

Rapportage

Project Op Eigen Kracht-training

Resultaten 2015
“Project op Eigen Kracht gaat verder”



Op Eigen Kracht-training

MSc Hille Hoogland

BSc Dorien Mul

BSc Jacqueline Wielaart

Onze sponsors



delta lloyd



Inhoudsopgave

Voorwoord

1. Inleiding

- 1.1 Historie Op Eigen Kracht-training
- 1.2 Project “Op Eigen Kracht gaat verder” 2015 en 2016

2. Op Eigen Kracht-training en Werk aan je Toekomst-training voor mensen met financiële problematiek

- 2.1 Wervingsactiviteiten: hoe bereiken we onze deelnemers?
- 2.2 Wie zijn onze deelnemers?
- 2.3 Wat zeggen onze deelnemers over deelname aan de Op Eigen Kracht -training?
- 2.4 Wat zeggen onze deelnemers over deelname aan de Werk aan je Toekomst-training?

3. Het Op Eigen Kracht team, de vrijwilligers, ervaringsdeskundigen en trainers

- 3.1 De vrijwilligers
- 3.2 De trainers
- 3.3 “Ervaringsdeskundigen”: oud deelnemers die hun ervaring inzetten

4. Op Eigen Kracht-trainingen voor specifieke doelgroepen

- 4.1 Mensen met psychiatrische problematiek
- 4.2 Dak- en thuislozen
- 4.3 Jongeren met financiële problemen

5. Onderzoek

- 5.1 Deelonderzoek Motivatie
- 5.2 Deelonderzoek Evaluatie

6. Communicatie

7. Samenwerkende partners en sponsors

Bronvermelding

Bijlagen

1. Interview met Yuri, deelnemer aan de eerste Op Eigen Kracht training voor mensen met psychiatrische problematiek
2. Folder Op Eigen Kracht en Werk aan je Toekomst
3. Artikel 'Inzichten vanuit een deelstudie onder voedselbankklanten naar ervaring van problemen, emoties, beweegredenen en belemmeringen", door H. Hoogland en J. Berg verschenen in Schuldsanering, maart 2015

Colofon

1. Inleiding

1.1 Historie Op Eigen Kracht-training

De Op Eigen Kracht-training is ontstaan als activiteit binnen het 'Meer dan Voedsel Alleen Programma' van de Voedselbank Amsterdam (hierna VBA). De achterliggende gedachte was dat het bieden van een voedselpakket geen oplossing is voor de problemen, maar dat naast het bieden van eten als tijdelijke noodhulp het ook belangrijk is om verdere ondersteuning te bieden. In 2007 is de eerste training georganiseerd in samenwerking met de Maatschappelijke Dienstverlening in Zuidoost met als doelen: het bevorderen van de financiële zelfredzaamheid en het vergroten van de eigenwaarde van de voedselbankklanten. Sinds de oprichting van de VBA in 2005 is het aantal voedselbankklanten enorm gestegen¹. Terwijl het klantenbestand groeide, is het aanbod van voedsel echter niet toegenomen maar eerder verminderd. In 2011 heeft de Voedselbank Amsterdam daarom besloten zich meer te willen richten op de kerntaak 'voedsel inzamelen en uitdelen' en is Op Eigen Kracht verzelfstandigd in een aparte stichting: "Op Eigen Kracht", die is opgericht in het najaar van 2011. Op Eigen Kracht en de VBA hebben toen een samenwerkingsovereenkomst afgesloten. Per juli 2013 is Op Eigen Kracht aangesloten bij De Regenboog Groep om de continuïteit van de trainingen te borgen en de doelgroep uit te breiden.

Belangrijk voor de vorm en inhoud van de Op Eigen Kracht-training is het uitgangspunt dat de deelnemers hun 'eigen kracht' (her)ontdekken en elkaar kunnen versterken. Daarom geeft de training bewust veel ruimte voor het uitwisselen van ervaringen en tips binnen de groep. Ook wordt de training gegeven op een laagdrempelige locatie, zoals de voedselbank of een buurtcentrum waar een huiskamersfeer heerst. Tijdens de tien bijeenkomsten leren de deelnemers van en met elkaar om overzicht te krijgen van hun financiële situatie, rond te komen met een klein budget, op te komen voor zichzelf en de sociale kaart van de wijk te ontdekken. Door het toepassen van een wetenschappelijke evaluatieonderzoeksmethode is er vanaf 2012 gewerkt aan de doorontwikkeling van het trainingsprogramma. Er zijn doelgebieden afgestemd met de trainers die zijn uitgewerkt in de methode, waarbij ook het lesmateriaal is afgestemd op de doelgroep aan de hand van de onderwerpen: 'geldzaken'; 'sociale kaart'; 'opkomen voor jezelf' en 'goed voor jezelf zorgen'. Wij zien het blijven werken aan de kwaliteit van Op Eigen Kracht training als belangrijke voorwaarde om de trainingen goed af te blijven stemmen op de behoefte van de doelgroep. Zo bleek dat wij vooraf veel tijd moeten investeren om de doelgroep te bereiken en hen te motiveren de stap te zetten om aan de training te beginnen. Aan het einde van de training vragen bijna alle deelnemers echter om een vervolg. Hierop sluit de Werk aan je Toekomst training aan, die in 2013 door het Op Kracht team ontwikkeld is samen met Talentcoach. In deze training coachen we de deelnemers om met hun persoonlijke doel aan de slag te gaan om bijvoorbeeld vrijwilligerswerk te gaan doen of bij een activiteit in de buurt aan te sluiten. Het blijkt dat het voor de doelgroep die veelal kampt met meerdere problemen, zich soms buiten de samenleving voelt staan en het zelfvertrouwen is kwijt geraakt. Financiële problemen hebben veel impact op iemands leven en belevingswereld. Door deelname aan de

¹ In december 2015 maakten ongeveer 2000 huishoudens in Amsterdam gebruik van een voedselpakket

trainingen krijgen deze mensen de kans om steun te ervaren van zowel lotgenoten als door de begeleiding van professionele trainers en vrijwilligers.

1.2 Project “Op Eigen Kracht gaat verder” 2015 en 2016

Het twee jaar durende project “Op Eigen Kracht gaat verder” zet zich in voor mensen met financiële problematiek. Doel van het project om middels groepswork de (financiële) zelfredzaamheid van de deelnemers te bevorderen, de eigenwaarde te versterken, sociaal isolement te verminderen, de kennis van de sociale kaart en de maatschappelijk participatie te vergroten.

Het project “Op Eigen Kracht gaat verder” richt zich op het organiseren van de Op Eigen Kracht trainingen voor mensen met financiële problematiek; de Werk aan je Toekomst trainingen en het ontwikkelen van trainingen ‘op maat’ voor nieuwe doelgroepen. Tegelijkertijd wordt een wetenschappelijk evaluatieonderzoek uitgevoerd met als doel om meer inzicht te krijgen in de effecten van deelname aan de Op Eigen Kracht training. Hiertoe voeren wij praktijkgericht onderzoek uit waaronder een wetenschappelijk onderzoek op basis van de onderzoeksmethode *theory of change*.² De resultaten uit de onderzoeken worden gebruikt om de methodiek *evidence based* te maken en de kwaliteit van het trainingsprogramma te verbeteren. Er vindt continue terugkoppeling plaats vanuit onderzoek naar de praktijk.

In deze rapportage beschrijven wij onze activiteiten van het jaar 2015; wie onze deelnemers zijn; hoe wij hen bereiken; de bijdrage van de vrijwilligers, trainers, ervaringsdeskundigen; de resultaten van de trainingen voor de nieuwe doelgroepen, zoals mensen met psychiatrische problematiek en dak- en thuislozen; de stand van zaken van het onderzoek en met wie we samenwerken.

