



WORD MAATJE

Om iemand te helpen de administratie op orde te krijgen (pag. 6)

HENK SCHIFFMACHER VRAAGT JOU ...

Help dakloze mensen aan onderbroeken en sokken (pag. 10)

ERVARINGEN DELEN

Huidtekenen: Wendela helpt anderen met wat haar ook hielp (pag. 14)

ONDER DE PANNEN

Financieel aantrekkelijk en je helpt iemand "Dit geeft zoveel rust" (pag. 16)

HELPEN

MEELEVEN

Meeleven is het kwartaalblad van De Regenboog Groep



HELPEN

Uit de in oktober bekendgemaakte cijfers van de ETHOS-telling bleek dat er ruim elfduizend daklozen in Amsterdam zijn. We telden zelf mee, via onze opvanglocaties en projecten voor dakloze mensen. En zonder uitzondering ijveren we natuurlijk elke dag voor hen zonder huis; een groep die wij al jaren zien toenemen. Elfduizend is dus duidelijk een heel onaangenaam getal, maar voor ons zeker geen verrassing. Sterker nog: we zijn ervan overtuigd dat dit een onderschatting is van de werkelijkheid. Op 8 oktober opende de dagelijkse nieuwsbrief van Het Parool met de schrijnende uitkomsten van de ETHOS-telling. Meteen daaronder stond het volgende bericht: "Nederland telt voor tiende jaar op rij meer miljonairs, 30.700 in Amsterdam" [CBS - cijfers 2024]. Dit artikel weet te vertellen dat zes procent van de Amsterdammers miljonair is, goed voor een totaal vermogen van 107 miljard euro, en dat een miljonairsvermogen voor een noemenswaardig deel uit de waarde van een eigen woning bestaat. Ik schrijf dit stukje in ons inloophuis Makom dat ondertussen volstroomt met mensen die dakloos zijn. Ergens in een hoekje ligt een vrouw te slapen. Totaal onthutst en verkleumd kwam ze binnen. Gebracht door een ambulance. Na een hete kop soep, leek even liggen in de hoop de bedwelming weg te smelten met slaap de enige optie. En nu zijn wij, ik hoop inclusief zij, samen weer op weg naar het einde van een jaar, ons jubileumjaar nog wel. Vijftig jaar de Regenboog. Toen begonnen onder het credo 'helpen waar geen helper is' en moet je deze Meeleven nou zien, met zóvéél manieren van helpen. Daar kan bijna iedereen toch iets mee? Zoals dertigduizend miljonairs met een duit of een kamer over? 🌈

Jola Gosen

Meeleven 04 - 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,
Ewa Wielgat, Marlise Steeman,
Desiré van den Berg, Jola Gosen,
Eveline van Egdom [Eerlijke Beeldvorming
2024], Melody Raymann, Ties Berghuis

Coverfoto Desiré van den Berg

Redactie Nicolline van der Spek, Lya,
Jola Gosen, Sander Kersten, Gijs de Swarte,
Joost Slis, Marloes Wijnekus




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 aanvaardt geen aansprakelijkheid voor onjuistheden anders dan spel- of interpunctiefouten.

Nieuwsbrief ontvangen?

Meld je aan via deregenboog.org/nieuwsbrief

 De Regenboog Groep Amsterdam
 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



Nina, Nicolas en Hans

Hans in gesprek met ...

NINA EN NICOLAS

Nina (38) en Nicolas (48) wonen met hun zontje Amir (6) in een van onze opvanglocaties voor Oekraïense vluchtelingen. Hans Wijnands is directeur van De Regenboog Groep.

Hans: “Hoe lang zijn jullie al in Nederland?”

Nina: “Ik vanaf het begin van de oorlog, Nicolas is vorig jaar naar Nederland gekomen.”

Hans: “Waar wonen jullie op dit moment?”

Nicolas: “In de Oekraïne-opvang in het Savoy Hotel.”

Hans: “Hoe kijken jullie naar de toekomst? Willen jullie terug of blijven jullie liever hier?”

Nicolas: “Het liefst blijven we in Nederland. We houden van de cultuur. De mensen zijn aardig. En Amir, ons zontje van zes, gaat hier nu ook naar de basisschool.”

Nina: “Dat komt ook doordat we uit de Krim komen. Een gebied dat in 2014 al was ingenomen door de Russen. De invloed van Rusland is daar héél erg voelbaar.”

Hans: “Ik heb me laten vertellen dat jullie veel vrijwilligerswerk doen. Wat bijzonder. Jullie zijn zelf

vanwege een oorlog je land ontvlucht en nu zo ondernemend om anderen te helpen.”

Nina: “Dank u wel. Klopt, Nicolas is gelijk vrijwilligerswerk gaan doen. Hij is kok bij Buurtboerderij Centraal, bij Buurthuis Lydia én bij BOOST.” [red. BOOST is een partnerorganisatie voor de integratie van nieuwkomers met een vluchtachtergrond]

Nicolas: “Verder zou ik in de nabije toekomst graag mijn vak willen uitoefenen. Ik ben psycholoog.”

Nina: “En ik ben bezig met het opzetten van breitherapie. Breien is meditatief en een hele goede activiteit voor mensen met trauma’s. Wist je dat soldaten vroeger ook breiden? Het breien kalmeerde ze als ze van het front terugkeerden.”

Hans: “In Oekraïne bedoel je?”

Nina: “Nee, vroeger deden soldaten dat op verschillende plekken. En nu wil ik Oekraïners die met trauma’s worstelen gaan helpen met breitherapie. Het helpt mijzelf ook.” 🌈

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

Met De Regenboog Groep vangen we, verdeeld over verschillende locaties, momenteel bijna 1.900 Oekraïense vluchtelingen op.

