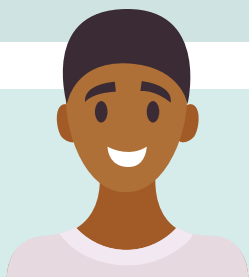




WAT WE BEREIKTEN IN 2023



JAARVERSLAG



Voorschoten
voor elkaar



Heb je vragen of zorgen?

Neem dan contact met ons op.

Wij zijn bereikbaar van
maandag t/m vrijdag
van 09.00-17.00 uur via
telefoonnummer (071) 561 90 01.

Je kunt ons ook mailen via
info@voorschotenvoorelkaar.nl.

Of kom langs op ons hoofdkantoor aan
de Zwaluwweg 4
2251 MV Voorschoten.

Colofon

Teksten

Yvonne van Balen
Anne van den Dool
Margret Engelbertink
Susanne van Geijls-
wijk-Wolffenbuttel
Sanne de Jong
Asha Kumar
Michiel Wismans

Redactie

Antoinette Schalke
Jolanda de Wekker

Vormgeving

Gerrie van Adrichem

Fotografie

Rob van Hilten
Tonny van Kampen
Freepik.com

Infographics

Gerrie van Adrichem
Freepik.com

Druk

Drukwerkdeal.nl

Inhoud

- 3 Voorwoord
- 4 Ons maatschappelijk resultaat
- 6 Over ons
- 7 We doen het samen
- 8 Onze smeerolie | Vrijwilligers
- 9 IN CIJFERS – Roodgloeïend
- 10 Onze focus
- 13 Lijst van activiteiten: ons keuzemenu
- 14 Uitgelichte activiteiten
- 18 Turks echtpaar kookt maandelijks bij Voorschoten Voor Elkaar
'Eten is onze taal'
- 20 COLUMN – Sociaal werker/peuterconsulent Margret
- 21 IN CIJFERS – Inwoners ondersteund
- 22 Noa is jongerenwerker bij Voorschoten Voor Elkaar
'Doordat ik ongeveer even oud ben, kan ik jongeren goed begrijpen'
- 24 COLUMN – Sociaal raadvrouw Asha
- 25 IN CIJFERS – Verwijzingen
- 26 Marijke Vrolijk is mantelzorger voor haar echtgenoot met dementie
'Om dit vol te houden, heb ik ook sociaal contact met anderen nodig'
- 28 COLUMN – Sociaal werker Sanne
- 29 IN CIJFERS – Vrijwilligers en mantelzorgers
- 30 Huis van de buurt Vliethuis is er voor iedereen
'Een verlengstuk van je eigen huis'
- 32 COLUMN – Sociaal werker Susanne
- 33 IN CIJFERS – Eerste Hulp Bij Geldzorgen (EHGB), Bijeenkomsten en activiteiten
en Rapportcijfer
- 34 Vrijwilliger Edu van den Berg springt op alle fronten bij
'Van tuinclub tot orkest tot wandelgroep'
- 36 Praktische informatie: social media, adressen locaties

De impact van sociaal werk in Voorschoten

Terwijl ik dit voorwoord schrijf, heb ik alle cijfers en verhalen uitgeprint naast me liggen. Met terugwerkende kracht voel ik een enorme trots opkomen. Wat hebben we:

- ✓ Veel gedaan
- ✓ Af en toe meegehuild met inwoners die buiten de boot vielen
- ✓ Meegejuicht als mensen toch een stapje voorwaarts zetten
- ✓ En bovenal wederom veel impact gehad op 'ons' Voorschoten

En 'we' is een relatief kleine groep toppers. Sociaal werkers en vrijwilligers die stuk voor stuk gedreven en met het hart op de juiste plek werken in Voorschoten. Ze deden precies dat waar onze soms zo 'harde' samenleving zoveel behoefte aan heeft. We boden ook in 2023 een luisterend oor, aandacht en een duwtje in de rug aan al die Voorschotenaren voor wie meedoen en erbij horen niet vanzelfsprekend is. Ja, dat is ons vak als sociaal werker, maar ook onze passie. En omdat we zo dicht bij de mensen staan, kunnen we ook altijd snel acteren als de situatie daarom vraagt.

Ik schrijf dit voorwoord dus als trotse bestuurder. Ik heb een geweldige baan, waarin ik mag bijdragen aan een iets mooier, leefbaarder en inclusiever Voorschoten. Veel leesplezier. ■



Yvonne van Balen
Directeur-bestuurder
Voorschoten Voor Elkaar



Bekijk terugblikfilmpje van
Yvonne van Balen

Ons maatschappelijk resultaat

De gemeente Voorschoten heeft één maatschappelijke agenda met zes doelen en gewenste effecten.

1 Toegang tot ondersteuning en hulpverlening

Voor iedereen in Voorschoten is er één laagdrempelige toegang tot ondersteuning en hulpverlening. Voorschotenaren weten dat ze hier met hun vragen terecht kunnen en krijgen de juiste ondersteuning.

We zijn iedere werkdag digitaal en telefonisch bereikbaar tussen 9.00 en 17.00 uur.

Mensen kunnen ook binnenlopen op de Zwaluwweg om hun vraag te stellen.



2 Duurzaam systeem van zorg en ondersteuning

De zorg en ondersteuning in Voorschoten is goed georganiseerd voor die Voorschotenaren die dat nodig hebben. Organisaties werken nauw met elkaar samen en aanbod sluit op elkaar aan.

We werken innig samen met alle organisaties in Voorschoten. We weten wie welk aanbod heeft, schakelen met de jeugd- en Wmo-consulenten en organiseren inhoudelijke afstemming en samenwerking.



3 Zelfredzaamheid

Inwoners van Voorschoten zijn zelfredzaam en hebben de regie over hun eigen leven.

We gaan altijd uit van het talent en de vaardigheid van de mensen zelf, we kijken altijd verder dan de vraag die gesteld wordt en stimuleren zelfstandigheid, samenredzaamheid (we betrekken het sociaal netwerk) en vrijwillige inzet.



4 Sociale cohesie

Voorschotenaren zijn actief betrokken bij hun omgeving en zetten zich voor elkaar in. Ze weten onze sociaal werkers te vinden om een signaal af te geven als ze zich zorgen maken over een buur, of als ze ondersteuning zoeken bij een buurtinitiatief.

We stimuleren vrijwilligerswerk, gaan actief de wijk in, verbinden inwoners aan elkaar, stimuleren samenredzaamheid, organiseren ontmoetingen en ondersteunen en versterken burgerinitiatieven.



5 Gezonde leefstijl

Inwoners van Voorschoten hebben een gezonde leefstijl, zowel fysiek als mentaal, zijn goed toegerust om gezonde keuzes te maken en maken meer en vaker gebruik van bewegingsactiviteiten.

We dragen bij aan het versterken van de mentale weerbaarheid door individuele ondersteuning, aanbod voor groepen en het organiseren van ontmoetingen. We ondersteunen (jonge) mantelzorgers, zorgouders en mensen met dementie. We stimuleren bewegen, cultuur en creatieve activiteiten.

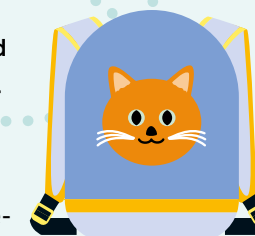


6 Opgroeien en ontwikkelen van jeugd

Kinderen en jongeren groeien gezond en veilig op en kunnen zich maximaal ontwikkelen.

We stimuleren ouders/verzorgers en jongeren om hun onzekerheden te benoemen en (opvoed-) vragen te stellen.

We motiveren jongeren om hun talenten te ontwikkelen en organiseren ontmoetingen voor jongeren en ouders. We zijn laagdrempelig aanwezig op alle scholen, bij alle huisartsen en in de wijk.



Over ons

Voorschoten Voor Elkaar is hét aanspreekpunt voor Voorschotenaren van alle leeftijden met vragen of problemen op het gebied van opvoeden en opgroeien, geldzaken en regelgeving, sociale contacten en relaties, wonen, vrijwilligerswerk, mantelzorg en meer.

Als brede welzijnsorganisatie werken wij samen met veel verschillende partners, zoals buurthuizen, JGZ, lokale vrijwilligersorganisaties, huisartsen, lokale zorgaanbieders, de politie en de gemeente.

Hiernaast stimuleren we altijd vrijwillige inzet en zetten wij ons in voor de vele vrijwilligers die Voorschoten telt.

Heb je vragen of opmerkingen? Neem gerust contact op met één van onze medewerkers. Zij zijn altijd bereikbaar voor informatie en advies. Je kunt ook op onze website www.voorschotenvoorelkaar.nl kijken of op één van onze social media kanalen. ■



Voorschoten heeft

25.618
inwoners

waarvan we met maar liefst

1.640
contact hadden.

We doen het samen

Voorschoten Voor Elkaar werkt nauw samen met andere organisaties in Voorschoten die, samen met vrijwilligers, een laagdrempelig aanbod van activiteiten hebben. Iedereen die dat wil mag komen en meedoen. Hierbij kun je denken aan: samen koffie drinken of een spelletje doen, cursussen, ondersteuning bij de opvoeding in de thuissituatie en bijvoorbeeld het verzorgen van vervoer voor mensen die slecht ter been zijn.

We hebben een hele 'smakelijke' samenwerking met de Gemiva-SVG Groep (biedt ondersteuning aan mensen met een beperking). Zij verzorgen iedere week de lunch voor de bezoekers van de Odense-huiskamer en maken soms hapjes voor andere bijeenkomsten.