2. Op Eigen Kracht-training en Werk aan je Toekomst-training voor mensen met financiële problematiek

De Op Eigen Kracht-training en de Werk aan je Toekomst-trainingen zijn bedoeld voor mensen die kampen met financiële problematiek. In het voorjaar van 2015 zijn in totaal 10 reguliere Op Eigen Kracht-trainingen afgerond en in het najaar van 2015 zijn in totaal 8 reguliere Op Eigen Kracht-trainingen afgerond. In totaal ontvingen 134 deelnemers een certificaat in 2015. Het opkomstpercentage was gemiddeld 62%. In de stadsdelen West, Centrum, Nieuw West en in Diemen zijn Werk aan je Toekomst trainingen afgerond door in totaal 23 deelnemers. Het opkomstpercentage was gemiddeld 63%.

² Het wetenschappelijk onderzoek betreft tevens het promotieonderzoek van Hille Hoogland onder begeleiding van de Erasmusuniversiteit.

2.1 Wervingsactiviteiten: hoe bereiken we onze deelnemers?

Om potentiële deelnemers voor de Op Eigen Kracht-training te bereiken hebben wij in 2015 een vernieuwde wervingsstrategie ingezet. Wij werven op de deelnemers op de volgende manieren:

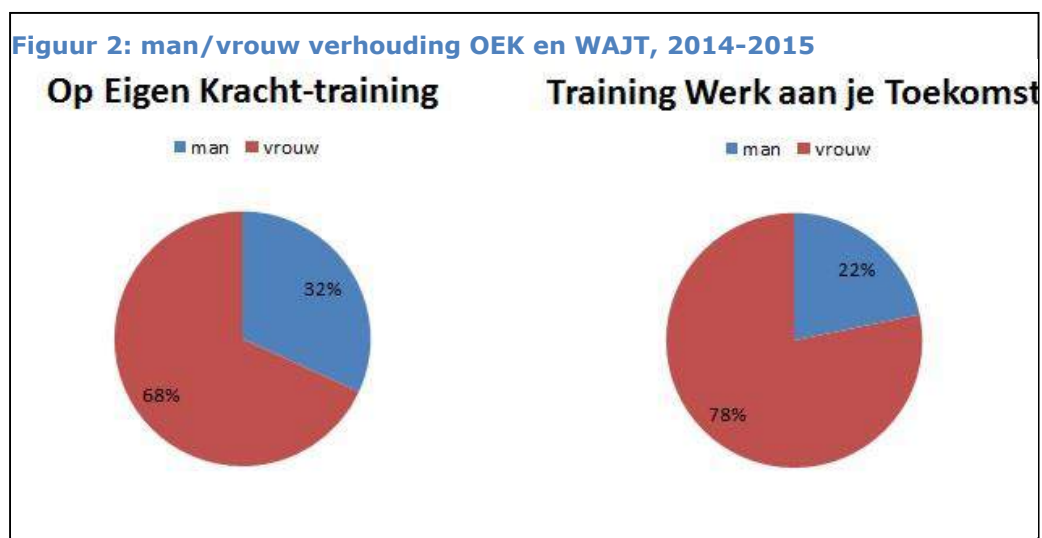
- **Via de Huizen van de Wijk.** Het werkt het beste om aan te sluiten bij bestaande activiteiten (groepen) en zo deelnemers direct aan te spreken. De inzet van een oud-deelnemer, die vertelt over haar/zijn ervaring met de training heeft een positief effect op de motivatie van deelnemers.
- **Intern binnen De Regenboog Groep (DRG).** Het aanbod van Op Eigen Kracht raakt meer geïntegreerd in het aanbod van De Regenboog Groep. Er is een nauwe samenwerking met het VONK maatjesproject en Talentcoach. De startdata van Op Eigen Kracht en Werk aan je Toekomst worden binnen DRG gecommuniceerd. Wij ontvangen hierdoor aanmeldingen vanuit verschillende DRG-projecten. Wij benaderen alle potentiële deelnemers telefonisch. Tussen OEK en deze projecten wordt in beide richtingen toegeleid. Medewerkers van VONK geven ook voorlichting bij de Op Eigen Kracht-training en collega's van Talentcoach sluiten aan bij de speeddate in de workshopserie 'Werk aan je toekomst'. In gesprek met de deelnemers kan naar behoefte een warme overdracht plaatsvinden naar een VONK maatje, Talentcoach, een ander maatjesproject of naar het aanbod van de afdeling werk & activering van DRG.
- **Via de Voedselbanken.** Voor de werving van voedselbankklanten gaan teams van vrijwilligers langs bij de uitgiftepunten om in contact te komen met de doelgroep en hen te enthousiasmeren voor de training.
- **Via de (digitale) media.** Naast het wervingsmateriaal in de vorm van flyers, ansichtkaarten en buttons, zijn de online activiteiten belangrijk om met de doelgroep te communiceren. De website opeigenkrachtraining.org fungeert als aanmeldingsportaal voor geïnteresseerden (voedselbankklanten, organisaties en vrijwilligers). Vanuit het intakeregistratiesysteem van de voedselbank is er een link naar onze site. Hierdoor kunnen de intakevrijwilligers via het contactformulier snel en direct mensen aanmelden. Startdata van de trainingen worden geplaatst op onze website en op jekuntmeer.nl. Tevens is er een aanmeldportaal: aanmelden.opeigenkrachtraining.org om aanmelden gemakkelijk te maken op zowel PC, smartphone en tablet.
- **Via verwijzers.** Organisaties zoals de Maatschappelijk Dienstverlening, welzijnsorganisaties, wijkzorgnetwerkpartners, GGZ instellingen, waarmee wij samenwerken verwijzen ook door naar de trainingen.

Een sleutel tot succes in de verschillende vormen van werving ligt in het onderhouden van de relaties. Om toegang tot de activiteiten in de Huizen van de Wijk te borgen is het belangrijk om contact te houden met sleutelfiguren. Hetzelfde geldt voor verwijzers zoals de Madi's en voedselbanken. Vooral bij de Voedselbanken vindt veel wisseling van (vrijwillig) personeel plaats. Mede hierdoor is het nodig dat naast de vrijwilligers ook de medewerkers van het Op Eigen Kracht team, regelmatig bij de uitgiftepunten langsgaan. Verder zien wij dat het nodig blijft om warm contact te houden met mensen die zich aanmelden. Nabellen en versturen van SMS berichten ter herinnering draagt bij aan een goede opkomst.

2.2 Wie zijn onze deelnemers?

De doelgroep bestaat uit huishoudens met financiële problemen, waarvan wij een deel bereiken via de voedselbanken. We zien de afgelopen jaren een toename van het aantal klanten bij de voedselbanken. De Voedselbank Amsterdam ondersteunt momenteel ongeveer 2000 huishoudens. Ruim een derde van de huishoudens bestaat uit alleenstaanden en een gelijk deel uit alleenstaande ouders. Onze doelgroep kampt met problemen op verschillende leefgebieden zoals gezondheid, financiën en op gebied van relatie en opvoeding.

De samenstelling van de groepen deelnemers is divers. Mensen van verschillende achtergronden hebben allemaal hun eigen doelen en motivatie voor deelname aan de training. Uit gegevens van 2014 en 2015 blijkt dat het overgrote deel van de deelnemers vrouw is (zie Figuur 2).



Uit onze ervaringen blijkt dat veel mensen moeite hebben om hun hulpvraag te formuleren of behoefte hebben aan extra ondersteuning om zich te redden in het onoverzichtelijke 'oerwoud' van voorzieningen en hulpverleningsaanbod. Ook merken wij dat veel deelnemers moeite hebben met de digitalisering van overheids- en andere instellingen. Daarom besteden wij ook aandacht aan (en stimuleren wij) het gebruik van internet. Van veel van onze deelnemers is het sociaal netwerk uitgedund en sommigen leven in sociaal isolement. De training biedt voor hen een plek om sociale contacten op te doen.

