

## Hulp en zorg in de wijk

# Buurtteams: alle hulp om de hoek

Het is niet altijd even duidelijk waar je moet zijn als je in de shit zit, er zijn zoveel organisaties en zoveel soorten hulp. Daarom zijn er nu de Buurtteams Amsterdam waar iedereen (gratis!) terecht kan met vragen over zorg, wonen, geld, gezondheid, werk, ontmoeten, meedoen en veiligheid.

### Tussen de mensen

De Buurtteams in Amsterdam-Oost worden gerund door Dynamo vanuit de 4 dienstencentra **Kamerlingh Onneslaan 34** (voor Watergraafsmeer), **Wijtenbachstraat 36** (Oud-Oost), **Kramat-**

**plantsoen 101-H** (Zeeburg) en **IJburglaan 727-C** (IJburg), met daar omheen laagdrempelige servicepunten:

**Servicepunten Amsterdam-Oost**  
WATERGRAAFSMEER: Jeruzalem (Van

het Hoflaan 29a, waar je naartoe kunt voor de koffie-inloop, lunch of een buurtmaaltijd, activiteiten zoals sport / fitness, of om een ruimte te huren); Het Hoekhuis (*Fizeastraat 3*, voor allerlei activiteiten, trainingen en cursussen); Het Brinkhuis (*Landbouwstraat 63*).

oud-OOST: Buurtcentrum Biko (*Steve Bikoplein 2*, plek in de buurt, vrijwilligers), servicepunt Kraaipan (*Hofmeyerstraat 67*), dienstencentrum Oosterpark (*Gravesandeplein 19*), Oosterparkhuis (*3e oosterparkstr 159*), Het Parkhuis (*Anfieldroad 110*).

ZEEBURG: Buurthuis de Meevaart (*Baliestraat 48A*), Eltheto (*Javastraat 118*).

IJBURG: (zie de buurtteams-website).

dat voor tal van taken in het sociale domein professionele **Ervaringsdeskundigen** detachereert aan Buurtteams in verschillende stadsdelen. **TEAMED** biedt ook laagdrempelige herstelactiviteiten door de stad met als doelstelling het verbeteren van zorg- en dienstverlening.

Regelmatig loop ik met Amsterdammers binnen bij het **Herstelburo** van HVO-Querido op de Eerste Ringdijk (tegenover Casa). Bij het Herstelburo worden tal van trainingen en zelfhulpgroepen gefaciliteerd door ervaringsdeskundigen.

**Centrum de Brouwerij** en **De Waterheuvel** zijn ook prachtige, inspirerende plekken waar mensen elkaar kunnen ontmoeten, activiteiten vinden en aan persoonlijke ontwikkeling en herstel kunnen werken. De Brouwerij is een behandelcentrum en ontmoetingsplek voor Amsterdammers die te maken hebben met psychosegevoeligheid. De Waterheuvel is meer een clubhuis, een gemeenschap voor mensen met een psychische kwetsbaarheid.

Deze plekken zijn enorm belangrijk voor stadgenoten!

*Met vriendelijke groet, Renze*

Contact opnemen met Renze of een andere ervaringsdeskundige? Voor jezelf of een ander? Bel dan **020 - 4620300** of mail naar [info@buurteamamsterdamoost.nl](mailto:info@buurteamamsterdamoost.nl) of kom naar een **inloopspreekuur**. Je hebt dan op korte termijn een afspraak.

mijn ervaringen met het omgaan met ontwrichtende levensgebeurtenissen en het herstel daarvan in mijn werk. Ik wil mensen inspireren en laten zien dat herstel mogelijk is, hoe hopeloos jouw situatie ook is of lijkt. Omdat ik weet hoe het voelt, en *is*, om in het dal te zitten en daar ook weer uit te klimmen.

*“Ik geloof heel erg in de kracht van lotgenotencontact en peer to peer support”*

Ik kan anders naast een Amsterdammer gaan staan dan mijn collega's in een reguliere functie. Om op deze manier vanuit een ander perspectief het gesprek aan te gaan.

