

TIEN.



Samen komen we verder

VOORWOORD

We zorgen, dat mensen (weer) mee kunnen doen in onze mooie stad.

Wat doen jullie nu eigenlijk precies bij U Centraal? Het is een vraag die mij de afgelopen tien jaar vaak is gesteld. Het antwoord is even ingewikkeld als eenvoudig. Van mantelzorgondersteuning tot hulp bij geldzorgen. Van informatievoorziening tot persoonlijke ontwikkeling. Van buurtbemiddeling tot sociaal raadsliedenwerk. En van praktische hulp tot sociale ondersteuning. We doen het allemaal. Dat lijkt misschien ingewikkeld, maar door al ons werk loopt een overzichtelijke, rode draad. Bij U Centraal helpen we Utrechters die dreigen vast te lopen weer op gang en voorkomen zo dat de problemen hoger oplopen. We zorgen, kortom, dat mensen (weer) mee kunnen doen in onze mooie stad. Hoe we dat doen? Dat lees je in dit magazine, waarin medewerkers, vrijwilligers én cliënten van U Centraal aan het woord komen. Het zijn eerlijke verhalen. Werken bij U Centraal is echt niet altijd gemakkelijk, maar het levert ook veel mooie ontmoetingen, bijzondere momenten en verrassende resultaten op. Ik ben trots op onze organisatie. De afgelopen tien jaar hebben onze medewerkers en vrijwilligers met toewijding en talent heel veel Utrechters weer in het zadel geholpen. Wat daarbij van groot belang was, is onze goede samenwerking met partnerorganisaties, bewonersinitiatieven en de eerstelijns hulpverlening. Samen komen we verder!

Irene Witjens,
directeur U Centraal

'Ik ben trots op onze organisatie'





'Ons contact is geen eenrichtingsverkeer'

14
Terugblik op 10 jaar U Centraal



'Ik vertelde mijn kinderen niet over mijn geldzorgen'

04 Team vrijwillige inzet

Van praktische hulp tot een luisterend oor. Bij U Centraal zetten honderden vrijwilligers zich belangeloos in voor een stadsgenoot.

12 Team persoonlijke ontwikkeling

Inwoners van Utrechter kunnen bij U Centraal gratis cursussen volgen waarmee het leven net iets leuker of gemakkelijker wordt.

16 Team mantelzorg

Mantelzorg Utrecht ondersteunt Utrechtse mantelzorgers en geeft voorlichting aan beroepskrachten in onze stad.

18 Team FIA

Financiën en Administraties (FIA) helpt inwoners bij het regelen van hun geldzaken of administratie en geeft cursussen over geldzaken bij veranderingen in het leven.

22 Team wonen

Buurtbemiddeling biedt eerste hulp bij ruzies tussen burens. Als hulp van buitenaf niet leidt tot een oplossing wordt het woonoverlastnetwerk ingeschakeld.

24 Team Sociaal raadslieden

Onze 30 sociaal raadslieden werken in de Buurteams. Inwoners kunnen hier aankloppen voor laagdrempelige, eerstelijns rechtshulp.

26 Stadsteam informatie en advies

Voorlichting, onafhankelijke cliëntondersteuning, hulp bij geldzorgen: ons Stadsteam zorgt voor informatie en advies voor iedereen die woont, werkt of zorgt in onze stad.

Colofon Tien. is een uitgave van U Centraal

Bladcoördinatie **Marcia van der Hoest** en **Annet Reusink** Redactie **Annet Reusink** Eindredactie **Annemarie van Dijk** en **Annet Reusink** Fotografie **Marcia van der Hoest, Annelien Nijland, Milou Oomens, Annet Reusink, Allard Willemse** Illustraties **Shutterstock** Grafische vormgeving **Villa Grafica, Marlijn van der Lans** Drukwerk **Copy Partners, Nieuw-Vennep**

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande toestemming van de uitgever en de maker worden veelevoudigd of openbaar gemaakt.

De verhalen in dit magazine zijn waargebeurd. Vanwege de privacy van betrokkenen zijn namen en herkenbare details aangepast.

TEAM: VRIJWILLIGE INZET

Iets betekenen voor een stadsgenoot

ALS VRIJWILLIGER KUN JE BIJ U CENTRAAL OP ALLERLEI MANIEREN IETS
DOEN VOOR EEN ANDER. EEN DEEL VAN ONZE VRIJWILLIGERSPROJECTEN
VALT ONDER HET TEAM VRIJWILLIGE INZET.



SOCIALE ONDERSTEUNING

Weer naar buiten

Trudy is een wat oudere vrouw. Nog niet zo lang geleden is haar man overleden. Sindsdien heeft Trudy last van depressies en ook cognitief gaat ze achteruit. Ze zit de hele dag alleen maar binnen te roken. Naar buiten gaan durft ze niet. Kortom, Trudy is geen makkelijke vrouw om te koppelen. Ze is niet het lieve, oude dametje met wie je zo gezellig kunt kletsen. Juist dát ziet vrijwilliger Marijke als een uitdaging. Samen met Trudy gaat ze winkelen en wandelen. Ineens komt Trudy weer veel meer buitenshuis. Ze leeft helemaal op en overweegt zelfs om haar grote hobby schilderen weer op te pakken.

Voor Utrechters die graag meer contact met anderen willen of wat actiever willen zijn, is er Sociale Ondersteuning. Vrijwilligers komen langs voor een praatje en helpen mensen om stap voor stap actiever te worden.

www.u-centraal.nl/socialeondersteuning

JOIN US

Loslaten

Mark is een van de deelnemers van de tweewekelijkse groepsactiviteiten van Join Us. In de groepsapp stelt hij voor om binnenkort te barbecueën bij de Haarrijnse Plassen. Eén dag, twee dagen, drie dagen... het blijft stil in de groepsapp. Als begeleiders van Join Us blijven we bewust op onze handen zitten. Loslaten! Lastig, maar leerzaam voor de groep. Ze moeten dit zelf regelen. Gelukkig reageert een van de deelnemers uiteindelijk toch. Daarna gaat het snel. Een jongere maakt een poll aan om de locatie te kiezen, een ander een spreadsheet waarop iedereen kan invullen wat hij meeneemt. En zo kan het gebeuren dat op een mooie zomeravond de voltallige Join Us-groep lekker op een kleedje zit te smikkelen en te genieten van de ondergaande zon.

Veel jongeren voelen zich alleen en willen graag meer leeftijdsgenoten leren kennen. Join Us organiseert gezellige bijeenkomsten voor jongeren van 20-25 jaar. De jongeren bepalen zelf de invulling van de bijeenkomsten.

www.u-centraal.nl/join-us

ALGEMENE HULPDIENST

Goede match

Op de voicemail staat een melding van een 92-jarige vrouw die zegt dat ze het niet meer ziet zitten. We nemen meteen contact op. Mevrouw klinkt wanhopig als ze vertelt dat ze zojuist is gevallen in de tram. Door de val kan ze zichzelf niet meer redden met boodschappen doen. Alsof het zo moest zijn, heeft zich diezelfde ochtend een nieuwe vrijwilliger ingeschreven die beschikt over een auto en graag mensen wil helpen met boodschappen doen. We koppelen de twee aan elkaar. De match is een succes. Mevrouw staat weer positief in het leven.

Klusjes in en om het huis, boodschappen doen of hulp met de computer. De Algemene Hulpdienst koppelt vrijwilligers aan Utrechters die ergens hulp bij nodig hebben en dit niet kunnen betalen.

www.u-centraal.nl/praktischehulp

DOMSTAD PLUSBUS

Meer dan alleen gezellige uitstapjes

De Domstad PlusBus is er voor gezellige uitstapjes, maar heeft ook een signalerende functie. Zo leerden we mevrouw Jansen jaren geleden kennen als een verzorgde, kwieke dame. Nu draagt ze tijdens de uitstapjes oude, te kleine teenslipppers. In de steden die we bezoeken, raakt ze steeds vaker gedesoriënteerd. De vrijwilligers besluiten hun zorgen over mevrouw Jansen te delen met onze consulent. Zij belt het calamiteitenummer van mevrouw en krijgt de dochter aan de lijn. De dochter schrikt, maar is ook opgelucht. Ze zag wel dat het steeds slechter ging met haar moeder, maar het ontbrak haar aan de moed om dit ter sprake te brengen bij haar moeder. 'Dit telefoontje is net dat duwtje in de rug dat ik nodig had om actie te ondernemen', zegt ze.

De Domstad PlusBus organiseert uitstapjes voor Utrechters op leeftijd die niet meer zo gemakkelijk de deur uitkomen. Denk aan een bijzondere rondrit, bezoek aan een museum, winkelen in een andere stad of gezellig ergens lunchen met elkaar. De chauffeurs en gastheren/gastvrouwen van de Domstad Plusbus zijn vrijwilligers.

www.u-centraal.nl/domstadplusbus

MEER WETEN OF CONTACT MET IEMAND VAN VRIJWILLIGE INZET?

www.u-centraal.nl/onzemogelijkheden // 030-236 17 70 // info@u-centraal.nl

We zijn altijd op zoek naar mensen die een stadsgenoot willen helpen. Benieuwd naar onze vrijwilligersvacatures?

[Kijk op www.u-centraal.nl/openhulpvragen](http://www.u-centraal.nl/openhulpvragen)



'Het voelt alsof we elkaar al jaren kennen'

'Met Frank kan ik overal over praten'

IEDERE ZATERDAG GAAT LIESBETH ALVARES (74) OP STAP MET HAAR BUDDY FRANK SLIJPER (64). HOEWEL LIESBETH NIET LANG MEER TE LEVEN HEEFT, ZIJN DE UITSTAPJES VERRE VAN TREURIG. 'ZATERDAG IS VOOR MIJ DE LEUKSTE DAG VAN DE WEEK'

TEKST: ANNET REUSINK ♦ FOTO'S: PRIVÉBEZIT

LIESBETH: Binnenkort gaat Frank met vakantie. Daar zie ik als een berg tegenop. Hij komt iedere zaterdag. Daar kijk ik echt naar uit, het is voor mij de leukste dag van de week. Frank is een fijne gozer. Het voelt alsof we elkaar al jaren kennen, terwijl het pas drie maanden is. Normaal gesproken ben ik iemand die de kat uit de boom kijkt. Vreemde mensen ga ik niet alles vertellen. Met Frank had ik meteen een klik.

Ik vertrouw hem volledig, we kunnen overal over praten.'