2.3 Wat zeggen onze deelnemers over deelname aan de Op Eigen Kracht trainingen?

Aan het einde van iedere training is een evaluatie onder deelnemers afgenomen door Op Eigen Kracht-medewerkers, vrijwilligers of stagiaires. Uit de beoordelingen in deze evaluaties blijkt dat de deelnemers zeer te spreken waren over zowel de training als de trainer.

Om een indruk te krijgen van hetgeen de deelnemers aan de training overhouden, hebben wij gevraagd wat zij hebben geleerd of anders zijn gaan doen. Hieronder een greep uit de antwoorden:

"Het lukt mij nu om overzicht te houden in het huishoudelijke en financiële beheer."
"Ik kan steeds meer bezuinigen"
"veel eyeopeners rondom het budgetplan"
"ga zorgvuldiger om met uitgaven"
"bonnetjes bewaren"
"overzicht houden over uitgaven"
"zuiniger proberen met energie/douchen etc."
"Ik ga beter om met mijn energieverbruik."
"beter geleerd om te gaan met stress"
"bewuster met voeding"
"gezondere boodschappen doen (in plaats van fastfood)"
"durf nu Nederlands te spreken"

Het blijkt dat deelnemers de praktische onderwerpen van de training zeer waarderen. Zo zijn de voorlichtingen over gezonde en goedkope voeding en over energiebesparing populair. Een zeer succesvolle toevoeging aan de training is de voorlichting 'omgaan met stress'. Daarvoor zijn een samenwerking gestart met Punt P. Het leven in armoede gaat vaak met veel stress gepaard en dat heeft veel impact op de gezondheid en het welbevinden. Onze deelnemers hebben hiermee vrijwel allemaal mee te maken en zeggen veel te hebben aan deze voorlichting en de mogelijkheid het onderwerp te bespreken.



De boodschappenexcursie is een leerzaam en populair onderdeel van de training

De deelnemers gaven aan dat niet alleen de inhoud van de training voor hen van waarde is geweest, maar vooral ook het sociale aspect:

"Fijn om hier te komen, als ik onder de mensen ben gaat het beter met me. Een cursus dwingt je om te komen, anders zeg ik gauw iets af"
"Het was erg gezellig en ik heb nieuwe ervaringen opgedaan, meer dan alleen de lesstof"
"Leuk om met andere mensen te communiceren"
"In een groep hoor je veel meer dan alleen de inhoud, je deelt dingen en het is gezellig"
"Ik zat gewoon thuis, te denken, te denken. En toen was er de training: gezelligheid!"
"heeft vriendinnen opgeleverd"
"Ik had steun aan de mensen in de groep. We deelden vreugde"
"We zijn naar elkaar toegroeid. Je ziet hoe belangrijk het is om dingen te delen. Je leert open te staan."

Samengevat zetten deelnemers stappen vooruit wat betreft de financiële zelfredzaamheid, maar blijkt vooral ook het sociale aspect van de training van grote meerwaarde. Veel deelnemers geven aan dat zij graag een terugkombijeenkomst zouden willen om elkaar weer te zien. Sommigen deelnemers blijven elkaar zien na de training en er zijn ook vriendschappen ontstaan.

Hiernaast blijkt deelname aan de training de deelnemers te motiveren om vervolgstappen te zetten. Ongeveer een derde van de deelnemers heeft behoefte aan verdere ondersteuning en wordt toe geleid naar maatjesprojecten, groepsactiviteiten of werk & activering van De Regenboog Groep. De groepen worden ook gestimuleerd gebruik te maken van de buurtrestaurants, die wekelijks plaats vinden in een Huis van de Wijk (zie: www.deregenboog.org/buurtrestaurants). Een aantal groepen zijn samen gaan dineren in een van de buurtrestaurants met een dinerbon. Wij kregen altijd positieve verhalen terug over deze etentjes.

Gemiddeld is 80% van de deelnemers zeer tevreden over de training en het merendeel wil graag door met een vervolg. Wij leiden hen toe naar de vervolstraining 'Werk aan je Toekomst-training' of het aanbod van cursussen in de buurt, zoals de cursus 'omgaan met stress' (PUNT P); Gezond Kopen Gezond Koken (GGD) of cursussen via andere organisaties, zoals de Maatschappelijke Dienstverleningsorganisaties.

2.4 Wat zeggen onze deelnemers over deelname aan de Werk aan je Toekomst trainingen?

De "Werk aan je toekomst" training is gericht op het stellen van persoonlijke doelen, zetten van stappen om deze te bereiken en het leren toepassen van communicatieve vaardigheden. De training bestaat uit vier bijeenkomsten van drie uur en worden begeleid door een ervaren trainer en een vrijwillige assistent-trainer. Deze trainingen plannen we indien mogelijk aansluitend aan de Op Eigen Kracht-training zodat deelnemers die behoefte hebben aan een vervolgstap en daar begeleiding bij wensen, verder kunnen. Deelnemers worden door een ervaren trainer en assistent trainer gemotiveerd en ondersteund bij het zetten van stappen richting hun persoonlijk doel. Tijdens vier bijeenkomsten van drie uur wordt er aandacht besteed aan de volgende onderwerpen:

- **Ontdekken van een persoonlijk doel**
Waar sta je nu?
Waar wil je naartoe?
- **Ontdekken van de sociale kaart**
Welke organisaties zijn er in de buurt om het persoonlijk doel te realiseren?
- **Communicatie vaardigheden**
Hoe communiceer je?
Hoe kan je zo effectief mogelijk communiceren om je doelen te bereiken?

Bij de aanvang van de Werk aan je Toekomst-training is de deelnemers gevraagd wat zij wilden leren of bereiken, waarbij de doelen veelal op gebied liggen van persoonlijke ontwikkeling en maatschappelijke participatie. Zie onderstaand overzicht voor een indruk van hetgeen enkele deelnemers benoemden als persoonlijk leerdoel.

"Ik zou graag afleiding willen. Meedoen aan activiteiten zodat ik me niet eenzaam voel."

"Betaalde baan in werk wat ik wil en kan."

*"Rust en oplossen problemen. Doorbreken impasse.
Beëindigen negatieve situaties. Confronteren advocaten.
Geen slachtofferrol."*

"Ik wil graag mijn Nederlandse taal verbeteren om goed te communiceren."

"Ik wil meer contact met mensen die een goede invloed op me hebben."

"Zinnvolle activiteiten doen die me energie geven"

"Ontwikkelen van mijn creativiteit"

"Minder bang zijn om in grote groepen te praten"

"Weer zelfstandig in mijn inkomen voorzien en tussentijds de vrijheid hebben mijzelf te ontplooien"

Doelen van deelnemers Werk aan je Toekomst

Gedurende de Werk aan je Toekomst-training hebben wij in nauw contact met de trainer en assistent-trainers verder in kaart gebracht waar de behoeften van de deelnemers lagen en wat zij nodig hadden om hun doelen te bereiken. Hierop aansluitend hebben wij lokale organisaties gezocht die een rol zouden kunnen spelen in de ontwikkeling en toekomst van de deelnemers. Voor de laatste bijeenkomst van iedere training hebben wij deze organisaties uitgenodigd voor een speeddate waarbij de deelnemers aan de organisaties vertellen waar zij behoefte aan hebben. Op deze manier brengen wij de deelnemers direct in verbinding met maatschappelijke organisaties in de wijk om vervolgstappen te zetten.

Uit de evaluaties bleek dat deelnemers veel hebben gehad aan de kennismaking met organisaties in de speeddate en dat er voor sommigen al concrete afspraken waren gemaakt. Daarnaast gaven ze aan veel over communicatie te hebben geleerd en dat zij (meer) vrijwilligerswerk of andere activiteiten zijn gaan doen. Zij geven aan nieuwe contacten en ideeën te hebben opgedaan. Ook op creatief gebied zijn enkele deelnemers geïnspireerd geraakt. In het algemeen beoordeelden de deelnemers en de trainer de Werk aan je Toekomst-training positief.