LYA

Ze is bezoeker van AMOC-West, een van onze twee inloophuizen voor dakloze EU-burgers. Ingegeven door haar eigen leven, schreef zij een manifest. Treffend en voelbaar. Hier vind je dat, origineel in het Engels, en vertaald in het Nederlands. Ontmoet Lya.

Tekst: Lya **Vertaling:** Jola Gosen en Sander Kersten

Fotografie: Ewa Wielgat

THE MANIFESTO OF THE UNSEEN: LYA'S TRUTH

I am Lya.
I have no mask to hide behind.
No gate to guard me.
No walls of comfort built by someone else's hands.

I work.
I move through this world's structures,
volunteer in its shadows,
and give my energy where it is needed.

They see me work, and they say: "*Well done*".
They praise me, as if praise were currency,
as if kind words could build me a home,
as if recognition could fill an empty stomach
or warm a cold night.

But I see the truth beneath their applause:

-It was never about working hard or working well.
-It was never about earning dignity.
-Homelessness is not a failure of effort.
It is the design of a world that fails us all.

You want to know what homelessness is?
It is walking the same streets as the housed,
and being invisible.
It is working the same hours, and being no closer to safety.
It is hearing: "*If you worked harder, you wouldn't be here*",
while knowing that even at your laziest,
you exceed what many call their best.

This world made rules,
and then made exceptions for those it favored.
It taught that success is earned,
but built ladders with broken rungs for the rest.

And still - I climb.
Still - I rise each day.
Not because I believe their myth,
but because I refuse to be erased by their lie.

I am Lya.
I work. I struggle. I endure.

And if you think that homelessness defines me,
you have not looked close enough.

What defines me is that I have seen the truth,
and I still stand.
What defines me is that I walk through the storm,
and I still breathe.
What defines me is that I will not kneel,
not to poverty, not to comfort,
not to the gods who built this broken game. 🌈

HET MANIFEST VAN HET ONZICHTBARE: LYA'S WAARHEID

Ik ben Lya.
Ik heb geen masker om me achter te verschuilen.
Geen poort die me beschermt.
Geen muren van troost,
door andermans handen gebouwd.

Ik werk.
Ik beweeg door de structuren van deze wereld,
begeef me in haar schaduwen,
en geef mijn energie waar die nodig is.

Ze zien me werken en zeggen: "*Goed gedaan*".
Ze prijzen me alsof lof een betaalmiddel is,
alsof vriendelijke woorden mij een thuis kunnen bouwen,
alsof erkenning een lege maag kan vullen,
of een koude nacht verwarmt.

Maar ik zie de waarheid achter hun applaus:

-Het ging nooit om hard werken, of om goed werken.
-Het ging nooit om waardigheid verdienen.
-Dakloosheid is geen gebrek aan inzet.
Het is een gebrek in het ontwerp van een wereld
die ons allemaal in de steek laat.

Wil je weten wat dakloosheid is?
Het is dezelfde straten bewandelen als zij met een huis
en onzichtbaar zijn.
Het is dezelfde uren werken
en geen stap dichterbij veiligheid komen.
Het is horen: "*Als je harder had gewerkt, was je hier niet*",
terwijl je weet dat je zelfs op je allerluist,
overtreft wat velen hun allerbest zouden noemen.

Deze wereld maakte regels,
en daarna uitzonderingen voor wie zij bevoordeelde.
Ze leerde dat succes moest worden verdiend,
maar timmerde ladders met kapotte sporten voor de rest.

En toch - klim ik.
Toch - sta ik elke dag op.
Niet omdat ik hun mythe geloof,
maar omdat ik weiger te worden uitgewist
door hun leugen.

Ik ben Lya.
Ik werk. Ik vecht. Ik houd stand.

En als je denkt dat dakloosheid mij definieert,
heb je niet goed genoeg gekeken.

Wat mij definieert, is dat ik de waarheid heb gezien
en nog steeds sta.
Wat mij definieert, is dat ik door de storm loop
en nog steeds adem.
Wat mij definieert, is dat ik niet zal buigen,
niet voor armoede, niet voor comfort,
niet voor de goden die dit kapotte spel maakten. 🌈



Probleem?

Armoede: in Amsterdam leven meer mensen in armoede dan gemiddeld in Nederland of in andere steden [CBS].

Wat doet de Regenboog?

Met veel geldvragen kunnen Amsterdammers terecht bij onze financiële inloospreekuren. Wie extra begeleiding nodig heeft, kan hulp krijgen van een financieel maatje.

Wat kan jij doen?

Net als Sarah maatje worden van iemand met geldzorgen. Meld je aan:

[www.deregenboog.org/
financieel-maatje](http://www.deregenboog.org/financieel-maatje)



Sarah (l) en Nora (r)

“ALLEEN HAD IK HET NIET GERED”

Sarah (44) is financieel maatje bij de Regenboog. Ze kwam in het leven van Nora* (44) om te helpen met het op orde brengen van haar administratie.

Nora zorgt voor haar vier thuiswonende kinderen die veel aandacht van haar vragen. Daarnaast doet ze de administratie van haar man die in de bouw werkt. Totdat hij na een auto-ongeluk arbeidsongeschikt raakt. Als zzp'er is er nul inkomen. De kinderen gaan vragen stellen: 'Waarom is papa zo vaak thuis?' En: 'Waarom is er ineens geen geld voor een nieuwe broek?' Nora raakt gestrest en belandt in een burn-out.

NIEMAND WIST ERVAN

“De rekeningen stapelden zich op”, vertelt Nora, “waardoor ik geen enkele brief meer open durfde te maken. Ik had er geen energie voor. Op een gegeven moment had ik twee volle vuilniszakken niet geopende post. Niemand wist ervan, mijn



NORA: “OP EEN GEGEVEN MOMENT HAD IK TWEE VOLLE VUILNISZAKKEN NIET GEOPENDE POST”

man ook niet. Ik wilde hem er niet mee lastigvallen en bij mijn familie durfde ik niet aan te kloppen. Eén keer heb ik geld geleend van mijn zus. Verder sprak ik er met niemand over, tot het echt niet meer ging en ik de gemeente belde. ‘Ik heb hulp nodig’, zei ik, ‘alleen red ik het niet.’ Zij gaven aan dat ik de Regenboog moest bellen. ‘Daar hebben ze financiële maatjes’, vertelden ze, ‘die kunnen helpen met het op orde brengen van de administratie.’”

