

# Samen sterk door Op Eigen Kracht

## Op Eigen Kracht-deelnemers aan het woord

De Regenboog  Groep



## Voorwoord

Hoe ervaren deelnemers de Op Eigen Kracht-training? Wat leren zij tijdens de tien bijeenkomsten? En wat doen zij er mee in hun dagelijkse leven? De deelnemers kunnen zelf het beste kunnen vertellen wat de training hen oplevert. In dit boekje staan vier interviews die een indruk geven van de training vanuit hun perspectief. De bijeenkomsten worden begeleid door een trainer (professional) en een gastvrouw/heer (vrijwilliger). Omdat zij ook de deelnemers meemaken vroegen wij ook naar hun ervaring.

Uit alle gesprekken (en ook de evaluaties die wij afnemen) komt steeds naar voren dat een aantal aspecten van de training voor merendeel van de deelnemers belangrijk is:

- het sociale aspect, mensen steunen elkaar en komen uit hun isolement door het contact met lotgenoten
- rust en overzicht in de financiële situatie
- praktische tips om rond te komen met een klein budget
- de sociale kaart: waar kun je terecht voor informatie, hulp of activiteiten
- opkomen voor jezelf

Dit zijn aspecten die bewust in het trainingsprogramma zijn opgenomen. Maar wat wij niet hadden voorzien is dat de training ook mensen helpt om over schaamte heen te stappen, uit een dal te komen en zelfs positiever naar de toekomst te kijken. Wij zijn trots en steeds weer geraakt als we dit terug horen van onze deelnemers.

Hille Hoogland

**Interviews:** Nore Witte & Leo Witte  
**Redactie & vormgeving:** Jonathan Berg  
**Foto voorkant:** Op Eigen Kracht-Deelnemers Diemen 2014  
**Contact:** opeigenkrachttraining.org | 020-6839260

## Inhoudsopgave

		Pagina
<b>Claudia</b>	<i>Deelneemster</i>	1
<b>Najla</b>	<i>Deelneemster</i>	2
<b>Yolanda</b>	<i>Deelneemster</i>	3
<b>Marielle</b>	<i>Deelneemster</i>	4
<b>Leo</b>	<i>Op Eigen Kracht-trainer</i>	5
<b>Greetje</b>	<i>Op Eigen Kracht-vrijwilliger</i>	6



**Jonathan berg**  
projectassistent

**Hille Hoogland**  
projectleider

**Jacqueline Wielaart**  
projectcoördinator

## ‘Op Eigen Kracht leert je hoe je problemen moet aanpakken’

**Claudia (33) is moeder van vier kinderen. Overdag is ze druk met het huishouden en zorgtaken. Na een verplichte cursus bij Madi te hebben gevolgd was de Op Eigen Kracht-training voor Claudia een verademing. De sociale setting en juist ook de focus op sociale aspecten en interactie binnen de trainingsbijeenkomsten maakte de Op Eigen Kracht-training een fijne ervaring.**

‘Ik volgde de (Op Eigen Kracht-)training in Holendrecht een half jaar geleden. Wat ik het belangrijkste vond aan de trainingen was dat je zelf mocht aangeven waar je mee zat of welke informatie je nodig had. De trainer was heel aardig. We leerden niet alleen van elkaar, maar ook van de gastsprekers. Zo kwam er iemand over energie besparen spreken. Ook leerden we dat als je een klein inkomen hebt, en je geld overhoudt tijdens boodschappen doen, je niet meteen chips moet kopen of een merk moet pakken. Onderaan in de schappen ligt hetzelfde product alleen zonder merk. Dit oefenden we meteen met de boodschappen opdracht. Iedereen kocht wat anders. Eén iemand kocht alleen maar groenten. Ik kocht vlees en aardappelen want ik heb een groot gezin. We leerden ook plannen in de agenda, post openen en sorteren.