3. Het Op Eigen Kracht team, de vrijwilligers, ervaringsdeskundigen en trainers

Het Op Eigen Kracht team bestond in 2015 uit drie betaalde medewerkers: de projectmanager (Hille Hoogland, 32 uur); de projectcoördinator (Jacqueline Wielaart, 16 uur) en de projectassistent (16 uur, Jonathan Berg is opgevolgd door Dorien Mul vanaf augustus 2015). Het projectteam is verantwoordelijk voor de projectactiviteiten van het project “Op Eigen Kracht gaat verder”, maar kan dit niet realiseren zonder de inzet van stagiaires, vrijwilligers, trainers en ervaringsdeskundigen.

3.1 De vrijwilligers

In 2015 zijn 31 vrijwilligers actief geweest in verschillende functies. Er zijn ongeveer 15 nieuwe vrijwilligers geworven, geselecteerd en ingewerkt. Op het moment zijn er nog 17 vrijwilligers actief. De uitstroom van vrijwilligers was in de zomer groter dan de instroom. Dit bemoeilijkt de logistieke planning en uitvoering van de trainingen. De meeste vrijwilligers zijn gemiddeld circa een half jaar actief en daardoor moeten wij continu nieuwe vrijwilligers werven en inwerken.

De vrijwilligers en stagiaires leverden een bijdrage aan de werving van deelnemers; ondersteuning van de trainers; uitvoering van onderzoek en administratie. Tevens zijn er vrijwilligers die in de training voorlichting geven of energie besparen of over gezonde en goedkope voeding. Voor deze laatste voorlichting zoeken wij vrijwilligers met een specifieke achtergrond, bijvoorbeeld een opleiding diëtik of gezondheidswetenschappen.

Voor het trainen van vrijwilligers werken wij samen met de Vrijwilligersacademie. Hieronder ziet u een overzicht van de trainingen die zijn gevolgd door onze vrijwilligers in 2015.

Training	Aantal deelnemers
Masterclass: mee kunnen, willen en mogen doen	5
Oplossingsgericht werken	1
Groepsactiviteiten	3
Verbindend Communiceren, deel 2	1
Presenteren	2

3.2 De trainers

De trainers die de Op Eigen Kracht training geven zijn veelal werkzaam bij een van de Madi instellingen waarmee wij samenwerken. Zij hebben een achtergrond als bijvoorbeeld maatschappelijk werk, schuldhulpverlener of preventieconsulent. In 2015 waren er vanuit de Madi's 16 trainers actief. In het voorjaar zijn er vier nieuwe trainers gestart die wij hebben ingewerkt. En in het najaar zijn er 5 nieuwe trainers aangemeld die nog moeten starten. De wisseling van trainers vanuit de Madi's heeft gevolgen voor de continuïteit van trainingen. Er gaat hierdoor soms kennis en ervaring verloren en het kost tijd om trainers in te werken om volgens de methode van Op Eigen Kracht de groepen te begeleiden. Voor de Op Eigen Kracht trainingen voor specifieke doelgroepen werken wij ook samen met twee trainers, die een trainersopleiding afgerond hebben. Een daarvan is nu in opleiding om de Werk aan je Toekomst training te gaan geven. Voor de ontwikkeling en de uitvoering van het Werk aan je Toekomst trainingsprogramma werken wij samen met een senior trainer via BMC.

Om de trainers handvatten te bieden om de groepen zo mogelijk te kunnen begeleiden organiseren wij jaarlijks een train de trainersprogramma. In 2015 hebben wij drie trainersbijeenkomsten georganiseerd voor alle trainers die de Op Eigen Kracht-trainingen geven in heel Amsterdam.

De eerste trainingsbijeenkomst ging over **het herkennen en omgaan met laaggeletterdheid** bij de Op Eigen kracht groepen. Bij deze training waren er naast trainers ook (vrijwillige) gastvrouwen aanwezig omdat zij tevens aanwezig zijn bij de groepen. In totaal waren er negen deelnemers. Tijdens de bijeenkomst kwam naar voren dat laaggeletterdheid onder deelnemers veel voorkomt. Er zijn indicatoren van laaggeletterdheid uitgelicht en manieren om het bespreekbaar te maken. Periodieke herhaling van deze training voor trainers en vrijwilligers is gewenst.

Een tweede trainingsbijeenkomst ging over **het herkennen en omgaan met psychische klachten**. Een grote groep deelnemers ervaart als gevolg van financiële problemen veel psychosociale klachten, zoals stress. Door verbreding van de doelgroep komt ook psychiatrische problematiek meer voor bij de groepen. Omdat de trainers een verschillende achtergrond hebben (als trainer of hulpverlener) is het belangrijk om hier aandacht aan te besteden. Een vervolg op deze training is gewenst met meer verdieping over psychiatrische problemen alsmede over de betreffende sociale kaart om door te kunnen verwijzen. Deze zal in het voorjaar van 2016 georganiseerd worden in samenwerking met

Punt P. Een derde trainersbijeenkomst over **groepsdynamiek** is georganiseerd in het najaar van 2015. Deze is gegeven door een senior trainer van BMC. Er waren 9 trainers aanwezig, waarvan 6 de train de trainers als uitstekend beoordeelden! Een trainer vat de training als volgt samen: “Prachtige verbindingen tussen theorie & praktijk, waardoor de training heel goed toepasbaar is op de eigen praktijk.”

3.3 “Ervaringsdeskundigen: oud deelnemers die hun ervaring inzetten

Vanaf 2014 zijn wij gestart om deelnemers een vrijwilligersrol te geven. Een aantal zijn actief geworden als gastheer/vrouw bij een Op Eigen Kracht training of als ambassadeur voorlichtingen gaan geven aan studenten, beleidsmedewerkers of andere mensen die armoede ervaren. Een aantal van onze ambassadeurs/ervaringsdeskundigen volgde de jaartraining “Samen sterk tegen Armoede” (Samenwonen Samenleven). Hierbij krijgen de deelnemers naast intervisie en coaching ook een praktijkopdracht en lopen zij stage. Tot op heden hebben vijf vrouwen zich aangemeld voor deze training en een aantal daarvan doet de stage bij Op Eigen Kracht. Een van de vrouwen die de training heeft gevolgd heeft meerdere malen als gastvrouw bij een Op Eigen Kracht training geassisteerd en zet zich ook in om middels haar verhaal mensen te inspireren. In 2015 vertelde zij als ervaringsdeskundige aan groepen studenten over haar persoonlijke verhaal en ervaringen met de Op Eigen Kracht-training. Ook een team begeleiders van HvO Querido en WPI was onder de indruk van het verhaal van onze ambassadrice Marlous (zie het kader voor haar verhaal). Tot slot sloten twee ervaringsdeskundigen tezamen met de projectmanager aan bij een stedelijke bijeenkomst over verbetering van de schuldhulpverlening in het kader van het ‘Aanvalsplan Armoede van de Gemeente Amsterdam’.

‘De Op Eigen Kracht training heeft mij als persoon rijk gemaakt’

Marloes (45) heeft in 2012 de Op Eigen Kracht-training (OEK-training) gevolgd. Hierna heeft zij met een Talentcoach nagedacht over haar toekomst en of zij haar beroep als pedicure weer wilde oppakken of iets anders wilde gaan doen. Zij liep in 2014 stage bij de OEK-training als gastvrouw en is vanaf 2015 ook ambassadrice. Daarnaast geeft zij voorlichtingen aan bijvoorbeeld studenten, professionals, maar ook aan mensen die armoede ervaren. Tijdens deze voorlichtingen brengt zij haar eigen verhaal in; hoe zij bij de training terecht kwam, dit ervaren heeft en wat het haar heeft opgeleverd. Zij weet de mensen bij de voorlichting altijd te raken.