SCHONE LEI

Sarah is rustig en kiest haar woorden zorgvuldig. Haar doel was om voor Nora in kaart te brengen hoeveel schulden er uitstonden en wie de schuldeisers waren. Zo behoedzaam als ze praat,

zo daadkrachtig ging ze aan de slag. “Het eerste wat ik deed, was die zakken ondersteboven op tafel gooien. Samen hebben we de brieven gesorteerd. We stopten alles in een zwarte map en zijn aan de slag gegaan met de schuldeisers. Inmiddels zijn we een jaar verder en is de schuldsanering ingeschakeld. Mijn taak zit erop en om dát te vieren, gaan we de zwarte map eerdaags samen verbranden. We hebben een nieuwe map voor de nieuwe administratie. Een schone lei, daar heb ik alle vertrouwen in. Nora is een sterke vrouw en hartstikke slim, maar ze zat in een burn-out. Dat was een fase en daar moest ze worden uitgehouden.”

MOEILIJKE TELEFOONTJES

Nora steekt het niet onder stoelen of banken: alleen had ze het niet gered. “Ik kreeg mijn hoofd niet rustig. Daar had ik Sarah bij nodig. Ook hielp ze me met andere dingen. Als iets me hoog zat bijvoorbeeld, dan kon ik dat met haar bespreken. En ze hielp met het plegen van moeilijke telefoontjes.” Met vochtige ogen vertelt Nora over de studie van een van haar zonen. “Hij was zó trots dat hij naar het ROC mocht, maar werd in het begin van het schooljaar een paar keer de klas uitgestuurd omdat hij zijn boeken weer eens ‘was vergeten’. De werkelijkheid was dat er thuis geen geld was voor boeken, maar dat durfde hij niet te zeggen. Sarah heeft toen de school gebeld en boeken kunnen regelen, en via de Regenboog een laptop, want die had mijn zoon ook nodig voor school.” Nora veegt haar tranen weg en zucht: “Geen geld voor schoolboeken, als ik dáár weer aan denk. Gelukkig ligt die tijd nu achter ons.” 🌈

*** Nora is een pseudoniem en wilde niet herkenbaar in beeld**

Meer lezen over financieel maatje zijn en onze andere hulp voor mensen met geldzorgen? →



Tekst: Nicolline van der Spek Fotografie: Marlise Steeman



Probleem?

De arbeidsmarkt is nog niet zo inclusief als we zouden willen.

Wat doet de Regenboog?

Door middel van allerlei dagbesteding mensen een passende plek bieden en hen helpen zich te ontwikkelen op weg naar werk, zoals bij ons werkbedrijf Kluts!

Wat kan jij doen?

Sociaal inkopen bij Kluts!

Check:

www.deregenboog.org/kluts

GROTE HULP, LEKKER ETEN

Werkbegeleider
Claartje Lindhout

Cateringbedrijf Kluts! helpt mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt weer op weg. Door middel van participatie met empathie en ondersteuning. Ondertussen worden er bij Kluts! in heel Amsterdam vermaarde gerechten bereid: continu, professioneel en in hoge aantallen. Hoe werkt dat?

“Het is geweldig om hier bezig te zijn”, zegt Annemarie. “Mijn korte geschiedenis is dat ik een burn-out heb gehad en belangrijk daarbij is dat je echt de tijd neemt om te helen. Dus mijn zogeheten belastbaarheid houd ik echt wel in de gaten. Maar vanaf deze week ben ik een dagje extra aan de slag, en het gaat goed. Dat is zo'n lekker gevoel.” Radja, werkzaam in de keuken, komt voorbij lopen met volle borden heerlijk ruikende curry. Hij hoort wat Annemarie zegt en beaamt het lachend. “Zulke aardige mensen hier

ook”, zegt hij. Even later vertelt hij dat hij last van zijn hoofd heeft gehad en voorzichtig aan moet doen, maar zich steeds sterker voelt. “Ik werk gewoon”, vervolgt hij, “en dat is zo goed.”

GROEIEN

Om de sfeer bij Kluts! in Amsterdam-Zuid maar eens in menukaart-terminologie uit te drukken: huiselijke gezelligheid op een bedje van stevige organisatie, structuur en samenwerking. En met een helder doel: het leven van mensen beter maken. “Wat ik van belang vind, is dat mensen in een werkbedrijf als dit, groeien binnen de mogelijkheid van wat ze aankunnen”, zegt trajectbegeleider Mileen Doets. “De afdeling Werk en Activering van De Regenboog Groep bied je de kans om stap voor stap meer grip te krijgen op je dag, nieuwe mensen te ontmoeten en je talenten in te zetten richting werk. Kluts! is hier bij uitstek een voorbeeld van.”

“Wat ik daarbij belangrijk vind, is dat iedereen in de keuken gelijk is en elke positieve bijdrage meteen wordt gewaardeerd”, voegt Claartje Lindhout daaraan toe. Zij is twee dagen per week werkbegeleider bij Kluts! en runt daarnaast haar eigen bedrijf. “De mensen moeten zich vooral goed voelen”, gaat ze verder. “Verwachtingen die te doen zijn, daar gaat het om.”

