

'ZEG, WAT DOET DIE NOU EIGENLIJK?'

ZORGVRIJSTAAT

10
jaar

ZORGVRIJSTAAT



**ZORGVRIJSTAAT
WERKT AAN ZORGZAME BUURTEN
SAMEN GEVEN WE VORM AAN
ZEGGENSCHAP EN EIGENAARSCHAP
IN ZORG EN WELZIJN**

HET ZAL WERKEN!

'AL BIJNA
2000 AANVRAGEN
VOOR AANPASSINGEN
AAN WONINGEN'

pag. 6

CLUB GELDZORG

'CIRCA
65.000 HUISHOUDENS
MET PROBLEMATISCHE
SCHULDEN'

pag. 11

GEESTVERWANTEN

'ONZE COMMUNITY
VOOR ZELFREGIE
EN HERSTEL
IS GROEIEND!'

pag. 12

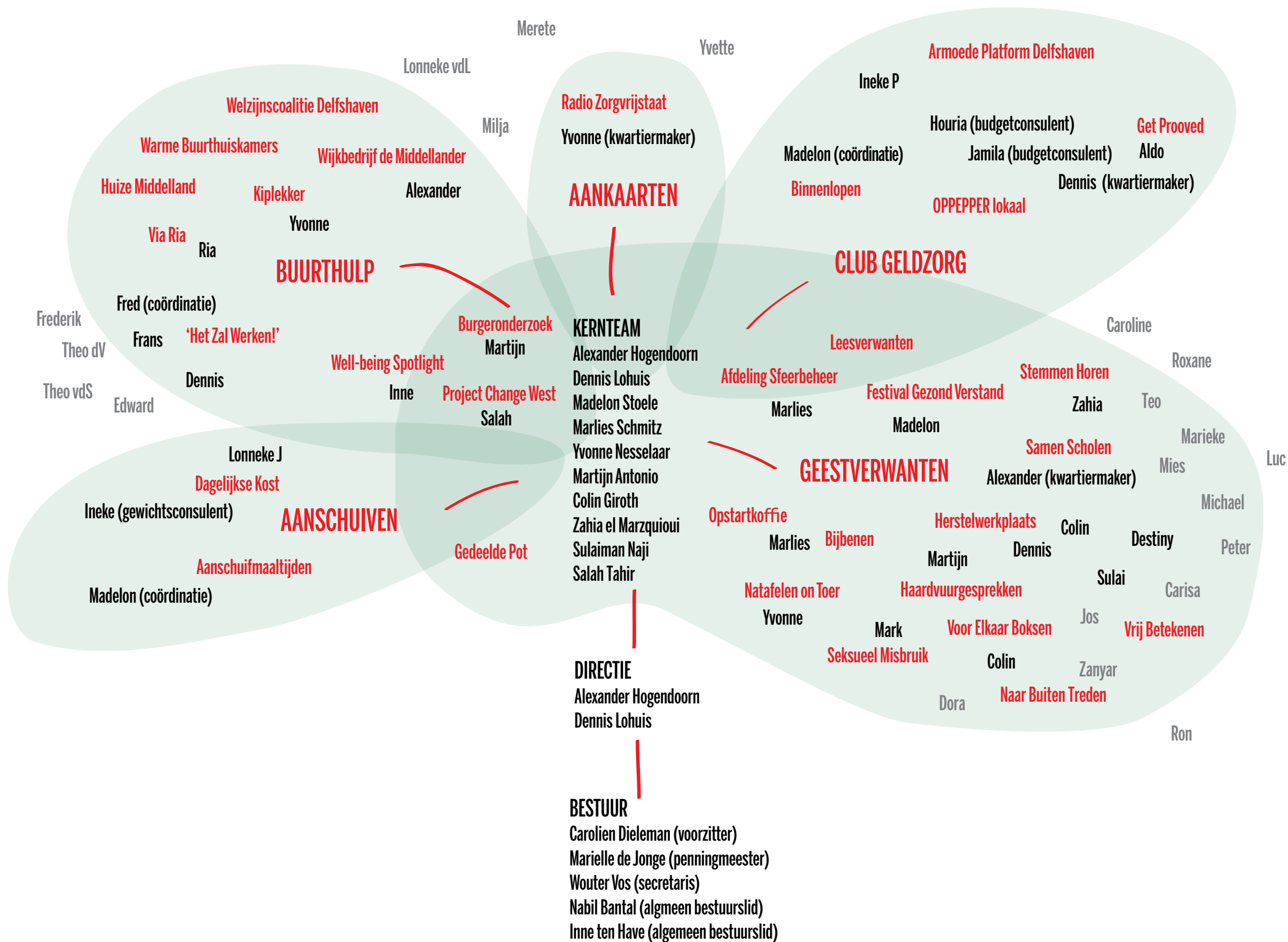
organogram **ZORGVRIJSTAAT**

EEN ONVOLLEDIG OVERZICHT VAN DE MENSEN EN ACTIVITEITEN VAN **ZORGVRIJSTAAT**

In 2013 is Zorgvrijstaat gestart met een gesprek in de wijk – met sandwichborden – over wat we als bewoners met en voor elkaar kunnen betekenen. Inmiddels zijn dingen als de Aanschuifmaaltijden, 'Het Zal Werken!', Binnenlopen en de community Geestverwanten niet meer weg te denken. Maar de vraag naar wat mensen en gemeenschappen voor elkaar en met elkaar kunnen betekenen is groter dan ooit, dus we gaan ervoor!

Zorgen voor elkaar is iets van mensen.

We geloven in 'samenredzaamheid' en willen vorm geven aan een nieuwe solidariteit. Samen met bewoners en organisaties bouwen we aan sterke netwerken en nieuwe voorzieningen, waarmee mensen grip krijgen op hun eigen gezondheid en de kwaliteit van hun leven.



factsheet AANSCHUIVEN!

AANSCHUIFMAALTIJDEN*

			
10.727 aanschuifmaaltijden sinds ontstaan in '14	1.487 maaltijden in '22 (gemiddeld 29p/wk)	jaarlijks 6.032u vrijwillige inzet van koks (gebaseerd op 2 koks 2u p.p. p.m.)	1.732 afhaal- en bezorgmaaltijden sinds 1e Covid-maatregelen

* 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.

DE AANSCHUIFPRINCIPES

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

EEN KIJKJE IN DE KEUKENS VAN AANSCHUIVEN



In 2022 maakten we een *boekje* over 'Aanschuiven', met tips, recepten, ervaringen, spelregels, koks die zich voorstellen.

