werkzame principes van de avonden maakten we een [mini-documentaire](#).

NATAFELEN ON TOER



Sinds oktober 2016 zijn 38 'Natafelen on Toer'-bijeenkomsten gehouden, met in totaal ca. 450 gasten.

VRAAG HET DE DOKTER



In 2017 organiseerden we 6 laagdrempelige bijeenkomsten in de wijk met onze wijkpsychiater.

WIJKPSYCHIATRIE



'Soms heb je meer aan de buurvrouw dan aan de psychiater'

Wijkpsychiatrie die goed voor elkaar zorgen en in het bijzonder voor elkaar zorgen met een GGZ-uitdaging. Dit zijn wijkpsychiatrie en wijkpsycholoog die op een laagdrempelige manier samenwerken met bestaande netwerken in de wijk om te zorgen voor een betere zorg voor mensen met een GGZ-uitdaging. Dit zijn wijkpsychiatrie en wijkpsycholoog die op een laagdrempelige manier samenwerken met bestaande netwerken in de wijk om te zorgen voor een betere zorg voor mensen met een GGZ-uitdaging.

ONZE LESSEN UIT WIJKPSYCHIATRIE

- In het project Wijkpsychiatrie hadden we de beschikking over een 'eigen' wijkpsychiater en wijkpsycholoog. Lessen die we leerden:
1. Zorg voor meer kennis en ervaring over psychiatrie in wijknetwerken.
 2. Versterk relaties, daarmee help je mensen.
 3. Zorg voor het juiste samenspel tussen formele en informele netwerken.
 4. Sluit aan bij het sociale kapitaal van de wijk.
 5. Ontwikkel geen ketens, maar creëer ecosystemen.

Meer weten? Lees [hier](#) het volledige essay.

PROEFTUIN SAMEN BETER



Sinds 2017 is Zorgvrijstaat proeftuin van het landelijke netwerk SamenBeter. Samen met bewoners en anderen werken we aan een sociale en gezonde wijk.

SMOELNBOEK GGZ MIDDELLAND

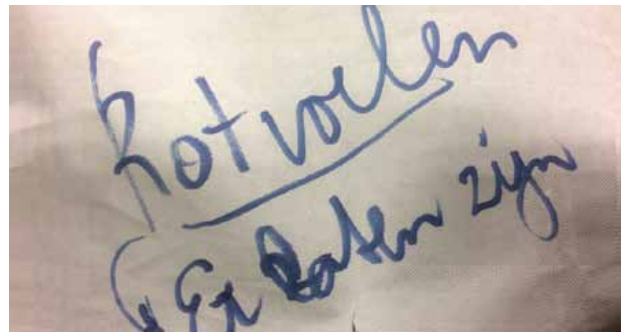


Met een huisarts, praktijkondersteuners, wijkteam en -netwerk maakten we een smoelenboek GGZ: waarvoor kun je bij elkaar aankloppen?

OPSTARTKOFFIE

Hoe deel je de uitdagingen waar je voor staat? En hoe doe je een beroep op een ander? Geestverwanten is een eenvoudige steunstructuur waarin de kracht van samen merkbaar wordt. Samen de week beginnen met koffie en een gesprek, wandelen en de plekken in de wijk verkennen, met eens in de maand 'gedeelde pot', oftewel samen eten en de kosten delen. Maar ook: samen bouwen aan een e-community en vormen van peer-support.

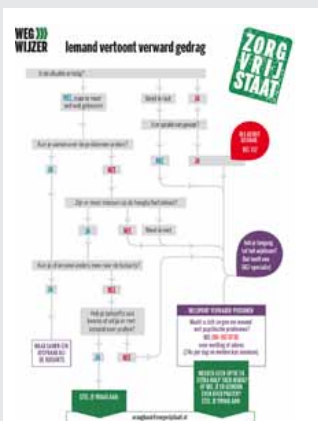
EERSTE HULP BIJ GGZ



Als iemand zich in zijn vinger snijdt of zichzelf verbrandt, dan pak je de EHBO-koffer. Maar wat doe je als een geliefde, vriend, buurman of je leerling een paniekaanval krijgt, zijn bed niet meer uitkomt of steeds somberder wordt? Dat leren we bewoners in de cursus 'eerste hulp bij psychische problemen'.

