Bloesem Courant

Over vier jaar samenwerken in Moerwijk: inzichten uit het Bloesemonderzoek

Wat maakt het Bloesem-onderzoek bijzonder?

“De kennis van inwoners is onmisbaar”

*Door **Jet Bussemaker***

De afgelopen jaren deden bewoners, professionals en wetenschappers samen onderzoek in Moerwijk, naar de gezondheid van alleenstaande ouders. Dit onderzoek heet het Bloesemonderzoek. We stelden vragen zoals: Welke problemen stapelen zich op bij alleenstaande ouders? Wat is de invloed van bijvoorbeeld stress, chronische pijn, of geldzorgen in een leven? Waarom vragen mensen wel, of geen, hulp en hoe kan je zorgen dat die hulp ook daadwerkelijk helpt? In deze Courant lees je wat we de afgelopen jaren (2022-2026) samen hebben gezien en geleerd.

Het Bloesemonderzoek is gedaan in samenwerking met inwoners. Beroeps-onderzoekers hebben kennis en ervaring in onderzoeken, maar inwoners kennen de praktijk, wat werkt, en wat niet. Deze samenwerking bleek van enorme waarde.

Inwoners betrekken is op zich niets nieuws, maar wij deden het in het Bloesemonderzoek toch net even anders. Vaak wordt een panel met bewoners opgericht, of een bijeenkomst gehouden. Dat klinkt al snel goed, maar het is in de praktijk nogal mager. Het zijn dan uiteindelijk toch weer die onderzoekers die, zonder de inwoners, bedenken wat ze met die informatie doen.

Wij wilden dat echt anders. Alleenstaande ouders uit Moerwijk hebben daarom bij Bloesem als co-onderzoekers meegewerkt. En zij hebben dus ook artikelen geschreven voor deze Courant en kregen een financiële vergoeding voor het werk. Want hun inbreng was waardevol, en het is werk, dus daar mag wat tegenover staan. Zij brachten hun eigen ervaringen in, maar verzamelden ook die van anderen.

Samen zijn we veel te weten gekomen over wat we ‘gestapelde problemen’ noemen. Problemen waarbij je niet simpelweg naar een ding kunt wijzen en zeggen: als je dit aanpakt, komt alles goed. Het is én, én. Denk bijvoorbeeld aan iemand met en een jeugdtrauma, en financiële problemen, en vervelende ervaringen met professionals (Jeugdzorg wordt vaak genoemd) en schimmel in de muren. Waar begin je dan? Gestapelde problemen zorgen voor serieuze klachten. Denk aan de combinatie die we in het onderzoek zagen van chronische stress, chronische pijn, slaapproblemen en (signalen van) depressie.

Gesprekken over wat niet goed gaat leverden soms heftige verhalen op, maar gaven ook inzicht en kracht. Ze werden de basis voor het ‘policy lab’. We werkten aan wat we ‘flipping the system’ noemen; niet van bovenaf bedenken wat goed is, maar vanuit ervaringen problemen uitpluizen. En bedenken hoe het beter kan en hoe we deze samen, inwoners, uitvoerders, beleidsmakers, kunnen aanpakken. Je leest er meer over in deze Courant.

Onze dank gaat uit naar de co-onderzoekers. We hopen recht te doen aan hun inbreng, nu en in de toekomst. Bijvoorbeeld door ze weer een serieuze financiële vergoeding te geven en erkenning voor hun werk. Voor blijvende veranderingen zijn zij en hun kennis onmisbaar.



Het Warm Welkom Team voor een fijne start in de wijk

*Door: **de co-onderzoekers***

Er wordt hard gewerkt aan de start van het Warm Welkom Team. Bewoners heten nieuwe bewoners van Moerwijk welkom en wijzen hen de weg. Naar handige plekken, activiteiten en andere buurtbewoners. Kortom: een Warm Welkom.
Het idee ontstond uit het Bloesemonderzoek. Alleenstaande ouders vertelden dat zij wel hulp of contact willen, maar dat het niet altijd makkelijk is om dit zelf te organiseren. Helemaal als je net in de wijk bent komen wonen.

Als nieuwe bewoner heb je (nog) geen netwerk. Ook stappen deze ouders niet snel naar een loket of instantie, want dat kan spannend zijn. Zeker als eerdere ervaringen met de overheid of hulpverlening niet goed waren.
Een Warm Welkom begint daarom niet met een formulier of instantie, maar met een praatje, van mens tot mens. Niet met iemand van een instantie, maar met een buurtgenoot.
Het team vervangt geen professionele hulp. Het is een warme hand die nieuwe bewoners naar ontmoetingsplekken, bewonersinitiatieven en activiteiten wijst. Voor een fijne start.



Problemen staan niet los van elkaar

Door: ***Chantal van Tongeren*** *en* **Marieke Breed**

Het Bloesemonderzoek laat zien hoe bij alleenstaande ouders in Moerwijk problemen zich opstapelen. Hoe stress, pijn, zorgen en slaapgebrek niet los van elkaar staan, maar elkaar beïnvloeden beinvloeden en zelfs versterken.

Co-onderzoekers uit de wijk en beroeps-onderzoekers werkten samen om beter te begrijpen hoe gezondheidsklachten zich opstapelen in het dagelijks leven van alleenstaande ouders in Moerwijk.

Aan het begin gebruikten we een boom als beeld. Welke zorgen of problemen (de takken) zie je meteen heel duidelijk? Achterstallig onderhoud of iemand die slecht loopt: dat zie je. Maar welke problemen zie je niet zo snel? En wat zit er onder problemen, wat zijn de wortels?

Vanuit dit beeld groeide het onderzoek. Co-onderzoekers en beroepsonderzoekers kwamen om de week samen. We bespraken wat we hoorden in de wijk, welke vragen dat opriep en wat we beter wilden begrijpen.

Tussen de bijeenkomsten door gingen de gesprekken verder. Co-onderzoekers spraken bewoners, tijdens activiteiten, of gewoon op straat. Beroepsonderzoekers hadden interviews met alleenstaande ouders.