GESPREKSSTOF

We maakten een *toolkit* die kan helpen om lastige onderwerpen aan te kaarten. Bestellingen hiervoor komen uit het hele land.



schort



placemats



servetten



tafelkleed



karaf



aankaartspel

Gezonde en betaalbare maaltijden voor zoveel mogelijk mensen in de wijk.

FEAST



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

INZICHT: WAT IS GEZOND?



Niets zo ingewikkeld als het onderwerp gezond eten. Daar kunnen we een boek over schrijven. Je komt hierbij gewoonten, mythes, culturen en persoonlijke voorkeuren tegen. Sommige mensen vinden de frituur en veel vlees bijvoorbeeld al gezond. Een ander zweert bij zoetigheid, of vindt 'minder gezond' na iets 'gezonds' op z'n plaats. Met Aanschuiven! willen we in ieder geval gezond eten mogelijk maken voor zoveel mogelijk mensen in de wijk. Maar wie zijn wij om te zeggen dat een kok anders moet koken? Bovendien, niet onbelangrijk: we zijn geen eigenaar van de Aanschuifmaaltijden, maar slechts aanjager van het netwerk. Dat laatste bleek sowieso een opgave op zich: hoe kun je iets wat niet van jou is wel aanjagen? Wat kun je wel en niet vragen van koks en plekken?

HULPMIDDELEN

HANDLEIDING AANSCHUIVEN



Wat heb je nodig voor een aanschuifmaaltijd?

ACTIES GEZONDE, BETAALBARE VOEDING VOOR IEDEREEN IN DE WIJK

WARMESCHOOLLUNCHES



In 2018 deden we een pilot 'Duurzame voeding en voedsel-onderwijs': 150 warme, vegetarische basis-schoollunches voor Rotterdamse kinderen ([video](#)).

KOM SOEP ETEN



Tijdens Winterfestival '16 kregen bezoekers bij een kom soep de uitnodiging: 'Kom gratis nog eens langs en neem iemand mee.' 50 liter soep werd uitgedeeld.

WORLD DISCO SOUP



Voedseloverschot, wat doe je ermee? In 2018 maakten we er in Middelland de heerlijkste gerechten van. Dat kunnen we vaker doen!

SUIKERWEKEN



In 2019 organiseerden we de Suikerweken, om mensen bewust te maken van alle suikers die je ongemerkt eet. Onderdeel was een suikerspeurtocht in de supermarkt.

SNOEPLAB



Met kinderen (en hun ouders) organiseerden we workshops Snoeplab, om te laten zien dat je zelf ook lekker snoep kan maken zonder ongezonde suikers.

EVEN VOORSTELLEN: INEKE DINGEMANSE



Als gewichtsconsulent helpt Ineke graag om de wijk gezonder te maken, juist ook voor mensen met minder financiële middelen. "Bij gezonde leefstijl hoort ook bewegen, dus wie weet kom ik eens met een deelnemer naar Bijbenen of Voor Elkaar Boksen!"

BUURTKOELKAST

FEESTELIJKE OPENING



In de zomer van '22 opende minister Carola Schouten onze Buurtkoelkast. Er was al een weggeefkast bij Studio Delfshaven (voor boeken en andere spullen die mensen over hadden). Steven en Madelon kwamen met het idee ook een community fridge (in goed Nederlands: buurtkoelkast) te beginnen. Een koelkast waar bewoners die wat extra's hebben gekookt of gekocht, dat kunnen achterlaten voor een ander in de buurt. Niet alleen fijn voor mensen die heel krap zitten, het is ook een laagdrempelige manier om iets voor een ander te kunnen betekenen.

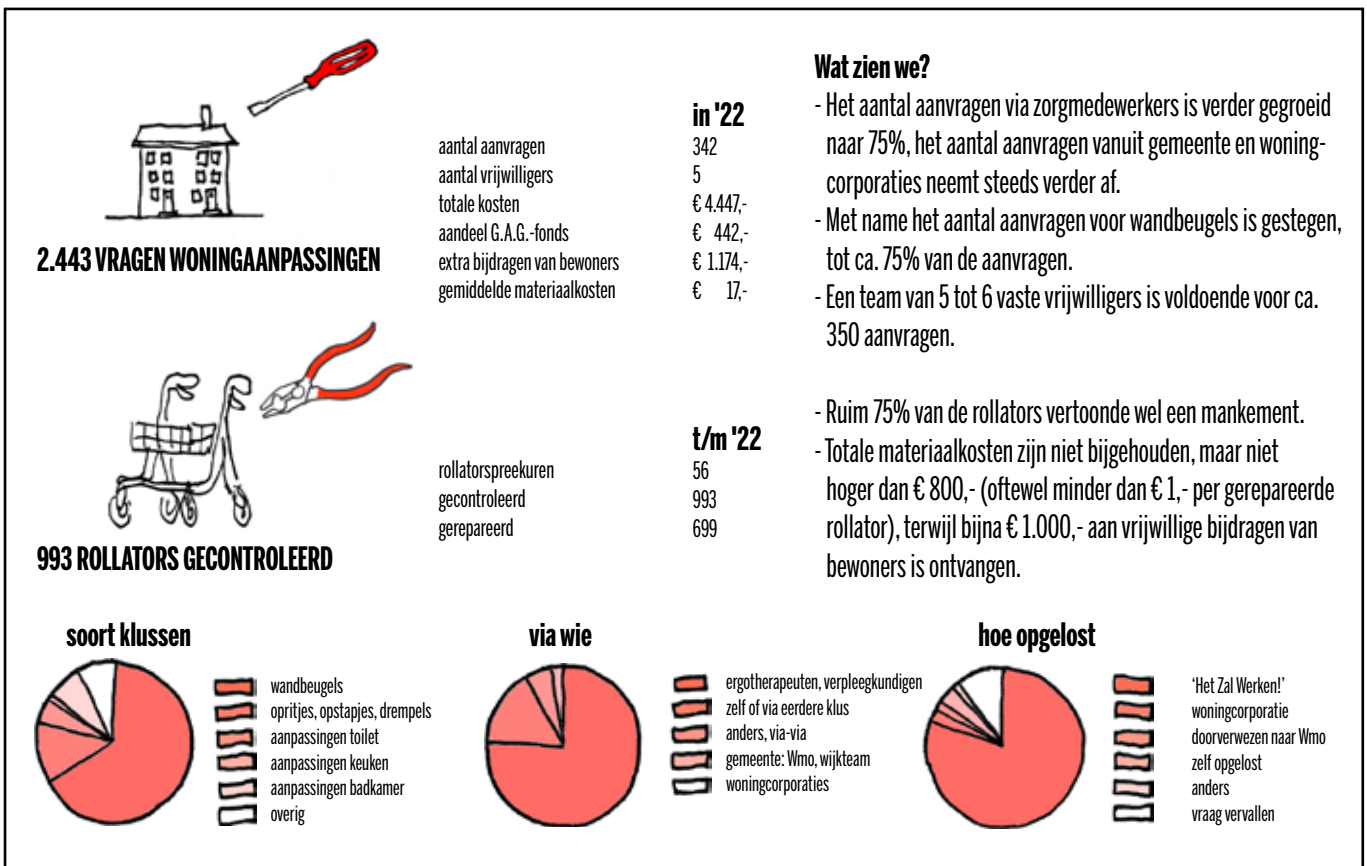
'VOEDSELBANK THEO' EN 'BROODMAN PAPITO'