NIET ZEUREN

'Twee jaar geleden ben ik mijn man verloren. We hebben negenenvertig jaar in Utrecht gewoond en hadden net een mooi huis gekocht in Leerdam. Daar hebben we nooit gewoond. Op de dag dat we de sleutel kregen, overleed hij. Lymfklierkanker. Ik kwam terecht in een appartement in

Voordorp. Niet lang daarna werd ik zelf ziek. Het begon met een hartinfarct en daarna kreeg ik een alveesklierontsteking. Vier maanden lag ik in het ziekenhuis. Ik ging er lopend in en kwam er in een rolstoel weer uit. Mijn ene been doet het niet meer en slikken lukt ook niet. Eten doe ik tegenwoordig door een slangetje. In het ziekenhuis wilden ze allerlei onderzoeken doen. Ik heb gezegd: laat maar, ik vind het wel best zo. Volgens de dokter heb ik nog zo'n anderhalf jaar te leven. Kortgeleden kon ik alles nog. Naar mijn tuintje, autorijden, vrijwilligerswerk. Nu kan ik niets meer. Het is niet anders. Mij hoor je niet klagen. Als je zeurt, krijgen de mensen een hekel aan je.'

BOSJE ROZEN

'Mijn man was mijn alles. Ik wil graag eens in de veertien dagen een bosje rozen op zijn graf zetten. We hebben twee zoons, maar die vinden het lastig om naar zijn graf te gaan. Het is te emotioneel voor ze. Dat is niet erg, dat mag, maar ik wil er wel heen. In mijn eentje lukt dat niet meer. Daarom regelde de maatschappelijk werkster in het ziekenhuis buddyzorg voor mij. Frank en ik gaan de ene week naar het graf en de andere week maken we een uitstapje. We wandelen, praten en lachen veel. Laatst zijn we naar Amsterdam geweest, naar het Vondelpark. Ik keek mijn ogen uit. Al die verschillende soorten mensen, allemaal vredig met elkaar in het zonnetje. Ik vond het zo prachtig.'



Frank Slijper (64) wilde graag iets doen voor mensen die het minder gemakkelijk hebben dan hijzelf. Hij werd buddy van Liesbeth. 'Ik had niet verwacht dat ons contact voor mijzelf ook zo belangrijk zouden worden.'

FRANK: 'Op vrijdagavond bereid ik onze uitstapjes al voor. Wat voor weer wordt het morgen? Gaan we naar het graf of maken we een mooie wandeling? Liesbeth mag het zeggen. In het handschoenenvak van mijn auto liggen rolstoelvriendelijke routes die ik heb uitgeprint. Als ik zaterdagochtend bij Liesbeth aankom, zit ze er al helemaal klaar voor. Ogen opgemaakt, haar netjes verzorgd en altijd goedgemutst. Ze heeft er zin in. Lekker naar buiten. We houden allebei van vogels en van de natuur. Tijdens onze wandelingen praten we veel, maar gelukkig is Liesbeth niet iemand die me de oren van m'n kop lult. We kunnen ook heel goed genieten in stilte. Tegenwoordig sluiten we onze uitstapjes altijd af met een terrasje. Daar houden we allebei van.'

GEEN EENRICHTINGSVERKEER

'In mijn omgeving weet lang niet iedereen dat ik buddy ben. Als je dat vertelt, lijkt het al snel alsof je punten wilt scoren. Mensen zeggen dan: wat goed van je. Gétver. Zo voelt het helemaal niet voor mij, onze uitstapjes ervaar ik niet als een



'Mensen zeggen: wat goed dat je buddy bent. Gétver'

plicht. Ik ben een gezond mens, kan eten, drinken, werken – ik heb alles. Waarom zou ik dan niet iets terugdoen voor mensen die het minder makkelijk hebben? Dat is ook precies de reden waarom ik besloot buddy te worden. Ik werk doordeweeks als hypotheekadviseur en woon alleen. In het weekend heb ik genoeg om mezelf te vermaken: lezen, schrijven, een muziekquizje doen – ik verveel me niet zo snel. Maar ik miste, tja, misschien toch een beetje de emotie. Betekenis. Liesbeth laat vaak merken hoe waardevol ons contact is voor haar. Haar gelukkig zien, dat is waar ik mijn lol uit haal. M'n kick. Maar wat ik niet had verwacht, is dat die zaterdagen ook voor mij persoonlijk zo belangrijk zouden worden. Ons contact is geen eenrichtingsverkeer. Ik vertel Liesbeth ook over mijn eigen leven. Ze weet dingen van mij die ik niet eens aan mijn collega's vertel. Wat we bespreken blijft tussen ons, daar praten we niet over met anderen.'



LAATSTE JAAR

'Laatst kwamen we tijdens een van onze wandelingen een bekende van Liesbeth tegen. Ze maakte een praatje met die man en ik hoorde haar zeggen: "Ik ga u waarschijnlijk niet meer zien, want dit is mijn laatste jaar." Dan moet ik eigenlijk mijn kop houden, maar ik kon het toch niet laten om te zeggen: "Maar voorlopig gaan we nog een mooie zomer tegemoet, Lies. En straks in het najaar, als het buiten koud en donker is, maken we er ook wat van. Zolang het nog kan, gaan we ervoor." Dat Liesbeth er straks niet meer is, dat is iets waar ik niet aan wil denken.'

Wie ernstig ziek is of om een andere reden te maken heeft met verlies van gezondheid kan bij U Centraal aankloppen voor een buddy. Buddy's zijn getrainde vrijwilligers die regelmatig langskomen. De invulling van de bezoeken bepalen cliënt en buddy samen.

www.u-centraal.nl/buddy

'Ik heb altijd zin om Puck te zien'

IEDERE DONDERDAG GAAT PUCK KERKHOF – VAN DIJL (84) OP STAP MET HAAR VRIJWILLIGER JACOBIE WEGINK (67). HET FAVORIETE UITJE: KRINGLOOPWINKELS AFSTROPEN. 'VAASJES, POTJES, EEN BIJZONDERE SCHAAL... WE KOPEN ALTIJD WEL WÁT'.

TEKST EN FOTO'S: ANNET REUSINK



PUCK: 'Ik word vergeetachtig, maar of dat nou al dementie is? Het zit eraan te komen, zullen we maar zeggen. Mijn geheugen hapert. Bij de telefoon ligt altijd een briefje. Belangrijke dingen die ik echt niet moet vergeten, schrijf ik tegenwoordig op. Ik woon alleen, mijn man is overleden. In huis doe ik het liefst zoveel mogelijk zelf. De thuiszorg wil me alles uit handen nemen, maar dat wil ik niet. Begrijp me goed, ik vind het heel netjes hoor, dat ze iemand sturen. Maar ik heb gezegd: er zijn mensen die het harder nodig hebben

dan ik. Dan krijg ik als antwoord: u heeft er recht op. Tja. Stofzuigen, ramen zemen en de badkamer laat ik hen dan maar doen. De rest doe ik zelf. Mijn hele leven heb ik huishoudelijk werk gedaan. Ook buitenshuis, bij particulieren. Ik heb geen hekel aan schoonmaken maar ben wel veel gemakkelijker geworden. Vroeger moest je iedere week alle meubels boenen met boenwas en alle ramen

'Ik ben heel blij met haar bezoekjes'

zemen. Dat doe ik nu niet meer. Maar de ramen zemen kan ik nog prima zelf.'

GRATIS SLAGROOM

'Dingen die kortgeleden gebeurden vergeet ik, maar over vroeger weet ik echt nog alles. De eerste jaren van mijn huwelijk woonde ik in een bovenwoning op de Zadelstraat. Mijn vader werkte eronder, in een gereedschapszaak. Vanuit de keuken



keken wij uit op het Visschersplein, waar toen een melkfabriek was. Iedere ochtend om vijf uur kwamen de boeren hun melkketels lossen. Dat maakte best veel lawaai. We sliepen aan de voorkant, dus daar hadden we niet zo'n last van. Toch kregen we elke week een halve liter slagroom van de melkfabriek, als goedmakertje voor de overlast. Een hele traktatie!

Dingen van vroeger

'Sinds een paar maanden doe ik iedere donderdag iets leuks met Jacobien. Hoe zij bij mij gekomen is? Geen idee, eigenlijk. Ik denk dat de thuiszorg dat geregeld heeft. Ik heb er zelf niet om gevraagd in elk geval, maar ik ben wel heel blij met haar bezoeken. We hadden meteen een klik. Soms maken we een wandelingetje in de buurt. We gaan ook graag naar kringloopwinkels. Je ziet daar allemaal dingen van vroeger, ik houd daar zo van. Vaasjes, potjes, een bijzondere schaal... ik koop iedere keer wel wát. Sommige dingen houd ik zelf, maar ik geef ook veel weg. Ik heb twee zoons. Bij de ene hoef ik niet aan te komen met tweedehands spullen, maar die andere is net als ik dol op kringlopen. Hij houdt vooral van Boerenbontservies, dus dat neem ik vaak voor hem mee.'

En nu even lekker helemaal niksdoen, dacht Jacobien Wegink (67) toen ze twee jaar geleden stopte met werken. Maar al na een paar maanden ging het kriebelen. 'Ik kreeg toch weer de behoefte om iets te betekenen voor iemand anders.'

JACOBIE: Ik heb allerlei soorten vrijwilligerswerk overwogen, maar het bloed kruipt waar het niet gaan kan. Werken met mensen met dementie is mijn grote liefde; het is wat ik beroepsmatig ook altijd heb gedaan. Dus besloot ik vrijwilliger te worden bij Hulp bij dementie. De eerlijkheid, de puurheid van mensen met dementie, daar houd ik van. Ik vind het ook fijn om te ontdekken – en Puck, dit gaat niet over jou hoor – hoe je contact kunt maken met mensen die heel diep dementerend zijn. Ik ben ervan overtuigd, en het is ook mijn ervaring, dat dit bijna altijd lukt.'

'We hebben dezelfde soort humor'

Meezingen

'Ik heb altijd zin om naar Puck toe te gaan. We hebben dezelfde soort humor en gingen op zoek naar gemeenschappelijke interesses. Met succes. Het blijkt dat we dezelfde muzieksmaak hebben en we houden allebei van rondsnuffelen in kringloopwinkels. Ik word natuurlijk zelf ook een dagje ouder. Dan is het steeds leuker om dingen van vroeger terug te zien. De spelletjes waar je als kind mee



speelde, de boeken die je vroeger las. Het zijn dingen die allang niet meer bestaan, maar je ziet ze nog wel terug in kringloopwinkels. Op weg naar zo'n winkel zetten we in de auto graag Nina Simone op. En dan natuurlijk lekker meezingen, hè.'

