23-1-2023

Wijkcentrum De Mortel



(Wijkplatform Achtse Barrier, z.d.)

Adinda Verbeek, Guusje Pakbier, Sverre Schmeitz, Roxanne de Jong, Gözde Aciöz en Amber Santing

Fontys hogescholen social work, docent: anouk cuijk-rovers, Monique van Hout en Mimount Yahiaoui 23v1-cep2

# Inleiding

Wijkcentrum De Mortel is het kloppend hart van de Achtse Barrier, althans, dat is de bedoeling. Op dit moment ervaren de medewerkers van het wijkcentrum dat veel wijkbewoners niet op de hoogte zijn van de activiteiten die georganiseerd worden.

Om hier iets aan te veranderen hebben ze de volgende hulpvraag geformuleerd: “Hoe kan de bekendheid van de activiteiten in en rondom het wijkcentrum in de Achtse Barrier bevorderd worden, zodat de inwoners zich bewust zijn van de gezondheidsmeerwaarde van het wijkcentrum voor henzelf en andere in de wijk?” Daarbij zal er gewerkt worden vanuit de visie van de Mortel, deze luidt: “De kracht interdisciplinair samenwerken, met, voor en van de wijkbewoners, professionals en studenten. Alleen ga je snel, samen kom je verder.” Daarnaast zal de visie van Dynamo Jeugdwerk meegenomen worden, zij werken namelijk nauw samen met wijkcentrum de Mortel. De visie die zij hebben luidt: “Jongeren stimuleren te zoeken naar inspiratie, leren werken en begeleiden naar financiële zelfstandigheid.” Ten slotte zal de missie van wijkcentrum De Mortel in acht worden genomen, deze luidt: “De missie van learning community wijkcentrum De Mortel is om door samen te werken de kwaliteit van leven van de inwoners van de wijk te bestendigen en te verbeteren, waarin het samen leren een belangrijk onderwerp is.”

Om de hulpvraag op een goede manier te beantwoorden zal de huidige situatie eerst moeten worden geanalyseerd. Dit zal op drie niveaus gebeuren. Ten eerste wordt er op macroniveau gekeken naar de situatie. De focus van dit onderdeel zal op een aantal dingen liggen. Zo zal er worden gekeken naar de wetten die invloed hebben op het reilen en zeilen van het wijkcentrum. Verder zal er een analyse worden gemaakt van de huidige stand van zaken op het betreffende gebied bij wijkcentra door heel Nederland. Ten slotte wordt er ingezoomd om verschillende wijkcentra binnen de provincie waarin De Mortel zich bevindt; Noord-Brabant.

Het tweede niveau waar naar gekeken wordt is meso. Om een breed beeld te krijgen van de huidige betrokkenheid, interesses en behoeftes van de wijkbewoners zal een generalist van WijEindhoven benaderd worden. Deze heeft contact met veel bewoners in de wijk en kan vanuit deze ervaring een goed beeld schetsen van de huidige stand van zaken.

Ten slotte wordt er ingezoomd op microniveau. Hiervoor zal er een enquête opgesteld worden die naar een aantal wijkbewoners verzonden wordt. Deze enquête zal ingaan op allerlei interesses en behoeftes, evenals de huidige betrokkenheid. Daarnaast worden er vragen gesteld die een beter beeld schetsen van de leefgebieden van ieder persoon. De enquête zal verspreid worden onder 5 tot 10 mensen uit zo verschillend mogelijke doelgroepen. Op deze manier wordt getracht een zo overzichtelijk en uitgebreid beeld te krijgen van de individuele situatie van sommige wijkbewoners.

Vervolgens zullen er één of meerdere conclusies worden getrokken uit de resultaten van de analyse. Met behulp van deze conclusies worden er creatief agogische doelstellingen opgesteld. Vanuit deze doelstellingen zal er een muzisch agogische activiteit neergezet worden die ondersteund wordt door verschillende agogische theorieën.

Inhoudsopgave

[Inleiding 1](#_Toc125316048)

[Samenwerkingscontract 3](#_Toc125316049)

[Analyse 4](#_Toc125316050)

[Macro 6](#_Toc125316051)

[Wetten 6](#_Toc125316052)

[Heel Nederland 7](#_Toc125316053)

[Noord-Brabant 12](#_Toc125316054)

[Meso 15](#_Toc125316055)

[Micro 17](#_Toc125316056)

[Actualiteit projecten van wijkcentrum De Mortel 21](#_Toc125316057)

[Prikkelarme omgeving 22](#_Toc125316058)

[Creatief agogische doelen 24](#_Toc125316059)

[Psychosociale verandering 25](#_Toc125316060)

[Methodiek 26](#_Toc125316061)

[Creatief proces, divergeren en convergeren 27](#_Toc125316062)

[Plan van aanpak 28](#_Toc125316063)

[Evaluatie 35](#_Toc125316064)

[Conclusie 43](#_Toc125316065)

[Bronnen 44](#_Toc125316066)

[Bijlage 47](#_Toc125316067)

# Samenwerkingscontract

Om de samenwerking zo goed mogelijk te laten verlopen, is er aan het begin een samenwerkingscontract opgesteld. Het samenwerkingscontract staat hieronder uitgewerkt.

Afbeelding met tekst

Automatisch gegenereerde beschrijving

# Afbeelding met tekst Automatisch gegenereerde beschrijvingAnalyse

## Macro

### Wetten

Om een goede activiteit neer te kunnen zetten is het belangrijk dat er wordt gekeken naar de gestelde kaders. Eén van die onvermijdelijke kaders is de Nederlandse wetgeving. Hieronder zijn daarom alle relevante wetten uitgewerkt en gekoppeld aan het vraagstuk.

**Jeugdwet**

Voor kinderen en jongeren is er de jeugdwet. In deze wet is bijna alle zorg en ondersteuning geregeld voor kinderen en jongeren onder de 18 jaar. Soms is voor jeugd ook zorg vanuit de Zorgverzekeringswet, de Wet langdurige zorg of de WMO aan de orde (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, z.d.).

Dit is relevant voor het huidige vraagstuk omdat het wijkcentrum ook met jongeren bezig is. Het wijkcentrum kan jongeren bij elkaar brengen. Zo kan de mentale gezondheid onder jongeren verbeterd worden, omdat de kans op eenzaamheid verkleind wordt.

**Participatiewet**

Iedereen die kan werken, maar het op de arbeidsmarkt zonder ondersteuning niet redt, valt onder de Participatiewet. De wet moet ervoor zorgen dat meer mensen werk vinden, waaronder mensen met een arbeidsbeperking (Rijksoverheid z.d.).

Dit is relevant voor het huidige vraagstuk, omdat er vaak vrijwilligers in een wijkcentrum werken. Volgens Maastricht doet! (z.d.) valt vrijwilligerswerk onder de participatiewet, omdat het de kansen op een betaalde baan niet mag verkleinen. Als een vrijwilliger met een uitkering een baan krijgt aangeboden is diegene verplicht om die aan te nemen en te behouden. Daarom is het verplicht om vrijwilligerswerk te melden. Daarnaast is het relevant, omdat er personeel rondloopt in het wijkcentrum. Hierdoor krijg je soms te maken met de participatiewet.

**Wet maatschappelijke ondersteuning (WMO)**

Volgens Rijksoverheid (z.d.) moeten gemeenten ervoor zorgen dat mensen zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen. De gemeente geeft ondersteuning thuis via de Wet maatschappelijke ondersteuning (WMO).

Gemeenten zijn verantwoordelijk voor de ondersteuning van mensen die niet zelfredzaam zijn. Het gaat bijvoorbeeld om:

* Begeleiding en dagbesteding;
* Ondersteuning om de mantelzorger tijdelijk te ontlasten;
* Een plaats in een beschermde woonomgeving voor mensen met een psychische stoornis;
* Opvang in geval van huiselijk geweld en mensen die dakloos zijn.

Iedere gemeente organiseert de toegang tot ondersteuning op zijn eigen manier. Sommige gemeenten kiezen voor het WMO-loket. Veel gemeenten kiezen sociale wijkteams waar mensen terecht kunnen met hun hulpvraag. Wat het wijkteam precies doet, verschilt per gemeente.

Dit is relevant voor het huidige vraagstuk, omdat veel oudere mensen naar een dagbesteding gaan waar ze bij begeleid worden. Dat doet De Mortel samen met Archipel.

### Heel Nederland

Voordat er een oplossing voor de probleemstelling gevonden kon worden is er onderzoek gedaan naar de connectie tussen verschillende wijkcentra door Nederland heen en hun buurt(bewoners). Het idee hierachter is dat er nuttige informatie te verkrijgen is op een aantal gebieden. Zo kan het bijvoorbeeld het geval zijn dat een wijkcentrum erg goed contact heeft met hun buurtbewoners, een relevante vraag zou dan zijn wat zij hiervoor doen. Ook wanneer het contact tussen een wijkcentrum en diens buurt minder goed is is het nuttig om te achterhalen hoe dit komt. Bij een aantal wijkcentra staat er een conclusie, omdat zij telefonisch geantwoord hebben op de vragen.

**Per provincie is er contact opgenomen met een wijkcentrum, in de gesprekken of het mailcontact zijn de volgende vragen aan bod gekomen:**

*Hoe is het contact tussen jullie als wijkcentrum en de bewoners van de wijk?*

*Hoe leggen jullie contact met de bewoners van de wijk?*

*En wat zijn de grootste behoeftes die leven bij de bewoners van jullie wijk?*

**Resultaten**

**Zuid-Holland**

**Wijkcentrum Noord:**

*In het telefoongesprek zijn de volgende antwoorden gegeven:*

Hoe is het contact tussen jullie als wijkcentrum en de bewoners van de wijk?

* Het contact zou super goed zijn. Ze werken samen met stichtingen en organisaties.

Hoe leggen jullie contact met de bewoners van de wijk?

* De bewoners komen uit zichzelf over de vloer voor een gezellige middag. Elke dag staat er iets gepland en dit is bekend onder de bewoners van de wijk.

Wat zijn de grootste behoeftes die leven bij de bewoners van jullie wijk?

* De mensen uit de wijk hebben aandacht, steun en gezelligheid nodig.

*Conclusie:*

Het wijkcentrum is tevreden met de opkomst van mensen en het contact tussen het centrum en de bewoners. Er komt een diverse groep mensen over de vloer van jong tot oud, gehandicapt en eenzaam.

*Het wijkcentrum heeft activiteiten op het programma staan zoals:*

* Een kerstmarkt
* Kinder crea
* Bingo

Het wijkcentrum is bereikbaar via een Facebookpagina en een website.

**Noord-Holland**

**Wijkcentrum De Eenhoorn:**

*Over het wijkcentrum:*

De telefoon werd opgenomen door een vrijwilliger die zo veel mogelijk vragen probeerde te beantwoorden.

*Activiteiten:*

* Dansstudio, kunststudio, kookstudio
* Sportzaal, peuterspeelzaal, vergaderzalen
* Grote bar met zitgelegenheid, biljarttafels, dartbord en maandelijkse kunstvoorstellingen.

*Hoe het wijkcentrum te vinden is:*

* Het wijkcentrum is te vinden via een eigen website, Facebook en een Instagram pagina.

Hoe is het contact tussen jullie als wijkcentrum en de bewoners van de wijk?

* Mensen uit de wijk zelf komen niet zo vaak naar de activiteiten en zijn dan ook verrast wanneer ze erachter komen dat het wijkcentrum activiteiten organiseert. Het wijkcentrum is nogal onbekend.

Hoe leggen jullie contact met de bewoners van de wijk?

* Het centrum maakt gebruik van sociale media, een platform genaamd Nextdoor, flyers en een bord buiten het gebouw.

Wat zijn de grootste behoeftes die leven bij de bewoners van jullie wijk?

* Geen antwoord.