Behalve met de gemeente werken we samen met nog veel meer organisaties; van onderwijs tot (jeugd)hulpverlening, GGD en de Voedselbank, van de wijkagenten en boa's tot vrijwilligersorganisaties, van verzorgingstehuizen tot huisartsen.

Ook ons aanbod in 2023 hebben we samen met inwoners van Voorschoten, vrijwilligers, partnerorganisaties en medewerkers van de gemeente vormgegeven en uitgevoerd. Zo brachten we ons



Via het informele mantelzorgnetwerk pakken professionals gezamenlijk knelpunten aan.

streven naar een compleet aanbod met- een in de praktijk. Dat konden we doen, omdat wij heel veel aanbod onder één dak hebben: opbouwwerk, jeugd- en gezins- ondersteuning, (ambulant) jongerenwerk, sociaal raadsliedenwerk, mantelzorgondersteuning, schoolmaatschappelijk werk, vrijwillige inzet, praktijkondersteuning jeugd/gedragswetenschappers, eerste hulp bij geldzorgen enzomeer. ■

Mantelzorgnetwerk

In juli 2023 werd op initiatief van Voorschoten Voor Elkaar en TOPAZ een eerste bijeenkomst gehouden met professionals vanuit het zorgveld m.b.t. mantelzorg- ondersteuning in Voorschoten.

Door een informeel mantelzorg- netwerk op te zetten, wordt het contact tussen de professionals onderling laagdrempeliger en kunnen er gezamenlijk knelpunten ten aanzien van mantelzorg in het dorp aangepakt worden. Het netwerk is de afgelopen maanden gegroeid van zeven naar dertig deelnemers.

Onze smeerolie | Vrijwilligers

Al jaren is vrijwillige inzet een kernactiviteit van Voorschoten Voor Elkaar en hebben we een grote expertise in het werven van – en werken met – vrijwilligers opgebouwd. Met de inzet van vrijwilligers krijgen we ons werk (en dat van andere organisaties) beter gedaan. Bovendien bieden we vrijwilligers zelf ook de mogelijkheid om zich te ontwikkelen. Vrijwilligerswerk is altijd een zinvolle invulling van vrije

tijd. Daarnaast is het voor sommigen een manier om mee te doen aan de samenleving. We vinden het belangrijk om de vrijwillige inzet goed aan te laten sluiten bij de persoonlijke wensen, belangen en talenten van vrijwilligers. Het aan ons binden van vrijwilligers is van groot belang. Zeker in een tijd waarin het vrijwilligersbestand vergrijsd en er tegelijkertijd steeds meer behoefte is aan vrijwillige inzet.

2023

Gemiddeld waren er zo'n 100 vrijwilligers actief. Wij zijn heel trots op de grote inzet van alle vrijwilligers en hun hart 'voor de zaak'. Dankzij hun harde werken, hun bevologenheid en passie voor het werken samen met andere inwoners van Voorschoten hebben we in 2023 weer ontzettend veel kunnen doen. Wij danken iedereen vanaf deze plek van harte voor haar en zijn inzet, die was top. ■



Jaarlijks waarderen we de vrijwilligers die zich inzetten namens Voorschoten Voor Elkaar. Afgelopen jaar kon men kiezen uit een diner, een theatervoorstelling of beide.



Zelfs dit jaarverslag is mede mogelijk gemaakt door een vrijwilliger. Superbedankt, Jolanda!

Roodgloeiend

De meeste **nieuwe aanmeldingen** en **vragen** komen binnen via de

TELEFOON

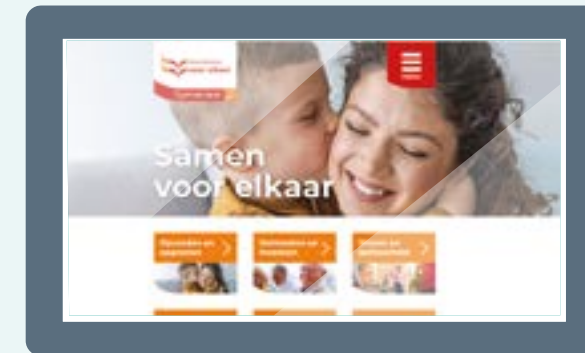


5.484
telefoontjes

gemiddeld **35**
telefoontjes/week
betreffen hulpvragen

dat is **33%** van
alle telefoontjes.

En we worden steeds
STEEDS DIGITALER



17.000 websitebezoekers





De sociaal werkers van het wijkteam gaan wekelijks de buurt in om te signaleren wat er allemaal speelt.

1 Voorkomen van armoede

Het is bekend dat als mensen langere tijd niet rond kunnen komen, dit problemen op verschillende terreinen tot gevolg heeft. Het kan ook een negatief effect hebben op kinderen, wanneer zij opgroeien in armoede. Mensen met geldzorgen ervaren enorme stress. Iemand met te veel stress kan op eigen wilskracht de situatie vaak niet veranderen. Het is belangrijk dat mensen dan ondersteund worden om (weer) in actie te komen en dat is wat wij doen.

Wat hebben we gedaan? Een paar voorbeelden

- ✓ Eerste Hulp Bij Geldzorgen (vroeg-signalering en hulp bij schulden).
- ✓ Sociaalraadsliedenwerk (advies over vragen die te maken hebben met wetten en regels).
- ✓ Project de Voorraadkast (voor mensen die buiten de boot vallen bij de Voedselbank).
- ✓ Begeleiden gedupeerden van de toeslagenaffaire.



Onze focus

Ons sociaal werk is voor een belangrijk deel preventief: we voorkomen het ontstaan en/of groter worden van problemen. De kern van preventie is het bevorderen van welzijn. Het aanpakken van sociale problemen die bijdragen aan gezondheidsachterstanden, zoals armoede, schulden, eenzaamheid of een gespannen woonomgeving.

Onze focus lag in 2023 op:

- 1 Voorkomen van armoede
- 2 Sterke wijken
- 3 Proactieve jongerenwerkers
- 4 Toegankelijke jeugdzorg

2 Sterke wijken

Ons welzijnswerk is hét aanspreekpunt in de wijk voor alle inwoners. In 2023 hebben wij onze zichtbaarheid en letterlijke aanwezigheid in de wijk verder kunnen vergroten.

Wat hebben we gedaan? Een paar voorbeelden

- ✓ Mantelzorgondersteuning, vrijwilligerswerk, de Odensehuiskamer, buurthuizen Vliethuis en Parkhuis.
- ✓ Activiteiten organiseren, zoals: cursus 'Dementie voor partners', Buurtbuddies, Vrijwilligers Café, Alzheimer Café, OdenseHuisOrkest, NAH-lunch, Eat & Meet en nog veel meer.



In Nederland gaat **€103 miljard** per jaar naar de zorg.

Slechts **€3 miljard**

gaat naar **preventie** en **welzijn**.



Ondanks dit beperkte budget boeken we in Voorschoten op veel gebieden **mooie resultaten**.

3 Proactieve jongerenwerkers

Jongerenwerkers begeleiden jongeren naar volwassenheid en actief burgerschap. Onze jongerenwerkers maken contact met hen op straat, op school, in winkels, in jongerencentra en op andere plaatsen waar ze samenkomen. Maar ook onderhouden de jongerenwerkers contacten met mensen in de buurt, zoals ouders, buurtbewoners, verenigingen en de lokale ondernemers. Jongerenwerkers stimuleren de persoonlijke én sociale ontwikkeling van jongeren, behartigen indien nodig hun belangen, en geven grenzen aan.

Wat hebben we gedaan? Een paar voorbeelden

- ✓ Sport- en spelactiviteiten georganiseerd.
- ✓ We zijn gestart met het organiseren van aparte meidenavonden.
- ✓ Iedere week waren onze jongerenwerkers 'ambulant' op straat, in de parken en op het water.



4 Toegankelijke jeugdzorg

Onze welzijnsorganisatie heeft wijkteams én een jeugd- en gezinsteam. Dit team biedt ambulante gezinsondersteuning en praktijkondersteuning jeugd (POH-jeugd) bij alle huisartsen.

Doelstelling praktijkondersteuner jeugd bij alle huisartsen

Bijdragen aan het verminderen van het aantal verwijzingen naar specialistische zorg en samen met ouders en jeugdigen zorgen voor het voorkomen van onnodig oplopen van problematiek.



Dankzij hun e-scooters kunnen jongerenwerkers Raymond en Dave snel op veel plekken aanwezig zijn. Dat is in een langgerekt dorp als Voorschoten heel praktisch.

Onze twee **Praktijkondersteuners Jeugd** zagen de afgelopen anderhalf jaar

341 jongeren.



46% van deze trajecten konden we **zelf afronden**.

Hiermee **voorkwamen** we dure, specialistische jeugdzorg.

Lijst van alle activiteiten

Ons keuzemenu

Voorschoten Voor Elkaar heeft een aanbod en ondersteuning voor alle Voorschotenaren van 0 tot 100 jaar. Dit maakt dat wij inmiddels een groot, kleurrijk palet aan werksoorten, activiteiten en projecten in huis hebben. Graag noemen we ze allemaal, daarnaast zetten we er een aantal extra in de 'spotlight' op de volgende pagina's.