‘Na 10 jaar een HBO-opleiding te hebben gevolgd voor medisch pedicure en massagetherapeut, heb ik mijn eigen pedicuur praktijk bij een bejaardentehuis opgestart. Dit was geheel mijn identiteit geworden, maar dit was niet voor lange duur. Ik moest mijn praktijk tijdelijk aan de kant zetten om er volledig voor mijn vader te kunnen zijn. Vanwege een aantal gebeurtenissen in zijn jeugd, hij in de steek gelaten werd door zijn vrouw en ontslagen werd, dronk mijn vader veel. Ook werd hij ziek en kreeg dementie en prostaatkanker. Naast de zorg die ik hem had aangeboden had ik het erg druk. Ik ben een alleenstaande moeder van een dochter en ik moest mijn zaak draaiende zien te houden. Toch wilde ik er voor mijn vader zijn, want juist in de periode dat hij dementie kreeg was hij heel lief voor mij en liet hij de liefde zien die ik in het verleden nooit van hem heb gekregen. Door zijn dementie werd hij een gevaar voor zichzelf, maar ook voor de mensen om zich heen. Hij is in een bejaardentehuis geplaatst en is niet lang daarna vredig overleden. De drie weken naar zijn dood heb ik van dichtbij meegemaakt en dat heeft er erg ingehakt. Na zijn dood ben ik getraumatiseerd geraakt en ik was erg verdrietig, met als gevolg dat mijn huis een grote ravage was en ik mijn post niet meer open maakte. Tevens moest ik voor mijn pedicure praktijk elke vijf jaar een opfriscursus doen en dat heb ik niet gedaan. De bedrijfsvereniging verzocht mij om de gehele opleiding opnieuw te volgen. Dit was mijn doodsteek en toen zag ik de zin van het leven niet meer. Mijn moeder die ik in geen tijden gesproken had kwam precies op dat moment langs en wij zijn vervolgens samen naar het Leger des Heils gegaan. Ik kwam in de professionele schuldsanering terecht, want voordat de ellende begon stond ik op het punt om met mijn eigen bedrijf winst te maken. Ik had geen eten en niet genoeg geld om rond te komen, waardoor ik in de rij van de voedselbank moest staan. Dit vond ik werkelijk mensonterend en vernederend, maar daar heb ik wel mijn reddende engel ontmoet. Deze vrouw kwam naar de voedselbank om mensen te werven voor de OEK-training. In het begin sloot ik mij volledig van haar af, maar iedere week kwam zij weer langs. Ik merkte op dat iedereen weg van haar was. Uit nieuwsgierigheid probeerde ik te lippen en na een tijdje raakte ik met haar in gesprek. Zo ben ik uiteindelijk in aanraking gekomen met de OEK-training.

Ik ben in die periode maar een aantal keer naar de training gekomen en de keren dat ik kwam was ik voornamelijk aan het huilen of trok alle aandacht naar mij toe. Ondanks dat het totaal andere mensen waren, waren dit wel de mensen die mij vroegen hoe het met mij ging. **Zij deelden alles met mij, ook al hadden zij zelf amper wat te eten. De training voelde voor mij als een soort lopende band van de sushi. Je kunt het proeven en bekijken en als het mij beviel dan nam ik het en anders niet. Door deze training heb ik het gevoel gekregen dat ik het waard ben om te leven, zoals ieder ander. Het maakt niet uit waar je vandaan komt. Het is belangrijker waar je heen gaat!** Deze periode heeft mij als persoon rijk gemaakt. Gaandeweg heb ik geleerd dat armoede kloven creëert. Je wordt geïsoleerd en uitgesloten van de maatschappij. De spanning en de stress die dit allemaal met zich meebracht, kon ik niet delen met de omgeving waar ik uit vandaan kom. Op dat moment snapte ik niets meer van de wereld en van mezelf.

Via de OEK-training kwam ik bij Talentcoach terecht, waarbij ik mijn identiteit terug moest zien te vinden. Samen zochten wij naar (verborgen) kwaliteiten die ik gaandeweg ontwikkeld heb. Ik kreeg hiermee een nieuw doel voor ogen en wilde een publieke spreker worden. Ik wilde mij vanuit mijn eigen ervaring inzetten voor mensen die monddood waren en voor hen opkomen. Ik werd gastspreker en ambassadrice voor de OEK-training. Ik heb hier dan wel geen HBO-opleiding voor gevolgd, maar ik heb wel veel praktijkkennis die een HBO-er minder snel zou kunnen vergaren. **De kracht van een ervaringsdeskundige is het empathisch vermogen en de compassie voor de medemens. Daarnaast hebben zij het inzicht dat pijn pijn is. Er bestaat geen kleine pijn. Je kan niet van buiten zien hoe gespannen een snaar is. Ik hoop tevens als ervaringsdeskundige binnen de kloven van de armoede een brug te slaan.** Ik merk dat de hulpverlening te hulp wil schieten, maar door verschillende belangen en vooroordelen van beide partijen, dit niet helemaal lukt.

Ik ben nog wel bang dat ik terugval en daarom loop ik nog bij het Leger des Heils om de vinger aan de pols te houden. Alles wat ik heb meegemaakt heeft wel een litteken achtergelaten. **Vertrouwen hebben in de toekomst vind ik nog moeilijk. Toch zie ik toekomst in de ervaringsdeskundigheid. Ik kan nu betekenis geven aan de wereld en aan mijn bestaansrecht.** Waar ik terecht kom dat weet ik niet, maar ik ga er alles aan doen om uit te zoeken hoe ik hiermee een betaalde baan kan krijgen.’

© Op Eigen Kracht-training 2016

Interview door: Anne de Kroon, de naam Marloes is gefingeerd

4. Op Eigen Kracht-trainingen voor specifieke doelgroepen

In de afgelopen jaren is gebleken dat er behoefte is aan de Op Eigen Kracht-training bij andere doelgroepen dan de originele doelgroep voedselbankklanten. Voor 2015 en 2016 zijn er drie potentiële nieuwe doelgroepen benoemd om de behoefte te onderzoeken om een Op Eigen Kracht-training op maat te organiseren: mensen met psychiatrische problematiek; dak- en thuislozen en jongeren met financiële problemen. Hieronder leest u hoe wij hiermee aan de slag gegaan zijn binnen dit project.

