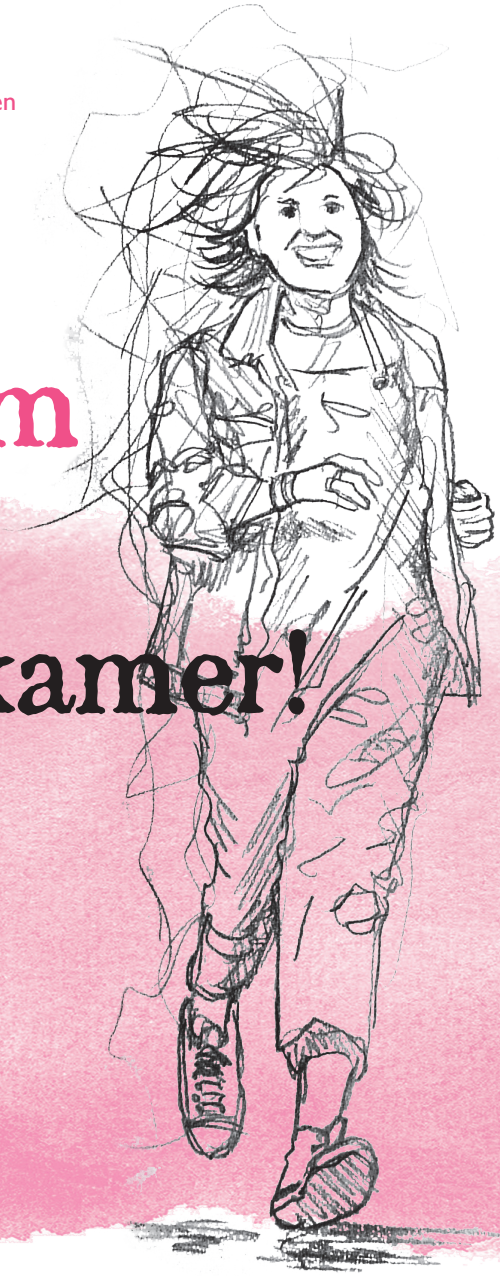
Acht van onze bezoekers delen hun persoonlijke verhaal

Welkom bij de Stadskamer!



Stadskamer

stadskamer

stadskamer

Colofon
Opdrachtgever Stichting Stadskamer
Tekst Joske Elsinghorst-van Huet, *Overal Kansen*
Illustraties en vormgeving Heidi Kraan, *Studio HEiDiSiGN*
Redactie Linda van den Berg, *Tekstbureau Colibris*
Doetinchem, augustus 2021

Welkom bij de Stadskamer!

Stadskamer

INHOUDSOPGAVE

--	Welkomstwoord	7
Kees	Langzaam weer vertrouwen in mezelf en de toekomst	8
Grietje	Meer overzicht en minder alleen	10
Sanne	In balans en van betekenis	12
John	Minder hoge pieken en minder diepe dalen	14
Patrick	Achter het hoge gras zit veel verstopt	16
Elly en Mike	Blij voor mijn broertje!	18
Wim	Stoom afblazen	20
Gert	Hoofd boven water houden	22
--	Algemene informatie over de Stadskamer	24

Meer weten over de Stadskamer?
Bij een locatie van de Stadskamer in je eigen gemeente (Montferland, Doetinchem, Oost Gelre en Berkelland) kun je terecht zonder indicatie. Je kunt ons bellen, mailen of gewoon binnenwandelen bij een locatie bij jou in de buurt. ***Iedereen is van harte welkom!***

www.stadskamer.com
Centraal telefoonnummer 0314 - 377 878 (Doetinchem)
info@stadskamer.com
facebook.com/StichtingStadskamer

Welkomstwoord

De bezoekers, vrijwilligers en medewerkers van de Stadskamer staan in ons dagelijks werk centraal.
Zij zijn net als jij en ik, gevormd door hun omstandigheden en ervaringen. Door alles wat ze in hun leven tegen zijn gekomen.
Bij de Stadskamer is iedereen welkom.
Met alles wat je meebrengt en bij je draagt.