Hulp bij dementie koppelt geschoolde vrijwilligers als maatje aan iemand met dementie, aan de naaste van dementie of aan beiden. De vrijwilliger komt langs voor de gezelligheid of om samen iets te ondernemen.

www.u-centraal.nl/hulpbijdementie

'AutoMaatje is voor mij een geweldige uitkomst'

ROSEMARIE VAN UNEN (86) MOET GEREGLD VOOR ONDERZOEK NAAR HET ZIEKENHUIS. DANKZIJ ANWB AUTOMAATJE BEZORGEN DEZE RITJES HAAR GEEN STRESS MEER. HAAR FAVORIETE CHAUFFEUR IS MARIAN ENGELSMAN (76). 'MARIAN HEEFT IETS MOEDERLIJKS. ALS IK MIJN STOK VERGETEN BEN, WORDT ZE NIET BOOS OF ONGEDULDIG.' TEKST EN FOTO'S: ANNET REUSINK

ROSEMARIE: 'Mijn hoofd wil nog prima, maar mijn lichaam laat het steeds meer afweten. Lezen gaat bijna niet meer. Door mijn reuma word ik ook sneller moe en ik heb twee lek-kende hartkleppen. Hoe ik daarmee omga? Ik heb geleerd om mijn hoofd te buigen. In mijn leven ben ik een paar keer bijna dood geweest. In de oorlog, ik ben uit '37, en bij de bevaling van mijn tweeling. Ik heb geleerd om mee te bewegen met wat het leven mij brengt. Daarin lijkt ik een beetje op mijn Franse grootmoeder. Zij was altijd vrolijk. Ik herinner me dat ze altijd liep te zingen in huis. Wij kijken naar wat we wel hebben, niet naar wat we kwijt zijn. Ik houd van mensen en heb het geluk gehad om veel te mogen leren. Ook nu ik 86 jaar ben, houd ik ervan om deze kennis te delen met anderen. Talen, oosterse filosofie, acupunctuur, massage of orthomoleculaire adviezen: over heel veel onderwerpen heb ik mappen vol met informatie waaruit ik graag kennis overdraag.'

LIEVE MENSEN

'Mijn grote geluk is dat ik gezegend ben met de mensen die op mijn pad komen. Ik wil graag dat u dát opschrijft: ik heb zulke lieve mensen om mij heen. Mijn thuishokks, wandelmattjes, burens, hulp in de huishouding, hulp bij digitale problemen, Met je hart, de Zonnebloem, Eet Mee, de Rotary Club – iedereen is zo goed voor mij. Ja, en dan is er natuurlijk ook AutoMaatje. Een jaar geleden heb ik me aangemeld. Ik moet vaak voor onderzoek naar het ziekenhuis. Voorheen ging ik met de Regiotaxi. Dan was ik altijd dubbel zenuwachtig: voor het ziekenhuis én omdat ik met de Regiotaxi moest. Ze konden nooit zeggen hoe laat ze kwamen en waren soms ook te laat. Dat kun je die mensen niet kwalijk nemen, ze hebben een enorm chauffeurstekort. Ook het ophalen zorgde voor veel stress. In het ziekenhuis moest ik beneden op het bankje wachten tot de chauffeur me ophaalde. Maar ja, ik hoor heel slecht. Dus als hij

binnenkwam en mijn naam riep, dan hoorde ik hem niet. Dus iedere keer als er iemand binnenkwam die op een chauffeur leek, werd ik zenuwachtig. Zou het hem zijn?'

PANIEKVOGEL

'Marian was mijn eerste chauffeur bij AutoMaatje en ik heb ook het liefst haar. Ze heeft iets moederlijks. Als ik mijn stok vergeten ben, wordt ze nooit boos of ongeduldig. Ook bij het ziekenhuis blijft ze onder alle omstandigheden rustig. Ik ben een beetje een paniekvogel. Dat is altijd al zo geweest en het zal ook niet meer veranderen. Laatst nog. Ik moest voor een hoortest naar het ziekenhuis. Die mislukte en toen moest de test opnieuw. Marian vindt dat geen enkel probleem en blijft dan rustig zitten wachten. AutoMaatje is voor mij, en voor veel andere ouderen, een geweldige uitkomst. Want ik weet: ik word niet vergeten, Marian komt op tijd en als ik even een arm nodig heb, dan is dat ook



‘Ik houd van autorijden, dus ik vind dit werk heel leuk’

geen probleem. Elke keer als Marian wegrijdt, voel ik me zo dankbaar en blij. Ik hoop dat zij ook veel energie krijgt van de ritjes met mij.’

Marian Engelsman (76) wilde na haar pensionering best vrijwilligerswerk doen, maar liever niet ‘vastzitten’. ‘Bij ANWB AutoMaatje heb ik zelf in de hand wanneer ik werk. Ik doe iets wat ik heel leuk vind en mensen zijn nog dankbaar ook. Wat wil je nog meer?’

MARIAN: ‘Van huis uit ben ik jurist, ik werkte bij Vluchtelingenwerk. Na mijn pensionering heb ik een poosje niks gedaan totdat ik toevallig

op internet las over AutoMaatje. Ik dacht: dát is het. Ik werk wanneer het mij uitkomt en maak op een leuke manier het verschil voor een ander. Ik word gebeld of krijg een mailtje als er een aanvraag is. Soms maak ik een paar ritjes per week en soms rijd ik wekenlang niet.’

SOCIALE FUNCTIE

‘Bij AutoMaatje ben je meer dan alleen een chauffeur. Je hebt ook een sociale functie. Zeker als ik mensen vaker zie, vertellen ze me heel veel. Voor Rosemarie heb ik kennelijk ook een geruststellende functie. Dat heb ik nooit zo beseft, maar ik vind het mooi om te horen. Het mes snijdt aan twee kanten. Wat



AutoMaatje toevoegt aan mijn leven, is dat ik merk dat mensen blij met mij zijn. Dat geeft een goed gevoel. Bovendien doe ik iets wat ik zelf heel leuk vind: ik houd van autorijden!’

GELUKSVOGEL

‘Via AutoMaatje heb ik al veel verschillende mensen ontmoet. Dat vind ik boeiend. In principe rijd ik mensen naar allerlei gelegenheden, maar meestal heeft het toch wel iets met gezondheidszorg te maken. Dan denk ik vaak: wat ben ik een geluksvogel dat ik zo gezond ben. Dit vrijwilligerswerk maakt ook dat je relateert. Dat je denkt: ik mag dus totaal niet klagen.’

ANWB AutoMaatje is een vervoersservice voor en door inwoners van onze stad. Mensen die niet meer zo mobiel zijn kunnen een aanvraag indienen. Ze worden gekoppeld aan een vrijwilliger die voor de ritjes zijn of haar eigen auto gebruikt.

www.u-centraal.nl/
ANWB-AutoMaatje-Utrecht

TEAM: PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

Werken aan jezelf

OPKOMEN VOOR JEZELF, GEZONDE VOEDING EN OMGAAN MET STRESS. INWONERS VAN UTRECHT DIE AAN ZICHELZELF WILLEN WERKEN ZIJN WELKOM BIJ HET TEAM PERSOONLIJKE ONTWIKKELING. DIT TEAM ORGANISEERT GRATIS CURSUSSEN EN BIJeenKOMSTEN OVER PERSOONLIJKE ONTWIKKELING EN GEZONDHEID. OP VERZOEK VAN ANDERE ORGANISATIES IN DE STAD ONTWIKKELEN ZE OOK CURSUSSEN OP MAAT.



MEER ZELFVERTROUWEN VOOR JOKE

Ze vindt het moeilijk om 'nee' te zeggen en daarom doet Joke (35) mee aan onze assertiviteitscursus. Vooral op haar werk heeft ze er problemen mee. Het oefenen met de andere deelnemers gaat Joke redelijk goed af, maar als de groep gaat oefenen met een acteur voelt ze zich ziek van de zenuwen en belt af. Onze trainer vraagt haar om toch te komen. Ze hoeft alleen maar te kijken hoe andere deelnemers hun situaties oefenen met de acteur. Meedoen hoeft niet. Joke raapt de moed bij elkaar en komt. Tijdens de cursus gaat ze tóch zelf oefenen met de acteur. Op een stevige manier doet ze haar woordje en lukt het haar om 'nee' te zeggen. Het kost haar wel veel energie. Na de oefening is Joke zo moe dat ze meteen naar huis gaat. Toch heeft het oefenen met de acteur Joke zelfvertrouwen gegeven. Later voert ze het 'oefengesprek' in het echt op haar werk. Uiteindelijk neemt ze haar ontslag. Trots vertelt ze in de groep dat ze in de laatste fase van een sollicitatieprocedure zit voor een nieuwe baan.

ZIEK VAN EENZAAMHEID

Van maandag tot vrijdag ziet Joost (40) zijn collega's, maar 's avonds en in het weekend is hij alleen. Zijn sociale netwerk bestaat uit zijn ouders en zijn zus. Joost voelt zich somber en heeft een heel negatief beeld over zichzelf en het leven. Uiteindelijk lukt het hem niet meer om op te staan en aan de dag te beginnen. Hij is letterlijk ziek van eenzaamheid en meldt zich ziek. De huisarts adviseert hem om onze cursus 'In 5 stappen naar meer sociale contacten en plezier' te volgen. De eerste bijeenkomst is Joost al gemotiveerd door het onderdeel positief denken en het gebruik van het boekje Positief. Door het spel Sharing Stories denkt hij weer terug aan activiteiten die hij vroeger ondernam en die hem energie en plezier gaven. Het weekend daarop voegt hij meteen de daad bij het woord. Hij gaat met de trein op citytrip. In de weken die volgen, stelt hij doelen en voert hij de daarbij behorende acties ook echt uit. Hij sluit zich aan bij een sportvereniging en leert hoe hij een praatje aanknoopt. Bij de laatste bijeenkomst vertelt hij dat hij nu zoveel positiever in het leven staat. Met de andere deelnemers van de cursus spreekt hij wekelijks af om samen te eten of te wandelen en bij de sportvereniging heeft hij nieuwe mensen leren kennen. Hij voelt zich niet langer eenzaam en werkt weer volledig. Niks meer te wensen? Jawel: Joost wil graag een groepsreis maken en een leuke partner vinden. Vol vertrouwen in zichzelf verheugt hij zich op wat komen gaat.

Joost staat weer positief in het leven

HULYA GING GEZONDER LEVEN

In verschillende wijken in de stad organiseren we Gezondheidsdagen, samen met partnerorganisaties. Tijdens die dagen steunen we iedereen die dat wil bij gezond(er) gaan leven. Dat dit werkt, blijkt uit het verhaal van Hulya. Na een tip van een vriendin bezoekt Hulya een Gezondheidsdag in haar wijk. Ze komt uit nieuwsgierigheid; zorgen over haar gezondheid maakt ze zich niet. Wel heeft ze last van stress en is ze de laatste tijd niet erg vrolijk. Zoals bij iedereen meten we Hulya's bloeddruk en bloedsuiker. Tot ieders verbazing zijn de waarden erg hoog. Nog eens meten levert helaas hetzelfde beeld op. Het is duidelijk: dit moet verder onderzocht worden. De aanwezige hulpverleners schrijven een verwijsbrief en we helpen Hulya bij het maken van een afspraak met de huisarts.

