



**DE REGENBOOG
GROEP**

Nr. 01 - 2026

ZELF

**EERST HUURDER,
NU VERHUURDER**

Yariv: "Ik weet hoe het
voelt geen plek te hebben"
(pag. 4)

GASTCOLUMN

Merel is als maatje deel-
nemer én vrijwilliger
(pag. 9)

**TRAINING:
OP EIGEN KRACHT**

Weer vertrouwen in jezelf
(pag. 12)

HET HILMANHOFJE

Van langdurig dakloos en
meewerken in het inloop-
huis, naar een eigen plek
(pag. 14)

MEELEVEN

Meeleven is het kwartaalblad van De Regenboog Groep



Hoofdreactioneel commentaar

ZELF

Stel dat je in de storm bent geboren. Niemand hield je vast. Keer op keer waaide je weg. Verdrong je bijna in eenzaamheid en verdovende keuzes. Maar kwam je toch steeds weer boven. Hapte je naar adem. En krabbelde je jouw weg terug. Of ging je juist ver vandaan bij waar alles begon. Door het leven in de steek gelaten, was overleven het enige wat je kende. Stel dat je van zóvér moest komen. Hoe krachtig is het dan dat je nog kan staan? Lopen? Nog moediger: hulp kan vragen en aanvaarden? Vanuit de Regenboog spelen we een rol bij het bieden van beschutting, het leggen van contact en het vinden van zingeving. Maar iedereen die hieraan meedoet, doet dat toch echt zelf. Lees bijvoorbeeld vanaf pagina 14 de verhalen van Iwan, Benyounes en Youssef. “Ik dacht: hier kan ik niet blijven in deze put, ik moet omhoog klimmen”, zegt Benyounes. En alle drie hebben ze een lange weg vol putten en gaten achter de rug. Zij vonden hulp in onze inloophuizen en gingen daar op hun beurt meehelpen om andere dakloze mensen te ondersteunen. En nu? Hebben zij na decennia eindelijk een eigen plek. Ook moet ik bij ‘zelf’ aan een uitspraak van Dini Glas, drijvende kracht achter Regenboog-tak SCIP (Cliëntgestuurde Initiatieven en Projecten - pag. 6 t/m 9), denken: “Een psychische aandoening verdient een plek op je cv. Zet het erop als je een depressie hebt overwonnen. Als je alleen maar geluk hebt gekend in je leven, vormt dat je nauwelijks. Een ontwrichtende ervaring, zoals een depressie, verrijkt je leven. Het bewijst dat je heel sterk bent.” Nou Paul (pag. 12-13), steek die maar in je zak. 🌈

Jola Gosen

Meeleven 01 - 2026

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 Mila van Egmond, Lea van Geesink, Marlise Steeman, Ewa Wielgat, Rick Web, Ties Berghuis

Coverfoto Mila van Egmond

Redactie Nicoline van der Spek, Merel Schoehuys, Gijs de Swarte, 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 aanvaardt 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
 De Regenboog Groep

Meeleven niet meer ontvangen?

Of liever digitaal?

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



CBF 
Toezicht op goedgevoel



Doneren? Scan de QR-code!

NL79 TRIO 0379 3155 64



Hans in gesprek met ...

HANS

Hans Wijnands (61) is directeur van De Regenboog Groep. Elke Meeleven praat hij in deze vaste rubriek weer met andere Regenboogers. Binnen het thema 'zelf' dachten we vanuit de redactie bij wijze van ludieke uitzondering eens aan: Hans in gesprek met ... Hans? Schrijver Nicolline van der Spek stelde de vragen.

N: "Je bent baas van de Regenboog. Voel je je ook de baas?"

H [lacht]: "Totaal niet. Maar ik ben het strikt genomen natuurlijk wel."

N: "Anders gezegd: wat zou de Regenboog zijn zonder jou?"

H: "Nog steeds een prachtige organisatie die staat als een huis en waar mensen met passie hun werk doen."

N: "Wat zijn je eigen idealen eigenlijk?"

H: "Dezelfde als toen ik nog een achttienjarige punker was: ieder mens verdient een eerlijke kans."

N: "Is er een schrijnend verhaal dat je specifiek is bijgebleven de afgelopen jaren?"

H: "Daar zou ik lang over kunnen nadenken, maar ik denk niet dat er één verhaal is dat eruit springt."

N: "Je bent toch niet aan het afstompen?"

H: "Nee hoor, integendeel. Naarmate ik ouder word, merk ik dat ik juist sentimenteler word. Dat schijnt bij de leeftijd te horen."

N: "Al meer dan vijftig jaar zet De Regenboog Groep zich in voor daklozen. Heb je jezelf weleens afgevraagd hoe het zou zijn om dakloos te zijn?"

H: "Heel vaak. En ik moet er niet aan denken. Behalve de warmte van een huis, zou ik vooral de geborgenheid missen. Thuis kan je helemaal jezelf zijn en hoef je niets. Dat niet kunnen, lijkt me nog het allerswaarste van geen huis hebben."


N: "De Regenboog is officieel opgericht in 1975. Was je liever toen dakloos geweest of nu?"

H: "Dan liever nu. Er zijn veel meer opvangvoorzieningen voor daklozen. Aan de andere kant waren er in 1975 meer mogelijkheden in de marge. Amsterdam is tegenwoordig volledig dicht geregeld."

N: "Wil je tot slot nog iets kwijt?"