*Conclusie:*

Dit wijkcentrum lijkt hetzelfde probleem te hebben als De Mortel. Ondanks de aanwezigheid op sociale media, flyers, posters en de samenwerking met een organisatie is het centrum nog steeds onbekend onder de wijkbewoners.

**Utrecht**

**Buurtcentrum Hoge Weide:**

*Over het wijkcentrum:*

Het wijkcentrum is makkelijk beschikbaar voor de bewoners uit Grauwaart, Rijnvliet, Leeuwen Steyn en hoge weide. Hier kunnen bewoners deelnemen aan verschillende soorten activiteiten.

*Activiteiten:*

* Buurtlaptops werkplek
* MUP-menstruatie uitgiftepunt
* Rock n romper
* Weggeefkast

*Hoe het wijkcentrum te vinden is:*

* Het wijkcentrum heeft een website, Facebook, Instagram en Twitter.

**Overrijsel**

**Wijkcentrum Möllnwiek:**

*Over het wijkcentrum:*

Dit wijkcentrum heeft meerdere beschikbare locaties waar activiteiten worden georganiseerd.

Het werken met specifieke doelgroepen zoals kinderen en jongeren doet een andere organisatie van sociaal cultureel werk.

Het wijkcentrum faciliteert vooral ruimtes aan de buurtbewoners zelf die activiteiten organiseren, maar ook organiseren ze zelf een aantal activiteiten.

*Activiteiten:*

* Fotoclub
* Stoel yoga
* Kinderclub
* Het orkest van Almelo

*Hoe het wijkcentrum te vinden is:*

* Het wijkcentrum is te vinden via een website.

**Wijkcentrum De Hengelose Es:**

*Over het wijkcentrum:*

Het wijkcentrum biedt het hele jaar door verschillende activiteiten aan, gericht op de wijk en haar bewoners. Deze activiteiten zijn dan ook bedoeld voor alle leeftijdscategorieën en mensen met diverse culturele achtergronden. Ook biedt het wijkcentrum ruimtes aan waar activiteiten in kunnen worden georganiseerd.

*Activiteiten:*

* Bewegen
* Clubs
* Cursussen

*Hoe het wijkcentrum te vinden is:*

* Het wijkcentrum is te vinden via een website en een Facebook-pagina.

**Limburg**

**Buurtcentrum Limbrichterveld:**

*Activiteiten:*

* Naailes
* Mediteren
* Seniorencafé
* Oefenen bands
* Darten
* Yoga
* Nederlands voor beginners en bevorderden

*Hoe het wijkcentrum te vinden is:*

* Het wijkcentrum is te vinden via een website en een Facebook-pagina.

**Friesland:**

**Wijkcentrum Aldlan:**

*Over het wijkcentrum:*

De activiteiten in het wijkcentrum worden volledig door bewoners georganiseerd. Ze bieden ruimtes aan voor de activiteiten.

*Activiteiten: (worden door bewoners georganiseerd, niet door het centrum zelf)*

* Elke dinsdag ontmoeten en meedoen
* Buurtkoelkast
* Jongerenwerk

*Hoe het wijkcentrum te vinden is:*

* Het wijkcentrum is te vinden via een website, een Facebook-pagina en een Instagramaccount.

**Groningen**

**Wijkcentrum Het Dok:**

*Over het wijkcentrum:*

Wijkcentrum Het Dok heeft een groot aantal voorzieningen ter beschikking.

*Activiteiten:*

* Beeldende therapie
* Rambi improvisatieavond, iedere dinsdag
* Piano/keyboard/drums componeren

*Hoe het wijkcentrum te vinden is:*

* Het wijkcentrum is te vinden via een website, een Facebook-pagina, Instagram en Twitter.

**Conclusie macro analyse Nederland:**

Bijna elk wijkcentrum maakt gebruik van sociale media, zoals Facebook, Instagram en Twitter. Ook hebben ze allemaal een website waar het programma met activiteiten te vinden is.

Veel voorkomende activiteiten zijn bingo en sport gerelateerde activiteiten, zoals danscursussen.

Niet alle wijkcentra hebben telefonisch gereageerd of een reactie via mail gegeven. Vier wijkcentra hebben wel de enquête ingevuld. Er is niet terug te vinden wie welke antwoorden heeft ingevuld.

Hieronder staan de resultaten:

*Hoe is het contact tussen jullie als wijkcentrum en de bewoners van de wijk?*

Uit de enquête is gebleken dat er twee wijkcentra zijn die goed contact met de bewoners uit de omgeving hebben. Verder is er één wijkcentrum waar de buurtbewoners niet bekend zijn met het wijkcentrum of de activiteiten die ze daar organiseren. Bij het laatste wijkcentrum kent de directe omgeving ze wel, maar daar houdt het op.

*Hoe maken jullie contact met de bewoners van de wijk?*

De volgende middelen worden toegepast om het wijkcentrum bekender te maken:   
Drie van de vier wijkcentra maken gebruik van sociale media.   
Vier van de vier wijkcentra maken gebruik van flyers en/of posters.  
Drie van de vier wijkcentra melden dat sociaal contact/ontmoeten één van de belangrijkste manieren is van contact leggen. Dit bevorderen ze bijvoorbeeld door speciale open dagen te organiseren.

*Wat zijn de voornaamste behoeftes die bewoners uit de wijk hebben waar het wijkcentrum iets in kan betekenen?*

De voornaamste behoeftes zijn samen komen en sociale contacten ontwikkelen/behouden. Verder vervullen de activiteiten een belangrijke behoefte.

**De verzonden mail naar de wijkcentra**

Een hele goede dag,

Mijn naam is Roxanne de Jong, ik studeer op dit moment HBO Social Work. Binnen deze opleiding krijgen wij in groepsvorm regelmatig de kans om een echt verschil te maken in de maatschappij. Op dit moment zijn wij bezig met een probleem dat bij ons neergelegd is door Wijkcentrum De Mortel in Eindhoven. Ze merken dat het lastig is om contact te leggen met bewoners in de wijk, waardoor ze de hulp die ze zouden willen bieden niet altijd geboden krijgen. Dit is super zonde, omdat het een enorm verschil kan maken!

Om dit vraagstuk zo goed mogelijk op te kunnen lossen zijn we op dit moment bezig met een brede analyse. Voor deze analyse doen we onderzoek naar de wijze waarop dit binnen andere wijkcentra door heel Nederland geregeld is. Om deze redenen vragen we jouw hulp!

Wij hebben hieronder een link ingevoegd waarmee je bij een enquête terecht komt. In deze enquête worden drie makkelijke vragen gesteld, het invullen hiervan zal niet langer dan 10 minuten duren. Wij willen jullie vragen om dit te doen, namens alle bewoners van onze wijk. Wij hopen erop dat jullie deze paar minuten vrij kunnen maken om zo veel mensen aanzienlijk te helpen!

Wij willen dit probleem uiteraard zo snel mogelijk oplossen, om die reden hebben we dit onderzoek in sneltreinvaart uitgezet en proberen we de resultaten zo snel mogelijk te implementeren. Volgens ons schema kunnen we over een maand al beginnen met het aanbieden van deze hulp! Om deze reden willen we jullie verzoeken de enquête als mogelijk vóór zaterdag 10 december in te vullen.

De resultaten kunnen tevens voor jullie eventueel interessant zijn. Hebben jullie daar interesse in? Voel je dan vrij om ons een mailtje terug te sturen. Wij zullen de resultaten met alle liefde met jullie delen. Hoe meer mensen we kunnen helpen, hoe beter!

Link enquête:

[https://www.survio.com/survey/d/N1Y3K8Y8P4T4S6D1Z](about:blank)

Alvast erg bedankt voor uw tijd.

### Noord-Brabant

Om een beter beeld te krijgen van zowel de probleemstelling als de voorwaarden voor mogelijke oplossingen, is het belangrijk om informatie te verzamelen over wijkcentra in de buurt. Hiervoor wordt gekeken naar een aantal wijkcentra in de provincie Noord-Brabant. De keuze voor deze provincie is gemaakt, omdat wijkcentrum De Mortel hier gevestigd is. De vraag die wordt gepoogd te beantwoorden luidt: ‘Hoe is het contact tussen het wijkcentrum en diens buurtbewoners in verschillende wijkcentra binnen Noord-Brabant?’

**Aanpak**

Om deze vraag te beantwoorden volstaat een literatuuronderzoek niet, de reden hiervan is dat er weinig informatie over gedocumenteerd is. Om informatie te krijgen zijn er daarom meerdere telefoongesprekken gevoerd met diverse wijkcentra binnen Noord-Brabant. In ieder telefoongesprek zijn een drietal vragen aan bod gekomen. De eerste vraag is: “Hoe is het contact tussen jullie als wijkcentrum en de bewoners van de wijk?” Voor de relevantie van deze vraag wordt teruggeblikt op de probleemstelling die de opdrachtgever geformuleerd heeft. Deze luidt; Door de onbekendheid van het wijkcentrum komen er niet zo veel mensen, waardoor de gezondheidsmeerwaarde eronder lijdt. Het spreekt voor zich dat het contact tussen een wijkcentrum en diens bewoners van groot belang is om eventuele bekendheid te vergroten.

De tweede vraag die werd gesteld luidt: “Hoe leggen jullie contact met de bewoners van de wijk?” Deze vraag is uiterst relevant gezien de wijze waarop men contact legt de kwaliteit en duur van het contact kan beïnvloeden. De opdrachtgever geeft aan te kampen met onbekendheid. Om erachter te komen hoe dit komt is het belangrijk om na te gaan of de manier waarop contact wordt gelegd effectief is. Dit kan gemeten worden door een kijkje te nemen bij andere wijkcentra. Als het blijkt dat deze bekend zijn onder een groot gedeelte van de wijkbewoners is het van belang om te kijken naar de manier waarop het contact wordt gelegd. Zijn er dingen die volgens de wijkcentra blijken te werken en worden deze reeds toegepast binnen wijkcentrum De Mortel? Daarnaast is het belangrijk om te weten wat niet werkt. Dit kan worden gemeten door te kijken naar wijkcentra die weinig tot geen bekendheid hebben onder de wijkbewoners. Zijn er dingen die zij aanzienlijk anders aanpakken dan de wijkcentra waar het wel goed gaat? Door informatie over deze verschillende aspecten te verzamelen en analyseren kunnen eventuele krachten en valkuilen binnen de manier van aanpak van wijkcentrum De Mortel naar voren komen.

De derde vraag waar antwoord op is gegeven is: “Wat zijn de grootste behoeftes die leven bij de bewoners van jullie wijk?” Wanneer men aansluit op de behoeftes van de wijkbewoners is de verwachting dat deze gemotiveerd zijn om actiever deel te nemen aan verschillende activiteiten. Door deze vraag, in combinatie met de bovenstaande vragen, te stellen kan worden getoetst of dit in de praktijk zo is. Daarnaast is het nuttig om te weten of de behoeftes van de wijkbewoners in de verschillende wijken op één lijn liggen. Wanneer er overeenkomsten te vinden zijn tussen de bewoners van verschillende wijken en de uitkomsten die in de analyse op meso- en microniveau zijn beschreven, kunnen algemene behoeftes in kaart worden gebracht. Daarnaast kan er gekeken worden naar de uitkomsten die naar voren komen bij het stellen van eerder genoemde vragen om te toetsen of de mate waarin er aan die behoefte wordt voldaan invloed heeft op de mate waarop wijkbewoners betrokken zijn bij het wijkcentrum en diens activiteiten.

De vragen zijn beantwoordt door de volgende wijkcentra; De Korenaere in Bergen op Zoom, De Dommel in Eindhoven, Heidehonk in Eindhoven, De Ypelaer in Tilburg, Schadewijk in Oss, Windkracht5 in Rosmalen, De Boerderij in Helmond, de Slinger in ‘s-Hertogenbosch en De Slotjes in Oosterhout.

