



‘Met zijn allen kunnen we meer dan we dachten!’

Aanpak coronacrisis: Anna Rijpsma

‘Wij komen veel eenzaamheid tegen. Nu, maar ook al vóór de coronacrisis.’ Aan het woord is Anna Rijpsma, opbouwwerker bij Welzijn Lelystad. Zij is gespecialiseerd in het thema eenzaamheid en verzorgt de cursus “Creatief leven”, waarin deelnemers leren uit die eenzaamheid te ontsnappen. Welzijn Lelystad coördineert het Sociaal wijkteam. Opbouwwerkers stimuleren inwoners iets voor elkaar te doen. Dat lukt goed in tijden van corona: ‘Er ontstaan allerlei bewonersinitiatieven die anders nooit waren ontstaan,’ zegt Rijpsma. ‘Hulp en aandacht voor elkaar is nu veel vanzelfsprekender.’ Welzijn Lelystad ondersteunt tal van burgerinitiatieven. Waaronder “Flevoland maakt mondkapjes”.

Welzijn Lelystad heeft haar werkzaamheden verdeeld in zes kerntaken: Jeugdwelzijn, Informele Zorg (mantelzorg en zorgvrijwilligers), platform vrijwilligerswerk LelystadDoet, Vluchtelingenwerk, Projecten en tenslotte Welzijn in de Wijk. Op de website van Welzijn Lelystad zien we veel berichten rond het thema corona. Bijvoorbeeld de aankondiging dat burgemeester Ina Adema op dinsdagavond 12 mei via een live videoverbinding vragen beantwoordt over corona. Dat er op verschillende plekken in Lelystad een Straatbabbelbox is: een brievenbus om ideeën in te doen. De boxen blijven een week staan en krijgen dan weer een nieuwe plek in de stad. En vorige week is er een aankondiging gemaakt het burgerinitiatief “Flevoland maakt mondkapjes”. Daarover lezen we op de website: ‘Welzijn Lelystad heeft een coördinerende en ondersteunende functie in dit project. De mondkapjes zijn bruikbaar voor de niet-acute zorg.’ Ze zijn bedoeld voor medewerkers van de thuiszorg, voor mantelzorgers, de gehandicaptenzorg en voor zorghuizen. ‘Een handgemaakt stoffen mondkapje biedt GEEN bescherming tegen corona, maar zorgt ervoor dat u MINDER snel andere mensen besmet. Voor gebruikers van mondkapjes hebben wij een document om te informeren hoe het mondkapje effectief en zo veilig mogelijk kan worden ingezet. We benadrukken dat de verantwoordelijkheid hiervoor te allen tijde bij de eindgebruiker ligt. Wil je je aanmelden voor het project mondkapjes? Ga dan naar www.flevoland.maaktmondkapjes.nl’



Het opbouwwerk van Welzijn Lelystad werkt nauw samen met het Sociaal wijkteam en met Welzijn op Recept. Jij bent gespecialiseerd in het thema eenzaamheid. Hoe pak jij als opbouwwerker eenzaamheid aan in tijden van corona?

‘Wij komen veel eenzaamheid tegen. Nu, maar ook al vóór de coronacrisis. Dan gaat het om mensen die vaak alleen thuis zitten. Die niet goed weten hoe ze hun dagelijks leven vorm moeten geven. In 2018 kreeg ik de kans om een opleiding over eenzaamheid te volgen. Over wat eenzaamheid met mensen doet. Het verandert hun hersenen, leidt tot allerlei klachten. Zonder hulp komen mensen daar niet uit. In die opleiding leerde ik ook de cursus “Creatief Leven” te geven, die bedoeld is voor mensen die chronisch eenzaam zijn. In groepen van vijf tot tien deelnemers werken we in acht bijeenkomsten aan een stappenplan om uit die eenzaamheid te komen. Vanwege de coronacrisis

kunnen we die bijeenkomsten nu niet organiseren. Eén groep zou alleen nog de slotbijeenkomst hebben. Met alle deelnemers van die groep hebben wij wekelijks telefoons contact. Een andere groep had net haar eerste bijeenkomst achter de rug. Ook deze deelnemers hebben we wekelijks telefonisch contact aangeboden. Een deel van die groep stelt dat op prijs, anderen zeiden dat ze daar geen behoefte aan hebben. Vanwege de corona epidemie zijn we deze week gestart met een online variant, getiteld "Meer contact". Die is meer individueel gericht. Een collega van mij heeft de opleiding ook gedaan, zodat we meerdere groepen kunnen draaien.'

Hoe komen die eenzame mensen bij jou terecht?

'Deze mensen vinden grote groepen bedreigend. Daar komen ze niet. Maar ik spreek veel mensen in de wijk. Veel mensen komen via hun sociale netwerk bij mij terecht. Maar ook via het Sociaal wijkteam, Welzijn op Recept, via het maatschappelijk werk, de informele zorg, woonzorgcentra, het

onderwijs en woningcorporaties. Welzijn Lelystad coördineert het Sociaal wijkteam. De afgelopen jaren hebben we met professionals van deze organisaties rondetafelgesprekken gevoerd over dit thema. En Welzijn Lelystad heeft samen met de gemeente en het Centrum Maatschappelijke Ontwikkeling Flevoland een

Eenzaamheid? Daar komen we samen uit!

