

VEILIG

Z-KRANTVERKOPERS

“Je bent niet alleen, dat voelt veilig”

(pag. 4)

VEILIG IN EIGEN HUIS

Op pad met onze klussendienst

(pag. 10)

HARM REDUCTION

Mensen helpen veiliger te leven, zonder moreel oordeel

(pag. 14)

BEVRIJD

De verhalen van twee gevluchte transvrouwen

(pag. 16 & 18)



MEELEVEN

Meeleven is het kwartaalblad van De Regenboog Groep



VEILIG

De wereld is meer onveilig dan veilig. Oekraïne, Palestina, Myanmar, Syrië, Afghanistan, Congo, Soedan, Noord-Korea ... En ga zo maar door. "When the power of love overcomes the love of power, the world will know peace", zou Jimi Hendrix eens hebben gezegd. Een mooie uitspraak die hout snijdt, als je het mij vraagt, maar op het moment tegelijk verdraaid weinig hoopgevend is met al die extreme machtsbeluste typetjes. Ja, ik leef met de huiveringwekkende gedachte dat onze wereld voor héél veel mensen nog héél lang een héél onveilige plek zal zijn. En dan ben ik in de kern nog een enorme positivo. Het liefst reikt onze Regenbooghand natuurlijk ook tot iedereen die 'm nodig heeft, maar, alsjeblieft, laten we er op zijn minst hier in Amsterdam en omstreken álles aan doen om het een fijne en veilige plek te maken voor eenieder die er is. Behalve voor huisjesmelkers en uitbuiters dan. Nee, al kwam die van diep, mooier is het om het over een andere boeg te gooien: zullen we op zijn Amsterdams barmhartig zijn met zijn allen? En met alles wat we in ons hebben hulp, warmte, zorg, onderdak en veiligheid bieden? Aan alle mensen die dat nodig hebben in onze geweldige stad. Dus vooral ook aan ongedocumenteerde mensen, verslaafde mensen, sekswerkers en arbeidsmigranten. En aan elke gekwetste, verdwaalde en dakloze ziel. Of het nu bij onze inloophuizen, buurthuizen of vluchtelingenopvang is. Bij onze werk- of tijdelijke woonprojecten. Onze coachings- of maatjestrjecten. Of onze gezellige deelnemersbijeenkomsten. Het draait allemaal grotendeels om veiligheid. Want, iedereen heeft toch een veilige plek nodig? 🌈

Jola Gosen

Meeleven 03 - 2025

Colofon

Meeleven wordt vier keer per jaar uitgegeven door De Regenboog Groep.
ISBN 13840607

De Regenboog Groep

Droogbak 1-d
1013 GE Amsterdam
020 531 76 00
www.deregenboog.org
info@deregenboog.org

Contactpersoon donateurs

Marloes Wijnekus, 020 531 76 00

Hoofd- en eindredactie Jola Gosen

Fotografie/beeld Merlijn Michon, Mila van Egmond, Liesbeth Dingemans, Pixabay, Jola Gosen, Maurice Bel, Joost Slis, Ties Berghuis

Coverfoto Maurice Bel

Redactie Nicoline van der Spek, Gijs de Swarte, Alara, Jola Gosen

Design Studio Onward


Druk Drukkerij Roelofs

Disclaimer De in dit magazine gepresenteerde informatie is in samenspraak met en met toestemming van de geraadpleegde bron tot stand gekomen. Samensteller De Regenboog Groep accepteert dan ook geen enkele aansprakelijkheid voor onjuistheden anders dan spel- of interpunctiefouten.

Nieuwsbrief ontvangen?

Meld je aan via deregenboog.org/nieuwsbrief

 De Regenboog Groep Amsterdam

 [deregenbooggroep](https://twitter.com/deregenbooggroep)

 De Regenboog Groep

Meeleven niet meer ontvangen?

Of liever digitaal?

Stuur een mail naar info@deregenboog.org of bel 020 531 76 00



Doneren? Scan de QR-code!

NL79 TRIO 0379 3155 64



Vlnr: Lia, Hans, Mylène en Annemarie

Hans in gesprek met ...

DE DAMES VAN HET SECRETARIAAT

Lia, Mylène en Annemarie bemannen ons secretariaat. Hans Wijnands is directeur van De Regenboog Groep.

H: “De mensen die jullie aan de balie of telefoon krijgen, zijn soms radeloos, boos of hebben dringend hulp nodig. Hoe gaan jullie daarmee om?”

L: “Dan is het belangrijk ze op hun gemak te stellen. Je laat mensen hun verhaal doen en biedt ze iets te drinken aan. Als jij rustig blijft, ook aan de telefoon, bepaal jij voor een groot deel de toon van het gesprek.”

A: “Ook is het een kwestie van doorvragen, want je moet ze aan de juiste afdeling of persoon kunnen koppelen.”

H: “Om wat voor soort problemen gaat het vaak?”

A: “Huisvesting. Mensen zijn bang dat ze op straat komen te staan, na een scheiding bijvoorbeeld, of ze worden door hun ouders uit huis gezet.”

H: “Lastig, lijkt me, want je hebt geen huis op zak. Dus beloven dat het helemaal goedkomt, kunnen jullie niet.”

M: “Vaak denken mensen inderdaad dat wij ze meteen kunnen helpen, maar wij moeten ze natuurlijk nog doorverbinden. ‘Nee, niet nóg een nummer’, zeggen ze dan, moe van het bekende kastje naar de muur.”

H: “Zijn ze in de praktijk wel echt geholpen na te zijn doorverbonden?”

L: “Het gebeurt zelden dat we mensen de volgende dag weer aan de lijn hebben, dus daar gaan we wel van uit. Maar je maakt je wel eens zorgen.”

A: “Zo hadden we laatst een vrouw met een kindje van zes aan de balie. Ze was gebracht door een taxichauffeur en ten einde raad.”