**Resultaten**

Eén van de meest opvallende dingen die naar voren komt, wanneer de antwoorden van de verschillende wijkcentra naast elkaar worden gelegd, is dat er veel overeenkomsten zijn.

Diverse wijkcentra binnen Noord-Brabant gaven tijdens de telefoongesprekken aan dat er veelvuldig contact is tussen hen en de wijkbewoners die deelnemen aan activiteiten. Opvallend is dat dezelfde wijkcentra aangaven dat ze minder tot geen contact hebben met wijkbewoners die niet deelnemen aan activiteiten. Slechts twee van de zes wijkcentra vonden dit vervelend en gaven aan liever meer contact te hebben met deze groep wijkbewoners. Hierdoor lijkt het erop dat de prioriteiten van de vier wijkcentra die het tegenovergestelde meldde, niet op één lijn liggen met de prioriteiten van wijkcentrum De Mortel.

Van de overige drie wijkcentra gaf slechts één wijkcentrum, De Korenaer, aan veel contact te hebben met allerlei verschillende bewoners in de wijk. Later in het gesprek bleek dat zij nauw samenwerken met een welzijnsorganisatie die een groot netwerk heeft binnen de wijk. Deze welzijnsorganisatie zorgt tevens op eigen initiatief voor meer dan de helft van de activiteiten die in het wijkcentrum plaatsvinden. Ze vragen de wijkbewoners tijdens deze activiteiten regelmatig om andere buurtbewoners aan te moedigen om ook eens een kijkje te komen nemen. Dit heeft er volgens hen voor gezorgd dat het aantal wijkbewoners dat deelneemt aan activiteiten flink is gestegen in het afgelopen jaar.

De welzijnsorganisatie waarmee ze samenwerken heeft daarnaast veelvuldig persoonlijk contact met het grootste deel van de wijkbewoners. Hierdoor geven ze aan dat het makkelijker is om in te spelen op de behoeftes en wensen die leven onder de buurtbewoners.

De twee wijkcentra die niet eerder aan bod zijn gekomen geven aan nauwelijks contact te hebben met de bewoners van hun wijk. Ze hebben voornamelijk contact met de eenzame ouderen die er behoefte aan hebben. Ze geven aan dit prima te vinden, ze hebben simpelweg niet de doelstelling om contact met meer wijkbewoners te leggen. Dit staat haaks op de doelstelling van wijkcentrum De Mortel. Het is niet van belang om verder te analyseren hoe ze contact leggen met en wat de behoeftes zijn van de bewoners van de wijk. Doordat ze te werk gaan vanuit een volledig andere doelstelling is verdere informatie over deze wijkcentra niet relevant voor dit onderzoek.

Buiten wijkcentrum De Korenaer wordt door alle wijkcentra op veelal vergelijkbare manieren contact gelegd met de bewoners van de wijk. Zo geven vijf van de zes wijkcentra aan een website te hebben. Daar zijn de activiteiten op te vinden en staat tevens beschreven hoe een wijkbewoner contact kan leggen met ze. Verder hebben ze allen een Facebookpagina waar dezelfde informatie op vermeld staat. Ook hebben vijf van de zes wijkcentra een nieuwsbrief of wijkkrant die door de brievenbus van alle bewoners van hen wijk gegooid wordt. Drie van de wijkcentra geven aan veelvuldig aan te sturen op mond-op-mond reclame, ze merken dat dit veruit de grootste invloed heeft op het aantal buurtbewoners dat interesse toont in hun wijkcentrum. Twee van de wijkcentra adverteren ook via flyers die ze ophangen in lokale supermarkten.

Beide geven echter aan dat dit nauwelijks voor meer contact met de wijkbewoners zorgt. Twee andere wijkcentra maken gebruik van de website en app ‘Nextdoor’. Dat platform wordt tevens gebruikt door bewoners van de Achtse Barrier. De twee wijkcentra die dit platform gebruiken geven aan dat dit heeft gezorgd voor een grote toename van het contact tussen hen en de wijkbewoners.

Wanneer het gaat om de behoefte van de wijkbewoners zijn de wijkcentra eensgezind; sociaal contact zou de drijfveer zijn voor iedere bewoner om diens wijkcentrum te bezoeken. Geen enkel wijkcentrum heeft dan ook een activiteit op het programma staan dat bedoeld is voor individuen. Alles gaat om samen tijd door brengen, iets maken, leren of delen.

## Meso

Zoals vernoemd in de inleiding wordt er geanalyseerd op meso-niveau. Op dit niveau is het interessant wat de stand van zaken op dit moment is binnen de wijk. Om dit op een goede manier te achterhalen heeft er een interview plaatsgevonden met generalist Suzan Pennings. Zij is werkzaam bij WijEindhoven en werkt als generalist en verbinder. Als generalist krijg je brede hulpvragen van wijkbewoners. Dit kunnen vragen zijn op het gebied van jeugdhulp, WMO, zorg, schulden, welzijn, werk en inkomen en gezinsrelaties (Bender, z.d.). Een verbinder hoeft niet met de wetten te werken en de kaders die hierboven benoemd staan, maar maakt contact met alles wat er is in de wijk. Ook met mensen die geen vraag hebben, clubjes en verenigingen. Verbinders werken vanuit de positieve psychologie, dus waar liggen mensen hun talenten? Waar kunnen ze iets betekenen? Waar krijgen ze energie van? Enzovoorts. Ze staat met haar functie middenin de wijk en is in staat op breed niveau antwoord te geven op de gestelde vragen die hieronder staan weergegeven.

**Wat is, in jouw ogen, het algemene beeld dat de wijkbewoners van het wijkcentrum hebben?**

“Dat wisselt, veel mensen die al langer in de wijk wonen hebben goede herinneringen aan het wijkcentrum door bijvoorbeeld kinderactiviteiten zoals kindervakantieweek of jongerencentrum. Maar er zijn ook veel geluiden dat de drempel om binnen te stappen hoog is, dat het een lelijk gebouw is of dat de sfeer niet goed is. De mensen die nauw betrokken zijn bij (activiteiten in) het wijkcentrum, zien het vaak positief en dat er hard gewerkt wordt om er wat leuks van te maken. Zij ervaren het vaak als een leuke plek om te zijn.”

**Wat zijn, zover jij weet, de behoeften van de mensen in de wijk?**

“Dat wisselt per leeftijd. De algemene behoefte is verbinding, gezelligheid en saamhorigheid. Dat ervaart de een door een diepgaand gesprek, de ander door creativiteit of muziek maken en weer een ander door gewoon koffie drinken of wat praktisch doen zoals ‘t barrierke vouwen.”

**Is de hulpvraag die bij het wijkcentrum wordt neergelegd in jouw ervaring bij iedereen ongeveer hetzelfde of verschilt deze per doelgroep?**

“Dat verschilt per doelgroep. Ouderen komen vaak met praktische meer zorggerichte vragen. Jongere mensen weer meer voor vragen over huisvesting, geld of opvoeding.”

**Via welk medium denk jij dat de bewoners van de wijk het beste bereikt kunnen worden, om de bekendheid van wijkcentrum de Mortel te vergroten?**

“ ‘T barrierke wordt door ouderen goed gelezen. Jongeren Facebook of Instagram. Allerbeste medium is mensen persoonlijk spreken via hulpverleners of scholen. Soms werken scholen mee met een nieuwsbrief.”

**Wij willen een muzisch agogische activiteit neerzetten om de bekendheid van wijkcentrum De Mortel te vergroten. Welke dingen moeten we hierbij in jouw ogen goed in de gaten houden om de kans op een goed resultaat zo hoog mogelijk te maken?**

“Dat je de juiste sfeer neerzet en de veiligheid groot maakt. Mensen ervaren bij nieuwe activiteiten (met mensen die ze niet kennen) een grote drempel en houden vaak vast aan bekenden om erheen te durven gaan. Zorg dat mensen samen kunnen gaan en betrek mensen die om de doelgroep heen staan (zoals hulpverlening) om de drempel te verlagen. Haak aan bij bestaande clubjes (zoals beautiful connection of high 5 low 5) zodat mensen direct kunnen afstemmen om samen te gaan. En organiseer het voor lange tijd, ook als de opkomst slecht is. Stabiliteit vergroot de kans op vertrouwen en groei.”

Wat beschreven staat in de conclusie bij het onderdeel macro, komt hier ook sterk naar voren. Suzan geeft aan dat de algemene behoefte van de mensen in de wijk verbinding, samenhorigheid en gezelligheid is. En de conclusie van macro geeft aan dat sociaal contact de drijfveer van mensen zou zijn om naar de wijkcentra te komen.

## Micro

Verschillende onderdelen van de leefgebiedenwijzer (Van Leeuwen-den Dekker en Poll, 2016) is belangrijk voor het vraagstuk. Zo is er gekeken naar zingeving, wonen, financiën, sociale relaties, lichamelijke gezondheid en werk en activiteiten. Dat is gedaan om een zo goed mogelijk beeld te schetsen van de verschillende behoeftes van mensen. Dit kan gebruikt worden om een passende muzisch agogische activiteit neer te zetten. Hieronder staan per vraag een algeheel overzicht van de antwoorden verwerkt. In totaal hebben 10 mensen (6 vrouwen en 4 mannen) de vragen beantwoord. Deze groep bestaat uit drie mensen van 19 jaar, drie mensen van 20 jaar, iemand van 24 jaar, iemand van 55 jaar, iemand van 67 jaar en iemand van 79 jaar.

**Vraag 1: Wie of wat geeft je kracht om door te gaan als je het moeilijk hebt?**

De meeste mensen gaven aan dat familie, vrienden of hun partner hen kracht geeft om door te gaan als ze het moeilijk hebben.

**Vraag 2: Uit welke dagelijkse bezigheden haal je energie?**

De meeste mensen haalden de meeste energie uit sporten en werken.

**Vraag 3: Wat vind je het allerbelangrijkste voor je (nabije) toekomst?**

Een paar mensen willen gezelligheid en leuke vrienden, een ander wil gelukkig zijn en plezier hebben in werk, een aantal jongeren willen een diploma voor school halen en nog een ander wil financieel stabiel zijn in hun (nabije) toekomst. Het zijn dus erg verschillende antwoorden.

**Vraag 4: Woon je wel eens activiteiten, zowel binnen of buiten het wijkcentrum bij, en welke zijn dit dan?**

De meeste mensen gaven aan dat ze geen activiteiten bijwoonden. Een paar anderen woonden wel eens activiteiten bij zowel binnen of buiten het wijkcentrum, het ging dan vaak over sporten, kienen, een kerstlunch of festivals. Vooral kienen en de kerstlunch werd bijgewoond door de wat oudere mensen en de jongeren gaven aan te sporten en naar festivals te gaan.

**Vraag 5: Zijn er activiteiten die je vroeger leuk vond om te doen met andere mensen, maar die je nu niet meer doet?**

Hier waren veel verschillende antwoorden op. Twee mensen deden vroeger mee aan de avondvierdaagse. Iemand anders vond het vroeger leuk om met Halloween de wijk rond te lopen, iemand anders voetbalde veel vroeger. Een ander speelde vroeger vaak buiten. Ook gingen andere mensen naar jongerenclubs, musicals of bakte veel.

**Vraag 6: Met welke mensen in de buurt heb je contact?**

Een aantal mensen hebben contact met de buren, andere mensen ook nog met mensen uit de straat en een aantal vrienden. Ook hebben mensen contact met mensen uit de wandelgroep en iemand heeft ook contact met Suzan Pennings, voormalig generalist van WijEindhoven. Of mensen van de basisschool.

