



Ja, ik besta!



02 Financieel Trefpunt

Esther blij met adviezen en hulp



03 Geldstress

"Knap dat mensen zich soms staande houden."



04 Samen eten is samen delen

Hillina en Tjarda koken voor elkaar



06 Diaconie

"Krijg ik dit van de kerk?"



08 Het Praktijkhuis

"Ik voel me gezien en begrepen."



10 Zorgdat



11 Besparen



12 Voedselbank



**DENK MEE,
DOE MEE!**

onlinestadsgesprek.harderwijk.nl





Harry Schipper

Bestaanszekerheid: geef jij er betekenis aan?

Wist jij dat bestaanszekerheid een begrip is, dat is vastgelegd in de Nederlandse Grondwet? Ik niet. Artikel 20, dus bijna helemaal vooraan en best belangrijk! Ik moest het even opzoeken, maar da's met Google een peulenschil.

“Steeds meer landgenoten slagen er niet in zelf in hun bestaan te voorzien”

Bestaanszekerheid wordt in dit Grondwetsartikel in één adem genoemd met ‘spreiding van welvaart’. Ze zijn, zo staat er, ‘voorwerp van zorg der overheid’. En dat Nederlanders die niet in hun bestaan kunnen voorzien, recht hebben op bijstand van diezelfde overheid.

De overheid moet dus aan de bak. Want steeds meer landgenoten slagen er niet in zelf in hun bestaan te voorzien. Zo krijgen huishoudens een uitkering als ze te maken krijgen met werkloosheid, ziekte, arbeidsongeschiktheid of ouderdom (pensioen). En er is een trits aan overheidstoeslagen voor mensen met een zwakke inkomenspositie. De overheid komt aan geld voor die uitkeringen en toeslagen door premies en belasting te innen van de gelukkig (over) grote groep ‘welvarenden’: mensen die wél genoeg inkomen hebben om van te leven.

Makkelijk toch? Ja, op het oog wel.

Want we praten nu over geld. Maar bestaanszekerheid is meer dan de zekerheid van voldoende inkomen. We hechten ook aan goede gezondheid, sociale contacten en een prettige woonomgeving. Allemaal nodig om de rust en ruimte te vinden die je als mens nodig hebt om je te ontwikkelen en zinvol mee te

doen in de samenleving.

Zo bezien hebben de meesten het in Harderwijk goed voor elkaar. Ogenschijnlijk. Want naast de (bijna vaste) groep mensen die moet rondkomen van een minimum inkomen of een bijstandsuitkering, raken ook steeds meer mensen met een hoger inkomen in de problemen. Onzekere of uitblijvende inkomsten (door corona), stijgende vaste lasten en te weinig spaargeld maken het ook voor hen lastig om rond te komen. En dan die Harderwijker huishoudens die door de toeslagenaffaire in een financieel lastig parket zijn beland.

In Harderwijk is het wat dat betreft niet anders dan elders in Nederland. Vlak vóór de corona-uitbraak telde ons land 2,6 miljoen huishoudens die moeilijk rondkwamen, leefde 4,6 procent van alle werkenden in armoede en had 1,5 miljoen (!) huishoudens betalingsachterstanden. Nog een feitje: kwamen in 2001 210.000 Nederlanders niet rond van hun salaris, in 2014 waren dat er 320.000. Een toename van zestig procent!

“Die slogan van de gemeente is zo gek nog niet: ‘Harderwijk zijn wij samen!’”

Het aantal nieuwe gezichten bij de Voedselbank stijgt nog steeds. Da's alarmerend. Nog veel meer mensen die in de problemen zitten, durven hun gezicht daar juist niet te laten zien. Dat is nóg alarmerender. Hoog tijd dus om bestaanszekerheid voor iedereen bereikbaar te maken en betekenis te geven.

Hoe? Volgens de Grondwet is dat een taak voor de overheid. Zeker: er moet vaart worden gemaakt met de spreiding (lees: herverdeling) van welvaart. Maar jij en ik kunnen hierin nu al een rol van betekenis spelen. Welke oplossingen kun jij zelf bedenken? Mijn tip: kijk eens om je heen. Misschien heeft je buurvrouw of buurman verderop in de straat problemen en maakt die maar wat graag gebruik van jouw kennis, kunde of helpende hand. Die slogan van de gemeente is zo gek nog niet: ‘Harderwijk zijn wij samen!’

Esther blij met adviezen en hulp vanuit Financieel Trefpunt

“Betaal niet elke factuur klakkeloos.”

Als je moet rondkomen van weinig geld, kan dat een hele uitdaging zijn. Gelukkig hoef je het niet alleen te doen. Het Financieel Trefpunt is er voor vragen over geld, voorzieningen en schulden. Esther* is blij met de ondersteuning die ze daar krijgt. “Ik gun dit anderen ook.”

Door een burn-out kwam Esther thuis te zitten. Ze kon haar werk niet meer doen en raakte *werkloos*. “Mijn hele leven veranderde. Rondkomen werd een uitdaging. Omdat ik niet lekker in mijn vel zat, vond ik het lastig om mijn inkomsten en uitgaven goed op een rij te krijgen. Ook wist ik niet welke regelingen er allemaal waren.”

Drempel over

Via de huisarts kwam ze bij Stimenz, één van de organisaties van het Fi-

nancieel Trefpunt. “De eerste keer moest ik een drempel over, want ik wilde er eerst niet aan toegeven.” Toch ging ze, met alle financiële papieren onder de arm. Bij het Financieel Trefpunt, aan de Houtkamp 33, maakte een sociaal raadvrouw van Stimenz een overzicht van alle inkomsten en uitgaven in Excel. De eerste stap was gezet.

Gemeentelijke regelingen

Voor mensen met een laag inkomen zijn er allerlei gemeentelijke regelingen. Esther: “Dat wist ik niet. Je kunt bijvoorbeeld kwijtschelding aanvragen voor de rioolbelasting. Dat staat in de brief, maar ik wist niet dat ik in aanmerking kwam. In gesprek met de sociaal raadvrouw kwam ik erachter dat ik recht had op de langdurigheidstoeslag. Een jaarlijks extraatje, omdat ik al een

aantal jaren een laag inkomen heb. Ook kom ik in aanmerking voor een extra bijdrage voor mijn zorgkosten, omdat ik elk jaar mijn eigen risico volledig op maak. Er is van alles mogelijk. Betaal dus niet elke factuur klakkeloos, maar bekijk eerst hoe het zit en wat er kan.”

Blij

Al met al is Esther blij met de hulp bij het Financieel Trefpunt. “Ik heb nu zicht op mijn inkomsten en uitgaven. En van het *geld* dat ik overhoud, moet ik het doen. Daar leef ik nu naar. Best zwaar, maar ik kan nu wel mijn hoofd boven water houden. Als ik een vraag heb, bijvoorbeeld over een rekening of een brief, ga ik weer langs bij het Financieel Trefpunt. Fijn dat het bestaat.”

*Esther is niet haar echte naam

Het Financieel Trefpunt helpt je met vragen over geld, voorzieningen en schulden. Je krijgt er gratis hulp van de vrijwilligers en professionals van Stimenz, Plangroep Westerbeek, Mee Veluwe, Over Rood, Zorgdat en Humanitas. Meer informatie: www.zorgdat.nl (zoeken op ‘financieel trefpunt’).



Nieuwe nota bestaanszekerheid

“De mens centraal.”



Ieder mens heeft recht op een fijn bestaan. Op genoeg geld om van te leven, mensen om je heen en een fijne en veilige woning. Belangrijk is ook dat je kunt meedoen in de samenleving. Of het nu gaat om werken, sporten of andere activiteiten. Want dan kan je je ontwikkelen. Heb je ondersteuning nodig? Dan moet je die kunnen krijgen. Daarom lanceert de gemeente Harderwijk de nieuwe nota Bestaanszekerheid. Met nieuwe plannen om mensen te ondersteunen die dat nodig hebben.

Hatice Yilmaz, beleidsadviseur Bestaanszekerheid en Maatschappelijke zorg: “De gemeente ondersteunt haar inwoners waar nodig, samen met maatschappelijke partners in Harderwijk en Hierden. In de nieuwe nota gaan we van financiële regelingen naar een mensgericht beleid waarbij ook aandacht is voor de financiën. De mens staat dus centraal, niet de regeling. Belangrijk is vooral



het voorkomen van problemen. Daarom hebben we nieuwe projecten zoals de VoorzieningenWijzer en Vroegsignalering Schulden. Door corona zijn er ook nieuwe vragen ontstaan. Denk aan van ondernemers, zzp'ers en flexwerkers met *schulden*.