Samen organiseerden we ook gesprekken met groepjes bewoners. Wat we daar leerden deelden we tijdens presentaties in de wijk of bij bijeenkomsten. Daar vroegen we dan aan bewoners: klopt dit beeld, herkennen jullie dit, wat missen we nog?

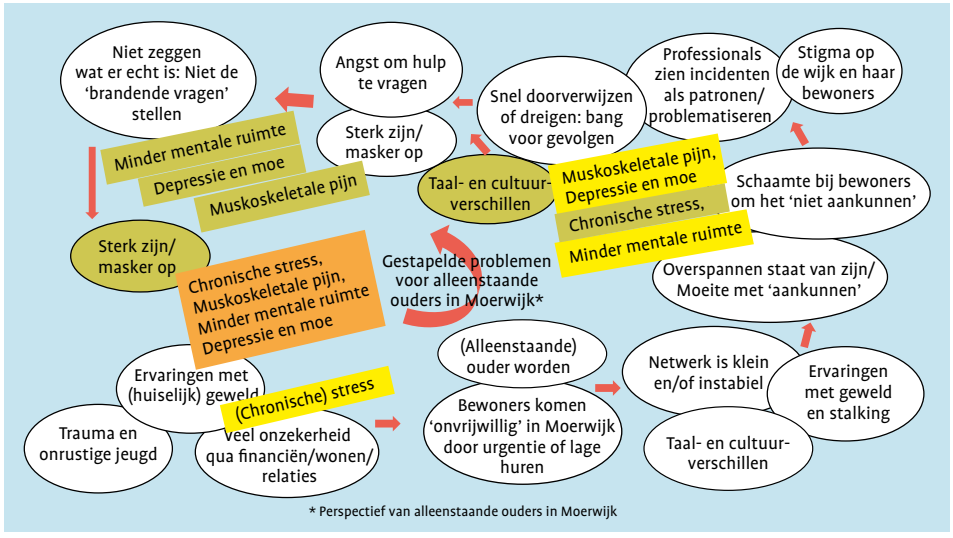
Zo werd het onderzoek stap voor stap opgebouwd vanuit vele soorten gesprekken. De resultaten en inzichten werden steeds opnieuw naast elkaar gelegd en opnieuw voorgelegd aan bewoners.



Het web van gezondheidsklachten en problemen

Uit het onderzoek kwam duidelijk naar voren dat gezondheidsklachten voor alleenstaande ouders zelden op zichzelf staan. Klachten hangen vaak samen met geldzorgen, zorg voor kinderen, onzekerheid over wonen, formulieren die ingevuld moeten worden, contact met instanties en weinig tijd om te herstellen. Deze zorgen, en combinaties hiervan, werden vaak genoemd. En de gezondheidsklachten die daarmee samenhangen? Vooral chronische stress, pijnklachten, slaapproblemen, vermoeidheid en signalen van depressie.

Die klachten, in combinatie, versterken elkaar ook nog eens. Stress maakt slapen moeilijker. Slecht slapen verergert pijn. Pijn kost energie. En wie weinig energie heeft, houdt minder ruimte over in zijn of haar hoofd. De ruimte die je nodig hebt voor dagelijkse zaken. Daardoor kunnen problemen blijven liggen. En wat blijft liggen, wordt vaak groter. En wat groter wordt, geeft weer nieuwe stress.



Het schema laat zien hoe gestapelde problemen in de levensloop van alleenstaande ouders kunnen doorwerken in chronische stress, pijn, vermoeidheid, minder mentale ruimte en moeite om hulp te vragen.

Het schema dat we samen maakten laat zien hoe die problemen zich kunnen opstapelen in de loop van een leven. Eerst komen ervaringen zoals trauma, een onrustige jeugd, huiselijk geweld en veel onzekerheid over geld, wonen of relaties. Later komen daar nieuwe gebeurtenissen bij. Alleenstaand ouderschap natuurlijk, ervaringen met stalking of geweld, taal- en cultuurverschillen, of het wonen in een wijk waar bewoners ook nog met stigma te maken krijgen: er zal wel iets mis met je zijn. Alles stapelt zich op.

In het schema is te zien wat deze stapeling kan doen met gezondheid: chronische stress, pijn, minder mentale ruimte, vermoeidheid en depressieve klachten. Alleenstaande ouders proberen bovendien sterk te blijven, zetten een masker op, vragen minder snel om hulp of vertellen niet altijd wat er speelt.

Hulp vermijden, maar niet uit onwil

Het is overigens niet zo dat alleenstaande ouders geen hulp wíllen. Wel proberen ze steeds af te wegen wat veilig is om te vertellen, wanneer, en tegen wie. En ze proberen in te schatten: wat zijn de gevolgen voor hen of de kinderen? Die voorzichtigheid is heel begrijpelijk. Sommige ouders hebben meegemaakt dat hulp niet goed uitpakte of dat zij zich veroordeeld voelden. Dan kan nieuwe hulp vragen spannend zijn. Ook schaamte speelt mee. Als alleenstaande ouders zich schamen omdat ze vinden dat ze alles 'gewoon' zouden moeten bolwerken, dan zullen ze niet alles vertellen.

Wie niet alles vertelt, krijgt soms niet de juiste hulp. Wie geen passende hulp krijgt, blijft langer met problemen zitten. En als problemen blijven liggen kunnen stress, pijn, slaapgebrek en vermoeidheid verder toenemen. En zo ontstaat een nieuwe cirkel in de neerwaartse spiraal. En zo kunnen mensen dus vastlopen, want ergens houdt het op.

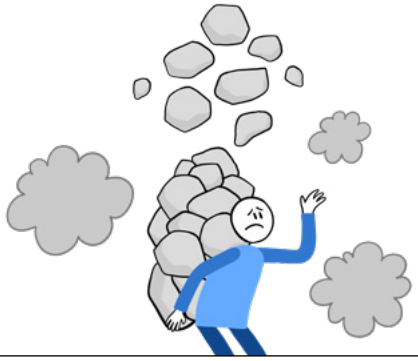
Niet één probleem, maar de optelsom doet ertoe

Van de resultaten maakten we een animatiefilmpje met de metafoor van stenen. Elke steen staat voor iets dat iemand met zich meedraagt: stress, pijn, geldzorgen, zorgen om kinderen, enzovoorts.