Hulya is erg geschrokken. Gelukkig kan ze meteen terecht bij de Turkse psychologe, die ook op de Gezondheidsdag aanwezig is. Ze praten over de invloed van stress en depressie op lichamelijke gezondheid en maken meteen een vervolgsafpraak voor de week erna. Ook krijgt Hulya informatie over de mogelijke oorzaken van de gestegen waarden en advies over

gezond eten en bewegen. We brengen haar in contact met Diabetesvereniging Nederland en SportUtrecht. Hulya is blij met de zorgvuldige aanpak. Ze realiseert zich dat daarmee verergering van haar gezondheidsproblemen is voorkomen.

Met Hulya is alles goed gekomen. Ze bezocht een diëtiste en een internist. Haar leven is sinds haar bezoekje aan de Gezondheidsdag behoorlijk veranderd. Ze sport, wandelt met vriendinnen en doet mee aan onze cursussen en themabijeenkomsten. Onlangs was er weer een Gezondheidsdag. Hulya was er ook en ze had een paar kennissen meegenomen. Dat blijft ze doen, vertelt ze. Ze wil zo veel mogelijk mensen motiveren om de Gezondheidsdagen te bezoeken. En wij blijven deze bijeenkomsten met nóg meer motivatie organiseren.

Meer weten over de cursussen of contact met het team Persoonlijke Ontwikkeling?
u-centraal.nl/onzemogelijkheden > zoek op thema 'persoonlijke ontwikkeling'

groepen@u-centraal.nl

TERUGBLIK 10 JAAR U CENTRAAL

'Samen kom je verder'

TEN JAAR U CENTRAAL! EEN MOOI MOMENT OM EVEN TERUG TE KIJKEN. WAAR ZIJN WE TROTS OP, WAT WAS TOCH BEST WEL LASTIG? VIJF VRAGEN AAN IRENE WITJENS EN TRUUSJE VAN DER LINDEN, DIE DESTIJD SAMEN AAN DE WIEG STONDEN VAN U CENTRAAL.

De opdracht die U Centraal tien jaar geleden kreeg, was breed. Kun je deze opdracht toch in een paar zinnen samenvatten?

IRENE: 'U Centraal was vanaf de start een organisatie gericht op het bieden van een steuntje in de rug en voorkomen dat problemen erger worden. Iedereen doet ertoe – dus naast de inwoners van Utrecht zijn we er ook voor mantelzorgers, burens, vrijwilligers en professionele ondersteuners. We wilden mensen de weg wijzen met de juiste informatie, ondersteuning of hulp. En wanneer nodig, met een cursus of e-learning. Samen kom je verder.'

TRUUSJE: 'De opdracht ging over Stedelijke Informatievoorziening en Cliëntondersteuning. Stichting Stade, waar ik toen werkte, heeft ingeschreven op deze uitvraag. Bij Stade deden we al veel werk dat onder deze noemer viel. Met name onze activiteiten op het gebied van Gezinsondersteuning, Informele Zorg, Maaltijdservice en de Plusgids sloten naadloos aan. Onder de nieuwe naam U Centraal wilden we de opdracht op innovatieve wijze vormgeven. Kort samengevat kregen we de taak om mensen met materiële of psychische problemen te ondersteunen zodat ze beter kunnen meedoen in de samenleving. Bij iedere cliënt werken we zoveel mogelijk vanuit één plan, waarbij de cliënt – daar waar het kan – de regie heeft. Daarbij streven we altijd

naar een optimale samenhang tussen professionele hulp en informele hulp.'

De afgelopen tien jaar is er veel gebeurd. Waar mag de organisatie trots op zijn?

IRENE: 'U Centraal mag trots zijn op de positie die we in de stad verworven hebben. Iedereen ziet het belang in van mantelzorgers, zorgvrijwilligers en financiële maatjes, ze worden terecht alom gekoesterd. De Geldzaak en websites worden drukbezocht, heel veel inwoners maken gebruik van de kennis van onze sociaal raadslieden, cursusaanbod en van ons aanbod op het gebied van woonoverlast. We brengen veel deskundigheid en verbinding tot stand in de sociale basis.'

TRUUSJE: 'De transformatie van Stichting Stade naar U Centraal was een hele gebeurtenis. We raakten werk kwijt, maar kregen er ook diensten bij zoals Woonoverlast en Buurtbemiddeling, het Sociaal Raadsliedenwerk en de financiële vrijwilligers. Om bij die laatste te beginnen: onze financiële vrijwilligers kwamen eerst alleen bij mensen thuis, en werkten na verloop van tijd ook vanuit de buurtteams en met cliënten van de Voedselbank. Samen met andere Utrechtse organisaties ontwikkelde dit team bovendien de veelgebruikte U map, waarmee Utrechters overzichtelijk hun administratie kunnen opbergen. *Last but not least* geven ze workshops over de financiële gevolgen van

Naam: Truusje van der Linden
Functie: was mededirecteur bij U Centraal, is nu met pensioen
Werkte bij U Centraal: sinds de oprichting in 2013
Werkte daarvoor bij: Stichting Stade (voorganger U Centraal)

levensgebeurtenissen zoals ziek bij je werkgever, pensionering of ontslag. En dan de Buurtbemiddelaars die kennelijk zoveel ruziënde burens hielpen dat het team mocht uitbreiden. De Sociaal Raadslieden, die op de locatie van de buurtteams een onmisbare rol vervullen. Tot slot wil ik graag de teams benoemen die werken in Informele Zorg, zoals Mantelzorg Utrecht en Vrijwillige inzet. Dus waar ik trots op ben? Het is teveel om op te noemen. Wat hebben we met z'n allen veel gedaan en bereikt afgelopen 10 jaar.'

Eerlijk is eerlijk: ongetwijfeld is niet alles gelukt zoals je wilde. Wat ging volgens jou minder goed?

IRENE: 'Ik vond heel naar dat de Maaltijdservice na 40 jaar moest stoppen. De klanten van Maaltijdservice Utrecht kregen véél meer dan alleen een maaltijd. Het waren maaltijden met aandacht: het contact met het team was warm en zorgzaam. Andersom waren klanten van de Maaltijdservice ook betrokken bij onze bezorgers, bijvoorbeeld als ze ziek waren of toen bekend werd dat ze hun baan kwijtraakten. Ik wens deze inwoners het allerbeste toe, net als onze oud-collega's.'

TRUUSJE: 'Dat vind ik toch best een lastige vraag. Het eerste dat me te binnenschiet, is dat ik vind dat reorganisaties van het welzijnswerk nogal eens werden ingezet als imaginaire constructie. Het werk werd dan anders genoemd of anders ingedeeld, zonder dat het om echte veranderingen ging. Veel woorden, weinig wol... en het kostte altijd enorm veel kostbare tijd. Ook vond ik het soms lastig dat meerdere organisaties een deel van dezelfde opdracht kregen, bijvoorbeeld rond de organisatie van groepsgericht werk. Wat je dan ook doet of wil, en hoeveel goede bedoelingen iedereen ook heeft: je loopt dan toch altijd wel tegen wat concurrentiedrang aan.'

Dezelfde vragen, maar nu over jouw eigen functioneren. Wat zou je achteraf bezien misschien toch anders doen?

IRENE: 'Ik zou eerder een structuur opzetten waarin de verantwoordelijkheid gedeeld wordt door alle medewerkers van de organisatie. Inmiddels zijn we daar wel ongeveer. En ik merk dat het meer kwaliteit oplevert wanneer collega's, die in de uitvoering met

inwoners en partners werken, meer invloed hebben op **hoe** dat werk gebeurt. Samen verantwoordelijk. Met de inwoners van Utrecht, maar ook onderling in de organisatie.'

TRUUSJE: 'In het begin van mijn carrière was ik nogal eens 'streng' tegen mensen. Dat ben ik later veel minder gaan doen. Naarmate ik ouder werd, leek dat ook niet meer zo nodig of minder gepast. Ik werd veel vriendschappelijker naar onze medewerkers, ging een beetje moederlijk van ze houden. Daarvan denk ik weleens: dat had ik eerder moeten doen!'

Nu de leukste vraag: waar ben je trots op?

IRENE: 'Ik ben heel trots op onze samenwerking met partners in de stad. Als middelgrote organisatie verhouden wij ons tot grote partijen als de Buurtteams, de Tussenvoorziening, DOCK en aanvullende zorgpartijen. Maar net zo goed ondersteunen we bewonersinitiatieven die wijk-informatie of vrijwilligers bieden in hun wijk. We hebben met onze specifieke kennis veel te bieden en haken aan bij de behoeften van veel inwoners. De Geldzaak is een mooi voorbeeld met zijn zeer laagdrempelige toegang. Je kunt er digitaal worden geholpen maar ook binnenlopen. Elk contact is met financieel deskundige vrijwilligers, ervaringsdeskundigen of beroepskrachten. Ook noodzakelijk is bijvoorbeeld hulp bij dementie door vrijwilligers en begeleid door consultants. Die kennis van dementie biedt partners en inwoners veel steun.'

TRUUSJE: 'Waar ik stiekem heel trots op ben is, is de hoeveelheid werk die ik heb binnengehaald door mijn netwerk in het Utrechtse. Veel uitbreidingen, maar ook nieuwe projecten. Maar bovenal ben ik trots op het goede werk dat we met z'n allen hebben verzet. Juist nu, in een tijd waarin veel mensen zich arm, alleen of vervreemd voelen in de samenleving, is het fantastisch om in een sector te werken waarin je mensen kunt helpen. Helpen om zich staande te houden, helpen om hun zaken te regelen, helpen om ze gelukkiger of weerbaarder te maken. Dankzij onze fantastische medewerkers en vrijwilligers levert U Centraal een bijdrage aan de sociale cohesie die voor inwoners van onze stad het leven zo veel beter maakt.'



Naam: Irene Witjens
Functie: directeur
U Centraal
Werkt bij U Centraal
sinds: de oprichting
in 2013
Werkte daarvoor
bij: Stichting Stade
(voorganger U
Centraal)

TEAM: MANTELZORG UTRECHT



Ondersteuning voor wie voor een ander zorgt

MANTELZORG UTRECHT (MU) ONDERSTEUNT UTRECHTSE MANTELZORGERS EN GEEFT VOORLICHTING OVER MANTELZORG AAN BEROEPSKRACHTEN IN ONZE STAD. MANTELZORGERS KRIJGEN DE MOGELIJKHEID OM ELKAAR TE ONTMOETEN, TE ONTSPANNEN EN ZE KRIJGEN WAARDERING VOOR ALLES WAT ZE DOEN. DAARNAAST ORGANISEERT HET TEAM GESPREKSGROEPEN EN BIEDT INFORMATIE OVER WET- EN REGELGEVING. JONGE MANTELZORGERS IN DE REGIO KUNNEN TERECHT OP HET JONGERENPLATFORM JMZ030.