Ook dat heeft invloed op de visie van de gemeente Harderwijk op bestaanszekerheid. Dit hebben we allemaal meegenomen in de nieuwe nota Bestaanszekerheid die gericht is op bestaanszekerheid en inkomensondersteuning.”

Geldstress masseer je niet weg

Of geld gelukkig maakt, valt te betwijfelen. Liever draaien we het om: te weinig geld maakt ongelukkig. En geldstress is meestal het topje van de ijsberg, vertelt maatschappelijk werker Arja van der Sluijs (50) van Stimenz.

“Als je de onderliggende problemen niet aanpakt, is er grote kans op herhaling.”

Al twintig jaar begeleidt ze bij financiële problemen. Eerst via de Stadsbank, later bij het Leger des Heils en nu bij Stimenz in Harderwijk. Bovendien is Arja docent Schuldhulpverlening bij Hogeschool Viaa in Zwolle. Vooropgesteld: de meeste mensen in Nederland kunnen zichzelf ‘redden’ als er financiële perikelen zijn. Zij wijzigen hun aanpak, maken onderling nieuwe afspraken en schakelen eventueel hulp in van familie, vrienden of professionals. Maar dat geldt niet voor iedereen. Een hele groep mist hiervoor de juiste vaardigheden. Vaak door allerlei omstandigheden. Als je hen wilt helpen, moet je niet alleen bij de oplossing beginnen, maar de hele situatie bekijken, vertelt Arja. “Je kan de stress verminderen door te helpen bij de boekhouding of te ondersteunen richting schuldsanering, zodat iemand na drie jaar schuldvrij is. Maar als je de onderliggende problemen niet aanpakt, is er grote kans op herhaling.”

De hulpverlening kijkt steeds vaker naar iemands vaardigheden. “Als je opgroeit in een gezin met ouders

die in de overlevingsstand zitten, dan leer je niet hoe je op een volwassen manier met situaties omgaat. Je mist ervaring en dat kan later voor moeilijkheden zorgen. Ieder mens heeft die goede voorbeelden nodig. Zo leer je luisteren, afstemmen en afspraken maken. Maar ook organiseren, plannen en budgetteren.”

“Als je weet waarmee mensen dagelijks moeten dealen, is het soms al knap dat ze zich überhaupt staande houden.”

Erkenning voor vechtlust
Een van de nieuwere methodes is Mobility Mentoring. Op basis van een gesprek maakt de hulpverlener een tekening van iemands levensdoelen. “Je kijkt bijvoorbeeld naar geld, opleiding en huisvesting. Per gebied kan iemand zelf punten toekennen. In een oogopslag zie je hoe alles met elkaar samenhangt. Iemand herkent hoe moeilijk zijn situatie is, maar krijgt ook erkenning voor de vechtlust. Dankzij die tekening heb je inzichtelijk waar hard is gewerkt en waar nog iets is te behalen.”

Echtscheiding, baanverlies, psychische problemen; er kunnen allerlei oorzaken zijn voor acute geldstress, legt Arja uit. “Stress geeft focus en kan je helpen bij een examen of de planning van een trouwdag. Maar het schakelt delen van je brein uit, waardoor je minder meekrijgt van

wat er om je heen gebeurt. Als je lange tijd stress ervaart, kan je fysieke en mentale schade oplopen. Dat geldt ook voor kinderen die in gezinnen opgroeien waar veel spanning is.”

Kop in het zand
Als je ooit leerde om bij moeilijke situaties je kop in het zand te steken, dan doe je dat ook bij geldproblemen, vertelt Arja. Zo kan dus ontstaan dat enveloppen ongeopend blijven en betalingsachterstand optreedt. “Als je man langdurig ziek is, maar ook je kinderen, de opvoeding en je werk veel aandacht vragen, dan ben je als moeder’s avonds niet meer bezig met dat stapeltje enveloppen.”

Geldstress leidt vaak tot vluchtgedrag. Dat is heel uiteenlopend; van extra hard werken tot overmatig drankgebruik en heel veel eten. Het gevoel van schaamte strekt verder dan het geldgebrek, vertelt Arja. “Als je weet waarmee mensen dagelijks moeten dealen, is het soms al knap dat ze zich überhaupt staande houden. Als ze dat zelf inzien, kan dat ook kracht geven.” Hoe dan ook: een goed gesprek maakt veel verschil, merkt Arja. Praten lucht op, geeft ruimte en biedt inzicht. “Vaak begin ik met de vraag: wat heb je nodig? Want geen situatie is dezelfde. En hoe complex ook; je kan altijd leren hoe je ermee omgaat. Daarom proberen we in gesprek alle factoren in beeld te krijgen. Het geldprobleem is vaak niet eens het grootste issue.”



Onderzoek: geld maakt niet (per se) gelukkig

Het is de vraag die veel mensen zichzelf wel eens stellen: maakt geld gelukkig? Nou ja, tot op zekere hoogte. Dit blijkt uit het Nationaal Geluksonderzoek dat de Universiteit Gent in 2018 hield onder zeventuizend Belgen. Een netto maandinkomen van 4000 tot 4500 euro netto is ideaal. Verdien je meer, dan word je niet gelukkiger van dat geld. Wie 2500 euro netto per maand verdient, is nét iets gelukkiger dan iemand met een inkomen van 2000 euro. Van weer 1000 euro erbij, word je nog weer wat gelukkiger. Maar er zit dus een plafond aan deze groei. Iemand die 6000 euro netto per maand verdient, is ongeveer net zo gelukkig als iemand met een maandelijks inkomen van 2500 euro.



Ketting Kledingruil verspreidt zich door Harderwijk

Hangt er bij jou kleding in de kast die je niet meer aantrekt? Goede kleding waar een ander iets aan heeft? En sta je ervoor open om kleding te ruilen? Dan kan je meedoen aan de Ketting Kledingruil. Een landelijk initiatief, naar Harderwijk gehaald door Esmee van Twilert-van der Veen (32). Steeds meer vrouwen ruilen onderling kleding. En ze doen leuke nieuwe contacten op.

“Er ontstaan ook leuke nieuwe contacten. Waardevol, zeker in deze tijd.”

Esmee legt uit hoe het werkt: “Inmiddels gaan er al twaalf tassen rond door heel Harderwijk. Ik maak de routes en deel deze in de groeps-WhatsApp. Uiteindelijk krijg je elke tas een keer thuis. Je mag kleding uit de tas halen en thuis passen. Wat je past en leuk vindt, mag je houden. Kleding die je niet meer draagt, stop je in de tas. Die breng je naar het volgende adres.” Zo’n negentig vrouwen doen mee.

Dat worden er steeds meer. “Er ontstaan ook leuke nieuwe contacten. Waardevol, zeker in deze tijd.”

Er zijn wel wat voorwaarden. Je moet uit Harderwijk komen. En de kleding die je in de tas stopt, moet van goede kwaliteit zijn: schoon, heel en niet verwassen. Kwalitatief goede kleding dus die je ook aan je beste vriendin geeft. De kleding die overblijft, gaat naar een goed doel. Esmee bruist van de ideeën. Een ruilketting voor kinderkleding. Eentje voor mannenkleding. Ook zijn er gesprekken gaande met winkeliers. Het past allemaal bij de duurzaamheidsgedachte van Esmee.

Leuk? Ga naar www.kettingkledingruil.nl, vink ‘Harderwijk’ aan en laat je gegevens achter. Esmee neemt dan contact met je op.

Samen eten is samen delen

Twee gezinnen die vlakbij elkaar wonen. De één – Tjarda van Schaik – is gek van koken. De ander – Hillina Brandsen – houdt vooral van de gezelligheid van het samen eten. Ze kennen elkaar van hun werk voor Hulp Oost-Europa. Wat verbindt hen? En wat zijn hun verhalen? Een kijkje in de keuken.



Hillina Brandsen houdt vooral van het samenzijn

‘Ik ben niet van de zevengangenmenu’s.’

Servische vanillekoekjes (vanilice)

Dit heb je nodig:

- 150 gram boter
- 125 gram kristalsuiker
- 1 ei
- Sap van ½ citroen
- 1 theelepel zeer fijn geraspte citroenschil
- 125 gram gemalen walnoten
- 300 gram bloem
- Abrikozen- of pruimenjam
- 100 gram poedersuiker
- 2 zakjes vanillesuiker

Zo maak je het klaar

Meng de boter met de kristalsuiker tot een crème. Klop het ei los en meng deze samen met het citroensap, de schilletjes en de gemalen walnoten door de boter. Meng er daarna de bloem beetje bij beetje doorheen en kneed het tot een glad deeg. Dek de schaal af en zet het deeg een paar uur in de koelkast.