H: "Jazeker, namelijk dat het me mateloos frustrereert dat de politiek de mond vol heeft van de wooncrisis, maar niets doet om deze op te lossen." 🌈

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



Onder de Pannen Amsterdam

DIT IS MIJN THUIS

Na zijn scheiding raakte Yariv kwijt wat vanzelfsprekend leek: een huis. Ofwel zijn rust en een plek waar hij zijn dochter en vrienden kon ontvangen. Via ons project Onder de Pannen vond hij tijdelijk onderdak bij een van de helpende hospita-verhuurders. Nu hij zelf weer een huis heeft, doet hij hetzelfde terug voor iemand in woningnood. "Ik weet hoe het voelt om geen vaste plek te hebben."

“Ik had geen eigen woning meer”, blikt hij terug op zijn scheiding. “Eerst woonde ik bij een vriend in Aalsmeer. Dat was fijn, maar ook tijdelijk. Je weet altijd: dit is niet van mij.” Wat volgde was een lange periode van zoeken. Zijn wachttijd voor een sociale huurwoning in Amsterdam: zo’n zeven jaar. “Dat is heel moeilijk als je meteen een plek nodig hebt.”

Via de gemeente kwam Yariv in contact met Onder de Pannen. Hij kon terecht bij een echtpaar in Amstelveen dat een kamer beschikbaar stelde. “Ze wilden mensen helpen en waren heel aardig. We kookten soms samen, aten samen. Ik had mijn eigen kamer, mijn eigen televisie. Dat was goed geregeld.” Toch bleef er iets knagen. “Het was niet mijn eigen huis”, zegt hij eerlijk. “Ik kon mijn dochter niet zomaar laten komen. Vrienden ontvangen voelde ook niet vanzelfsprekend. Je leeft toch volgens de regels van anderen.” Zijn dochter is inmiddels volwassen, maar voor Yariv bleef het belangrijk dat zij altijd welkom zou zijn. “Dat gevoel miste ik.”

Planten geven leven

Een half jaar woonde Yariv via Onder de Pannen. “In die periode kreeg ik intensieve begeleiding van De Regenboog Groep. Bij van alles: papieren, inschrijvingen, kleine dingen die heel groot worden als je stress hebt. De medewerkers van de Regenboog waren goed bereikbaar. Bij de gemeente is dat vaak lastig. Hier had ik echt contact. Dat maakt zo’n verschil.” En toen kwam het moment waar hij lang op had gehoopt: een eigen woning. “Een jaar geleden kreeg ik dit huis”, zegt hij, terwijl hij trots om zich heen kijkt. De woonkamer staat vol planten. Overal groen. Dat is geen toeval. Yariv heeft altijd op de bloemenveiling gewerkt. Nu is hij met pensioen, maar de liefde voor planten is gebleven. “Planten geven leven.”

Wat een eigen plek voor hem betekent? Hij hoeft niet lang na te denken. “Vrijheid. Je kunt doen wat je wilt. Op de bank zitten. Genieten van de stilte. Vrienden uitnodigen. Mijn dochter ontvangen. Dit is van mij. Ik kan hier blijven. Dat is het mooiste.” En nu verhuurt Yariv zelf een kamer via Onder de

“Ik heb twee slaapkamers. Waarom zou ik dan niet iemand helpen?”

Pannen. “Ik heb twee slaapkamers. Waarom zou ik dan niet iemand helpen? Ik weet hoe het voelt om geen vaste plek te hebben.” Sinds september woont er een vrouw bij hem. “In het begin was het even wennen”, geeft hij toe, “voor haar en voor mij.” Af en toe eten ze samen, al werken ze allebei veel. Yariv als vrijwilliger. “Je hoeft niet alles samen te doen. Belangrijk is dat je elkaar respecteert.”

Het idee om iemand te helpen, ontstond in het goede contact met De Regenboog Groep. “Zij hebben mij geholpen toen ik het moeilijk had. Dan wil je iets terugdoen.” Als Yariv terugkijkt op de afgelopen jaren, noemt hij ze zwaar. “Altijd zoeken. Geen zekerheid. Stress, ook over mijn gezondheid.” Toch overheerst nu iets anders: dankbaarheid. “Ik had dit nooit verwacht, maar soms gaat het leven zo.” Hij valt even stil. Kijkt om zich heen. Naar zijn planten. Naar het schilderij boven de tv. Vanuit de vitrinekast met ingelijste foto’s lacht zijn dochter hem in alle leeftijden toe. “Dit is mijn thuis”, zegt hij zacht. 🌈

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

Ook een kamer over?

Verhuur deze dan tijdelijk via Onder de Pannen aan iemand die door omstandigheden huis en haard kwijtraakte. Door de krappe woningmarkt is het heel moeilijk nieuwe woonruimte te vinden. Iedereen met een kamer over kan meedoen, of je nu een koop- of (sociale) huurwoning hebt. Je verdient er wat mee en wordt niet gekort op je eventuele uitkering, AOW of toeslagen. Ga naar www.onderdepannen.nl voor meer informatie.



SCIP: Cliëntgestuurde Initiatieven en Projecten

LEREN VAN ALLEDAAGSE ERVARINGEN

Tekst: Nicolline van der Spek Fotografie: Marlise Steeman

Ervaringswijzer is een werkproject van Regenboog-tak SCIP: van en voor mensen met een psychiatrische kwetsbaarheid. Het biedt een leeromgeving waarin deelnemers hun dagelijkse ervaringen omzetten in deskundigheid. Niet de grote problemen of trauma's staan centraal, maar juist het alledaagse, omdat daar verrassend veel wijsheid in schuilt. We spreken wijsheidsonderzoeker en trainer van dit SCIP-project: Herman Snijders.