Zo'n buurtkoelkast brengt behoorlijk wat in beweging. Niet alleen burens die iets extra's koken, ook mensen die een hele andere voedselstroom aanbrengen. Zo kwam in november Theo voorbij fietsen, met de vraag of hij af en toe eens wat langs kon brengen. Dat hebben we geweten. De eerstvolgende dinsdag kwam hij met 42 kilo tomaten en vervolgens bracht hij wekelijks wat niet meer past in de pakketten van de Voedselbank. Ook komt Papito, die in het ziekenhuis werkt, bijna dagelijks langs met brood van de vorige dag, wat anders weggegooid zou worden.

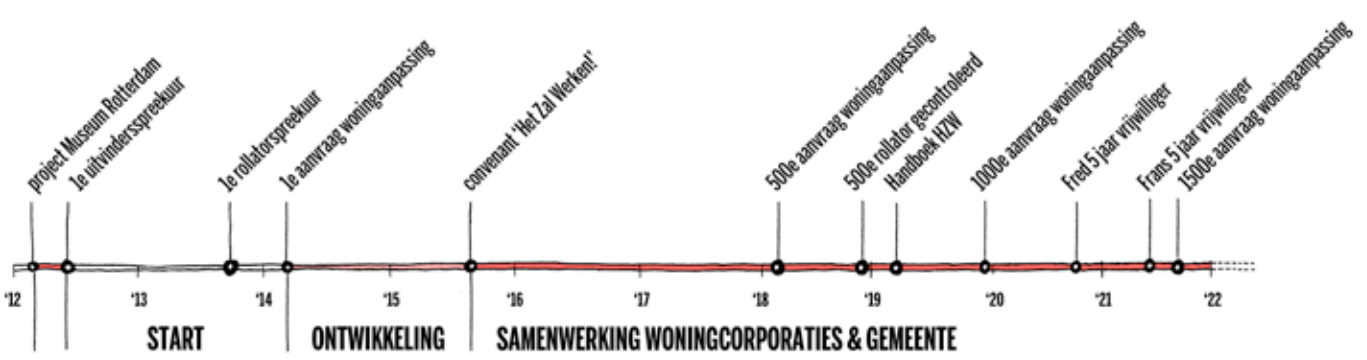
factsheet 'HET ZAL WERKEN!'

Rollatorsprekuren en een klussendienst voor kleine woningaanpassingen om langer zelfstandig te blijven wonen.

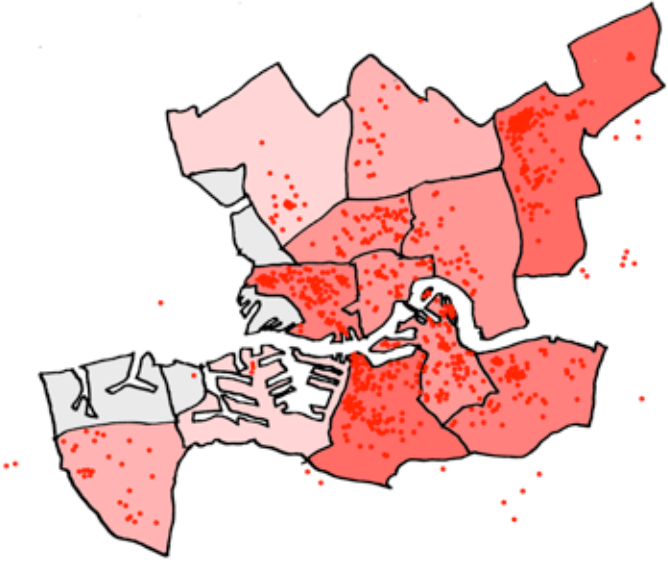


factsheet 'HET ZAL WERKEN!'

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



WAAR KOMEN AANVRAGEN VOOR WONINGAANPASSINGEN VANDAAN?



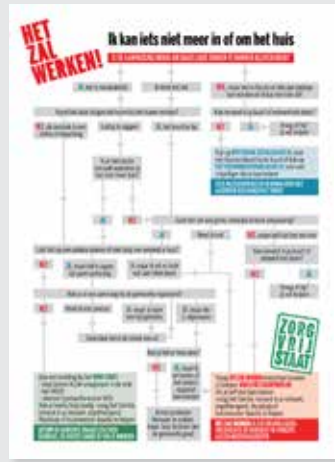
HANDBOEK 'HET ZAL WERKEN!'



In 2018 maakten we een handboek met tips voor veel voorkomende klussen, en over hoe je zelf een vergelijkbaar initiatief kunt beginnen.

HULPMIDDELEN

WMO-QUICKSCAN



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

KLUSWIJZERS



Handige tips voor klussen die veel voorkomen

INZICHT: AUTONOMIE



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 woningcorporatie 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 andere woningcorporatie 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...

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 (G.A.G.-fonds).

VERSLAG VAN EEN 'GEWONE' KLUSMIDDAG



Eerst haalden we een rollator op die een half jaar was uitgeleend. Vervolgens maakten we een opstapje waarmee een vrouw weer veilig haar tuin in kan. Daarna plaatsten we met hetzelfde doel een wandbeugel bij een achterdeur. Voor een terminaal zieke vrouw maakten we een opritje en verhoogden we een klein deel van de stoep. En we eindigden met 3 wandbeugels voor houvast in toilet en badkamer.

FRANS 5 JAAR VRIJWILLIGER



Inmiddels draaien enkele vaste vrijwilligers al een tijdje mee. Zo begon Fred in november 2015 en kwam Frans op in juni 2016 het team van 'Het Zal Werken!' versterken. Sindsdien heeft hij bijna wekelijks meegeholpen - in totaal aan meer dan 450 klussen en 15 rollatorsprekuren - en zo een hele hoop Rotterdammers blij gemaakt. Een trouwere vrijwilliger kun je je niet voorstellen.