M: “Toen hebben we er een maatschappelijk werker bij gehaald. Die was niet in huis, dus moest hiernaartoe komen. Terwijl de taxichauffeur al die tijd bij hen bleef. Dat was hartverscheurend.”

A: “Ja, dan willen we alle drie weten: ‘hoe zou het nu met ze gaan?’” 🌈

Tekst: Nicolline van der Spek **Fotografie:** Merlijn Michon



Z-krant



**“JE BENT
NIET ALLEEN”**

Ferdinand

“Graag acht krantjes”, zegt Tuk. Ze staat voor het afhaaloket van de distributieruimte die zich in ons inloophuis De Spreekbuis bevindt. “Weet je het zeker? Over drie dagen komt de nieuwe krant uit ...”, klinkt het achter het loket. Tuk weet het zeker.

Tuk weet veel dingen zeker. Ze is klein van stuk, dakloos en praat op een besliste toon in prachtige volzinnen. Nee, Tuk is niet haar echte naam, maar iedereen noemt haar zo. Tuk is beleefd, ze spreekt iedereen met ‘u’ aan, inclusief haar collega’s. Maar als Ferdinand binnenkomt, herkent ze hem niet. Hij loopt naar het loket, waar haar euro’s nog liggen. “Met alle respect”, roept ze naar het loket, “maar mijn geld ligt daar nog hè.” Ferdinand draait zich om en zwaait. Tuk zwaait niet terug. “Herken je me niet meer?” Ferdinand is verbaasd. Dan herkent ze hem: “Sorry, sorry, nee ik herkende je niet.”

ZZD’ER

Tuk en Ferdinand zijn twee van de honderdvijftig dakloze mensen die Z! verkopen. Deze straatkrant verschijnt driewekelijks, heeft een oplage tussen de 7.500 en 9.000 stuks en bestaat sinds 1995, dertig jaar nu dus. Z! is een zelfstandige stichting die in 2019 onder de paraplu van De Regenboog Groep is gebracht. Anders dan veel mensen denken, zijn de kranten voor de verkopers niet gratis. Ze kopen ze in en zijn als zodanig kleine ondernemers. Ook wel ZZD’ers: Zelfstandigen Zonder Dak. Per krant betalen ze een inkoopprijs van € 1,60. De verkoopprijs is € 3,00. Maar fooi geven mag natuurlijk altijd. Ook kunnen klanten sinds 2019 via een QR-code betalen. Wel zo handig in een tijd van weinig cash op zak.

NIET MEER BEDELEN

De verkopers staan op een vaste verkooplek, veelal bij supermarkten. Tuk zou Ferdinand daarvan moeten kennen: ze stond een keer per abus op zijn plek. Als het kwartje valt, blijft ze

sorry zeggen. Maar Ferdinand is de kwaadste niet. Sterker, hij is de zachtheid zelf. Een man die De Regenboog Groep eeuwig dankbaar is omdat ze hem op een dag van straat hebben geplukt en hiernaartoe hebben gebracht. “Ik had geen eten, geen geld, niks. Nu ik krantjes verkoop, hoef ik niet meer te bedelen om eten te kunnen kopen.”

WEL WERK

“Het werk geeft me een stukje meer eigenwaarde”, benadrukt Tuk, die graag wil vertellen over het verkopen van de krant, maar liever niet op de foto wil. “Ik heb de hele nacht niet geslapen, dus zie er niet zo denderend uit.” Geen bed, geen dak, maar wél werk. Al ziet niet iedereen het als werk, zo blijkt. Tuk: “Laatst vroeg een vrouw aan me wat ik aan het doen was. Ik zei dat ik aan het werk was: ‘ik verkoop de dak- en thuislozenkrant’, vertelde ik erbij, waarop ze zei: ‘nou, dat vind ik geen werk.’ Nou, ik wél. Ik voel me net als een ZZP’er: zelfstandig.” Na een slok koffie volgt een brede lach: “Maar dat soort mensen kom ik niet vaak tegen hoor. Over het algemeen zijn de mensen heel lief. Zo is er een meneer die weet dat ik van chocolade houd, met hele hazelnoot erin. Die koopt hij altijd voor me. Dat is het leuke van dit werk, het brengt kort sociaal contact met zich mee.”

VEILIGHEID IN EEN ONVEILIGE SITUATIE

Over haar persoonlijke situatie wil Tuk niet veel kwijt. “Soms willen mensen die een krant kopen met me praten. Dan willen ze mijn verhaal horen en weten hoe het met me gaat. Heel lief natuurlijk, maar ik heb ook een stukje privé. Aan de andere kant krijg ik weleens blikken van mensen alsof ze me niet waarderen. Dat voelt onveilig, alsof je uitschot bent. Over onveilig gesproken, een jaar geleden heeft een collega van mij een maand in coma gelegen, omdat ze zijn tentje in brand hadden gestoken. Gelukkig kunnen we allemaal hier terecht. Bij de Regenboog weet iedereen hoe het is als je een rommelende maag of geen slaapplek hebt, of als je niemand kent. Dat voelt veilig. Je bent niet alleen.” 🌈

Tekst: Nicolline van der Spek **Fotografie:** Mila van Egmond

Veilig samenkomen,
ontspannen en jezelf zijn

HANGOUT

In de zomer van 2021, midden in de coronaperiode, organiseerden we de eerste Hangout. Ons doel: een veilige en gezellige plek creëren voor jongeren (18-30 jaar) die behoefte hebben aan sociaal contact. Wat met een heel klein groepje en een avondje jeu de boules en 30 Seconds begon, groeide uit tot een waardevol maandelijks moment van ontmoeting en ontspanning.