**Vraag 7: Welke plekken, voorzieningen of activiteiten in de buurt zijn belangrijk voor je?**

Veel mensen gaven aan dat ze de supermarkt belangrijk vinden en ook het wijkcentrum vinden veel mensen belangrijk, omdat daar veel mensen samenkomen om een praatje te maken en omdat je daar mensen van je eigen leeftijd kan leren kennen.

**Vraag 8: Wat heb je nodig om je ‘thuis’ te voelen?**

De meeste mensen gaven aan dat het belangrijk is om mensen om hen heen te hebben om zich thuis te voelen.

**Vraag 9: Welk bedrag ben je bereid maximaal uit te geven aan een activiteit die bij je past?**

Mensen zijn bereid om ongeveer tussen de 0-25 euro uit te geven aan een activiteit die ze leuk vinden.

**Vraag 10: Welke rol speelt social media voor je?**

De meeste mensen geven aan dat social media een grote/belangrijke rol speelt, omdat ze via social media contact kunnen leggen met mensen, er plezier uit kunnen halen en op de hoogte kunnen blijven van bijvoorbeeld activiteiten. Voor een aantal speelt social media een kleine/geen rol. En voor een enkeling is social media informatief, hierbij speelt leeftijd geen rol.

**Vraag 11: Welke wensen heb je voor het contact met anderen, vooral wanneer het aankomt op nieuwe relaties?**

De meest genoemde wensen om contact te leggen met anderen waren, leuke dingen doen, bijvoorbeeld spelletjes om een vertrouwensband op te bouwen, eerlijkheid, vriendelijkheid, humor, dezelfde passie/doel en bereidheid naar elkaar toe.

**Vraag 12: Wat doe je om je gezond te voelen?**

De meeste mensen gaven aan dat ze sporten, wandelen, sociaal doen en gezond eten om zich gezond te voelen.

Om nog een beter beeld te krijgen over het wijkcentrum en de buurtbewoners, is er nog een vragenlijst gemaakt, die is beantwoord door een aantal buurtbewoners. De antwoorden worden per persoon hieronder besproken.

De eerste is een vrouw, ze is 19 jaar oud en ze heeft MBO 4 afgerond, heeft nu een tussenjaar en werkt bij de Albert Heijn. Ze woont al 19 jaar in de Achtse Barrier en het is voor haar geen bewuste keuze geweest om hier te gaan wonen. Ze heeft niet veel contacten in de wijk, op wat vrienden en haar buren na kent ze niemand. Ze weet niet veel van De Mortel. Ze denkt dat De Mortel activiteiten voor ouderen organiseert. Ze is daarom ook nog nooit naar een activiteit geweest in De Mortel en ze is ook niet op de hoogte van de activiteiten. Ze zou wel naar een activiteit van De Mortel willen gaan als haar vrienden ook zouden gaan. Ze voelt zich over het algemeen goed in de wijk, alleen sommige plekken zijn wat onrustig door jongeren die daar rondhangen en vuurwerk afsteken. Ze voelt zich daardoor op openbare speelplaatsen niet veilig, alleen in haar eigen straat voelt ze zich veilig. Het wijkcentrum kan haar het beste bereiken via een brief in de brievenbus en ze leest het Barrierke soms. Ze denkt dat het wijkcentrum meer mensen kan trekken door zich meer te focussen op jongeren.

De tweede die deze enquête heeft ingevuld is een man, hij is 20 jaar oud en werkt in de zorg. Hij woont al 20 jaar in de Achtse Barrier en het is geen bewuste keuze geweest om hier te gaan wonen. Hij heeft veel contacten in de wijk. Hij weet niks van het wijkcentrum, hij is ook nooit bij een activiteit geweest van De Mortel en is ook niet op de hoogte van de activiteiten. Het lijkt hem ook niet leuk om mee te doen aan activiteiten in het wijkcentrum. Zijn gevoel over de wijk is rustig en hij voelt zich veilig. Bier zou hem motiveren om deel te nemen aan een activiteit. Het wijkcentrum zou hem het beste kunnen bereiken door middel van reclame. Hij leest het Barrierke nooit. Hij zou het bijvoorbeeld leuk vinden als het wijkcentrum een bierfestival organiseert.

De volgende die de enquête heeft ingevuld is ook een man, hij is 24 jaar oud en werkt als software developer. Hij heeft 22 jaar in de Achtse Barrier gewoond, zijn ouders zijn voor hun werk en familie terug naar Eindhoven verhuist, destijds was de Achtse Barrier gevuld met jonge stellen en hun kinderen. Omdat hij sinds kort is verhuisd heeft hij geen contacten meer in de wijk. Hij heeft vroeger gym gehad in De Mortel en hij weet dat er in de avonden sportlessen zijn. Ook weet hij dat er zalen voor feestjes/bedrijven/clubs verhuurd worden, maar verder weet hij niet veel over De Mortel. Hij is wel eens ooit bij een activiteit van De Mortel geweest en is daarvan op de hoogte gekomen via school of via andere mensen. Hij is niet vaker naar activiteiten gegaan, omdat de activiteiten waarvan hij wist, niet zijn interesse wekte. Hij is heel tevreden over de wijk en hij voelt zich daarom ook veilig. Het wijkcentrum zou hem het beste kunnen bereiken via de mail, maar hij is niet per se gemotiveerd om naar een activiteit te komen. Hij leest het Barrierke bijna nooit en hij mist geen activiteiten. Het zou volgens hem misschien wel helpen om betere voorzieningen in en rondom het park te organiseren, zodat er meer mensen willen/kunnen komen.

De vierde is een vrouw, ze is 20 jaar en ze studeert social work aan het Fontys. Ze woont al 20 jaar in de Achtse Barrier, omdat haar ouders ervoor hebben gekozen om haar hier op te laten groeien. Ze heeft veel vrienden in de wijk. Ze weet dat De Mortel activiteiten organiseert, zeker rond de feestdagen. Vroeger op de basisschool kwam ze er op de woensdagmiddag, omdat er een soort inloopmiddag was voor kinderen uit groep 6/7/8. Ze heeft soms aan activiteiten meegedaan en is daarvan op de hoogte gekomen door school en flyers. Ze vond het heel leuk om samen met haar vrienden te spelen in het wijkcentrum. Om vaker naar het wijkcentrum te gaan, kan haar interesse worden gewekt door een tentoonstelling, zo kunnen mensen gratis een kijkje nemen over wat er te doen is en hoe het er een beetje uitziet. Ze vindt de wijk gezellig en voelt zich ook veilig. Het wijkcentrum kan haar het beste bereiken via flyers en social media. Ze leest het Barrierke nooit en mist ook geen activiteiten in het wijkcentrum. Om meer mensen te trekken vond ze het een goed idee om ook de mensen te bereiken die niet bereikt willen worden, omdat die mensen er soms stiekem toch behoefte aan hebben.

De vijfde persoon die de enquête heeft ingevuld is ook een vrouw, ze is 19 jaar, is gestopt met school en ze werkt ook niet. Ze woont al 17 jaar in de Achtse Barrier, omdat het daar rustig was en er woonden veel ouderen en internationals. Ze heeft niet veel contacten in de wijk, alleen met sommige mensen op straat. Ze weet niks van De Mortel en is ook nog nooit bij een activiteit geweest. Het wijkcentrum kan haar interesse wekken door activiteiten zoals breien, naaien en haken. Ook kan het haar motiveren om te komen als de activiteit gratis is. Ze vindt de wijk rustig en voelt zich veilig zolang er geen jongeren ’s nachts op straat zijn. Het wijkcentrum kan haar het beste online bereiken. Ze leest het Barrierke nooit. Volgens haar kan het wijkcentrum meer mensen trekken door online meer informatie te vergaren en bijvoorbeeld ook op Instagram actief te worden, en samen avond te eten.

De volgende die de enquête heeft ingevuld is een man, hij is 19 jaar oud en studeert voor chauffeur wegvervoer niveau 2. Hij woont 12 jaar in de Achtse Barrier, omdat zijn moeder daarvoor heeft gekozen. Hij heeft redelijk veel contacten in de wijk. Hij weet van De Mortel dat het daar wel gezellig is en heeft soms ook meegedaan aan een activiteit. Hij is op de hoogte gekomen van de activiteiten, omdat hij daar vroeger al kwam. Van de activiteiten in het wijkcentrum vindt hij poolen heel leuk en gamen niet zo leuk. Hij vond de wijk niet zo leuk, maar hij voelde zich wel veilig. Hij wil niet bereikt worden door het wijkcentrum en hij leest het Barrierke bijna nooit. Hij denkt dat het wijkcentrum meer mensen kan bereiken door flyers op te hangen en meer contact te maken met de jeugd.

De zevende persoon die de vragenlijst heeft ingevuld is een man, hij is 55 jaar oud en werkt in de kinderopvang. Hij woont al 20 jaar in de Achtse Barrier en het was geen bewuste keuze, er waren geen andere woningen beschikbaar, dus kwamen ze in de Achtse Barrier terecht. Hij heeft veel contacten in de wijk en hij werkt daar ook. Hij weet van De Mortel dat er vroeger meer kleine gezellige activiteiten waren. Hij heeft wel eens ooit meegedaan aan een activiteit, daarvan is hij op de hoogte gekomen door gewoon binnen te lopen en door mond op mond reclame. Zijn algemene gevoel over de wijk is prima en hij voelt zich veilig. Het wijkcentrum kan hem het beste bereiken via de mail en hij leest het Barrierke bijna altijd. Hij denkt dat het wijkcentrum meer mensen kan trekken door meer hobby aanbod en door een buurtbarbecue zodat je goed kan netwerken.

De achtste persoon is een vrouw, ze is 20 jaar oud en werkt bij Jumbo city station. Ze woont al 20 jaar in de Achtse Barrier, omdat haar ouders daarvoor gekozen hebben. Ze heeft vooral contacten in de wijk door haar basisschool. Ze weet dat De Mortel een bar heeft en het een jongerencentrum is, maar ze heeft nooit meegedaan aan een activiteit. Ze voelt zich goed en veilig in de wijk. Het wijkcentrum kan haar het beste bereiken via sociale media en ze leest bijna nooit het Barrierke. Ze denkt dat het wijkcentrum meer mensen kan bereiken door sociale media, zodat mensen via daar al een beetje kennis kunnen maken met De Mortel.

De volgende persoon is ook een vrouw, ze is 67 jaar oud en werkt niet. Ze woont al 38 jaar in de Achtse Barrier en is daarheen gegaan, omdat het een nieuwe jonge wijk was. Ze heeft niet veel contacten in de wijk. Ze gaat elke tweede vrijdag van de maand kienen in het wijkcentrum. Ze is op de hoogte gekomen van de activiteiten via het Barrierke. Ze voelt zich goed en veilig in de wijk. Het wijkcentrum kan haar het beste bereiken via het Barrierke, die ze ook bijna altijd leest. Ze denkt dat het wijkcentrum meer mensen kan trekken door een gezellig avondje te organiseren.

De laatste persoon die deze enquête heeft ingevuld is ook een vrouw, ze is 79 jaar en werkt niet. Ze woont al 39 jaar in de Achtse Barrier en is daar terecht gekomen door DAF, waar haar man werkte. Ze heeft veel contacten in de wijk, vooral in haar eigen flat en mensen uit haar oude straat. Ze vindt De Mortel een gezellig centrum en ze weet dat er veel dingen gedaan en georganiseerd worden voor jong en oud. Ze is soms aanwezig bij activiteiten, ze is daarvan op de hoogte gekomen door het wijkkrantje en haar buren. Zo gaat ze op elke dinsdagochtend in De Mortel koffie drinken. Ze heeft een gunstig gevoel over de wijk, maar voelt zich niet veilig, dat heeft ze echter ook nergens gehad. Het wijkcentrum kan haar het beste bereiken via het krantje, ze leest het Barrierke ook bijna altijd. Ze mist geen activiteiten, alleen wil ze de eerste keer niet alleen gaan.