INTERVIEW: ANS VAN DEN BERG

Mantelzorg Maggezien is een magazine met nieuwtjes, activiteiten, informatie en persoonlijke verhalen voor Utrechtse mantelzorgers. Wie staat ingeschreven bij Mantelzorg Utrecht ontvangt het gratis magazine twee keer per jaar. In de voorjaarseditie van 2023 vertelde Asha Ramlal-Ramdas haar verhaal.

Asha: 'Na een bevalling van 38 uur werd mijn oudste zoon Amiet geboren. Hij woog maar 1860 gram. De dokter vertelde dat hij het syndroom van Down had. Ik wist niet precies wat dit inhield, maar voor mij stond meteen vast: voor dit kind ga ik zorgen. Ik besloot te stoppen met werken. De eerste jaren was Amiet veel ziek, we moesten om de haverklap naar het ziekenhuis. Na een jaar of drie werd hij sterker. Pas toen durfde ik me echt aan hem te hechten.'

ZOEKTOCHT

'Amiet is nu 26 jaar. Hij heeft zijn hele leven thuis gewoond. Vanwege een lage weerstand heeft hij vaak luchtwegproblemen en andere lichamelijke beperkingen. De afgelopen jaren heb ik mijn leven grotendeels gewijd aan de zorg voor mijn zoon. Daarbij was misschien nog wel de grootste uitdaging: de zoektocht naar de benodigde zorgmogelijkheden. Het wordt ouders van een kind met een beperking

niet gemakkelijk gemaakt. Als ik eindelijk met veel moeite had uitgezocht hoe de zorg was georganiseerd, was het vaak al te laat. Op zijn twintigste kreeg Amiet een indicatie via de Wet langdurige zorg. Hierdoor kon ik een persoonsgebonden budget aanvragen en kreeg ik betaald voor de intensieve zorg die ik verleende. Dat voelde als een erkenning. Wat ik deed had maatschappelijke waarde.'

ONVOORWAARDELIJKE LIEFDE

'Hoewel het leven niet altijd gemakkelijk is, zou ik nooit meer terug willen naar de tijd voordat Amiet er was. Hij heeft ons leven enorm verrijkt. Door zijn onvoorwaardelijke liefde is hij voor het hele gezin een rots in de branding. Als er onenigheid is, zorgt hij voor harmonie. Ik zie hem als mijn leermeester voor het leven hier op aarde. Hij heeft mijn spirituele poort geopend.'

Meer weten over Mantelzorg Utrecht of contact met het team?

u-centraal.nl/mantelzorg
mantelzorgutrecht.nl
jnz030.nl
030-236 17 40 (dagelijks telefonisch spreekuur tussen 10.00 en 12.00 uur)

mantelzorg@u-centraal.nl



Foto: Milou Oomens

'Wat ik doe heeft maatschappelijke waarde; dat voelt als erkenning'

TEAM: FINANCIËN EN ADMINISTRATIES (FIA)

Hulp bij geldzaken



WIE VRAGEN HEEFT OVER GELDZAKEN OF DE ADMINISTRATIE KAN TERECHT BIJ HET TEAM FINANCIËN EN ADMINISTRATIES (FIA). HET TEAM TRAJNT VRIJWILLIGERS DIE BIJ MENSEN THUIS KOMEN EN FINANCIËLE SPREEKUREN HOUDEN BIJ DE BUURTTEAMS EN DE VOEDSELBANK. DAARNAAST ORGANISEERT TEAM FIA CURSUSSEN OVER GELDZAKEN, BIJVOORBEELD ALS HET GAAT OM ONTSLAG, PENSIOEN OF ALS JE ACHTTIEN JAAR WORDT.

bijeenkomst 'Financiën rondom pensioen'. Daar komen we erachter dat er nog een ander pensioenkapitaal beschikbaar is waarmee mevrouw Van Berkel het financiële gat wellicht deels kan dichten. Net als in 2019 is mevrouw Van Berkel heel opgelucht. 'Ik zie door de bomen het bos weer.'

VERANDEREN DOOR GELDSTRESS

Edwin is al jaren vrijwilliger bij het team FIA en heeft inmiddels heel wat cliënten ondersteund. Een van hen is de 63-jarige Frits. Edwin leert Frits kennen als een verbitterde man. Hij heeft schulden, is boos op alle instanties en vindt dat niemand hem echt helpt. In het begin moet Frits ook niets van Edwin hebben; hij wantrouwt hem. Edwin vindt het moeilijk om hiermee om te gaan. Is Frits dan niet dankbaar voor zijn hulp? Hij bespreekt de situatie met zijn contactpersoon bij U Centraal. Zij legt hem uit welke invloed langdurige geldstress op mensen kan hebben en hoe zij hierdoor kunnen veranderen. Waarschijnlijk is dit ook het geval bij Frits. We raden Edwin aan om de training 'Stress-sensitief werken' te volgen. Dat doet hij. Na afloop heeft hij meer begrip voor de houding van Frits en weet hij veel beter hoe hij hiermee om moet gaan. Frits en Edwin kunnen het nu goed met elkaar vinden. Frits ziet de toekomst weer iets rooskleuriger in en hij bedankt Edwin geregeld voor zijn hulp.

ZUINIG EN TOCH GELDZORGEN

Mevrouw Van Dam (76) is haar leven lang gewend om zuinig te leven. Het lukt haar altijd om nét rond te komen, tot een paar maanden geleden. Tot haar verdriet heeft ze op dat moment niet eens meer geld om in de stad een kopje koffie met haar vriendin te gaan drinken. De rekeningen stapelen zich op, ze is het overzicht kwijt. Een beetje in paniek belt ze op: kan iemand haar misschien komen helpen? Onze vrijwilliger gaat bij haar langs met de U Map. Met behulp van deze map brengt hij samen met mevrouw Van Dam de administratie weer op orde. Ze komen erachter dat mevrouw een paar voorzieningen niet heeft aangevraagd waar ze wél recht op heeft.

Mevrouw Van Dam is enorm opgelucht. Ze schaamt zich voor haar geldzorgen; om hulp vragen is voor haar niet gemakkelijk. Maar wat is ze blij dat ze het toch heeft gedaan. Deze week gaat ze weer koffiedrinken met haar vriendin.

HELP, WAT NU?

In 2019 neemt mevrouw Van Berkel (64) deel aan onze bijeenkomst 'Financiën bij arbeidsongeschiktheid'. Ze wil graag meer informatie over de instroom WIA, het keuringsproces en de vervolgitkeringen binnen de WIA.

In september 2022 neemt mevrouw opnieuw contact met ons op. Ze klinkt nogal in paniek: haar inkomen dreigt fors achteruit te gaan. We zijn blij dat mevrouw Van Berkel ons opnieuw weet te vinden. Inmiddels is ze ingestroomd in de WIA-vervolgitkering. Haar inkomen wordt aangevuld vanuit een arbeidsongeschiktheidspensioen.

Dankzij deze aanvulling heeft ze financieel geen nadelige gevolgen ondervonden van de overgang naar de vervolgitkering. Maar binnenkort wordt ze 65 jaar. Het arbeidsongeschiktheidspensioen stopt dan waardoor ze er financieel flink op achteruit zal gaan. Dit heeft haar overvallen. 'Help, wat moet ik doen?'

vraagt ze.

Samen met mevrouw zetten we de zaken op een rijtje. Gelukkig kan ze vrijwel meteen deelnemen aan onze

Mevrouw Van Berkel ziet door de bomen het bos weer

Meer weten of contact met dit team?
financieelvrijwilliger-utrecht.nl
u-centraal.nl/onzemogelijkheden > zoek op thema 'geldzaken' of 'regelingen en voorzieningen'

finan-admin@u-centraal.nl // levensgebeurtenissen@u-centraal.nl

Maarten: 'Het vrijwilligerswerk houdt me scherp'

ALLEEN MAAR THUISZITTEN IS NIETS VOOR MAARTEN VAN BAAREN. DAAROM WERD HIJ NA ZIJN PENSIOEN FINANCIËEL VRIJWILLIGER, ONDER ANDERE BIJ MEVROUW BLOCK. 'ME VERDIEPEN IN ZAKEN ZOALS TOESLAGEN EN BELASTINGREGELS IS GOED VOOR ME.'

TEKST: ANNET REUSINK ♦ FOTO: ANNELIEN NIJLAND

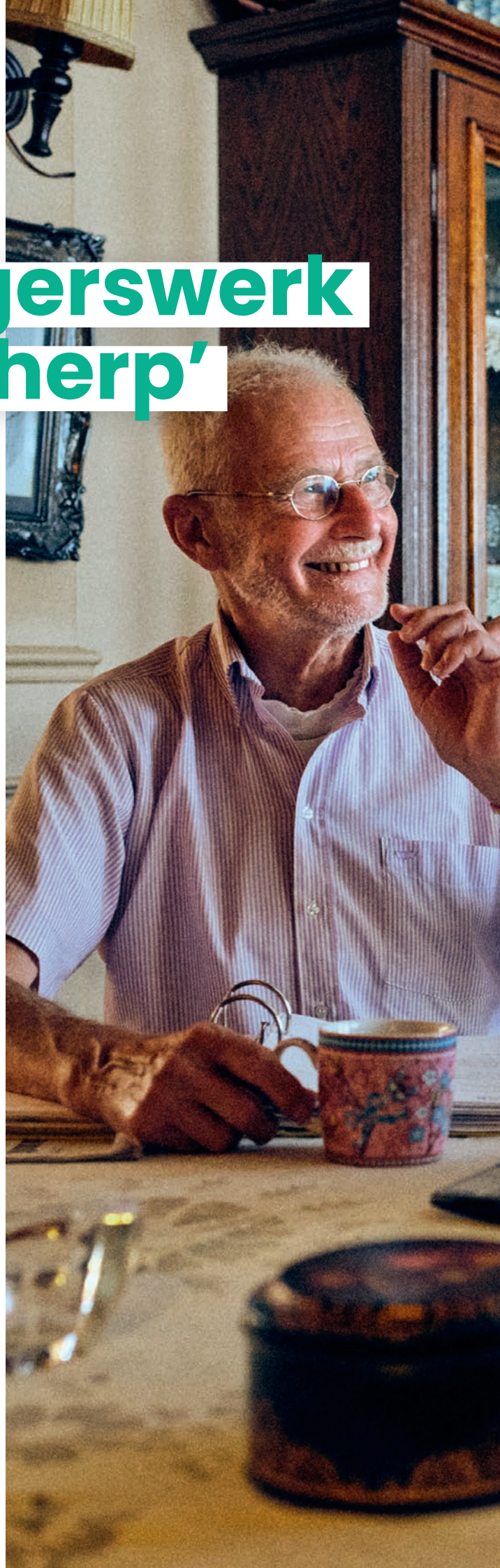
Mevrouw Block rekt op mijn wekelijkse bezoeken. Als ik kom, staat er altijd wat te eten klaar. Een kopje soep, of een lekker slaatje. Ik help haar bij de administratie, maar dat is niet het enige waar we over praten. Mevrouw vertelt mij veel over vroeger. Door die verhalen kan ik haar gedrag beter begrijpen. Dat maakt het contact gemakkelijker. Zachter.'