Sanne

Projectcoördinator Sanne Berlemon: “De Hangout* is voor jongeren die sociaal contact lastig vinden, bijvoorbeeld door een psychische kwetsbaarheid of moeilijke

thuisituatie. Hun eventuele maatje is natuurlijk ook welkom. In een veilige, vertrouwde setting van twaalf tot vijftien jongeren per Hangout durven zij zich eerder open te stellen en contact te maken. Voor sommige maatjeskoppels is de Hangout zelfs een belangrijk doel waar ze maandenlang naartoe werken. Dat onderstreept hoe spannend en bijzonder het kan zijn deze stap te zetten. We ondernemen activiteiten als bowlen, schaatsen, spelletjesavonden en picknicken in het park. Het gaat om verbinding, netwerkversterking en ruimte om te groeien, op ieders eigen tempo.”

Wat de Hangout voor de jongeren zelf betekent? Dat kan Dennis (28) beter vertellen: “Ik ga nu zo’n anderhalf jaar naar de Hangout. Het was een idee van mijn maatje Rik en sindsdien kom ik ongeveer eens per twee maanden als mijn studie het toelaat. De Hangout is belangrijk voor me. Ik heb er vrienden gemaakt die ik hiervoor weinig had vanwege

mijn autisme. Met hen spreek ik regelmatig af om leuke dingen te doen, met de stadspas bijvoorbeeld of we gaan thuis spelletjes spelen. Ook vind ik het mooi dat we naar plekken als Artis gaan met de Hangout, wat ik normaalgesproken als student niet zou kunnen betalen. Helemaal top was dat we een keer gratis kaarten voor Carré kregen en dat we soms samen koken als groep vind ik ook echt een toevoeging, dit zorgt voor gemeenschapsgevoel en zo kan ik mijn kookkunsten ontwikkelen. Met het kerstdiner hebben we het jaar leuk afgesloten. En wat interessant is: dat meerdere jongeren bij de Hangout net als ik een moeilijke jeugd hebben gehad, waardoor we ervaringen kunnen delen.” 🌈

*** Om deze veilige plek voor jongeren te waarborgen, bracht Meeleven er geen bezoek aan**

Ook jongerenmaatje worden?



Tekst: Jola Gosen **Fotografie:** Liesbeth Dingemans en Pixabay

Regenboogfeitjes op het gebied van veiligheid

WIST JE DAT ...

... ER MOMENTEEL 1.881 OEKRAÏENSE ONTHEEMDEN IN ONZE OPVANGLOCATIES VERBLIJVEN? DIT ZIJN ONZE HUIDIGE NEGEN LOCATIES VOOR OEKRAÏNE-OPVANG:

- Boothotel Botel (Noord)
- Voormalige school de Oude Kleine Kapitein (Oost)
- IJburg - Johan Huijsenstraat (Oost)
- Voormalig stadsdeelkantoor Bijlmerdreef (Zuidoost)
- Savoy Hotel (Zuid)
- Voormalig klooster Beatrixpark (Zuid)
- Voormalige zorginstelling Riekerhof (Nieuw-West)
- Weesp - Van Houten Industriepark 21
- Weesp - Van Houten Industriepark 25

Hier stellen we alles in het werk om de veiligheid van uit oorlog gevluchte mensen te waarborgen.



Moeder en kind bij onze Oekraïne-opvang de Oude Kleine Kapitein



... BIJ DE REGENBOOG IEDEREEN EEN VERTROUWENSPERSOON HEEFT?

Misverstand? Uit de hand gelopen meningsverschil? (Dreigend) conflict? Onheuse bejegening? (Seksuele) intimidatie? Discriminatie? Pesten? Agressie? Als je je niet veilig voelt of je met je probleem of onvrede onvoldoende elders terecht kan voor je gevoel, dan kan je een beroep doen op een externe en onafhankelijke vertrouwenspersoon.

Of je nou medewerker, vrijwilliger, cliënt, bezoeker of deelnemer bent. Je kunt er je verhaal kwijt en samen kijken naar de mogelijkheden om het probleem bespreekbaar te maken en op te lossen óf een klacht in te dienen. Alles wat je bespreekt is vertrouwelijk en een vertrouwenspersoon doet niets zonder jouw toestemming.

Weten wie jouw vertrouwenspersoon is?

Op Regenboog-communicatieplatform HONK vind je de pagina 'Vertrouwenspersonen en klachtenprocedure'. 🌈

Tekst & fotografie: Jola Gosen



Partner- en
Familieondersteuning

Katia (l) en Ester (r)

DE KRACHT VAN LOT- GENOTEN- CONTACT

Wanneer je te maken hebt met verslaving bij je partner of kind, snapt je omgeving vaak niet waarom je er geen streep onder zet: 'Ga toch bij hem weg.' 'Stuur hem gewoon het huis uit.' Was het maar zo simpel. We spreken Katia* (55).

"Het voelde als een warm bad", blikt Katia terug op de lotgenotengroep van de Regenboog. "Als een cadeautje", voegt ze daar glimmend kijkend naar haar coach, Ester Winkelhuis, aan toe. Katia heeft genoeg vrienden en allemaal hebben ze het beste met haar voor. Ze zagen hoe uitgeput hun vriendin was, hoe radeloos en verdrietig. Ook zagen ze hoe alle aandacht uitging naar haar zoon. 'Je moet aan jezelf denken, dat doe je toch wel hè?', zeiden ze dan. Allemaal lief bedoeld, maar thuis zat Katia alleen met haar vierentwintigjarige verslaafde zoon. "Mensen van buiten begrijpen toch net niet helemaal wat verslaving inhoudt", zegt Katia. "Dat doen ze bij de Regenboog wel."

BEN ÍK NOU GEK?

Ester Winkelhuis en Dick Claassen zijn Coach Partner- en Familieondersteuning bij De

Regenboog Groep. De meeste mensen die een beroep op hen doen, kampen met een verslaafde partner. Maar ook ouders van verslaafde kinderen komen langs om te praten. Sinds dit jaar zijn er lotgenotengroepen waar je bij kan aansluiten.