- Aanvraag energietoeslag
- **Activiteiten voor jongeren/kinderen**
- Alzheimer Café
- **Anton-uurtje**
- Ambulant jongerenwerk
- Armoederegisseur
- **Belastingspreekuur**
- **Bijeenkomsten zelfstandig ouder worden**
- Boodschappendienst
- Briefadres
- Buurtbuddies
- Buurthuis Vliethuis
- Buurttuin Vliethuis
- Campagne jonge mantelzorgers
- Collegereksen
- Cursus dementie voor mantelzorgers
- Cursus positief leven
- **Eat & Meet**
- Eerste Hulp Bij Geldzorgen
- Financieel Informatie Punt
- Formulierenbrigade
- Gezonde lunch, Gemiva
- GGZ netwerk
- GGZ suicide preventie
- Huiswerkbegeleiding
- **Individuele ondersteuning**
- Informatieavond zorgouders
- Informatiedagen op scholen
- Jongerencentrum Groene Kikker
- Kerstpakkettenactie
- Kinderclub
- Klussendienst
- Maatjesproject
- Mantelzorgbijeenkomsten
- **Mantelzorgondersteuning**
- Mantelzorgwaardering
- Meedoeninvoorschoten.nl
- Meer Bewegen Voor Ouderen
- Meidenavonden
- Meidenwerk
- MUP uitgiftepunten
- Odensehuiskamer
- OdensehuiskamerOrkest
- Onafhankelijke cliëntondersteuning
- Ondernemersloket
- Ondersteuning burgerinitiatieven
- Ontmoetingsplek Parkhuis
- Open koffietafel
- Opvoedondersteuning
- POH-jeugd/gezinswerk
- Peuterconsulent
- Project Wegwijs op School
- Respijtzorg
- Schilderclub
- Schoolmaatschappelijk werk
- Sociaal raadsliedenwerk
- Sociale activering
- Sociale alliantie bijeenkomsten
- Spreekuur Kind en Echtscheiding
- Tabletactie voor senioren
- Thuisadministratie
- Toeslagenaffaire
- Trainingen
- Voorlichting over alcoholgebruik en drugs
- Voorraadkast
- Vrijwilligerscafé
- Vrijwilligerssteunpunt
- Vrijwilligerswaardering
- Vrijwilligvoorschoten.nl
- Walk-In
- **Welzijn op Recept**
- Welzijnsvisites 75-plussers



Predikant Bert Boter sprak in juni tijdens het 'Anton-uurtje' in juni over geloof en homoseksualiteit.

Anton-uurtje

Inspiratiebron voor het 'Anton-uurtje' was het verhaal van wijlen Anton de Bode, die na jaren te hebben geworsteld met zijn geheim, pas op 80-jarige leeftijd uit durfde te komen voor zijn homoseksualiteit. Omdat we het belangrijk vinden dat meedoen en meetellen voor iedereen vanzelfsprekend is, organiseerden we vanaf april tot en met

november het Anton-uurtje. De bijeenkomsten waren voor iedereen toegankelijk en werden steeds rondom een bepaald thema georganiseerd, zoals 'geloof en homoseksualiteit' en 'homoseksualiteit binnen een heterorelatie'. Bij het Anton-uurtje waren steeds twee vrijwilligers betrokken die ondersteunden in de organisatie en gastvrouw waren.



Tijdens het belastingspreekuur kan met hulp van vrijwilligers de Belastingaangifte in orde worden gemaakt.

Belastingspreekuur

Het belastingspreekuur, dat een aantal maanden per jaar plaatsvindt, is mede dankzij betrokken vrijwilligers in 2023 weer in verbeterde vorm neergezet en uitgevoerd. Onze sociaal raadsvrouw zorgt voor de coördinatie, het geven van scholing en verstrekken van informatie aan de vrijwilligers, maar natuurlijk ook aan alle Voorschotenaren. De spreekuren vinden op afspraak plaats in de Bibliotheek van Voorschoten.

Informatiebijeenkomsten over zelfstandig ouder worden

Iedereen wil graag vitaal ouder worden en zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen. In welke woonvorm dan ook. Er zijn veel manieren om vitaal en zelfstandig te blijven. In december 2023 is Voorschoten Voor Elkaar gestart met het organiseren van een aantal bijeenkomsten rondom het thema 'zelfstandig ouder worden'.

Tijdens deze bijeenkomsten wordt informatie gegeven over onder andere: huishoudelijke hulp, gebruik van regiotaxi's, verschillende woonvormen/zorgmogelijkheden en diverse activiteiten (zowel informatief als sociaal). Daarnaast vertellen onze sociaal werkers welke stappen Voorschotenaren kunnen nemen als thuiswonen niet meer gaat.



Er zijn verschillende mogelijkheden om zo lang mogelijk zelfstandig te blijven wonen. Welke dit zijn, wordt besproken tijdens de bijeenkomsten 'zelfstandig ouder worden'.



Ali en Gul (r) verzorgen met vrijwilligers elke maand een heerlijke maaltijd.

Eat & Meet

VVE hoorde geluiden dat er behoefte was aan ontmoetingen voor Voorschotenaren tussen de 30 en 65 jaar. Daarom is in 2023 een proefproject gestart voor deze doelgroep om samen te eten en mensen te leren kennen. Een Turks echtpaar zorgde voor een betaalbare, heerlijke maaltijd en diverse vrijwilligers hielpen mee.

De formule blijkt een groot succes: Eat & Meet is inmiddels dé plek waar dorpsgenoten tussen de 30 en 65 jaar samen kunnen komen. Na de start met negen deelnemers schuiven er nu iedere maand tussen de 25 en 35 mensen aan bij het diner.

Lees ook het interview met Ali en Gul op pagina's 18-19.



Individuele ondersteuning

Een groot deel van het werk van de sociaal werkers, jongerenwerkers en jeugd- en gezinsprofessionals bestaat uit individuele ondersteuning. Lijsten en cijfers doen onvoldoende recht aan de verschillende resultaten op individueel niveau. Daarom hier een aantal voorbeelden:

- ✓ Een aantal inwoners heeft weer onderdak gevonden, soms ver buiten onze regio, dankzij volhardende ondersteuning – wij laten niet zo maar los – en het blijven zoeken naar mogelijkheden door onze sociaal werkers. Lees bijvoorbeeld het verhaal van John

en sociaal werker Sanne op onze website: www.voorschotenvoorelkaar.nl/2024/john-was-negen-maanden-dakloos;

- ✓ Het jongerenwerk heeft nog steeds contact met een aantal jongeren uit de Oekraïne opvang, voor als zij (opnieuw) een vraag hebben of ergens mee zitten;
- ✓ We ondersteunden een gezin met een jong kind dat van school geschorst was, waarvoor andere opvang gezocht moest worden;
- ✓ We waren nauw betrokken bij beide gezinnen die getroffen werden door brand, net voor de zomer.

In september organiseerde Voorschoten Voor Elkaar samen met Inluzio Leiden een boottocht voor zo'n 100 mantelzorgers en hun naasten uit de regio.



Mantelzorgondersteuning

Mantelzorgers hebben in de zorg en ondersteuning een steeds centralere rol. Zij bieden die zorg vanuit de relatie die ze met de ander hebben. De gemeente Voorschoten heeft aan Voorschoten Voor Elkaar de opdracht gegeven om mantelzorgers in Voorschoten te ondersteunen en te versterken.

Dit doen wij door mantelzorgers individueel en in groepsverband te ondersteunen, ieder jaar de mantelzorgwaardering te verzorgen én op zoek te gaan naar mantelzorgers die we nog niet in beeld hebben. Voor de jonge mantelzorgers doen we dat ieder jaar met een eigen campagne. Daarnaast organiseren we activiteiten ter ontspanning van de mantelzorger met de mogelijkheid om lotgenoten te ontmoeten in een informele sfeer.

Welzijn op Recept – Kunst op Recept

Welzijn op Recept is een alternatief voor mensen met psychosociale klachten. In plaats van het 'traditionele pilletje' voor te schrijven, verwijst de huisarts deze patiënten door naar een welzijnsorganisatie. Voorschoten Voor Elkaar is aanjager en uitvoerder van het aanbod Welzijn op Recept, al sinds 2017. We starten niet met de vraag waar iemand recht op heeft, of welke behandeling toegepast wordt, maar

bij de vraag wat iemand nodig heeft. Vanwege de vele positieve ervaringen hebben wij in 2023 besloten om ook Kunst op Recept in Voorschoten te gaan organiseren: een serie gratis kunstlessen van professionele kunstdocenten. Schilderen, beeldhouwen, tekenen, zingen, schrijven of fotograferen. Centraal staat de visie van positieve gezondheid: uitgaan van wat iemand kan, niet van zijn of haar beperkingen.



Onze sociaal werkers zijn eind 2023 weer bij alle huisartsen langs geweest. Dat waren waardevolle bezoeken. Uit de bezoeken kwam naar voren dat huisartsen ons inmiddels goed weten te vinden.



Elke vrijdagmiddag zaalvoetbal

Bewegen, dat is leuk én gezond. Veel en gevarieerd bewegen is voor jongeren van groot belang voor de fysieke en mentale gezondheid en een goede ontwikkeling. Bij sport en bewegen wordt vaak vooral gedacht aan de fysieke effecten. Maar naast de effecten op motoriek en fysieke gezondheid, heeft bewegen nog meer voordelen voor de ontwikkeling van jongeren, bijvoorbeeld op het sociaal-emotionele, cognitieve en mentale vlak. Om te stimuleren dat ook Voorschotense jongeren meer gaan bewegen organiseert het jongerenwerk van Voorschoten Voor Elkaar regelmatig sport- en spelactiviteiten. Een voorbeeld hiervan is het zaalvoetbal voor jongeren tussen de 10 en 14 jaar op elke vrijdagmiddag in sporthal de Vliethorst.



