



LUISTERGROEPEN AMSTERDAM

STICHTING HART VOOR NOORD
VERSLAG 2022

H♥**RT**
VOOR NOORD

INHOUDSOPGAVE

1. Introductie	pag. 3	6. Consolideren van de Luistergroepen	pag. 13
2. Stappen Luisterronde	5	7. We breiden uit naar andere stadsdelen van Amsterdam	16
3. Feiten en Cijfers	6	8. Ontwikkelen van het project en een praktijkplaats	17
4. Doelgroepen	7	9. Samenwerking met verschillende partnerorganisaties	21
- Kwetsbare mensen in Amsterdam-Noord	7	10. Publiciteit voor de bijeenkomsten	22
- Vrijwilligers als groepsbegeleiders	7	11. Ervaringen van deelnemers en begeleiders	23
- Buurtverbinders	7	12. Resultaten	24
5. Overzicht en evaluatie van doelen en activiteiten 2022	8	13. Vooruitblik 2023	26

1. INTRODUCTIE

Stichting Hart voor Noord is in 2020 met Luistergroepen gestart vanwege de sociale nood en het sociale isolement die medewerkers en vrijwilligers tegenkwamen in de buurten van Amsterdam-Noord. Luistergroepen brengen mensen in groepsverband bij elkaar om dagelijkse ervaringen met elkaar te delen, naar elkaar te luisteren en van elkaar te leren. De werkwijze en doelen van de Luistergroepen zijn gebaseerd op een voor Nederland nieuwe methode, de zogenaamde Integratieve Buurt Therapie (IBT). Dit sluit goed aan bij de behoeften van met name kwetsbare mensen. Tijdens de bijeenkomsten van de Luistergroepen die we luisterrondes noemen, is het niet de therapeut maar een groep die ontvangt, ondersteunt en oplossingen aanreikt. Het uitgangspunt is dat het welzijn van een individu onlosmakelijk verbonden is met het netwerk van sociale relaties waarin het zich begeeft. Mensen met diverse achtergronden verbinden zich met elkaar, delen kleine en grote problemen als ook strategieën om er mee om te gaan, waardoor er bij deelnemers ruimte ontstaat om opnieuw mee te doen in de samenleving. De regels van de Luistergroepen helpen hierbij (pagina 5). Zie voor een meer uitgebreide achtergrond het visiedocument 2020-2023.



Aan de hand van het projectplan voor het jaar 2022 beschrijven we in dit verslag welke activiteiten we het afgelopen jaar hebben ondernomen. Het projectplan 2022 is onderdeel van een termijn van vier jaren (2020-2023) waarin Stichting Hart voor Noord de Luistergroepen introduceert in Nederland en specifiek in Amsterdam-Noord. Grofweg hebben we in de afgelopen eerste drie jaren en ondanks COVID-19, onze plannen met enige aanpassing kunnen uitvoeren. In de zomer van 2020 volgde de eerste groep van 10 begeleiders van Luistergroepen de eerste trainingsmodule in Integratieve Buurt Therapie gevolgd door de tweede module in december 2021. In het voorjaar van 2022 is een nieuwe groep van 15 begeleiders getraind. In 2022 vonden op 6 verschillende plekken in Amsterdam-Noord maandelijks Luistergroepen plaats en ook in Amsterdam-Zuid en in Amsterdam-Oost zijn Luistergroepen ontstaan. Met de training van nieuwe begeleiders in het afgelopen jaar en lerend van de ervaringen in de eerste twee jaren (2020 en 2021), hebben we nu een goede basis voor verschillende Luistergroepen kunnen leggen. We merken dat waar de Luistergroepen het beste lopen, de begeleiders goed ingebed zijn in netwerken in de buurt en er connecties zijn met andere activiteiten en maatschappelijke partners (zie hieronder). In deze buurten zien we dat steeds meer deelnemers onderling contact houden en elkaar uitnodigen voor verschillende activiteiten; zo ontstaan nieuwe verbindingen tussen mensen en groeien sociale netwerken. Dit willen we graag blijven stimuleren en intensiveren in het nieuwe jaar 2023.



2. DE 5 STAPPEN VAN EEN LUISTERRONDE

1 - OPENING

Verwelkomen, erkennen, insluiten. Het onderdeel van een ronde waarin deelnemers welkom worden geheten, de functie van het kleeft in het midden met eten en voorwerpen en de regels worden uitgelegd, blijde gebeurtenissen worden gedeeld en een op-warmer wordt uitgevoerd.

2 - VERHAALKEUZE

Keuze van het thema. Het onderdeel van een ronde waarin deelnemers vertellen waar ze mee zitten en kenbaar maken welk van de gedeelde verhalen het meest tot hun hart spreekt.

3 - VERDIEPING

Contextualisering. Het onderdeel van een ronde waarin de persoon wiens verhaal is gekozen iets meer verteld over het probleem en andere deelnemers vragen kunnen stellen om het probleem te verhelderen.

4 - VERBREIDING

Problematisering. Het onderdeel van een ronde waarin deelnemers met elkaar delen hoe zij omgegaan zijn met een vergelijkbaar probleem. Je maakt het breder dan een persoon/individuele casus.

5 - AFSLUITING

Ritueel van samenvatting en positieve connotaties. Het onderdeel van een ronde waarin de balansdans wordt gehouden en deelnemers delen wat ze meenemen uit deze ronde.