Er is ruimte om koffie te drinken, een praatje te maken, rond te kijken, mee te doen met een spelletje, zelf initiatief te nemen, iets te maken, te koken...zeg jij het maar!
Jouw vraag, talent en idee krijgt bij de Stadskamer de ruimte.
In jouw tempo.
Ons motto is: Meedoen zo gewoon mogelijk maken, op een gezonde plek midden in de samenleving.

We horen nog vaak: 'Wie komt er dan bij jullie?' Ons antwoord: 'Jouw buurman, buurvrouw, vader, moeder, partner, dochter, zoon, vriend of vriendin! De Stadskamer is er voor iedereen.'
Om onze vrijwilligers en bezoekers nog meer gezicht te geven hebben we dit boekje samengesteld.
Met verhalen van prachtige mensen van wie we het verhaal (geanonimiseerd) mogen delen.

Zij gaan in gesprek met jou als lezer.
We hopen dat we je binnenkort (weer) mogen ontmoeten op één van onze locaties!

Everdien Boesveld en Janneke Rijks
Bestuurders Stichting Stadskamer

Langzaam weer vertrouwen in mezelf en de toekomst

Ik ben Kees en vrijwilliger bij de Stadskamer. Mijn jeugd was niet makkelijk. Mijn rugzak is gevuld met slaag, niet met liefde van mijn ouders. Drugsgebruik was een bijna logische stap om me af en toe beter te kunnen voelen. Ik heb al een paar pogingen gedaan om van die middelen af te kicken. Soms gaat het een tijd goed, maar als ik dan toch weer gebruik, voelt dat elke keer als een groot falen. Vooral naar mezelf. Toen ik bij de Stadskamer binnenkwam was mijn vertrouwen in mezelf en de toekomst op een dieptepunt. Toch zien de mensen van de Stadskamer me graag komen, ze zeggen me dat ze talent in mij zien. Dat ik goed kan luisteren naar de anderen en hen help doordat ik ze laat merken dat ik ze goed begrijp. Ik geloof dat bijna niet. Dat gevoel ken ik niet. Het kostte ook wel wat tijd voor ik die complimenten echt goed hoorde. Maar nu maken de complimenten me trots en blij. Ik gebruik nog steeds, maar door de aanmoediging van mijn collega's in de Stadskamer, durf ik het aan weer een afkicktraject in te stappen. Ik krijg aanmoediging om weer een opleiding te gaan volgen en ik heb ook al wat hulp gehad in het verwerken van nare dingen uit mijn verleden.

Af en toe heb ik weer een gevoel van vertrouwen. Dat voelt nog erg onwennig, kan ik je zeggen... Vertrouwen In een betere toekomst voor mezelf, met hopelijk een andere woning. Een eigen plek... En met ritme en stimulans vanuit de Stadskamer. En als dat lukt, misschien dat ik dan wel met die opleiding voor ervaringsdeskundige ga starten. Een veilige en stabiele basis is het belangrijkst voor mij.

Af en toe heb ik weer een gevoel van vertrouwen. Dat voelt nog erg onwennig...