Verwarm de oven voor op 180 °C. Bestuif een werkblad met wat bloem en rol het deeg erop uit, tot een dikte van 0,5 centimeter. Steek er met een omgekeerd glas of een vormpje rondjes uit van circa 5-6 cm doorsnede. Leg die op het bakpapier op de bakplaat. Schuif de plaat in de oven en bak de koekjes 12 minuten. De koekjes mogen niet kleuren. Laat ze 5 minuten afkoelen en leg ze daarna op een werkblad. Tijdens het afkoelen leg je op de helft van de koekjes een lepeltje jam. Dat dek je af met een tweede koekje.

Meng de poedersuiker met de vanillesuiker. Rol elk koekje door de suiker, zodat ze helemaal zijn bedekt. De vanilices zijn het lekkerst als je ze nog 1 of 2 dagen in een afgesloten blik bewaart. Daarin kan je ze tot drie weken goed houden.



Hillina Brandsen (50) staat nooit onnodig lang in de keuken. Ook werkt ze zich nooit in de stress om een topmaaltijd uit de pan te toveren. Toch vindt ze eten belangrijk. Vanwege het samenzijn met het hele gezin. Gezellig aan de eettafel, en dus nooit op de bank voor de tv. Samen eten is de tijd nemen voor elkaar. Samen de dag doornemen. Mooie gesprekken voeren. “Maar ik ben dus niet van de zevengangenmenu’s.”

Hillina is getrouwd met Bert (49). Samen hebben ze twee dochters: Lianne (23) en Esther (20). Lianne is getrouwd en woont dus niet meer thuis. “Maar we nodigen haar en haar man vaak uit voor het eten. Dan maak ik een grote pan nasi en die gaat altijd op.” Ze maakt ook vaak ovenschotels, zoals broccolischotels en bloemkool-schotels. Of een pastagerecht. En, omdat de nog thuiswonende Esther daar zo van houdt, wekelijks aardappelen, groente en vlees. Eten op z’n Hollands; óók lekker.

Servische koekjes

Voor Tjarda bakt ze Servische vanillekoekjes. Met walnoot, een vleugje citroen, veel suiker en jam ertus-

sen. Lekker zoet, zoals dat gaat in Noord-Servië. Het is de plek waar Hillina in december 2019 een week was voor stichting Hulp Oost-Europa. Ze kwam daarmee in aanraking via dominee Johan het Lam van de Bethelkerk, die zich naast zijn predikantschap inzet voor Servië. En via haar dochter Esther, die al twee keer meeging met een jongerenreis. Bij Hulp Oost-Europa leerde ze Tjarda kennen. “Samen hebben we een keer heel veel uniformen opgehaald bij een verpleeghuis in Nunspeet. Kleding uitzoeken doen we ook. En we organiseren samen de *schoenenactie* in Harderwijk en Hierden. Dan schrijven we alle scholen aan. We brengen flyers en halen de schoenendozen op.”

Diepe indruk

De reis naar Servië maakte diepe indruk bij Hillina. “We bezochten er een gemeenschap van Roma-zigeuners. Die worden daar verstoten. We reden er een laan in. Met aan de ene kant grote huizen en dure auto’s en aan de andere kant de krotten waar Roma-families wonen. De mannen zijn de baas, de vrouwen hebben niets te vertellen. Veel meisjes gaan de prostitutie in om aan geld te komen. De

mannen drinken veel. Ook wordt er heel veel gerookt. De kinderen moeten meewerken op het land. De dominee met wie wij daar werken, heeft gelukkig geregeld dat de kinderen halve dagen naar school kunnen.”

Lokale supermarkt

Met het sponsorgeld kochten ze levensmiddelen, luiers en andere spullen in de lokale supermarkt in Servië. Ook hadden ze zelf speelgoed, dekens en kleding meegenomen. Dat deelden ze allemaal uit. Ondanks alle armoede, werden Hillina en haar reisgenoten er in de watten gelegd. “We kregen in het appartement waar we sliepen een goed ontbijt. We aten er ook veel braadworst, gebakken eieren, salades en gebakken aardappelen. En dus ook die zoete koekjes. Best wel heel goed allemaal. De koffie was minder; zó zwart en sterk. Ik ben snel overgegaan op de thee.”

Corona

Door corona zijn er nu geen reizen naar het gebied. Het idee is dat er dit najaar weer een jongerenreis naartoe gaat, met jongeren van de Bethelkerk, het Visnet en de Dorpskerk in Hierden. “Het is nog maar de vraag of dat kan doorgaan. Ondertussen blij-

ven we via dominee Het Lam op de hoogte van de situatie in Servië. De mensen hebben het er zwaar in deze coronatijd. Als daar één gezinslid corona krijgt, dan gaat dat het hele gezin door. Dat komt omdat ze met zoveel mensen onder één dakje leven. De dominee daar had het afgelopen jaar zelf ernstige corona.”

Gaaf én zwaar

“Het was heel *gaaf* om te doen, maar ook zwaar”, geeft Hillina toe. “Het hakte er flink in.” Door alle indrukken sliep ze de hele week niet. En weer thuis in Harderwijk duurde het weken voordat ze het kon loslaten. Zelfs de geur had ze nog we-

kenlang in haar neus. “Ik besef nu veel meer de luxe die we hier hebben.” Of ze nog een keer naar Servië gaat? Hillina twijfelt. “Gelukkig kan ik hier in Nederland ook goed werk doen. Ik zou graag willen dat Bert volgend jaar gaat. Dan kunnen we het als *gezin* nog beter delen.”

Hillina presenteert de schaal met koekjes. Het ziet er feestelijk uit. En de koekjes smaken heerlijk. Net even anders dan we hier in Nederland gewend zijn. Toch kocht ze alle ingrediënten gewoon bij ons in de supermarkt, voor minder van 5 euro. “Niks ingewikkelds aan eigenlijk”, zegt ze bescheiden.

De Groningse nuchterheid van Tjarda van Schaik

‘Je hoeft maar één gerecht heel goed te kunnen.’

Het smaakt geweldig en ‘t ziet er fantastisch uit. Alles wat Tjarda van Schaik (41) bakt en kookt kan zo op de voorpagina van de Allerhande. Toch zit ze niet echt te wachten op die vlijende opmerkingen. Zeg maar gewoon dat het lekker is. Waarom eigenlijk?

Tjarda snijdt wortels als we arriveren. Geruit schort voor. “Hooi”, zegt ze vrolijk. De meesten kennen haar als ‘de vrouw van de burgemeester’. Maar zo’n benaming doet haar geen recht. Ze is niet ‘het aanhangsel van’. Bovendien is ze wars van opsmuk. Tjarda komt uit Groningen, studeerde Televisie, Cultuur en Media aan de Universiteit van Amsterdam, werd al jong moeder en koos voor het gezin. In Amsterdam-Noord, waar Harm-Jan wethouder was, kookte ze graag voor *buurtgenoten* en hield ze regelmatig huiskamerconcerten. Nadat ze in 2013 in Harderwijk kwamen, met hun vier kinderen, pakte ze op-

nieuw de rol van ‘gezinsmanager’, maar werkte ze ook als mediaspecialist bij de bibliotheek.

Druk gezin

Toch is Tjarda geen carrièrevrouw. Die combi van een druk gezin en een baan buitenshuis maakte haar niet gelukkig, vertelt ze. Toegewijd als ze is, kan ze de dingen niet ‘maar een beetje’ doen. Dus maakt ze keuzes. Thuis begon ze een kleine onderneming (Liefde gaat door de maag) en houdt ze regelmatig kookweken voor het goede doel. Een luxe positie, beseft ze maar al te goed. “Als ik de energie en tijd heb, dan plan ik een volle week. Anders zet ik ‘t even op een laag pitje.” Een trouwe schare afnemers geniet van haar kookkunsten. Haar lasagne is bij velen favoriet. Net als de weekendbox met zoete hapjes. Maar zo bijzonder vindt ze dat zelf niet. Da’s die Groningse nuchterheid. “Ik ben meer een receptenkoker. Ik kan goed aanwijzingen opvolgen.”