Eén steen dragen, dat gaat wel. Maar hoe meer, hoe zwaarder. Sommige stenen liggen er al jaren. Andere komen er ineens bij. Soms verdwijnt een steen, bijvoorbeeld door goede hulp of een financiële meevaller. Maar vaak komen er nieuwe stenen bij voordat oude stenen weg zijn.

De animatie maakt zichtbaar wat ook in het schema te zien is: problemen staan niet los van elkaar. Ze stapelen zich op, versterken elkaar en hebben invloed op de gezondheid. Daardoor is het niet genoeg om alleen maar één probleem aan te pakken. Het is alles samen.

De uitkomst van het Bloesemonderzoek is daarom dat ondersteuning voor alleenstaande ouders moet aansluiten bij het geheel van hun dagelijks leven. Dat vraagt om laagdrempelige hulp, vaste gezichten, duidelijke communicatie, vertrouwen en genoeg rust om passende hulp ook te kunnen aannemen.



'Je geeft je woord'

Het belang van vertrouwen

Door: ***Sam Schrevel*** *en* ***Latifa El Yousfi***

Voor het Bloesemonderzoek voerde Latifa, zelf bewoner en co-onderzoeker, veel gesprekken met mensen uit de buurt. Soms gewoon tijdens een kop koffie of op het plein voor de supermarkt. Juist in zulke gesprekken hoorde ze vaak wat er achter de voordeur speelt. En deze verhalen blijven haar raken: "Het is gewoon heftig. Soms denk je: hoe ver moet je zijn voordat je op de rode knop drukt en om hulp vraagt?"

Vooral verhalen over huiselijk geweld raken Latifa. Vrouwen die bang zijn om erover te praten, omdat ze horen dat je kinderen worden afgepakt als je hulp vraagt. Of er niet over vertellen omdat ze denken dat het erbij hoort. Veel blijft daardoor onder de oppervlakte, weet Latifa. "Als er geen vertrouwen is, komt het niet naar boven."

Vertrouwen heeft tijd nodig. Soms vertelt iemand Latifa uiteindelijk wat er speelt. Als zij denkt dat iemand professionele hulp nodig heeft, tipt ze iemand die ze echt vertrouwt. "Als ik zeg: bij deze persoon kun je terecht, die gaat je ondersteunen, dan moet ik daar zeker van zijn."

Latifa zegt dat alles draait om vertrouwen. "Je geeft je woord en daar houden mensen je aan. Als je je woord verbreekt, dan ben je echt de sjaak."

Haar boodschap aan professionals en onderzoekers is daarom simpel: houd je aan je woord. Bel als je zegt dat je gaat bellen. Kom terug als je zegt dat je terugkomt. Wees niet alleen professioneel, maar laat vooral ook zien dat je menselijk en betrouwbaar bent.

Vertellen doe je alleen in vertrouwen. Vertrouwen opbouwen kost veel tijd. Het kwijtraken van dat vertrouwen kan daarentegen heel snel gaan.

Je hebt meer door, als je echt luistert

Door: ***Matty Crone***

Ik begon ooit als jonge en nieuwsgierige, maar nog onwetende onderzoeker die leefstijlinterventies deed bij gezinnen. Ik kwam bij mensen thuis en praatte met ze over onderwerpen als roken, gezond eten en opvoeding. Met mijn interventies zou de gezondheid en hoe het met het gezin ging wel verbeteren. Dacht ik. En dat was ook zo. Soms. Dan zag ik dat mijn hulp een beetje hielp, maar vaak maar voor even en lang niet bij iedereen.

In die tijd interviewde ik ook ouders die rookten in het bijzijn van hun kinderen. Samen met hen ging ik dan kijken hoe we dit konden veranderen. Een van de interviews die me nog steeds is bijgebleven, was met een moeder. Ze had vier eigen kinderen en twee bonuskinderen uit een eerder huwelijk van haar man. Kortom, zes kinderen in huis. Het gezin woonde in een bovenwoning van zo'n tachtig vierkante meter. De woonkamer werd elke avond omgegooid zodat de ouders daar konden slapen. Ze zaten in de schuldsanering en hadden zo'n zestig tot tachtig euro per week om van rond te komen. Tijdens het gesprek kwamen bovendien allerlei gezondheidsproblemen naar voren, zoals rugklachten, problemen met de schildklier en overgewicht.

Wat mij vooral opviel in dit gesprek, was dat deze ouders heel goed wisten dat het belangrijk was om minder, of buiten, te roken. Ze probeerden dat ook. Maar in hun leven speelden zoveel andere dingen: problemen met financiën, hun werk en hun gezondheid. Tuurlijk, roken en meeroken was een probleem, dat wisten zij ook maar al te goed. Maar dat probleem stond niet in verhouding tot die vele andere, vaak veel grotere problemen.

Dit gesprek heeft mij de ogen geopend. Ik ben me daardoor als onderzoeker meer gaan richten op hoe gezondheid en ziekte verweven zijn. Verweven met waar je woont, wat je doet, wie je ouders zijn, waar en hoe je bent opgevoed, hoe je in elkaar zit en hoe je je voelt. Door echt te luisteren, begon ik te begrijpen dat gezondheid en ziekte niet alleen een kwestie zijn van leefstijl veranderen. Ik zag dat er méér nodig was. Zoals een bekende voetbalfilosoof ooit zei: "Je gaat het pas zien als je het doorhebt."

Daar zou ik aan willen toevoegen: je hebt meer door als je echt luistert.

Pizza en Certificaten

Door: ***Nienke Slagboom***, ***Marieke Breed*** *en* ***Sam Schrevel***

Op een mooie zomeravond vierden we drie jaar samen onderzoek doen. In de binnentuin van het Marcushuis werden twee certificaten uitgereikt aan de co-onderzoekers: één voor hun deelname aan de onderzoekstrainingen en hun activiteiten als wijkonderzoeker, en één voor hun bijdrage aan de leergemeenschap.