Meer overzicht en minder alleen

Dag, Ik ben Grietje.
Ik ben heel vaak bij de Stadskamer.
Wat een fijne plek! Ik heb er mensen ontmoet. We doen er leuke activiteiten. En ze helpen me als ik een vraag heb.
Dat vind ik heel fijn. Dat iemand me helpt als ik het even niet meer weet. Sommige dingen, regels of zo, zijn echt ingewikkeld. Mijn eigen huishouden doen en alles regelen is best veel werk.
Dan weet ik soms niet meer wat ik eerst moet doen, waar ik moet beginnen. Een heel naar gevoel krijg ik dan.
Eerder voelde ik me vaak alleen met dat nare gevoel.
Als ik dan vragen had, belde ik dan mijn hulpverlener of de huisarts. Soms deed ik dat elke dag. Die deden heus ook wel hun best, maar bij de Stadskamer kunnen ze wel meer voor mij doen.
Ze weten dat mij zeggen wat ik moet doen het best werkt voor mij. Bijvoorbeeld als ik me zo naar voel, dan kan ik soms een beetje in paniek raken. Of dan begin ik te huilen. De mensen in de Stadskamer zeggen dan: “Grietje, ga even zitten. Neem een slok water,” en dan houden ze mijn hand even vast. Dan zeg ik ze wat er is, wat me zo verdrietig of naar laat voelen of dat ik iets niet begrijp. Ze kunnen me dan zo goed helpen, door gewoon stap voor stap te vertellen wat iets is, wat ik moet doen of gewoon door even mijn hand vast te houden. Dan gaat het nare gevoel weer weg.
Ik kan ook voor anderen zorgen bij de Stadskamer. Hen helpen met kleine dingen. Gewoon luisteren of koffie inschenken.
Wat ik heel fijn vind, is dat er nu ook mensen bij mij thuiskomen. Koffiedrinken. Of gewoon een praatje maken. Daar word ik blij van. Ik voel me bijna nooit meer alleen.

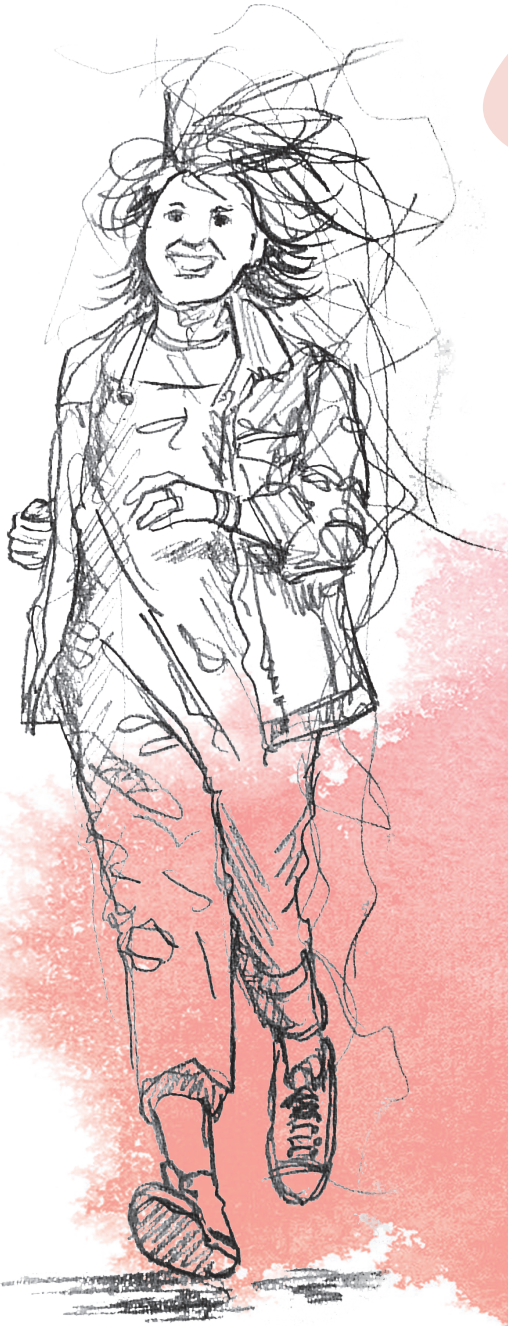
Ik kan ook voor anderen zorgen bij de Stadskamer. Hen helpen met kleine dingen

In balans en van betekenis!