De conclusie uit deze enquête is dat vooral de jongere mensen vroeger hebben deelgenomen aan activiteiten en daarna niet meer, ook vinden veel jongeren het meer voor ouderen en zijn ze niet meer echt op de hoogte van de activiteiten. Het valt ook op dat veel mensen bereikt willen worden via sociale media of flyers. De wat oudere mensen gaan vaker naar De Mortel en nemen ook vaker deel aan activiteiten. Deze mensen lezen ook vaker het Barrierke, waardoor ze ook meer op de hoogte zijn van de activiteiten. Ook valt het op dat de meeste mensen wel naar activiteiten willen gaan, zolang iemand die ze kennen er ook heen gaan. De resultaten van de enquête sluiten ook goed aan bij de antwoorden van de generalist Suzan. Meerdere mensen geven aan dat ze behoefte hebben aan contact met mensen, wat ook terugkomt in het interview van Suzan. Ook komt naar voren uit de resultaten dat de oudere mensen vaker het Barrieke leest en de jongeren actiever zijn op sociale media, wat Suzan ook aangeeft. Er komt ook naar voren bij Suzan en de resultaten dat mensen het een te grote drempel vinden om alleen naar een activiteit te komen. Macro, meso en micro komen dus goed met elkaar overeen. Hierdoor komt er een duidelijke probleemstelling naar

voren, namelijk door de onbekendheid van het wijkcentrum komen er niet zo veel mensen, waardoor de gezondheidsmeerwaarde eronder lijdt.

## Actualiteit projecten van wijkcentrum De Mortel

Er is gekeken naar de projecten die De Mortel zelf al organiseert. Al deze informatie komt van de webpagina van De Mortel zelf (Wijkplatform Achtse Barrier, z.d.).

**De bloementuin:**

Dit project is in 2018 gestart maar de laatste update zijn foto’s uit 2021. De site zegt dat het project nog lopende is. De mortel heeft 250 vierkante meter grond om een tuintje van te kunnen maken. Op 21 september 2019 is de buurt begonnen met aan de tuin werken. De buurtbewoners nemen zelf allemaal stekjes mee voor bloemen/groentes. De tuin wordt samen gemaakt, beplant en verzorgd. Dit in combinatie met taart, koffie en een praatje.

Dit is een sociale activiteit, waar samenwerken en samenkomen met de buurtbewoners centraal staat.

Het plantenasiel wordt ook door de bloementuin aangeboden. Elke maandag en donderdag kan je daar je overtollige planten aanbieden en andere planten die ze op dat moment te bieden hebben voor een goedkopere prijs overnemen. Zo worden planten niet zomaar weggegooid en kan je van alles tegenkomen voor in je huis.

**Scootmobielservice Medipoint:**

Elke zondag is er een moment waarop ouderen hun scootmobiel kunnen laten repareren/ernaar kunnen laten kijken. Ook voor onderhoud zijn de mensen welkom. Deze activiteit is specifiek op senioren gericht en biedt een helpende hand naar desbetreffende doelgroep.

**Bezige Barrier wandelgroep:**

Iedere dinsdagochtend begint de wandelgroep vanuit het wijkcentrum ongeveer 2,5 kilometer te lopen. De activiteit bestaat uit twee groepen. Je hebt een groep voor mensen die iets langzamer ter been zijn. Deze groep heeft ook zorgprofessionals van ELZ die meewandelen. Tegelijkertijd wandelt er een tweede groep op een sneller tempo 5 kilometer.

De activiteit is gratis en iedereen is welkom. Of je nu jong, oud, goed ter been of minder goed ter been bent.

**Steunpuntuurtje:**

Elke dinsdag is er een moment waarin je het wijkcentrum binnen kan lopen. Er zal informatie zijn over: wijkveiligheid. Buurtpreventie, geldzaken, gezondheid, hulpverlening, activiteiten uit de wijk en informatie over de werkwijze en gebruik buurtplein. Eén keer in de maand zijn de Boa’s ook voor drie kwartier aanwezig. De wijkagent is alleen de 2e maandag van de maand aanwezig.

**Gymclub:**

Er is ook een gymclub die elke twee weken in de even weeknummers bijeenkomt. De club wordt georganiseerd in samenwerking met de dagbesteding van zorggroep Archipel. De activiteit vindt plaats onder begeleiding van een beroepskracht. Het sporten wordt afgestemd op de mobiliteit van de deelnemers. Ze beginnen hoofdzakelijk zittend en bouwen dit langzaam op naar meer uitdagende sportactiviteiten waarin samenwerken en wat gezonde competitie aan bod komen.

De activiteiten/projecten die op de agenda staan zijn erg gericht op het helpen van bijvoorbeeld ouderen en mensen die minder goed ter been zijn. Zoals te zien aan de scootmobielservice en de wandelgroep. Ook zijn ze veel bezig met zorgen voor een gezondere levensomgeving en gezondere levensomstandigheden. Dit doen ze met behulp van de wandelgroep, een bloementuin waar de hele buurt in kan werken en de gymclub. De wijk is prioriteit nummer 1 en er worden dan ook allemaal activiteiten georganiseerd om de wijk te helpen.

## Prikkelarme omgeving

Voor het vraagstuk is het belangrijk dat alle mensen uit de wijk de kans hebben om te kunnen komen naar de activiteit. Daarom is er niet alleen gekeken naar een leuke activiteit die aantrekkelijk is voor zoveel mogelijk wijkbewoners. Er is ook gekeken naar eventuele lichamelijke en psychische beperkingen, waardoor mensen niet zouden kunnen komen. Uit het onderzoek blijkt dat het voor veel mensen nuttig is om in een prikkelarme omgeving deel te kunnen nemen aan activiteiten. Dit wordt hieronder verder toegelicht.

Er zijn 2 verschillende soorten prikkels, er zijn dynamische en statische prikkels. Dynamische prikkels worden in het emotionele, ook wel het gevoelensbrein verwerkt. Geuren, geluiden en alles wat beweegt vallen onder dynamische prikkels. Statische prikkels worden in het rationeel, denkende brein verwerkt. Dit zijn prikkels die stilstaan en/of geluidloos zijn. Statische prikkels zijn ook moeilijker te verwerken in de hersenen dan dynamische prikkels (Qwiek, z.d.).

Voor mensen met psychische stoornissen zoals een persoonlijkheidsstoornis, een angststoornis, een paniekstoornis of een depressie is een prikkelarme omgeving goed, omdat mensen met een psychische stoornis snel last hebben van een enorme zintuigelijke overprikkeling en kunnen daar fysiek ziek van worden (Schüsler-van Hees, 2021). De hersenen van mensen met een psychische stoornis reageren sneller en heviger op bepaalde situaties. Het brein staat eigenlijk altijd ‘aan’. Als deze mensen zich in een drukke omgeving bevinden, krijgen ze meer prikkels binnen. Hierdoor kan het fysiek nog slechter gaan en kan het zelfs een volgende angst- of paniekaanval ontstaan (Brain Network, z.d.). Er zijn in Nederland wel 1.907.700 mensen die last hebben van een psychische stoornis (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, z.d.).

Ook voor mensen met chronische hersenaandoeningen die geleidelijk zijn ontstaan, zoals dementie, Parkinson of epilepsie is een prikkelarme omgeving goed. Er zijn in Nederland 1.337.800 mensen die hiermee kampen (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, z.d.). Volgens Qwiek (z.d.) kunnen mensen met dementie minder goed rationeel denken waardoor het emotionele, ook wel het gevoelensbrein brein het overneemt. Statische prikkels komen dan niet of nauwelijks meer binnen. Een overschot aan prikkels kan voor onrust zorgen.

Volgens Parkinsonmentaal (z.d.) komen prikkels bij Parkinson binnen via het sensorisch geheugen. Een teveel aan prikkels zorgt ervoor dat deze mensen snel afgeleid kunnen zijn, ze zich minder goed kunnen concentreren en het veel energie kost.

Volgens EpilepsieNL (z.d.) ontstaan epileptische aanvallen door visuele prikkels. De aanval is een reactie op een teveel aan prikkels die ze hebben waargenomen. Er zijn verschillende soorten prikkels zoals lichtflitsen of bepaalde computerspelletjes met flitsen en kleurcontrasten.

Mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH), ontstaan door bijvoorbeeld een beroerte of door traumatisch hersenletsel hebben ook baat bij een prikkelarme omgeving. Het gaat hier om een groep van 645.900 mensen in Nederland (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, z.d.). Zij kunnen prikkels minder snel verwerken. Veel mensen met hersenletsel hebben dan ook last van overprikkeling. Ze hebben bijvoorbeeld moeite met licht, geluiden, geuren, smaken, aanrakingen of beweging (Hersenz, z.d.).

Voor mensen met een slaapstoornis ook wel Insomnia is een prikkelarme omgeving ook goed. Insomnie is een gevolg van een overprikkeld zenuwstelsel, daardoor kunnen mensen met insomnie minder goed in slaap komen en in slaap blijven. Door bijvoorbeeld omgevingsfactoren als geluids- of lichthinder kan overprikkeling ontstaan, waar ze last van hebben als ze gaan slapen (Slapen.info, z.d.). Er zijn ongeveer 506.200 mensen die hiermee kampen (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, z.d.).

Mensen met hersenaandoeningen die in het eerste levensjaar tot uiting komen, zoals een verstandelijke handicap of afwijkingen aan het centraal zenuwstelsel. Dit zijn ongeveer 100.300 mensen in Nederland (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, z.d.). Voor de ontwikkeling zijn zintuigelijke prikkels nodig. Het is belangrijk dat een persoon met een verstandelijke beperking niet te veel maar ook niet te weinig prikkels krijgt (Fortior, z.d.). Daarom is het voor deze mensen ook goed om in een prikkelarme omgeving te zijn.

Volgens Kuipers (2019) zijn mensen met autisme door overprikkeling niet meer in staat om rationeel om te gaan met een situatie. Angst krijgt de overhand en de amygdala zorgt voor een vecht-, vlucht- of verstijvingsreactie. Daarom is het fijn voor mensen met autisme om in een prikkelarme omgeving te zijn.

Mensen die licht doof zijn, hebben ook baat bij een prikkelarme omgeving. Zij kunnen anderen niet goed verstaan als het heel druk is om hen heen. Ze kunnen de verschillende geluiden dan niet meer goed onderscheiden van elkaar. En daardoor kunnen ze gesprekken niet goed volgen. Ongeveer 475.000 mensen ondervinden in het dagelijkse leven hinder van hun gehoorverlies (hverdonk, z.d.).

Een prikkelarme omgeving is ook fijn voor mensen die hoog sensitief zijn. Prikkels komen bij hen harder binnen en dat voelt intens voor ze. Daarnaast is moeilijker om de prikkels te filteren; er komt van alles tegelijkertijd binnen en alles moet verwerkt worden. Hierdoor kan overprikkeling ontstaan (Psychologen Nederland, z.d.). Hoog sensitiviteit komt vrij veel voor, zo is 1 op de 5 mensen is in bepaalde mate hoog sensitief. Dit betekent dus dat 20% van de Nederlandse bevolking hoog sensitief is (testcentrum groei, z.d.).

Mensen met ADD hebben last van een overvol hoofd. Alle prikkels komen even hard binnen, waardoor ze snel afgeleid zijn. Daarom is het voor mensen met ADD fijn om in een prikkelarme omgeving rond te lopen (naasten in kracht, z.d.). Het is onbekend hoeveel mensen in Nederland kampen met ADD.   
Voor mensen met ADHD is een prikkelarme omgeving ook goed. Mensen met ADHD zijn zeer gevoelig voor prikkels en raken daardoor al snel overprikkeld. Hun zintuigen functioneren beter, waardoor zintuigelijke waarnemingen sterker binnenkomen (ADHD centrum Nederland, z.d.). In Nederland hebben ongeveer 281.100 mensen ADHD (Volksgezondheid en Zorg, 2022).