Ester: “Wat Dick en ik vaak terughoren in de één-op-één-gesprekken is: ‘Ben ik nou gek?’ Of: ‘Ligt het nou mij?’ Dat bracht ons op het idee van lotgenotencontact. Er zit heel veel schaamte. Door erover te praten met lotgenoten hoor je hoe anderen ermee omgaan. We hopen dat mensen van elkaar leren, al zijn we ons er ook van bewust dat mensen kunnen schrikken van het verhaal van de ander. Daar moeten wij als gespreksleiders goed op letten.”

GEDICHT

Verwacht bij de lotgenotengroep van de Regenboog geen powerpoints of stappenplan. Ester: “We starten liever met een gedicht of ademhalingsoefening. Vanuit ontspanning, zachtheid en compassie kun je stappen maken. Niet omdat mensen zeggen: ‘Je moet ermee stoppen.’” Katia knikt: “Je bent jezelf toch al de hele tijd aan het bekritisieren. ‘Waarom ben ik zo dom?’ ‘Waarom lukt het me niet?’ Al die zelfkritiek houdt je situatie alleen maar in stand.”

“PRATEN MET LOTGENOTEN KAN GENEZEND WERKEN, DAAR BEN IK VAN OVERTUIGD”

EEN VEILIGE PLEK

Katia: “Het was spannend, praten in een groep, maar ik heb er geen spijt van. In bijna alle verhalen herkende ik mijn eigen verhaal. Dat vond ik heel fijn. Ik ben dus niet alleen. Eén vrouw in de groep zei: ‘Ik voel me heel stom.’ Zo voel ik me ook heel vaak. Praten met lotgenoten kan genezend werken, daar ben ik van overtuigd. En Ester en Dick zijn hele goede gespreksleiders. Als iemand bijvoorbeeld te veel praat, dan wordt diegene

daar op een mooie manier op geattendeerd. Dat voelt voor mij veilig. Ze geven iedereen de ruimte, zorgen dat we niet oordelen over elkaar en laten je gewoon huilen als je daar behoefte aan hebt.” Ester: “We hebben tissues, maar we geloven niet in troosten. Dit is júst een plek waar je mag huilen. Je mag je hier ook schamen. Je mag hier boos zijn. Het mag hier allemaal.” ☺

*** Vanwege de privacy van haar zoon is Katia een gefingeerde naam en de afbeelding bewerkt**

OOK EEN LOTGENOTENGROEP-BIJEENKOMST BIJWONEN?

Als je behoefte hebt aan contact met andere naasten van mensen met verslavings- en/of psychiatrische problemen, dan ben je elke derde donderdag van de maand van 19.00 tot 21.00 uur welkom op de hoofdlocatie van De Regenboog Groep (Droogbak 1-d).

Het kan natuurlijk zijn dat één-op-één-gesprekken beter bij je passen, ook daarvoor ben je meer dan welkom.

Voor meer info over ons aanbod en aanmelden:



Mail: pfondersteuning@deregenboog.org
Telefoon: 020 513 76 00

Tekst: Nicolline van der Spek **Fotografie:** Merlijn Michon



ONTSPULLEN

Gerda Bouterse (61) ruimt haar huis op en dat is dapper na vijfendertig jaar verzamelen. Ze krijgt hulp van de mensen van klussendienst Homeservice van de Regenboog.

“Kan dit weg?” Lars houdt een ijzeren buis in zijn handen. “Ja, alle buizen kunnen weg”, roept Gerda naar de schuur, waar Lars samen met Marzouk en Petra bezig is de boel op te ruimen. Gerda heeft het helemaal in haar hoofd; zodra de schuur leeg is, kunnen de spullen uit de buffetkast daarheen. Tijdelijk, want uiteindelijk moeten ook dié spullen weg. “Ik ben aan het *ontspullen*”, vertelt Gerda trots. “Veel is al weg. Ik had meer dan 2.500 badeendjes, waaronder collector-items. Die heb ik vorig jaar allemaal weggegeven aan zieke kindjes. Mijn dvd’s -drie à vierduizend- heb ik aan het Leger des Heils gegeven.”

BLADBLAZER

Het team van Homeservice, onder leiding van werkbegeleider Lars, is er vandaag voor de tweede keer. De schuur opruimen blijkt een klus voor spierballen. Gerda is tevreden: “Het schiet al aardig op.” Ze zou graag een betonnen vloer in de schuur willen tegen de ratten en muizen, maar begrijpt dat de ruimte eerst moet worden leeggehaald. Terwijl ze praat, houdt ze alles in de gaten. Gooien ze niet te veel weg? Die bladblazer moet blijven namelijk. Gerda: “Het fijne van de Regenboog is dat ze precies doen wat je wil. Ze luisteren echt naar je. Bovendien zou ik dit soort hulp nooit kunnen betalen.”

UITDAGEND

Marzouk probeert ondertussen een snoer met kerstmannen uit elkaar te halen. Hij is al drie jaar aan het werk bij klussendienst Homeservice. “Na een scheiding ben ik op straat terechtgekomen. De politie heeft me uit het park gehaald en bracht me in contact met maatschappelijk werk. Voor dagbesteding ben ik toen naar De Regenboog Groep verwezen. Ik had nog nooit van de

Regenboog gehoord, maar het is er goed. Het werk is uitdagend en telkens weer anders.” “Ik heb hier professioneel leren schilderen”, vult Petra aan, “en ik kan inmiddels laminaat leggen en behangen. Je komt soms in de gekste situaties terecht. Laatst waren we bij een mevrouw aan het werk waar werkelijk alles in huis donkerbruin was van de rook. Dan denk ik: ‘hoe krijg je het voor elkaar?’ We komen ook veel *hoarders* tegen. Dat heeft met angst te maken. Mensen verzamelen, omdat ze zich veilig voelen te midden van hun spullen.” Petra kan het weten, want ze heeft twintig jaar in de ggz gewerkt. Na een burn-out kwam ze bij Homeservice terecht. “Ik wilde wat te doen hebben, maar niet meer terug naar de ggz. Daar was het elke dag heel heftig, tot knokken aan toe. Bij de Regenboog is de sfeer veel zachter.”