Het werd een gezellige pizza-avond met familieleden, beroeps-onderzoekers en andere betrokkenen. Samen keken we terug op drie jaar leren en onderzoeken. Dat begon tijdens de onderzoekstrainingen op maandagochtend in een buurtkamer, waar de groep oefende met vragen stellen, luisteren en het herkennen van patronen in verhalen.

Na de trainingen gingen de co-onderzoekers zelf de wijk in om interviews te doen. Ook droegen zij bij aan analyses van de interviews en verzorgden zij workshops. Maar het leren ging twee kanten op. Ook wij, de beroepsonderzoekers, leerden veel. Zo trainde de co-onderzoekers ons om ingewikkelde onderwerpen begrijpelijk uit te leggen en levensverhalen zorgvuldig samen te vatten. Een samenwerking om nooit te vergeten!



Beroepsonderzoeker Marieke Breed interviewt co-onderzoeker Latifa el Yousfi

In Bloesem deden bewoners niet alleen mee als deelnemers. Zij waren co-onderzoekers en dit is een interview met een van hen. Want co-onderzoekers maakten zichtbaar wat in gewone onderzoekstaal makkelijk verdwijnt. Marieke praat met Latifa over hoe dat gaat, een onderzoeker zijn in je eigen wijk.

Marieke: Latifa, wat kan een co-onderzoeker, wat een onderzoeker van buiten de wijk niet per se kan?
"Je hoort hoe iemand iets zegt. Of wat iemand juist niet zegt. Wie zegt: 'het gaat wel', laat soms zien dat het eigenlijk helemaal niet gaat. Of het betekent: ik vertrouw jou nog niet.
En onderzoekers uit de wijk begrijpen meer. Mensen gebruiken onderling vaak andere woorden voor gezondheid. Iemand zegt niet 'ik ben depressief' bijvoorbeeld. Ze zeggen eerder dat moe zijn, of 'ik trek het even niet. Als je dat niet herkent, mis je snel wat gezegd wordt."

Waarom is dat belangrijk?
"Omdat je anders te snel denkt dat je het échte antwoord al hebt. Mensen vertellen niet zomaar wat er speelt. Niet omdat ze niet willen, maar omdat ze voorzichtig zijn. En gezondheid staat ook niet altijd bovenaan het lijstje. Als je zorgen hebt over geld, je kinderen, wonen of instanties, dan denk je niet als eerste: ik moet het nu over mijn gezondheid hebben. Dan probeer je gewoon de dag door te komen."

Je zegt dat mensen voorzichtig zijn. Voorzichtig waarvoor?
"Voor oordeel. Voor instanties. Voor jeugdzorg. Voor weer een nieuw dossier over wat je niet goed doet. Je moet ook weten wat bepaalde vragen met mensen doen. Je kunt niet zomaar vragen: 'ben je depressief?' Dat kan te direct zijn, of te medisch, te bedreigend of te oordelend.

"Soms moet je eerst begrijpen waarom iemand niets zegt"

Waar moet je als onderzoeker op letten?
"Op woorden, maar ook op wat eromheen gebeurt. Zegt iemand steeds dat ze sterk moet zijn? Of dat het 'wel gaat'? Maakt iemand een grapje als het serieus wordt? Praat iemand vooral over de kinderen en niet over zichzelf? Allemaal signalen. Je moet ook snappen dat mensen niet altijd hun gezondheidsproblemen zo benoemen. Pijn, moe, stress en somberheid zitten vaak verstopt in verhalen over geld, kinderen, slapen, wonen of gedoe met instanties."

Wat zagen jullie bij alleenstaande ouders?
"Dat veel ouders sterk blijven omdat het moet. De kinderen komen eerst. Er moet eten zijn, school moet doorgaan, afspraken moeten worden geregeld. Maar dat betekent niet dat er niets aan de hand is. Voor het Bloesemonderzoek heb ik heel veel gesprekken gevoerd met alleenstaande ouders. Ik heb zoveel verhalen gehoord; ik dacht dat ik wel wat gewend was. Maar toch stond ik soms met tranen in mijn ogen. Als je hoort wat mensen allemaal hebben meegemaakt, dat komt binnen. Zeker als je al die verhalen achter elkaar hoort. Dan zie je pas hoe vaak stress, geldzorgen, gezondheidsproblemen, zorgen om de kinderen en gedoe met instanties zich opstapelen. En toch gaan mensen door. Ze hebben geen keus."

Wat kunnen professionals en ambtenaren hiervan leren?
"Dat bewonerskennis niet alleen een mooi verhaal is voor in een rapport. Het is kennis waar iets mee moet gebeuren. Als mensen vertellen wat er misgaat en daarna verandert er niets, dan wordt het delen van je verhaal weer een teleurstelling en dat zorgt ook voor minder vertrouwen."

En voor onderzoekers, wat kunnen die hiervan leren?
"Dat onderzoek niet klaar is als je genoeg interviews of citaten hebt. Je moet ook begrijpen wat iemand nog niet durft te zeggen. Je moet weten waar je wel en niet naar kunt vragen, welke woorden mensen zelf gebruiken en wat jouw vraag kan oproepen."



Het Warm Welkom Team breidt uit

Door: ***Jacky Stüger***

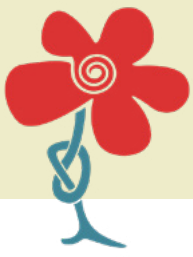
Het Warm Welkom Team richtte zich in eerste instantie vooral op alleenstaande ouders. Nu willen we ook jongeren, kinderen en andere bewoners betrekken die al langere tijd in Moerwijk wonen.

Nieuwe bewoners komen vaak samen met hun kinderen in de wijk wonen. Daarom vinden we het belangrijk dat het hele gezin zich welkom voelt. Voor kleine kinderen zijn er verschillende speelplekken en activiteiten, zoals het Mini en Maxi Café en de Kinderwinkel. Door ouders hierover te vertellen, vinden ze sneller hun draai.