Het is voor veel groepen mensen dus fijn om in een prikkelarme omgeving rond te lopen, maar ook voor mensen zonder lichamelijke of psychische aandoening is een prikkelarme omgeving goed. Het is belangrijk dat er een goede balans is. Een teveel aan prikkels leidt af, ook bij gezonde mensen. Een te weinig aan prikkels zorgt echter weer voor weinig uitdaging voor het brein. Er moeten vooral functionele prikkels zijn, prikkels die echt nodig zijn. Vandaar een goede balans.

# Creatief agogische doelen

**Doelstelling 1:**

We willen een procentuele groei bij de mortel creëren doormiddel van een muzisch agogische activiteit.

*S:* Een x aantal procentuele groei

*M:* Door middel van een specifiek procent aan te koppelen is dit goed meetbaar.

*A:* Acceptabel is het ook, omdat we aan de hand van de beginsituatie die we in deze week willen vaststellen een acceptabel doel kunnen vaststellen over hoeveel procent.

*R:* Realistisch is het ook aan de hand van de beginsituatie

*T:* Tijd is 3 maanden na de muzisch agogische activiteit.

*Verantwoording:*

Dit is een van de doelen die we hebben geformuleerd, omdat de specifieke hulpvraag van De Mortel zelf ging over de groei van het aantal bezoekers in aantallen.

**Doelstelling 2:**  
Het beter in kaart brengen van de motivatie/drijfveren van burgers om naar De Mortel te komen

*S:* Door middel van een feedback moment minstens 3 nieuwe motivaties/drijfveren van burgers ontdekken.

*M:* Door middel van een evaluatie van het feedback moment kunnen we het meten.

*A:* Het is een acceptabel doel omdat we een verwachte opkomst hebben waar we allemaal feedback van vragen, hierdoor verwachten we minimaal 3 nieuwe motivaties te ontdekken.

*R:* Het is realistisch omdat het een kleinschalig doel is, maar je kan er wel heel veel nieuwe doelen mee maken.

*T:* Direct na de evaluatie.

*Verantwoording:*

Dit doel hebben we geformuleerd omdat je aan de hand van de uitslag van deze doelstelling veel makkelijker je eigenlijke hulpvraag kan behandelen (namelijk een groei in aantallen bij De Mortel).

Dit omdat als je erachter komt wat burgers motiveert om naar De Mortel te komen en daar meer op inzet, dan verhoog je de opkomst.

**Doelstelling 3:**

Het lichamelijke en geestelijke welzijn van de bezoekers door middel van de activiteit bevorderen.

*S:* Het bevorderen van het lichamelijke en geestelijke welzijn bij minimaal 10 wijkbewoners die naar de activiteit komen.

*M:* Dit kan je meetbaar maken door ze een cijfer voor de activiteit te laten geven aan hun eigen geestelijke en fysieke gesteldheid en dit hierna ook te laten doen.

*A:* Het is een acceptabel doel omdat dit zo’n 33.33 procent is van de verwachte opkomst en wij denken dat de activiteiten en de algehele sfeer hiervoor zal zorgen.

*R:* Realistisch omdat over het algemeen het welzijn van de bezoeker al bevorderd wordt, en dit verwachten we extra te laten groeien door middel van onze activiteit.

*T:* Direct na de evaluatie

*Verantwoording:*

Deze doelstelling hebben we geformuleerd omdat hier 2 dingen mee bereikt worden.

Als eerst is de mens voor ons als groepje het belangrijkst, en willen we dus de mentale en fysieke gesteldheid van de bezoeker bevorderen.

Maar hiernaast kan je de manier waarop je het meetbaar maakt (door middel van een score voor en na de activiteit aan de bezoeker te laten geven) kun je ook duidelijker reclame maken om uiteindelijk ook de groei van de het wijkcentrum te bevorderen.

Als voorbeeld: Pietje geeft voor de activiteit zijn mentale gesteldheid een 6 en zijn fysieke gesteldheid een 5, na het bezoeken geeft hij zijn mentale gesteldheid een 8 en zijn fysieke gesteldheid een 6. Pietje geeft aan dat dit komt door de sfeer en de informatie die pietje heeft gekregen bij het wijkcentrum. Dit plak je (met toestemming natuurlijk) op het raam, of op sociale media etc. En dan zien mensen de groei die Pietje heeft gemaakt door zijn bezoek, en dit willen ze dan natuurlijk zelf ook.

### Psychosociale verandering

Door middel van deze doelen toe te passen willen we uiteindelijk een psychosociale verandering laten plaatsvinden bij de bewoners van de wijk.

Wat is nou een psychosociale verandering?

Volgens Brinkman (2021) is een psychosociale verandering hoe je je gedraagt tegenover anderen (het sociale deel) heeft alles te maken met hoe je je voelt, wat je denkt en wat je gelooft, dus met het psychische deel.

In doelstelling 3 wordt deze het duidelijkst zichtbaar.

Doordat de verandering daadwerkelijk genoteerd wordt, en dan vooral de mentale score, kun je zien hoeveel verandering er plaats heeft gevonden.

Scoort iemand zichzelf eerst met een 5 en daarna met een 7, zal hij een andere sociale houding hebben naar zijn medebewoners dan dat hij had.

En heeft hij dus een psychosociale verandering doorgemaakt.

### Methodiek

Na wat nagedacht en overlegd te hebben over welke methode nou het beste zou zijn hebben we ervoor gekozen om een oplossingsgerichte methodiek te hanteren.

Oplossingsgerichte methodieken zijn in onze opinie namelijk de beste om gestructureerd en consistent gemeenschapsproblemen aan te pakken.

Wat is een oplossingsgerichte methodiek nou eigenlijk?

Oplossingsgerichte methodiek helpen gemeenschappen die op het moment van beginnen niet in staat zijn om eigen weloverwogen keuzes te maken voor oplossingen.

Hierdoor focussen ze te vaak op de problemen omdat die makkelijker te herkennen zijn, en kijken niet naar wat een oplossing zou zijn.

Oplossingsgerichte methodieken zijn dus eigenlijk ontstaan uit het idee dat problemen niet vermeden kunnen worden, en in plaats daarvan een gemeenschap/persoon zelf in staat moet zijn om hier oplossingen voor op te dragen.

Hier komen wij te pas, wij gaan door middel van de activiteit onderzoeken/vragen waar bevindt de bezoeker zich nu op een concrete schaal op mentaal en fysiek vlak.

En wat wil die bezoeker bereiken?  
Hoe denkt de bezoeker dit te gaan bereiken?

Hoe kan een medebewoner mij hierbij helpen?

Door het hanteren van deze methode zijn we van plan om zo veel mogelijk mensen interpersoonlijk vaardigheden te laten ontwikkelen en de samenwerking tussen de buurtbewoners te verbeteren.

Om zo na de activiteit beter in staat te zijn om alleen, maar het liefst samen oplossingen te bedenken in plaats van problemen te zien.

Daarom hebben wij ervoor gekozen dat het opzetten van een oplossingsgerichte methode in deze gemeenschap het beste idee is, omdat het burgers in de buurt zal helpen om samen of alleen betere en weloverwogen keuzes te maken na de activiteit.

Met name nieuwe initiatieven, en hier komt de hulpvraag van de Mortel te pas.

Want doordat de burgers betere keuzes kunnen maken, zullen ze naar onze mening burgers die eerst niet naar het wijkcentrum kwamen, dit nu wel overwegen en hopelijk ook uitvoeren.

# Creatief proces, divergeren en convergeren

Om een goede activiteit te bedenken, hebben we een heel creatief proces van divergeren en convergeren doorgemaakt. Divergentie is de fase waar je kijkt naar alternatieven. Bij divergeren ga je een probleem of situatie vanuit één punt op verschillende manieren bekijken en proberen op te lossen. Convergeren is het tegenovergestelde van divergeren. Hier gaat het juist om van verschillende mogelijkheden tot 1 mogelijkheid te komen die uiteindelijk wordt uitgewerkt en uitgevoerd (Van Rosmalen, 2012).

We waren erg **gemotiveerd** toen we de opdracht kregen, omdat het doel is dat de mensen in de wijk samen komen. Het is voor ons een erg relevant onderwerp, omdat in de Corona tijd mensen niet samen mochten komen en veel mensen eenzaam werden. En nu het weer kan is het voor ons extra mooi en motiverend om hier onderdeel van te kunnen zijn.

**We hebben over verschillende activiteiten nagedacht (divergentie):**

We hadden al vrij snel een idee, namelijk een kerstmarkt. Het leek ons superleuk om mensen in het wijkcentrum dingetjes te laten maken en dat te verkopen op een kerstmarkt, waar heel de wijk naartoe kan komen. Helaas konden we de kerstmarkt niet doen, omdat kerst al voorbij is als we de activiteit uit moeten voeren.

Om een beetje in de sfeer te blijven van de kerstmarkt, leek ons een soort van kermis ook heel leuk, we wilden daarbij 20 activiteiten aanbieden, waarvan een aantal al bestaan binnen De Mortel. De 20 activiteiten die we hadden bedacht zijn: schminken, tattoo zetten, tafelvoetballen, darten, kaarten, knutselen, gekste foto maken, blik werpen, poolen, potje FIFA, tombola, tafeltennis, karaoke, koekhappen, spijker poepen, fles werpen, sjoelen, pit zakken gooien en eendjes vissen. Helaas was dit ook niet mogelijk, omdat we alle activiteiten uitwerken met inleiding, kern en slot en daar hadden we te weinig tijd voor. Ook waren niet alle activiteiten muzisch agogisch.

Er was toen best veel **frustratie**, omdat de twee ideeën die we hadden bedacht en enthousiast over waren niet konden uitvoeren, omdat het niet haalbaar was. Ook waren we er pas laat achter gekomen dat de kermis niet ging werken, waardoor er ook nog extra veel druk op ons stond om een nieuw idee te bedenken en die goed uit te werken.

**Uiteindelijk hebben we een idee bedacht die we zijn gaan uitwerken (convergentie):**

We hebben een proeverij bedacht, daarbij hebben we 6 verschillende activiteiten. We hebben ervoor gekozen om drie activiteiten te kiezen die De Mortel zelf al uitvoert, omdat mensen zo al een beetje kunnen proeven welke activiteiten De Mortel zelf al uitvoert. En drie nieuwe activiteiten om zo een grotere hoeveelheid mensen te trekken. De activiteiten die we gaan uitvoeren zijn:

* Woorden raden door middel van tekeningen en de gekozen activiteiten raden
* Boksen
* Bloemschikken
* Ballon badminton
* Kaarten maken van krantenknipsels
* Bloemetje planten

Het creatief proces is bij ons nog niet ten einde gekomen, want de **realisatiefase** is de fase dat het idee uitgevoerd wordt en dat hebben we nog niet gedaan.

# Plan van aanpak

**Activiteiten Proeverij**

Om de activiteiten zo goed en vlekkeloos uit te kunnen voeren, hebben we een plan van aanpak gemaakt, daarin zal toegelicht worden hoe de activiteiten proeverij er in zijn geheel uit gaat zien. De proeverij bestaat uit een zestal activiteiten met als doel de kracht van de mens naar boven te halen. We hebben een aantal muzisch agogische activiteiten bedacht. Muziek, dans, toneel, creatieve activiteiten, sport en spel staan voor het woord muzisch in muzisch agogisch. Het veranderingsproces van het gedrag van het individu ondersteunen staat voor het woord agogisch. Het is dus een methode om door activiteiten van muziek, dans, toneel, creativiteit, spel en sport het veranderingsproces van het individu in werking te stellen. Het is een makkelijke en creatieve manier om de kracht van de mens naar boven te halen. Door middel van deze activiteiten kunnen mensen hun problemen en gedachten vormgeven die door de mens lastig te verwoorden zijn, daardoor kunnen mensen hun problemen toch verwerken (Nomine, z.d.).