‘Door mee te doen aan Op Eigen Kracht heb ik geleerd hoe ik veel geld kan overhouden en hoe het beter te besteden. Daarnaast heb ik leuke

mensen leren kennen. We hoorden elkaars verhaal aan en toonden interesse. Niet iedereen heeft het goed. Ook bespraken we de dagelijks dingen, zoals wat we die dag hadden gegeten en hoe dat had gesmaakt. We hadden heel veel steun aan elkaar en verzorgden elkaar door bijvoorbeeld koekjes mee te nemen. Omdat we allemaal in dezelfde buurt wonen zien we elkaar regelmatig. Bijvoorbeeld op de markt. Elke woensdag zie ik de anderen bij de voedselbank en dan informeren we altijd naar elkaar. Hoewel er tijdens de bijeenkomsten groepjes werden gevormd, omdat sommigen Spaans waren en anderen Nederlands, waren de bijeenkomsten toch een soort *family* dag. Een zitje waarbij we naar elkaar luisterden en samen thee dronken. Ik ben een open boek en vind het makkelijk om over mijn problemen te praten, maar bij anderen zag je dat ze eerst heel gesloten waren en daarna kwamen zij los. Zij leerden ons vertrouwen en we spraken af dat wat binnen werd besproken niet naar buiten kwam. We schrikken niet van elkaars problemen. Het enige probleem dat ik heb, zijn mijn schulden. Bij anderen zie je dat er meer speelt, maar tegelijkertijd komen we toch voor dezelfde redenen. Het eerste wat je weet van elkaar, is dat die persoon financiële problemen heeft. Achter gesloten deuren heb ik heel veel stress, maar ik kan het niet laten zien aan mijn kinderen. Op Eigen Kracht leert je hoe je problemen moet aanpakken en dat je elkaar nodig hebt. Als er een vervolgcursus zou komen zou ik die zeker willen volgen”

### Wat zou ik veranderen als ik burgemeester van Amsterdam was?

‘Ik zou me meer focussen op jongeren. Mensen hebben geen computer thuis en kinderen hebben dit nodig. Heel veel huishoudens hebben dit niet. Iedereen hoort daarvoor in aanmerking te komen, met gratis internet aansluiting. Dat er een project wordt opgestart voor kinderen met informatie, zodat zij kunnen kijken wat ze willen kiezen voor in de toekomst. Heel veel jongeren weten het niet.’

## ‘Ik kreeg heel veel aandacht en steun van de groep’

**Najla (55) heeft een bewogen leven achter de rug. Begin jaren '90 woonde ze nog met haar ouders en familie in Kroatië. Haar vader was een Macedoniër, haar moeder een Bosnische. Toen de etnische zuiveringen in het voormalige Joegoslavië losbarstten, kon ze hier als moslim niet meer veilig leven. Samen met haar man en twee kinderen vluchtte ze naar Nederland. Nu heeft zij een nieuwe woning in Amsterdam-Noord. Haar kinderen wonen in België en haar familie in Zweden.**

In Amsterdam vond ze werk: eerst in een bejaardenhuis als voedingsassistente en nu, vanwege haar lichamelijke beperking, in een sociale werkplaats. Zeven maanden geleden is haar man na een ziekbed van twee jaar overleden. Ze waren veertig jaar getrouwd. Na zijn overlijden stroomden de rekeningen binnen voor de hulpmiddelen en thuiszorg. Tot overmaat van ramp bleek dat zij zich hiervoor niet verzekerd hadden. Hoe dat kwam? ‘Mijn man regelde de administratie. Ik was daar niet goed in.’ Deze gebeurtenis vormde voor Najla de opmaat om hulp te zoeken, zich aan te melden voor de Op Eigen Kracht-training en een maatje aan te vragen bij de De Regenboog Groep. De financiële problemen zijn inmiddels weer onder controle.

Najla heeft de cursus Op Eigen Kracht in oktober en november van 2014 met zoveel plezier gevolgd, dat ze zich al voor de volgende cursus heeft aangemeld. Eén van de redenen om opnieuw mee te doen, is haar behoefte aan meer kennis. Bijvoorbeeld over belastingen of het ordenen van de administratie. ‘Eigenlijk duurde de cursus te kort’ zegt ze, ‘want ik wil nog veel meer weten’. Een andere reden is het samen doen van activiteiten. Ze had zich verheugd om met de groep naar de supermarkt te gaan, maar helaas moest ze toen verstek laten gaan. Die activiteit leek