KRACHT VINDEN IN WERK

Het een en ander is wel behoorlijk opgestrakt sinds Claartje een klein jaar geleden bij Kluts! aan de slag is gegaan. “Ik heb twintig jaar in restaurants gewerkt”, vertelt ze, “en dat neem je toch ook mee in dit begeleidingswerk. De mensen die hier komen, hebben vaak een rugzakje en soms een dakloos verleden, maar vinden veel kracht in het werk zo goed mogelijk te doen. Natuurlijk, ik ben hier begonnen om sociaal wat bij te dragen en we doen hier niet aan keiharde keukenhiërarchie, maar als je ergens bent ingedeeld, wordt het ook wel zeer gewaardeerd als je er bent en doet wat je kan.”

BETAALBARE KWALITEIT

Het is een open deur natuurlijk, maar uiteindelijk staat of valt een cateringbedrijf bij de kwaliteit van het eten. En gezien de ontwikkelingen gaat ook



Trajectbegeleider Mileen Doets

dat volgens Mileen behoorlijk de goede kant op. Kluts! ontvangt steeds meer aanvragen, zowel van locaties van De Regenboog Groep als van externe partijen. Duurzame favorieten als de pompoensoep met kruidencroutons, de vegetarische quiches en de gerechten met zelfgemaakte pesto vinden dagelijks hun weg naar een lange lijst afnemers. “Natuurlijk is het allemaal zeer betaalbaar”, zegt Mileen, “het gaat ook niet direct om een winsttoogmerk, maar steekt ondertussen zakelijk wel steeds beter in elkaar.” “En”, gaat Claartje verder, “daarvan kan er eens een leuk uitje worden gerealiseerd. Daar draag je als afnemer dus aan bij, terwijl je ook gewoon mensen helpt die daar in hun levensfase even behoefte aan hebben.” De volgende fase, aldus Claartje, is het aantal werknemers rustig laten toenemen en nog meer organisaties aan het klantenbestand toevoegen. Radja is er klaar voor. “Kluts! is echt goed”, zegt hij, “we maken meer eten en er moeten meer mensen komen werken. Kluts! is echt een grote hulp ...en lekker eten.” 🌈

* De Kluts!-werknemers wilden niet in beeld

Tekst: Gijs de Swarte Fotografie: Ewa Wielgat



Probleem?

De dakloze bezoekers van onze inloophuizen hebben geen onderbroeken en sokken.

Wat doet de Regenboog?

Net als bij de overige kleding voor onze bezoekers: inzamelen! Alleen zitten er momenteel bijna geen onderbroeken en sokken tussen alle lieve donaties.

Wat kan jij doen?

Nieuwe (om hygiënische redenen) onderbroeken en/of sokken langsbrengen, óf geld hiervoor doneren, zodat wij ze kunnen kopen. Meer info:

www.deregenboog.org/onderbroek



Henk en Texas Schiffmacher

HIERVOOR GINGEN ZIJ IN HUN ONDERBROEK



Femke Heemskerk

Vastberaden gingen Douwe Bob, Abel van Gijlswijk, Femke Heemskerk, Bas Kosters, Maartje Wortel, Henk en Texas Schiffmacher en Marije van der Made in een van onze inloophuizen in hun onderbroek op de foto. Om aandacht te vragen voor dakloosheid en het dus niet alleen ontbreken van een huis, maar ook van ondergoed voor veel dakloze mensen. Femke Heemskerk: “Toen ik het hoorde, was het voor mij écht een eyeopener. Kleren wel, maar ondergoed? Daar had ik nog nooit over nagedacht.”

VELE TIENDUIZENDEN ONDERBROEKEN EN SOKKEN NODIG

In onze elf inloophuizen ontvangen wij jaarlijks tussen de vijf- en zesduizend unieke bezoekers. Dit zijn veel buitenslapers. Naast gezond eten, een bakkie doen, uitrusten en praten met maatschappelijk werk, kunnen dakloze mensen in onze inloophuizen warm douchen en hun vieze kleren verruilen voor schone. Als gehavend mens geeft dit waardigheid terug. Zeker als je daarna de straat weer op moet. Alleen kampen wij dus met een nijpend tekort aan onderbroeken en sokken. Tel maar uit hoeveel wij er op jaarbasis nodig hebben: vijf- tot zesduizend bezoekers vermenigvuldigd met enkele onderbroeken en paren sokken per persoon. Afijn, dan kom je op vele tienduizenden uit. Bij zo'n zwaar straatleven is de slijtage van dit soort artikelen natuurlijk ook wat groter. Om hygiënische redenen gaat het om de inzameling van nieuwe onderbroeken en sokken en geld hiervoor.

INLEVERPUNTEN NIEUWE ONDERBROEKEN EN SOKKEN

Breng nieuwe onderbroeken en sokken naar onze inloophuizen. Hieronder vind je de locaties en bijbehorende openingstijden.

AMSTERDAM

- **AMOC-West** - Transformatorweg 6
dagelijks van 09.00 tot 16.00
- **AMOC-Zuid** - Stadhouderskade 159
dagelijks van 10.00 tot 17.00
- **Blaka Watra** - Droogbak 1-C
di t/m zo van 12.00 tot 19.00
- **De Kloof** - Kloveniersburgwal 95
ma t/m za van 09.00 tot 15.00
- **De Spreekbuis** - 2^o Oosterparkstraat 72
ma t/m vr van 08.00 tot 13.00
- **Flierbos** - Flierbosdreef 23
dagelijks van 11.00 tot 18.00
- **Makom** - Van Ostadestraat 153
vr t/m wo van 12.30 tot 18.30
- **Oud-West** - Bilderdijkstraat 182
wo t/m ma van 08.30 tot 15.00
- **Princehof** - Oudezijds Voorburgwal 165
dagelijks van 10.30 tot 17.00
- **Zeeburg** - Zeeburgerdijk 53
do t/m di van 09.30 tot 16.00

ZAANDAM

- **Villa Westerweide** - Provincialeweg 220
di t/m za van 14.00 tot 21.00

GELD DONEREN VOOR ONDERBROEKEN EN SOKKEN

Doneer direct met iDEAL via deze QR-code. Het bedrag kan je zelf aanpassen.