DE SPELREGELS ZIJN IN HET KORT:

- Luister naar elkaar
- Praat in de ik-vorm
- Houd het kort
- Geen oordeel
- Geen advies
- Een liedje, grapje of gedichtje mag

130 LUISTERRONDES

Elke maand vonden er verspreid door Amsterdam en vooral in stadsdeel Noord verschillende maandelijkse en twee-wekelijkse bijeenkomsten van de Luistergroepen plaats.

3 X MAALTIJD MET THEMA

Voor onderlinge ontmoeting en inspiratie van begeleiders. We bespraken het werk van de beroemde Braziliaanse pedagoog Paulo Freire (1921-1997) waarop de filosofie van de Luistergroepen is gebaseerd.

10X BIJEENKOMST PROJECTGROEP

Voor de uitvoering van de Luistergroepen is er een projectgroep die maandelijks samenkomt.

300 UNIEKE DEELNEMERS

Gemiddeld deden 10 buurtbewoners per bijeenkomst mee, waarbij er elke keer ongeveer 1 á 2 nieuwe deelnemers aansloten. Daarnaast waren er bijeenkomsten op verzoek met Buurtverbinders en buurtorganisaties die wilden kennismaken met de Luistergroepen.

3. FEITEN EN CIJFERS

2 X TRAINING

Van 30 maart tot 3 april vond de Module 1 training plaats 'Begeleider van Luistergroepen' waar 15 nieuwe begeleiders zijn getraind die nu de Luistergroepen versterken of nieuwe Luistergroepen zijn begonnen. Van 26-30 oktober vond de Module 2 training plaats, 'Verdiepen van Begeleiding Luistergroepen' met 21 begeleiders.

3 X INTERVISIE MET BEGELEIDERS

Tijdens de intervisie bijeenkomsten reflecteerden we op het begeleiden en maakten we kennis met nieuwe werkvormen.

3250 UREN ONDERLINGE AANDACHT

We hebben in totaal 130 luisterrondes van 2,5 uur per keer (met inloop en uitloop) met zorgzame aandacht voor elkaar mogelijk gemaakt. Aandacht van mensen voor elkaar - en niet door een professional of een therapeut.

30 ZEER BETROKKEN BEGELEIDERS EN VRIJWILLIGERS

Afgelopen jaar zijn er 15 nieuwe begeleiders opgeleid en hebben de 10 begeleiders die er al waren een vervolgtraining gehad. Er zijn 5 vrijwilligers die de Luistergroepen op verschillende plekken ondersteunen.

4. DOELGROEPEN

KWETSBARE MENSEN IN AMSTERDAM-NOORD

Met de Luistergroepen richten we ons voornamelijk tot bewoners uit Amsterdam (-Noord) met een klein en kwetsbaar sociaal netwerk die een gemis en teleurstelling ervaren in betekenisvolle sociale relaties. Iedereen in Amsterdam-Noord is welkom om aan een Luistergroep deel te nemen, ongeacht uit welke buurt of sociale klasse mensen komen.

VRIJWILLIGERS ALS GROEPSBEGELEIDERS

We werven vrijwilligers die de Luistergroepen begeleiden. Bij elke Luistergroep zijn er minimaal twee begeleiders aanwezig: de begeleider en de co-begeleider. Deze vrijwilligers hebben verschillende achtergronden wat betreft opleiding, leeftijd, werk, gender en religie en wonen en/of werken in Amsterdam. De begeleiders hoeven geen professionele welzijnswerkers te zijn. Iedereen kan begeleider worden maar heeft idealiter wel een leidersrol in de betreffende gemeenschap/buurt waar de Luistergroep samenkomt. Elke begeleider volgt de training van de gecertificeerde trainers van de Europese Vereniging van Luistergroepen AETCIS. Sinds 2020 hebben we 25 begeleiders geworven en getraind waarvan ongeveer de helft ook deelneemt vanuit een rol als professional: opbouwwerker, participatiemedewerker, pastoraal werker/geestelijk verzorger en creatieve professional. De andere helft bestaat uit vrijwilligers die als betrokken en actieve buurtbewoners meedoen.

De verschillende begeleiders zijn en blijven gemotiveerd en enthousiast. Er zijn de afgelopen 2 jaren slechts 3 vrijwilligers afgevallen als begeleider en dit was omwille van persoonlijke redenen (een nieuwe baan en een verhuizing). Er melden zich intussen alweer nieuwe vrijwilligers voor de volgende training.

BUURTVERBINDERS

In Amsterdam-Noord werken we samen met de Buurtverbinders. Zij zijn actieve buurtbewoners die vanuit een persoonlijke ervaring met armoede en kwetsbaarheid anderen bijstaan in informeel georganiseerde initiatieven. Deze Buurtverbinders vervullen een leidersrol in een specifieke buurt of netwerk. De Buurtverbinders bereiken de mensen die niet in beeld zijn bij de zorg- en welzijnsorganisaties. Zij hebben geleerd om elke keer in moeilijke situatie weer op te staan en het is daarom belangrijk dat zij hun ervaringen en strategieën om jezelf te ontwikkelen kunnen delen. Tijdens Luistergroepen en bijeenkomsten van de Buurtverbinders brengen zij hun ervaringen in. Bewoners uit de buurtnetwerken van de Buurtverbinders doen mee aan Luistergroepen om hun problemen in een veilige ruimte te kunnen uitspreken en steun te krijgen. Daarnaast kunnen de Buurtverbinders trainingen volgen om begeleider van Luistergroepen te worden. Het afgelopen jaar hebben we met 3 Buurtverbinders Luistergroepen opgezet: met Amarfi in de van der Pekbuurt, Karima in Buikslotermeer en Tuindorp Buiksloot en Sherida in de Banne.