Elke maandag delen de deelnemers van Ervaringswijzer wat ze hebben meegeemaakt en kiezen ze samen een thema. Op dinsdag verdiepen ze zich in dat onderwerp en op woensdag leren ze hoe ze er een training over kunnen geven: van verhaalopbouw tot houding en presentatie. Aan het eind van de week verzorgen ze een deel van de workshop over het gekozen thema. Zo groeien zij stap voor stap in het doelgericht inzetten van hun eigen ervaringen om anderen te ondersteunen.

“Ze pruimen me, omdat ze denken: o, die struikelt net zo door het leven als wij”

De groep wordt begeleid door Herman Snijders, die net zo open is als de deelnemers. “Daardoor pruimen ze me”, lacht hij. “Ze zien: o, die struikelt net zo door het leven als wij.” Waarna hij serieuzer vervolgt: “Mensen voelen dat ik ook het nodige heb meegemaakt. Ik stel me kwetsbaar op en deel mijn eigen moeilijke momenten. Dat waarderen ze.”

Wat je ermee doet

Bij Ervaringswijzer gaat het niet om zware problematiek; daarvoor zijn professionele hulpverleners. Hier draait het om ogenschijnlijk kleine dingen. Je loopt een buurtcentrum binnen en hebt het gevoel dat je raar wordt aangekeken. Hoe ga je daarmee om? Of je zegt iets tegen je partner wat totaal verkeerd valt. Hoe pak je dat aan? Herman: “Juist de alledaagse ervaringen -of die nu van jezelf zijn of van een ander- leren ons veel. Het gaat niet zozeer om de ervaring zelf, maar om wat je ermee doet. Welke wijsheid kun je halen uit een alledaagse gebeurtenis?”

“Als je nergens naartoe hoeft, valt er van alles te ontdekken”

Niet uit een boekje

We leven in een tijd van de maakbare mens. Zo vinden zelfhulpboeken gretig aftrek, ook bij de mensen die Herman begeleidt. Maar, zegt hij: “Bepaalde wijsheden kun je niet uit een boekje halen. Soms heb je meer aan mensen die in een vergelijkbare situatie zitten en willen vertellen over hun ervaringen. Het wordt interessant wanneer wat iemand zelf ervaart, botst met wat hem of haar door anderen is verteld. Dan ontstaan vaak interessante inzichten. Zo hadden we eens een deelnemer die dankzij een stage bij ons haar bachelor heeft behaald, terwijl haar psychiater had gezegd: ‘Ga jij maar niet studeren, anders raak je in de war.’ De deelnemers hebben vaak te maken gehad met tegenslag. Soms moesten ze het toekomstbeeld van ‘worden’ -een opleiding, een baan- loslaten.” Daardoor verschuift de focus meer naar het ‘zijn’ van iemand. “Daar leg ik de nadruk op: niet op wat je moet worden, maar op de kwaliteiten die je al had. Ons motto is: als je nergens naartoe hoeft, valt er van alles te ontdekken.” Herman wijst naar de bomen buiten. “Niemand zegt: die boom is beter dan die andere. Ze hebben ieder hun plek. Dat geldt ook voor jou. Je hoeft alleen anders naar jezelf te kijken. En dat leer je door ervaringen te delen. Je wordt wijzer door open te staan voor andere perspectieven.”

»



Gebruik op dit bord geen
PERMANENT marker
maar een
WHITEBOARD

Meer informatie

Op www.ervaringswijzer.nl lees je meer over dit SCIP-project en de hieruit vloeiende activiteiten.

Wijzer van elkaar

Zijn eigen ervaringen gebruikt Herman als aanjager voor de ervaringen van anderen. “Het ging een keer over de vraag: moet je je problemen zelf oplossen of om hulp vragen? Dan vertel ik over mijn ervaringen met hulpverleners en coaches, zoals dat ik de klik met iemand heel belangrijk vind. Dan komen anderen ook los. Het is een groepsproces. Ik bied wel een kader, maar ik vertel niet hoe het zit; we worden wijzer van elkaar.” Daarbij is het oefenen met herkenbare situaties heel belangrijk. “Je kunt een boek lezen over assertiviteit, maar pas door te oefenen, merk je wat je in de praktijk nodig hebt. Dit doen we op woensdag in de trainersgroep. Bijvoorbeeld door met een rollenspel te werken waarbij een boze buurman aanbelt. Dan spreek je niet alleen je hoofd aan, maar ook de wijsheid van je lichaam. Door bijvoorbeeld stevig te staan.”

Midden tussen twee uitersten

“Het gaat ons dus om hoe je omgaat met alledaagse situaties. Een onderzoeker met wie ik samenwerkte, definieerde wijsheid als: het omgaan met onzekerheid bij levensbrede dilemma's; situaties waarin je niet duidelijk weet welke kant het opgaat. Daarvoor bestaan allerlei vuistregels. Een belangrijke voor mij is dat wijsheid vaak midden

“We bespreken elke week een ander thema, maar eigenlijk geven we maar één workshop: anders durven denken én doen”

tussen twee uitersten ligt. Dat bracht me bij mijn interesse in Tao en polariteitsmanagement. Mensen kiezen vaak één pool in zo'n dualiteit. Bijvoorbeeld: de kracht van kwetsbaarheid en open zijn over jezelf. Maar daar zitten ook nadelen aan. Hetzelfde geldt voor een masker ophouden: ook dat heeft voor- én nadelen. In het verkennen en afwegen van die verschillende kanten probeer ik de ervaringswijsheid van mensen naar boven te halen. En over de verschillende thema's heen zoek ik weer naar achterliggende principes. Dat is een proces. We bespreken weliswaar elke week een ander thema, maar eigenlijk geven we maar één workshop: anders durven denken én doen.” 🌈

MEREL

Anders dan bij onze reguliere maatjesprojecten, waarbij een deelnemer en vrijwilliger aan elkaar worden gekoppeld, vormen bij ons project 'Maatjes voor Elkaar' twee deelnemers een maatjesduo. Want, ondanks al die lieve actieve vrijwilligers, zijn er nog altijd meer mensen die hulp vragen. Merel doet hier sinds kort aan mee.