Ook jongeren willen we persoonlijk wegwijs maken. Er zijn verschillende organisaties en activiteiten voor hen, bijvoorbeeld bij Wijkz en Stichting J&O. Een jongere uit de wijk kan een andere, nieuwe jongere wegwijs maken. Zo krijgt een jongere als het ware direct een eerste maatje. Een beetje aansluiting vinden gaat dan veel sneller.

Daarnaast zijn er bewoners die al jarenlang in Moerwijk wonen, maar weinig buiten de deur komen of niet weten wat er allemaal wordt georganiseerd. Ook voor hen willen we graag wat betekenen. Zij kunnen ontdekken wat Moerwijk te bieden heeft, deelnemen aan activiteiten en misschien zelf meehelpen om nieuwe bewoners welkom te heten.

Door kinderen, jongeren, nieuwe en oude bewoners met elkaar te verbinden, ontstaat er meer contact, vertrouwen en betrokkenheid. Zo bouwen we samen aan een Moerwijk waarin iedereen zich gezien en welkom voelt.



Een goede focusgroep gaat verder

Door: ***Renate Stüger***

Een focusgroep is meer dan een groep mensen bij elkaar zetten en vragen stellen. Zeker wanneer het gesprek gaat over armoede, schaamte, stress, ouderschap en wantrouwen richting instanties. Dan ontstaat openheid niet vanzelf. In Moerwijk organiseerden en begeleidden wij als co-onderzoekers meerdere focusgroepen.

De deelnemers voor de focusgroepen werden benaderd via de co-onderzoekers. Dat had een reden. Een verzoek van iemand die je niet kent, of vanuit een organisatie kan heel anders overkomen dan een uitnodiging van iemand die je vertrouwt. De bijeenkomsten vonden plaats in de kelder van Buurtkamer De Luyk, waar ik in die periode coördinator was. Ook de locatie speelde een rol. De buurtkamer was geen kantoor of vergaderruimte, maar een bekende plek.

Een veilige omgeving betekent ook dat deelnemers weten dat er respect is voor hun verhaal, dat zorgvuldig wordt omgegaan met persoonlijke informatie, dat er niet geoordeeld wordt en dat als je iets niet wilt vertellen, dat oke is. De deelnemers stelden zich daardoor open. Er werden persoonlijke en soms pijnlijke ervaringen gedeeld. Er werd gehuild. Deelnemers herkenden zich in elkaar en troosten elkaar wanneer verhalen binnenkwamen.



Er werd gesproken over schaamte, stigmatisering, stress, vermoeidheid, sociale uitsluiting, zorgen om kinderen en wantrouwen richting instanties. Ook het gevoel voortdurend te moeten overleven kwam terug. Wat iemand misschien jarenlang als een persoonlijk probleem had gezien, bleek voor anderen heel herkenbaar. Dat vond ik echt bijzonder aan de focusgroepen.

De kracht van een focusgroep zit naar mijn idee daarom niet in hoeveel mensen deelnemen of in de vraag of de groep representatief is voor een hele wijk. De waarde zit in de gesprekken, hoe diep het gaat, in de interactie tussen deelnemers en in de patronen die zichtbaar worden, door te delen.

Tijdens de focusgroep werd ook zichtbaar dat armoede niet alleen problemen met zich meebrengt: het geeft ook kracht. Bewoners steunen elkaar. De buurvrouw die bijspringt. Mensen die eten delen. Familieleden die helpen. Iemand die de inhoud van een brief uitlegt of meegaat naar een afspraak.

Uit de gesprekken kwam naar voren dat bewoners soms meer vertrouwen hebben in bekende gezichten uit de wijk in plaats van hulpverleners. En in plekken die niet bij instanties horen. Zoals een buurtkamer, waar je binnenloopt voor een kop koffie. En nog een keer. Zo groeit het vertrouwen. Dat krijg je niet met een formele intake.

In de focusgroepen zag ik de problemen, maar ook de solidariteit, veerkracht, ervaringskennis en informele steunstructuren. Deelnemers konden zich open stellen omdat wij als co-onderzoekers en buurtgenoten er waren om ze te ondersteunen. En we hebben de resultaten meegenomen in de analyses en in de acties.

Dat vind ik ook echt de kracht van het Bloesemonderzoek.Van bewoners die alleen worden bevraagd naar bewoners die zelf mee onderzoeken. Juist daar ontstaat diepere kennis.

Waar je gaat wonen is vaak geen vrije keuze

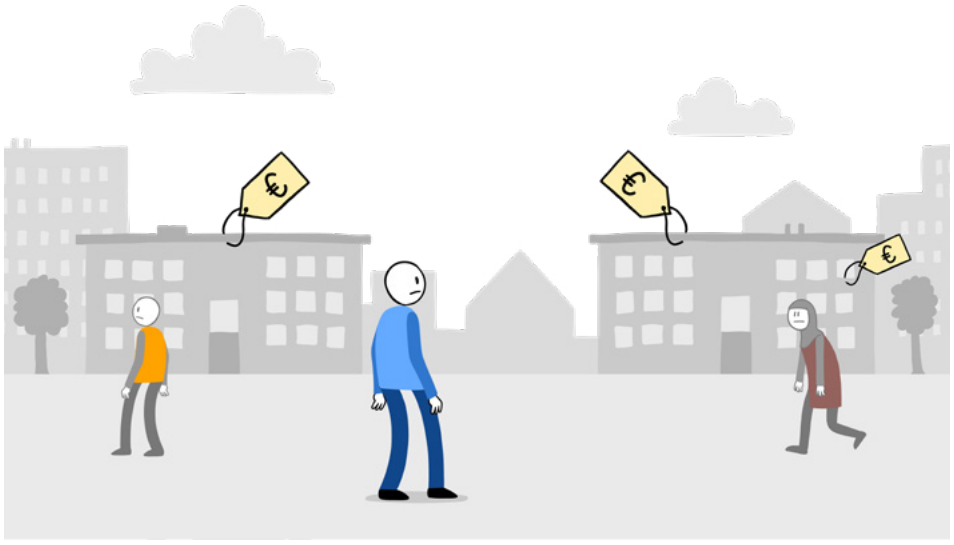
Door ***Niluka Bayerl*** *en* ***Marieke Breed***

Een woning krijgen kan een grote opluchting zijn. Zeker na een periode van geweld, schulden, woningnood of een scheiding. De nieuwe huissleutel kan voelen als een nieuw begin. Maar een woning zorgt niet automatisch voor rust.