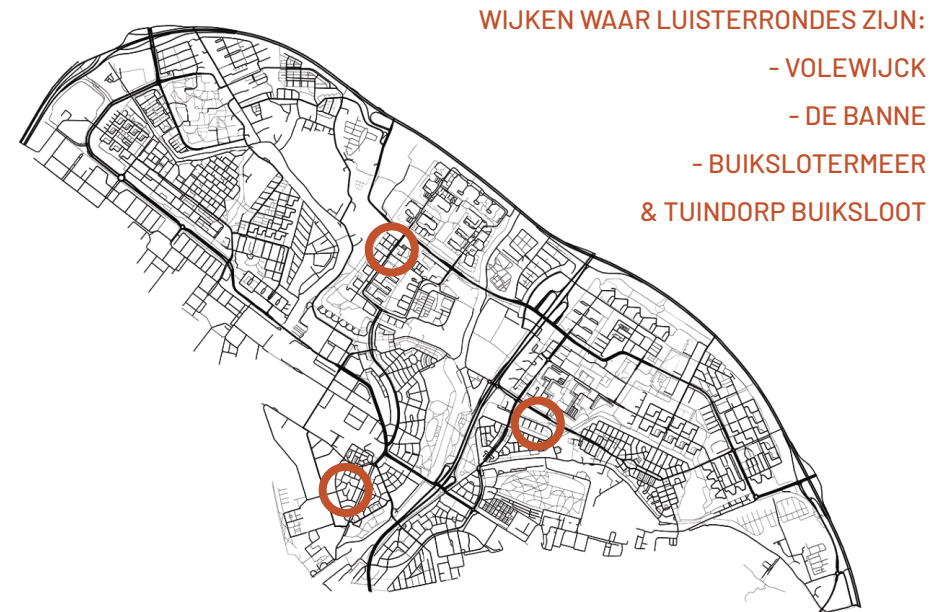
5. OVERZICHT EN EVALUATIE VAN DOELEN EN ACTIVITEITEN IN 2022

In het projectplan hadden we voor 2022 vier doelen gesteld. Hieronder evalueren we de doelen met bijbehorende activiteiten één voor één.

CONSOLIDEREN VAN DE LUISTERGROEPEN

Op 8 locaties in Amsterdam Noord organiseerden we in 2021 maandelijks een Luistergroep. Doel voor 2022 was om ervoor te zorgen dat deze Luistergroepen in Amsterdam-Noord zich consolideren door vaker bijeenkomsten te organiseren (tweewekelijks in plaats van maandelijks) waardoor er meer continuïteit ontstaat. Een tweede doel was om de groepen groter te maken door meer deelnemers te werven.

We hebben we het afgelopen jaar vooral ingezet op continuïteit. Al doende leren we steeds meer dat het hiervoor belangrijk is dat de Luistergroep niet op zichzelf staat en een onderdeel is van groeiende buurtnetwerken waar buurtbewoners, begeleiders en sociale professionals elkaar regelmatig treffen om



het contact bij en rond de Luistergroepen te versterken en te verdiepen. Hierdoor hebben we in de loop van het jaar de focus op het opzetten van zoveel mogelijk groepen losgelaten en zijn we meer in gaan zetten op de kwaliteit van de Luistergroep door het intensiveren van samenwerking in buurtnetwerken. Op deze manier is een concentratie van Luistergroepen ontstaan in 3 wijken in Amsterdam-Noord waar de Luistergroepen nu een basis hebben: De Banne, Volewijk en Buikslotermeer inclusief Tuindorp Buiksloot. Dit zijn tevens wijken met hardnekkige maatschappelijke problemen. Het is daarom extra waardevol dat juist hier de Luistergroepen een basis hebben. Hieronder volgt een overzicht en korte beschrijving per wijk.

LUISTERGROEPEN IN DE BANNE

In de loop van 2022 zijn een paar Luistergroepen in de Banne samengegaan omdat de basis van Luistergroepen in deze buurt hierdoor sterker werd. In het centrale gebouw de Ark in de wijk zijn nu 3-maal per maand luisterrondes van deze wijk. De locatie de Ark is een passende plek voor deze Luistergroep: het is een bruisend buurtcentrum geworden met de Voedselbank en de Sociale Kruidenier, Taalcafé, budgetcursus in Kas, gespreksgroepen, koffie inloop, evenementen en buurtbijeenkomsten. De Luistergroep die al samenkwam in de Ark was met name gericht op mensen met een GGZ-achtergrond in de buurt door de betrokkenheid van de geestelijk verzorger van de GGZ als begeleider. Bij deze groep schoven ook steeds vaker andere buurtbewoners aan die in de Ark komen. Precies wat we voor ogen hadden, zodat mensen met verschillende achtergronden elkaar ontmoeten en sociale netwerken zich uitbreiden. Er ontstond de behoefte om vaker samen te komen en daarom zijn 2 nieuwe vrijwilligers die in het voorjaar van 2022 zijn getraind, mee gaan doen als begeleiders. Ook hebben deelnemers van een andere Luistergroep in dezelfde wijk zich aangesloten. De actiegroep de Noordas houdt daarnaast ook maandelijks een luisterronde in de Ark om met elkaar verhalen en ervaringen van armoede te delen en te verkennen. Elke keer sluiten er weer nieuwe mensen aan als deelnemer.

In het buurtgebouw de Ark waren gedurende het jaar Noord Ontmoet maaltijden waar buurtbewoners, deelnemers van Luistergroepen, Buurtverbinders en sociale professionals aanschoven. Het was mooi om te zien hoe verschillende netwerken in elkaar overgaan en op deze momenten samen komen en zichtbaar worden.