VEILIG IN EIGEN HUIS

Terwijl het team buiten aan het werk is, laat Gerda haar huis zien, met als pronkstuk haar Playmobil-poppenhuis met twee extra etages, een langgekoesterde wens. “Al vijftien jaar wilde

ik hem hebben, vorig jaar heb ik hem gekocht.” Op de vraag of ze er zelf misschien wel in zou willen wonen, schiet Gerda vol en fluistert met betraande ogen: “Ja, een gewoon huis, met een gezin en alles.” Toch is Gerda ook in haar eigen huis hard op weg gelukkig te worden. Na een leven vol trauma en een lastige verhouding met alcohol –“vorig jaar heb ik mijn schouder gebroken na een valpartij in huis”-, lijkt de knop om in Gerda’s volle hoofd. “Vroeger gaven spullen me een gevoel van rijkdom, alsof ik ze nodig had voor mijn bestaan. Ik heb echt een *k*-verleden*. Met therapie ben ik ook dát aan het opruimen. Ik voel me beter dan ooit. Toevallig schreef ik gisteren op mijn pc dat ik me eindelijk weer veilig voel in mijn eigen huis.” 🌈

Ook aan de slag als klusser bij
Homeservice?

Mail: homeservice@deregenboog.org

Telefoon: 020 626 09 69

Tekst: Nicolline van der Spek Fotografie: Merlijn Michon



De met hulp van Homeservice gesorteerde spullen van Gerda



Elizabeth (l) met een bezoeker (r) in Buurthuis Lydia

Onze kwartiermakers in andere Huizen van de Wijk

KOM, GA EENS ZITTEN EN VERTEL

Het is woensdagmiddag en druk in Buurthuis Lydia. Elizabeth Manders (47) houdt als kwartiermaker van de Regenboog een oogje in het zeil. Is iemand niet op zijn gemak? Dan loopt ze erop af.

Elizabeth heeft hiervoor lang in de ggz gewerkt. “Daar werkte ik met piepers en was er een officieel schorsingsbeleid. Dat heb je hier allemaal niet. Je zou dus kunnen zeggen dat ik nog nooit zo ‘onveilig’ heb gewerkt, maar wat een Huis van de Wijk [red. buurthuis] nu juist zo veilig maakt, is dat de mensen die hier komen niet móéten

maar mógen. Ze worden bij binnenkomst niet geregistreerd. Er is dagbesteding, maar die is niet verplicht. Je kan hier gewoon komen en weggaan wanneer je wil. Dat is voor veel mensen een veilig idee.”

“ONZE VERTEGENWOORDIGING WEKT VERTROUWEN”

“En”, vervolgt Elizabeth, “wat ook helpt, is mijn Regenboog-shirt, merk ik. Mensen komen spontaan naar me toe en zeggen dat ze goed zijn geholpen door de Regenboog. Onze vertegenwoordiging wekt vertrouwen, ook bij mensen met een ggz-achtergrond. Vandaag is er toevallig iemand die kampt met paranoïde gedachten. Ik loop straks even op hem af om te vragen hoe ik hem kan ondersteunen.”

KWARTIERMAKERS

Buiten De Regenboog Groep zijn er ook andere welzijnspartijen die Huizen van de Wijk exploiteren.

Bekend met onze expertise, kwam vanuit hen de vraag of de Regenboog ondersteuning kon bieden bij het creëren van een toegankelijke en veilige plek voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. Dit deden we al een poos in de door ons beheerde Huizen van de Wijk: Het Claverhuis en De Meeuw. En nu zijn we met verschillende kwartiermakers ook actief in negen andere Huizen van de Wijk, waaronder Buurthuis Archipel en Buurthuis Lydia. Elizabeth: “Het leuke van dit werk is dat je mensen een plekje kan geven en dat je hun eenzaamheid kan wegnemen. Ze vinden ergens aansluiting.” Zonder te wijzen, gaat Elizabeth verder over de twee dames achter in de zaal. “Zij vertelden me net dat ze vijf mislukte pogingen hebben gedaan om de deur uit te gaan, vandaag zijn ze de drempel dan eindelijk over. Ze vinden het hier leuk. Aan mij de taak ze goed op te vangen, zodat ze blijven komen en een netwerk opbouwen. Dit geldt ook voor de deelnemers van onze maatjestrjecten. De Regenboog koppelt mensen aan elkaar, maar na een jaar stopt het maatjescontact. In de tussentijd hoop ik dat ze de Huizen van de Wijk hebben gevonden en hier blijvend naartoe komen om vrienden te maken.”

ONBEGREPEN GEDRAG

Bert is sociaal beheerder in Buurthuis Archipel aan het Makassarplein dat wordt geëxploiteerd door Civic. Hij wil dat mensen zich welkom voelen en maakt daarom met iedereen een babbeltje, ook buiten op het plein. “Er komen hier heel veel verschillende mensen: jong, oud, en iedereen zoekt een plekje om even niet thuis te hoeven zijn.” Kinderen zijn aan het voetballen. Op het gras zitten twee mensen in de kleermakerszit. Een man komt aanrijden in een scootmobiel. *Business as usual*. Maar soms komen er ook mensen waar Bert en zijn collega Brigitte wel wat hulp bij kunnen gebruiken. Mensen met ‘onbegrepen gedrag’. En daar is Elizabeth weer. Brigitte: “Elizabeth helpt ons als er iets speelt met iemand met onbegrepen gedrag. Ze is zó goed in haar werk. We kunnen allemaal veel van haar leren, bijvoorbeeld dat je niet meteen in de hulpverleningsrol moet schieten. Soms is het gewoon voldoende om naar mensen te luisteren: ‘Kom, ga eens zitten en vertel ...’ Alles draait om aandacht.” 🌈

Tekst: Nicolline van der Spek **Fotografie:** Merlijn Michon



Brigitte (l) en Bert (r) in Buurthuis Archipel

Correlation - European Harm
Reduction Network

IEDERE STAP NAAR MINDER SCHADE TELT

Ze staat binnen de Regenboog nu twintig jaar aan het hoofd van het Correlation - European Harm Reduction Network (C-EHRN) dat mensen helpt op basis van schadebeperking; een uiterst effectieve werkwijze die gestaag aan impact wint.