Op hetzalwerken.nl delen we ervaringen en praktische tips. En op zorgvrijstaat.nl/over-hzw/ zijn video's van o.a. Human en OPEN Rotterdam te vinden over rollatorsprekuren, woningaanpassingen en de klussendienst zelf.

factsheet **BUURTHULP**

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

VRAAG & AANBOD

VIA RIA



Ria is iemand die, als ze ergens haar tanden in heeft gezet, niet snel loslaat. Onder de vlag Via Ria helpt ze mensen die vastlopen met hun vraag.

KIPLEKKER



Bij Kiplekker kun je met Yvonne al je vragen over ziekte en gezond zijn bespreken.

INZICHT: VAN ZORGCOÖPERATIE NAAR COÖPERATIEVE ZORG

De overheid wil dat mensen meer zelfredzaam worden. In onze ogen gaat dat gepaard met eigenaarschap en zeggenschap. Wat is daarvoor nodig? Ons 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, gemeenschappen 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.

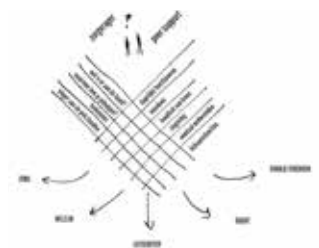
WERKEN AAN VERBINDINGEN

HUIZE MIDDELLAND



In '15 vormden een aantal ontmoetingsplekken **Huize Middelland**: 1 buurthuis, inmiddels 15x dichtbij en al 7 jaar een huis van de wijk in zelfbeheer.

VERENIGING EIGEN ZORG



Onder de vlag VEZ probeerden we onafhankelijke cliëntondersteuning in Rotterdam van de grond te krijgen. Dat is jammer genoeg nog niet gelukt.

DELFSHAVEN HELPT



Toen begin '20 de COVID-lockdown kwam, zaten veel kwetsbare mensen ineens opgesloten in hun huis. Binnen 24u hadden meer dan 30 organisaties zich verenigd in '**Delfshaven Helpt**', met één website, één telefoonnummer en tal van vrijwilligers die klaar stonden.

WELZIJNSCOALITIE DELFSHAVEN



De **welzijnscoalitie** is ontstaan tijdens de aanbestedingen Welzijn. Die is helaas aan onze neus voorbij gegaan, maar heeft wel geleid tot meer uitwisseling en samenwerking en tot gezamenlijk optrekken in beleidskwesties die het wijknetwerk aangaan.

WARME BUURTHUISKAMERS



Studio Delfshaven, de ontmoetingsplek waar Zorgvrijstaat veel gebruik van maakt, werd onderdeel van een netwerk van 'Warme Buurthuis kamers' in Delfshaven. Dat zijn ca. 40 plekken waar 's winters de kachel aan staat en waar gezelligheid, creativiteit, hulp en energieadvies is.

WARM AANBEVOLEN



Met LSA bewoners maakten we een **publicatie** hoe buurthuis kamers en de omringende buurten warm de winter door kunnen komen. Niet alleen praktische tips voor energiebesparende maatregelen, maar ook hartverwarmende activiteiten en vaak een combinatie van beide.

factsheet **AANKAARTEN**

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

BESPREEKBAAR MAKEN

RADIO ZORGVRIJSTAAT



Radio Zorgvrijstaat is een podcastserie met informatie over gezond zijn in de wijk, over medische zaken en maakt lastige onderwerpen bespreekbaar. 'Voor de buurt, door de buurt' is daarbij het motto.

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.

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'.

BEZOEK KONINGIN MÁXIMA



In augustus '23 bracht Hare Majesteit Koningin Máxima een bezoek aan Zorgvrijstaat, in het kader van het programma 'Herstel Dichtbij'. Na een demonstratie van 'Voor Elkaar Boksen' hadden we een mooi, persoonlijk gesprek over mentale gezondheid.

ZELFREGIEHUIS TAANDERSTRAAT



Toen het pand aan de Taanderstraat in de verkoop kwam, maakten we met Zelfregiehuis en Delfshaven Coöperatie een plan om het pand te kopen om er een zelfregiehuis met zorghotel van te maken. Stadsontwikkeling werkte helaas niet mee.

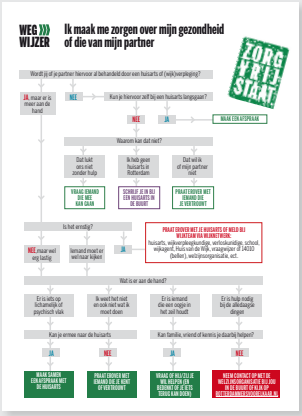
'ZELFREDZAAMHEID EN SCHARRELKIPPEN'



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

HULPMIDDELEN

WEGWIJZERS



Ik maak me zorgen om iemand in de buurt

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

Ik maak me zorgen om een kind

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 CLUB GELDZORG

BINNENLOPEN: HET NETWERK VAN INLOOPSPREKUREN



Samen met wmo radar zijn we een verbindende en drijvende kracht achter het netwerk van meer dan 100 wekelijkse inloopspreekuren op 23 verschillende plekken in Delfshaven. Formeel en informeel.



We stellen de gezamenlijke kalender van de inloopspreekuren samen en maken 1x per jaar de gids Binnenlopen, met contactpersonen en -gegevens van de spreekuren.

Werken aan wijken waar armoede en schulden bespreekbaar zijn, met een sterk wijknetwerk, hulpmiddelen en ondersteuning om vooruit te komen.

INZICHT: AAN DEN LIJVE ONDERVINDEN



Hoe is het om met schulden te moeten leven? Uit allerlei onderzoeken komt duidelijk naar voren dat het hebben van schulden stress oplevert en dat je daardoor minder goede keuzes kunt maken, zeker voor de langere termijn. Tegelijkertijd zien we - in onze woorden - vaak mensen die hun financiële problemen onderschatten en hun vermogen om het op te lossen overschatten. Maar hoe stressvol het is om in schulden te zitten, merkte Dennis pas echt toen hij vanuit OPPEPPER de schulden van een deelnemer had overgenomen, waardoor zij die stress niet had. Bij haar ontstond meteen de ruimte om te solliciteren, om daarmee haar ene schuld aan ons te gaan afbetalen, maar bij Dennis was er acuut de stress van het afbetalen, iedere maand opnieuw: "betalingskenmerken wisselen voortdurend en soms zelfs ook het totale aflosbedrag. Je moet van goede huize komen, wil je daar niet nog meer puinhoop van maken".