Eigenwaarde

"Soms lijken dingen in het leven mee te zitten. Je bent aan het studeren of je hebt een leuke baan. Voor mij waren dat dingen waarop ik mijn eigenwaarde baseerde. Ze lieten de buitenwereld zien dat het goed met mij ging en ik ook trots op mezelf kon zijn. Maar wat als je dat niet altijd onder controle hebt? Je leven loopt anders dan je had gedacht en de dingen waar je eerder je eigenwaarde uit haalde vallen even weg. Hoe ga je daarmee om? Ik kan wel zeggen dat dat voor mij een behoorlijk lastige opgave was. Totdat ik leerde in te zien dat ik mijn eigenwaarde ook kan baseren op andere dingen. De Regenboog Groep heeft mij geholpen deze stappen te zetten. Een jaar geleden ben ik bij uitgeverij Tobi Vroegh* beland. Al waren het maar een paar uurtjes per week, ik merkte snel dat mijn input en inzet werden gewaardeerd en mijn passie voor boeken goed van pas kwam. Ook doe ik sinds kort mee aan het Maatjes voor Elkaar-project. Mijn maatje en ik kunnen elkaar goed begrijpen en ik haal veel plezier uit het delen van onze interesses. Door het vertrouwde contact met mijn maatje heb ik geleerd om mij kwetsbaarder op te stellen en mijn 'masker' af te zetten. Daarbovenop ben ik gaan meedoen met de Dungeons & Dragons-groep van de



Merel bij uitgeverij Tobi Vroegh

Regenboog, iets wat al langere tijd op mijn to-do-lijstje stond. Hier is het ook weer erg leuk om iets samen te doen met mensen waarmee je dezelfde interesse deelt: het spelen van een *tabletop role-playing game*. Ook al was het een beetje buiten mijn comfortzone, ik voelde me er snel op mijn gemak, waardoor ik helemaal opbloeide en de game met veel enthousiasme leerde spelen. Via al deze Regenboog-projecten kan ik me in deze periode van mijn leven focussen op mijn interesses en tegelijkertijd mooie nieuwe sociale contacten en interacties aangaan. Dat is waar ik mijn eigenwaarde nu op baseer. Op mijn eigen manier en tempo heb ik het vertrouwen in mezelf weer teruggevonden." 🌈

Tekst: Merel Schoehuys **Fotografie:** Lea van Geesink

* Net als Ervaringswijzer, waarover het op de vorige pagina's gaat, is uitgeverij Tobi Vroegh onderdeel van Regenboog-tak SCIP en wordt dit werkproject gestuurd door mensen met een psychische kwetsbaarheid. www.scipweb.nl



DAT WAAR JE ZELF GOED IN BENT DONEREN



De boel schoonhouden is natuurlijk essentieel als het gaat om inloophuizen. In de voormalige directievilla van Verkade in Zaandam vinden we een heel mooi voorbeeld van hulp vanuit het bedrijfsleven. Als donatie maakt een bedrijf hier gratis schoon. We bezoeken Villa Westerweide, ons enige inloophuis voor dak- en thuisloze mensen buiten Amsterdam.

“Hoe krijg je een goede sfeer?”, is de retorische vraag van locatiehoofd Marinda de Bie. “Het begint natuurlijk bij echt menselijk contact, maar er moeten ook regels zijn. Respect is belangrijk. En dan is er natuurlijk de omgeving. Hoe ziet het er allemaal uit?” In de benedenruimte van de voormalige Verkade-directiewoning, waar misschien ooit het koekjesgezin heeft ontbeten, zitten de bezoekers aan tafel te genieten van een magistrale tomatensoep, geserveerd door Bram, een Belgische medewerker. Een man zit achter een laptop. Er wordt een potje schaak gespeeld, met naast het speelbord twee kopjes thee. Telefoons worden gecheckt. Een man ligt op de bank een tijdschrift te lezen. Gemoedelijkheid overheerst. Biertjes worden enkel met mate toegestaan en gerookt wordt er alleen buiten.

Huiselijkheid

Zo'n veertig mensen komen dagelijks naar de villa, waaronder veel vaste bezoekers, maar ook verschijnen er elke maand wat nieuwe gezichten. Marinda en haar team staan in nauw contact met de nodige instanties: Zaanse overheden, GGD, Leger des Heils, een huisarts die onverzekerden bijstaat ... Westerweide biedt ontbijt, lunch, warme maaltijden, thee, koffie. “En niet te vergeten: gezelligheid”, zegt Marinda, “er zijn hier kippen, een poes, een moestuin. Mensen moeten zich thuis voelen.” Marinda, die vijfenhalf jaar bij De Regenboog Groep werkt, schetst een korte versie van haar voorgaande loopbaan. Die begon in de eventorganisatie en eindigde na zeven jaar werken als manager bij Jimmy Woo, lange tijd een van de hipste clubs van Amsterdam. “Een leuke wereld, maar ook slopend ...en toch ook wel nep. De Regenboog is rauw soms, maar vooral heel mooi, en puur, en echt. Hier een zekere warmte en huiselijkheid aan toevoegen, daar wordt iedereen beter van, inclusief ikzelf.”