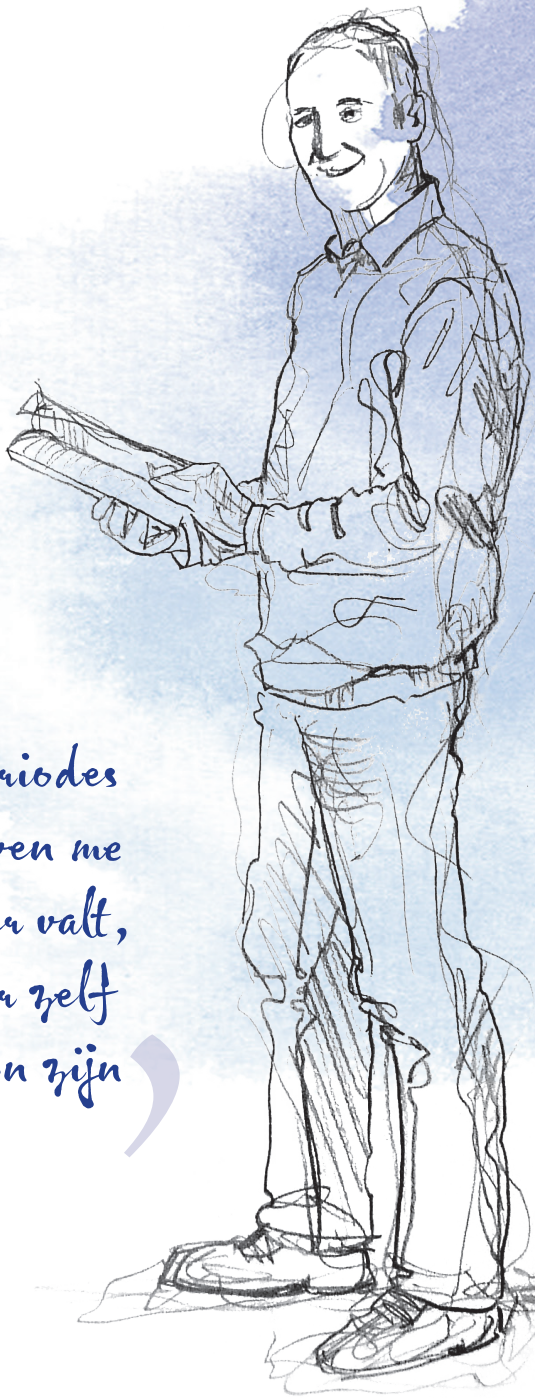
Hoi, Ik ben Sanne.
Ik organiseer activiteiten bij de Stadskamer voor andere bezoekers.
En ik doe graag mee met activiteiten die anderen bedenken.
De werkzaamheden en activiteiten bij de Stadskamer, geven mij steun en plezier. Maar ook mijn familie, waar ik goed contact mee heb, mijn medicatie en de mensen die ik bij de Stadskamer heb leren kennen, geven mij steun en dat houdt mij stabiel.

Als ik me wiebelig ga voelen af en toe, dan vind ik snel iemand om mee te praten. Of ik kan meedoen aan een activiteit, die me weer helpt om mijn balans te vinden. Dat was jaren geleden heel anders. Daar wil ik niet te veel aan terugdenken... Aan de jaren beschermd wonen, veel hulpverlening, opnames en dat nare gevoel dat ik niet mee kon doen in de maatschappij en dat ik mezelf pijn moest doen om met dat nare gevoel om te kunnen gaan.

Hoe anders is het nu! Bezoekers hebben plezier als ze meedoen aan mijn activiteiten. Ik kan echt iets voor anderen betekenen! Ik woon zelfstandig en voel me bijna altijd stabiel. En als ik me even niet goed voel weet ik bij wie ik kan aankloppen en ik hoef mezelf ook niet meer pijn te doen.



“De mensen die ik bij de Stadskamer heb leren kennen, geven mij steun en plezier”



‘In de periodes dat het leven me zwaarder valt, mag ik hier zelf gewoon zijn’