haar het leukst. Wat ze het meest gewaardeerd heeft van deze cursus, is de aandacht en de steun die de groepsgenoten elkaar gaven. ‘Ik kon zeggen wat ik wilde en ik kreeg heel veel aandacht. Dat heeft me heel veel steun gegeven. Met lotgenoten kon ik veel delen. Eén vrouw uit Nigeria was ook net weduwe en de man van een vrouw uit de Dominicaanse Republiek was invalide geworden. Ik heb nog steeds telefonisch contact met hen. Van de diensten van de psycholoog die ik via mijn huisarts na de dood van mijn man kreeg toegewezen, heb ik geen gebruik gemaakt. Ik had genoeg aan de steun van de groep en van de vrijwilligers. Het gaf warmte en een familiegevoel’.

Wat de cursus voor haar heeft betekend verwoordt ze als volgt: ‘Ik ben sterker geworden door de cursus. Doordat ik meer kennis heb, heb ik meer zelfvertrouwen gekregen. Ik heb geleerd wat ik wel en niet hoeft te bewaren en ik kan mijn papieren nu ordenen. Door aan een groep mee te doen ontmoette ik lotgenoten. Toen ik hun verhalen hoorde, kon ik dingen beter accepteren’.

### Wat zou u doen als u burgemeester van Amsterdam was?

Najla wil aanvankelijk geen burgemeester van Amsterdam zijn. ‘Veel te veel verantwoordelijkheden’. Maar als we het over haar flat hebben, vertelt ze hoe goed alle burens met elkaar omgaan. Die hebben haar ook gesteund toen haar man ziek was en in de periode daarna. Die ervaring is voor haar het bewijs dat als mensen normaal met elkaar omgaan het er niet toe doet wat voor geloof of nationaliteit zij hebben.

In de hal van de flat is een traplift aangebracht. Die was voor de burens op tweehoog. Maar omdat trapliften niet hoger dan één verdieping mogen gaan, moesten zij op den duur toch verhuizen. Dat heeft Najla als een verlies ervaren. Dus als ze burgemeester zou worden, dan zou ze trapliften laten installeren die hoger dan éénhoog gaan.

## ‘Door Op Eigen Kracht vind ik het makkelijker om hulp te vragen’

**Yolanda (48) maakt zich hard voor de strijd tegen voedselverspilling. Dagelijks haalt zij voor mensen die weinig tot geen geld hebben groente, brood en vlees op bij verschillende winkels in Amsterdam. ‘Zo proberen we elkaar allemaal te helpen’. Naast het inzamelen van voedsel kookt ze elke zondag voor de kerk. Yolanda woont samen met haar man en haar schoolgaande dochter van zeventien. De Op Eigen Kracht-training was voor Yolanda erg leerzaam, vooral omdat er ruimte was om ervaringen uit te wisselen.**

‘In september heb ik de cursus Op Eigen Kracht gevolgd in de Honingraat in Nieuw-West. Tijdens de cursus heb ik geleerd beter voor mezelf op te komen en hoe ik meer geld kan besparen. Ik ben beter geworden in bepaalde zaken op te lossen en weet nu ook waar ik informatie kan krijgen. Nu heb ik meer rust met mijn financiën. Op Eigen Kracht heeft me veel tips gegeven over energieverbruik. Zo bespaar ik nu vier euro per maand door een half uur per dag te luchten. Tijdens de cursus moesten we al onze uitgaven opschrijven en daardoor ben ik erachter gekomen dat ik drie grote bulken moet betalen in een jaar. Ik krijg een uitkering, dus het is best een klap voor ons. Nu heb ik dat verspreid over zes verschillende data. Door Op Eigen Kracht vind ik het makkelijker om hulp te vragen.

Tijdens de bijeenkomsten gaf ik mensen ook tips. Aan het begin van de week maak ik altijd een menu en kijk ik waar welk eten het goedkoopst gekocht kan worden. Dit gaf ik dan door. Ook ga ik mensen helpen om uit hun schulden te komen. Wat veel mensen niet weten is dat rente over een schuld na twee jaar niet meer verhoogd mag worden. Ik ben zelf naar de schuldeisers gegaan om te vragen hoe ik alles moest gaan betalen.