**Noord Ontmoet
Maaltijd**

**donderdag
24 november
18-20u
inloop 17:30
Aakstraat 60**

op het menu
gerechten uit de
Iraanse & Filipijnse
keuken

**Mee-eten? Meld je aan via
doreen@diaconienoord.org
0613342201
richtprijs €2 pp**

LUISTERGROEPEN IN DE VOLEWIJCK

De Volewijck bestaat uit twee buurten: de Bloemenbuurt, inclusief Floradorp, en de Van der Pekbuurt. In de Bloemenbuurt kwam in 2022 maandelijks een Luistergroep samen in buurthuiskamer Heliotroopstraat. Eerder vonden de luisterrondes van deze groep plaats in een groter buurtcentrum in de buurt waar de meeste deelnemers geen connectie mee hadden of kregen. De buurthuiskamer daarentegen is meer een ontmoetingsplek in de buurt met buurtmaaltijden, creatieve ochtenden en bingoavonden. De drempel om binnen te komen is lager. Deelnemers van de buurtmaaltijd sloten zich aan bij de Luistergroep en nodigden andere buurtbewoners uit. Omdat deze groep samenkomt in de avond komen er ook deelnemers die overdag werken en behoefte hebben aan een plek om hun verhaal en worstelingen in het leven te delen. Tegelijk geven de bewoners die overdag tijd hebben en al wat ouder zijn aan dat ze in de avond liever niet meer de deur uitgaan. In januari 2023 gaan we met elkaar overleggen welke dagdelen we de luisterrondes willen houden.

In het voorjaar en de zomer van 2022 was er in deze buurt ook de mogelijkheid om samen te komen in het nabijgelegen Noorderpark. Zo kwamen we tijdens het Alles is Noord-feest bij elkaar in het park en maakten buurtbewoners kennis met de Luistergroepen.



Luisterkring tijdens het Alles is Noord -Feest, 4 september 2022

LUISTERGROEP IN DE VAN DER PERKBUURT

In de Van der Pekbuurt is in het najaar van 2022 een nieuwe samenwerking ontstaan met Buurtverbinders die actief zijn in en rondom het buurthuis Van der Pek. Samen met deze Buurtverbinders is er een maandelijkse Luistergroep gestart waar buurtbewoners komen met verschillende culturele achtergronden. De Buurtverbinders doen de PR en nodigen mensen in hun buurtnetwerken uit. De Luistergroepen zorgen voor verdieping van contacten die er al zijn en bieden de mogelijkheid om over gevoelige en kwetsbare thema's met elkaar te praten, zoals ingewikkelde huwelijksrelaties en zorgen om kinderen en de opvoeding.

Op deze plek is ook een samenwerking ontstaan met stichting HVO-Querido die mensen ondersteunt in een kwetsbare situatie om opnieuw de regie over hun eigen leven te nemen en deel uit te maken van de samenleving. Met de cliënten van HVO Querido die in de wijk wonen is een Luistergroep gestart die mogelijk in de loop van 2023 kan gaan fuseren met de andere Luistergroep in het buurthuis.



Buurtverbinder Amarfi met Jeanette en Gerson,
Luistergroepbegeleiders, in van der Pek Buurthuis.

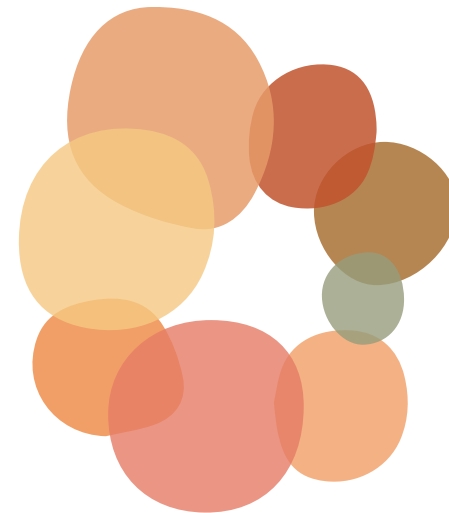
LUISTERGROEP IN BUIKSLOTERMEER EN TUINDORP BUIKSLOOT

Er is een nieuwe Luistergroep ontstaan in de wijk Buikslotermeer door het contact met een Buurtverbinder. Een ervaren begeleider is samen met een nieuwe begeleider en de Buurtverbinder gestart met luisterrondes. Omdat het buurthuis erg vol is met activiteiten werkt deze groep samen met de Luistergroep in het aangrenzende Tuindorp Buiksloot (Blauwe Zand) en komt nu 1-maal per maand samen in de Blauwe buurthuiskamer.



LUISTERGROEP MET PRISMA

In 2022 was er één Luistergroep met een specifieke doelgroep in samenwerking met stichting Prisma - voor mensen met een licht verstandelijke beperking. Deze groep kwam het afgelopen jaar 1-maal per maand samen in buurthuis de Meeuw, in de Vogel- en IJplein-buurt. Juist omdat er tijdens een Luistergroep niet alleen gepraat wordt maar ook andere werkvormen belangrijk zijn, zoals bewegen, maakt dit de deelname voor deze doelgroep makkelijker.