Bijzondere glazenwasser

Daar voegen we het ongewone verhaal van Wilco de Vries aan toe. Wilco besloot in 1992 glazenwasser te worden. “Alleen en lekker zelfstandig.” Dat ging prima. Hij kreeg zelfs De Telegraaf als klant en daar hebben ze een heleboel ramen. Twee jaar later viel hij van de ladder en dat zette een

“De Regenboog is rauw soms, maar vooral heel mooi, en puur, en echt”

streep door zijn levensplan. De optie een schoonmaakbedrijf te beginnen klopte voorzichtig op de deur en nu heeft zijn onderneming Orion een dikke honderd medewerkers en prestigieuze klanten als NEMO en Madame Tussauds. Wilco: “We hebben in de familie vooral een sociale achtergrond en helemaal geen ondernemers. Ik ben wel goed met cijfertjes, dus dat helpt, denk ik. En kwaliteit leveren ook. Doen wat je belooft. Zaankanters hè.”

Voor niets

En toen belde Marinda hem voor betaald schoonmaakwerk in de villa. Wilco, wiens bedrijf in de buurt is gevestigd, kwam langs en ervaarde, in zijn woorden: “De sfeer in Westerweide. Zulke aardige mensen. Ik werd zo hartelijk ontvangen. Een soort geborgenheid.” Na het gesprek wandelde hij naar zijn auto. Dacht wat na, liep terug naar de villa, en zei: ‘Ik ga even overleggen.’ Hij besprak een en ander op kantoor en reed meteen weer naar Westerweide met het bericht: ‘Ik doe het, en ik doe het voor niets.’ Wilco: “Kijk, we hebben het goed. Onze klanten zijn tevreden. De mensen die bij ons werken ook. Mijn kinderen willen in de zaak werken. Wat wil je nog meer? Je kan iets bijdragen aan een inloophuis waar keihard wordt gewerkt voor mensen die het echt nodig hebben. Een plek bovendien waar -dat merk je meteen- dit met hart en ziel wordt gedaan.” Een compliment dat Marinda graag aanneemt. En het is wederzijds: “Misschien heeft het ook te maken met afstand nemen van de wereld waarin ik eerst werkte, maar ik hou heel erg van geordend, netjes, schoon en gezellig. Orion levert dat. En dat werkt in een setting als deze ook het beste. Als we dat ook nog van de bezoeker terughoren ... Kevin, die hier vaak komt, zei laatst tegen ons: ‘Ik vind het hier zo fijn. Het is net een beetje alsof ik thuis ben.’ Zoiets maakt mijn dag.” 

Tekst: Gijs de Swarte **Fotografie:** Ewa Wielgat



Deelnemers training: Wendy en Paul

Training

OP EIGEN KRACHT

“Er hoeft maar iets te gebeuren of ik schiet in de stress”, zegt Paul. “Gelukkig helpen dit soort trainingen me enorm.” Paul is een van de deelnemers van Op Eigen Kracht, een training van de Regenboog waar mensen meer overzicht in hun geldzaken en meer rust in hun leven krijgen.

Paul had vandaag écht zin in de training, al was het slecht weer en glad op de weg. Overslaan doet hij liever niet, hij komt eerder te vroeg. De cursus pept hem altijd op, zegt hij. Gekleed in een vrolijke gele sweater, vertelt hij desgevraagd of hij de afgelopen week nog heeft gelachen.

“Jazeker, vanmorgen nog. Ik neem altijd mijn telefoon mee naar de wc, dan kan ik YouTube kijken. Vanmorgen om half acht heb ik heel hard moeten lachen om Richard Groenendijk.” Tjitske Kooistra, die de cursus geeft, maakt een rondje. Fatiha* heeft de afgelopen week niet gelachen. “Ook geen glimlachmoment?”, polst Tjitske. “Nee.” “Ook geen grijnsmoment?” Een zachte “nee” is net hoorbaar.

Zware depressie

Zohra komt binnen. Ze is van Arkin en geeft vandaag een gastles over omgaan met stress. Paul gaat meteen rechtop zitten. “Ik sta constant onder spanning. Mijn schouders zitten helemaal vast.” Hij vertelt over zijn scheiding, hoe hij met plezier naar zijn werk ging, maar door omstandigheden werd afgekeurd en nadien, gevelde door een zware depressie, zes jaar zijn bed niet uitkwam. Alleen voor zijn moeder ging hij de deur uit. “Mijn moeder zit in een rolstoel. Ik ben zeventien jaar mantelzorg geweest. Sinds een jaar zit ze in een verzorgingshuis, maar ik voel de spanning nog altijd. Alles bij elkaar heb ik twintig jaar onder stress geleefd.” Nu zit Paul wel beter in zijn vel. Hij doet vrijwilligerswerk bij Clubhuis Noord en tijdens de bijeenkomsten van Op Eigen Kracht kan hij zijn verhaal kwijt. “Ik voel me hier veilig. Niemand kijkt raar op als je

iets vertelt en niemand oordeelt.” Paul heeft een lange weg achter de rug en ziet weer wat licht. “Eerlijk gezegd had ik het wel een beetje gehad met mensen. Maar inmiddels voel ik me weer gehoord.”