WIN-WINSITUATIE

'Zo'n tien jaar geleden ben ik met pensioen gegaan. Alleen maar thuiszitten is niets voor mij. Ik wil maatschappelijk betrokken blijven. Financieel vrijwilliger zijn betekent in mijn geval dus een win-winsituatie. Ik help iemand én ben verplicht om me te blijven verdiepen in zaken zoals toeslagen en belastingregels. Dat is goed voor me. Het houdt me scherp.'

DE WEG KWIJFT

'Naast mevrouw Block help ik nog een paar mensen met de administratie. Mijn cliënten zijn meestal niet digitaal vaardig, maar dat is niet het enige waar ze tegenaan lopen. Het grootste probleem is dat veel mensen tegenwoordig de weg niet meer weten. Een voorbeeld. Iemand woont in een sociale huurwoning en heeft gehoord dat ze recht heeft op een nieuwe keuken. Maar ja, wie moet ze daarvoor bellen? Dan gaan we eerst het contract met de woningcorporatie maar eens doornemen en daarna aan de slag. Ook bij dit soort dingen help ik mijn cliënten graag op weg.'





Mevrouw Block is inmiddels overleden. Haar familie gaf toestemming voor plaatsing van dit interview.

TEAM: WONEN

Hulp bij problemen met de buren

RUZIE MET DE BUREN KAN HET WOONPLEZIER BEHOORLIJK BEDERVEN. LUKT HET NIET OM MET ELKAAR TE PRATEN OVER EEN OPLOSSING, DAN IS ER HET TEAM WONEN. DIT BESTAAT UIT BUURTBEMIDDELING EN AANPAK EXTREME WOONOVERLAST.

EEN DUWTJE IN DE RUG

Mevrouw Van Aalderen belt ons met het verhaal dat haar bovenbuurman vrijwel dagelijks afval naar beneden in haar tuin gooit en zich verbaal agressief gedraagt. Tot een jaar geleden had ze nog prima contact met hem. Als we doorvragen, blijkt dat het gedrag van de buurman is veranderd nadat mevrouw Van Aalderen met een vriendin in de tuin heeft gepraat over zijn vader die recent is overleden. We nemen contact op met de bovenbuurman. Dat blijkt een aardige man te zijn. Hij beaamt meteen dat hij afval naar beneden gooit. Hij is boos op zijn buurvrouw omdat ze in de tuin over zijn vader heeft zitten roddelen. 'Maar', zegt hij, 'ik ga wel even bij haar langs om te zeggen dat ik het niet meer zal doen.' Twee weken later nemen we contact op voor de nazorg. Beide buren blijken opgelucht te zijn dat ze het hebben uitgepraat. Mooi om te zien hoe deze buren, met een duwtje in de rug vanuit buurtbemiddeling, het probleem samen hebben opgelost en hun woonplezier terug hebben.

BUURTBEMIDDELING

Biedt eerste hulp bij ruzies tussen buren. Buurtbemiddelaars zijn getrainde vrijwilligers die worden begeleid door onze consultants.

Buurtbemiddeling helpt mensen om weer met elkaar in gesprek te gaan en samen tot een oplossing te komen. Medewerkers en vrijwilligers van Buurtbemiddeling zijn neutraal en zorgen ervoor dat iedereen zijn kant van het verhaal kan vertellen.

DE WINST VAN ECHT LUISTEREN

Evelien voelt zich niet meer vrij en veilig in haar eigen huis. De reden: in het verleden heeft haar buurvrouw Barbara geklaagd over geluidsoverlast. Sindsdien loopt Evelien op eieren; ze heeft het gevoel dat ze niet meer normaal kan leven. Barbara beaamt dat er inderdaad ooit sprake was van geluidsoverlast, maar dat is nu geen probleem meer. Wel heeft Barbara er last van dat Evelien zich tegenwoordig zo vreemd gedraagt. Als ze elkaar tegenkomen, zegt ze niets en kijkt de andere kant op. Barbara vindt dit heel vervelend. Ze voelt zich genegeerd. Als onze bemiddelaar met de beide buren om de tafel gaat, duurt het even voor het ijs gebroken is. Ze voelen zich aanvankelijk niet veilig genoeg om zich open te stellen. Gelukkig lukt het na een poosje toch om écht naar elkaars verhaal te luisteren. Ze krijgen meer begrip voor elkaar en maken afspraken. Afspraken over geluid in huis en hoe ze elkaar begroeten als ze elkaar tegenkomen op straat. Na het gesprek zijn Evelien en Barbara zichtbaar opgelucht. Ze hebben voor het eerst sinds lange tijd weer echt met elkaar gepraat. Na zes weken nemen we opnieuw contact op. Gelukkig zijn zowel Evelien als Barbara nog steeds redelijk tevreden met de situatie. Het nare gevoel van het afgelopen jaar is nog niet helemaal weggeëbd, waarschijnlijk is daar meer tijd voor nodig. Voorlopig houden ze dus wat meer afstand, maar ze groeten elkaar wel weer.

Meer informatie of contact?

buurtbemiddeling@u-centraal.nl // 030 236 17 28

u-centraal.nl/buurtbemiddeling



OP WEG NAAR EEN OPLOSSING

Een multiprobleemgezin veroorzaakt in toenemende mate extreme woonoverlast in de wijk. Vader, moeder en twee zoons maken herrie tot diep in de nacht en de voortuin is een grote, stinkende vuilnisbelt. Omwonenden proberen eerst zelf om het op te lossen met het gezin. Dit lukt niet. De situatie verslechtert: het intimiderende gedrag van het gezin neemt alleen maar toe. Te pas en te onpas worden omwonenden, met name door de twee zoons, bedreigd. Ze besluiten te melden bij de woningcorporatie en de politie. Helaas levert ook dat niet het gewenste resultaat op. Omwonenden voelen zich niet gehoord en hebben het gevoel dat de instanties de omvang en ernst van de overlast niet inzien. Dan wordt ons team extreme woonoverlast ingeschakeld. We zetten twee procesregisseurs extreme woonoverlast op de zaak. Tijdens het eerste gesprek zitten we tegenover vier uitgebluste bewoners. Overal hebben ze aangeklopt en niemand doet wat! Hoe kan dat? Wij constateren dat dit gedeeltelijk ligt aan de manier van melden en geven advies hoe ze dat op de juiste manier

AANPAK EXTREME WOONOVERLAST

Soms is de woonoverlast zo ernstig dat burens er samen niet meer uitkomen. Als hulp van buitenaf ook niet leidt tot een oplossing wordt het woonoverlastnetwerk ingeschakeld. U Centraal levert hierin een procesregisseur extreme woonoverlast. Onze procesregisseurs werken nauw samen met verschillende instanties zoals politie, woningcorporatie en hulpverlening.

kunnen doen. Ook benadrukken we dat ze als omwonenden een heel belangrijke rol vervullen. Het is heel belangrijk dat ze de overlast blijven melden en hierin samen optrekken. Tot slot bieden we aan om contact op te nemen met de betrokken instanties en zo een brug te slaan tussen instanties en gedupeerde bewoners. Na afloop van het gesprek zijn de bewoners blij. Ze voelen zich gehoord en kunnen verder. Ze weten dat ze nu één vast aanspreekpunt hebben. De weken daarna werpt het gesprek zijn vruchten af. De bewoners melden adequaat en actief bij de juiste instanties. Om tot een oplossing te komen, organiseren de casemanagers een kennismakingsgesprek tussen de wijkagent, de bewoners en de gebiedsmanager veiligheid en de bewoners. We zijn er nog niet, maar bewoners werken nu op de juiste manier samen met instanties aan een oplossing.

Aanpak extreme woonoverlast

Bewoners kunnen het woonoverlastnetwerk niet zelf inschakelen. Contact loopt via instanties zoals woningcorporaties, buurtteams, de politie of het wijkbureau.



TEAM: SOCIAAL RAADSLIEDEN

Wegwijs in wetten & regelingen

U CENTRAAL HEEFT DERTIG SOCIAAL RAADSLIEDEN IN DIENST. ZIJ WERKEN IN DE BUURTEAMS. DAAR BIEDEN ZE LAAGDREMPELIGE, EERSTELIJNS RECHTSHULP OP HET GEBIED VAN ONDER MEER UITKERINGEN, TOESLAGEN, BELASTINGRECHT, VREEMDELINGENRECHT, ARBEIDSRECHT, HUISVESTING EN CONSUMENTENRECHT.

OVERZICHT IN DE CHAOS

Als mevrouw Bos zich aanmeldt bij de sociaal raadslieden in het buurtteam, lijkt haar situatie uitzichtloos. Via Moviera heeft ze net een eigen woning gekregen in Leidsche Rijn. Ze zit in de ziektewet. Naast haar loon ontvangt ze van het UWV geld via de Toeslagenwet (TW). Onlangs kreeg ze een brief van het UWV: ze hebben een fout gemaakt met de berekening van de TW en zullen binnenkort een herziening sturen. Een paar dagen later valt er een terugvordering van 1800 euro op de deurmat. Mevrouw Bos zit met haar handen in het haar. Ze is net verhuisd en moet haar leven vanaf nul

opnieuw opbouwen. Waar moet ze beginnen? En vooral: hóe moet zij dit enorme bedrag terugbetalen?

Samen met mevrouw brengen we de situatie in kaart. Wat moet er nu worden opgepakt en wat kan later? In de weken die volgen zien we elkaar regelmatig en werken we de to-dolijst af. Als eerste stellen we een bezwaar op tegen de herziening van het UWV. Vervolgens kijken we welke voorzieningen mevrouw Bos kan aanvragen die haar op financieel vlak ondersteunen. Gaandeweg wordt mevrouw Bos minder argwanend. Ze ziet dat de voorzieningen die we aanvragen, worden toegekend en dat het UWV ons bezwaar

serieus neemt. Dit creëert vertrouwen tussen ons, maar ook tussen mevrouw Bos en andere overheidsinstanties.