Ik heb ook contacten overgehouden aan de cursus: af en toe bellen we nog met elkaar. We hebben afgesproken om af en toe samen te komen, al is het maar om ergens een patatje te eten of koffie te drinken. Bij mij in



de buurt zijn er heel veel huishoudens die leven onder het bestaansminimum. Voor die mensen kook ik en ga ik heel Amsterdam af. Dat weten zij niet, maar ik heb een scootmobiel en zij hebben nog niet eens geld voor het openbaar vervoer. Ik ken drie volwassenen die per week twintig euro te besteden hebben. Dan denk ik toch: ik heb misschien wel weinig, maar wel meer dan zij. Ik help graag.

Ik zou deze cursus zeker aanbevelen bij anderen. De meeste mensen die ik tegenkom gooien hun papieren opzij, zo van ‘dat komt later wel’. Op Eigen Kracht laat zien waar mensen op kunnen besparen.’

### **Wat zou ik veranderen als ik burgemeester van Amsterdam was?**

‘Gelukkig heb ik er zelf niks mee te maken maar ik hoor hoe slecht het eraan toegaat bij de schuldsanering. Officieel zouden mensen maximaal zes weken moeten wachten, maar het gemiddelde is acht maanden tot drie jaar voordat zij worden geholpen. Ik zou een kortere wachttijd willen. Er is heel veel stille armoede.’



## ‘Op Eigen Kracht helpt mensen uit hun isolement’

**Marielle (45), woont samen met haar twaalfjarige zoon. Voorheen werkte ze als administratief medewerkster. Ze is geïnteresseerd in muziek en theater en zingt zelf in een koor waarmee ze af en toe optreedt. Ook heeft ze een aantal jaar meegedaan aan huiskamerconcerten ‘ik vond het altijd een cadeautje, je wordt gastvrouw voor de mensen die binnen komen, hartstikke leuk’.**

‘In september had ik mijn eerste bijeenkomst van Op Eigen Kracht in Huis van de Wijk De Banne. De training bestond uit tien bijeenkomsten en een uitreiking van het certificaat ‘Op Eigen Kracht’. Het belangrijkste van de Op Eigen Kracht cursus was voor mij om uit een dal te komen. Ik wist het even niet meer. Het idee van Op Eigen Kracht is natuurlijk dat je jezelf oppakt met de hulp die zij bieden en daar heb ik heel veel aan gehad. De bijeenkomsten zijn een sociaal gebeuren en iedereen zit in hetzelfde pakketje. Elke week werd gezamenlijk aandacht aan een thema besteed. Zo ging het een keer over administratie. Ik ben van beroep administratief medewerker dus ik dacht: ‘wat kan ik hier nou van opsteken?’ Ik kreeg een map mee naar huis met daarin een indeling en ik ben aan de slag gegaan. Ik had namelijk de laatste tijd alles in een la gegooid, want ik had er geen zin meer in. Nu is mijn administratie weer helemaal geordend.

Het aanbod van de cursus is heel uitgebreid. Zo hebben wij het over uitkomen met inkomen gehad, gezond eten, wat te doen met schulden, energie besparen en omgaan met stress en emoties. Bij één bijeenkomst gingen we met zijn allen naar de supermarkt. Wie precies vijftien euro uitgaf had gewonnen. Iedereen liep zich suf te rekenen. We zaten met zijn allen te gillen bij de kassa ‘ja, je hebt het!’. Het was heel leuk om zo met elkaar verbonden te zijn en je niet te hoeven schamen omdat je

weinig te besteden hebt. Je kan trots op jezelf zijn voor de hoeveelheid boodschappen die je voor vijftien euro kan halen.

De cursus van Op Eigen Kracht reikt veel hulp aan en geeft informatie waarop je kan en moet letten. Ik ben niet makkelijk in hulp vragen, maar in de cursus wordt zo mooi ingespeeld op wat je nodig hebt of wat je kan gebruiken. Ik vind dat de cursus heel veel aanbiedt om op een andere positieve manier met je toekomst bezig te zijn. Tijdens de cursus kreeg ik een aanbod om met een Talentcoach te kijken wat ik kan en wil. Dat is echt geweldig, omdat ik wil uitvinden of ik mijn droom kan waarmaken. Ik wil mijn ervaringsdeskundigheid gebruiken om mensen voor te lichten.