YouTube-kok

Vandaag bereidt ze iets lekkers voor Hillina, die ze kent via Hulp Oost-Europa. Voor deze stichting verzorgt Tjarda berichten op social media. De maaltijd mag hooguit 5 euro kosten. Dat is de opdracht. Ze leest het boodschappenbriefje voor en noemt de prijzen. Het is gelukt! Ze maakt een zoete aardappelcurry met naanbrood, naar het recept van YouTube-kok Shane Kluivert (inderdaad, het zoontje van). Een half uurtje werk, zegt ze. En het is *vegetarisch*. Het ruikt nu al heerlijk, maar als ze even later de curry aanmaakt met knoflook, milde pasta en kokosmelk vult de keuken zich met zoete geuren. Die burgemeester is een geluksvogel!

Sinds vorig jaar maakt Tjarda serieus werk van haar moestuintje. Ook krijgen de kinderen meer ruimte in de *keuken*. Want leren koken is handig voor later. Een van hen kan al prima appeltaart bakken. “Ik zeg vaak: je hoeft maar één gerecht

Zoete aardappelcurry (met naanbrood)

Dit heb je nodig (voor vier personen):

- 2 zoete aardappelen (600 gram) – €1,40
- 2 el zonnebloemolie
- 2 tenen knoflook
- 1 middelgrote ui
- 1 el gemberpoeder
- 2 wortelen – €0,30
- 4 el Thaise rode currypasta
- 600 ml kokosmelk – €1,60
- Halve liter volle yoghurt – €0,40
- 400 gram diepvries spinazie – €0,40

Zo maak je het klaar

Snijd de aardappel in kleine blokjes en meng die met de helft van de zonnebloemolie en een beetje peper en zout. Daarna een half uur roosteren op een bakplaat in de oven (180 graden). Snijd de knoflook fijn, snipper de ui en rasp de gember. Verhit de overige olie in een pan. Bak knoflook, ui en gember tot ze geuren. Snijd de wortels in blokjes. Doe currypasta en de wortel in de pan en roer door. Bak ‘t 2 minuten. Doe kokosmelk in de pan en laat die op laag vuur 10 minuten pruttelen (met deksel). Roer spinazie door de curry (tot die warm is) en daarna de aardappel. Serveer ‘t met vers naanbrood (recept via Google).

heel goed te kunnen en je maakt al de blits in het studentenhuus.” Toen ze vorig jaar uit de running was vanwege corona (‘extreem moe, maandenlang’), was ze vrienden dankbaar als die een maaltijd bezorgden. “Je kunt met een bordje eten zoveel betekenen. Dat probeer ik zelf ook te doen. Daar stop je liefde in.” Een oudere buurman of een alleenstaande moeder; Tjarda helpt graag. Ook het christelijk geloof versterkt dat gevoel.

Ja, da’s naastenliefde. Die kreeg ze mee van haar moeder en oma. “Zij deelden wekelijks maaltijden uit in opbergbakjes aan iedereen in de familie die op kamers ging.”

Het gerecht is bijna klaar. Tjarda is benieuwd wat Hillina ervan vindt. Een paar dagen later appt ze dat de koekjes van Hillina helemaal in de smaak vielen. “Het deed de kinderen denken aan de feestdagen; zo heerlijk met veel poedersuiker.”



Wil jij meedoen aan deze rubriek?

Lijkt het jou leuk om van andere keukens of culturen te proeven? En ontmoet je graag nieuwe mensen? Geef je dan op: burgerschap@harderwijk.nl. En laat anderen meegenieten van jouw kookkunsten en verhaal.



“Mensen reageren verbaasd: krijg ik dit van de kerk?”

Een gift voor een nieuwe wasmachine. Hulp bij het invullen van lastige formulieren.

Of gewoon even een bloemetje, om mee te leven. Kerken bieden op allerlei manieren steun. Vaak zonder dat we het merken. Ook als 't gaat om schulden en betalingsproblemen. En je hoeft niet eens lid te zijn van die kerk. Best bijzonder. Hoe zit dat eigenlijk? Twee diakenen van de Hervormde Gemeente Hierden leggen het uit.

“Aandacht maakt al veel verschil.”

Goossen de Bruin is een doorgewinterde diaken. Al dertig jaar bekleedt hij dit ambt. Het is vrijwilligerswerk vanuit de kerk. Als diaken help je kwetsbare mensen. Of ze nu met iets kleins zitten of een enorm crisis doormaken: *praktisch* of financieel is er bijna altijd iets op te lossen. De kerk krijgt hiervoor geen subsidie, maar ontvangt alles via collectes, acties en giften. Ook uit erfenissen komen soms grote bedragen binnen. Hoeveel ze weggeven? Jaarlijks vele tienduizenden euro's. Zelfs meer dan er via giften binnenkomt. “Dat kan, omdat we

een buffer hebben en niet willen oppotten. Dit geld is bedoeld om te helpen.”

Sinterklaas

Zo steunt de *diaconie* ontwikkelingswerk in het buitenland, maar ook de Voedselbank in Harderwijk. “Waar we ook levensmiddelen voor inzamelen. Maar we doneren ook voor de inloopactiviteiten bij de Oude Synagoge en regelen bijvoorbeeld cadeaus voor kinderen als er in het gezin geen geld is om sinterklaas te vieren. Het is heel divers. Want een volgend moment zit je bij iemand die door baanverlies een acuut geldprobleem heeft.” Dennis Koning is vorig jaar als diaken benoemd. Al jaren doet hij vrijwilligerswerk. “Mijn ouders zei-

den vroeger: ‘je bent er niet alleen voor jezelf’. Mijn kinderen vertel ik precies hetzelfde. Ze mogen ervaren hoe fijn het is om anderen te helpen.”

Signalen

Aandacht maakt al veel verschil, vertelt Goossen. “Bij ouderen in de gemeente brengen we met Kerst en Pasen een attentie. Zoiets wordt enorm gewaardeerd. Op die momenten vangen we ook andere signalen op. Over eenzaamheid bijvoorbeeld. Dan proberen we ook iets te betekenen.”

Al sinds mensenheugenis helpt de kerk ‘armen, weduwen en wezen’. Dat is een duidelijke opdracht vanuit de bijbel, vertelt Dennis. Zorg-

dragen voor je naaste. “Mensen reageren soms verbaasd. Want ook als je niets met de kerk hebt, helpen we graag.” Goossen vult aan: “Zo voel ik dat ook heel sterk: ik wil met anderen delen wat God mij heeft gegeven.”

Zelf om hulp vragen kan altijd, maar vaak komen namen via derden binnen bij de diaconie. Goossen: “We hebben een ambtsgeheim en behandelen alles vertrouwelijk.

Zelfs mijn vrouw weet niet met wie ik een afspraak maak.” Hij merkt verschil met dertig jaar geleden. Mensen nemen de hulp nu gemakkelijker aan. Alsof er iets minder schaamte speelt. Dennis zegt: “Vorig jaar kwam een mooie gift binnen. Bij vier gezinnen hebben we toen een enveloppe met geld gebracht. Ik mocht er ook een brengen. Ik zie die moeder nog staan, bij de deur. Intens *dankbaar*. Daar heb ik nog kippenvel van.”



“MENSEN NEMEN DE HULP NU GEMAKKELIJKER AAN.”

Sneller hulp bij betalingsachterstand



Een rekening over het hoofd gezien? Kan een keer gebeuren. Anders wordt het als je de huur niet betaalt. Of de zorgkosten en energienota. Zoiets roept vragen op. Hoe is dat gekomen? Is er misschien hulp nodig? De gemeente Harderwijk begon het najaar 2020 het project Vroegsignalering Schulden. Als iemand meerdere vaste lasten niet betaalt, kan een hulpverlener contact opnemen. Hoe eerder, hoe beter zelfs. Want mensen wachten gemiddeld vijf jaar voordat ze zelf om hulp vragen. Dan zijn de schulden vaak al veel groter.

Een paar vragen

In Harderwijk helpen de maatschappelijk werkers van Stimenz samen met vrijwilligers van Zorgdat bij de vroegsignalering. Zij bellen, sturen een brief of gaan even langs voor wat vragen. Door vroegtijdige hulp

kun je erger voorkomen, vertelt Arja van der Sluijs van Stimenz. In maart kwamen al 62 signalen binnen. Als betalingsachterstanden zich herhalen, kan er reden zijn om in actie te komen. Die gegevens zijn vertrouwelijk en komen onder meer via Omnia Wonen, UWoon, Achmea, VGZ, Vitens en Meerinzicht.