Elke maand bereiden Ali (l) en Gul (r) de heerlijkste Turkse gerechten voor de Eat & Meet avonden in Vliethuis.

Turks echtpaar kookt maandelijks bij Voorschoten Voor Elkaar

'Eten is onze taal'

Stel je voor: je moet je thuisland ontvluchten en komt in Nederland terecht, zonder contacten of kennis van de Nederlandse taal. Wat doe je dan? Het Turkse echtpaar Ali en Gul klopte aan bij Voorschoten Voor Elkaar. Daar koken zij nu eens per maand voor een grote groep Voorschotenaren. Op die manier leren zij nieuwe mensen kennen en verbeteren zij hun Nederlands, maar kunnen ze ook iets terugdoen voor alle hulp die zij ontvangen.

Aan het begin van het gesprek ontstaat even paniek. Ali en Gul willen graag geïnterviewd worden, maar spreken beiden niet goed genoeg Nederlands of Engels om zich verstaanbaar te maken. Gelukkig schiet hun zoon te hulp: van een afstandje belt hij in, lopend door de Leidse binnenstad, de kerkklokken en langrazende auto's op de achtergrond.

Het interview vindt plaats bij het kantoor van Voorschoten Voor Elkaar op de Zwaluwweg, op nog geen honderd meter afstand van het huis van Ali en Gul en hun zoon en dochter. Daar wonen zij nu een paar jaar, sinds zij op 19 augustus 2021 naar Nederland kwamen.

„Die dag vergeet ik nooit meer”, vertelt Ali. „Die datum is heel belangrijk voor ons. We moesten Turkije om politieke redenen verlaten. We hebben alles moeten achterlaten: ons huis, onze vrienden, onze familie, ons werk. Dat was ongelooflijk moeilijk voor ons. We kwamen hier aan met maar een paar koffers. Daarmee moesten we een nieuw leven zien op te bouwen.”

Vrij land

Het gezin kwam niet direct in Voorschoten terecht: zij verbleven eerst in twee asielzoekerscentra, de laatste in Rijswijk. Toen



We willen zo graag iets teruggeven voor alle liefde die we ontvangen

zij vervolgens hun voorkeur mochten opgeven voor een regio, kozen zij voor de omgeving van Leiden, Den Haag en Delft, omdat hun zoon graag hier wilde studeren. Hun dochter volgde op dat moment nog een rechtenstudie aan de universiteit van Skopje, hoofdstad van Macedonië. Zij kwam enkele weken geleden in Nederland aan, nadat zij haar ouders en broer drie jaar niet had gezien.

Het gezin vluchtte vanuit Turkije naar Nederland vanwege de prettige ervaringen die zij eerder met het land hadden gehad. Ali was voor zijn werk als manager op een school een aantal keer in Nederland op bezoek geweest. „Nederland is een vrij land”, zegt hij beslist. „Dit is een democratie. De natuur is ook prachtig, en de mensen zijn aardig. Plus: volgens onderzoek zijn Nederlandse kinderen de blijste ter wereld.”

Nieuw werk zoeken

In Nederland kunnen Ali en Gul het werk dat zij in Turkije deden niet zomaar weer oppakken. Ali was negentien jaar lang docent Turkse taal, literatuur en geschiedenis, voordat hij een leidinggevende functie kreeg. Gul was achttien jaar lang manager in het ziekenhuis. Beiden

beseffen ze hoe belangrijk het is om de Nederlandse taal onder de knie te krijgen om in Nederland aan het werk te kunnen. „Ik wil zo snel mogelijk onderwijsassistent worden”, vertelt Ali. Gul had al meerdere sollicitatiegesprekken, onder andere bij een ziekenhuis in Rotterdam, maar kon niet worden aangenomen omdat ze niet goed genoeg Nederlands en Engels sprak.

In de tussentijd is Voorschoten Voor Elkaar een lichtpuntje. Beiden beginnen te



Toen we hoorden van Voorschoten Voor Elkaar zijn we direct naar binnen gestapt

stralen zodra de naam van de organisatie valt. Hoe kwamen ze er terecht? „In het asielzoekerscentrum in Rijswijk kookten we voor iedereen”, vertelt Ali. „Toen we naar Voorschoten kwamen en hoorden van het bestaan van Voorschoten Voor Elkaar, zijn we direct naar binnen gestapt. We vertelden ons verhaal en werden meteen met open armen ontvangen.”

Eten als taal

Al snel ontstond het idee om eens in de maand een Turkse maaltijd te verzorgen. Enkele weken later stonden Ali en Gul al samen in de keuken in Vliethuis, met aan tafel meer dan twintig man. „Iedereen vindt alles lekker”, beweert Gul. „Vooral onze kebab en de baklava vinden ze heel lekker. Het zijn heel bijzondere avonden: we voeren gesprekken in het Nederlands en leren nieuwe mensen kennen.”

Koken voor zulke grote groepen is voor Ali en Gul niet nieuw: in Turkije dekten ze vaak lange tafels om Guls grote familie van eten te voorzien. Gul: „Koken is een van mijn grootste hobby's. Eten is een bijzondere taal: je hebt er geen woorden voor nodig.”

Onlangs vierden ze dat ze een jaar bij Voorschoten Voor Elkaar in de keuken staan. Ze zijn voorlopig nog niet van plan om te stoppen. „Zolang we dit mogen doen, blijven we doorgaan”, aldus Gul. „We willen zo graag iets teruggeven voor alle liefde die we ontvangen. Iedereen is zo behulpzaam: mensen willen ons helpen de taal te leren of staan ons bij in onze administratie. De mensen in Voorschoten voelen als nieuwe familie.” ■

Verhalen uit
de praktijk

Deze column is geschreven door onze sociaal werker in de functie van **peuterconsulent, Margret**. Zij begeleidt ouders met hun peuter naar voor- en vroegschoolse educatie. Dit in nauwe samenwerking met de Jeugdgezondheidszorg en peuterspeelzalen in Voorschoten. Het doel is om alle kinderen een kansrijke start te bieden.

Vader wijst naar de regen en zegt: 'Niet goed'

Op de afgesproken tijd bel ik aan bij het gezin. Vader doet open en achter hem staat een peuter met grote bruine ogen mij te bekijken. Binnen zit moeder met een baby op schoot en een kleuter naast haar. De ontvangst is hartelijk en ik krijg thee met dadelkoekjes aangeboden. De ervaring heeft mij geleerd dat ik er goed aan doe dit aan te nemen.

Vader spreekt een beetje Nederlands, moeder nauwelijks. In eenvoudig taalgebruik en met gebaren prijs ik hun mooie huis en lieve kinderen. Ik vraag of zij familie hebben in Nederland. „Nee, wel in België en vrienden in Nijmegen, die hebben ze leren kennen in het AZC.” En hoe vinden zij het in Voorschoten? „Goed, maar Nederland is moeilijk, heel veel papieren.”

Ik leg uit waarom ik bij hen ben. Hun oudste dochter is vier jaar en mag naar de basisschool. Vader schudt zijn hoofd en steekt drie vingers op. Ik weet dat in veel Arabische landen verjaardagen niet gevierd worden en vraag naar haar ID. En ja, daar staat dat zij twee dagen geleden vier jaar is geworden. Even flitsen herinneringen aan de verjaardagen van mijn eigen kinderen voorbij.

Bij de uitleg over school en de peuterspeelzaal ontkom ik er niet aan om gebruik te maken van een vertaal-app. Altijd weer spannend of de vertaling klopt. Ik spreek in: „Goed voor de ontwikkeling van de kinderen en om de Nederlandse taal te leren. Nee, de kinderen gaan niet samen, ze zitten op verschillende locaties. De basisschool is de hele dag, de peuterspeelzaal alleen de ochtenden, te beginnen met twee.” Te veel informatie. Vader knikt begrijpend en moeder lacht

veel naar mij. Ik bied aan om met hen mee te gaan om kennis te maken. Dat is goed. Inmiddels worden de kinderen onrustig en is het tijd om af te ronden.

Een week later sta ik, in een nat regenkak, weer bij het gezin op de stoep voor een bezoek aan de peuterspeelzaal. Vader wijst naar de regen en zegt: „Niet goed”. Ik ben ook niet blij maar: „Dit is Nederland”, zeg ik lachend. Ik wijs naar de jassen op de kapstok en beeld een paraplu uit. Er wordt druk overlegd in eigen taal en vader en peuter gaan met mij mee.