Wie weinig geld heeft, snel een woning nodig heeft of afhankelijk is van sociale huur, heeft vaak niet veel te kiezen. In Moerwijk komen veel mensen terecht vanwege die redenen: er is snel wat beschikbaar en het is meer betaalbaar.

Als veel mensen met gelijksoortige verhalen ergens zijn gaan wonen omdat het niet anders kon, noemen we dit in het onderzoek een ‘geforceerde populatie’. 'Geforceerd', omdat het laat zien dat bewoners vaak weinig alternatief hadden. Wie weinig geld heeft, urgentie of snel weg moet uit een onveilige situatie, heeft veel minder opties.

Daardoor komen in Moerwijk meer bewoners terecht die al veel hebben meegemaakt. Bijvoorbeeld een scheiding, schulden, geweld, woningnood, zorgen om kinderen of slechte ervaringen met instanties. Voor alleenstaande ouders kan dat extra zwaar zijn. Zij komen in de wijk wonen na een moeilijke periode en vaak zonder groot netwerk in de buurt.



Een verhuizing naar Moerwijk kan daarom heel dubbel voelen. Er is eindelijk een eigen plek, maar het voelt nog niet altijd meteen als een thuis.



Magie aan tafel: Samen leren over samenwerken in de wijk

*Door **Marieke Breed** en **Suzan van der Pas***

In Moerwijk werken bewoners, professionals, ambtenaren en bestuurders samen aan veel mooie wijkinitiatieven. Die samenwerking is belangrijk, maar gaat niet altijd vanzelf. Ook uit het Bloesemonderzoek bleek dat mensen soms tegen problemen aanlopen, zelfs al heeft iedereen de beste bedoelingen. Om hierover te praten, kozen we voor een bijzondere aanpak: 'magische verhalen'. Bewoners, professionals, ambtenaren en bestuurders gingen ieder in hun eigen groep aan de slag. Elke groep nam een concreet voorbeeld mee van een samenwerking die moeilijk verliep.

Van dat voorbeeld maakten zij samen een magisch verhaal. Letterlijk. Ze gebruikten sprookjesfiguren, fantasie en beelden om te vertellen wat er gebeurde. Dit is niet voor de lol, ondanks dat er wel gelachen werd: hierdoor konden mensen veel gemakkelijker en diepgaander praten over wat lastig was. Het ging per slot van rekening niet écht meer over henzelf. Dat scheelt.

Een magisch verhaal stopt ook niet als het moeilijk wordt. In sprookjes komt het aan het einde meestal goed. Daarom kregen groepjes ook de opdracht hoe het verhaal dan verder ging. Wat moest er gebeuren om de samenwerking weer goed te laten verlopen?

In alle verhalen viel ongeveer hetzelfde op. Mensen werkten hard en wilden graag samenwerken. Maar als de samenwerking vastliep, voelden zij zich niet gezien of gehoord. Soms raakten zij daardoor moedeloos.

De oplossingen die groepjes verzonnen in het verhaal leken op elkaar. Mensen gingen elkaar beter zien en leren kennen. Ze kwamen samen rond een kampvuur, dansten met elkaar en in één verhaal kwam er zelfs een huwelijk (zie je, er werd ook gelachen). Onder al die magie zat een duidelijke boodschap: goed samenwerken begint bij elkaar ontmoeten, naar elkaar luisteren en waardering hebben voor elkaars inzet.

De magische verhalen namen we mee naar andere bijeenkomsten. Daar bespraken bewoners, professionals, ambtenaren en bestuurders samen wat zij belangrijk vinden in een goede samenwerking. Vijf waarden kwamen steeds terug: vertrouwen, erkenning, gelijkwaardigheid, betrouwbaarheid en daadkracht.

Maar zulke waarden zijn maar woorden. Hoe bouw je ze op? We vroegen mensen uit de wijk, professionals en ambtenaren wat deze waarden voor hen betekenen en wat je kunt doen om ze een rol te laten spelen in samenwerking.

Hun antwoorden werkten we uit in een 'reflectietool'. We noemden het 'de Verbintenis'. Een tekst met hele concrete voorbeelden van hoe je aan vertrouwen, erkenning, gelijkwaardigheid, betrouwbaarheid en daadkracht bouwt. Niet met lege woorden, maar met gedrag.

Vertrouwen kan groeien doordat je iemand terugbelt. Erkenning betekent dat je eerdere ervaringen serieus neemt. Gelijkwaardigheid dat de kennis van bewoners net zo serieus wordt genomen als die van professionals. Betrouwbaarheid betekent dat je ook een terugkoppeling doet als er geen nieuws is. En daadkracht betekent bijvoorbeeld dat je samen blijft zoeken naar wat wél mogelijk is en daarin ook stappen zet.

De Verbintenis is geen tovermiddel voor goede samenwerking. Het is wel een hulpmiddel om in gesprek te blijven over wat goed gaat, wat beter kan en hoe je dat bereikt.

Veerkracht in de wijk kan ook uitgeput raken

Door de co-onderzoekers van Bloesem

In Moerwijk is veel gemeenschapskracht: bewoners, professionals en ambtenaren weten elkaar te vinden voor hulp. Even bellen, iemand ophalen, eten regelen, uitleggen over bijspringen; het gebeurt veelvuldig. Dat is de kracht van een gemeenschap. En dit geeft veerkracht.

In beleid klinkt veerkracht vaak positief. Een wijk die tegen een stootje kan en terug kan veren. Maar in het Bloesemonderzoek kwam ook een kritische vraag naar boven: hoeveel veerkracht kun je vragen?