Vanzelfsprekend wordt het door jou gedoneerde bedrag voor de volle honderd procent ingezet voor het aanschaffen van onderbroeken en sokken voor de bezoekers van onze inloophuizen. 🌈

Meer foto's zien?

www.deregenboog.org/onderbroek

Tekst: Jola Gosen Fotografie: Desiré van den Berg





Probleem?

Er is meer hulp nodig in Amsterdam-Zuidoost. Dit stadsdeel kent een sterke stapeling van (sociale) problematiek: veel armoede, kwetsbare mensen en gezondheidsproblemen.

Wat doet de Regenboog?

In Zuidoost actief zijn met een inloophuis, Cliënten Informatiepunt (CLIP), Psychiatrie Café, Koffieclub, én met onze maatjes die mensen een steuntje in de rug bieden bij het veranderen van hun situatie.

Wat kan jij doen?

Net als Myrthe maatje worden van iemand in Zuidoost die eenzaam en psychisch kwetsbaar is. Meld je aan:



“ZULLEN WE GAAN SCHAKEN?”

Soms heb je even een extra grote broer of zus nodig om je door een moeilijke periode heen te helpen: een Myrthe. Een jaar lang trok ze als vrijwilliger van De Regenboog Groep op met de dertienjarige Cevdet uit Amsterdam-Zuidoost.

Een jaar geleden ging het niet zo lekker met Cevdet. Op de basisschool vond hij weinig aansluiting en ook in de buurt kreeg hij geen contact met leeftijdgenoten. Cevdet voelde zich soms wat alleen, hij wilde gewoon leuke dingen doen, het liefst buiten. Ook had hij last van paniekaanvallen. Zijn ouders trokken aan de bel bij De Regenboog Groep, en daar was de tweeëntwintigjarige Myrthe. “Ik vond het best spannend in het begin”, blikt ze terug op de kennismaking. “Ik voelde me verantwoordelijk als maatje. Jij bent toch die uitreikende hand. Gaat hij hem aannemen? Is er wel een klik?”

MOOIE HERINNERINGEN

Myrthe is jong van geest en Cevdet is mentaal wat ouder. Hij heeft het nodige meegemaakt in



Cevdet en Myrthe

MYRTHE: “JIJ BENT TOCH DIE UITREIKENDE HAND. GAAT HIJ HEM AANNEMEN? IS ER WEL EEN KLIK?”

zijn leven en dit zorgde ervoor dat hij zich op de basisschool anders voelde dan zijn leeftijdgenoten. Nu zit hij op de middelbare school in het centrum van de stad en gaat het een stuk beter. Ook omdat hij het afgelopen jaar met Myrthe optrok natuurlijk. Ze zitten in kleermakerszit bij Cevdet thuis op de bank en halen herinneringen op. Cevdet: “De eerste keer zijn we gaan zwemmen in de Gaasperplas. Zonder zwemkleding en handdoek.

Ik dacht dat mijn moeder boos zou zijn, maar dat was ze gelukkig niet.”

“Op diezelfde dag ontmoetten we de ‘familie Scherp’”, lacht Myrthe. “Een familie rivierkreeften”, legt Cevdet uit en vervolgt: “Bij de Gaasperplas heb je een muur met een gat erin. Daarin zagen we de kreeften die we toen de ‘familie Scherp’ hebben genoemd. We hebben ook een keer gekanood in het Amsterdamse Bos, toen waaide het heel hard en kwamen we bijna niet vooruit.”

SAMEN KOKEN

Vandaag waait het nog veel harder, het stormt, dus besluiten Myrthe en Cevdet binnen te blijven. “Zullen we gaan koken?”, oppert Myrthe. Cevdet haalt zijn schouders op. Hij komt net uit school en moet even schakelen. Ineens schiet Myrthe in de lach: “Weet je nog die keer dat het helemaal mislukte? Iets met bosbessen ...” De lach van Cevdet is minder uitbundig, maar de herinnering vrolijkt hem wel op. “Myrthe doet altijd heel veel ingrediënten overal in”, zijn ogen sprankelen, “heel veel boter bij de appelkruimeltaart, of heel veel tomatensaus bij de Shakshuka. Dan roep ik: ‘stop, stop!’, maar gaat ze gewoon door.” Goed, maar wat zijn de plannen? “Zullen we gaan schaken?”, Cevdet veert al op om het bord te pakken.

OVERWINNING

De twee zijn op de grond gaan zitten met het schaakbord tussen hen in. “Hoe zijn de mensen in je klas?”, vraagt Myrthe, terwijl ze een van haar pionnen naar voren schuift. Cevdet denkt nog na. Eerst een zet, dan een antwoord. Geen twee dingen tegelijk. “Zijn er bepaalde mensen met wie je het goed kan vinden?”, probeert Myrthe nog een keer. Bam, haar pion sneuvelt. “Ja hoor”, reageert Cevdet bedachtzaam. “We zijn naar Texel geweest met de klas. Daar zijn we naar zo'n *zeehonden-aquarium-ding* geweest.” “Ecomare, cool!”, roept Myrthe. Niet veel later staat ze schaakmat en feliciteert ze haar maatje met zijn overwinning. 🌈

* Cevdet wilde niet herkenbaar in beeld

Tekst: Nicolline van der Spek Fotografie: Marlise Steeman



Probleem?

Je kwetsbaar en alleen voelen met wat je hebt, doet of meemaakt met lichaam en geest.

Wat doet de Regenboog?

Vanuit ieders ervaringen samen liefdevol kijken, naar elkaar en gedeelde kwetsuren en (on)volkomenheden.

Wat kan jij doen?