Haal in 8 weken - met elkaar - meer uit jezelf!
Start cursus: 13 november 2019

Doe mee met het programma Creatief Leven

- Eenzaamheid, waarom voel ik dat?
- Wat zijn mijn waarden, kwaliteiten en interesses?
- Communiceren, hoe pak ik dat aan?
- Hoe verander ik en haal ik meer uit mezelf?
- ...en een heleboel leuke en verschillende (creatieve) opdrachten

Aanmelden en informatie
• kijk op www.welzijnlelystad.nl/projecten/creatieleven
• of neem contact op met onze opbouwwerkers Anna Rijpsma en Suzy Nageswar, 0320-707159 of opbouwwerk@welzijnlelystad.nl
• deelnamekosten: € 35,- voor het lesboek en lesmaterialen



congres over eenzaamheid georganiseerd, waar tal van organisaties een intentieverklaring tekenden om in Lelystad eenzaamheid samen aan te pakken. Het Sociaal wijkteam haalt signalen op, ook bij mensen thuis, en het opbouwwerk probeert met collectieve aanpakken op deze signalen in te spelen.'

Behalve wijkcentra hebben jullie buurtkamers die voorzien in dagbesteding voor inwoners. Die zijn nu gesloten. Kunnen jullie toch iets voor de bezoekers van de buurtkamers betekenen?

'Buurtkamers zijn ontmoetingsplekken voor bewoners met ondersteuningsvragen. Ze vinden daar dagbesteding en zo willen we voorkomen dat ze duurdere zorg nodig hebben. Er zijn daar sportlessen, creatieve cursussen. Die buurtkamers zijn klein en die zijn nu gesloten. Er is wekelijks telefonisch contact met alle deelnemers. Voor een aantal deelnemers zijn de buurtkamers zo'n beetje hun enige activiteit. Collega's en vrijwilligers bezoeken deze mensen thuis, voeren gesprekken met hen in de tuin of gaan een stuk samen met hen wandelen. Dat werkt goed. Ze krijgen allemaal een tasje van de buurtkamer met informatie en een knutselpakket.'

Hoe speelt het opbouwwerk op de coronacrisis in?

'Eerlijk gezegd waren we niet erg digitaal vaardig, maar nu zijn we dat wel! Onze wekelijkse vlogs worden goed ontvangen. Dan verspreiden we filmpjes via Facebook over buurtinitiatieven om betrokkenen een hart onder de riem te steken. Of we maken vlogs met tips over leuke dingen die je thuis kunt doen. Of over hoe je voorkomt dat je eenzaam wordt. Of over hoe je structuur aan je dag kunt geven. Door de coronacrisis zijn we veel creatiever geworden. "Straatbabbels" kunnen we vanwege de coronacrisis nu niet organiseren. Dat zijn gesprekken met bewoners van een straat of

een hofje over leefbaarheid, over wat er speelt, of er ondersteuning nodig is en dergelijke. Omdat dat nu niet kan, zetten we nu Straatbabbelboxen in de wijken. Die blijven daar dan een week staan. Feitelijk zijn het straatbrievenbussen. Inwoners kunnen daar briefjes ingooien met suggesties over leefbaarheid en dergelijke. Er is ook een grote bereidheid van inwoners om boodschappen voor anderen te doen, honden uit te laten en dergelijke. Daar spelen we op in.'

Is het in deze coronatijd makkelijker voor het opbouwwerk om inwoners te stimuleren iets voor hun buurt te doen?

'Er ontstaan allerlei bewonersinitiatieven die anders nooit waren ontstaan. Hulp en aandacht voor elkaar is nu veel vanzelfsprekender. Een groep jongeren doet klusjes voor anderen, bijvoorbeeld boodschappen. Een meisje stuurt mooie kaarten naar eenzame mensen. Er was een straat die een straatbingo organiseerde. Een andere straat beschilderde T-shirts en hing die in die straat aan een wijslijn, als eerbetoon aan zorgmedewerkers.'

Wat is voor jou de belangrijkste les uit deze coronacrisis?

'Dat we met zijn allen meer kunnen dan we dachten. Dat we in tijden van een crisis meer naar elkaar omkijken en creatief worden. Maar ook dat fysiek contact onmisbaar blijft. Je kunt veel online doen en op die manier voor grote groepen heel zichtbaar zijn. De belangrijkste les is dat ik nu zie dat online contact heel laagdrempelig kan werken. Een training om minder eenzaam te worden bijvoorbeeld. Dat is voor mij een verrassend nieuw inzicht.'

*Kees Neefjes, Verdiwel
13 mei 2020*