We organiseren collectieve acties en campagnes rondom urgente financiële kwesties, zoals de kwijtschelding gemeentebelastingen (2019) en de energietoeslag (2022)

EREGALERIJ MOEILIJKE BRIEVEN



Bij de spreekuren komen dagelijks mensen binnen met moeilijke brieven: ingewikkelde taal, informatie die mist of niet klopt, een respectloze toon, enz. Dit hebben we aangekaart bij wethouder Bokhove, in aanwezigheid van ook de stichting Lezen & Schrijven. Afgesproken is korte lijnen te houden met het team binnen de gemeente dat hiermee bezig is.

POSTADRES?



Ron Blom maakte voor OPEN Rotterdam een video-reportage 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.

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?).

factsheet CLUB GELDZORG

OPPEPPER LOKAAL



financieel gezond



Rotterdam kent ca. 65.000 huishoudens met problematische schulden of een grote kans daarop. Slechts een klein deel komt uiteindelijk terecht bij passende hulp. 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 schuldhulpsystemen 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 'laagdrem-peligheid' bleken de ingrediënten. Via ontmoeting, gesprek en verbinding, kwamen we uit op een netwerk van inloopspreekuren. 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. Na 5 jaar was de cirkel rond en konden we bouwen aan een alternatief systeem dat het perspectief van mensen centraal stelt: OPPEPPER Lokaal. Met OPPEPPER Lokaal biedt Zorgvrijstaat, samen met de Rotterdamse Douwers, schuld-hulp vanuit de wijk. We begeleiden mensen die via het (wijk)netwerk bij ons terecht komen naar passende schuldhulp.

EVEN VOORSTELLEN: JAMILA AMAKRAN



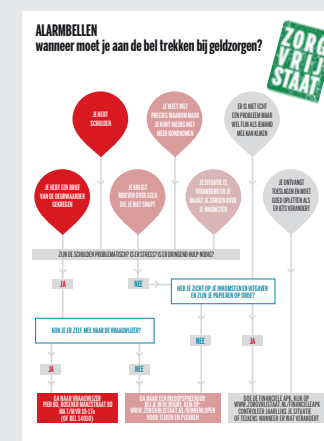
Jamila werkt als budgetconsulent bij de Rotterdamse Douwers en Oppepper Lokaal. Zij helpt mensen met overzicht en balans in hun inkomsten en uitgaven. "Ik begeleid mensen zolang dat nodig is. Vaak is er meer aan de hand, dan bieden we samen met het wijknetwerk de juiste hulp en ondersteuning." Het lukte haar een tijdlang niet om werk te vinden. Via het wijknetwerk kwam ze uiteindelijk bij ons terecht, waar haar talent en werkervaring heel welkom is.

PRESTATIEFINANCIEERING OP SCHULDEN

Samen met Gemeente Rotterdam en SIFR heeft OPPEPPER prestatiefinanciering op het gebied van schulden ontwikkeld. Hiermee kunnen sociaal ondernemers mensen die nog niet in beeld zijn bij formele instanties, toeleiden naar passende schuldhulp. Begin '23 startten 5 partijen met proefdraaien, waarna bij succes er in '24 een 'open call' aan sociaal ondernemers in de stad komt om mee te doen. Hiermee denken we het bereik van schuldhulp echt te vergroten.

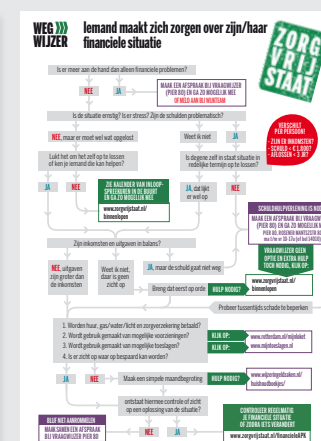
HULPMIDDELEN

ALARBELLEN



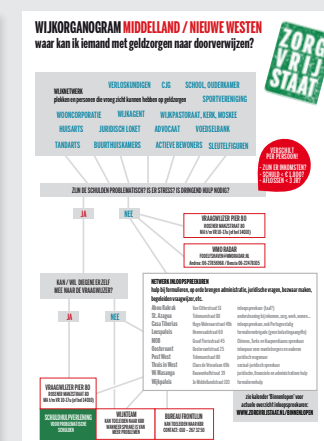
Wanneer moet je aan de bel trekken bij geldzorgen?

WEGWIJZER GELDZORGEN



Waar kun je terecht met je vragen over geldzorgen?

WIJKORGANOGRAM



Waar kan ik iemand met geldzorgen naar doorverwijzen?

FINANCIËLE APK



Klopt je financiële situatie nog wel?

KALENDER GEESTVERWANTEN



Sinds medio '22 brengen we maandelijks de [kalender Geestverwanten](#) uit, met activiteiten die kunnen bijdragen aan je netwerk, aan zelfregie en/of herstel.

OPSTARTKOFFIE



Vanaf februari '19 starten we samen de week op met koffie en een gesprek. We praten over wat je bezighoudt en over de uitdagingen van de komende week.

BIJBENEN



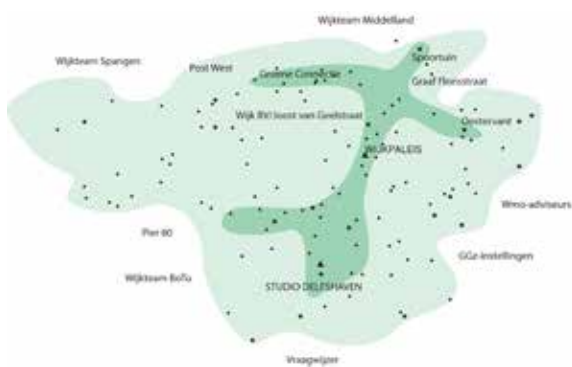
Zit je soms hele dagen binnen of gaat het je allemaal te snel? Bijbenen is met andere buurtgenoten wandelen door de wijk. Samen wandelen is gezond voor geest en lichaam.

NATAFELEN



Natafelen zet het 'gezonder zijn' centraal en geeft je de kans je hart te luchten, hulp te vragen. Onderwerpen die aan bod zijn gekomen zijn: een late diagnose, de dood, dakloosheid, etc.