6. CONSOLIDEREN VAN DE LUISTERGROEPEN

LUISTERRONDES OP PROEF

We organiseerden extra bijeenkomsten op proef om meer mensen en groepen kennis te laten maken met de Luistergroepen. Dit doen we in netwerken rondom Buurtverbinders en buurtorganisaties en op verschillende plekken in Noord, zoals in buurthuizen. Hieruit is bijvoorbeeld de samenwerking met HVO-Querido ontstaan. Er is een proefronde gedaan bij het Leger des Heils en bij de plekken waar Buurtverbinders actief zijn. Ook vonden er luisterrondes plaats tijdens speciale evenementen en dagen. Bijvoorbeeld: in de week van de Mentale gezondheid in de maand oktober was er een speciaal programma georganiseerd door sociale beweging Thrive met daarin ook een Luistergroep. Ook namen we deel aan het congres van De Stichting Christelijk Sociaal Congres over kwetsbaarheid door het doen van een luisterronde met de deelnemers.



Luistergroep met Buurtverbinders op een Dag van Aandacht

NIEUWE WERKVORMEN

We merkten dat het voor sommige mensen nog een te hoge drempel kan zijn om aan de Luistergroepen mee te doen. Dit terwijl als mensen eenmaal meedoen, zij blijven terugkomen omdat ze zorg en aandacht ervaren in de Luistergroep. Stress en isolatie kunnen redenen zijn om het moeilijk te vinden meteen een kring van mensen in te stappen. We ontdekken steeds meer dat laagdrempelige vormen van zorg en aandacht essentieel zijn om het gevoel van stress en isolatie even los te kunnen laten en een nieuwe stap te kunnen zetten. We zijn daarom bezig om de werkvormen van aandacht die onderdeel zijn van de Luistergroepen - zoals bewegen en ontspannen - centraler te stellen - één van onze doelen voor 2023.

Begeleider Saskia vertelt hieronder over een werkvorm van aandacht. Zij heeft de eerste training in april 2022 gevolgd. Als pas gepensioneerde buurtbewoner die graag wil bijdragen aan zinvol contact tussen mensen, voelt ze zich bij de Luistergroepen op haar plek. Zij is nu begeleider bij de Luistergroep in de Ark (De Banne).



Begeleider Saskia: "Welkom, wat fijn dat je er bent! Wil je koffie, thee of water, en misschien ook een kleine rug-, schouder- of nekmassage? Of een handmassage met lavendelolie?"

Vanaf een half uur voor aanvang van de luisterronde bieden we als begeleiders een (geklede, korte) massage naar keuze aan.

De koffie en thee waren de deelnemers wel gewend, maar massage was nieuw. In het begin waren ze voorzichtig met hun 'ja'. Maar nu gaan ze ervoor zitten, praten ondertussen wat met elkaar alsof ze bij de kapper zijn en geven ze aan met welk attribuut ze gemasseerd willen worden, of welke etherische olie ze voor hun handmassage willen. En wat we merken is dat de sfeer voor aanvang al gemoedelijk, ontspannen en veilig is. Precies wat nodig is voor een goede luisterhouding!

Verschillende deelnemers brengen zelfgemaakte gedichten mee die ze delen in de Luistergroep. Op de volgende pagina lees je een gedicht van Wouter Veldboer:

MOEDER

zoals een blad hangt
aan een boom
ik aan jouw rokken
onderheving aan wind

schuil ik niet
maar waai mee
zolang ik kan
het voel stromen in jou

het voel komen in mij
alleen verder te kunnen
optimistisch als een blad
de winter in

de grond op
vertrapt en eronder
als de dagen lengen
voedsel worden

voor nog zo'n moeder
hoeder van bladeren
tot de tijd daar is -
we lieten tegelijk los

— Wouter Veldboer

WE BREIDEN UIT NAAR ANDERE STADSDELEN: AMSTERDAM OOST EN AMSTERDAM ZUID

Collega-opbouwwerkers in andere stadsdelen zijn enthousiast over de Luistergroepen omdat het de mogelijkheid biedt om langer en op een meer gestructureerde manier stil te staan bij verhalen en ervaringen van buurtbewoners. Zij willen ook graag Luistergroepen opzetten. Een aantal van hen heeft deelgenomen aan de training om Luistergroep-begeleider te worden in april 2022. Sommigen van hen versterken de Luistergroepen in Amsterdam-Noord die nu regelmatig kunnen plaatsvinden en die voor hen een praktijkplaats biedt. In Amsterdam-Zuid was in 2021 al een Luistergroep gestart in de Stadionbuurt die nieuwe deelnemers blijft trekken mede door de samenwerking met sociale professionals. In Amsterdam-Oost zijn sinds het najaar tweemaal Luistergroepen in het wijkcentrum van de Elthetokerk. Verschillende bewoners van de leefgemeenschap van de Eltheto en uit de buurt daaromheen zijn begeleider geworden. Zij verdiepen door de Luistergroepen hun relaties met buurtbewoners waarbij de Luistergroepen bijdragen aan de missie van de Eltheto om een gastvrije plek te zijn van ontmoeting voor mensen

uit allerlei culturen midden in de Indische Buurt. Ook willen opbouwwerkers in Amsterdam Nieuw-West komend jaar gaan starten met Luistergroepen. Zo werken we verder aan het introduceren van de nieuwe IBT-methode in Nederland, specifiek Amsterdam.

8. ONTWIKKELEN VAN HET PROJECT EN EEN PRAKTIJKPLAATS

We zijn in het afgelopen jaar van 10 Luistergroep-begeleiders gegroeid naar een aantal van in totaal 25 getrainde Luistergroep begeleiders. In het voorjaar vond de tweede module 1 training voor nieuwe begeleiders plaats. De meeste begeleiders zijn vrijwilligers die vanuit een hart voor hun buurt en eigen levenservaringen begeleider worden. We investeren in de ontwikkeling van deze begeleiders. Zij hebben hier zelf profijt van omdat ze regelmatig te maken hebben met moeilijke situaties; de zorg voor hen en de zorg die zij weer doorgeven aan anderen versterkt de wederkerigheid van geven en ontvangen die centraal staat in de Luistergroepen. We merkten het afgelopen jaar dat door de groei van het aantal begeleiders het extra belangrijk is om de begeleiders na hun training te blijven coachen, contact te onderhouden over hoe hun Luistergroepen lopen en het onderlinge contact tussen de begeleiders te stimuleren en te faciliteren. De groep Luistergroep- begeleiders is tevens een eigen gemeenschap die de waarden van de Luistergroepen met elkaar delen, bewaken en uitleven.