HULPMIDDELEN

WEGWIJZER GGZ



Waar kun je terecht met vragen over je geestelijke gezondheid?

factsheet **ZORGVRIJSTAAT DELEN EN OVERDRAGEN**

PR & COMMUNICATIE



390 Facebookberichten
1.241 vrienden (31-12-'18)



56 aanschuifkalenders/
nieuwsbrieven verstuurd
aan 1.000-1.200 personen



16 blogs geschreven
18 interviews gegeven
12 bijdragen aan denktanks



21 presentaties
13 workshops
9 werkbezoeken



5 publicaties
gemaakt en aan 10
bijgedragen



11 video's over
onze activiteiten

BETROKKEN MENSEN*

	'13	'14	'15	'16	'17	'18
kernteam	2	4	8	7	4	7
meedoeners	3	12	46	80	100	100
deelnemers (niet-uniek)	150	3.150	6.500	9.200	14.200	18.300
publiek (o.a. facebook, mailings)	0	350	2.500	7.200	14.800	14.100

* Dit zijn deels schattingen, niet altijd en alles is bijgehouden. Ook zijn niet alle inspanningen aan Zorgvrijstaat toe te rekenen (en daar zijn we ook blij mee). Zo zijn in het overzicht bijvoorbeeld ook deelnemers aan aanschuifmaaltijden meegerekend, waarbij Zorgvrijstaat alleen aanjager en coördinator van de eet-infrastructuur is en zelf geen maaltijden aanbiedt. Soms bestonden buurtmaaltijden al en zijn ze onderdeel van 'Aanschuiven' geworden.

IN ROTTERDAM-WEST ORGANISEREN BUURTBEWONERS DE ZORG ZELF

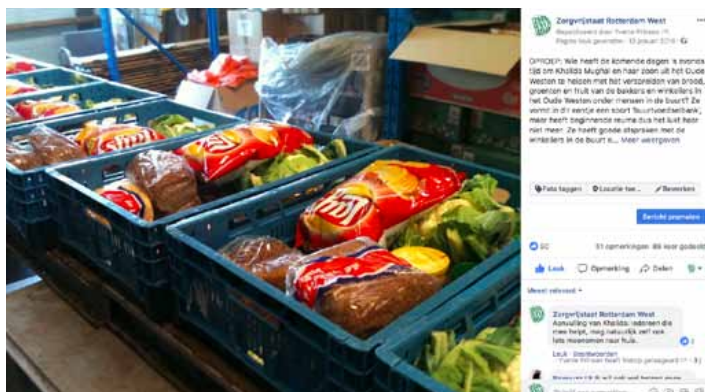


In 2015 schreef 'De Correspondent' over Zorgvrijstaat. Het is goed om onze ambities terug te lezen, maar we zijn nog lang niet klaar.

PLEIDOOI VOOR EEN ZORGVRIJSTAAT

We schreven een manifest om te laten zien waar we voor staan: Zorgvrijstaat vindt dat zorgen voor elkaar iets van mensen is. We werken samen met bewoners aan zorgzame wijken, met meer zeggenschap en eigenaarschap van mensen. Lees het hele manifest op www.zorgvrijstaat.nl/over-ons-2

HET FACEBOOK-BERICHT MET HET GROOTSTE BEREIK: 20.300 OP 13-01-2016



OPROEP: Wie heeft de komende dagen 's avonds tijd om Khalida en haar zoon uit het Oude Westen te helpen met het verspreiden van brood, groenten en fruit van de bakkers en winkeliers in het Oude Westen onder mensen in de buurt? Ze vormt in d'r eentje een soort 'buurtvoedselbank', maar heeft beginnende reuma dus het lukt haar niet meer. Ze heeft goede afspraken met winkeliers in de buurt en zoekt (sjouw) hulp. Het hoeft niet iedere dag, maar als je tijd hebt om een keer te helpen, is dat al fijn. Misschien dat we met elkaar een grote groep kunnen vormen waarbij iedereen een uurtje in de week helpt? Vanavond om 19:30u is de eerste bakker klaar en kunnen we er brood komen ophalen. Help mee, stuur door en zeg het voort! Je kunt haar contactgegevens via ons krijgen (laat een reactie achter of bel even Yvette).