Als sociaal raadslieden zien we vaak dat mensen niet weten dat er lokaal en landelijk voorzieningen zijn waar ze recht op hebben. Daarnaast hebben we een signalerende functie. Mevrouw Bos kreeg bijvoorbeeld destijds van het UWV een toewijzing voor de TW zónder berekening. Ze was dus nooit in de gelegenheid om de berekening te controleren. Omdat wij dit vaker zien, informeerden we onze contactpersoon bij het UWV hierover. We kregen de toezegging dat dit signaal

'We zien veel mensen die niet weten dat er voorzieningen zijn waar ze recht op hebben'

verder wordt opgepakt. Mooi om te zien hoe een organisatie openstaat voor verandering. Zo kunnen we samen voorkomen dat cliënten in dezelfde situatie komen als mevrouw Bos.

IMRAN KAN BLIJVEN STUDEREN

De 21-jarige Imran klopt aan bij het buurtteam. Hij studeert aan de Hogeschool Utrecht en woont met zijn moeder en twee zusjes in Lunetten. De vader is buiten beeld – een gevoelig onderwerp, blijkt al snel. Het gezin leeft van een bijstandsuitkering en heeft daarnaast geen inkomen of vermogen. Via DUO, de Dienst Uitvoering Onderwijs, krijgt Imran een aanvullende beurs. De

problemen beginnen als DUO na een paar maanden deze beurs ineens stopzet. De reden: Imran moet een alimentatieprocedure starten tegen zijn vader, want misschien heeft zijn vader een onderhoudsplicht. Er wordt een beschikking van de rechtbank vereist. Imran is ten einde raad. Als hij zo'n procedure start, duurt het een hele tijd voordat de rechtbank uitspraak doet en hij de beschikking naar DUO kan sturen. Vervolgens moet hij ook nog de beslissing van DUO afwachten. Hij doet zijn best met bijbaantjes, maar door zijn onregelmatige lesrooster is werken niet altijd mogelijk. Dit zou het einde kunnen betekenen van zijn studie.

Imran is niet alleen ten einde raad, maar ook stomverbaasd. Het gezin heeft al jaren geen contact meer met de vader. Bovendien is een alimentatieprocedure voor Imran en zijn familie emotioneel zeer belastend. Alles wat er in het verleden is gebeurd, zal weer worden opgerakeld. Dat wil Imran koste wat het kost voorkomen. Als hij aanklopt voor hulp, overweegt hij zelfs om te stoppen met zijn studie. Gelukkig kunnen we hem ervan overtuigen daar nog even mee te wachten. Samen stellen we een bezwaarschrift op dat we indienen bij DUO. Hierin benoemen we naast de morele aspecten ook de juridische argumenten, zoals het evenredigheidsbeginsel. Namelijk: is wat DUO vraagt wel evenredig aan de emotionele en financiële stress voor de student? Als reactie op het bezwaarschrift vraagt DUO om een deskundigenverklaring. Deze levert de decaan vanuit de Hogeschool Utrecht aan en daarnaast zetten wij als belangenbehartiger van Imran onze visie op papier. Het resultaat? DUO heractiveert de aanvullende beurs zónder dat er voorafgaand een alimentatieprocedure vereist is.

Meer informatie over de sociaal raadslieden of contact met het team?
u-centraal.nl/sociaalraadslieden
buurtteamsutrecht.nl

info-advies@u-centraal.nl

Het team Sociaal Raadslieden werkt nauw samen met buurtteammedewerkers en vrijwilligers. Ze organiseren op diverse plekken spreekuren over financiën en administratie, hulp bij de belastingaangifte, aanvraag kwijtschelding BghU en aanvraag energietoeslag. Zijn er ingewikkelde kwesties, dan kunnen sociaal raadslieden en vrijwilligers voor ondersteuning terecht bij het Stadsteam Informatie en Advies van U Centraal.





TEAM: STADSTEAM INFORMATIE EN ADVIES
INFORMATIEVOORZIENING EN WIJKINFORMATIE, ONAFHANKELIJKE
CLIËNTONDERSTEUNING EN DE GELDZAAK: IN ONS STADSTEAM
INFORMATIE EN ADVIES ZIJN VERSCHILLENDE DIENSTEN
ONDERGEBRACHT. HET STADSTEAM ONDERSTEUNT OOK DE
SOCIAAL RAADSLIEDEN.

I N F O R M A T I E V O O R Z I E N I N G

Websites, boekjes én medewerkers wijzen de weg

DE 'INFORMATIEPOOT' VAN ONS STADSTEAM GEEFT INFORMATIE OVER GELDZAKEN, WELZIJN (MANTEL)ZORG, WONEN EN EN VRIJWILLIGE INZET. DAT DOEN WE ONLINE EN MET BOEKJES EN VOORLICHTINGEN. INWONERS VAN UTRECHT KUNNEN OOK APPEN, MAILEN OF BELLEN.

TROTS OP DE PLUSGIDS

Al minstens 25 jaar maken we jaarlijks een nieuwe Plusgids. Met name voor veel oudere Utrechters is dit boekje een onmisbaar naslagwerk. Burgemeester Sharon Dijksma: 'Ik ben er trots op dat Utrecht zo'n sociale stad is. Dat er zo veel voorzieningen zijn waar mensen terecht kunnen als ze er zelf niet meer uitkomen. De Plusgids bundelt al jaren alle zorg, activiteiten en regelingen in en van de stad Utrecht in één handige gids. Of mensen nu hulp nodig hebben bij het uitlaten van de hond, een taalbuddy zoeken, hun financiën op orde willen brengen of willen praten over genderverschillen: alles wat Utrecht aan hulp te bieden heeft, is te vinden in de Plusgids.'

DE INFORMATIELIJN: GEWOON IEMAND AAN DE TELEFOON

Een mevrouw op leeftijd belt onze Informatielijn. Ze is in paniek. Morgen moet ze met de taxi naar de huisarts en de taxicentrale wil het adres van zijn praktijk weten. Mevrouw weet wel de naam van haar huisarts, maar ze heeft geen idee hoe de praktijk heet waar hij werkt. En het adres? Ergens in Vleuterweide, in een gebouw op een hoek. Internet heeft mevrouw niet, en ach, wat vindt ze het lastig dat de telefoongids niet meer bestaat. Gelukkig vond ze in de Plusgids het telefoonnummer van de Informatielijn. Ze vindt het heel fijn dat ze gewoon iemand aan de lijn heeft aan wie ze haar vraag kan stellen. We zoeken voor mevrouw uit bij welke praktijk haar huisarts

aangesloten is en geven haar het adres door. Mevrouw is zeer dankbaar en opgelucht.

DE INFORMATIELIJN: EEN KWETSBARE SITUATIE

Een eigenaar van een Utrechts dakdekkersbedrijf belt. Een van zijn medewerkers, een jongen van negentien jaar, dreigt dakloos te worden. Bij zijn ouders kan hij niet terecht, hij woont nu tijdelijk bij de ouders van zijn vriendin. Een kwetsbare situatie. Als het uitgaat met de vriendin staat hij op straat. De eigenaar van het dakdekkersbedrijf voelt zich verantwoordelijk voor zijn werknemer. 'Het is een beste jongen', zegt hij. 'Ik wil voorkomen dat hij op straat belandt.' We geven hem de contactgegevens van Stadsteam Back Up (voor jongvolwassenen), Youke, Singelzicht en Kamers met Aandacht. En benadrukken dat hij altijd opnieuw contact kan opnemen als dit nergens toe leidt. De man is blij met de informatie en heeft niet meer gebeld.

Meer informatie of contact met dit team?
Informatielijn: 030 236 17 27 (tijdens kantooruren)
ugids.nl // ugids.nl/plusgids
u-centraal.nl/wijk informatie
u-centraal.nl/informatielijn

ugids.nl@u-centraal.nl
wijkinfo@u-centraal.nl

ONAFHANKELIJKE CLIËNTONDERSTEUNING (OCO)

Hulp bij lastige zorgkwesaties

HET AANVRAGEN VAN ZORG OF ONDERSTEUNING KAN INGEWIKKELD ZIJN. ONZE ONAFHANKELIJKE CLIËNTONDERSTEUNERS HELPEN ER GRAAG BIJ – VÓÓR, TIJDENS EN NA HET AANVRAGEN VAN DE ZORG OF ONDERSTEUNING. ZE GAAN SOMS OOK MEE NAAR GESPREKKEN MET HET BUURTEAM OF DE GEMEENTE, EN KUNNEN HELPEN BIJ HET MAKEN VAN EEN BEZWAAR. DE HULP VAN OCO IS GRATIS.

MYRNA WIL ZELFSTANDIG LEVEN

In april krijgt onafhankelijke cliëntondersteuning (OCO) een telefoontje van Myrna (42).

Door een spieraandoening heeft ze geen kracht in haar benen. Ze verplaatst zich in een rolstoel en woont in een aangepaste huurwoning. Daar kan ze op afroep ADL-assistentie aanvragen: hulp bij de dagelijks terugkerende basisverrichtingen om zelfstandig te kunnen blijven leven. Onlangs vroeg Myrna bij de gemeente een elektrisch verstelbaar douchezitje en een in hoogte verstelbaar toilet aan. De gemeente wees haar aanvraag af. Volgens hen biedt de ADL-assistentie voldoende ondersteuning. Myrna is gefrustreerd. Voor haar zijn deze hulpmiddelen essentieel voor haar onafhankelijkheid en zelfstandigheid.

De onafhankelijke cliëntondersteuner vraagt Myrna om alle documentatie op te sturen die ze bij de aanvraag heeft gebruikt. Met onderbouwing van betrokken professionals en Myrna stellen we een bezwaar op waarin we het belang van zelfredzaamheid en onafhankelijkheid benadrukken. Immers: dankzij de hulpmiddelen zal Myrna minder vaak om assistentie hoeven vragen en wordt haar lichaam minder belast. Myrna wordt uitgenodigd voor een 'bezwaargesprek' waar ze samen met de onafhankelijke cliëntondersteuner

naartoe gaat. De gemeente stelt kritische vragen, maar Myrna krijgt ook ruimschoots de kans om haar kant van het verhaal te vertellen. Na afloop hebben zowel Myrna als de onafhankelijke cliëntondersteuner een goed gevoel. De uitkomst is nog onbekend, maar de gemeente lijkt nu wel beter te begrijpen waarom Myrna de hulpmiddelen heeft aangevraagd.

Twee weken later ontvangen we een enthousiaste e-mail van Myrna: de leden van de bezwaarcommissie geven haar op alle punten gelijk. De hulpmiddelen worden zo snel mogelijk geleverd. Myrna is blij dat ze onafhankelijke cliëntondersteuning in de arm heeft genomen. We hebben kritisch naar haar aanvraag gekeken en gezocht naar een passende ondersteuning volgens de verordening Wmo. Het resultaat: Myrna kan een zo onafhankelijk en zelfstandig mogelijk leven leiden.