- IN 2022 HEBBEN WE 3-MAAL EEN INTERVISIE GEORGANISEERD WAARIN DE BEGELEIDERS ERVARINGEN UITWISSELEN EN REFLECTEREN OP HUN WERKWIJZE EN DE ONTWIKKELING VAN DE LUISTERGROEPEN. DE INTERVISIES VONDEN PLAATS OP DE ZATERDAGEN 14 MEI, 24 SEPTEMBER EN 17 DECEMBER. IN MEI WAS DE INTERVISIE EEN HELE DAG MET EEN TRAINER EN SUPERVISOR VAN AETCIS, DE EUROPESE VERENIGING VAN LUISTERGROEPEN. DE OVERIGE TWEE INTERVISIES HEEFT DE PROJECTGROEP GEORGANISEERD EN GEFACILITEERD.
- WE ZIJN GESTART MET HET ORGANISEREN VAN REGELMATIGE ONTMOETINGEN TUSSEN DE BEGELEIDERS MET MAALTIJD, INSPIRATIE EN GESPREK.
- WE HEBBEN IN HET NAJAAR EEN STRUCTUUR OPGEZET VOOR HET COACHEN VAN DE LUISTERGROEP BEGELEIDERS EN ANDERE VRIJWILLIGERS DOOR EVALUATIEGESPREKKEN. HIERVOOR ZULLEN IN HET JAAR 2023 EXTRA UREN WORDEN BEGROOT.
- TWEE LEDEN VAN DE PROJECTGROEP HEBBEN BIJ DE MODULE 1 TRAINING STAGE GELOPEN MET ALS DOEL IN DE TOEKOMST EEN DEEL VAN DE TRAINING ZELF TE KUNNEN GAAN GEVEN.
- WE HEBBEN MATERIAAL OVER IBT GESELECTEERD DAT WE GAAN VERTALEN VAN HET PORTUGEES NAAR HET NEDERLANDS.



Intervisie



- Verschillende mensen die belangstelling hebben om begeleider te worden hebben meegedaan aan luisterrondes en we hebben gesprekken met hen gevoerd. Een aantal van hen gaat meedoen aan de module 1 training in 2023 en is nu betrokken als vrijwilliger door aanwezig te zijn, de zaal waar de rondes plaatsvinden in te richten en werkvormen aan te bieden die passend zijn bij de Luistergroep, zoals bewegingsoefeningen.

- In oktober vond de vervolg training plaats voor bestaande begeleiders, de module 2 training. AETCIS biedt een 3 modulen training aan om te groeien in het werken met de methode. We kregen meer informatie over de achtergronden van IBT, hebben gereflecteerd op allerlei vormen van vragen stellen die centraal staan in de Luistergroepen en kunnen bijdragen om een vervolgstap te zetten in momenten van crisis die in de Luistergroepen worden gedeeld. Ook hebben we geoefend met een thematische Luistergroep om ervaringen van vrijwilligerswerk te kunnen bespreken als ook lastige situaties die zich voordoen in (zelfbeheer) buurthuizen. Ook organiseren we Luistergroepen over de hoge energierekeningen en stijgende prijzen die veel stress veroorzaken bij mensen.

- De projectgroep werkt continue aan het ontwikkelen van het project en onderhoudt het contact met het Europese netwerk van Luistergroepen AETCIS om ervaringen te delen. We zijn in 2022 10-maal samengekomen als projectgroep - ongeveer maandelijks - om alle ontwikkelingen te bespreken, te evalueren en vervolgstappen te bespreken. We hebben 5 online-sessies gehad met de trainers van AETCIS om te evalueren en de trainingen en interviews voor te bereiden.



Training, module 1 en 2



9. SAMENWERKING MET VERSCHILLENDE PARTNERORGANISATIES

WE ZETTEN STAPPEN OM DE SAMENWERKING MET VERSCHILLENDE PARTNERORGANISATIES TE FORMALISEREN.

Op verschillende plekken zijn we steeds meer aan het samenwerken met zorg- en welzijnsorganisaties zoals HVO Querido, Stichting Prisma, de GGZ en Buurtteams. Professionals van deze organisaties krijgen uren om Luistergroepen op te zetten en eventueel ook begeleider te worden. GGZ-instelling Arkin draagt bij aan de werkuren van Projectteamlid Gerson Gilhuis om daarmee ook de connectie met GGZ-in-de-wijk te bekrachtigen. De Protestantse Diaconie staat garant voor de uren van mede-coördinator en opbouwwerker Linda van de Kamp. Een medewerker van Stichting Prisma zet werkuren in om Luistergroepen te begeleiden en op te zetten. We werken samen met participatiecoaches, Buurtteams en zzp-ers in het domein van zorg en welzijn. Projectleider Jeanette de Waard neemt deel aan het platform Informele Zorg in stadsdeel Noord en is van daaruit ook een linking-pin naar een Buurtteam om het informele aanbod onder de aandacht te brengen.