Laagdremelig

De Op Eigen Kracht-training wordt gegeven in ons Huis van de Wijk in Amsterdam-Noord: De Meeuw, en is voor iedereen toegankelijk. Fatiha vertelt dat ze 's nachts op haar telefoon aan het scrollen was. “Het was op een vrijdag. Ik zocht naar een training die me uit huis kon helpen en schreef me in. Dit kon gewoon via mijn telefoon en maandag kon ik al terecht!” Er kwam geen papierwerk aan te pas, wel een belletje van de Regenboog. “Fatiha kon inderdaad gelijk terecht”, zegt Tjitske. “Heel fijn, we hebben geen wachtlijsten. Zegt het voort!”

Weer vertrouwen

Het is alweer Fatiha's vijfde bijeenkomst. “Ik kan hier mijn ei kwijt. En je krijgt handige tips. Vandaag heb ik geleerd dat je stress de baas kan zijn door op je ademhaling te letten en dat je niet vanuit boosheid op mensen moet reageren.” Een overval op haar werk leverde Fatiha een trauma

op, niet lichamelijk maar psychisch. “Ik durfde de straat niet meer op en zag geen mensen meer. Toen raakte ik mijn werk kwijt en kwam ik in een burn-out terecht.” Door Op Eigen Kracht leert Fatiha weer vertrouwen te hebben in zichzelf. “Ik heb hier geleerd hoe je ‘nee’ kan zeggen en wat je moet doen als je hulp nodig hebt: waar je hulp kan krijgen en ook hoe je het moet vragen.”

Leren van elkaar

A priori gaat Op Eigen Kracht over grip op je geld hebben, maar zegt Tjitske: “We merken dat de mensen die bij ons komen vaak in een isolement zitten en te maken hebben met stress. Dat gaat veelal samen met geldzorgen. Mensen voelen zich hier vertrouwd en durven hun verhaal te vertellen. En ze leren ook van elkaar. Soms zien we iemand echt ontgooien. Daar vloeien weleens tranen bij. Dat mag zeker. Bovendien hebben we altijd zakdoekjes bij de hand.” 🌈

* Fatiha wilde liever niet in beeld

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



Gastdocent Zohra (Arkin)



Zelf dakloos, meehelpen in het inloophuis en vanuit hier ...

VLAK VOOR DE DREMPEL VAN EEN NIEUW LEVEN

Van portiek naar tent. En dan nu, na decennia op straat te hebben geleefd, een dak boven je hoofd. Iwan, Benyounes en Youssef kunnen het nauwelijks geloven. “Het is gewoon wennen”, zegt Iwan. In januari spraken we drie langdurig dakloze mannen, n t voordat ze in februari een kamer zouden krijgen. Alle drie hadden ze zelf al mooie stappen gezet. Onder andere door in onze inloophuizen als meewerkend bezoeker en huismeester andere daklozen te helpen.

Tekst: Nicolline van der Spek en Jola Gosen Fotografie: Mila van Egmond en Rick Web

Oorspronkelijk komt Iwan (58) uit Indonesië, waar hij ooit bij zijn religieuze familie vandaan vluchtte omdat hij niet zichzelf mocht zijn en van zijn vader het leger in moest. Via allerlei omzwervingen vertrok hij op zijn zesentwintigste naar Europa om te werken als zeeman. Later vond hij werk in de Amsterdamse horeca. Soms sliep hij bij collega's op de bank en een periode mocht hij zelfs in de keuken slapen van een Indonesisch restaurant waar hij werkte. Toen dit restaurant in 2004 werd verkocht, stond hij op straat. Vanaf dat moment leefde Iwan jarenlang in tenten, vooral in de Amsterdamse parken. Hij leerde omgaan met kou, regen en een leven zonder zekerheid. “Je past je aan”, vertelt hij met een opvallende zachtheid, alsof het leven eerder mild voor hem is geweest dan hard. Hij probeerde altijd onzichtbaar te blijven: geen rommel achterlaten, niemand tot last zijn. Toch voelde hij zich niet altijd veilig. Eén keer werd zijn tent opengesneden. Iwan: “Dat was een moment dat ik dacht: nu moet het anders.”

Bezoeker en helpende kracht

Rond 2009 kreeg Iwan contact met De Regenboog Groep. In de inloophuizen kon hij douchen, soms slapen, en langzaam ontstond er weer een netwerk. Tegenwoordig is hij meewerkend bezoeker bij inloophuis Makom. En Iwan helpt niet alleen als de dagopvang open is, maar ook 's avonds als het inloophuis transformeert tot nachtopvang en hij de huismeester is. Hij ontvangt mensen, staat achter de koffiebar, maakt een praatje en helpt met schoonmaken. “Ik probeer ervoor te zorgen dat mensen zich hier welkom voelen”, zegt hij. “Gewoon even contact, dat is belangrijk.”

Verantwoordelijkheid

Over nog maar een paar weken heeft Iwan een eigen kamer met keuken in het Hilmanhofje, een locatie speciaal bedoeld voor oudere ongedocumenteerde daklozen en economisch daklozen. Het nieuws moet nog landen. Ook bij de andere mannen. “Eerst zien”, zegt Benyounes (61), oftewel Ben, die zijn geloof in de mensheid na een leven op straat is kwijtgeraakt. Hij is al tientallen jaren onderweg zonder vaste woonplek. Soms slaapt

Ben bij kennissen, dan weer op straat of in een opvang. Net als Iwan is hij meewerkend bezoeker bij de daginloop van Makom. Het huismeesterschap bij de nachtopvang vervult hij bij twee inloophuizen: Makom en De Kloof. Als Ben deze nachtdiensten heeft, blijft hij dus op de betreffende locatie slapen. Voor hem is het inloophuis een plek waar hij nodig is en verantwoordelijkheid draagt.