Aan het woord: Katrin Schiffer (56).

Tekst: Gijs de Swarte Fotografie: Mila van Egmond

Harm reduction, wat houdt dat precies in?

“In de zorg betekent dat schade beperken. Het draait om het verminderen van de negatieve gevolgen van risicovol gedrag, zoals sekswerk of verslaving, zonder dat mensen er per se mee hoeven te stoppen. Daarbij is beleidsverbetering natuurlijk een belangrijk doel. Als het om drugsgebruik gaat, doen we dat bijvoorbeeld door het aanbieden van schone naalden, het testen van drugs en het verstrekken van informatie en medicatie als methadon. Je helpt mensen gezonder en veiliger te leven en hun bestaanskwaliteit te verbeteren. En je kijkt zonder moreel oordeel naar wat direct mogelijk is. Iedere stap naar minder schade telt. Zo worden ook mensen bereikt die anders buiten de zorg zouden vallen. Kleine verbeteringen kunnen al veel betekenen voor de persoon zelf én voor de samenleving.”

Twintig jaar geleden is het C-EHRN door de Regenboog opgericht. Het heeft ondertussen driehonderdzestig leden in veertig landen. Kun je wat meer vertellen over het werkterrein?

“We richten ons op het verbeteren van de kwaliteit en toegankelijkheid van het harm reduction-aanbod. Dat doen we onder meer voor mensen die drugs gebruiken, sekswerkers, migranten, jongeren in risicosituaties en mensen met hiv, aids of hepatitis C. We organiseren conferenties, seminars, trainingen en webinars, ontwikkelen praktische handleidingen en laten zien welke interventies werken. En we verzamelen data en informatie om daarmee beleidsmakers te adviseren.”

Is er een praktijkvoorbeeld te geven van wat dat voor mensen kan betekenen?

“Meteen denk ik nu aan een jongen uit Tsjechië die sekswerker voor mannen was. Hier kon hij moeilijk over praten vanwege de taboes. En ook omdat hij hetero was. Hij ontmoette in Amsterdam een meisje en dat was gezien zijn broodwinning problematisch natuurlijk. We spraken veel met hem en namen wat van de schaamte weg. Toen kwamen ze met zijn tweeën langs. Het werd bespreekbaar. Voor hen beiden verbeterde het leven. Nee, niet meteen rozengeur en maneschijn, maar wel belangrijke, concrete vooruitgang. Dat is harm reduction;

praktisch, direct nuttig en zonder dat zo afbrekende morele oordeel.”

Al dertig jaar van je leven heb je gewijd aan dit werk. Waarom die weg gekozen?

“Mijn moeder werkte als vrijwilliger in de gevangenis en op verlofdagen tijdens de detentie waren mensen bij ons om de feestdagen te vieren. Daar zaten soms zware gevallen bij, zelfs moordenaars. Die kozen er dan toch voor om bij ons onder de kerstboom te komen zitten. Dat was normaal voor me toen. En eigenlijk is het normaal gebleven. Vooroordelen en uitsluiting zijn funest. De meeste mensen willen niets liever dan erbij horen en er het beste van maken. Zelfs een klein steuntje in de rug kan al zo belangrijk zijn. We zien steeds duidelijker welke positieve effecten harm reduction heeft. Tegelijkertijd neemt de politieke tegendruk toe. Ook moeten we constateren dat het op meerdere vlakken, bijvoorbeeld als het om het verstrekken van naalden gaat, in veel landen nog onvoldoende is.” 🌈

Correlation - European Harm Reduction Network

- Een van de grootste en meest invloedrijke Europese netwerken op het gebied van drugsgebruik en harm reduction.
- 360 leden: 195 organisaties en 165 individuen, verspreid over alle EU-lidstaten en andere Europese landen.
- Het C-EHRN-monitoringsinstrument wordt jaarlijks in ruim 40 Europese steden geïmplementeerd om de ontwikkelingen rondom drugsgebruik, gezondheid en harm reduction in kaart te brengen.
- Verworven plek van harm reduction in de reguliere gezondheidszorg: spuitenruil in 28 landen, methadonprogramma's in 27 landen, drugstestservice in 12 landen, gebruikersruimten in 10 landen, take-home Naloxone -dat de niet-gewenste effecten van opiaten tegengaat- beschikbaar in 16 landen.

Meer info? www.correlation-net.org



Het verhaal van Mina, een uit
Armenië gevluchte transvrouw

“IK VOEL ME BEVRIJD VOORAL”

Zeven jaar geleden vluchtte Mina (38) uit Armenië. Een teen buiten de kast zetten daar betekende gevaar. En in Nederland was ooit het eerste homohuwelijk gesloten. Dat gaf moed. Het verhaal van een, op meerdere vlakken, zeer dappere transitie.