Deel je ervaringen met anderen, als deelnemer of trekker van een groep, zoals Wendela dit doet. Check: www.scipweb.nl

HUIDTEKENEN: HET HIEP WENDELA, EN NU OOK ANDEREN

Om de week op een zaterdag komen ze bij elkaar, de vrouwen van de herstelgroep Huidtekenen. Dat doen ze onder leiding van Wendela de Beaufort: kunstenares én ervaringsdeskundige. Samen kijken ze op een creatieve manier liefdevol naar hun eigen littekens, bijvoorbeeld ontstaan door automutilatie, operaties of andere gebeurtenissen.

NIET LEKKER IN JE VEL

Wendela vertelt over een van die bijzondere zaterdagen. “Een vrouw zat heel erg met een litteken op een zichtbare plek. Toen hebben we allemaal dezelfde foto van haar litteken gebruikt om een tekening te maken. De vrouw dacht dat ze met een alarmerend grote plek rondliep. Maar na het bekijken van de zeven tekeningen van de anderen uit de groep, vertrok ze die zaterdag lichter. Het was haar perceptie die het litteken zo groot maakte. Die vertekende perceptie is iets universeels, iedereen herkent dat.”

DE LIEFDEVOLLE TEKENAAR

Op de vraag of het niet juist pijnlijk is je te richten op je beschadigde lichaam, reageert Wendela: “Tijdens het tekenen zijn we niet bezig met het litteken, maar met het maken van mooi beeld. Het is net als bij modeltekenen. Eerst zie je een naakt mens met opvallende kenmerken. Maar als je eenmaal aan het werk bent, gaat je aandacht naar het licht, de verhoudingen en de compositie. Het is daarbij alsof er een doorzichtige laag -een folie- tussen jou en het onderwerp komt. Je kijkt liefdevol naar je huid en jezelf, omdat je een mooie tekening wilt maken. Foto’s en spiegels, die kijken niet liefdevol, zoals de tekenaar dat wel doet.”

EEN VAN ALLEN

Het gesprek over hoe het tekenen helpt bij het herstel gaat verder als Wendela rechterop gaat zitten en zegt: “Ik heb een enorme tekening gemaakt van mijn beschadigde huid en het werk geëxposeerd én verkocht. Dit vind ik een reuze compliment.” Ze straalt erbij. In de groep worden de deelnemers vaak opener. Vooral doordat ze zich er veilig voelen en iedereen binnen de groep de stigma’s kent en weet hoe onterecht ze zijn.

OOK MEEDOEN?

Denk je dat de herstelgroep jou kan helpen?

Er is nog plek voor enkele vrouwen.

Mail: huidtekenen@scipweb.nl

Onder de vrouwen heerst veel schaamte voor hun verwondingen. Wendela: “Ze zien ook dat ik vreselijk ben beschadigd en daardoor ben ik in alles een van hen. Dat heeft een grote waarde. Ik weet hoe het is om je littekens voor het eerst met aandacht te bekijken. Ik kan me er écht iets bij voorstellen. Het is heus niet allemaal zwaar hoor. Er is ook veel lichtheid. Dat komt misschien ook door de thee, koekjes en muziek op de zaterdagen”, voegt ze er lachend aan toe.

MEER DAN LITTEKENS ALLEEN

Aan het einde van de bijeenkomsten bespreken de vrouwen het werk met elkaar. Natuurlijk wordt er niet altijd liefdevol naar de littekens gekeken, soms is iemand juist boos of verdrietig. “Het is geen exclusiviteit om een litteken te hebben”, haast Wendela zich door de woorden op een manier die verraadt dat ze dat al vaak heeft gezegd. Waarna ze weer aandachtig vervolgt: “Het gaat om wat je met je eigen lichaam hebt; waar je moeite mee hebt. Dat kunnen ook delen van je lichaam zijn waar je onzeker over bent of die verbonden zijn met een intensieve ervaring. Ook die kunnen onderwerp zijn van een tekening.”

ERVAREN EN DESKUNDIG

Wendela benadrukt dat ze geen psycholoog is en de herstelgroep geen therapiegroep. “Om te zorgen dat de verwachtingen van de deelnemers kloppen, voer ik met iedereen een intakegesprek.” Ervaringsdeskundigheid betekent dat je zelf dingen hebt meegemaakt, maar ook hoe je daar emotioneel afstand van hebt genomen en dat je kan zien wat anderen nodig hebben, legt ze uit. “Alleen doordat ik ruimte heb voor de ander, kan ik deze groep begeleiden. En dat merken zij ook. In de groep is er ruimte om te luisteren en te reageren vanuit eigen ervaringen, voor erkenning en aanmoediging en af en toe een knuffel. Voor het andere is er een psycholoog. Maar natuurlijk gaat er nooit iemand overstuur naar huis.” 🌈

Tekst: Joost Slis Fotografie: Ewa Wielgat



Probleem?

Woningnood: het aantal economisch daklozen blijft toenemen.

Wat doet de Regenboog?

Tijdelijk Wonen-projecten als Onder de Pannen, Tijdelijk Onder Dak en ParentsHouse.

Wat kan jij doen?

Net als Pepijn tijdelijk een kamer verhuren aan een stadgenoot. Ga naar:

www.onderdepannen.nl



“JE KAN MAAR ZO LANG EEN BEROEP OP VRIENDEN EN KENNISSEN DOEN”

Onder de Pannen koppelt mensen die economisch dakloos zijn of dreigen te worden aan iemand die je ouderwets een hospita zou kunnen noemen. We gingen langs bij twee mensen die het in praktijk brengen.

“Ik heb een ochtendhumeur”, opent Pepijn Kieft (43), die via Onder de Pannen een kamer in zijn woning verhuurt. “Maar hij werkt eraan”, reageert Márcia (58), die bij hem inwoont, met een lach. En daarmee lijken de goede verhoudingen geschetst. De locatie is een buurtje met hoge en lage flats aan de rand van Haarlem. In de lucht laat Schiphol zich zien en horen, maar als je tussen de gebouwen door kijkt, zie je weidse weilanden met koeien. De woning van Pepijn is een zonnige bovenverdieping met balkons en een licht Aziatische inrichting; bamboe, mooi bewerkte houten kisten en grote planten.