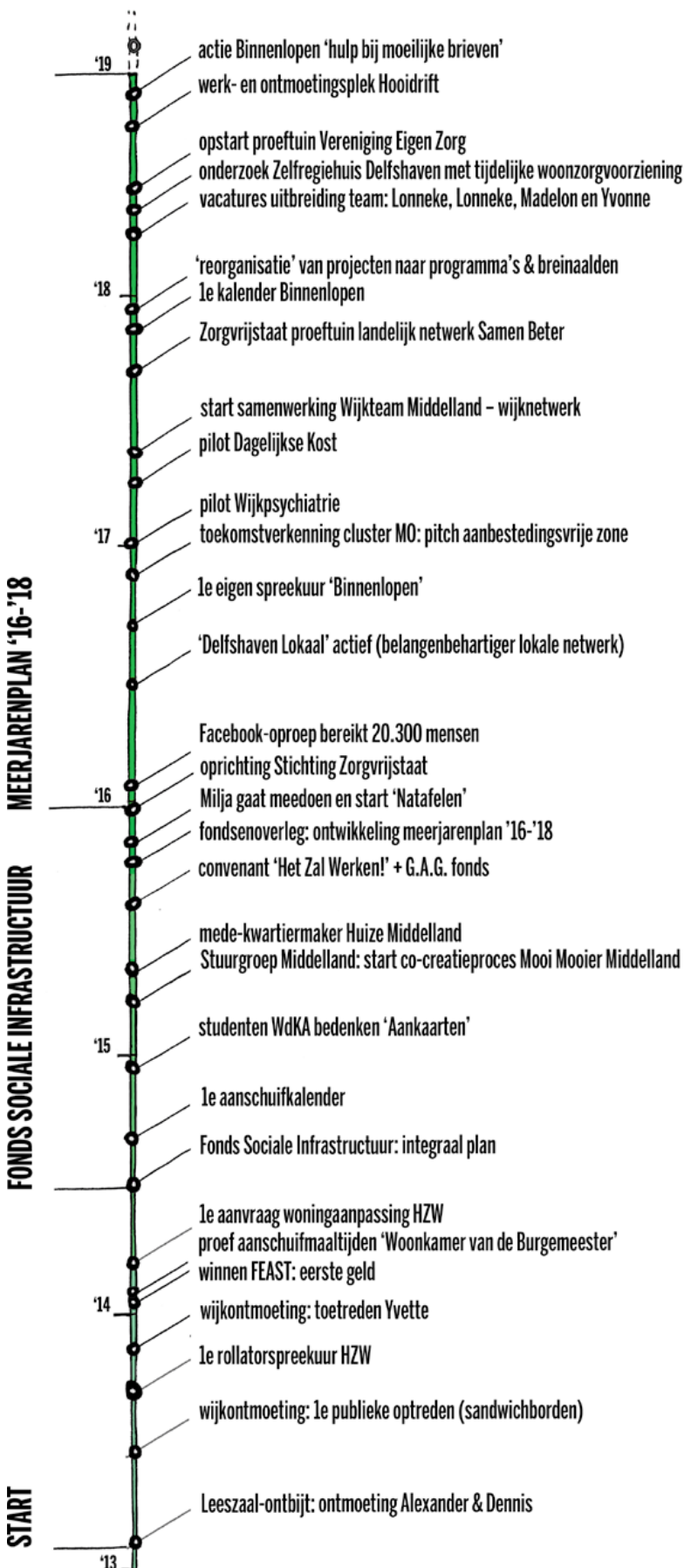
INZICHT: KOPJES KOFFIE DRINKEN



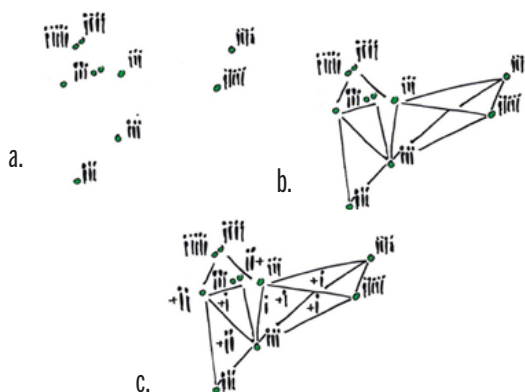
Onder het mom van 'koffie drinken' bouwen we aan relaties en komen we samen. 'Koffie drinken', op een fijne plek in de wijk, is onderdeel geworden van onze werkwijze (als je daar al van kunt spreken). Echte tijd en aandacht voor elkaar. Eenvoudig én doeltreffend. Tijdens het koffie drinken komt waardevolle uitwisseling tot stand.

factsheet ZORGVRIJSTAAT ORGANISATIE

ONTWIKKELING VAN ZORGVRIJSTAAT DOOR DE TIJD



ONZE WERKWIJZE: ONDERZOEKEND ONTWERPEN



1. Werken vanuit concrete vragen & situaties.
2. Verbinden & versterken van dat wat er is.
3. Voortdurend de tussenpostie innemen en vertalen.
4. Jezelf tot instrument maken, onderdeel zijn van de vraag of ontwikkeling.
5. Kunnen reageren op kansen die zich gaandeweg aandienen.
6. Aanvullend nieuwe dingen ontwikkelen in gaten die we zien ontstaan.
7. In kleine stappen werken aan grote ontwikkelingen.
8. Iedere stap zelf moet zoveel mogelijk ook resultaat zijn.