De co-onderzoekers schreven hier een artikel over. Zij lieten zien dat bewoners vaak al veel dragen. Veel mensen blijven doorgaan, zorgen voor anderen en helpen waar ze kunnen. Maar dat betekent niet dat dit eeuwig door kan gaan.

De vraag is daarom niet alleen: hoe maken we bewoners veerkrachtiger? De vraag is ook: waarom blijft hun bord zo vol?

Dat is een belangrijk verschil. Als veerkracht betekent dat bewoners zich steeds opnieuw moeten aanpassen aan tijdelijke projecten, wisselende professionals, nieuwe regels en zo verder, dan wordt veerkracht een zware opdracht. Dan moeten bewoners blijven meebewegen, terwijl het systeem om hen heen steeds verandert.

Echte gemeenschapskracht kan alleen blijven bestaan als de voorwaarden goed zijn: plekken die blijven, relaties die rustig kunnen groeien, bewonersinitiatieven die steun krijgen zonder dat bewoners de zeggenschap verliezen. Maar ook professionals die terugkomen en ambtenaren die niet alleen luisteren, maar ook laten weten wat er met signalen gebeurt.

Het Bloesemonderzoek laat daarmee zien dat veerkracht niet alleen iets is dat bewoners wel of niet hebben. Organisaties en beleid moeten ook stabiel zijn om veerkracht niet uit te putten.

Lees hier het artikel 'Veerkracht als motor van de wijk!?'

Als hulp vragen niet vanzelfsprekend is

Door: ***Eveline Eggink***



Als verloskundige begeleid ik al zestien jaar vrouwen en gezinnen tijdens zwangerschap, geboorte en de kraamtijd. Het is een bijzondere periode waarin mensen zich vaak van hun meest kwetsbare kant laten zien. De hulpvraag waarmee zij bij mij komen, is meestal duidelijk: begeleiding rondom zwangerschap en ouderschap.

Sinds ruim een jaar werk ik veel meer in de wijk en ben ik onderdeel van de Bloesemfamilie. Die stap heeft mijn blik op hulpverlening veranderd. Ik heb zoveel geleerd en ben anders gaan kijken naar hoe je mensen kunt helpen en wat er nodig is om de juiste hulp te kunnen bieden.
Wat ik heb geleerd, is dat achter een hulpvraag vaak een veel groter verhaal schuilgaat.

Als zorgverlener ben ik gewend om te handelen. We leren signalen herkennen, problemen analyseren en oplossingen aandragen. Zodra iemand een vraag stelt, willen we helpen. Liefst zo snel en zo goed mogelijk. Dat zit in ons vak en vaak ook in ons karakter.

Maar in de wijk ontmoette ik ouders, veelal alleenstaande ouders, die al jarenlang te maken hebben met financiële zorgen, ingewikkelde thuissituaties, schulden, eenzaamheid of andere sociale problematiek. Ouders die van loket naar loket zijn gestuurd, die regelmatig hun verhaal opnieuw moesten vertellen en die meer dan eens teleurgesteld zijn geraakt door instanties, hulpverleners of overheidsorganisaties.

Daar zag ik hoe diep wantrouwen wortelt. Niet omdat mensen geen hulp willen, maar omdat zij zichzelf beschermen tegen opnieuw gekwetst of teleurgesteld worden. Achter een afwachtende houding zit vaak een geschiedenis van ervaringen waarvan iemand leerde dat hulp niet altijd helpt. Het gevoel dat ik regelmatig hoor, is: ‘wij staan er alleen voor, niemand begrijpt ons echt en uiteindelijk moeten we het zelf oplossen.’

Door de ontmoetingen tijdens de Bloesembijeenkomsten begrijp ik beter wat dit met mensen doet. In een ontspannen sfeer, zonder druk en zonder direct doel om iets op te lossen, ontstaan gesprekken die veel verder gaan dan de oorspronkelijke hulpvraag.

Soms begint het met luisteren. Echt luisteren. Dus niet alvast bedenken welke hulp er nodig is. Niet direct de hulpvraag invullen. Niet oordelen over keuzes die iemand heeft gemaakt.

Misschien is dat wel de belangrijkste les die het werken in de wijk mij heeft gebracht: achter iedere hulpvraag zit een menselijk verhaal. En soms is luisteren, aanwezig blijven en oprecht naast iemand staan de meest waardevolle hulp die je kunt bieden.

Van bomen-onderzoek naar Warm Welkom in Moerwijk

Najaar 2022
Bloesem start in Moerwijk. Onderzoekers sluiten aan bij activiteiten en voeren eerste gesprekken.

Najaar 2023
Brede bijeenkomst over gezondheid, bomen, netwerken en wat er in de wijk speelt.

Najaar 2023
Start samenwerking co-onderzoekers

2024
Interviews, focusgroepen en gezamenlijke analyse

Juni 2024
Eerste resultaten: stress, pijn, slecht slapen, stigma, geldzorgen, woning onzekerheid, wantrouwen en sterk moeten zijn.

September 2024
Start met een Theory of Change: wat is er nodig om alleenstaande ouders beter te ondersteunen?

Najaar 2024
Presentaties en lancering van onze animatie. De inzichten worden breder gedeeld.

2025
Van analyse naar actie. Het idee voor het Warm Welkom Team krijgt meer vorm.

2025
Ook het belang van een warm systeem krijgt meer vorm.

Voorjaar 2025
Magic stories en Policy Labs over samenwerken aan wijkinitiatieven, vertrouwen en verschillende logica’s.

Voorjaar 2025
Certificaten en pizza voor de co onderzoekers

2026
Warm Welkom Team gaat bijna van start!








Met een idee naar de gemeente

“Dan kan hij ‘graag gedaan’ zeggen”

In gesprek met: **Pieter den Oudsten**, **Ronald Verwoerd** *en* **Sam Schrevel**

Pieter is al een paar jaar co-onderzoeker in het Bloesemonderzoek, dus hij heeft inmiddels heel wat verhalen. Zoals die keer dat hij een idee bij de gemeente had gepitcht. Een jaar later was het geregeld, maar hoe zat dat eigenlijk?