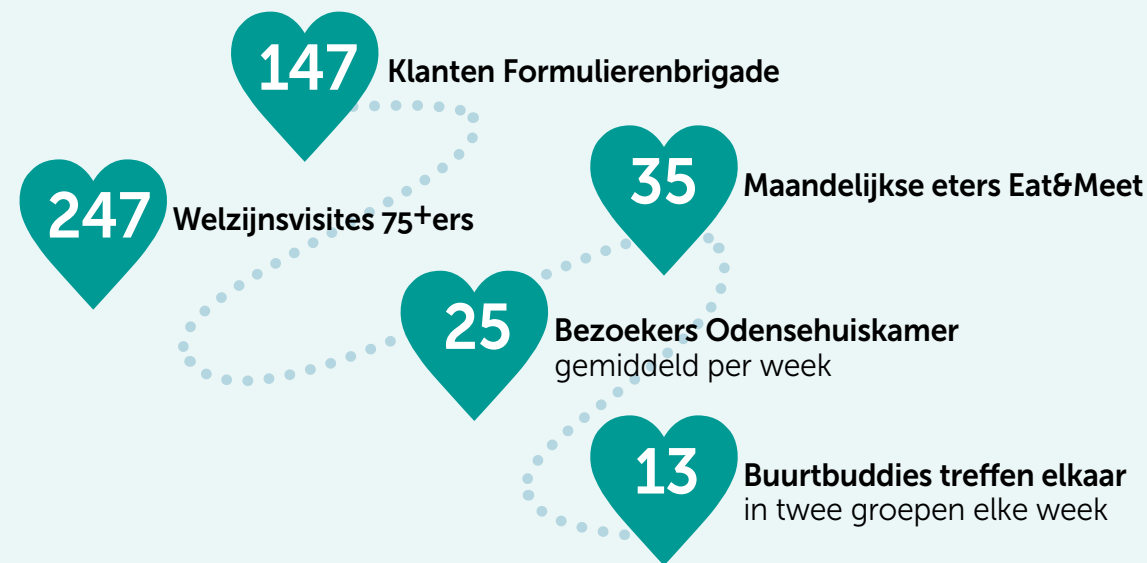
Twintig minuten later dan verwacht krijgen we een warm onthaal op de peuterspeelzaal. De peuter kijkt zijn ogen uit en stapt enthousiast op de speltafel af. Zijn schoolcarrière is begonnen. Mij rest met de ouders nog 'de papieren'. ■

Inwoners ondersteund

In totaal hadden we

1.640
hulpvragen

waarvan **512** van
jeugdigen en/of hun ouders.



Voorschoten Voor Elkaar kreeg
1.203
eenmalige informatie- en adviesvragen.

'Doordat ik ongeveer even oud ben, kan ik jongeren goed begrijpen'

Noa is pas twintig jaar, maar timmert nu al aan de weg als jongerenwerker bij Voorschoten Voor Elkaar. Met haar werk hoopt ze jongeren, en specifiek meiden, uit Voorschoten een beter bestaan te bieden.

Je zou het niet zeggen, maar Noa zit nog wekelijks in de studiebanc. Tijdens de coronaperiode kwam ze in aanraking met Voorschoten Voor Elkaar. „Ik mocht niet naar school, ik kon niet naar mijn werk en er waren nauwelijks leuke dingen te doen”, blikt ze terug. „Toen heb ik me hier gemeld als vrijwilliger. Ik mocht assisteren met het organiseren van activiteiten.”

Van beide kanten was er een klik, en dus besloot Noa terug te keren toen ze in september vorig jaar voor haar opleiding als jongerenwerker een stageplek nodig had. En ook dat beviel goed, want nu is Noa twintig uur per week in dienst. Dat valt wat haar betreft goed te combineren met de drie dagen die ze op school moet doorbrengen.

Hulp bij de basis

Wat doet een jongerenwerker precies? „Wij helpen en begeleiden jongeren waar nodig. We zijn geen hulpverleners, dus wij helpen en ondersteunen jongeren waar nodig bij het creëren van een goede basis. Als er

bijvoorbeeld thuis problemen zijn, springen wij bij of denken wij mee. Gaat het misschien op school niet goed? Dan kunnen wij helpen om een gesprek aan te gaan met de mentor. En als er toch meer hulp nodig is dan staan onze collega's sociaal werkers klaar om hierin ondersteunen. Zo zijn er bij Voorschoten Voor Elkaar ook twee meidencoaches die meidenavonden organiseren, waar dieper op bepaalde thema's ingegaan kan worden als daar behoefte aan is.”

Ook afleiding is belangrijk. Daarom helpt Noa jongeren activiteiten te organiseren waar zij plezier aan beleven, zoals een voetbaltoernooi of een springkussenfestival. Door haar relatief jonge leeftijd weet ze goed wat jongeren leuk vinden. „Nog niet zo lang geleden hing ik hier zelf ook rond op straat”, vertelt ze. „Ik kom uit Voorschoten en weet waar jongeren zich

ophouden, maar ook met welke problemen je op die leeftijd te maken hebt. Daardoor verloopt het contact soepeler.”

Noa spreekt dezelfde taal en daardoor kan ze makkelijker adviezen geven en/of beter aansluiten bij de Voorschotense jongeren. Denk bijvoorbeeld aan sociale media: daar is ze zelf mee opgegroeid. „Ik weet hoe leuk TikTok en Instagram kunnen zijn, maar ook hoe verslavend het is. Daarom probeer ik met ze in gesprek te gaan over hun social media gebruik.”

Gezellig en serieus

Noa richt zich in haar werk specifiek op meisjes tussen de dertien en achttien jaar. Om je bij het jongerenwerk van Voorschoten Voor Elkaar te melden, hoef je geen grote problemen te hebben, benadrukt ze. „Het gaat vooral om het samenkomen. We organiseren gezellige bijeenkomsten, maar zijn ook bezig met serieuze onderwerpen. Laatst hadden we een sessie over het ontdekken van je eigen talenten. Dat is handig voor de toekomst.”

Nog niet zo lang geleden hing ik hier zelf ook rond op straat

In het begin vond ik het nog weleens lastig zo van me af te bijten

Noa zit helemaal op haar plek: jongeren zijn voor haar de ultieme doelgroep. Toch kleven er ook uitdagingen aan. „Sommige jongeren zijn best brutaal en zoeken steeds mijn grenzen op: ze geven me een duwtje of commanderen me. Op zo'n moment geef ik duidelijk aan dat we niet samen geknikkerd hebben. In het begin vond ik het nog weleens lastig zo van me af te bijten, maar inmiddels kan ik mijn grenzen goed aangeven.”

Noa beseft dat ze nog veel te leren heeft. Toch is ze al erg trots op hoe ver ze tot nu toe is gekomen. „Het jongerenwerk van Voorschoten Voor Elkaar is een heel fijne plek om te groeien en nieuwe kennis en vaardigheden op te doen. Ik heb erg gezellige collega's. In mijn team zitten drie mannen. Dat vind ik prettig: we communiceren lekker direct met elkaar. En als ik met iets zit, bijvoorbeeld omdat ik het even zwaar heb met mijn schoolwerk, kan ik alsnog bij hen terecht.”

Veel variatie

Ook is Noa erg fan van de variatie in haar werkzaamheden. „Het ene moment ga ik de straat op om met jongeren in gesprek te gaan over hun hanggedrag, het volgende

moment ben ik een activiteit aan het organiseren. Ik vind het allemaal even leuk: mijn werk geeft me veel energie.”

Op dit moment is Noa de enige jongerenwerker gericht op meiden. Daardoor mist ze soms iemand om mee te sparren. „Er staat al een tijdje een vacature voor meiden/jongerenwerker open, maar tot nu toe krijgen we geen reacties binnen. Tot het team aangevuld is, blijf ik extra hard mijn best doen om alles voor elkaar te krijgen.”

Voorlopig is Noa de schoolbanken nog niet uit: hierna gaat ze een hbo-opleiding toegepaste psychologie doen. „Ik kan goed leren en ben steeds op zoek naar meer diepgang. Misschien kan ik op een gegeven moment wel doorgroeien naar de functie van hulpverlener, eventueel met een specialisatie in het meidenwerk. Ik zie nu hoeveel werk daar ligt en hoe goed het me bevalt. Aan de andere kant: ik heb nog genoeg tijd om na te denken over wat ik de rest van mijn leven wil.” ■



Noa spreekt dezelfde taal en daardoor kan ze makkelijker adviezen geven aan de Voorschotense jongeren.

Deze column is geschreven door onze **sociaal raadvrouw Asha**. Inwoners van Voorschoten kunnen bij haar terecht voor hulp bij sociaal-juridische vraagstukken. Daarbij kun je denken aan informatie en advies over geldzaken of schulden, werk, uitkeringen en bemiddeling met overheidsinstanties. Ook voor complexere vragen kunnen Voorschotenaren bij de sociaal raadvrouw terecht.

'Niet geschoten is altijd mis'

Een gepensioneerde dame kwam bij mij op het spreekuur. Zij vertelde AOW te ontvangen met een aanvullend pensioen en vroeg zich af of ze voor energietoeslag in aanmerking zou kunnen komen. Nadat we de aanvraag hadden ingediend, kreeg ze helaas een afwijzing. Ze zat net een paar euro's boven de inkomensgrens.

De dame vertelde mij ook dat ze een hoge waterschapsbelasting in termijnen afloste. Hierdoor kwam ze in de problemen met haar maandelijkse vaste lasten. Ze vroeg mij of ik daar mogelijk nog iets in kon betekenen.

Ik heb contact gezocht met de waterschapsbelasting om in eerste instantie een lager termijnbedrag af te spreken en indien mogelijk een kwijtscheldingsaan-

vraag in te dienen. De telefoniste gaf aan dat kwijtschelding niet zou lukken, een lager termijnbedrag wel.

Gezien de financiële situatie van mevrouw heb ik de situatie nader uitgelegd en toch een verzoek tot kwijtschelding ingediend. Vervolgens werd om aanvullende stukken gevraagd. Dit om te controleren wat haar financiële situatie is en te kunnen bepalen wat haar betalingscapaciteit is.