Er is allerlei hulp mogelijk, vertelt Arja. Van ondersteuning bij de boekhouding tot gesprekken met maatschappelijk werk. "Omdat wij de regelingen en instanties kennen, kunnen we snel en eenvoudig doorverwijzen." De hulp is op vrijwillige basis en de ervaring leert dat mensen zich achteraf opgelucht voelen. "Wij zeggen: dit kan iedereen gebeuren. Het kan aan je aandacht zijn ontsnapt, maar als je ergens moeite mee hebt, weet dan dat wij iets kunnen betekenen."

Voedselbank blij met 500 euro van Turkse Moskee

De Voedselbank Harderwijk-Ermelo-Putten was dringend toe aan een nieuwe laptop. Blij verrast waren ze daarom met de gift van 500 euro van de Turkse Mehmet Akif Ersoy Moskee. Aydin Ilgar, secretaris van de Turkse

moskee: "Vanuit onze geloofsovertuiging dragen we graag bij aan het helpen van kwetsbare mensen. In de toekomst willen we nog vaker de handen uitsteken en meer samenwerken met de Voedselbank."



Sam& van start in Harderwijk en Hierden

Schoolreisjes, sporten, muziekles, een verjaardag vieren of een dagje uit. Het lijkt normaal dat alle kinderen in Nederland dit kunnen doen. Maar niet elke ouder kan het betalen. Eén op de twaalf kinderen groeit op in armoede. In Harderwijk en Hierden zijn allerlei organisaties die helpen als er thuis weinig geld is. Maar waar vind je de juiste hulp? Daarvoor kun je terecht op de portal Sam&. Hier vind je alle voorzieningen, zoals Stichting Leergeld,

Jeugdfonds Sport en Cultuur, Nationaal Fonds Kinderhulp en Stichting Jarige Job. Samen bieden ze één portaal waar ouders en intermediairs een aanvraag kunnen doen voor de voorzieningen die de organisaties bieden.

Bent of kent u iemand die wel een steuntje in de rug kan gebruiken? Ga of verwijz dan naar www.samenvoorallekinderen.nl.



Wethouder Gert Jan van Noort

"Je hoeft het niet alleen te doen."

Meedoen in de samenleving is voor iedereen belangrijk. Dat je lekker woont en fijne mensen om je heen hebt. Dat je kunt sporten of muziekles kunt volgen. En dat je je geen zorgen hoeft te maken over de huur of de hypotheek, de energielasten en de boodschappen. Maar zelfs in een rijk land als Nederland is dat niet vanzelfsprekend. Iedereen kan in een situatie komen waarin de bestaanszekerheid een bestaansónzekerheid wordt. Dat zien we vooral ook in deze coronatijd. Ondernemers en zzp'ers met weinig inkomen. Mensen zonder werk. En dan?

"De VoorzieningenWijzer helpt mensen om gebruik te maken van de mogelijkheden die er zijn."

Dan hoeft je het niet alleen te doen. Er zijn mensen en instanties die jou graag helpen. En gemeentelijke regelingen waarvan je gebruik kunt maken. Toch laten veel mensen mogelijkheden onbenut. Dat kan allerlei oorzaken hebben. Zoals schaamte. Wat ook kan: je weet niet wat er mogelijk is en waar je naartoe kunt. Want dat laatste blijft inderdaad een punt: wáár kun je terecht. Het gevolg: je trekt niet aan de bel en moddert maar door, van kwaad naar erger.

Onlangs verscheen daarom de VoorzieningenWijzer. Vrijwilligers van Zorgdat en Stimenz gebruiken dit instrument voortaan bij nieuwe aanvragen voor bijstandsuitkeringen en nieuwe huurders. En bij mensen die worden aangedragen door andere betrokken organisaties. De VoorzieningenWijzer helpt mensen om gebruik te maken van de mogelijkheden die er zijn. Zoals gemeentelijke regelingen, toeslagen, het kiezen van een passende zorgverzekering of een ander abonnement zoals energie en telefonie. Verder ligt er binnenkort de nota Bestaanszekerheid. Dit betekent dat de gemeente nog meer gaat inzetten op het ontwikkelen als mens en meedoen in de samenleving. Liefst al aan de voorkant, om financiële problemen te voorkomen. Dát is onze ambitie, met alle organisaties daarachter. Harderwijk zijn wij Samen!



"ER ZIJN ALTIJD MENSEN EN ORGANISATIES DIE GRAAG HELPEN, OOK IN HARDERWIJK."

Wees je ervan bewust dat het jou ook kan overkomen. Zelf studeerde ik in de jaren tachtig af. Er was nauwelijks werk. Ik had een tijdelijke baan waarvan het contract niet werd verlengd. Dat vond ik een heel stressvolle situatie. Ik schaamde me ook: 'Als mensen mij zien dan denken ze vast: waarom werkt hij niet?' Ik heb daar veel van geleerd. Sindsdien zet ik altijd geld opzij, want stel dat je werkloos raakt of ziek wordt. En ik heb geleerd dat je je niet hoeft te schamen. Maak het gewoon bespreekbaar. Er zijn altijd mensen en organisaties die graag helpen, ook in Harderwijk."

Van bijles, fiets tot laptop: Leergeld helpt

Een goede fiets om naar school te gaan. Een laptop voor (online) onderwijs. Of zo'n uitgebreide rekenmachine voor de bovenbouw. Het is eigenlijk onmisbaar voor leerlingen. Maar als ouders krap bij kas zitten, schieten die aankopen er vaak bij in. Stichting Leergeld Randmeren helpt waar mogelijk.



Kom in contact

harderwijk@leergeldrandmeren.nl

“We krijgen meer bekendheid, maar het kan nog beter.”

De stichting is nog maar net begonnen, maar bestuurslid Rudi Tink vertelt dat in 2020 al 253 kinderen zijn geholpen. Voor bijna honderdduizend euro. De kinderen komen uit Harderwijk, Ermelo, Putten en Zeewolde, de gemeenten die de stichting ondersteunen. Ook komt geld binnen via giften en, tijdelijk, via de landelijke overheid. Dit jaar stijgt het aantal kinderen naar 400, verwacht Rudi. “Opgeleide vrijwilligers helpen ons om ouders te bereiken. Dat is onze grootste zorg: hoe laat je iedereen weten dat deze hulp er is?”

Broertje of zusje

Ouders komen in aanmerking als ze op bijstandsniveau leven en er nauwelijks geld is voor levensonderhoud. “Na aanmelding zoeken we mensen thuis op. Dat gaat nu niet, vanwege het coronavirus. Jammer, want anders zie je gauw genoeg of je nog meer kunt betekenen in een gezin.”

Een kind dat iets nodig heeft, moet niet te lang hoeven wachten. “Binnen een paar dagen na aanmelding hebben we een laptop of een fiets geregeld. Dat is het streven”, vertelt Hetty Schouten, de coördinator in Harderwijk. “Daarom hebben we ook laptops op voorraad”, zegt Rudi. “We gaan niet voor de voordeligste oplossing, maar kiezen *kwaliteit*, zodat ze helemaal up-to-date zijn.” Dat

geldt voor elke ondersteuning. “En er is goed contact met de plaatselijke fietsmakers, waar kinderen een tweedehands fiets van maximaal 250 euro mogen uitzoeken.”

Warme kleding

Hetty heeft met een oproep in de nieuwsbrieven van basisscholen al veel ouders en professionals bereikt. “We krijgen meer bekendheid, maar het kan nog beter. We hoorden deze winter over kinderen die zonder warme kleding naar school kwamen. Schrijnend! Ook dan kunnen we helpen. Zoals we ook speciale passen uitdelen om schoolspullen in te kopen.” De stichting doet er alles aan dat deze kinderen net zoveel kansen krijgen als anderen, vertelt Hetty. “Zo is er ook geld beschikbaar voor bijlessen.”

In Het Praktijkhuis kan je helemaal jezelf zijn

“Ik hoef niets. Dat ik er ben is al genoeg.”

Kees (36) werkt al jaren bij een administratiekantoor. Sinds zijn echtscheiding – twee jaar geleden – heeft hij steeds vaker last van angstaanvallen. Zelfs een telefoongesprek is ‘m soms al teveel. Kan Het Praktijkhuis aan de Johanniterlaan iets betekenen? Kees vertelt over zijn eerste bezoek.