Verder hebben we tijdens het bedenken van activiteiten gekeken naar de activiteiten die de Mortel zelf al deed. Dit waren er meer dan zes, maar we hebben het niet te uitgebreid gemaakt en klein gehouden. We hebben twee activiteiten gekozen die De Mortel zelf al organiseert, zodat mensen als een beetje kennis kunnen maken met De Mortel en bestaande activiteiten. En we hebben vier nieuwe activiteiten toegevoegd, om te onderzoeken waar de motivatie/drijfveer van de bezoekers liggen. En wellicht nieuwe mensen trekken, omdat ze deze activiteiten wel leuk of interessant vinden.

De onderstaande activiteiten zijn de activiteiten die we gekozen hebben voor de proeverij activiteit:

* Tekeningen raden van een whiteboard
* Boksen
* Bloemschikken
* Ballon badminton
* Kaarten maken van krantenknipsels
* Bloemetje planten

We willen door middel van deze activiteiten de mensen in een flow laten verkeren. Flow is een staat waarin je geconcentreerd opgaat in een activiteit, je aan niks anders denkt en je tijdsbesef is weg. Als je in flow verkeert, leidt dat tot meer geluk (Nieuwboer & Reijners, 2018). Ook heb je een positieve mindset als je in flow verkeert. Om in de flow te komen moet de activiteit uitdagend genoeg zijn, maar niet te moeilijk.

We hopen met deze activiteiten te bereiken dat de buurtbewoners naar het wijkcentrum komen, ze in een flow te laten verkeren, meer contacten te leggen en bovenal de kracht van de mens naar boven halen. Zodat de mensen met een fijn gevoel naar huis gaan en nog een keer terug willen komen.

In de onderstaande tabel zijn de activiteiten opgesomd met de bijbehorende tijden, prijs, doelgroep, benodigdheden en aantal vrijwilligers.

Tabel 1:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Activiteit:** | **Tijd** | **Prijs:** | **Doelgroep:** | **Benodigdheden:** | **Vrijwilliger:** |
| Binnenkomst met koffie of thee en vlaai +Activiteiten raden whiteboard. | 12:00-13:30 | 0-30 | Alle doelgroepen | Whiteboard, stift, vlaai en koffie of thee.  (Whiteboard en stift zelf meenemen, vlaai en koffie regelen bij lokale supermarkt). | Circa. 8 |
| \*Bloemschikken | 13:30-14:30 | 0-40 | Alle doelgroepen | Bloemschik spullen  (Overleggen met De Mortel, omdat hun zelf al deze activiteit soms uitvoeren). | Circa. 2 |
| Ballon badminton | 13:30-14:30 | 0-10 | Alle doelgroepen | Ballonnen en badmintonrekets  (Regelen bij lokale scholen/sportverenigingen). | Circa. 2 |
| Kaarten maken van krantenknipsels | 13:30-14:30 | 0-20 | Alle doelgroepen | Tijdschriften, kranten, papier, scharen en lijm (Tijdschriften en kranten inzamelen en kaarten en posters kopen. Ook kunnen mensen hun eigen schaar meenemen en moet er lijm gekocht worden). | Circa. 2 |
| \*Boksen | 13:30-14:30 | 0-20 | Alle doelgroepen | Bokshandschoenen  (Vragen of Dynamo Jeugdwerk ons willen helpen, omdat hun deze activiteit al uitvoeren in De Mortel. Als dat niet kan kunnen we het vragen bij lokale scholen en sportverenigingen). | Circa. 2 |
| Bloemetje planten | 14:45-15:45 | 0-20 | Alle doelgroepen | Melkpakken en zaadjes.  (Melkpakken + scharen bezoekers zelf een laten meenemen, zaadjes kopen/regelen bij lokale winkel). | Circa. 8 |

In het schema hierboven zie je bij twee activiteiten een \* staan, deze hebben we erbij gezet om duidelijk te maken dat deze activiteiten al georganiseerd worden door De Mortel zelf.

**Uitvoering van de activiteiten proeverij**

In dit plan van aanpak wordt beschreven hoe de activiteiten proeverij voor wijkcentrum De Mortel zijn ingedeeld door middel van inleiding, kern en slot.

Bij aankomst in wijkcentrum De Mortel worden de bezoekers verwelkomt en begeleidt naar de zaal. De bezoekers zullen plaatsnemen in de zaal waar koffie/thee en lekkers (vlaai) te krijgen is. Ook zal in de zaal op dat moment iets creatiefs getekend staan op een whiteboard. Hierdoor willen wij de mensen nieuwgierig maken en uitdagen om te raden wat op het whiteboard staat.

In de volgende fase van activiteiten raden wordt iemand uit de groep (bezoekers) uitgenodigd om naar voren te komen en één van de activiteiten (uit tabel 1) te tekenen door een creatieve mind-set en de beeldaspecten in te zetten. Ze creëren zelf een beeld in hun hoofd, wat ze vervolgens tekenen op het whiteboard. De overige bezoekers raden wat de uitgenodigde bezoeker op het whiteboard heeft getekend. Woorden raden door middel van tekeningen en de gekozen activiteiten raden is uitdagend, omdat een van de bezoekers zelf kan kiezen wat diegene wil uitbeelden door middel van tekenen, en dan kunnen de andere bezoekers nadenken wat het is en daar een wedstrijd van maken. Doordat de bezoekers zich helemaal in dit spel kunnen storten voor de winst, zullen ze in een flow terecht kunnen komen. Ook zullen ze een positieve mindset krijgen als ze een aantal woorden goed geraden hebben.

Na het raden van de activiteiten mogen de bezoekers één voor één naar voren komen om op het whiteboard een kruisje te zetten bij de activiteit die ze graag willen uitvoeren die middag. Vol=vol zodat de maximale hoeveelheid van 20 bezoekers per activiteit niet worden overschreden. Hiervoor krijgen ze een sticker waar hun naam op staat en het symbool van de activiteit (zie tabel 2).

Tabel 2 schema betekenis symbolen van activiteiten.

|  |  |
| --- | --- |
| Boksen | Toevoegen met effen opvulling |
| Bloemschikken | Bloem zonder steel met effen opvulling |
| Ballon badminton | Harvey Balls 0% met effen opvulling |
| Kaarten maken van klantenknipsels | Stoppen silhouet |

Nadat de verdeling voor de activiteiten is gemaakt worden de bezoekers begeleidt naar de activiteit die staat afgebeeld op hun sticker. Er zijn 4 verschillende muzisch agogische activiteiten naar voren gekomen die goed aansluiten op alle doelgroepen.

**Beschrijving activiteiten:**

*Boksen:*

Het boksen is een van de activiteiten die het wijkcentrum zelf al organiseert. Dit wordt verzorgd door Dynamo Jeugdwerk, een organisatie waar De Mortel mee samenwerkt. Wij willen daarom ook Dynamo benaderen om te kijken of zij de boks activiteit mee willen uitvoeren, wij kunnen als   
vrijwilliger assisteren en van Dynamo de boks materialen lenen om de boks activiteit uit te voeren.   
  
De activiteit zal er als volgt uitzien: de bezoekers zullen bij binnenkomst gevraagd worden om in een grote kring te gaan staan. Dan wordt er gevraagd wat het belangrijkste is van boksen? Het antwoord is de ademhaling. Dan wordt uitgelegd waarom ademhaling zo belangrijk is tijdens boksen (sporten). En dan mogen de mensen hun ogen dicht doen en voelen waar hun ademhaling zit in hun lichaam en wat het doet bij hen om hiermee bezig te zijn. Daarna mogen ze bokshandschoenen pakken en in tweetallen zich verdelen in de ruimte. Ze mogen gaan sparren met zijn tweeën en tussendoor opletten op hun ademhaling. De begeleider zal hun tussendoor attenderen op hun ademhaling door het sparren soms even stil te liggen. Mensen krijgen een beeld van hun eigen lichaam en hoe ze meer bewust en beter kunnen ademhalen.  
Boksen is voor veel mensen nieuw, waardoor mensen uitgedaagd kunnen worden. Ook is boksen goed voor je gehele lichaamskracht, conditie, balans en voor je geest. Je kan tijdens het boksen ook letterlijk al jouw frustratie, negatieve gevoelens en stress eruit slaan (fitliving, z.d.). Dit kun je doen door het te zeggen, maar het kan ook in je hoofd als je het niet met de groep wil delen. Hierdoor komen de mensen in een positieve mindset/flow. Ook door de lichamelijke beweging wordt het stofje dopamine aangemaakt, waardoor je ook in een positieve mindset/flow kan komen.

Tijdens de afsluiting wordt er een rondje gemaakt en geëvalueerd hoe het voelde voor hun lichaam, ademhaling en zelfverzekerdheid. Na de afsluiting zullen de bezoekers terug begeleid worden naar de grote zaal.

*Bloemschikken:*

Het bloemschikken is een van de activiteiten die het wijkcentrum zelf al organiseert. Wij willen dan ook vragen of De Mortel ons kan helpen met het organiseren van de activiteit.  
Bloemschikken brengt kleur in je leven. Je bent creatief bezig om je eigen bos bloemen of bloemstukje te maken. Tijdens het creatief bezig zijn, kun je met andere bewoners uit de wijk contact maken en een gesprek aangaan, en zo hopelijk blijvende contacten maken, wat een positief gevolg heeft voor de mentale gezondheid. Doordat je tijdens het bloemschikken op een creatieve manier uitgedaagd wordt, kunnen mensen in een flow terecht komen. Door de verschillende kleuren en heerlijke geuren van bloemen, kun je ook in een positieve mindset/flow komen. Als ze het bloemstukje af hebben kunnen ze hem eventueel ook nog geven aan een dierbare, waardoor ze ook een goed gevoel kunnen krijgen.

Het idee is dat de bezoekers begeleid worden naar een grote tafel waarop verschillende materialen liggen voor het bloemschikken (bloemen, takken, lint en eikels). Daarbij willen wij de bezoekers vragen om hun ogen dicht te doen en in te beelden hoe zij hun bloemstuk eruit willen laten zien. Bijvoorbeeld welke kleuren hebben de bloemen. Nadat ze een beeld hebben en hun fantasie hebben geopend gaan ze hun bloemstuk maken.

Bij de afsluiting wordt er een rondje gemaakt en gevraagd waarom ze voor bepaalde vormen en kleuren hebben gekozen en voor wie ze dit bloemstuk hebben gemaakt. Na de afsluiting zullen de bezoekers terug begeleid worden naar de grote zaal.

*Ballon badminton:*

Aan de bezoekers wordt gevraagd of ze een badminton racket willen pakken (we hopen dat we de badmintonrackets ergens kunnen lenen bij een organisatie, misschien wel binnen het wijkcentrum De Mortel) en zich willen verdelen in twee groepen en een kring willen vormen met de groep en zorgen dat ze goed uit elkaar staan van elkaar.

Daarna wordt er een ballon uitgedeeld en gevraagd of die opgeblazen kan worden door iemand uit de groep. Dan wordt er een ballon door middel van het badmintonracket naar elkaar toegeslagen. Ballon badminton is uitdagend, omdat een ballon licht is en overal naartoe kan vliegen. Maar niet te moeilijk, omdat een ballon niet zo snel voorbijkomt als bijvoorbeeld een bal of shuttle. Ballon badminton is ook goed, omdat je lichamelijk in beweging bent en het stofje dopamine wordt aangemaakt, waardoor je in een positieve mindset/flow terecht kan komen. Na een paar keer oefenen, gaan we er een wedstrijdelement aan toe voegen. We gaan kijken welke groep de ballon het langste hoog kan houden en dus het vaakst overspeeld. Daardoor komen ze in een flow terecht omdat de bezoekers gedreven worden om te winnen met hoeveel keer ze de ballon kunnen overspelen naar elkaar. Er zal een positieve samenwerking uitgehaald kunnen onder elkaar.