Het duurde even voordat we antwoord kregen. Inmiddels heeft mevrouw gehoord dat ze een kwijtschelding krijgt voor haar betaling. Dit is weliswaar een gedeeltelijke kwijtschelding, maar toch een financiële meevaller. Soms loont het om toch te proberen, niet geschoten is immers altijd mis. ■



Verwijzingen

Het initiatief tot **aanmelding voor individuele ondersteuning**

komt in **78%** van de gevallen door een verwijzing van **professionals** en/of het advies van **school** om contact met ons op te nemen,



hiervan is **28%** door de **huisarts** verwezen.



De **POH-jeugdcollega's** pakten **46%** van de aanmeldingen zelf op en verwezen de overige trajecten door naar **specialistische hulp**.

Bij **33%** van de doorverwijzingen naar specialistische (jeugd)hulp was de **wachttijd drie maanden of meer**.



Marijke Vrolijk is mantelzorger voor haar echtgenoot met dementie

'Om dit vol te houden heb ik ook sociaal contact met anderen nodig'

Tien jaar geleden begon de man van de Voorschotense Marijke Vrolijk tekenen van dementie te vertonen. Steeds minder lukt hem zelf: van autorijden tot een kopje koffie zetten. Om haar eigen leven op de rit te houden en haar ervaringen over dit proces te delen, kan ze terecht bij de bijeenkomsten van Voorschoten Voor Elkaar. „Het doet me goed dat ook naar mij omgekeken wordt.”



Een intensief mantelzorgproces vraagt heel veel van de mantelzorger.

Een jaar of tien geleden werden de eerste symptomen zichtbaar: de man van Marijke Vrolijk (75) begon steeds meer te vergeten. Al gauw bleek het niet meer te ontkennen: haar echtgenoot had vasculaire dementie, dat is een van de meest voorkomende varianten van deze ziekte, die wordt veroorzaakt door problemen in de doorbloeding van de hersenen.

De achteruitgang van zijn gezondheid gaat nog steeds door: aanvankelijk vrij langzaam, de laatste tijd helaas sneller, zoals bij deze ziekte hoort. Marijke kent het proces uit haar eigen familie: ze verloor al meerdere dierbaren aan verschillende vormen dementie. Daardoor weet ze ook wat haar te wachten staat.

Zo'n intensief mantelzorgproces vraagt van alles van je, dat weet Marijke als geen ander. „Ik moet alles wat hij doet controleren: heeft hij de deur wel op slot gedaan, hangen de sleutels niet in zijn fiets? Laatst had hij geprobeerd een pizza af te bakken – die kwam pikzwart uit de oven.”

Nooit lang alleen

Alles komt op haar neer: de boodschappen, het koken, het huishouden. „Gelukkig kan mijn man nog wel even alleen zijn, al is het

nooit lang. Dat is voor mij heel belangrijk: om dit vol te houden, heb ik ook sociaal contact met anderen nodig. Ik probeer ondanks de ingewikkelde omstandigheden ook mijn eigen leven gaande te houden, bijvoorbeeld met een potje bridge op de donderdagavond. Vooral tijdens de zwaardere periodes zijn zulke momenten belangrijk voor mij.”

Marijke's echtgenoot gaat twee keer per week naar de dagopvang. Nu loopt hij daar nog zelf naartoe. Wel controleert ze altijd even of hij de sleutels wel bij zich heeft. Op zulke plekken buitenshuis is Marijkes man hulpbehoevender dan thuis. „We hebben ook een huis op Kreta; daar kan hij niet eens een kopje koffie zetten of de aan-knop van de wasmachine vinden.”

Horloge met GPS

Voor het feit dat hij niet meer mag autorijden valt hem zwaar. Sinds een jaar of vier is dat niet verantwoord meer. „Auto's waren altijd zijn ding”, blikt Marijke terug. „Als we samen met de auto op pad gingen, was er geen twijfel over wie reed: hij ging automatisch achter het stuur zitten.”

Nu zijn de rollen omgedraaid. „Dat doet hem nog steeds pijn, merk ik: hij

Ik moet alles wat hij doet controleren: heeft hij de deur wel op slot gedaan, hangen de sleutels niet in zijn fiets?

vindt het moeilijk het stuur uit handen te geven. Hij bemoeit zich nog steeds graag met de route. Mijn richtingsgevoel is niet bijzonder goed, dus wanneer hij plotseling roept dat we naar rechts moeten, geloof ik hem. Toch heeft hij het steeds vaker bij het verkeerde eind.”

Het zijn ingewikkelde situaties als deze waarover Marijke bij Voorschoten Voor Elkaar haar ei kwijt kan. Een paar jaar geleden volgde ze er een cursus over dementie. Daar kreeg ze handige tips, bijvoorbeeld over de aanschaf van een horloge met GPS, zodat ze altijd kan zien waar haar man is. Wanneer hij zijn telefoon niet opneemt, kan ze het horloge haar zelfs laten terugbellen, zodat als zij dan vervolgens opneemt, hij haar stem alsnog kan horen.

Aandacht voor mantelzorger

Met de deelnemers van die cursus drinkt Marijke nog steeds eens in de paar maanden een kopje koffie om ervaringen uit te wisselen. Ook zitten ze samen in een WhatsApp-

groep. Het is fijn om begrepen te worden, maar ook om anderen verder te kunnen helpen, merkt ze.

Dat ervaart Marijke ook tijdens de tweemaandelijke NAH-lunch bij Voorschoten Voor Elkaar. Ook daar tref ik gelijkgestemden, met wie ik kan praten over wat ik meemaak.

We hebben ook weleens geprobeerd een vrijwilliger te vinden die met mijn man mee wilde om naar het voetballen van onze kleinkinderen te kijken. Dat bleek toch ingewikkeld: blijkbaar staan mensen niet te springen om met hem naar Lisse te rijden.”

Marijke is dankbaar dat ze een plek in de buurt heeft waar ze met lotgenoten kan praten die haar begrijpen. „Tijdens zo'n ziekteproces is natuurlijk vooral aandacht voor het wel en wee van de patiënt. Dat is logisch, maar mijn leven verandert ook. Het doet me goed dat ook naar mij als mantelzorger omgekeken wordt.” ■

'Alles kump good'

En toen zwaaide ik hem uit, nadat ik hem vier maanden geholpen had bij het vinden van een woning. Het was gelukt, wie had dat gedacht? Ik niet en hij zelf waarschijnlijk ook niet. Daarom maakte het mij extra blij om afscheid te nemen van John (54).

Laat ik bij het begin beginnen. In de overdracht die ik had gekregen las ik dat John in zijn auto leefde. Hij kwam regelmatig bij ons op kantoor om een soepje of kopje koffie te drinken. Vooral in de koude wintermaanden was dit nodig, want John had niet veel spullen om zich warm te houden. Ik had hem weleens zien lopen met zijn twee hondjes en dacht dan: „Wat is het verhaal van deze meneer?“

Ik belde John op om te vragen wanneer we konden kennismaken. Uiteraard vond het gesprek op kantoor plaats. Hij vertelde blij te zijn dat er iemand met hem zou meedenken, maar zag er moe en verslagen uit. Ik had het idee dat hij de moed had opgegeven. Hij had eindelijk na enkele jaren de moed gevonden om een destructieve relatie te verbreken en was vanuit Limburg naar Voorschoten verhuisd. „Het

westen zal mij vast goed doen“, dacht hij. Maar niets bleek minder waar. Het leven werd alleen maar zwaarder.

John kwam bij familie in huis terecht, maar het samenleven bleek moeilijk. Om in goede harmonie te blijven besloot hij weg te gaan. Maar waarheen? Hij had zich overal ingeschreven. Oproepen geplaatst voor een kamer. Hij was naar een maatschappelijke opvang gegaan, helaas mocht hij daar niet verblijven omdat hij twee hondjes had. Maar juist die twee hondjes gaven hem energie en warmte in de koude kille nachten. „Laat ik dan maar in mijn auto verblijven“, dacht hij. John werd somber en raakte depressief. Hij kreeg fysieke klachten en zag het leven niet meer zitten. Na onze eerste afspraak ben ik gelijk voor hem aan de slag gegaan. We bespraken wat hij zelf had gedaan en wat we nog konden doen. Ik plaatste oproepen op website vrijwilligvoorschoten.nl met de vraag of mensen hem een douche konden aanbieden of een maaltijd langs konden brengen. En zoals ik had gehoopt reageerden mensen op het bericht. Zo kwam er wat ondersteuning voor John.

Voor het vinden van een woning probeerden we echt alles, maar niets mocht baten. De gesprekken die we voerden gaven John hoop, maar dit was niet voldoende. Pijnlijk om te zien voor mij als sociaal werker. Ik heb dit beroep immers gekozen omdat het me blij maakt wanneer ik iets voor een ander kan betekenen. John moest terug naar Limburg. Daar zou hij meer kans maken op een woning. Veel telefoontjes gingen hieraan vooraf. Uiteindelijk kwam er een verlossend bericht van organisatie Housing First: „Wij pakken het dossier op en zorgen voor een woning.“

Een dag later namen John en ik afscheid van elkaar. Samen met zijn twee hondjes heeft hij nu een dak boven zijn hoofd en ik ben ontzettend blij dat ik hem bij deze zoektocht heb mogen helpen. Het was niet helemaal het beoogde resultaat, want ik had graag gezien dat John in het westen een huis zou krijgen. Maar desalniettemin heeft hij nu een warme plek. John belt nog regelmatig op om te vertellen hoe het met hem gaat. Hij is nog steeds dankbaar voor de kopjes koffie, soepjes en fijne gesprekken met alle collega's. ■

Vrijwilligers



Mantelzorgers



Huis van de buurt Vliethuis is er voor iedereen

'Een verlengstuk van je eigen huis'

Vliethuis is meer dan een buurthuis: iedere Voorschotenaar kan hier terecht, of die nu een vraag heeft of behoefte heeft aan een praatje. Coördinator Petra van der Lubbe en sociaal werker Esther Paauw vertellen graag wat deze plek nu zo bijzonder maakt.