10. PUBLICITEIT VOOR DE BIJEENKOMSTEN

We maken vooral gebruik van sociale mediakanalen, mond-tot-mond reclame en verzendlijsten in Whatsapp om de bijeenkomsten aan te kondigen. En we bieden bestaande groepen en netwerken, proefbijeenkomsten aan. Flyers worden regelmatig verspreid via centrale locaties zoals bibliotheken, huizen van de wijk, informatiemarkten, buurtkamers en huisartspraktijken. We leggen connecties met sociale professionals in de buurten om hen te vertellen over de Luistergroepen en via hen sluiten zich nieuwe deelnemers aan. We participeren in de wijktafels gericht op welzijn en zorg. Via de website www.Luistergroepen.org kunnen mensen zien wanneer er Luistergroepen plaatsvinden. De ervaring heeft ons geleerd dat de meeste mensen bij de Luistergroepen terecht komen via de begeleiders zelf en via andere deelnemers. Deelnemers die voor het eerst komen, zijn meestal mondeling en warm uitgenodigd door een andere deelnemer of een begeleider.



luistergroepen.org



Welkom
bij een Luistergroep op

vrijdag 16 december
vrijdag 13 januari
vrijdag 10 februari

Inloop om 10.30 uur
Start 11.00 uur tot 12.30 uur

Blauwe Huiskamer
Hoekschewaardweg 7

Jeanette de Waard
06 24 70 49 17

Als je vragen hebt, bel dan
naar Jeanette de Waard op
telefoonnummer 06 24 70 49 17.

n.org

11. ERVARINGEN VAN DEELNEMERS

We vragen deelnemers en begeleiders regelmatig naar hun ervaringen met de Luistergroepen. We vinden het belangrijk om te weten of en wat voor impact de Luistergroepen hebben. Bereiken we de goede mensen? Bieden de bijeenkomsten voldoende veiligheid en kwaliteit? Ervaren de groepsbegeleiders voldoende steun en hebben ze voldoende kennis? Na elke luisterronde bestaat er de mogelijkheid om met elkaar te evalueren. Hieronder delen we een aantal bevindingen. Vanwege de privacy zijn de namen pseudoniemen. De werkelijke namen zijn bekend bij de projectgroep Luistergroepen.

WINSTON (50 JAAR, DEELNEMER LUISTERGROEP VOLEWIJCK)

"Er komen gelukkig ook andere mannen bij de Luistergroep. Er worden soms wel heftige dingen gedeeld. Ik ben een poosje niet gekomen omdat ik met de verhalen bleef zitten. Ik vind het toch wel goed om erover praten, dat doen we eigenlijk nooit. Nu weet je dat anderen ook van alles meemaken."

"Ik ben blij dat er geen adviezen worden gegeven, andere mensen weten het vaak beter maar weten niet hoe het is."

ANTOINETTE (56 JAAR, DEELNEMER LUISTERGROEP AMSTERDAM-ZUID)

"Ik houd er niet van om in groepen te praten. Bij de Luistergroep kan ik ook

meedoen zonder dat ik veel zeg. De oefeningen en bewegingen vind ik fijn; we maken contact met elkaar door samen bewegingen te doen en dan voel ik me verbonden."

GRACE (45 JAAR, DEELNEMER LUISTERGROEP VOLEWIJCK)

"Ik ga naar de Luistergroep om te leren luisteren, want meestal praat ik altijd veel. En het lukt me nu ook in contact met anderen om niet alleen maar te praten. Ik vind de Luistergroep hoopvol. We hebben connectie met elkaar, we staan er niet alleen voor. Het balanslied aan het eind is zo mooi". Ter afsluiting van een luisterronde leggen we de handen op elkaars schouder en wiegen dan langzaam heen en weer, van links naar rechts en we zingen:

"Balanceer, balanceer, samen kunnen wij meer.

Balanceer balanceer, samen kunnen wij meer.

We slaan de armen om je heen, je doet het niet alleen.

We slaan de armen om je heen, je doet het niet alleen."

HARRIE (DEELNEMER LUISTERGROEP DE BANNE) - 57 JAAR

In de luisterronde was zijn onderwerp uitgekozen om verder te bespreken. Hij vertelde dat hij sociaal niet zo handig is en daardoor vaak in de maling wordt genomen. Wat hem boos en verdrietig maakt. Bij de balansdans gaf een deelnemster aan hem terug dat ze het zo waardeert dat hij zich kwetsbaar had durven opstellen. "In deze groep durf ik dat" zei hij.

12. RESULTATEN

Met de Luistergroepen streven we naar de volgende resultaten
(zie visiedocument):

1. DEELNEMERS VOELEN ZICH GEZIEN EN GEHOORD.

2. DEELNEMERS KRIJGEN INZICHT IN HUN PERSOONLIJKE
WORSTELINGEN EN LEVENSVERRHALEN VAN ANDERE
DEELNEMERS.

3. DEELNEMERS KRIJGEN HOOP EN PERSPECTIEF MET
BETREKKING TOT DAT WAT ZE IN HUN LEVEN ERVAREN.

4. DEELNEMERS KRIJGEN MEER VERTROUWEN IN
MENSELIJKE RELATIES.

5. DEELNEMERS BOUWEN EEN NETWERK OP.

6. DEELNEMERS 'STAAN OP' MET MEER ZELFVERTROUWEN
EN ZELFWAARDERING.

7. DEELNEMERS 'STAAN OP' OM WEER OF MEER TE
PARTICIPEREN IN DE SAMENLEVING.

8. DE GROEPEN HEBBEN EEN PREVENTIEVE WERKING.

9. DE VRIJWILLIGE BEGELEIDERS VERDIEPEN HUN
VERMOGEN TOT ZELFZORG, OM VANUIT DIE ERVARING
BETER VOOR DE ANDER TE KUNNEN ZORGEN TIJDENS
DE LUISTERGROEP.

