Voor Door Met Elkaar, nummer 7, februari 2016

VOOR DOOR MET ELKAAR

Artikelen over de leefbaarheid in Achtkarspelen, voor en door inwoners van Achtkarspelen

Samen werken naar een oplossing

Door Riet Steenbergen

"Het Dorpenteam ondersteunt mensen met hulpvragen op het gebied van welzijn, wonen en zorg. Het team is samengesteld uit verschillende disciplines zoals maatschappelijk werk, MEE, welzijn, WMO. Daardoor is het een evenwichtige, veelzijdige groep mensen die antwoord kan geven op allerlei soorten vragen."

Aan het woord zijn Willem Sjoerd de Boer en Jente Gosens van Dorpenteam Achtkarspelen zuid. Geduldig leggen ze mij uit hoe het in elkaar steekt.
"Het uitgangspunt is, uit respect naar de ander toe, de wens te ondersteunen om zolang mogelijk zelfstandig te wonen en de regie te houden over eigen leven. "

"Wij kijken samen met de burger wat nodig is: Wat is er aan de hand is en hoe lossen we dat op. We gaan passen en meten om zorg op maat te kunnen leveren. Ook letten we goed op de vraag achter de vraag; daar kun je alleen maar achter komen door contact met iemand te maken, soms in meerdere gesprekken. Dan kun je verbindingen leggen tussen mensen en hen met elkaar in contact brengen. Zo ondersteunen we om in eerste instantie iemands netwerken te benutten."

Een voorbeeldje: Anne is alleenstaand en werkloos. Ze heeft een uitkering en verveelt zich nogal, maar ze komt er niet toe haar huishouding op orde te houden. Ook haar administratie laat ze versloffen. Ze heeft weinig kennissen, geen hobby's en hangt 's avonds vaak maar wat achter de t.v. Graag zou ze wat met de computer willen doen, maar ze is er niet zo erg handig mee. Anne voelt zich vaak niet lekker en gaat regelmatig met vage klachten naar de huisarts. Kortom, het gaat niet goed met Anne.
De medewerker van het dorpenteam komt bij Anne langs, gaat met haar het gesprek aan en samen maken ze een plan. De zus van Anne woont in een naastgelegen dorp en is bereid om elke week een uurtje samen met Anne eerst het huis op orde te brengen en na de lunch mee naar het buurthuis te gaan voor een computercursus. Na vier keer geeft Anne aan dat ze nu wel alleen naar de cursus kan. De broer van Anne, die wat verder weg woont, komt één avond in de maand om de administratie te doen. Via de computercursus komt Anne in contact met iemand van de Kringloopwinkel, die regelt dat Anne daar twee ochtenden als vrijwilliger aan het werk kan. Nu zij leert met de computer om te gaan struint Anne 's avonds het internet af naar tweedehands spullen en geeft zij haar familieleden tips als zij iets van hun gading tegenkomt. Doordat Anne in de kringloopwinkel dorpsgenoten leert kennen maakt ze in de supermarkt regelmatig een praatje.
Inmiddels ziet Annes leven er heel anders uit: ze heeft afleiding, voelt zich gezonder en besteed aandacht aan haar huis om het daar gezellig te maken.

Doordat het dorpenteam de tools in handen heeft om op de juiste manier en op het juiste tijdstip de juiste vragen te stellen, kan er zo samen naar een oplossing gewerkt worden. Zo kun je voorkomen dat kleine problemen uitmonden in onoplosbare grote problemen. Wilt u contact met het dorpenteam, bel dan (0511) 460 767 of ga naar www.tichtbyelkoar.nl of www.facebook.com/dorpenteam8k

KEaRN Regioteam Achtkarspelen

Heeft u vragen, leuke ideeën of wensen voor uw dorp? Neem dan contact op met de KEaRN-regiowerker!

Lysbeth Nicolai
E: lysbeth.nicolai@kearn.nl
M: 06 - 14204022

Luc Tuinstra
E: luc.tuinstra@kearn.nl
M: 06 – 54217664

www.kearn.nl/team-achtkarspelen
www.facebook.com/kearnwelzijn8k

Kijk voor meer informatie op www.kearn.nl

Postbus 96,
9250AB Burgum
t: (0511) 465200

Eenzaamheid, wat doe jij eraan?