Voor wie Vliethuis in Voorschoten nog niet kent, is het niet makkelijk over te brengen wat deze plek allemaal zo bijzonder maakt, merken coördinator Petra van der Lubbe en sociaal werker Esther Paauw. „Het is een plek waar mensen zich welkom voelen”, weet Petra. „Het is een sfeervol ingerichte plek, met aan de muur kunstwerken van Kunstgenootschap Vlietstreek en deelnemers van de Odensehuiskamer die op maandagmiddag komen schilderen. De sfeer is persoonlijk, met veel vaste gezichten die je meteen begroeten wanneer je binnenkomt.”

Die vaste gezichten zijn niet alleen Petra en Esther, maar ook tal van vrijwilligers. Tijdens dit gesprek is net de wekelijkse ontmoetingsochtend van start gegaan, waarbij de vrijwilligers als gastvrouw of -heer actief zijn. „Ze maken praatjes met bezoekers, pikken signalen op wanneer het minder goed met iemand lijkt te gaan en geven dat aan ons door, zodat wij kunnen ondersteunen

waar nodig”, weet Esther. „Ze zorgen voor nog meer laagdrempeligheid. Ze doen veel meer dan we van ze vragen. Soms nemen ze bijvoorbeeld een zelfgemaakt baksel mee. Ze zorgen ervoor dat je je gezien voelt.”

Blijven zolang je wilt

In Vliethuis mag je zolang blijven als je zelf wilt: de hele dag of een halfuurtje, alles is goed. Bovendien is er voor elke doelgroep wat wils te vinden. Zo zijn er voor Voorschotenaren tussen de 30 en 65 Eat & Meet-bijeenkomsten, kunnen middelbare scholieren er terecht voor huiswerkbegeleiding en spreken jonge meiden

We willen dat mensen elkaar beter leren kennen en oprecht contact ervaren

er met regelmaat af om te praten over wat hen bezighoudt. Een groot succes is ook de Odensehuiskamer, voor mensen met beginnende geheugenproblematiek.

Vliethuis kent ook een kleurrijk terras, dat eveneens door vrijwilligers wordt onderhouden, waar iedereen die dat wil vrij kan plaatsnemen. Esther en Petra zouden graag zien dat dat nog meer gebeurt. „Niet iedereen weet nog dat je bij ons nieuwe sociale contacten kunt opdoen, bijvoorbeeld met kinderen, ouders en lotgenoten”, aldus Esther. „We zijn maandag tot en met donderdag van 10.00 tot 16.00 uur voor iedereen geopend, naast de activiteiten op onze gezette tijden.”

Voelsprietten in de wijk

Alsof dat alles nog niet genoeg is, wordt er continu gewerkt aan uitbreiding en verbetering van het programma. Zo is laatst nog financiering aangevraagd bij een aantal fondsen voor de inrichting van een creatief atelier. Onlangs werd al een nieuwe keuken geïnstalleerd, waarvan Voorschotenaren nu al driftig gebruikmaken.

Al die initiatieven ontstaan niet zomaar. De sociaal werker van Voorschoten Voor Elkaar gaat regelmatig de wijk in om signalen op te vangen over welke wensen er liggen.



Sommige mensen hebben verschillende behandelingen ondergaan, maar vinden hier de rust om zichzelf te zijn”

Indien mogelijk worden die samen met buurtbewoners opgepakt.

Uiteindelijk is de wens verbinding te laten ontstaan, benadrukt Petra. „We willen dat mensen elkaar beter leren kennen en oprecht contact ervaren. Wanneer we een winterlunch organiseren en hier tachtig mensen aan lange tafels met elkaar in gesprek zijn, denken we dat we daar goed in zijn geslaagd.”

Zelf aan de slag

Extra voldoening ontstaat wanneer Voor-

schotenaren de ruimte voelen om zelf aan de slag te gaan in Vliethuis, bijvoorbeeld door zelf achter het fornuis te gaan staan tijdens een activiteit. „Daarbij is het soms wel zoeken naar de balans tussen het uit handen geven van de controle en het terugpakken van de regie”, ziet Esther. „Aan de andere kant willen we zulke eigengereidheid maar al te graag faciliteren.”

Zulke inbreng van burgers is belangrijk, want veel blijft in Voorschoten nog ongezien. „We hoorden laatst dat sommige

mensen zelfs de afgelopen wintermaanden uit angst voor de hoge energierekening hun verwarming niet hadden aangezet”, aldus Esther. „Als ik zo iets hoor, breekt mijn hart. Je kunt de hele dag bij ons terecht, ook voor warmte.”

Proeftuin

Vliethuis dient ook als proeftuin voor andere buurthuizen en activiteitscentra in Voorschoten. „Als we iets hebben opgezet, zoals een collegereeks of een andere goedlopende activiteit, zetten we dat graag door naar andere locaties”, aldus Petra. Soms past ergens anders zelfs nog beter, daarmee ontstaat dan weer ruimte om nieuwe initiatieven op te starten.

Esther en Petra horen maar al te vaak van bezoekers hoe bijzonder Vliethuis voor hen is. Esther: „Sommigen hebben verschillende behandelingen ondergaan, maar vinden uiteindelijk hier de rust om zichzelf te zijn. Anderen hebben hier vrienden voor het leven leren kennen. Voor elk van hen is het even bijzonder dat ze hier zijn. ‘Ik leef elke week naar dit moment toe’, horen we vaak. We hopen dat Voorschotenaren Vliethuis zien als een verlengstuk van hun eigen huis: een plek waar ze niet op bezoek zijn, maar elkaar in alle vrijheid kunnen ontmoeten.” ■



Sociaal werker Esther (l) en coördinator Petra (r): „De sfeer is persoonlijk, met veel vaste gezichten die je meteen begroeten wanneer je binnenkomt.”

Wie belt naar Voorschoten Voor Elkaar met een prangende hulpvraag, bijvoorbeeld over huisvesting, financiën of andere zorgen, krijgt zeer waarschijnlijk **sociaal werker Susanne** aan de lijn. Zij is onze backoffice medewerker en deze column is geschreven door haar.

'Als ik vraag naar haar dagelijkse activiteiten en of het allemaal nog lukt in huis, wordt het stil'

Goedemorgen, u spreekt met Susanne van Voorschoten Voor Elkaar." Ik neem de telefoon op zoals ik altijd doe.

Aan de telefoon is een oudere dame die zich zorgen maakt over de toekomst. Ze woont in een appartementencomplex, maar leeft hier best anoniem. Ze heeft wel burens maar eigenlijk weet niemand iets van elkaar. Haar kinderen spreekt ze met regelmaat maar wonen niet in de buurt. Het is fijn als ze langskomen, vertelt ze. Ook heeft ze kleinkinderen. Die zitten al op de middelbare school en doen het heel goed. Mevrouw is duidelijk trots op haar gezin. Haar man is al een aantal jaren geleden gestorven, maar ze mist hem nog iedere dag. Het leven samen was toch veel leuker.

Ik spreek af om een keer bij haar langs te gaan. Dat praat prettiger dan via de telefoon. We spreken af in de ochtend en als ik aankom, staat de koffie al klaar. Ze

heeft een gezellig huisje waar veel foto's staan van haar kinderen en kleinkinderen, en ook van andere dierbare momenten in haar leven. Ik krijg een kleine rondleiding langs wat zelfgemaakte kunst en handwerken. We gaan gezellig in de woonkamer zitten en ik kijk uit over het parkje waar de woning aan grenst. Ik snap dat ze haar woning fijn vindt. Maar ik begrijp ook meteen dat ze zich zorgen maakt over de toekomst. Ze zit hier uiteindelijk toch altijd alleen. Vroeger was ze heel actief, ze had een sociaal netwerk en kon zelf naar haar kinderen rijden. Nu is haar wereld klein en rustig.

We kletsen honderduit, over het Voorschoten van vroeger en nu en over de reizen die ze heeft gemaakt. Als ik vraag naar haar dagelijkse activiteiten en of het allemaal nog lukt in huis, wordt het stil. Mevrouw vindt het moeilijk om de vinger op de zere plek te leggen. Het gaat

eigenlijk allemaal niet meer zo soepel. Dat akelige keukentrapje waar ze op moet staan om de ramen te zemen, en met haar artrose is het stofzuigen een hele uitdaging geworden. En dan koken? Waarom doe je dat eigenlijk nog voor jezelf? Dat is toch altijd te veel. Ook zou ze graag meer onder de mensen komen, maar met haar rollator is de drempel van het appartement een opgave en hoe moet ze naar Vliethuis komen? Mevrouw doet nog wel haar boodschappen. Met haar rollator is het net een mooi wandelingetje naar de supermarkt. Maar verder dan dat lukt niet echt.