VAN PROJECTEN NAAR PROGRAMMA'S & BREINAALDEN

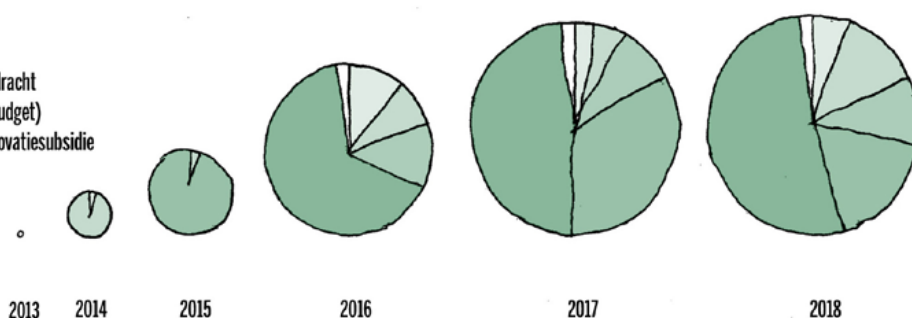
In 2017 maakten we de omslag van 15 deelprojecten naar 5 programma's en 5 breinaalden, die daar als rode draden doorheen prikken. Het aantal projecten en activiteiten was gegroeid en onderlinge communicatie- en informatiestromen verslechterden. De centrale vraag werd 'hoe komen we tot een lichte organisatiestructuur die de samenhang versterkt, en daarbij recht doet aan verschillen in werkwijze, aandachtsgebieden en beschikbare tijd? En waarop anderen ook nog eens makkelijk(er) kunnen aansluiten?'

PROGRAMMA'S	BREINAALDEN				
	AANKAARTEN	HULPMIDDELEN	NETWERKEN	CONSTRUCT	UITDRAGEN
AANSCHUIVEN					
HET ZAL WERKEN					
BUURTHULP					
CLUB GELDZORG					
GEESTVERWANTEN					