We zien bij de mensen die met regelmaat deelnemen aan de Luistergroepen veranderingen plaatsvinden. Het zelfvertrouwen van deelnemers neemt toe doordat ze ondervinden dat ze niet de enige zijn die zich angstig, machteloos of verdrietig voelen. We zien dat mensen die zich in elkaar herkennen na de bijeenkomsten napraten en tussen de bijeenkomsten door contact hebben en elkaar uitnodigen voor andere activiteiten. Daarnaast geven deelnemers terug dat ze zich anders opstellen naar de mensen om hen heen: ze luisteren beter en geven niet meteen een oordeel of advies. Ook geven ze bij een vervolgbijeenkomst regelmatig terug dat ze door het delen van hun ervaringen een situatie anders zijn gaan bekijken en soms ook een (tijdelijke) oplossing hebben gevonden.

Een voorbeeld van begeleider Gerson (51 jaar, gespreksleider Luistergroep in de Banne) over een deelnemer die voor het eerst wat deelde:

Een deelnemster was vijf keer gekomen zonder iets in de groep te zeggen. Ze luisterde wel altijd heel aandachtig mee in de kring. Op een keer bracht ze als punt van zorg in dat ze in haar flat regelmatig wordt uitgenodigd om aan een groepsactiviteit mee te doen, maar dat niet durft. Ze is bang voor groepen. De andere deelnemers van de in de Luistergroep herkenden zich in deze situatie en kozen die uit om over door te praten. Iedereen herkende het gevoel en wist tegelijk ook wel een manier om ermee om te gaan. Voor haar was dat een grote overwinning. De Luistergroep biedt haar een veilige plek om over wezenlijke dingen te praten.

Per bijeenkomst namen ongeveer 8 tot 15 mensen deel en per groep/locatie bestaat een netwerk van 30 tot 50 mensen die met regelmaat komen. Deelnemers nodigen nieuwe deelnemers uit waardoor de netwerken zich hebben uitgebreid en blijven groeien. Daarnaast zijn er mensen die zich op een gegeven moment zodanig sterk voelden om weer hun eigen weg te gaan en plaatsmaakten voor nieuwe deelnemers. Indirect heeft de participatie van de mensen in de Luistergroepen ook effect op hun relaties met mensen om hen heen zoals burens en familie doordat ze aangeven beter te kunnen luisteren, minder te oordelen en opnieuw contact hebben met kinderen en/of ouders.

Begeleiders zijn blij met de mogelijkheid om regelmatig bij elkaar te komen bij de maaltijden en intervisies en om daarnaast leden van het projectteam te kunnen spreken over hoe het gaat met de Luistergroepen. Het is vooral een uitdaging voor de begeleiders om ruimte te hebben en te maken voor deze bijeenkomsten. Door in 2023 met een jaaragenda te werken hopen we dat eenieder nu ruim van tevoren tijd kan reserveren.

13. VOORUITBLIK 2023

De Luistergroepen hebben nu een goede basis in Amsterdam-Noord. In 2023 gaan we ten eerste de bestaande Luistergroepen verdiepen en toegankelijker maken. Dit betekent dat we gebiedsgericht werken door onze inzet te intensiveren in drie buurten van Amsterdam-Noord waar we al aanwezig zijn: Volewijk, De Banne, en Buikslotermeer inclusief Tuindorp Buiksloot. In deze drie buurten gaan we intensiever samenwerken met buurtbewoners, Buurtverbinders, buurtorganisaties en maatschappelijke partners. Dit doen we om meer continuïteit te waarborgen, een grotere preventieve werking te stimuleren en stevigere netwerken te bouwen. We kiezen voor deze drie buurten omdat de maatschappelijke problemen er groot en hardnekkig zijn, de sociale ongelijkheid toeneemt en bewoners het gevoel hebben dat de overheid er niet voor hen is. Tevens willen we continueren wat we hebben opgebouwd in deze buurten.

Ten tweede gaan we onderdelen van de Luistergroepen methode, de werkvormen van aandacht zoals beweging, ontspanning en creatieve opdrachten, een meer centrale plek geven tijdens de Luistergroepen. Deze non-verbale werkvormen verlagen de drempel tot deelname aan Luistergroepen. We ondervinden dat juist de bewoners die laaggeletterd zijn of moeite hebben met de Nederlandse taal, via deze werkvormen makkelijker contact maken met mede buurtbewoners.

Ten derde werken we verder aan een eigen structuur van coaching, intervisie en training om de begeleiders van Luistergroepen goed te kunnen ondersteunen en opleiden. We investeren hiermee in de ontwikkeling van onze vrijwilligers in de buurten die begeleider worden.

Ten vierde is de projectgroep samen met alle begeleiders van de Luistergroepen beschikbaar als een praktijkplaats waar anderen op bezoek kunnen komen om kennis, ervaring en inspiratie op te doen. Dit heeft inmiddels al geresulteerd in Luistergroepen in Amsterdam-Oost en Amsterdam-Zuid en er is belangstelling vanuit andere stadsdelen en organisaties.

H RT VOOR NOORD

Luisteren ~ Ondersteunen ~ Verbinden

Contactpersoon: Linda van der Kamp
l.vandekamp@diaconie.org • 06 832 50 890
www.luistergroepen.org • www.hartvoornoord.nl

VORMGEVING: KIMHEMMES.COM