Minder hoge pieken en minder diepe dalen

'Ik ben John. Ik ben manisch-depressief.' Als ik dat als gastdocent aan een klas vertel, schrikken ze soms even. Dat ik dat gewoon vertel en dat ze daar met mij over kunnen praten, vinden de studenten vaak wel bijzonder. Ik vind het fijn om jonge mensen uit te leggen hoe het leven er voor mij uitziet.
En ook hoe het er vroeger uitzag, toen ik nog niet mijn medicatie wilde slikken.
Mijn manische periodes waren geweldig. Alles was gaaf, leuk, lekker! Ik had mateloos veel energie! Daar wil je helemaal geen afscheid van nemen, van die intense en fijne periodes.
Maar achteraf kon ik de brokstukken in mijn leven opruimen. Bijvoorbeeld van de schulden die ik maakte, omdat ik in mijn manieën dacht dat alles mogelijk was. En de depressieve periodes die wil ik gewoon niet meer meemaken. Dat is zo'n hel, zo somber en donker. Als je dat nog nooit hebt meegemaakt, kan je je bijna niet voorstellen hoe zwaar een diepe depressie is. Leven van uiterste naar uiterste vraagt veel van een mens en van zijn omgeving.
Nu ik een stuk ouder en levenswijzer ben, heb ik meestal wel vrede met een meer afgevlakt leven, zonder hoge pieken en dalen. Want zo is het leven nu voor mij met mijn medicijnen.

Als vrijwilliger bij de Stadskamer kan ik vanuit mijn eigen ervaringen veel voor anderen betekenen. Ik begrijp hen en deel mijn ervaringen met hen. Dat geeft steun.
En in de periodes dat het leven me zwaarder valt, mag ik hier zelf gewoon zijn. Ook als er minder uit mijn handen komt. Ik mag dan leunen op de anderen. Soms weken, soms een paar maand.
Tot ik bijgekomen ben en de energie weer terugkeert.

Achter het hoge gras zit veel verstopt

Ik ben Patrick. Een vaste bezoeker bij de Stadskamer en werk bij het klus- en tuinteam.
Ik ben vooral goed in het tuinonderhoud.
We worden gekoppeld aan mensen die wel wat hulp kunnen gebruiken in het onderhoud van hun huis of tuin en zelf geen vrienden of familie (dichtbij) hebben om hen te helpen.

Ik was ooit zelf ook zo iemand. Dus ik begrijp de situatie vaak heel goed.

Doordat ik mijn baan verloor en niet goed met geld was, kwam ik ook in de problemen. Ik opende mijn post niet meer en kreeg grote achterstanden met betalen. De woningbouwvereniging dreigde mij uit huis te zetten. Ik durfde de gordijnen niet meer open te doen. Een hulpverlener deed zijn best om contact met mij te krijgen. Na heel wat koppen koffie en hulp bij het op orde brengen van mijn geldzaken, werd me voorgesteld dat mensen me gratis konden komen helpen met het verven van mijn woonkamer en het op orde brengen van de tuin.

Man, wat was dat spannend om die lui van het klus- en tuinteam in mijn huis te laten. Maar wat een opgelucht gevoel had ik toen het af was!! Ik was ook nog wel trots omdat ik er zelf aan meegewerkt had.

Daarna ben ik eens gaan kijken bij de Stadskamer. Het beviel me daar wel. En nu ben ik dus zelf lid van het klus- en tuinteam!

Wat een opgelucht gevoel had ik toen het af was!! Ik was ook nog wel trots omdat ik er zelf aan meegewerkt had!

Ook hier praat hij niet veel, maar het is wel de sociale omgeving die wij hem zo gunnen

Blij voor mijn broertje!

Hoi, ik ben Elly. Ik ben de oudere zus van Mike. We hebben nog een broer, Jacob. Mike is de jongste van ons drietjes. En de meest stille. Waar wij als oudste twee graag van alles ondernemen, is Mike degene die graag meedoet, maar zelf niet echt met initiatieven komt.

In onze jeugd hobbelde Mike als jongste altijd mee met Jacob. Ze schelen niet veel in leeftijd. Mike ging mee met de vriendengroep van Jacob, want een eigen vriendengroep had hij niet echt. Toen we allemaal ouder werden viel ons meer op hoe verschillend we zijn. Wij kregen een relatie, werk, een huis, kinderen. Mike heeft zijn werk als inpakker en zijn eigen woning, maar daarbuiten is het in mijn ogen toch wat stil en leeg.
Nu we allemaal ouder worden, hebben we als zus en broer toch zorgen om Mike.
We gaan met regelmaat bij hem langs. Het is niet makkelijk een gesprek met hem op gang te houden. Hij vertelt uit zichzelf niet veel. Gelukkig kan ik wel kletsen, maar het is ook wel vermoeiend dat het gesprek altijd vooral van mijn kant komt.