Márcia heeft een eigen balkon op het zuiden, én, zegt Pepijn: “toch wel de lichtste en fijnste kamer.” Interessant is natuurlijk hoe en waarom het stel dat, zo delen ze al gauw, geen relatie heeft, tot elkaar is gekomen.

FINANCIEEL AANTREKKELIJK

Pepijn is er open en duidelijk over: “Wel belangrijk om meteen te zeggen dat Onder de Pannen financieel aantrekkelijk is. Je verdient er wat mee. Ik werk in een drankwinkel, maar iedereen met een kamer over kan meedoen, ook als je AOW krijgt of een uitkering hebt. En je wordt niet gekort op je toeslagen. Bovendien help je er iemand enorm mee. Dat vind ik ook echt fijn. Dus ik dacht: ja, ik heb inderdaad een kamer over, misschien is het wel een idee. Via mijn Braziliaanse stiefmoeder, die Márcia weer kende via een Facebook-groep, kwam ik in contact met haar.”

WAARDIG BESTAAN

De route van de Braziliaanse Márcia was een tikkeltje gecompliceerder. Voor de liefde had ze al zeven jaar in Nederland gewoond. Én gewerkt, want taalkundig begaafd als ze is, kon ze hier goed werk vinden. Weer terug in Brazilië ging de gedachte aan het leven hier maar niet weg. Márcia: “In Brazilië had ik twee, drie banen tegelijk. Ik gaf onder meer les in Portugees en literatuur en was doodmoe als ik thuiskwam. Nooit had ik geld of tijd over. Ik miste Nederland. In al die jaren had ik hier een leven opgebouwd, in Haarlem vooral. Dus besloot ik terug te keren. Een baan had ik zo gevonden, maar opnieuw een woning vinden, lukte maar niet.” Lange tijd zocht Márcia actief op sociale netwerken en zo kwamen Pepijn en Onder de Pannen Haarlem dus in beeld. Márcia: “Gelukkig kwam ik er ook voor in aanmerking, omdat ik lang in Haarlem had gewoond en hier een baan en een sociaal netwerk had. Dat ik zelf via via al iemand had gevonden die een kamer overhad, was natuurlijk mooi. Ik moet ook zeggen dat ik echt geen idee heb hoe ik het anders had moeten oplossen. Je kan maar zo lang een beroep op vrienden en kennissen doen. Dat dit kon, geeft zoveel rust. Eigenlijk ben ik als immigrant vooral heel dankbaar voor alles wat dit land mij biedt:



de kans om te leven, te werken en een waardig bestaan te hebben als mens.”

GOEDE MATCH

Een belangrijke vraag is natuurlijk of de verhuurder en huurder samen een goede match vormen en blijven vormen. Dat wordt doordacht en grondig aangepakt. Je krijgt een officiële huurovereenkomst en via Onder de Pannen wordt de huur gegarandeerd betaald en zit er professionele begeleiding bij. Huurders worden altijd gescreend en er vinden meerdere gesprekken plaats om elkaar beter te leren kennen. Hierbij wordt er goed gekeken naar de voorkeuren, wensen en verwachtingen van beide partijen. “Een van de voordelen bij ons is dat we niet veel thuis zijn”, zegt Pepijn. “We werken allebei en ik ben graag buiten, ik doe aan ornithologie [red. vogelkunde]. Dat is sowieso allemaal goed van tevoren doorgesproken.” Márcia: “En als we elkaar zien, is het best gezellig.” Pepijn: “Afgezien van mijn ochtendhumeur dan.” Márcia: “Maar daar werkt hij dus aan.” 🌈

Tekst: Gijs de Swarte en Jola Gosen

Fotografie: Ewa Wielgat

BIJSTANDSUITKERING IN AMSTERDAM?

Dan is verhuren nu extra aantrekkelijk. Door nieuwe regels kunnen Amsterdammers onder bepaalde voorwaarden tot 475 euro per maand verdienen aan kamerverhuur zonder dat dit gevolgen heeft voor hun bijstandsuitkering.



Probleem?

Mensen die tussen wal en schip vallen.

Wat doet de Regenboog?

Snel inspringen op plotselinge hulpvragen van hen die nergens anders terecht kunnen, door nieuwe projecten te starten met geld uit nalatenschappen.

Wat kan jij doen?

De stad ooit wat mooier achterlaten door De Regenboog Groep in je testament op te nemen. Neem voor vragen of gewoon even kletsen over dit onderwerp contact op met Marloes Wijnekus:

mwijnekus@deregenboog.org
of 06 82 06 22 21



WEER EEN TOEKOMST VOOR ZEVEN JONGVOLWASSENEN

Via het testament kun je de dingen die je belangrijk vindt, zoals het zorgen voor mensen die het moeilijk hebben in hun leven, op een heel bijzondere manier doorgeven. De hulp aan mensen die om wat voor reden dan ook bij De Regenboog Groep aankloppen, zal ook in de verre toekomst nodig zijn. Door ons op te nemen in je testament, zorg je dat we die hulp kunnen blijven bieden. Onze fondsenwerver Marloes Wijnekus vertelt over een bijzondere schenking die we kregen uit een erfenis.