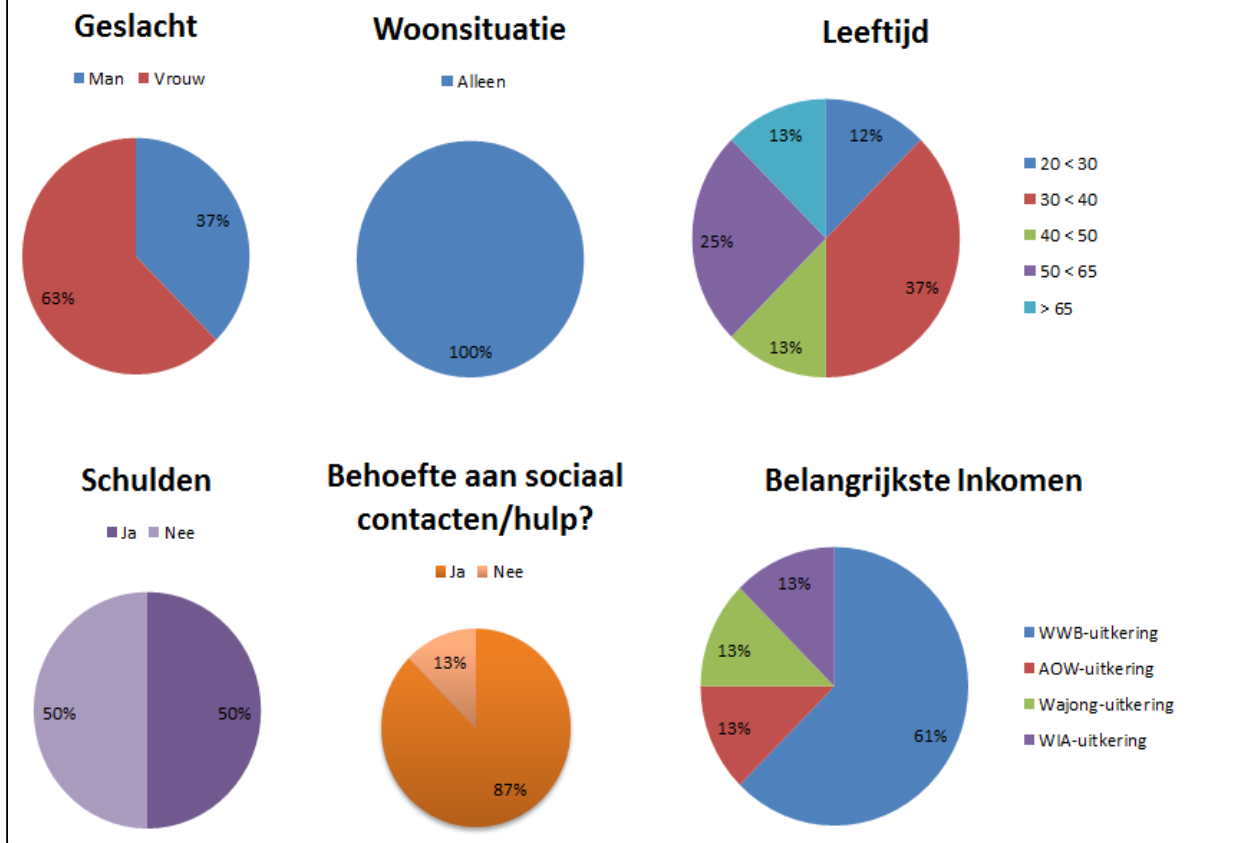
4.1 Mensen met psychiatrische problematiek

De Amsterdamse Vriendendiensten is een maatjesproject van De Regenboog Groep voor mensen met psychiatrische problemen die zich eenzaam voelen en behoefte hebben aan menselijk contact. Omdat deze groep een beperkt netwerk heeft bestond het vermoeden dat een activiteit in groepsverband van meerwaarde kon zijn. Tegelijkertijd moet deze groep veelal rondkomen van een klein budget. Zowel de vorm als inhoud van de Op Eigen Kracht-training leek aan te sluiten op de doelgroep en daarom hebben wij een behoefte-inventarisatie uitgevoerd. Het bleek dat 88% van de ondervraagde cliënten interesse had om deel te nemen aan de Op Eigen Kracht-training. Men had met name interesse in de onderwerpen die met het sociaal netwerk te maken hebben.

Naar aanleiding van deze resultaten hebben wij in voorjaar 2015 in Oost een pilot-training georganiseerd voor cliënten van de Vriendendiensten. De training bleek een succes. Negen van de elf deelnemers die aanvankelijk gestart waren, ontvingen een certificaat. Opvallend is dat deelnemers tijdens de evaluatie niet alleen veel hebben gehad aan onderwerpen als: 'omgaan met stress' en 'het sociale netwerk' maar ook aangeven veel te hebben geleerd op het gebied van administratie en financiën. De deelnemers waren allen zeer tevreden over het programma. Het was bijzonder om te zien dat de deelnemers naar elkaar toe zijn gegroeid. Er is een duidelijke sociale cohesie ontstaan. Na afloop van de training zijn de deelnemers samen gaan eten in een buurtrestaurant en een deelneemster stelde voor om samen naar musea te gaan. Twee deelnemers zijn geïnterviewd, zie de bijlage voor het verhaal van Yuri.

In het najaar is een tweede pilot-training georganiseerd voor cliënten van de Vriendendiensten in West. De samenstelling van de groep was divers (zie Figuur 1). De groep bestond uit mannen en vrouwen van verschillende leeftijden. Sommigen gaven aan financiële problemen te hebben, anderen hadden dit niet. Alle deelnemers leven van verschillende soorten uitkeringen. Wat de deelnemers gemeen hadden was hun woonsituatie (alleen wonend) en een liefde voor katten. Het overgrote deel gaf aan behoefte te hebben aan sociaal contact of hulp.

Figuur 1: Demografische gegevens deelnemers pilot najaar



Alle acht de deelnemers die gestart waren aan de tweede pilot ontvingen een certificaat. Tijdens de evaluatie gaven de deelnemers aan veel gehad te hebben aan het onderwerp 'omgaan met stress' en 'gezonde voeding'. Daarnaast gaven de deelnemers aan tevens veel geleerd te hebben op gebied van communicatie met elkaar in de groep. Voor iedereen heeft het groepsaspect en de herhaaldelijke bijeenkomsten een waardevolle betekenis gehad. De deelnemers zeiden hier het volgende over:

"Fijn om hier te komen, als ik onder de mensen ben gaat het beter met me. Een cursus dwingt je om te komen, anders zeg ik gauw iets af"

"Het was erg gezellig en ik heb nieuwe ervaringen opgedaan, meer dan alleen de lesstof"

"Leuk om met andere mensen te communiceren"

"In een groep hoor je veel meer dan alleen de inhoud, je deelt dingen en het is gezellig"

Na afloop van de training zijn de deelnemers samen gaan eten in een buurtrestaurant. In het voorjaar van 2016 is een terugkombijeenkomst gepland.



Certificaatuitreiking met trainster Hester en gastvrouw Margreet in de Meevaart

4.2 Dak- en thuislozen

HVO Querido biedt onder meer steun aan dak- en thuislozen in Amsterdam die terugkeren naar een zelfstandige woning. Dit vereist o.a. administratieve en financiële vaardigheden. Ook gaat dak- en thuisloosheid gepaard met een sterke afname van het sociale netwerk. Daarom hadden wij het vermoeden dat voor deze doelgroep een aanbod in groepsverband van meerwaarde kon zijn. Het was ook de wens van HVO Querido om hun cliënten in groepsverband te versterken. Wij zijn in contact gebracht met een van de ambulante teams van HVO-Querido en hebben in samenwerking met de begeleiders een behoefte-inventarisatie uitgevoerd. Hieruit bleek dat veel onderdelen van het programma van de Op Eigen Kracht-training voor deze doelgroep interessant zijn. Om cliënten toe te kunnen leiden is er voorlichting gegeven aan de begeleiders. Zij waren enthousiast en erg onder de indruk van het verhaal van onze 'ervaringsdeskundige'. Helaas bleken er onvoldoende aanmeldingen te zijn om een aparte Op Eigen kracht groep voor hun cliënten te starten. Daarom is in overleg met de begeleiders van HVO besloten om geen aparte training te starten in het voorjaar. Geïnteresseerde cliënten zijn wel benaderd en mochten aansluiten bij de reeds geplande Op Eigen Kracht-trainingen. Van de negen cliënten die aangaven mee te doen kwam er uiteindelijk één opdagen. In de zomer hebben wij contact gekregen met de organisatie MEE Amstel en Zaan en CIVIC, die voor dezelfde doelgroep een groepsaanbod willen ontwikkelen en tevens door HVO Querido zijn benaderd. Met deze organisaties gaan wij in 2016 samenwerken om een groepsaanbod te ontwikkelen dat in heel Amsterdam aan de OGGZ doelgroep aangeboden kan worden. Ook willen wij voor cliënten van de inloop voor dak- en thuislozen van DRG een groep starten.

4.3 Jongeren met financiële problemen

Steeds meer jongeren komen in de financiële problemen³. Twee stagiaires via de Universiteit van Amsterdam en de Vrije Universiteit hebben voor ons een verkennend onderzoek gedaan naar de behoefte van jongeren met financiële problematiek. Hierbij is onder meer onderzocht in hoeverre er onder jongeren met schulden behoefte is aan een Op Eigen Kracht-training (op maat). Er zijn zowel jongeren als professionals, via bijvoorbeeld jongerenorganisaties, geïnterviewd en er is een verkenning gedaan van het hulpaanbod.