HERSTELWERKPLAATS GEESTVERWANTEN



Geestverwanten is onze community voor zelfregie en herstel en groeide de afgelopen jaren uit tot het hart van Zorgvrijstaat. Zorgvrijstaat biedt een omgeving en een support-netwerk (vergelijkbaar met een herstelacademie). Hier kun je zelf leren over en vormgeven aan zelfregie en herstel, gesteund door mensen om je heen. We plaatsen ons hiermee nadrukkelijk tussen individuen en bestaande ggz-instellingen in, dicht bij mensen zelf en bij de vragen die ze hebben. Belangrijk hierbij zijn de verbindingen met andere wijknetwerken en -initiatieven, die kansen bieden om netwerk en perspectieven op te bouwen, zoals de Spoorlijn en Theater Formaat.

SAMEN SCHOLEN

Samen leren en van elkaar leren heeft een prominente plek gekregen binnen Geestverwanten. Zo zijn we gestart met 'Leesverwanten' en organiseren we gezamenlijke leerbijeenkomsten zoals de workshop 'Doelen stellen'.



PERSOONLIJKE JAAREVALUATIES

Om te monitoren hoe het met iedereen gaat, en daarmee ook met Zorgvrijstaat, zijn we begonnen met persoonlijke jaarevaluaties. Bij elkaar geeft dat een beeld van waar we op moeten letten en aan kunnen werken.

GEESTVERWANTEN HILLESLUIS

We zijn ook op geestverwanten gestuit in Hillesluis. Daar ondersteunen we 3 kwartiermakers met het opzetten van een eigen zelfregienetwerk: niet uitrollen, maar kennis en ervaring delen met ruimte voor verschillen.

RECEPTENBOEKJE ZORGVRIJSTAAT



In 2022 maakten we een 'receptenboekje' voor wijkteam, huisartsen en iedereen die wil weten waarvoor mensen bij Zorgvrijstaat terecht kunnen.

ONZE LESSEN UIT WIJKPSYCHIATRIE

- 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.



HERSTEL DICHTBIJ



Van '22 tot '24 maakt Zorgvrijstaat deel uit van het programma 'Herstel dichtbij' van Oranjefonds en MIND. Dit programma biedt extra steun aan zelfregie- en herstelinitiatieven, door en voor mensen met psychische problemen.

OFFICIEEL NVZH LID



Zorgvrijstaat werd lid van de Nederlandse Vereniging voor Zelf-regie en Herstel. Met inmiddels bijna 100 initiatieven werkt de NVZH aan laagdrempelige zelfregie en herstel-mogelijkheden voor alle inwoners.

FESTIVAL GEZOND VERSTAND



Sinds '20 organiseren we jaarlijks het festival [Gezond Verstand](#). Met dit wijkfestival voor mentale veerkracht geeft Zorgvrijstaat een podium aan de mooie dingen die in Delfshaven gebeuren als het gaat om je mentale gezondheid. We brengen bewoners, ervaringsdeskundigen, onderzoekers en organisaties bijeen om kennis uit te wisselen, om ervaringen te delen en te komen tot een sterk wijknetwerk van Geestverwanten.

VOOR ELKAAR BOKSEN

Wat doe je als je aangevallen wordt? Ga je vluchten, verdedigen of over tot de tegenaanval? Voor sommige mensen voelt een bezoek aan de supermarkt al als een gevecht. Bij Voor Elkaar Boksen gebruiken we bokstechnieken om te werken aan je mentale gezondheid. Door te sparren, een schaduwgevecht, werken aan grenzen aangeven of doelen stellen. Het idee is ontstaan toen Ron bij Zorgvrijstaat stage kwam lopen en aangaf dat bokstechnieken hem vaak door moeilijke perioden heen hielpen. Samen met Colin begon hij onder de spoorbrug bij de Aelbrechtskade. Inmiddels is Voor Elkaar Boksen vast onderdeel op de maandag in recreatiecentrum Oostervant.



HULPMIDDELEN

WEGWIJZER GGZ



Waar kun je terecht met vragen over je geestelijke gezondheid?

HANDREIKING LWG



Hoe start je een LeerWerkGemeenschap op?

EVEN VOORSTELLEN: MARK HEIJNE



Mark is begeleidingskundige en doet de opleiding Traumaseksuologie. Binnen Zorgvrijstaat geeft hij voorlichting over seksueel misbruik en begeleidt mensen met hun eigen herstelproces. "Zorgvrijstaat is voor mij een tegenbeweging in de vastgelopen zorg-structuren. Het laat zien dat (geestelijke) gezondheid iets is van mensen zelf en niet van allerlei systemen en instituten. Bij Zorgvrijstaat doen we dat anders."

factsheet **BURGERZAKEN / OVER ZORGVRIJSTAAT**

PR & COMMUNICATIE



Gemiddeld ontvangen ca. 900 - 1.000 personen maandelijks onze nieuwsbrief.



We organiseerden 568 bijeenkomsten: samenscholingen, workshops, natafelen, haardvuorgesprekken, etc.



We werkten mee aan 101 presentaties, werkbezoeken en interviews (aan overheid, onderwijs, wooncorporaties, etc.).



We maakten 91 publicaties (boekjes, blogs, vlogs, podcasts en artikelen) over onze activiteiten en inzichten.

BETROKKEN MENSEN

	'13	'14	'15	'16	'17	'18	'19	'20	'21	'22
kernteam	2	4	8	7	4	7	12	12	11	11
meedoeners	3	12	46	80	100	100	147	101	134	154
deelnemers (niet-uniek)*	150	165	251	444	699	3.688	692	644	1.173	1.008
publiek (o.a. facebook, mailings)*		350	2.500	7.200	14.800	14.100	12.682	11.518	11.526	12.110

* Dit zijn deels schattingen, niet alles is altijd bijgehouden. Ook zijn niet alle inspanningen aan Zorgvrijstaat toe te rekenen, en daar zijn we blij mee. Zo is Zorgvrijstaat alleen aanjager en coördinator van de eet-infrastructuur van aanschuifmaaltijden en van het netwerk van inloopsprekken.

AFDELING SFEREBEHEER



Binnen een steeds groter worden community bewaakt Sfeerbeheer de samenhang, de openheid en de relaties: hebben we nog aandacht voor elkaar en glipt er niemand tussendoor? Wanneer daar aanleiding toe is sturen we iemand een kaartje en iedere laatste vrijdag van de maand is er Borrelg'nootjes.

LEERBEDRIJF



In juli '22 is Zorgvrijstaat een erkend leerbedrijf geworden.

WIJKBEDRIJF DE MIDDELLANDER



We zijn mede-trekker van het wijkbedrijf, waarmee we werken aan zeggenschap en eigenaarschap van bewoners.

INZICHT: NIET WAT MAAR WIE IS ZORGVRIJSTAAT NOU EIGENLIJK?