Ik heb het adres van de huisarts. Nu sta ik bij de voordeur en twijfel ik. Zal ik aanbellen? Maar de deur zwaait al open. Het is Helma (39), de coördinator. Ze zag mij al lopen. We gaan een paar trappen op. Boven kijk ik onwennig om mij heen. Helma wijst naar de keuken. Daarnaast is een zithoek met banken, een enorme eettafel, een *knutselhoek* en een kantoortje. Best gezellig, zeg ik. Daarna klap ik dicht. Ik voel spanning. Helma merkt het. Geeft niets, zegt ze. Dat hoort erbij.

Aan een tafel maken drie jonge vrouwen een voorjaarsbakje. Helma schenkt *koffie* in en vraagt of ik iets over mezelf wil vertellen. Ik

aarzel. In een paar zinnen benoem ik de scheiding en de angsten. Helma luistert en knikt. Alsof ze ‘t heel normaal vindt. Daarna vertelt ze over zichzelf. Ze werkte in de beveiliging. Tijdens een nachtdienst liep ze een angsttrauma op. Uiteindelijk moest ze stoppen met werken.

“Ik heb nog weinig verteld, maar ik voel mij nu al gezien en begrepen.”

Blogs

Tijdens haar behandeling kwamen psychische problemen aan het licht. Ook haar jarenlange depressies. Ze beschrijft de lange weg van medicatie, dagbesteding en vrijwilligerswerk. Toen ‘t iets beter ging, hield ze een website bij met blogs over haar situatie. Zo leerde ze lotgenoten kennen. Door goeie hulp kon ze zelf aan haar herstel werken. Nu begeleidt ze de ervaringsdeskundige vrijwilligers van Het Praktijkhuis; mensen die – net als ik – eerst eens de inloop bezochten.

Helma's verhaal maakt mij rustig. Ik herken veel. Moet ik nu ook alles op tafel gooien? Helma glim-



Helma, coördinator van Het Praktijkhuis

lacht. Ik hoef niets. Dat ik er ben is al genoeg. Dan vraagt ze de andere mensen erbij. Een voor een vertellen ze iets. Over leven met autisme. Over verslaving. Over de moeite te kunnen verbinden. Vrijwilliger Rianne heeft ook telefoonvrees. Ik begrijp wat ze beschrijft. Maar ze maken ook grapjes over zichzelf. Mijn spanning is helemaal weg. Als ik wil, mag ik *knutselen*. Liever nog een kop koffie. Ardon, ook vrijwilliger, zet een dienblad vol brood en beleg op tafel. Of ik straks wil meelunchen. Nou ja, waarom niet.

Telefoonvrees

Een uur later ga ik naar huis. Helma vraagt of ik later die week terugkom. En ik mag altijd bellen. Bij de trap, waar de anderen mij niet horen, vraag ik of ze mij wil helpen bij mijn telefoonvrees. Uiteraard, zegt ze. Ik krijg ‘huiswerk’ mee: wie wil ik bellen en waarom zie ik daar tegenop? Dan kunnen we er eerst over praten. Ik knaai als ik de trap afluop. Tot vrijdag. Opgelucht fiets ik naar huis. Ik heb nog weinig verteld, maar ik voel mij nu al gezien en begrepen. Ik kan daar mezelf zijn.

Thuis lees ik op de website dat Het Praktijkhuis ook in zes andere regio's zit. Het hoort bij de stichting Ixta Noa. Ooit opgezet om mensen met een eetstoornis te helpen, maar inmiddels kunnen ze iedereen begeleiden. Van ggz-cliënten die willen oefenen in de praktijk tot mensen zoals ik; zonder diagnose, maar onzeker over iets. 's Avonds in bed hoor ik de regen tegen de ruiten tikken. Normaal maakt dat geluid mij somber. Nu denk ik: vrijdag is het vast weer droog.

‘Hoe lastig ook: je kunt beter zelf iets doen.’

Deze dame zit niet bij de pakken neer.

Winkeliers maken een moeilijke tijd door. Ook Anouk Vrijenhoe (30) van ZieZo. Haar kledingboetiek voor *kin-deren* was sinds half december dicht. Het horecagedeelte sinds half oktober. Inmiddels is de winkel gelukkig weer open. Hoe gingen zij daarmee om?

Je kan zeggen: Anouk is een geboren optimist. En misschien is dat ook wel zo. Maar vooral haar creativiteit en inzet maken het verschil. Al 5,5 jaar runt ze een populaire winkel in de Luttekepoortstraat. Daarnaast werkt ze nu tijdelijk vier ochtenden per week bij een distributiebedrijf. Pakketten sorteren. 's Middags is ze nog wel in haar winkel. Daar verzorgt ze bestellingen en ontvangt Anouk op afspraak klanten. Als extra is er de ontbijtservice, die tijdens de crisis ontstond. Deze dame zit niet bij de pakken neer.

Als we haar complimenteren, reageert ze bijna verlegen. Zoals 't haar ook verrast dat zoveel mensen haar berichtje liketen, toen ze op Facebook schreef over die bijbaan bij de pakketdienst. "Ik vind het niet meer dan normaal. Wat moet ik dan doen? Wachten tot de rekening leeg is? Thuis op de bank gaan zitten en een beetje door mijn tijdlijn scrollen? Daar word je niet vrolijk van hoor."

“Je kunt klagen en duimen draaien, maar daar schiet niemand iets mee op.”

Moederdag

Haar ontbijtservice ontstond een jaar geleden, tijdens de eerste lockdown. Het horecagedeelte in de winkel moest dicht, maar ze had nog voorraad. Dus ging ze ontbijtjes bezorgen. "Mijn vriend is *banketbakker* en heeft mij enorm geholpen. We deden allerlei acties, ook rond Pasen en Koningsdag. Van tompoucen, cupcakes tot paasbroden. Met Moederdag reden we vier

routes met vijf auto's. Dat gaf veel positieve energie én inkomsten."

Haar partner Christian Schmidt (32) heeft een vaste baan. Daardoor komt Anouk niet in aanmerking voor steun. Maar alle kosten lopen door, dus ze moest iets verzinnen. Gelukkig heeft ze de steun van een trouwe klantenkring. "Ik wilde niet met die wintercollectie blijven zitten. Eerst bood ik tassen vol kleding aan, later bedacht ik de paskratten. Je krijgt een krat met kleding thuis. Alles wat je afneemt, betaal je via een Tikkie. De rest geef je terug." De winkels liggen nog bomvol, vertelt Anouk. Terwijl de nieuwe zomercollectie al onderweg is. "Die bestelling is al lang van tevoren gedaan. Die kan ik niet stopzetten. Gelukkig mochten we eind april weer open."

Haar tip? Blijf altijd in mogelijkheden denken. "Je kunt klagen en duimen draaien, maar daar schiet niemand iets mee op. Hoe lastig ook: je kunt beter zelf iets doen, dan wachten op de oplossing."



Foto: FotovanderLeij

Laag inkomen? Ontdek de minimaregelingen

Als je een laag inkomen hebt, dan kom je misschien in aanmerking voor extra (financiële) hulp. Dit heet: minimaregelingen. Denk bijvoorbeeld aan:

- Bijzondere bijstand. Voor dingen die u echt nodig heeft, zoals aanvullende ziektekostenverzekering, bewindvoering, rechtsbijstand, reiskosten en een voorziening voor een warme maaltijd.
- Extra bijdrage zorgkosten. Voor mensen die chronisch ziek zijn of een beperking hebben.
- Maatschappelijke bijdrage-regeling. Voor meedoen aan sportieve, sociale en culturele activiteiten.
- Individuele inkomenstoeslag. Extra geld voor mensen die een lange tijd een laag inkomen hebben.
- Individuele studietoelage. Voor mensen met een beperking die niet kunnen werken naast hun studie.
- Collectieve zorgverzekering.

Kijk op meerinzicht.nl (zoek op: 'Regelingen bij een laag inkomen')



Ruud Tak (76) blij met de hulp van Zorgdat

“Er zijn altijd mensen die je willen helpen.”

Als je partner wegvalt, verandert je leven totaal. Het overkwam Ruud Tak (76). In 2018 overleed zijn vrouw. Ineens stond hij er alleen voor. Dat viel hem zwaar. Zijn tip aan anderen: wacht niet met hulp zoeken. Er zijn altijd mensen die je willen helpen."

“Achteraf gezien heb ik te lang zelf doorgemodderd.”