Uit dit verkennende onderzoek is gebleken dat er binnen Amsterdam al veel hulpaanbod is voor jongeren met financiële problematiek. Jongeren die hoge schulden hebben, kunnen terecht bij (jongeren) schuldhulpverlening. Er zijn buurthuizen in heel Amsterdam waar jongeren welkom zijn om met elkaar en/of hulpverleners in gesprek te gaan of deel te nemen aan activiteiten. Ook zijn er projecten die doelgericht met jongeren aan de slag gaan om een baan of stage plek voor de jongere te vinden.

Het hulpaanbod in Amsterdam bestaat vooral uit individuele hulp. Uit interviews met jongeren blijkt dat het praten over financiële problematiek en schulden gevoelig ligt. Schaamte zorgt ervoor dat jongeren liever niet met iedereen over hun financiële problemen praten. Ook is gebleken dat jongeren met financiële problematiek een lastig bereikbare doelgroep zijn. Dit komt mede door het gevoel van schaamte, maar ook omdat het leren omgaan met geld niet altijd een hoge prioriteit heeft. Conclusie uit het onderzoek is dat er meer behoefte is aan 1 op 1 begeleiding in relatie tot financiële problemen en er al veel aanbod is voor deze doelgroep.

5. Onderzoek

Vanaf 2012 is gestart met wetenschappelijk onderzoek in relatie tot voedselbankklanten en de ervaring met de Op Eigen kracht-training.

5.1 Deelonderzoek Motivatie

Allereerst is gestart met een deelonderzoek naar de leefwereld van voedselbankklanten en beweegredenen om wel of niet mee te doen aan de training. Als vervolg op een onderzoek naar no show redenen zijn er 47 semi-gestructureerde interviews afgenomen met respondenten geworven bij de voedselbank.

Hierover schreven wij een artikel voor het Tijdschrift Schuldsanering (zie bijlage). Dit artikel gaat over de ervaring van problemen, emoties, beweegredenen en belemmeringen van voedselbankklanten om aan de training mee te doen. Tevens bieden deze inzichten handvatten aan de (schuld)hulpverlener hoe hiermee om te gaan. Het blijkt dat de doelgroep met name in de financiële problemen komt door een combinatie van oorzaken zoals verlies van werk (inkomensval), verandering in huishouden (zoal beëindiging relatie), bureaucratie, oplichting of gezondheidsproblematiek. Dit laatste is zowel een oorzaak als gevolg van het leven in armoede. Meer dan 80% van de ondervraagden geeft aan problemen te ervaren met de lichamelijke gezondheid. Daar komt bij dat het (langdurig) leven in armoede veelal gepaard gaat met gevoelens van schaamte, een gebrek aan

³ Heijst en Verhagen, 2009, *Jongeren en schulden*. Kenniscentrum sociale innovatie Hogeschool Utrecht.

eigenwaarde, stress, angst, sociale isolatie en het gevoel van de samenleving vervreemd te zijn. Deze gevoelens, aanverwante geestelijke problemen en ineffectieve overlevingsmechanismen maken het soms moeilijk om iets aan de leefsituatie te veranderen of maatschappelijk te participeren.

In het najaar is een artikel geschreven voor indiening bij een wetenschappelijk tijdschrift over bevindingen uit het eerste deelonderzoek in relatie tot het psychologisch lijden van voedselbankklanten. Hierbij ligt de nadruk op de rol van financiële problemen, de ervaring van schaamte en andere emoties, veroorzaakt door stigma. Dit artikel zal in het voorjaar van 2016 zal het artikel na review gepubliceerd worden.

5.2 Deelonderzoek Evaluatie

In 2013 is een kwalitatief evaluatieonderzoek opgestart op basis van de onderzoeksmethode Theory of change⁴. Een startpunt van deze onderzoeksmethode is het achterhalen van de veronderstellingen en beoogde doelstellingen van de interventie, in dit geval de Op Eigen Kracht-training. Tijdens een aantal bijeenkomsten met de trainers is uiteengezet welke doelen er nagestreefd worden voor de deelnemers. Er is een consensus bereikt en er zijn vijf doelgebieden benoemd:

- Vergroten van financiële zelfredzaamheid
- Bevorderen sociale activering en vermindering sociaal isolement
- Vergroten kennis & bevorderen benutten van sociale kaart
- Vergroten eigenwaarde & assertiviteit
- Bewustzijn van gezondheid bevorderen

De onderzoeksmethode is een participatieve en kwalitatieve onderzoeksmethode. De dataverzameling vindt plaats in de praktijk en bevindingen worden tegelijkertijd gebruikt om het programma van de interventie te verbeteren. Om de effecten van deelname aan de Op Eigen Kracht-training in kaart te brengen hebben wij vijf verschillende trainingsgroepen gevolgd. Er is een onderzoeksteam samen gesteld dat participerende observatie verrichtte tijdens de bijeenkomsten aan de hand van een topiclijst, die is gebaseerd op de vijf doelgebieden. Uit iedere trainingsgroep is een aantal respondenten geselecteerd om te interviewen aan het begin, het einde van de training en drie maanden erna. Tevens is er een controlegroep samengesteld waarmee wij een voor- en nameting afnemen. In totaal hebben wij deelnemers in vijf trainingsgroepen gevolgd. Inmiddels zijn alle interviews uitgeschreven en zijn wij gestart met het coderen van de data. In 2015 zijn de eerste ruwe coderingen gemaakt en grotendeels gekwantificeerd. Wij zijn in het najaar aan de slag gegaan met de eerste fase van analyse en zullen dit afronden in 2016. De bevindingen zullen verspreid worden via publicaties en een te organiseren symposium.

4 Carol Weiss, 1995 Weiss, Carol (1995). Nothing as Practical as Good Theory: Exploring Theory-Based Evaluation for Comprehensive Community Initiatives for Children and Families in: 'New Approaches to Evaluating Community Initiatives'. Aspen Institute.

6. Communicatie

Wij delen, veelal op verzoek, graag onze kennis en expertise tijdens voorlichtingen, bijeenkomsten of conferenties wat betreft de werkwijze van de trainingen, kennis over de doelgroep en ook inzichten vanuit het onderzoek. In de zomer van 2015 ontvingen wij bijvoorbeeld een groep Belgische studenten van de opleiding “ maatschappelijke advisering” van de Hogeschool Leuven. Samen met een ervaringsdeskundige vertelden wij de studenten over onze werkwijze en gingen wij in discussie over de verschillen tussen Nederland en België in zowel de praktijk als het beleid. Het was voor beide partijen een inspirerende samenkomst. Een vergelijkbare voorlichting organiseerden wij voor studenten van de Hogeschool van Amsterdam. Tevens was zowel de projectleider betrokken bij meerdere sessies van de Gemeente Amsterdam over verbetering van de schulddienstverlening. Twee ervaringsdeskundigen waren op verzoek van de Gemeente ook bij een van de sessies aanwezig. Om potentiële deelnemers te informeren over de inhoud van de trainingen geven wij regelmatig voorlichtingen bij activiteiten voor buurtbewoners, maar ook bij bijvoorbeeld teams van medewerkers van verwijzers (WPI, maatschappelijke dienstverlening, GGZ organisaties, etc.)

Onze trainingen staan tevens online, in de agenda op opeigenkrachttraining.org, maar ook op jekuntmeer.nl. In 2015 is ook een ontwerp gemaakt voor nieuw PR materiaal in De Regenboog stijl. Er is tijdens een training een fotoserie gemaakt waaruit een foto van een deelnemster is uitgekozen voor de poster, Ansichtkaart en folder (zie bijlage).