Nooit een stabiel thuis

Ben kwam als twaalfjarige jongen vanuit Marokko naar Nederland. Zijn vader werkte hier als gastarbeider. Wat volgde was een onrustige jeugd, met veel verhuizen, ruzies thuis en uiteindelijk het leven op eigen kracht. “Ik heb nooit echt een stabiel thuis gehad”, vertelt hij. Slapen deed hij overal >>

“Zonder huis slaap je weinig, dat breekt je op als je ouder wordt”

Benyounes



Iwan

A close-up portrait of a middle-aged man with curly, grey hair, looking slightly to the right. He is wearing a light-colored, textured sweater. The background is a warm, golden-brown color with soft, out-of-focus circular lights at the top.

**Youssef heeft
diabetes -
“Op straat is dat wel
lastig”**

Youssef

en nergens. “Vroeger was dat makkelijker. Je had kraakpanden; plekken waar je kon blijven. Dat bestaat nu niet meer. Altijd ben je aan het zoeken naar een plek die veilig is. Zonder huis slaap je weinig, dat breekt je op als je ouder wordt.” Toch is Ben niet verbitterd. Hij is trots op zichzelf en vertelt hoe hij jaren geleden stopte met alcohol en drugs. “Ik ben al vijfentwintig jaar clean. Dat heb ik zelf gedaan. Ik dacht: hier kan ik niet blijven in deze put, ik moet omhoog klimmen.” Door een eigen woning kan hij veel beter voor zichzelf gaan zorgen. “Als je geen woning hebt, is alles moeilijk. Zeker nu je dus een dagje ouder wordt en je lichaam het minder goed kan hebben.”

Tent als huis

Daar kan Youssef met zijn tweeënzestig jaar over meepraten. Hij kwam begin jaren tachtig naar Amsterdam en belandde vrijwel direct op straat. Wat begon in portieken, werd al snel het park. “In het begin slaap je waar het kan. Daarna ga je nadenken: hoe kan ik dit beter doen?” In het Beatrixpark zette hij zijn eerste tent op. “Toen ik een tent had, voelde ik me niet meer dakloos. Ik had een dak. Privacy. De tent was mijn kamer.” Meer dan twintig jaar sliep hij buiten. Regen, kou, hitte, alles kwam voorbij. Toch weigert hij zichzelf zielig te noemen. “Nee alsjeblieft”, zegt hij stellig. “Het was niet zielig; het gaf mij energie. Ik heb daar geleerd om zelfstandig te zijn. Zonder familie, zonder hulp, zonder iemand.” Hij glimlacht even. “Door alleen te zijn, ga je terug naar jezelf. En daar heb ik mezelf gevonden.” Nu merkt hij dat zijn lichaam hem inhaalt. Een paar jaar geleden kreeg hij de diagnose suikerziekte. “Ze namen bloed af en toen zei de dokter: je suiker is hoog, je cholesterol ook.” Eerst begreep Youssef het niet goed. “Ik hoorde alleen ‘suiker’. Dus toen ben ik daar meteen mee gestopt. Geen suiker meer in de koffie. Bijna niks zoets meer.”

Meewerken houdt je mens

Leven op straat met diabetes is ingewikkeld. Elke drie maanden laat Youssef zijn bloed controleren. Soms is het stabiel, soms niet. “Maar ja”, zegt hij zacht, “op straat is dat wel lastig.” Ondanks zijn ouder wordende lijf werkt Youssef nog altijd.

Want ook hij is trouw meewerkend bezoeker en huismeester bij onze inloophuizen Makom en De Kloof. “Meewerken is goed”, zegt hij. “Dat houd je mens.” Nu gloort er iets nieuws: een eigen kamer in het Hilmanhofje. Als langdurig dakloze oudere zonder papieren is Youssef nou precies voor wie deze plek zo noodzakelijk is. “Een eigen keuken”, zegt hij met hoorbare verwondering. “Mijn hele leven heb ik dat nooit gehad.” Hij droomt hardop: “Ik ga een blender kopen. Dan kan ik sapjes maken voor mijn suiker.”

Geen denkrust als je dakloos bent

Youssef kijkt voorzichtig vooruit. Net als Iwan en Benyounes. De mannen van het inloophuis staan vlak voor de drempel van een nieuw leven. Spannend is het ook wel. “Een woning verandert je mindset”, zegt Iwan. “Ik ben niet gewend zoveel vooruit te denken. Misschien moet ik gewoon even wennen. Het zal beter zijn. Met een eigen woning kan ik me makkelijker focussen. Nadenken over wat ik wil in het leven, daar heb je geen rust voor als je dakloos bent.”

Het Hilmanhofje

Dit hofje aan de Nieuwe Looiersstraat is eigendom van de Protestantse Diaconie. De Regenboog Groep huurt deze locatie voor de huisvesting van zes langdurig dakloze ongedocumenteerde ouderen en negen economisch daklozen. In totaal is er dus plek voor vijftien mensen. Vanuit de Regenboog wordt het project geleid door Frederiek de Vlaming: “Oudere ongedocumenteerde daklozen uit met name Ghana en Noord-Afrikaanse landen naderen de pensioenleeftijd. Na een hard leven zijn veel mensen kwetsbaar geworden en hebben ze meer zorg nodig, het liefst met een dak boven hun hoofd na jaren op straat. Het Hilmanhofje zien we als eerste stap in onze zoektocht naar huisvesting voor deze groep. Ons doel is dat we een veel grotere locatie gaan inrichten in Amsterdam-Zuidoost, want de groep zal groeien. Op dit moment hebben we driehonderdvijftig oudere ongedocumenteerden in beeld. Maar het gaat in werkelijkheid om veel meer mensen die binnen afzienbare tijd hulp nodig hebben.”