Ruud en zijn vrouw Marina verhuisden in 2010 vanuit Rijkswijk naar Harderwijk. Ruud had gewerkt op het ministerie van Defensie, Marina bij het Witte Kruis. In 2018 overleed Marina aan de gevolgen van darmkanker. Een verdrietige tijd. En lastig voor Ruud. "Mijn vrouw deed altijd alles in huis en ineens moest ik het zelf doen. Maar omdat ik steeds slechter liep, kreeg ik een vervuild huis. Ook was ik best eenzaam. Ik voelde me somber, terwijl ik niet zo ben."

Anderhalf jaar geleden kreeg hij voor het eerst bezoek van een vrijwilliger van Zorgdat. Dat was in het kader van het huisbezoekproject van Zorgdat. Iedereen vanaf 75 jaar kan bezoek aan huis krijgen. "De vrijwilligster, mevrouw Zwart, adviseerde mij om huishoudelijke hulp aan te vragen via het Wmo-loket." Dat bleek een goede oplossing. "Achteraf gezien heb ik te lang zelf doorgemodderd."

Huiskamer van de Buurt

De vrijwilligster nodigde Ruud ook uit voor de Huiskamer van de Buurt in Zorgcentrum De Aanleg. Elke donderdag van 10 uur tot half 12. "Daar zie ik altijd naar uit. Ik ont-

moet er leeftijdsgenoten. Samen hebben we het heel gezellig. Kop koffie en ouwehoeren. Meestal over de gebeurtenissen in Harderwijk, met de *krant* erbij."

Verhuisd

In De Aanleg ontmoette Ruud de ouderenadviseur Vera Freeke van Zorgdat. Zij heeft bemiddeld voor een aangepast huis. Sinds december 2020 woont hij in een aanleunwoning bij Weideheem. "Het is hier fijn. Er is een lift, zodat ik me vrijer kan bewegen. Ik krijg nog altijd huishoudelijke hulp." Ook komt er elke ochtend en avond iemand van Zorggroep Noordwest-Veluwe voor de

steunkousen. Een vrijwilliger van Zorgdat doet klusjes. Dingen op hangen, lampjes aansluiten. "Hij is een oud-marechaussee."

Bezoek

Ruud voelt zich nog best vaak eenzaam. Hij verdrijft de tijd met computeren en televisiekijken. Regelmatig krijgt hij bezoek van de vrijwilligster van Zorgdat. Wekelijks gaat hij met de taxi naar De Aanleg. Elke maandagmiddag belt de maaltijdservice aan. Nee, niet die van Zorgdat. "Zo'n maaltijdservice is heel fijn, want je hoeft het eten alleen nog maar even op te warmen. Ik ben niet zo'n kookman." Al met al is Ruud blij met de

hulp via Zorgdat. "Die heeft me zeker iets gebracht."

Huiskamer van de Buurt

Heb je behoefte aan structuur en sociale contacten? Dan kun je naar een Huiskamer van de Buurt. Deze bijeenkomsten zijn wekelijks in de wijkontmoetingscentra in Harderwijk.

Meer weten?

Neem dan eens contact op met Zorgdat: 0341 – 43 46 56. Of kijk op www.zorgdat.nl

‘Minder lang douchen is beter voor je portemonnee.’



Lissy van Bennekom doet mee aan Junior Energiecoach

Geld besparen kan ook leuk zijn, weet Lissy van Bennekom (10). Samen met haar familie doet ze mee aan Junior Energiecoach, waarbij je probeert minder energie te verbruiken. Goed voor de spaarpot, beter voor het milieu.

“Het is leuk én gratis.”

Lissy is kindwethouder. Samen met kinderburgemeester Daan Boersma vormt ze het kindercollege. Ze denken na over oplossingen voor problemen en verzinnen leuke activiteiten. Zoals meedoen aan Junior Energiecoach, een spel voor kinderen van 7 tot 12 jaar. “Het begint in oktober weer, maar je kunt je nu al opgeven en voorbereiden. In

dat spel probeer je samen met je familie minder stroom te verbruiken. Daarmee verdien je punten en kun je prijzen winnen. Het duurt vijf weken. Elke week krijg je tips, proefjes en opdrachten.” Je krijgt één keer iets thuisgestuurd, de rest is online.

Lissy heeft al wat tips: “Korter douchen bespaart veel geld, want je verbruikt minder water en minder stroom en gas voor het verwarmen van water. Ik douche nooit lang, maar als je normaal tien minuten doucht, kan je kiezen voor vijf minuten. Dat scheelt de helft.”

Een andere tip gaat over verlichting. “Veel mensen laten overal de lampen branden. Maar als je niet op die plek

bent, kan je de verlichting beter uitschakelen. Anders brandt het voor niets.” Ook apparaten die uitstaan, verbruiken nog altijd stroom als de stekker in het stopcontact zit. “Wij hebben een stekkerblok voor meerdere apparaten. Er zit een knop op. Druk je die in, dan lekt er geen stroom weg.”

Thuis *besparen* ze al aardig, vertelt Lissy. “We gooien nooit zomaar eten weg en gaan vaak met de fiets. Mijn ouders hebben een hybride auto. En we proberen niet steeds weer iets nieuws te kopen.”

Lissy zit in groep 8 van basisschool De Rank. Ze hoopt dat haar klas, én andere leeftijdsgenoten, meedoen aan het spel. “Het is leuk én gratis.”

Gratis mobieltje dankzij Wonderfoon

Elkaar helpen kan op allerlei manieren. Kijk naar Herbert van Til, de man achter de ‘Wonderfoon’. Dat oude telefoontoestel, omgebouwd

tot jukebox waarmee dementerende ouderen liedjes van vroeger kunnen beluisteren. De toestellen maakt Herbert met acht vrijwilli-

gers, onder wie Niek van Weeghel, die in november het Jeugdlintje kreeg. Door corona ligt de productie stil, maar de stichting had zoveel toestellen verkocht, zo’n 300, dat er geld overbleef om iets

moois mee te doen. Herbert: “Er zijn genoeg jongeren die te weinig geld hebben voor een goeie smartphone. Via Stichting Mensen in Nood 0341, de Voedselbank en andere kanalen gaven we jongeren

een nieuw mobieltje. Ze dachten dat ze een tweedehands apparaat kregen, dus ze waren helemaal verrast.” Ze kunnen nu appen met *klasgenoten* en docenten én kunnen in het schoolsysteem Magister.

Medewieker Frits Sparnaaij telt zijn zegeningen

Terrasje pakken? Lekker in de achtertuin

“Kijk naar wat je hebt en niet naar wat je niet hebt.”

Dure Franse kaasjes? Niet nodig. Zijn kleding? Van Nel’s Kledingsservice. Terrasje pakken? Lekker in de achtertuin. En dan afkoelen in het opblaaszwembad. ‘Medewieker’ Frits Sparnaaij (63) moet het doen met weinig geld, maar hij blijft een levensgenieter. “Tel je zegeningen.”

Daar stonden ze, Frits en Gea. In hun korte broek bij de receptie van Hotel Krasnapolsky. ‘Kunnen we een kamer huren? De duurste die je hebt: de bruidssuite’. Een spontaan idee, zoals wel vaker. Frits glundert: “Het was een prachtige kamer met een rijkgepulde koelkast en het lekkerste bed waar we ooit in sliepen.” Frits had ook ontbijt geregeld. “Kwamen ze ‘s morgens binnen met veel te veel

broodjes voor twee personen. Die moesten we natuurlijk wel betalen. Net als al die drankjes.” Kosten: over de 500 euro, voor één nachtje.

Noodrem

Frits werkte toen nog als semi-orthopeed. Kort daarna raakte hij arbeidsongeschikt vanwege zijn longproblemen. Als klap op de vuurpijl kreeg hij botkanker. Frits en Gea woonden net in Harderwijk. “Ineens ging ik naar zeventig procent inkomen. Ik verdiende al niet veel, dus het werd beknipt.” Maar dat deden ze niet. “We bleven makkelijk geld uitgeven. Uit eten in de stad, terrasjes pakken.” In dat jaar gingen ze ook twee keer op vakantie: naar Spanje en Griekenland. Het spaargeld raak-

te op en ze begonnen chronisch geld tekort te komen. En dan? “Dan moet je aan de noodrem trekken.”



Ereronde

“Het is lastig je uitgavenpatroon drastisch om te gooien. Maar we

deden het wel. Geld maakt niet gelukkig, maar als je niet oppast, krijg je er stress van. We stopten met dure A-merken in de supermarkt. We gingen letten op de stookkosten. En zegden alle abonnementen op. We waren lid van alle loterijen die je maar kunt verzinnen. We hebben alleen nog de Postcodeloterij. Pas wonnen we een blik met koekjes. Toen maakten we een ereronde; het leven moet je vieren.”