Op de vraag 'wat is Zorgvrijstaat nou eigenlijk?' zijn we vaak geneigd geweest uit te leggen wat we doen, terwijl minstens zo belangrijk is wie dat doet en waarom. De laatste tijd hebben we echter een aantal bijeenkomsten gehad, waarbij het kennismakingsrondje – waarin mensen zichzelf kunnen zijn, zonder oordeel – al zo veelzeggend is geweest, dat het belangrijkste eigenlijk al gezegd lijkt. De vraag 'wie ben je?' lijkt één van de belangrijkste vragen van Zorgvrijstaat te zijn geworden.

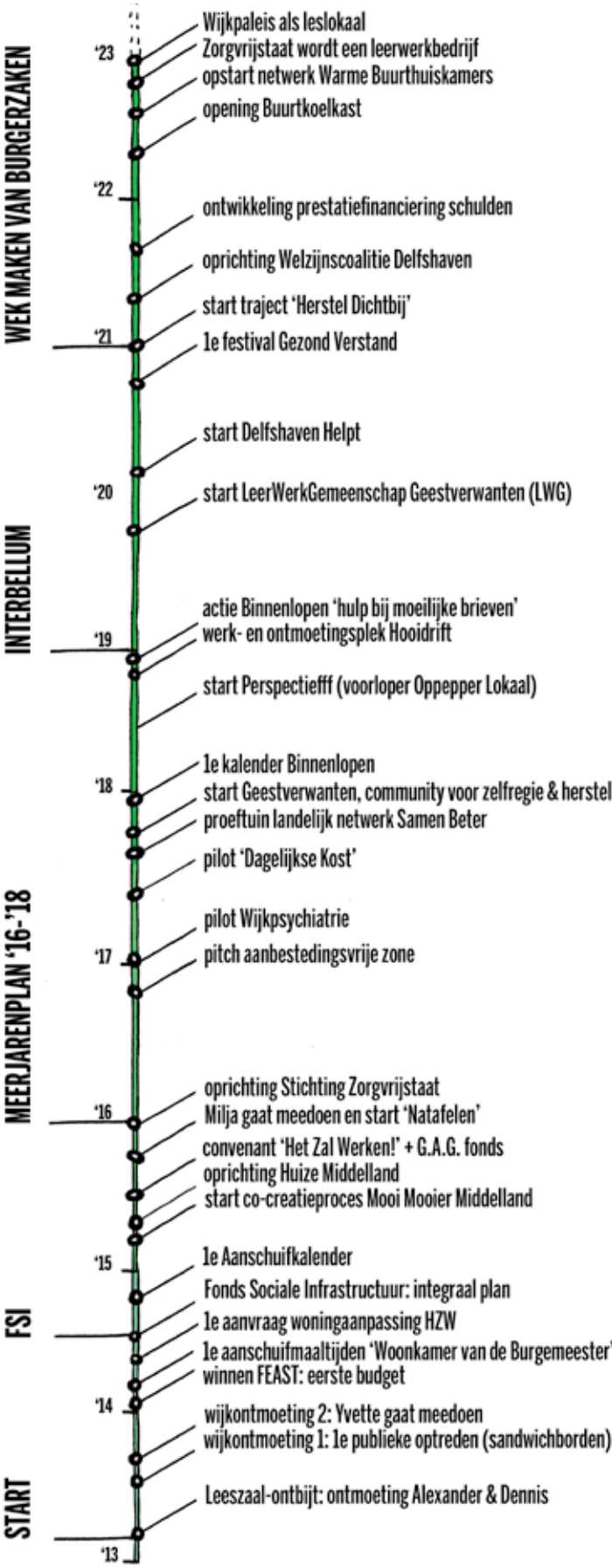
PLEIDOOI VOOR EEN ZORGVRIJSTAAT



In 2017 schreven we een manifest om te laten zien waar we voor staan en dat blijkt ons nog altijd goed te passen: "Zorgen voor elkaar is iets van mensen. Zorgvrijstaat wil mensen organiseren in het zorgen voor elkaar. Samen met bewoners en organisaties bouwen we aan zorgzame wijken, waar mensen zeggenschap hebben en eigenaarschap voelen over hun eigen zorg en welzijn. En waarmee mensen grip krijgen op hun eigen kwaliteit van leven." Van woorden en waarden die daarbij belangrijk zijn, maakten we een kaart. Lees het hele manifest op www.zorgvrijstaat.nl/over-ons.

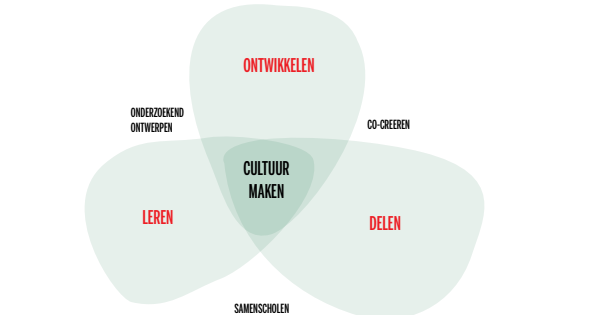
factsheet **BURGERZAKEN / OVER ZORGVRIJSTAAT**

ONTWIKKELING VAN ZORGVRIJSTAAT DOOR DE TIJD

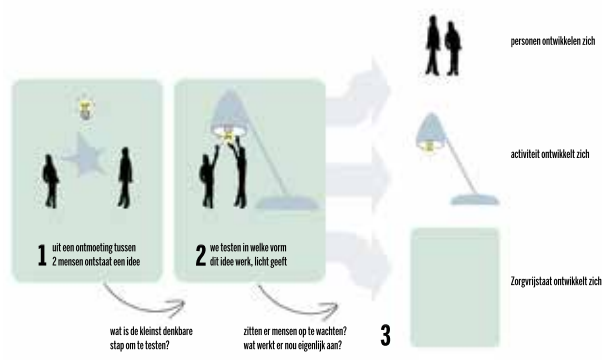


METHODIEKVERBEELDING

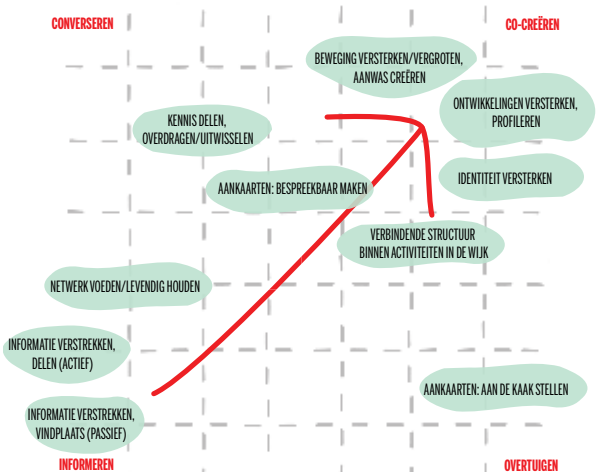
In het kader van 'Werk Maken van BurgerZaken' verbeeldden we de ontwikkelprocessen die binnen Zorgvrijstaat plaatsvinden.