PASSENDE ZORG VOOR MAX

Lydia van Rooijen belt ons over haar zoon Max (10). Ze maakt zich grote zorgen. Max heeft een vorm van autisme en krijgt volgens Lydia niet de zorg en begeleiding die hij nodig heeft. Via KOOS, een netwerkorganisatie voor aanvullende specialistische jeugdhulp, is er gezinsbegeleiding geregeld, maar Lydia vindt dat Max meer ondersteuning nodig heeft. Dit kaartte

ze aan bij het buurtteam. Daar kreeg ze niet de reactie waarop ze had gehoopt. Ze heeft het gevoel dat ze wordt tegengewerkt en dat het buurtteam bovendien zonder haar toestemming informatie heeft gedeeld met KOOS. De situatie is complex en Lydia heeft overduidelijk behoefte om haar verhaal te vertellen.

We maken een afspraak met haar. Tijdens dat gesprek nemen we rustig de tijd om al haar vragen te beantwoorden. We ontwarren de moeilijke terminologie waarop Lydia is vastgelopen en leggen haar uit hoe zorg en ondersteuning is geregeld. Ook wijzen we haar op haar rechten en plichten. Lydia knapt zienderogen op van alle kennis die ze opdoet. Ze begrijpt eindelijk hoe het zit met gebruikelijke zorg, persoonsgebonden budget ten opzichte van zorg in natura en het aanvraagproces. Na afloop van het gesprek zegt Lydia dat ze nu zelfverzekerd het proces ingaat om passende zorg voor haar zoon te regelen. Ze kan zelfstandig een aanvraag doen en weet wat ze kan verwachten. Het traject is daarmee afgesloten.

Meer weten over OCO of contact met dit team?

u-centraal.nl/clientondersteuning
clientondersteuning@u-centraal.nl

DE GELDZAAK

Overzicht in geldzaken geeft rust in je hoofd

VOOR VRAGEN OF ZORGEN OVER GELDZAKEN IS ER DE GELDZAAK. MENSEN KUNNEN DOORDEWEEKS GEWOON BINNENLOPEN OP DE STEENWEG 20 EN TIJDENS DE SPREKUREN IN ALLERLEI WIJKEN IN DE STAD. EEN AFSPRAAK MAKEN KAN OOK, NET ALS BELLEN, MAILEN OF APPEN. DE HULP VAN DE GELDZAAK IS GRATIS EN ANONIEM.

JONG IN DE SCHULDEN

Valerie (18) komt met haar moeder de Geldzaak binnen. Ze zijn allebei emotioneel. Valerie is nog maar net volwassen en heeft nu al schulden. Ze volgt een mbo 1-opleiding en zou graag doorstromen naar mbo 2. Maar met deze schulden ziet ze niet hoe ze aan een nieuwe opleiding kan beginnen. Wat nu? Samen zetten we de feiten op een rijtje. De schuld blijkt te bestaan uit betalingsachterstanden bij de zorgverzekering en lesgeld. Niet zo verwonderlijk: al snel wordt duidelijk dat Valerie geen zorgtoeslag en studiefinanciering heeft aangevraagd. Ze wist niet dat ze hier recht op had. We vragen deze aan en daarmee behoren de schulden meteen tot het verleden. Valerie en haar moeder zijn

enorm opgelucht. Om te zorgen dat Valerie ook in de toekomst overzicht houdt over haar geldzaken regelen we voor haar een maatje bij Humanitas Get a Grip. Hier werken financiële vrijwilligers die jongeren helpen om geldzaken te beheren.

EEN MOOIE JAARAFSLUITING

Het is donderdagmiddag, eind december. Nog één dag en dan is het jaar om. Buiten begint het al te schemeren als een oudere man de Geldzaak binnenkomt. Een beetje onzeker vraagt hij of we hem willen helpen bij de aanvraag van de energietoeslag 2022. Hij vertelt dat het er door omstandigheden niet van is gekomen om de aanvraag in te dienen. Is hij nog wel op tijd? Hoe zit het met alle stukken die je mee

moet sturen? Gaat het allemaal echt nog wel lukken? Hij wordt er weer helemaal zenuwachtig van. Gelukkig heeft hij een DigiD én dacht hij eraan om zijn inloggegevens mee te nemen. We kunnen hem dus geruststellen. Als we de aanvraag vandaag digitaal indienen bij de gemeente is hij nog nét op tijd. Op de computer zoeken we de benodigde stukken bij elkaar en een kwartiertje later is de aanvraag ingediend. Meneer is enorm dankbaar. Wat een mooie afsluiting van het jaar.

Meer informatie of contact opnemen met de Geldzaak?

degeldzaak.nl // 030-236 17 66
info@degeldzaak.nl

deGeldzaak



'Geldstress zorgt voor een continue strijd in je hoofd'

SINDS 2022 MAAKT U CENTRAAL DE 'WEGWIJZER VOOR UTRECHTSE GEZINNEN MET WEINIG GELD'. WE MAKEN HET BOEKJE SAMEN MET OUDERS DIE ERVARING HEBBEN MET GELDZORGEN. VIRGINIA VAN VELUWEN (38) WERKTE MEE AAN DE TWEDE EDITIE.

TEKST: ANNET REUSINK ♦ FOTO'S: ALLARD WILLEMSE

Virginia: 'Mijn kinderen zijn nu achttien en veertien jaar. Ze waren nog klein toen ik in een scheiding terechtkwam en slachtoffer werd van de toeslagenaffaire. We raakten diep in de schulden. Geldstress zorgt voor een continue strijd in je hoofd. Zet ik vandaag warm eten op tafel of ga ik een rekening betalen? Door de zorgen raakte ik totaal lamgeslagen. Iedere ochtend ging ik op de bank zitten en dacht: vandáág ga ik dingen regelen. 's Avonds zat ik er nog en dan had ik niets gedaan. Ik wist gewoon niet waar ik moest beginnen. Voor mijn kinderen probeerde ik de schone schijn op te houden. Ik wilde ze niet belasten met mijn zorgen. Ook de buitenwereld had geen idee. Ik schaamde me kapot.'

HET TABOE DOORBREKEN

'Om mij heen zie ik veel mensen die, net als ik destijds, afgestompt raken door geldstress. En dat zijn echt niet

alleen alleenstaande ouders zonder werk. Tegen iedereen met geldzorgen zou ik willen zeggen: zet je trots opzij. Doorbreek het taboe. Praat over je problemen. Pas dan kom je erachter dat je niet de enige bent. We kunnen elkaar helpen.'

GRATIS UITSTAPJES

'Het gaat nu heel goed met mij. Ik heb een mbo-4 opleiding afgerond en werk bij de Tussenvoorziening als begeleider met ervaringsdeskundigheid. Wat mij vooral heeft geholpen is dat ik in de schuldsanering kwam. We hadden het niet breed, maar de stressfactor was weg. Jarenlang moesten we met z'n drieën rondkomen van zestig euro per week. Ook zonder geld kun je met kinderen heel veel leuke dingen doen. Google was *my best friend*. Ik struinde het hele internet af op zoek naar koopjes, kringlopen en gratis uitstapjes. In die tijd had ik maar wát graag deze Wegwijzer gehad. Dat had me een hoop zoekwerk gescheeld.'





‘Ook zonder geld kun je met kinderen leuke dingen doen’

Wegwijzer voor Utrechtse
gezinnen met weinig geld
2023/2024

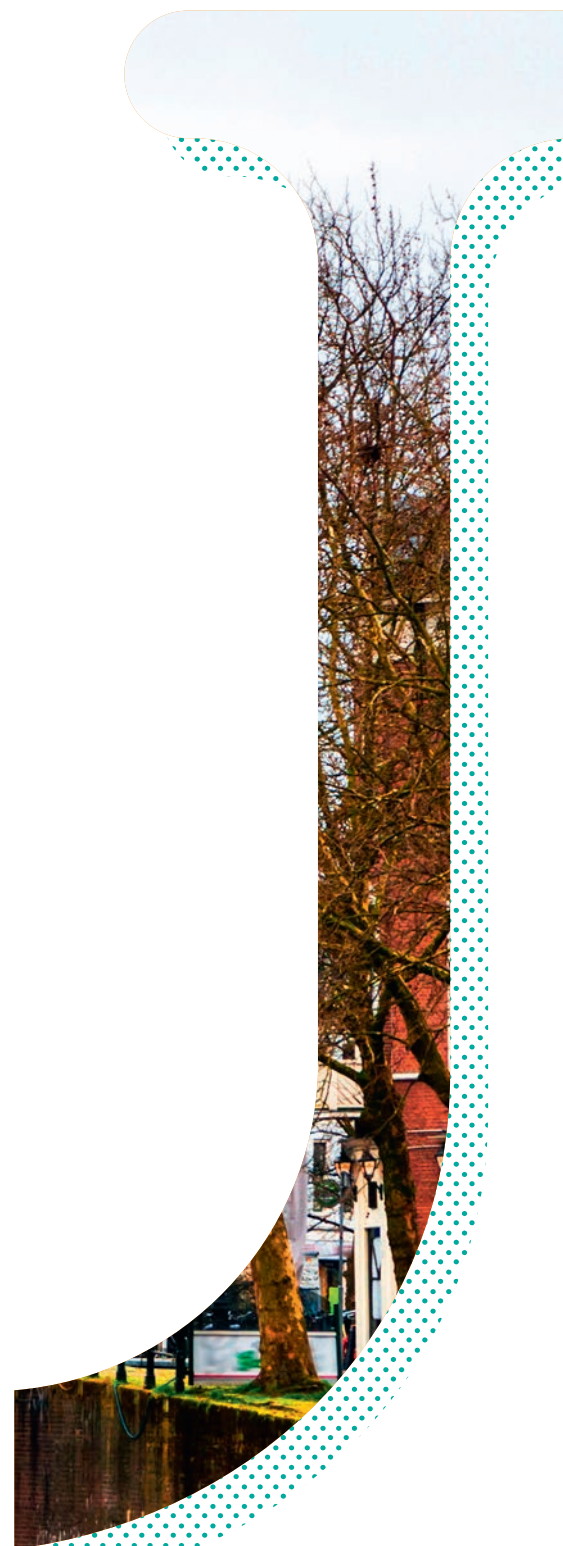


‘Je bent niet
de enige met
geldzorgen’



WEGWIJZER

De Wegwijzer voor Utrechtse gezinnen met weinig geld wordt onder meer verspreid via scholen, buurtteams, huisartsen, Jeugdgezondheidszorg Utrecht en de voedselbank. Je kunt het boekje ook (gratis) ophalen bij de Geldzaak. Zie voor locaties: degeldzaak.nl. Lukt het niet om langs te komen? Stuur dan een mailtje naar info@degeldzaak.nl.



U Centraal 030 – 236 1770

www.u-centraal.nl, info@u-centraal.nl

Bezoekadres: Drift 11, Utrecht

Postadres: Pieterskerkhof 16, 3512 JR Utrecht