Tekst: Gijs de Swarte **Fotografie:** Mila van Egmond

Een hele kleine verdieping, niet al te ver van Amsterdam-Centrum. Mina heeft inkopen gedaan; er is keuze uit veel soorten thee, nootjes, koekjes, verse appeltaart. “Wel of geen slagroom?” Armeense gastvrijheid? De vraag wordt toegeeflijk beantwoord. “Zou kunnen.” Of vooral jouw gastvrijheid? “Zou ook kunnen.” Op de onvermijdelijke vraag hoe het in Armenië was en waarom ze er weg wilde, zegt ze kort: “Het was niet zo fijn daar.” En na een zucht: “Ik heb niet zo heel veel zin om daarover te praten.” Mina geeft aan dat het pijnlijk is én met politiek te maken heeft. “Een deel van dat verhaal kan beter buiten beschouwing blijven. Laten we het er bij houden dat ik en mijn partner er problemen hadden. Bovendien zit iedereen daar in de kast. Mijn jongere broer woont er, en een LinkedIn-connectie maken, kunnen we beter niet doen, want dat is problematisch, vanwege zijn werk alleen al.”

ONMISBARE HULP

Mina koos voor Nederland, mede omdat hier in 2001 het eerste homohuwelijk is gesloten. In de veronderstelling dat hier ook voor een transvrouw een betere toekomst zou liggen. Een goede keuze? Mina: “Daar kan ik van alles over zeggen. Ja, het is een behoorlijke procedure om hier als vluchteling te worden erkend; een langdurig en bureaucratisch proces. Maar er is ook onmisbare hulp beschikbaar, mede dankzij de Regenboog. Denk aan inburgering, huisvesting, ondersteuning richting het volledig vrouw worden, hulp bij werk vinden ...” Over dat het allicht niet makkelijk is, zegt Mina: “Dat is voor een deel ook een kwestie van wat je zelf aankan. Je krijgt het niet zomaar aangereikt, maar dingen leren aanpakken, is voor iedereen wel gezond.”

IETS NUTTIGS

Zelf is Mina opgeleid als biofysicus en heeft ze gewerkt als vormgever, fotograaf en medewerker bij een Amsterdamse beautysalon. Ook doet ze veel vrijwilligerswerk. Nogal een aanpakker dus? “Ja, klopt, dat vind ik belangrijk. Ik werk onder meer bij ImPOWER, Stichting Prisma Groep en natuurlijk De Regenboog Groep met mensen in transitie. Dat is voor mezelf heel gezond en helpt bij de integra-

tie. Je doet iets nuttigs; bent onderdeel van iets. En -weet ik uit eigen ervaring- het is geweldig voor degene die je bijstaat.” Via de Regenboog is Mina buddy van een andere transvrouw. Wat kan Mina voor haar betekenen? “Je hebt dus nogal een proces te doorlopen als je hiernaartoe komt, in mijn en in haar geval als vluchteling én in de transitie naar vrouw. Als je al wat van die stappen hebt gezet, kun je anderen die dezelfde weg moeten volgen goed begeleiden. Dat is deels praktisch, maar ook mentaal is het een enorme steun in de rug. Je bent er regelmatig en praat ook over niet-praktische zaken. Mensen hebben elkaar nodig. Des te meer als ze ver van huis zijn in een vreemde omgeving, niet zo'n fijne geschiedenis kennen en moeten omgaan met grote veranderingen.”

Dan laat Mina toch nog iets los over haar eigen geschiedenis en vertrek uit haar thuisland. “Laat ik zeggen dat we daar als deel van de LHBTIQ+-gemeenschap ondergronds behoorlijk activistisch waren. En daar kwamen mensen achter. Op een gegeven moment werd onze voordeur in brand gestoken en werd het steeds bedreigender. Daar komt nog bij dat de acceptatie binnen mijn familie niet vanzelfsprekend is verlopen en als transgender sekswerk uiteindelijk de enige optie is, omdat er nauwelijks andere kansen zijn. Als je dat afzet tegen Amsterdam, is het hier natuurlijk geweldig. Maar dat is het ook zonder die vergelijking wel. Ik voel me hier heel goed, bevrijd vooral.” 🌈

Ben jij ook transpersoon en wil je buddy worden? Mail: lhbtq@deregenboog.org



Ontmoet Mina's Regenboog-buddy Alara op de volgende pagina.



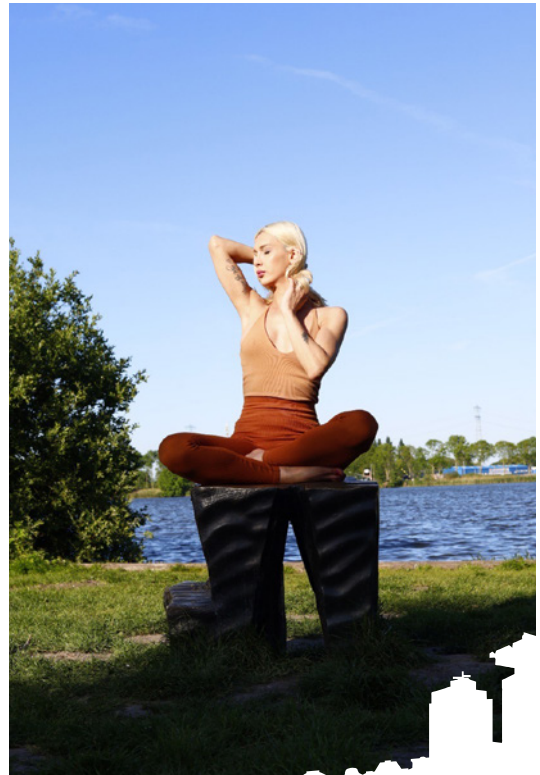
Gastcolumn

ALARA

In Turkije professioneel dragqueen, model en actrice, al sinds haar vijftiende LHBTIQ+-activist en gekroond als winnaar van de trans-missverkiezing tijdens Istanbul Pride 2014. Turkse transvrouw en vrije geest Alara (34) kwam in 2020 naar Nederland. Mina (vorige pagina) is haar Regenboog-buddy.