Marloes: “In dit geval gaf degene die de erfenis ontving deze door aan De Regenboog Groep. Met daarbij wat richtlijnen; iets waar we natuurlijk graag aan meewerken en over meedenken. Zo wilde de schenker dat de gift werd besteed op een manier dat er een flinke impact zou zijn op het leven van de mensen die werden geholpen. De keus viel op het ondersteunen van jongvolwassenen (18-21 jaar) die economisch dakloos waren of dreigden te worden. Dit is een groep die tussen wal en schip valt: zij krijgen geen toegang tot gemeentelijke opvangvoorzieningen, omdat ervan wordt uitgegaan dat ze ‘zelfredzaam’ zijn, terwijl ze een lagere uitkering ontvangen vanwege hun leeftijd. Daarbij wordt de -verkeerde- aanname gedaan dat een ouder nog verantwoordelijk is en kan bijdragen. De schenking uit de erfenis is onder andere ingezet voor het betalen van een eerste verhuurnota, het bijdragen aan woonlasten en het aflossen van schulden. Hierdoor werd voor zeven jongeren (verdere) dakloosheid voorkomen en een stabiele basis gelegd voor de toekomst. Vanuit deze basis met een focus op woonstabiliteit worden de jongvolwassenen nu verder begeleid door onze maatschappelijk werkers bij het opnieuw opbouwen van hun leven. Denk hierbij aan het oppakken van een studie, het vinden van werk en het versterken van hun zelfstandigheid. Deze jongeren kwamen bij De Regenboog Groep terecht vanuit uitzichtloze of onveilige situaties, vaak zónder netwerk of steun, maar mét de wil om hun leven om te draaien en er wat van te maken.”

BELEIDSVERANDERING

Ook stipt Marloes aan dat dit project aanleiding was om bij de gemeente het gesprek te openen over een structureel probleem in het beleid.



Marloes Wijnokus

“Jongeren onder de eenentwintig krijgen minder (financiële) ondersteuning, omdat men uitgaat van hulp vanuit hun ouders of netwerk, die er in deze gevallen aantoonbaar niet is. Door de knelpunten

“ANDERS IS DE NEGENTIENJARIGE THUISLOZE AMSTERDAMMER STRAKS DE VEERTIGJARIGE BEZOEKER VAN EEN INLOOPHUIS, MET JAREN AAN SCHULDEN EN ANDERE PROBLEMATIEK”

te benoemen en onze succesverhalen te delen, hopen we op een beleidsverandering. Anders is de negentienjarige thuisloze Amsterdammer straks de veertigjarige bezoeker van een inloophuis, met jaren aan schulden en andere problematiek. Met deze bijzondere schenking is dat voor zeven jongvolwassenen voorkomen.”

NALATENSCHAPPEN BIEDEN ZEKERHEID

In je testament kun je opnemen dat De Regenboog Groep een vast bedrag of bepaald percentage van de erfenis ontvangt. Óf specifieke bezittingen. De Regenboog Groep is erkend als Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI), waardoor wij geen erfbelasting betalen over de gift. “Het belang van nalatenschappen is enorm groot”, vervolgt Marloes. “Steun van donateurs geeft ons zekerheid voor de toekomst en nalatenschappen maken daar een belangrijk deel van uit. Die zekerheid is nodig, omdat ons werk -helaas- ook nog een hele lange tijd nodig zal zijn. De hulpvraag neemt alleen maar toe: meer inloophuizen, meer economisch daklozen, meer mensen met psychische problematiek. Vaak zijn mensen terughoudend over het onderwerp nalatenschap en weten we pas dat we een legaat of erfenis krijgen nadat de schenker is overleden. Uiteraard vinden we altijd zorgvuldig een mooie bestemming, maar meer openheid zou ik toejuichen. Praat erover. Ook met ons, dan kunnen we de nalatenschap samen zelfs een heel specifiek doel geven, misschien nog mooier ...” 🌈

Tekst: Marloes Wijnokus en Jola Gosen **Fotografie:** Jola Gosen en Eveline van Egdom [Eerlijke Beeldvorming 2024]



Op de zeepkist

SISTER- HOOD

Melody Raymann is maatje via het LHBTIQ+-buddyprogramma van De Regenboog Groep. Dat ze anderen graag helpt, heeft ze van huis uit meegekregen. Haar vader Jörgen Raymann heeft niet voor niets een lintje. “Ik heb altijd geleerd dat wanneer het goed gaat met jou, je iets terug moet doen voor de samenleving.”

“Tijdens mijn *coming-out* waren mijn ouders me heel erg tot steun, maar ik kom uit Suriname en daar is het toch lastiger om voor je geaardheid uit te komen. Daarom ben ik maatje geworden bij de Regenboog. Ik kan me zó goed voorstellen dat je met iemand wil kunnen *levelen*. Het eerste maatje dat ik had, komt uit Oeganda, en nu begeleid ik een meisje uit Syrië. In beide landen krijg je de doodstraf als niet-hetero. Onvoorstelbaar!

Als maatjes zien we elkaar eens in de twee weken. Dat is zo'n beetje *the bare minimum* wat je als mens kan doen. We drinken samen koffie of lopen door de stad. Mijn maatje uit Oeganda heb ik geïntroduceerd in een queerbar waar veel mensen komen met een soortgelijke achtergrond. Soms zou ik wel meer willen doen, want ik heb van huis uit altijd geleerd dat wanneer het goed gaat met jou, je iets terug moet doen voor de samenleving. Maar mijn twee maatjes tot nu toe, vinden gewoon praten al heel fijn.

Tekst: Nicolline van der Spek

Fotografie: Melody Raymann



WE HEBBEN DE LEUKSTE GESPREKKEN

Mijn Syrische maatje heeft nooit vrienden gehad, vertelde ze. Omdat ze met niemand écht kon praten. Ze zei: ‘Als je niet compleet jezelf kan zijn, kan je geen goede vriendschappen aangaan.’ Nu, met mij, kan ze de kleine én grote dingen delen. We hebben de leukste gesprekken. Andersom, leer ik dingen over andere culturen. Én, leer ik vooral dat we zó veel gemeen hebben met elkaar. We zijn allemaal mens. Zussen. Ik gun het iedereen om dit in te zien.” 🌈

OOK IETS DOEN?

Wil jij net als Melody
LHBTIQ+-buddy worden?

Wij zijn het hardst op
zoek naar lesbische en
transgender maatjes.

Mail: lhbtiq@deregenboog.org