Wat we doen zien we als een vorm van cultuur maken, op basis van een gezamenlijk proces van ontwikkelen, leren en delen.



Uit een ontmoeting tussen mensen ontstaat een idee. Dat idee testen we in de praktijk. En dan wordt het interessant: mensen ontwikkelen zich, er ontstaat een activiteit en Zorgvrijstaat groeit.

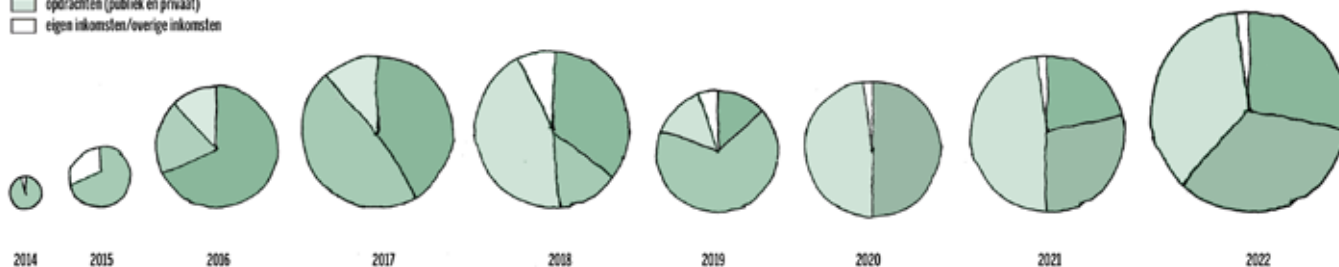


Het delen van onze ontwikkelingen en ervaringen doen we zo veel mogelijk in co-creatie, zodat meer mensen meegroeien in deze ontwikkeling en de beweging groter wordt.

factsheet **BURGERZAKEN / OVER ZORGVRIJSTAAT**

INKOMSTEN

■ fondsen
■ publieke middelen, subsidies
■ opdrachten (publiek en privaat)
■ eigen inkomsten/overige inkomsten



WAAR ZIJN WE ACTIEF?



MIJN & DIJN: EEN ONVOLLEDIG OVERZICHT VAN MENSEN EN ORGANISATIES MET WIE WE WERK(T)EN AAN ZORGVRIJSTAAT

Carolien, John, Arthur, Wouter, Nabil, Mariëlle, Inne, Patrick, Addy, Milja, Yvette, Zanyar, Salah, Jamila, Houira, Alexander, Dennis, Madelon, Colin, Sulai, Yvonne, Ria, Remco, Atie, Marly, Zahia, Destiny, Martijn, Marlies, Peter, Michael, Teo, Josje, Yassir, Ron, Crista, Fred, Frans, Frederik, Theo, Theo, Enrique, Roxane, Caroline, Lot, Karin, Tim, Ineke, Katinka, Arja, Aldo, Wim, Mirjam, Paul, Yvette, Samir, Herman, Sat Chen, Shirley, Fatma, Kameroen, Ellis, Sebastian, Latifa, Alida, Rabya, Nob, Alex, Marsja, Mitzy, Aat, Robbert, Patrick, Marlies, Merete, Veerle, Philippe, Marius, Michael, Rob, Elske, Philip, Bram, Bernadette, Ciska, Yousra, Tom, Willem, Papito, Theo, Bert, Miki, Anke, Nico, Delfshaven Coöperatie, Huize Middelland, Delfshaven Lokaal, Delfshaven Helpt, Welzijnscoalitie Delfshaven, Wijkbedrijf de Middellander, Thuis in West, Krachtvrouwen., Spoortuin, Dierenlandje, Wijkpaleis, Recreatiecentrum Oostervant, Buurthuiskamer Essenburgbuurt, Singeldingen, Leeszaal Rotterdam West, Aktiegroep Oude Westen, Werkgroep Jongeren Middelland, Vereniging Ettaouhid, Buurtatelier, Graaf Florisstraat, Oranjerie, het Leespaleis, 't Nozepandje, de Woonkamer van de Burgemeester, Jong Delfshaven, de Pluktuin, speeltuin Confetti, Wi Masanga, Casa Tiberias, Buurtsteunpunt Leger des Heils, Zelfregiehuis Delfshaven, Bollenpandje, Schiezicht, Het Palet, Studio Delfshaven, Het Lab, Krachtgroen, Rotterdamse Douwers, stichting CAN, stichting JAOM, stichting JIJ, theater Formaat, De Groene Connectie, Vrouwenhuis Rosa, Geloven in Spangen, Geloven in BoTu, stichting Pluspunt, Survivallab, Alles Goed, Gemeente Rotterdam, STIZO, wijkteams Middelland, Nieuwe Westen en BoTu, gebiedscommissies en wijkraden Delfshaven, Woonstad Rotterdam, Woonbron, Havensteder, Ergotherapie Rotterdam, Aafje, Gezondheidscentrum Mathenesserlaan, Laurens Delfshaven, Pameijer, Humanitas, wmo radar, DOCK, BuurtzorgT, CVD, Opzoomer Mee, MOB, NLzV, NLZH, MIND, SamenBeter, De Nieuwe GGZ, LSA Bewoners, Oranjefonds, stichting DOEN, VSB-fonds, Volkskracht, St. Laurensfonds, stichting Theia, SIFR, Rabobank RotterdamFonds, cultuurregisseurs, Mooi Mooier Middelland, Veerkrachtig BoTu, Werkgroep Sociaal Pupillenbuurt, Hogeschool Rotterdam, Hogeschool InHolland, WdKA, Werkplaats Sociaal Domein, Howie the Harp, e.v.a.

FOTOGRAFIE: Zorgvrijstaat en Paul van der Blom, Hilde Speet (pag. 5), Patrick van Katwijk (pag. 9), Adil Tahri (pag. 13).

ZORGVRIJSTAAT IS DAARNAAST OOK MOGELIJK GEMAAKT DOOR O.A.:

VSBfonds,
iedereen doet mee

Stichting Bevordering van Volkskracht

Oranje Fonds

Gemeente Rotterdam

Sint Laurensfonds

fonds DBL

STICHTING DOEN

Rabobank

Stichting Theia

C CULTUUR CONCREET

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