We hebben afgesproken om elkaar te blijven zien. De sociale kant is heel belangrijk. Het hielp iedereen om met elkaar te kunnen praten. Er zijn veel mensen die heel geïsoleerd thuis zitten. Dit is omdat iedereen beperkt geld heeft en veel dingen kosten geld. Door de bijeenkomsten zijn deze mensen uit hun isolement gekomen. We geven elkaar tips voor gratis activiteiten. Zo zit ik nu bij een kookclubje en anderen hebben samen een sportclubje gevormd. Die drempel ligt dan een stuk lager en het is een stuk gezelliger.



### Wat zou ik veranderen als ik burgemeester van Amsterdam was?

‘Ik zou beter de subsidies voor bepaalde projecten bewaken. Er gaan zoveel dingen naar de knoppen in de buurt door teruggetrokken subsidies. Kinderen konden voor een minimaal bedrag muzikles krijgen maar dat kan nu niet meer. Heel veel mensen zijn hier boos over. Als je het niet kan waarmaken, biedt het dan niet aan.’

## Gastvrouw Greetje: ‘Het mooiste aan de cursus is de band die tussen mensen ontstaat.’

**Greetje (56) en is afgestudeerd als cultureel-antropologe. Greetje werkt voor de Nederlandse Spoorwegen. Naast haar werk is zij al voor lange tijd als vrijwilligster actief. Sinds twee jaar levert Greetje een waardevolle bijdrage aan de Op Eigen Kracht-training als werver bij de voedselbanken en gastvrouw in de training. ‘Voor mij is het belangrijk om iets nuttigs te doen in het leven, dat doe je altijd wel op allerlei manieren’.**

‘Ik heb met bejaarden, vluchtelingen en in de psychiatrie gewerkt maar ik wilde heel graag helpen bij de Voedselbank. Uiteindelijk kwam ik via hen bij Op Eigen Kracht terecht waar ik in de werving kon beginnen. Dat was mogelijk door mijn onregelmatige werktijden. Ik heb niet een vaste voedselbank, maar die in de Pijp heeft mijn voorkeur. Dit komt omdat de coördinatoren Marius en Jurje er een speciale plek van hebben gemaakt. Daar op het pleintje spreek ik mensen aan nadat zij hun eten hebben opgehaald en vraag ik of zij ooit van de Op Eigen Kracht hebben gehoord.

Wanneer mensen eenmaal bij een bijeenkomst zijn geweest zijn zij razend enthousiast. Eenmaal heb ik als gastvrouw geholpen bij tien bijeenkomsten. Ik vond het fantastisch wat ik zag. Het waren tien mensen die elkaar niet kenden. Zij konden ontzettend goed naar elkaar luisteren omdat ze elkaars problemen herkenden. Een voorbeeld: een vrouw die een dag voor de bijeenkomst uit huis was gezet. Ik schrik daar erger van dan de klanten zelf. Die zitten ook in zo’n situatie. Zij gaven elkaar tips en adviezen. Het mooiste aan de cursus is de band die tussen mensen ontstaat. Zij voelen zich weer ergens bijhoren. Veel klanten gaan door met een vervolgcursus, vaak omdat zij dan even hun sores kwijt kunnen.

De cursussen maken mensen zelfverzekerder en ze helpen elkaar om een andere blik op zaken te krijgen.

De trainer stuurt de bijeenkomsten. Hij stopt de deelnemers als zij te lang doorpraten zodat anderen ook aan het woord kunnen komen. Ik geef mensen koffie en thee. Soms voelde ik me ook als een deelnemer omdat ik vaak met open mond naar hen zat te luisteren. Elke bijeenkomst heeft een thema waarvoor soms een gastspreker wordt uitgenodigd. Ook gaan de gesprekken vaak over dagelijkse dingen. Zo bespraken we een keer het vervoer. Het bleek dat heel veel deelnemers met het openbaar vervoer reizen omdat zij denken dat een fiets te duur is. De trainer legde vervolgens uit dat al die kaartjes niet opwegen tegen een fiets. Wat ik zou willen, is dat de deelnemers van deze bijeenkomsten hun contacten verder uitbreiden. Dat zij bijvoorbeeld bij elkaar op de koffie komen. Dan moeten zij hun huis weer op orde krijgen en raken zij uit hun sociaal isolement.