Nachtopvang in Zelfbeheer

Op zeven locaties van De Regenboog Groep vindt Nachtopvang in Zelfbeheer voor economisch daklozen plaats, zo ook bij de in dit artikel genoemde inloophuizen Makom en De Kloof. Zoals de naam al zegt, verzorgen de overnachters, en vooral de huismeesters, zelf het beheer. Zij hebben de verantwoordelijkheid dat het allemaal gesmeerd verloopt.

Nu ook bij De Derde Schinkel

Net als verschillende inloophuizen, wordt onze locatie voor werkprojecten 'De Derde Schinkel' sinds een tijdje 's nachts niet onbenut gelaten. Hier is de dakloze Stefan (51) de overnachtende huismeester. Hij controleert of het licht uit is, de deuren op slot zijn ...of alles veilig is. Overdag heeft hij gewoon een baan. Net als de meeste slapers in de Nachtopvang in Zelfbeheer. Na hun nacht op de stretcher en het opbergen van hun persoonlijke spullen, gaan zij fris gedoucht naar hun werk. Een heel ander beeld dan veel mensen onterecht hebben van dakloosheid dus. Bevlogen verkondigt huismeester Stefan zijn pleidooi herhaaldelijk. Er is te weinig plek in de stad. En ondertussen staan er 's nachts overal kantoren leeg. Verlicht, beveiligd, ongebruikt. "Waarom zouden we die niet inzetten? Bij de Nachtopvang in Zelfbeheer hebben we al bewezen dat we deze verantwoordelijkheid aankunnen. Geef ons het vertrouwen en laat al die lege kantoren 's nachts niet ongebruikt." 🌈



↑ Zoals er wordt geslapen in de Nachtopvang in Zelfbeheer. 's Avonds worden de stretchers en tassen met persoonlijke spullen op de slaaplocatie tevoorschijn gehaald, om 's ochtends weer te worden opgeborgen. Deze foto's zijn gemaakt bij inloophuis Makom waar Iwan, Benyounes en Youssef huismeester zijn van de nachtopvang.

A close-up portrait of a man with short, dark hair and a light beard, wearing black-rimmed glasses and a dark blue jacket. He is looking slightly to the right of the camera with a serious expression. The background is dark and out of focus, with some warm light spots.

**“Geef ons het vertrouwen,
laat al die lege kantoren
's nachts niet ongebruikt”**

Stefan

Meer over Stefan
lezen?





Op de zeepkist

EIGEN REGIE DOOR EEN EIGEN PLEK

Stefanie Nijenbandring de Boer ontwikkelt *Emergency Cabins*. Ze bieden in de eerste plaats privacy. “Als je dakloos bent, is dat vaak het eerste wat je verliest.”

“Een eigen plek waar je letterlijk een deur achter je dicht kunt trekken, dat doet enorm veel met een mens. Het gaat niet alleen om slapen, maar ook om tot rust komen en je weer even jezelf kunnen voelen.

De cabin is bewust zo eenvoudig mogelijk ontworpen. Zes platen die je in elkaar schuift zonder specialistisch gereedschap. Dat maakt het systeem goedkoop, duurzaam en snel inzetbaar. Daardoor is het geschikt voor noodsituaties, zoals winteropvang, maar ook voor economisch daklozen die tijdelijk tussen wal en schip vallen. De cabins zijn namelijk bedoeld om in leegstaande kantoren, loodsen, gymzalen of andere tijdelijke leegstand te plaatsen. Denk aan een kantoorruimte die een half jaar leegstaat: daar kun je meerdere cabins neerzetten zonder ingrijpende verbouwingen. Zo benut je ruimte die er al is en hoeven mensen niet in grote slaapzalen te liggen.

In een slaapzaal zie je vaak dat mensen zelf doeken gebruiken om hun bed af te scherm. Dat zegt alles over hoe groot de



Stefanie met de maquette van de Emergency Cabin

behoefte aan privacy is. Met een cabin geef je iemand een afgebakende ruimte: een plek voor persoonlijke spullen. Mensen kunnen er hun telefoon opladen en hun paspoort opbergen. Dat geeft rust en een gevoel van veiligheid. Ook zorgt een eigen ruimte er vooral voor dat mensen meer eigen regie ervaren. Je hebt minder prikkels, minder stress van anderen om je heen en je hoeft niet te zoeken naar een volgende slaapplek. Dat kan helpen om weer vooruit te kijken, bijvoorbeeld richting werk en stabielere huisvesting. Deze oplossing ondersteunt de gedachte dat de rust van een privéruimte helpt om de tijd in de opvang te verkorten en de doorstroom te bevorderen. Wij komen zelf uit de commerciële sector en ontwikkelen dit vanuit eigen middelen. Juist daarom hopen we dat gemeenten en vastgoedeigenaren dit soort initiatieven gaan omarmen, al lopen we op dit moment nog tegen regelgeving aan die onnodige obstakels opwerpt om mensen snel te kunnen helpen. De oplossing ligt er vaak al, je hoeft hem alleen maar mogelijk te maken.”

Tekst: Nicolline van der Spek **Fotografie:** uit eigen bestand Stefanie