BESTAAN

“Mijn strijd begon op heel jonge leeftijd, simpelweg door te bestaan. Elke ochtend als ik mijn ogen opende, realiseerde ik me dat ik moest vechten voor een plekje op deze wereld. Leven voelde als verdragen zonder te weten hoe te overleven, eenzaamheid te overwinnen of vrij te ademen. Ik ben verkracht, ontvoerd, van school verbannen en noodgedwongen de prostitutie ingegaan waar ik werd uitgebuit en mishandeld. Daarom was mijn showbizz-werk niet zomaar werk, maar een vorm van expressie. En elke ervaring duwde me verder het pad van activisme op. Mijn kroon droeg ik op aan alle transvrouwen die in Turkije hun leven waren verloren. Meer dan een schoonheidstitel was dit een symbool van zichtbaarheid, verzet en ons recht te bestaan. Op elk podium ging ik door met dit gevecht. Ik bleef standvastig in een patriarchaal systeem en gaf de essentie van wie ik ben nooit op. Leven op een manier die de maatschappij als ‘verkeerd’ labelt, betekent dat je doelwit bent van geweld, exclusie en inhumaniteit. De meest basale rechten werden me geweigerd: gezondheidszorg, huisvesting, onderwijs, werk. Als een spook leefde ik in mijn eigen stad: zichtbaar, maar niet gezien. Ademend, maar niet levend. Toen ik niet meer kon ademen, moest ik weg. Ik voelde me niet meer veilig. Er was een continue dreiging en niemand zou me beschermen. De beslissing het land waar ik hoor te verlaten, te ontwortelen, was pijnlijk. Zonder kompas wist ik niet waar ik heenging. Iets in mij zei dat Amsterdam een goede plek zou zijn. Met het emotionele gewicht van



mijn verleden, probeerde ik te navigeren door de onzekerheden van een nieuw land, waardoor ik me verloren en alleen voelde. Toen opende het LHBTIQ+-buddyprogramma van de Regenboog de deur naar een nieuw begin. Mijn buddy deed meer dan alleen luisteren en nam de tijd me te leren kennen, te begrijpen en te accepteren precies zoals ik ben. Na verloop van tijd bouwden we vertrouwen op, lachten we samen, wisselden we verhalen uit en ondersteunden we elkaar. Hierdoor begon ik mijn kracht langzaam te hervinden. Het gaat niet alleen om informatie of begeleiding, maar vooral om dat je wordt gezien en als compleet mens met respect wordt behandeld. Het buddycontact heeft me geholpen weer in mezelf te geloven en me eraan herinnerd dat ik onderdeel kan zijn van een community, dat ik niet alleen ben. Eindelijk woon ik op een plek waar ik me thuis voel. Amsterdam is mijn nieuwe hart. De hoop te kunnen bestaan en vrij te leven, heb ik nooit opgegeven. Ik heb het gehaald. Ik heb het overleefd. Dit is voor iedereen die vecht om te bestaan. En voor iedereen die naast die strijders staat en hun rechten beschermt: dankjewel.” 

Tekst: Alara Fotografie: Maurice Bel



HONDERDEN BUITENSLAPERS IN AMSTERDAM



DONEER VOOR EEN SLAAPZAK

**MEER DAN DE HELFT VAN
ONZE DAKLOZE
INLOOPHUISBEZOEKERS
SLAAPT ECHT BUITEN**

Dat is een keihard bestaan. Regen, wind, kou en worden weggejaagd. En geen uitweg zichtbaar. Maak hun leven iets draaglijker.

Doneer wat je kunt missen. Dan kopen wij daar goede, warme, waterdichte slaapzakken van. Een klein beetje bescherming voor mensen buiten in de kou.





Op de zeepkist

OM DE PAAR MINUTEN WAKKER

Een bed heeft hij niet. De geboren en getogen Amsterdammer Moes (49) slaapt op straat. Hoe veilig is dat? “Mijn bril houd ik op als ik ga slapen; ben als de dood dat ik die kwijtraak.”

“Ik slaap nu tijdelijk bij de ziekenboeg van HVO-Querido, omdat ik moet revalideren na een operatie aan mijn been; ik heb jarenlang gerookt en had verstopte bloedvaten. Vandaar dat ik nu op krukken loop en tijdelijk binnen slaap. Maar normaal slaap ik buiten. Veilig is dat niet, al ligt het er wél aan waar je slaapt. Ik slaap in mijn oude buurtje waar ik twintig jaar met mijn ex heb gewoond: De Pijp. Hier heb je hele fijne portieken.

**MIJN TELEFOON MAG
IK HELEMAAL NIET
KWIJTRAKEN, DAAR ZIT
ÁLLES IN**

In het centrum moet je niet zijn, daar lopen allemaal van die mafklappers rond: zware gebruikers die de hele tijd wat van je willen. Ze proberen je te overvallen of gaan ruzie maken om een beetje geld of drugs. Dan lopen ze aan je slaapzak te trekken, doe je je ogen open en zie je gelijk aan hun blik hoe laat het is. Ik weet hoe het werkt; heb zelf twintig jaar gebruikt, dus sta mijn mannetje



wel, maar fijn is anders. Een normaal mens gaat een boekje lezen, ik moet soms eerst een klap uitdelen voordat ik kan gaan slapen.

Als je op straat slaapt, ben je trouwens nooit helemaal weg. Je slaapt oppervlakkig en wordt om de paar minuten wakker. Dan kijk ik om me heen of het nog een beetje veilig is en dommel ik weer eventjes weg. Zo gaat het de hele nacht door. Mijn bril houd ik op als ik ga slapen; ben als de dood dat ik die kwijtraak. En mijn telefoon stop ik weg in mijn broek. Die mag ik helemaal niet kwijtraken, daar zit álles in. Nee, als ze aan mijn telefoon komen, flip ik hem helemaal de pan uit.” 🌈

Tekst: Nicolline van der Spek Fotografie: Merlijn Michon