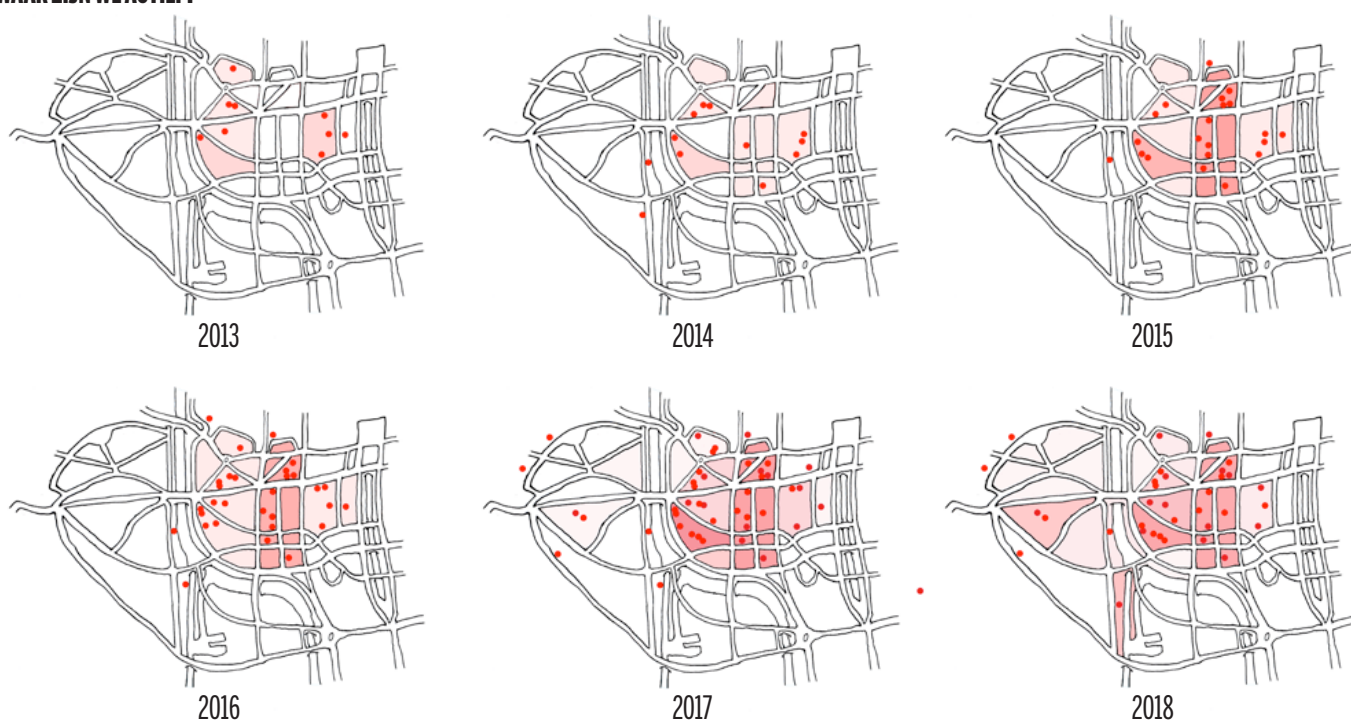
factsheet ZORGVRIJSTAAT AANTALLEN

INKOMSTEN

-  bijdragen bewoners, etc.
-  corporaties
-  gemeente Rotterdam, opdracht
-  Couleur Locale (welzijnsbudget)
-  gemeente Rotterdam, innovatiesubsidie
-  fondsen



WAAR ZIJN WE ACTIEF?



MIJN & DIJN: EEN ONVOLLEDIG OVERZICHT VAN MENSEN EN ORGANISATIES MET WIE WE WERKEN AAN ZORGVRIJSTAAT

Delfshaven Coöperatie, Lot, Karin, Tim, Ineke, Wijkpastoraat, Katinke, Arja, Thuis in West, Carolien, John, Arthur, Gemeente Rotterdam, Buurthuiskamer Essenburgbuurt, Singeldingen, CVD, Opzoomer Mee, MOB, gebiedsteam, gebiedscommissies Delfshaven en Centrum, programma Langer Thuis, Mirjam, Paul, Krachtvrouwen, Fatma, Kameroen, Ellis, Sebastian, Huize Middelland, Spoortuin, Dierenlandje, Wijkpaleis, Recreatiecentrum Oostervant, Sat Chen, Shirley, Leeszaal West, Actiegroep Oude Westen, Werkgroep Jongeren Middelland, Samir, Herman, Vereniging Ettaouhid, Buurtatelier, Graaf Florisstraat, Oranjerie, het Leespaleis, 't Nozepadje, het Vogelnest/Altair, de Woonkamer van de Burgemeester, Addy, Latifa, Alida, Rabya, Nob, Alex, Marsja, Marlies, Peter, Jaap, Ieders Tuin, de Pluktuin, speeltuin Confetti, Abu Rakrak, Wi Masanga, Casa Tiberias, de Educatieve Tuin, het Leger des Heils, Delfshaven Lokaal, Stichting Pluspunt, Vrouwenhuis Rosa, Geloven in Spangen, Studio Delfshaven, Het Lab, Tom, Beekhuizen Bindt, Cies, Yvette, Schiezicht, Post West, Het Palet, Fred, Frans, Frederik, Enrique, Aat, Woonstad Rotterdam, Woonbron, Havensteder, Ergotherapie Rotterdam, Aafje, Zelfregiehuis Delfshaven, Stichting de Belevingswereld, Gezondheidscentrum Mathenesserlaan, Bernadette, Ciska, Wijkteams Middelland en Nieuwe Westen, Yousra, Pameijer, Laurens Delfshaven, Humanitas, Slow Food Youth Network, VORK, Patrick, Mitzy, Marlies, Merete JSO, LSA Bewoners, Veerle, WMO Radar, DOCK Alexander, NL Zorgt voor elkaar, MIND, Roxane, Caroline, Philip, SamenBeter, De Nieuwe GGZ, Philippe, Marius, Michael, Rob, Elske, Movisie, Mentorproject Rotterdam, Huiskamer van Spangen, De Groene Connectie, Jong Delfshaven, Mooi Mooier Middelland, Brancobuurt, Krachtgroen, Werkgroep Sociaal Pupillenbuurt, BuurtzorgT, OBS Babylon, WdKA, Toko51/Cretopia, Stipo, Zorgimpuls, Stedelijk verbindingsteam Informele Zorg, Eerste Verdieping, Therapieland, e.v.a.

ZORGVRIJSTAAT WORDT OOK MOGELIJK GEMAAKT DOOR:

VSbfonds
iedereen doet mee

Stichting Bevordering van Volkskracht

Oranje Fonds

Gemeente Rotterdam



Sint Laurensfonds

fonds DBL

STICHTING DOEN

meer informatie? mail@zorgvrijstaat.nl of kijk op www.zorgvrijstaat.nl