Vroeger dacht ik iets te doen aan de akeligheid aan de andere kant van de wereld. Nu zie ik dat het om de hoek kan. Het vrijwilligerswerk is heel dubbel; je helpt anderen maar je doet het ook voor jezelf. De mensen die bij de voedselbank komen zijn mensen zoals jij en ik. Door dit werk heb ik ontdekt hoe snel alles fout kan gaan. Hierdoor ben ik mijn eigen problemen gaan relativeren en dankbaarder geworden voor mijn huis en mijn werk.’

### Wat zou ik veranderen als ik burgemeester van Amsterdam was?

‘Doordat Dienst Werk en Inkomen al het geld inneemt van mensen met schulden en hun ‘zakgeld’ geeft is het heel moeilijk om voor hen weer iets op te bouwen. Het geeft mensen geen kans om uit hun sores te komen. Dit soort mensen zouden wat geld moeten ontvangen om hun problemen op te lossen. Geef hen wat armslag om dat zelf te doen.’

## Trainer Leo: 'Ik zie dat mensen opfleuren en zich weer gewaardeerd voelen.'

Leo (55) werkte jarenlang in de banksector en het onderwijs. Toch voelde hij zich tot iets anders geroepen. Hij gooide het roer om en ging voorlichtingen en trainingen geven op het gebied van armoedepreventie. Hierdoor kwam hij in contact met de Op Eigen Kracht-training. Na het bijwonen van de training werd hij enthousiast om zelf ook groepen te begeleiden. Inmiddels heeft Leo al vele trainingen gegeven en deelnemers geïnspireerd om meer te doen met weinig geld. Naast alle leerdoelen en financiële aspecten vind hij vooral het sociale aspect van de trainingen waardevol.

'De meeste deelnemers weten in het begin niet precies wat ze kunnen verwachten van de training. Ik probeer bij de eerste bijeenkomst hun vertrouwen te winnen en de sfeer ontspannen te houden. Ik behandel iedereen met respect. Wat voor mij het belangrijkste is, is niet zozeer het leren omgaan met geld maar de sociale contacten die mensen tijdens en door de cursus opdoen. Daar leren zij elkaar beter kennen en durven zij te praten over hun situatie met lotgenoten. Dit staat los van alle leerdoelen maar het is zo belangrijk. Ik zie dat mensen opfleuren en ik hoop dat zij weer actie gaan ondernemen, bijvoorbeeld op het gebied van vrijwilligerswerk. Tijdens de trainingen kan een gastheer/ vrouw mij goed helpen. Soms hebben de vrijwilligers zelf ook schulden gehad. Hun eigen ervaringen vullen mijn verhaal mooi aan.

Ik hoop dat ik de deelnemers aan het denken zet en bewust maak dat weinig geld niet betekent dat je bij de pakken neer moet zitten. Houd de regie over je eigen leven en pak de kansen die zich tijdens de training voordoen. Ik hoop ook dat mensen die naar deze bijeenkomsten komen,

dingen gaan ondernemen of iets oprichten. Een mooi voorbeeld hiervan is de Stichting Foor El-Qaar. Dit initiatief is genomen door cursisten die catering en diners voor buurtbewoners van West verzorgen. Mensen moeten niet hun hand ophouden maar actie ondernemen. Ik zie dat zij zich door deze cursus weer gewaardeerd voelen en ik denk dat ik daar een bijdrage aan kan leveren.'

### Wat zou ik veranderen als ik burgemeester van Amsterdam was?

'Mijn antwoord heeft niks met Op Eigen Kracht of de voedselbank te maken maar met verzorgingstehuizen. Het gaat mij aan mijn hart hoe slecht mensen daar worden behandeld. Mensen krijgen veel te weinig aandacht. Ook zou ik willen dat er een beloningstelsel komt voor mensen die bereid zijn aan zichzelf te werken. Dat het systeem hen motiveert. Vaak zegt men dat het gaat om intrinsieke motivatie, ik ben ook voor extrinsieke motivatie. Met behulp van subsidie zouden mensen beloond worden die extra moeite doen om hun situatie te verbeteren.'