Tel je zegeningen

Frits en Gea hebben hun eigen “Plaza di Hondsdraffen”. Een fijne achtertuin met opblaaszwembad, terras en koelkast om de hoek. “Ik zeg altijd: tel je zegeningen. Kijk naar wat je hebt en niet naar wat je niet hebt. Ik hoor vaak: ‘Als ik niet op vakan-

tie kan, heb ik een rotzomer.’ Maar wij hoeven niet op vakantie. Onze kleding? *Tweedehands*. Ik was genomineerd voor Harderwijker van het Jaar. Bij de uitreiking zeiden ze: ‘Wat heb je een mooi colbert. Ik zei: ‘Van Nel’s Kledingsservice’. Daar schaam ik me niet voor. Waarom zou ik. Ik durf ook prima om hulp te vragen.”

Veel geleerd

Frits is even stil en zegt dan: “Eerlijk gezegd zou ik niet weten wat ik zou doen als morgen het *schip* met geld binnenvaart. Maar dan heb ik sowieso veel geleerd van de afgelopen zeventien jaar. Mijn longproblemen en de kanker hebben mij veel gebracht. In Harderwijk ben ik een ander mens geworden. Hier ben ik tot geloof gekomen. Sindsdien sta ik anders in het leven. Ik denk dat ik daardoor ook zo kan omgaan met mijn situatie.”

Wat is nou écht belangrijk voor jou?



Dit vroegen wij - Jurre & Sanne – elkaar in de zomer van 2018. Op vakantie kwamen we door een boek in aanraking met minimalisme. We hadden het prima voor elkaar. Net een koopwoning en goede banen. En toekomstplannen die pasten bij hoe het hoort, maar niet bewust gekozen. Over een jaar of tien een twee-onder-een-kapwoning kopen, dát was ons plan voordat minimalisme op ons pad kwam. Maar wilden we dat wel echt?

Bij minimalisme wordt vaak gedacht aan zo min mogelijk bezitten en lege witte kamers. Minimalisme gaat echter niet over het wel of niet hebben van spullen, het gaat over het focussen op wat écht belangrijk voor je is. Alles dat daarvan afleidt staat in de weg.

Beginnen met minimaliseren

Om te ontdekken wat belangrijk voor ons was, begonnen we bij het kritisch kijken naar onze spullen. In

één maand tijd verlieten ruim zevenhonderd spullen ons huis en kregen een tweede leven. Dit bracht ons rust en ruimte in huis. Maar vooral; meer ruimte in ons hoofd. We gingen daarvoor bewuste keuzes maken in onze tijdsbesteding, aankopen en wat we willen bereiken in ons leven. Dat bleek voor ons rust, vrijheid en groei te zijn.

“Met kleine aanpassingen bleek ons leven zoveel leuker, makkelijker en vrijer te worden. En dat gunnen we iedereen!”

Financiële ruimte

Doordat we minder nodig hadden, ontstond er meer financiële ruimte. Dit gaf ons de vrijheid om allebei een dag minder te gaan werken. We merkten dat financiële vrijheid ons een goed gevoel gaf. Daarom besloot Jurre zijn studieschuld versneld af te lossen. Op dit moment leggen we een buffer aan van een half jaar aan vaste lasten, zodat we de moge-

lijkheid hebben om onze banen op te zeggen, mochten we dat willen.

Drie jaar geleden dachten we aan groter wonen. Nu dromen we juist van een kleiner huisje in de natuur. Met kleine aanpassingen bleek ons leven zoveel leuker, makkelijker en vrijer te worden. En dat gunnen we iedereen!

Zelf aan de slag

Wil jij ook meer rust en (financiële) vrijheid ervaren?

- Begin met het kritisch kijken naar je spullen. Trek je kledingkast open en houd alleen waar je echt blij van wordt. Ga zo verder met de rest van je huis.
- Kijk naar je uitgavenpatroon en je koopgedrag. Kun je je vaste lasten verlagen? Zijn er overbodige abonnementen die je kunt opzeggen? Heb je echt nodig wat je koopt?
- Ontdek wat echt belangrijk voor je is en richt je daarop. Draagt je leven daar op dit moment aan bij? Welke doelen wil jij bereiken?

Voedselbank met winkelconcept naar nieuwe pand

“Er valt straks iets te kiezen.”

Als klant van de Voedselbank Harderwijk-Ermelo-Putten heb je straks iets te kiezen. Dat heeft alles te maken met het winkelconcept in het nieuwe pand aan de Nobelstraat 11. “Een flinke stap vooruit”, vindt coördinator Ruud Goijaerts (67).

Tot nu toe krijg je als klant een vast *voedselpakket*. Hoeveel en wat erin zit, hangt af van de grootte van je huishouden. Maar er zitten altijd wel wat producten in die je niet gebruikt of niet lust. In het nieuwe concept staan er ook producten in het winkelschap waaruit je kunt kiezen. Eventueel kun je een product omruilen voor iets dat je wel gebruikt. Dit gaat ook voedselverspilling tegen. “We verwachten dat dit zorgt voor een positievere klantbeleving en meer gevoel van eigenwaarde”, vertelt Ruud.

Schroom

Ruud was van 2012 tot 2015 zelf klant van de Voedselbank. “In 2011 ging mijn bedrijf failliet. “We moesten ons huis verkopen. Vanwege schulden zaten we onder bijstandsniveau. Met veel schroom ging ik naar de diaken van onze kerk. Hij wees ons op de Voedselbank. Ik zei: ‘Maar we hebben nog te eten’. De diaken antwoordde: ‘Als je naar de Voedselbank gaat, kun je misschien wat sparen.’ Toen heb ik me aangemeld, opnieuw met schroom.” Achteraf is Ruud blij met die stap. “Na drie jaar was ik schuldenvrij. Ik heb nog een aantal jaren gewerkt, tot aan mijn *pensioen*.”

Stap voor stap

Het nieuwe pand aan de Nobelstraat 11 is medio mei opgeleverd. Algemeen coördinator Antoinette Walenberg verwacht de opening

in oktober te houden. “We gaan stap voor stap over naar de nieuwe werkwijze, want er loopt een aantal processen door en langs elkaar. Allereerst natuurlijk het nieuwe winkelconcept, waaraan ook onze vrijwilligers moeten wennen. Voor de klanten in Ermelo en Harderwijk wijzigt er niets en blijven we op de oude manier werken.”

Nel's Kledingservice

De Voedselbank huurt het pand kosteloos van een gulle gever. Antoinette is er blij mee. Zoals ze ook verrast is over de vele donaties. De Voedselbank deelt het pand met Nel's Kledingservice. Hier koop je kleding voor een klein bedrag. Nieuw is ook de spreekruimte voor privacygevoelige gesprekken. Ook de Zorgdat-vrijwilligers, die de mensen screenen, kunnen hier terecht.



Ruud Goijaerts en Antoinette Walenberg verwachten een positievere klantbeleving

Schroom niet, meld je aan

Heb je te weinig geld voor boodschappen? Leef je onder het bestaansminimum? Dan kom je misschien in aanmerking voor de voedselbank. Hoe langer je wacht, hoe lastiger. Schroom dus niet en meld je aan voor een screening: 06 - 43 93 09 24 / clients@voedselbankharderwijk.nl



Meer info: Mail dan naar burgerschap@harderwijk.nl of kijk op www.gaharderwijk.nl

Colofon:

De krant 'Harderwijk zijn wij Samen' is een speciale uitgave van de gemeente Harderwijk. Iedereen die in de gemeente Harderwijk woont, wordt uitgenodigd mee te doen in de samenleving. Burgerschap is het besef dat de stad, wijk, buurt, het dorp, de straat, school van de kinderen, speeltuin om de hoek, het sportveld en het plein ook van jou zijn. Een prettige woonomgeving nodigt inwoners uit elkaar te ontmoeten en aangenaam met elkaar samen te leven. Harderwijk zijn wij Samen. Deze krant is in juni 2021 uitgegeven.

Meer informatie? Neem contact op met Team Communicatie. 0341 - 411 911

Teksten: Marco van den Berg, Jeroen Fidler (coördinatie), Harry Schipper, Stelletje Minimalisten
Beeld: Marijn Fidler, Marco van den Berg, Jeroen Fidler
Opmaak: Inzpire design & communicatie