Laatst zijn we samen naar de Stadskamer gegaan. Mike gaat daar nu een paar maanden met regelmaat naar toe, maar ik was er nog niet geweest.
We hebben daar soep gegeten met andere bezoekers en een spelletje gedaan. Dat was echt fijn!
Ik zag hoe Mike zich hier op zijn gemak voelt, dat andere bezoekers hem gedag zeggen en koffie inschenken. Ook hier praat hij niet veel, maar het is wel een sociale omgeving die wij hem zo gunnen. Daar heeft toch ieder mens behoefte aan?

Stoom afblazen

‘Goedemiddag! Jij ook hier? Koffie? Ik ben Wim, je vindt mij elke dag hier bij de Stadskamer.’
‘Even mijn verhaal doen, koffie drinken, krantje lezen. Met de andere bezoekers fijne gesprekken voeren. Of mijn eigen verhaal doen. Hier is tenminste altijd iemand die echt naar me luistert.’

‘Waar we het dan over hebben? Ik zal het recht voor z’n raap zeggen: we hebben het vaak, veel te vaak eigenlijk, over die verrekte instanties die van alles willen en waar ik echt geen zak van snap bijvoorbeeld. Daar kan ik zo boos over worden! Dan kan de stoom me uit de oren komen en krijg ik een waas voor mijn ogen. Praat me er niet van!’

‘Vroeger kwam ik vaak in de problemen omdat ik zo boos en agressief werd over dingen. Dat is nu zoveel minder! Ook omdat ik nu mijn verhaal kwijt kan. Letterlijk stoom kan afblazen en ze hier goede tips voor me hebben of soms samen met mij zo’n instantie bellen bijvoorbeeld.

Ik kan er met mijn dochter, die bij mij woont, ook niet over praten. Ze is dan wel volwassen, 25 alweer, maar heeft autisme. Dat is ook wel eens ingewikkeld. Daarover geven ze me hier ook advies trouwens. Mooi is dat.’

‘Kom jij ook morgen weer even? Zien we elkaar vast weer!’

“Waar we het dan over hebben? Ik zal het recht voor z’n raap zeggen: we hebben het vaak, veel te vaak, over die verrekte instanties”

Hoofd boven water houden

‘Sorry dat ik me niet direct kwam voorstellen aan je.
Ik moet altijd echt even de kat uit de boom kijken als er nieuwe mensen binnen komen. Ik moet eerst zeker weten dat het niet weer iemand is die wat van mij moet.

Ik ben Gert. Ik werkte jaren op de kermis. Heerlijk vond ik dat werk. Maar die tijd is voorbij. Er liep van alles fout en nu zit ik in de schuldhulpverlening door alle schulden die er overbleven uit die tijd.

De schuldhulpverlening is de enige manier om uit deze ellende te komen....maar ik vind het verschrikkelijk.

Hoe die hulpverleners mij vanuit die schulden achter de broek zitten vind ik echt naar. Ik ga ze het liefst uit de weg. Ik vertrouw ze gewoon niet.

Hoe weet ik nou dat zo iemand echt het beste met mij voor heeft?

Bij de Stadskamer afspreken met die mensen de beste optie voor mij.
Als ik ze dan toch weer eens onder ogen moet komen kan dat gelukkig hier. Met de mensen van de Stadskamer er bij.

Nu heb ik echt geen cent te makken.
Dus ik ben erg blij dat ik hier tussen de middag mee kan eten. Ook is het mooi dat ik het gereedschap kan gebruiken om mijn fiets te repareren. Met die fiets houd ik mijn vrijheid nog een beetje.

En.... af en toe kan ik me hier scheren en douchen.
Als je er fris en netjes bijloopt voel je je zoveel beter!

„Ik moet altijd echt even de kat uit de boom kijken als er nieuwe mensen binnen komen"

Algemene informatie over de Stadskamer

Wie zijn wij?