Tenslotte verscheen in 2015 in het blad “Meeleven” (uitgave van De Regenboog Groep) een interview met een deelnemer aan de eerste Op Eigen Kracht-training voor mensen met psychiatrische problematiek. Het interview is nu te lezen op de website van DRG onder de rubriek “Voordeur” (zie ook bijlage 1). Ook het interview met Hans is hier te lezen die aan dezelfde training mee deed.

7. Samenwerkende partners en sponsors

Op Eigen Kracht werkt samen met de organisaties voor Maatschappelijke Dienstverlening en met de Voedselbank Amsterdam, waarmee een samenwerkingsovereenkomst is afgesloten. Op Eigen Kracht neemt tevens deel aan netwerkoeverleggen rondom de voedselbanken in diverse stadsdelen.

Naast de hierboven genoemde partijen werken we onder meer samen met: BMC; Stichting Samenwonen Samenleven; Landelijke Thuisadministratie; Punt P; St. MEE; WPI (gemeente Amsterdam); de Vrijwilligersacademie; de Vrijwilligers Centrale Amsterdam en lokale welzijnsorganisaties.

De sponsors van Op Eigen Kracht in 2015 zijn: Delta Lloyd Foundation; Oranje Fonds; Kansfonds; het R.C. Maagdenhuis; Porticus; Rabo Foundation en RCOAK.

Bronvermelding

www.amsterdam.voedselbank.org

www.opeigenkrachttraining.org

www.aanmelden.opeigenkrachttraining.org

www.deregenboog.org

www.deregenboog.org/buurtrestaurants

www.deregenboog.org/nieuws/type/de-voor deur

Bijlage 1. Interview met Yuri, deelnemer aan de eerste Op Eigen Kracht training voor mensen met psychiatrische problematiek



Claartje
donderdag, 5 november, 2015 - 13:43

De voordeur

Ik voel me veilig in mijn huis

Voordeuren heb je in allerlei soorten. De ene is gebarricadeerd met extra sloten, de andere gaat open met een sleutel die onder een plant naast de deur 'verstopt' ligt. Stickers, graffiti, een gordijntje, het naambordje... Wat zegt een voordeur over iemand? Wie woont er? En wat is zijn verhaal? De Regenboog belde aan bij Yuri Sporer, gevlucht uit voormalige Joegoslavië.

Het eerste dat opvalt aan de voordeur van Yuri Sporer is de vlakverdeling. De deur doet denken aan een schilderij van Mondriaan. Fel rood aan de zijkant en een zwarte rand. De deur zit ook opvallend strak in de lak. Het werk van de woningbouwvereniging, geeft Yuri onmiddellijk toe. Maar de binnenkant heeft hij zelf geschilderd, met hulp van moeder en broer. Lichtgroen. De deur heeft drie sloten en een kijkgat, maar spieken doet Yuri nooit: 'Ik voel me heel veilig in mijn huis.'

Dat is wel eens anders geweest. Op zijn vijftiëjarige leeftijd is Yuri samen met zijn moeder en broer uit voormalig Joegoslavië gevlucht naar Nederland. Hij kende Nederland van Rembrandt, Ajax en Van Gogh, en voelde zich er meteen thuis: 'Ik houd van georganiseerde landen. Landen als Griekenland zijn leuk om op vakantie te gaan, maar Nederland en Duitsland – daar is alles goed geregeld.'

Alles onder controle

Yuri is naar eigen zeggen licht autistisch en neigt naar zwaarmoedigheid. Chaos – het zorgt voor een explosie in zijn hoofd. Yuri frons zijn voorhoofd om uit te beelden wat er gebeurt als hij wordt blootgesteld aan te veel prikkels. 'Dan knapt er iets in mijn hoofd', zegt hij en maakt een poef-geluid. Door de Regenboog-cursus Op Eigen Kracht in buurthuis Meevaart heeft hij grip gekregen op zijn geld. Alles onder controle. Daar houdt Yuri van. Zijn voorkeur past daar uitstekend bij. Geen toeters en bellen, geen stickers, geen graffiti. Hij woont alleen op de hoek van de Dappermarkt. Een levendige buurt, al is hij het liefste alleen. Aangebeld wordt er zelden. Hooguit eens in de twee maanden. Meestal is het iemand met reclame. Eenzaam is hij niet. 'Ik heb mijn eigen systeem en dat werkt heel goed voor mij. Dit houdt in dat ik mensen zoveel mogelijk op afstand houd. Mijn filosofie is: hoe meer contact je hebt, hoe meer mensen zich met je gaan bemoeien. Ik maak een praatje op de trap, met mijn burens. Meer is niet nodig.'

Foto: Merlijn Michon

Bijlage 2. Folder Op Eigen kracht



Gratis training: Op Eigen Kracht

Op Eigen Kracht is een gratis groepstraining voor mensen die (tijdelijk) weinig te besteden hebben. Rondkomen met een klein budget is lastig en roept vragen op. Tijdens 10 bijeenkomsten van twee uur gaan we in op de volgende vragen:

- Hoe hou je overzicht in je administratie en financiën?
- Waar kan je op besparen?
- Waar kan je terecht voor hulp en goedkope activiteiten?
- Hoe kan je goedkoop én gezond eten?
- Hoe ga je om met stress?
- Hoe kun je besparen op energiekosten?
- Hoe kom je op voor jezelf?

Er is ruimte om tips met elkaar te delen. Na afloop krijg je een certificaat.

De volgende training in deze wijk start op:

Gratis training: Werk aan je Toekomst


Werk aan je Toekomst is een gratis groepstraining voor mensen die (tijdelijk) weinig te besteden hebben en graag stappen willen zetten naar bijvoorbeeld (vrijwilligers)werk of activiteiten. Tijdens vier bijeenkomsten van drie uur gaan we met de groep in op de volgende vragen:


- Waar sta je nu en waar wil je naartoe?
- Welke stappen kun je zetten om je doel te bereiken?
- Welke organisaties zijn er in de buurt om jouw persoonlijke doel te realiseren?
- Hoe kun je zo effectief mogelijk communiceren om jouw doel te bereiken?

Tijdens de training maak je ook kennis met coachings- projecten van De Regenboog Groep en andere organisaties uit de buurt. Na afloop krijg je een certificaat.

De volgende training in deze wijk start op:



Op Eigen Kracht 

De Regenboog  Groep

De Regenboog Groep

Op Eigen Kracht is een project van vrijwilligersorganisatie De Regenboog Groep. Vanuit de overtuiging dat iedere mens de moeite waard is, zet De Regenboog Groep zich in voor Amsterdammers met sociale en psychiatrische problemen, dak- en thuislozen, slachtoffers van mensenhandel en verslaafden. Betrokkenheid bij deze groep is wat onze vrijwilligers en medewerkers bindt.

Op Eigen Kracht wordt mede mogelijk gemaakt door:
Oranje Fonds; Delta Lloyd Foundation; Skanfonds;
RCOAK; R.C. Maagdenhuis
Wil je meer informatie, neem dan contact met ons op via:
t: 06 - 22 16 62 77
e: hhoogland@deregenboog.org
Of kijk op www.deregenboog.org/op-eigen-kracht

De Regenboog Groep
Op Eigen Kracht
Oranje Nassaulaan 51-II
1075 AK Amsterdam
telefoon 020 6839260
www.deregenboog.org
[mail opeigenkracht@deregenboog.org](mailto:opeigenkracht@deregenboog.org)
www.facebook.com/deregenbooggroep



Colofon

Uitgave

Op Eigen Kracht-training | De Regenboog Groep

Oranje Nassaulaan 51-2

1075 AK, Amsterdam

020 6839260 | 06 22166277

www.opeigenkrachtraining.org



Bezoek 'Op Eigen Kracht Training' op Facebook

Tekst, redactie en vormgeving

Hille Hoogland

Dorien Mul

Jacqueline Wielaart