Al pratend kom ik erachter dat mevrouw wel meer ondersteuning zou kunnen gebruiken dan dat ze nu heeft. Ik wil met haar onderzoeken welke schoonmaakhulp ze nodig heeft, en welke vervoersmogelijkheden er zijn. Maar ik zie dat alle informatie haar doet duizelen. Wat bestaat er

eigenlijk veel waar je geen weet van hebt. Ik heb een stapeltje folders bij me dat ik straks bij haar achterlaat. Dan kan ze alles op haar gemak nalezen en er eens rustig over nadenken. Ik spreek met mevrouw af dat ik haar op onze wachtlijst zet en dat er binnenkort een collega komt kennismaken. Met haar zal ze regelmatig gesprekken hebben en samen stapje voor stapje uitzoeken hoe ze de hulp kan aanvragen die ze nodig heeft, en welke activiteiten bij haar passen. Ik bedank haar voor de koffie en het fijne gesprek. Ik vind het altijd mooi om zo een kijkje in iemands leven te nemen. Als de voordeur weer dicht is en ik naar kantoor fiets, bedenk ik me dat er veel meer mensen zijn zoals zij. Het leven is tegenwoordig zo anoniem. Weten we eigenlijk wel echt hoe het met onze burens gaat? Of met die eenzame man aan het einde van onze straat?

Eenmaal aangekomen op kantoor wacht er alweer een andere inwoner uit Voorschoten. Het is een man die zijn baan kwijt is en probeert zijn hoofd boven water te houden. Geen dag op de backoffice is hetzelfde. Voorschotenaren weten ons gelukkig te vinden en ik ben altijd blij dat ze de stap durven zetten. Een kleine voorzichtige hulpvraag kan soms leiden tot mooie gesprekken en weer zicht op een toekomst met vertrouwen. ■

Rapportcijfer

Inwoners van Voorschoten gaven ons een

7,6

Als **lerende organisatie** willen we dit natuurlijk in 2024 omhoog brengen.

EHBG (Eerste Hulp Bij Geldzorgen)

In 2023 had Voorschoten Voor Elkaar

contact met
246
inwoners



239
huisbezoeken
afgelegd.

Bijeenkomsten en activiteiten

Vorig jaar heeft Voorschoten Voor Elkaar georganiseerd:

675
bijeenkomsten



48
activiteiten.

Vrijwilliger Edu van den Berg springt op alle fronten bij

'Van tuinclub tot orkest tot wandelgroep'

De 85-jarige Edu van den Berg zit geen seconde stil. Ondanks zijn leeftijd is hij nog elke dag in de weer, en dan vooral voor zijn medemens. Bij Voorschoten Voor Elkaar zijn ze maar wat blij met deze duizendpoot, die onder meer de tuin verzorgt en bijspringt in het orkest.

Het wekelijkse programma van Voorschoten naar Edu van den Berg doet niet vermoeden dat hij er al meer dan tachtig levensjaren op heeft zitten. Elke week houdt hij zich bezig met het onderhoud van de tuin van Vliethuis, die hij overigens ook zelf ontwierp



Wekelijks speelt de energieke Edu mee op de conga tijdens de repetities van het OdenseHuisOrkest.

en – met hulp van een hoop andere vrijwilligers – aanlegde. Verder houdt hij zich op donderdag standaard bezig met de organisatie rond het orkest in de Odensehuiskamer, waar hij helpt de driegangenlunch te prepareren en vervolgens meespeelt met de bezoekers met geheugenproblemen.

Alsof dat nog niet genoeg is, is hij sinds kort ook bezig om de wandelgroep op maandagochtend nieuw leven in te blazen. Het was de reden waarom hij bijna drie jaar geleden bij Voorschoten Voor Elkaar terecht kwam. „Ik begeleidde al een wandelclub en kreeg vervolgens de vraag of ik dat ook voor de Odensehuiskamer wilde doen”, vertelt Edu enthousiast. „Vervolgens kwamen er steeds meer activiteiten bij. Mensen vragen zich vaak af hoe ik het allemaal doe, maar voor mij voelt het alsof het allemaal maar kleine onderdelen van mijn leven zijn.”

Uit de hotelbranche

Edu kent de omgeving goed: hij woont al sinds 1973 in Voorschoten. De eerste twaalf jaar van zijn leven bracht hij door in Indonesië, waarna hij samen met zijn familie naar Den Haag verhuisde. Toen hij trouwde, ging het stel op zoek naar een huis met een grote tuin, om zijn liefde voor bloemen en planten



Ik hoop van harte dat iedereen me wil blijven helpen om dit allemaal voor elkaar te krijgen

op te botvieren. In Voorschoten werd zo'n woning toevallig aangeboden. Sindsdien gingen hij en zijn vrouw er nooit meer weg.

Zijn werkende leven nam verschillende wendingen. Na een opleiding aan de Hogere Hotelschool rolde hij de hotelbranche in, maar kreeg door zijn Indische herkomst last van discriminatie. Het deed hem besluiten het over een andere boeg te gooien en aan de slag te gaan bij het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS).

„Daar heb ik uiteindelijk 33 jaar gewerkt”, vertelt Edu. „Ik had het er erg naar mijn zin. Ik schreef publicaties over belangrijke maatschappelijke onderwerpen, zoals de emancipatie van de vrouw en de leefwereld van jongeren en ouderen.”

Geen hobby's

Daarnaast zat hij in de ondernemingsraad – een positie waarin hij graag van zich liet horen. „Men vond mijn standpunten op een gegeven moment zo ingewikkeld dat ik op mijn 59e de vraag kreeg vroegtijdig met pensioen te gaan. Toen ik thuiskwam, vroeg mijn vrouw: wat ga je nu doen? Je hebt helemaal geen hobby's. Ik heb toen een opleiding tot tuinontwerper gevolgd. Sindsdien maak ik tuinen voor iedereen die dat maar wil, en organiseer ik samen

met drie anderen meerdaagse tuinexcursies door binnen- en buitenland.”

Ook de tuin van Vliethuis mocht eraan geloven. „Toen ik dat enorme grasveld zag, begonnen mijn handen te jeuken. Ik werk er nog elke week aan: het kan altijd een stukje mooier. Een prachtige toevoeging vind ik de pluktuin, waar mensen voor een dierbare die het moeilijk heeft een bosje bloemen kunnen samenstellen.”

Dat hij nu ook meespeelt in het orkest, is een recentere toevoeging aan Edu's weekprogramma. „Aanvankelijk hielp ik alleen de koffie en de lunch voor te bereiden, maar al snel merkte ik dat stilstaan en toekijken terwijl muziek wordt gemaakt geen optie is. Daarom speel ik nu zelf de conga. Op mijn leeftijd is een muziek-instrument spelen best een uitdaging: al je ledematen moeten iets anders doen, dat vergt flink wat denkwerk.”

Indische levensverhalen

Anders dan je misschien zou denken, vult Edu niet zijn hele week met Voorschoten Voor Elkaar: hij is ook nog facilitair manager van Museum Voorschoten. Daarnaast zorgt hij intensief voor een blinde vriend die in de buurt woont, onder meer door voor hem te koken. Een tijdlang bezocht hij ook eenza-

me ouderen in Den Haag en zette hij zich in voor vluchtelingen uit Oekraïne, maar dat werd uiteindelijk toch te veel. Wel schrijft hij nog steeds de levensverhalen op van Indische ouderen die hem daarvoor benaderen en geeft die uit in boekvorm. „Dat zijn enerverende processen, die vaak meerdere maanden duren”, geeft Edu toe. „Sommige mensen hebben zoveel narigheid meegeemaakt. Aan de andere kant is het ook een mooi proces. Ik heb zelf een heel goed geheugen en hoop mensen te kunnen helpen zich meer te herinneren van hun jeugd.”



Ik blijf nog elke week aan mijn werken: het kan altijd een stukje mooier

Wat is nu zijn favoriete bezigheid? „Gastheer zijn en muziek maken in de Odensehuiskamer komt dan toch op één. Als ik zie dat die mensen vrolijk zijn, word ik dat ook. Maar boven alles geniet ik van de variatie: ik ben afwisselend binnen en buiten en ontmoet allerlei verschillende mensen. Ik hoop van harte dat iedereen me wil blijven helpen om dit allemaal voor elkaar te krijgen.” ■

Waar waren we in 2023 wederom heel goed in?

Met maar liefst **80** soorten interventies en activiteiten maakten we Voorschoten weer iets leefbaarder, gezonder en inclusiever. We lieten jong en oud meedoen. Zo voorkwamen we uitval en creëerden we perspectief.

Dit waren onze speerpunten

-  Versterken van mensen en wijken
-  Voorkomen van armoede
-  Toegankelijk jongerenwerk
-  Voorkomen van dure jeugdzorg



Facebook

www.facebook.com/Voorschotenvoorelkaar



Instagram

www.instagram.com/voorschotenvoorelkaar



LinkedIn

www.linkedin.com/company/voorschotenvoorelkaar



heeft haar hoofdkantoor aan de **Zwaluwweg 4** en daarnaast nog vier locaties, alle in **Voorschoten**:

- Buurthuis Vliethuis
Professor Einsteinlaan 2F
- Parkhuis
Prins Bernhardlaan 78
- Walk-In (Jongerenwerk)
Aletta Jacobsplantsoen 97
- De Groene Kikker
Frans Halsplantsoen 10