Ronald werkt als programmamanager bij Sociale Zaken en Werkgelegenheid en kreeg toentertijd contact met Pieter. “Laten we Ronald uitnodigen,” stelde Pieter voor aan Sam. “Dan kan hij ‘graag gedaan’ zeggen.” En zo geschiedde. Ze gingen met z’n drieën om tafel.

Pieter: “Het ging om de schoolspullenpas en de winterkledingpas. Mensen met een Ooievaarspas moesten die ieder jaar opnieuw aanvragen. Terwijl je eigenlijk al wist dat ze ervoor in aanmerking kwamen. Ik dacht: waarom stuur je die passen niet gewoon automatisch toe?

Ik had zelf een burn-out gehad. Dingen die administratief eigenlijk heel simpel waren, lukten ineens niet meer. Toen dacht ik: als dit voor mij al zoveel moeite kost, hoe is dat dan voor iemand die niet mijn achtergrond heeft? Daarom belde ik een medewerker van een gemeenteraadsfractie. Die was van mening dat het goed geregeld was; het kon gewoon worden aangevraagd. Toen ik de telefoon neerlegde, dacht ik: dat had ik twintig jaar geleden zelf ook kunnen zeggen, toen ik op zijn stoel zat bij dezelfde fractie. Ik was jong, hoogopgeleid, geen ervaring met financiële problemen.

Op een gegeven moment kwam ik jou, Ronald, tegen. We dronken koffie en ik vertelde je dit idee. Jij zei dat jullie met dat soort dingen bezig waren. Een jaar later werd die pas automatisch verstrekt. Ik heb altijd gedacht: dat gesprek heeft daar iets mee te maken gehad.”

Ronald: “Dat heb ik eerlijk gezegd niet meer zo scherp. Het kan best dat jouw verzoek ergens heeft meegespeeld. De afgelopen jaren hebben we vooral gekeken waar we de minimaregelingen en hulp bij geldzorgen eenvoudiger en toegankelijker konden maken. We hebben onder andere gekeken naar het automatisch toekennen. We zagen bijvoorbeeld dat mensen een envelop van de gemeente kregen en dachten: die maak ik later wel open. Terwijl daar informatie in zat over een aanvraag van een toeslag waar ze recht op hadden.”

Pieter: “Dat is dus grappig. Voor mij is dat gesprek altijd blijven hangen. Ik dacht echt: mooi, ik heb iets aangekaart en daar is iets mee gebeurd.”

Ronald: “En voor mij was het waarschijnlijk één van heel veel gesprekken, signalen en ontwikkelingen die op dat moment bij elkaar kwamen.”

Sam: “Daar zit eigenlijk iets belangrijks in. Je weet vaak niet wat zo'n gesprek voor de ander betekent.”

Pieter: “Precies. En daarna hoor je als bewoner eigenlijk niets meer. Ik dacht nog: ik kom Ronald vast wel een keer tegen en dan praten we erover.”

Ronald: “Dat terugkoppelen kan beter. We halen veel informatie op in wijken en proberen ook dingen terug te brengen via wijkoverleggen en andere mensen die daar werken. Maar ik denk dat we bewuster kunnen laten weten: dit hebben we gehoord en dit hebben we ermee gedaan.”

Sam: “Misschien zit het niet alleen in terugkoppelen, maar ook in elkaar vaker zien. Dan hoor je eerder wat een besluit of verandering voor iemand betekent?”

Ronald: “Ja. Want vanuit mijn werk zie ik vooral een heleboel signalen, regels en processen. Voor een bewoner kan één zo'n verandering juist heel groot zijn.”

Pieter: “En dan kan je alsnog ‘graag gedaan’ zeggen!”



Woordzoeker

Door: ***Niluka Bayerl***

O	G	G	E	L	N	I	W	R	K	W	T	V
W	R	U	N	E	V	E	W	E	M	H	J	E
B	G	N	M	I	L	A	O	K	C	B	K	R
E	B	A	E	K	D	Z	C	A	E	R	IJ	T
W	S	L	O	R	R	N	R	L	C	C	W	R
O	D	M	O	E	U	K	I	P	F	I	R	O
N	M	A	D	E	R	T	M	B	F	V	E	U
E	J	N	S	E	S	P	L	R	R	J	O	W
R	O	L	E	J	P	E	K	U	A	E	M	E
S	G	V	A	M	W	J	M	C	C	W	V	N
D	I	E	H	N	E	K	K	O	R	T	E	B
N	F	O	E	G	N	N	C	K	C	L	S	B
R	C	O	M	M	U	N	I	C	A	T	I	E

BETROKKENHEID
BEWONERS
BLOESEM
COMMUNICATIE
CULTUREN
MOERWIJK
ONDERZOEK
SAMEN
VEERKRACHT
VERBINDING
VERTROUWEN
WARM
WELKOM

Colofon

Auteurs: Marieke Breed (beroeps-onderzoeker), Chantal van Tongeren (co-onderzoeker), Sam Schrevel (beroeps-onderzoeker), Latifa El Yousfi (co-onderzoeker), Jacky Stuger (co-onderzoeker), Renate Stuger (co-onderzoeker), Pieter den Oudsten (co-onderzoeker), Niluka Bayerl (co-onderzoeker), Eveline Eggink (co-onderzoeker), Matty Crone (beroeps-onderzoeker), Nienke Slagboom (beroeps-onderzoeker), Suzan van der Pas (beroeps-onderzoeker), Jet Bussemaker (beroeps-onderzoeker).

Met dank aan: Ronald Verwoerd (programmamanager bij Sociale Zaken en Werkgelegenheid bij Gemeente Den Haag), Vanessa Jorissen (editor).

Vormgeving: Gé grafische vormgeving
Afbeeldingen: Bureau Brand

Mogelijk gemaakt door: NWO, ZonMW, LUMC, Hogeschool Leiden, Health Campus Den Haag, Haagse Hogeschool en Platform 31.

Meer informatie

Meer weten over het Bloesemproject en publicaties? Ga naar: Health Campus Den Haag - Countering Syndemics (Bloesem) - Health Campus Den Haag.