Gezamenlijk zetten we ons als Buurteam in om Amsterdammers duurzaam te ondersteunen. Het is mooi om eraan bij te dragen dat jij weer hoop voelt en in je kracht komt te staan.

Herstellen doe je uiteindelijk natuurlijk zelf. Ieder op zijn eigen manier. Herstellen is niet genezen maar leren omgaan met dat wat je meemaakt. Jezelf opnieuw leren uitvinden en (her)ontdekken wat belangrijk voor jou is. Gelukkig zijn er veel reikende handen die je kunt aanpakken binnen dat herstelproces. Want je hoeft het natuurlijk niet alleen te doen.

**Het Buurteam en haar partners**  
Ik ben één van de 5 ervaringsdeskundigen van het Buurteam Oost en werk via **TEAMED**, een uitzendbureau



### Ik ben Renze en ik werk als ervaringsdeskundige bij het Buurteam Watergraafsmeer.

“Wie ben ik? En waarom ben ik als ervaringsdeskundige gaan werken voor het Buurteam? Door een behoorlijk heftige persoonlijke crisis heb ik ooit mijn studie moeten beëindigen. Tussen mijn 20e en 30e worstelde ik met mezelf, én met de hulpverlening die zich misschien teveel op labeling richtte en te weinig op mijn persoonlijke verhaal. Het bleek nog niet zo makkelijk om m'n leven weer op te pakken. Ik schaamde me, voelde me eenzaam en had veel last van de diagnoses die ik opgeplakt had gekregen. Ik ben toen ook veel kwijt geraakt. Na verloop van tijd is het me gelukt om mijn leven weer terug te pakken, te gaan bouwen en weer de persoon te worden die ik wil zijn. Nu (vele jaren later) gebruik ik



**Buurtteams Oost**  
**020 - 4620300**  
[buurteamamsterdam.nl/oost/](http://buurteamamsterdam.nl/oost/)  
WATERGRAAFSMEER:  
Kamerlingh Onneslaan 34

### Inloop-sprekuren

Zie [buurteamamsterdam.nl](http://buurteamamsterdam.nl)

In Oost zijn bij de servicepunten meer dan **25 inloop-sprekuren**. Op elke dag en tijd van de week kun je wel ergens terecht. Voor al je vragen, of heel specifiek zoals bij het *Jongeren Financieel Café*, of *Grip op je geld-sprekuren*. Er is ook een *Energie-* en een *Belastingen Toeslagensprekuren*. Kijk voor de locatie en tijd op de site van de Buurtteams.

### Betaalde krachten en vrijwilligers

Bij de Buurtteams in Oost werken betaalde krachten en vrijwilligers. Bij heel Dynamo is de verhouding ongeveer 400 om 500 vrijwilligers. Er kan dus heel breed (gratis) hulp geboden worden.

Vrijwilligers zijn heel belangrijk: ze houden gezelschap, gaan mee wandelen, bieden vervoer, vergezellen iemand bij een ziekenhuisbezoek, doen boodschappen, administratieve hulp, sorteren post voor buurtbewoners, of knappen tuintjes op. Soms onder begeleiding van een professional, ondermeer bij schuld-hulpverlening.

### Ervaringsdeskundigen

De Buurtteams Oost werken met 5 professionele ervaringsdeskundigen van **TeamED** (zie linkerpagina, Renze).

Als je je via telefoon, mail of spreekuur meldt, word je door het Buurteam op korte termijn gebeld voor een afspraak. Een hele geruststelling!

### Samen sterker

De Buurtteams hebben veel meer samenwerkingspartners, bijvoorbeeld de **st. MEE** (*mee.nl*, inclusieve samenleving) en **Inkomensconsulenten** van het UWV. Er zijn ook goede informele contacten, met sport en jongerenorganisaties, kringloopwinkel Het Hartje, kinderboerderij De Werf, en de bekende Amsterdamse **Buurtdominee** Margrietha Reinders (zie o.a. [oost-online.nl](http://oost-online.nl)).

*Floris Hollestelle*

ZIT JE MET EEN HULPVRAAG? LOOP DAN EENS BINNEN BIJ EEN BUURTEAM.

Folders van het Buurteam