Stichting Stadskamer is een voorliggende voorziening voor (arbeidsmatige) dagbesteding. Een herkenbare voordeur waar je binnenstapt en kennismaakt met alles wat de Stadskamer doet en waar ze voor staat. Burgers en organisaties ontmoeten elkaar en geven mensen de kans zich te ontwikkelen en mee te doen. Wij doen dit op maat gesneden, op basis van wensen en mogelijkheden. Ons publiek is divers. In de praktijk worden we vaak gevonden door mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt.

Wat is ons aanbod?

Onze inloop is een mooie plek om mensen te ontmoeten en sociale contacten op te doen. Medewerkers staan voor je klaar voor een praatje, een luisterend oor of praktisch advies. We hebben daarnaast een eigen catering waar je lekker en verantwoord kunt lunchen. We hebben een breed activiteitenaanbod. Soms gratis, soms tegen een kleine eigen bijdrage. Ook worden er losse, soms eenmalige activiteiten georganiseerd, zoals een bingo, fietstocht of workshop. Vrijwilligers en bezoekers helpen mee bij het organiseren van activiteiten of komen zelf met een initiatief.
De Stadskamer geeft vrijwilligers graag de kans zich te ontwikkelen, te re-integreren of gewoon iets leuks te doen. Vrijwilligers bewijzen hun waarde op verschillende afdelingen. Ook biedt de Stadskamer stageplekken. Wat je precies wilt en wat je doelen zijn, dat bepaal je zelf.
Je kunt zonder indicatie bij ons terecht, zolang je een Stadskamer locatie binnen je gemeente bezoekt. Bij het aanvragen van een eventuele indicatie kan de Stadskamer je helpen. Kortom, we zien je graag en je bent van harte welkom de Stadskamer zelf te beleven.

Hoe is de Stadskamer ontstaan?

In 2015 zijn de initiatiefnemers: Janneke Rijks, Ine Spuls (inmiddels genietend van haar pensioen) en Everdien

Boesveld, samen met Gemeente Doetinchem als financier het avontuur aangegaan en hebben de Stadskamer als algemene voorliggende voorziening geopend.

Een mooie plek in de samenleving waar alle burgers van de gemeente Doetinchem terecht kunnen met vragen rondom meedoen, dagbesteding enzovoort. Een plek waar je heel laagdrempelige terecht kunt zonder dat je eerst een indicatie hoeft te realiseren of andere drempels over hoeft. Al snel ontstonden allerlei initiatieven en groeide het aantal deelnemers het pand uit. Eigenaarschap, eigenheid en jezelf mogen zijn staan hoog in het vaandel en bieden eenieder de gelegenheid om zichzelf te ontwikkelen in een eigen tempo en op een bij het individu passende manier. Ook andere gemeenten uit de Achterhoek wilden ook een dergelijke voorziening omdat ze zagen dat het voldeed aan de vraag van de kwetsbare burger. Inmiddels hebben we in gemeente Oost-Gelre en Montferland ook Stads- en Dorpskamers geopend.
We zijn inmiddels ook gestart met twee locaties in de gemeente Berkelland.
Laagdrempelig meedoen, klantvriendelijk voor de burger, gelijkwaardige begeleiding door een professional vanuit de bedoeling, vanuit een gekwalificeerde organisatie, participeren in de eigen woonomgeving en kostenbesparend voor de gemeente.

Meedoen zo gewoon mogelijk maken, op een gezonde plek midden in de samenleving

Heeft uw gemeente of heb jij als initiatiefnemer ook een dergelijke vraag? Neem dan contact met ons op.
Wij kunnen op verschillende manieren begeleiden van opstart tot realisatie.

stadskamer

stadskamer

In dit boekje zijn verhalen, situaties en uitspraken van bezoekers en vrijwilligers van de Stadskamer gebundeld en geanonimiseerd weergegeven. Op deze wijze kunt u 'in gesprek' met acht prachtige mensen, die vertellen over hun achtergrond, situatie en toekomstdromen.

Zij delen met ons ook hoe en wat de Stadskamer bijdraagt aan hun leven.

Stadskamer

© augustus 2021 | ***www.stadskamer.com***