Door Sigrid de Klein *(foto: Kees Westra)*

Bij het Canadian Coffeehouse in Buitenpost vond donderdag 4 februari een bijeenkomst plaats waarmee aandacht werd gevraagd voor eenzaamheid. De organisatie van deze actie was in handen van KEaRN Welzijn en It Koartling. De actie is onderdeel van de landelijke actie ‚'Eenzaamheid, wat doe jij eraan?" van Coalitie Erbij, het nationale samenwerkingsverband rond het actuele thema eenzaamheid, waar o.a. Humanitas, het Leger des Heils, Nationaal Ouderenfonds, De Zonnebloem en Sensoor als kernleden deel van uitmaken. Meer dan een miljoen Nederlanders voelt zich eenzaam. Eenzaamheid is van alle leeftijden en komt in alle lagen van de samenleving voor, maar toch rust er een taboe op.

KEaRN organiseerde een vijftal acties in Achtkarspelen en Tytsjerksteradiel om op die manier in gesprek te komen met de inwoners en het taboe te doorbreken. Er werden concrete vragen rondom de persoonlijke beleving van het begrip eenzaamheid gesteld met als doel samen iets te (kunnen) doen aan een gevoel van "er niet bij horen".

Donderdagmiddag schoten medewerkers van KEaRN en vrijwilligers van It Koartling vanaf het terras van het Canadian Coffee House het winkelende publiek aan met vragen als: "Eenzaamheid. Wat doe jij eraan?" De tips werden verzameld op de To-do lijst, die speciaal voor deze actie wordt samengesteld. Vervolgens togen de dames over de markt om ook daar met het winkelend publiek in gesprek te gaan over het onderwerp. Helder werd hier en daar een mening gegeven, maar ook onwetendheid omtrent eenzaamheid kwam aan de orde. Er kwamen nieuwe inzichten naar voren, zoals het meedenken vanuit de kerk of verenigingen. Toch blijkt dat voor velen de tips om eenzaamheid te verminderen in kleine, menselijke dingen zitten. "Gewoon eens een vriendelijk woord en een blijk van medeleven zoals een kaartje of telefoontje heeft al veel effect", geeft één van de ondervraagde voorbijgangsters aan, "en vaak kun je ook wat hebben aan een gesprekje". Soms op een plek waar je het niet verwacht. Zoals op de markt van Buitenpost.

KEaRN en Dorpenteam samen 'de boer op'

Om de contacten te verstevigen en hun bekendheid te vergroten, gaan de medewerkers van KEaRN Welzijn en de Dorpenteams de komende maanden gezamenlijk 'de boer op'. U kunt hen bijvoorbeeld tegenkomen bij jaarvergaderingen van dorpsbelangen, maar ook tijdens de bijeenkomsten van "It lûd fan..." in uw dorp.
We doen dit om te laten zien dat we er zijn, uitleg te geven over wat we doen en waarvoor u ons kunt inzetten. Ook zijn we benieuwd naar de signalen uit uw dorp. Wat speelt er, waar loopt u tegen aan, waar zouden u of uw club hulp bij willen et cetera.
Wilt u dat wij ook eens vrijblijvend bij uw vereniging aanschuiven, neem dan contact op met ons. Rechts op deze pagina vindt u onze contactgegevens.

Een ochtend schilderles

Door Lysbeth Nicolai

Eén van de eerste feiten die de vrijwilligers leren over schilderen van lerares Sijke Zuidersma is: "Altijd van donker naar licht werken". Zij brengen dit gelijk in de praktijk en beginnen met het schilderen van een donkergrijze baan. Hierna veranderen de banen langzaam in wit, door ze met steeds meer wit te mengen. Dit klinkt makkelijker dan dat het is, merken de vrijwilligers Roelie, Alie en Griet. Waarom krijgen zij eigenlijk schilderles?

Dit heeft een speciale reden: vanaf maart zullen zij namelijk zélf deelnemers aan de cursus "Keunstich op 'e Loane" helpen bij het schilderen.
De Friese Wouden en KEaRN Welzijn starten dan in het dorpshuis de Smoutte een project voor inwoners van Boelenslaan (55+) die graag iets nieuws willen leren, mensen willen ontmoeten en gezellig met elkaar willen zijn in hun eigen dorp.
Voor deze mensen is er een schildercursus van 10 bijeenkomsten, die vooral draait om het samen creatief zijn en NIET om schilderstalent of een prachtig resultaat.
"Meedoen en daar plezier in hebben is het allerbelangrijkste. Daar zetten we ons voor in", beamen de vrijwilligers.

Voor meer informatie over dit project kunt u contact opnemen met KEaRN-regiowerker Lysbeth Nicolai.
Dit project wordt mede mogelijk gemaakt door een bijdrage van het VSB fonds.