Bij de afsluiting wordt er een applaus voor zichzelf gehouden en een positief compliment gegeven aan zichzelf en/of anderen. Ten slotte zullen de bezoekers terug begeleid worden naar de grote zaal.

*Kaarten maken van krantenknipsels:*

De groep bezoekers gaat aan een grote tafel zitten. Voor hen liggen kaarten en posters met verschillende kranten, tijdschriften en stiften. Aan de bezoekers wordt eerst gevraagd of ze hun ogen dicht willen doen en bedenken voor wie ze een kaart willen maken en hoe die eruit moet komen te zien in de vorm van een gedicht of collage. Als ze het beeld goed in hun hoofd hebben, mogen ze aan de slag gaan met hun kaart in de vorm van een gedicht of collage.

Bij kaarten maken van krantenknipsels zijn mensen creatief bezig. Ze worden uitgedaagd om van oude kranten of tijdschriften een mooi gedicht of collage te maken. In dat gedicht of collage kunnen mensen hun gevoel kwijt als ze dat willen. Ook kunnen de gedichten en collages voor gesprekken zorgen, waardoor de wijkbewoners elkaar beter leren beter en een band kunnen opbouwen. Doordat mensen op creatieve wijze worden uitgedaagd en ze hun gevoel kwijt kunnen in hun gedicht of collage, kunnen mensen in een positieve mindset/flow komen.

Aan het einde van de activiteit zal er kort een rondje worden gemaakt, met de vraag wat iedereen van de activiteit vond. En of ze iets willen delen over de kaart die ze hebben gemaakt. Na de afsluiting zullen de bezoekers terug begeleid worden naar de grote zaal.

*Feedback geven en zaadje planten:*

Na de activiteiten zullen de bezoekers begeleid worden naar de grote zaal en samen komen. In de grote zaal zullen er papiertjes/pennen uitgedeeld worden aan de bezoekers om een positieve/kritische feedback op te schrijven voor wijkcentrum De Mortel. Deze feedback stoppen ze in een pot die voor aan in de grote zaal staat.

Tenslotte worden de bezoekers in dezelfde groepen van de activiteiten naar buiten begeleidt om een wens bloemetje te planten, waarbij ze hun zelf meegenomen melkpak gaan hergebruiken. Iedereen krijgt de kans om een zaadje te planten met een wens voor hun toekomst. De buurtbewoners kunnen een wens voor zichzelf of voor een ander opschrijven, waardoor ze in een positieve mindset/ flow kunnen komen.

Ook is het een uitdaging om het zaadje te laten uitbloeien tot een bloemetje, wat ook extra vreugde brengt. Ze kunnen dit in De Mortel steeds komen bekijken en verzorgen.  
De bezoekers gaan eerst een beeld vormen hoe het eruit moet komen te zien en wat hun wens is. Vervolgens kunnen ze hun melkpak gaan knippen waardoor het een bloempotje wordt (zie bijlage: van een melkpak een bloempotje maken). Daarna kunnen de bezoekers met hun zelfgemaakte bloempotje bij een vrijwilliger uitzoeken welk zaadje (bloemetje) ze willen planten. Ook wordt gevraagd aan de bezoekers om de aarde goed te verdelen in het melkpak zodat het zaadje goed in het midden ligt. Tenslotte gaan de bezoekers met een gieter het zaadje water geven. De uitdaging voor de bezoekers is dat ze het bloemetje goed moeten verzorgen door water te geven om hun eigen motivatie/wens in de toekomst te laten groeien.

Het plantje blijft binnen het wijkcentrum De Mortel waardoor wij de buurtbewoners willen aanmoedigen om terug te komen naar het wijkcentrum om voor hun bloemetje/plantje te zorgen en zo een fijne kleine dag invulling bij wijkcentrum De Mortel kan uitgroeien tot hele dag invulling.

Door de activiteiten proeverij zal het wijkcentrum de kracht van de mens naar boven halen, een luisterend oor bieden en een veilig gevoel geven aan de mensen in de wijk. Ze kunnen daaruit een mooie evaluatie halen en kijken waar de individuele motivatie/drijfveren van de wijkbewoners liggen. Tevens kunnen op deze manier de sociale contacten uitgebreid worden door de gezamenlijke drijfveren en motivatie te bundelen en vertalen in een aanbod.

De hulpvraag van De Mortel is dat de nadruk wordt gelegd meer bekendheid te geven aan het bestaan van wijkcentrum De Mortel en de bijbehorende activiteiten, waardoor de gezondheid van de buurtbewoners kan verbeteren voor henzelf en anderen. Bij de activiteiten proeverij wordt rekening gehouden met de hulpvraag naast het creatief bezig zijn ligt de focus op interactie tussen bezoekers en het bieden van een luisterend oor. Dit door tijdens de activiteiten de bezoekers te begeleiden om zelf een talent of drijfveer/motivatie te zoeken en daarmee de kracht van de mens voorop te zetten.

Zo wordt een bevordering van wijkcentrum De Mortel gemaakt, omdat er veel mensen zijn die niet uit hun huis komen omdat ze zich eenzaam voelen, niet veilig en niet vertrouwd voelen. Door dit wel uit te stralen worden ook deze mensen meegetrokken naar wijkcentrum De Mortel. En daardoor komt ook de gezondheid van de mens naar voren, lichamelijk en geestelijk, waardoor ook hun gezondheid bevorderd kan worden.

Ook is uit onderzoek/analyse naar voren gekomen dat bepaalde doelgroepen niet altijd toegankelijk zijn bij activiteiten vanwege een te grote hoeveelheid aan prikkels. Bij de activiteiten proeverij zal het mogelijk worden gemaakt dat ook die doelgroepen mee kunnen doen aan de activiteiten. De hele dag zal de omgeving prikkelarm worden gemaakt. Dat wordt gedaan door geen flikkerende lichtjes en geen muziek af te spelen, daardoor worden de prikkels verminderd en kunnen hun ook een leuke tijd met andere bezoekers hebben. Dit zorgt er dus voor dat iedereen kan komen die willen komen, wat voor De Mortel heel belangrijk is. De Mortel wilde dat elke doelgroep kon komen naar de activiteit en dat hebben we door middel van een prikkelarme omgeving mogelijk kunnen maken.

In tabel 1 staat een financieel plaatje voor de activiteiten proeverij. Er is een schatting gemaakt van 140 euro. De proeverij zal zo duurzaam mogelijk worden gehouden om zo de visie van Archipel en van wijkcentrum De Mortel op te volgen. Daarom zullen voor zoveel mogelijk activiteiten materialen worden ingezameld. Zoals badmintonrackets en melkpakken voor het potje om een zaadje erin te planten. Bepaalde materialen kunnen niet geleend worden zoals eten en drinken en dit zal zo goedkoop mogelijk ingeslagen worden door kortingsacties/reclames in de gaten te houden.

Voor de activiteit zijn vrijwilligers nodig. Tot nu toe zijn er 8 vrijwilligers berekend. Dit aantal komt door de hoeveelheid activiteiten die je ziet in tabel 1. Bij elke activiteit zijn er twee vrijwilligers nodig en bij eerste en laatste activiteit 8 vrijwilligers om goed alles te kunnen organiseren en structuur te hebben. Bij de activiteiten (boksen, bloemschikken, ballon badminton en kaarten maken van krantenknipsels) is het nodig om 2 vrijwilligers te hebben om de activiteit te leiden, om mensen te ondersteunen en uitleg te geven over de activiteit. En ook zodat ze een 1 op 1 gesprekje kunnen hebben, om een luisterend oor te kunnen bieden voor de bezoekers en hen te helpen om hun drijfveer/motivatie te zoeken in de activiteit.

Voor deze proeverij zullen er binnen- en buitenruimtes nodig zijn om deze activiteiten uit te kunnen voeren. Daarom wordt eraan gedacht om de binnen- en buitenplaats bij het wijkcentrum te gebruiken. Dit is ruimtelijk genoeg om de verschillende activiteiten uit tabel 1 uit te kunnen voeren voor de activiteiten proeverij.

# Evaluatie

We beschrijven hieronder eerst de rode draad van ons proces en daarna treden we in detail in onze individuele stukken.

Toen het groepje bekend werd gemaakt hebben we kennis gemaakt en het contract opgesteld. Het contract opstellen ging heel erg goed en iedereen stond achter de afspraken die we hebben gemaakt. We hadden een heel fijn gevoel bij ons groepje en we dachten ook heel sterk te staan met z’n allen. Alle neuzen stonden dus dezelfde kant op. Toen zijn we de groep gaan onderverdelen in twee groepen. De eerste groep zou het gedeelte van de analyse gaan maken en de andere groep de uitwerking. De weken hierna kregen we opdrachten in de klas die onze samenwerking zouden versterken, en daar zijn we ook goed uitgekomen. We merkte dat als alle neuzen dezelfde kant op stonden, we super veel konden bereiken samen. In de les moesten we bijvoorbeeld een pitch houden en daarin moesten we een simpele pen op een leuke manier verkopen. Daar hebben we toen super enthousiast aan gewerkt. Met goed resultaat, want we hebben de pitch toen gewonnen.

Toen we een paar weken bezig waren, liepen we tegen de communicatie aan tussen de twee teams, omdat niemand wist waar het andere team precies mee bezig waren. Daarna zijn we gaan overleggen en daar zijn we goed uitgekomen, door iedereen een concrete taakverdeling te geven. In de kerstvakantie heeft iedereen aan het project kunnen werken en in de laatste week hadden we een vergadering met z’n allen. Daarin heeft Guusje haar gevoel geuit en dat kwam bij sommige verkeerd binnen, waardoor we tegen de tweede miscommunicatie aanliepen. We zijn daarna het gesprek aangegaan met z’n allen om zo een escalatie te voorkomen. We zijn tijdens het groepsproces er dus achter gekomen dat het niet verstandig was om de groep in 2 groepen op te splitsen.

Daarna zijn we begonnen met het voorbereiden van de pitch, dat is goed verlopen, doordat we een taakverdeling hebben gemaakt. De pitch is uitgevoerd door Guusje, Adinda en Sverre. We hebben voor hun gekozen, omdat hun kwaliteiten daar liggen. Na de pitch hebben we feedback gekregen van De Mortel. Daaruit is gekomen dat de naam van onze activiteit verwarrend is, daarom hebben we de naam veranderd naar ‘activiteiten proeverij’ in plaats van ‘proeverij’. Ook vonden ze dat we misschien iets meer moesten nadenken over hoe we reclame wilden maken voor de activiteiten proeverij. We hebben daarover nagedacht, want we wilden al posters gaan maken, om het wijkcentrum aantrekkelijker te maken. Maar dat hebben we niet uitgewerkt, omdat onze focus meer lag op de analyse en de achterliggende gedachte van de activiteiten. We hebben ook veel positieve feedback gekregen, zo vond De Mortel het heel mooi dat we niet meteen streven naar volle zalen, maar dat we een groei willen zien. We hopen dat er elk jaar meer mensen naar de activiteit komen, waardoor de kracht van de mens ook meer naar boven komen, door het sociale contact. Ook stonden ze ervan te kijken dat we zoveel hebben kunnen onderzoeken in zo’n korte tijd en ook dat Suzan Pennings erin voorkwam. Ze gaven ook aan dat ze al een tijdje aan het bedenken waren hoe ze de kracht van de mens naar boven konden halen, en dat ze het heel knap vonden dat wij dat in die activiteiten naar voren konden laten komen. De pitch werd goed ontvangen, ondanks wat kritische noten hebben we gewonnen!

*Dit is hoe Sverre het groepsproces heeft ervaren*

‘Je krijgt energie door jezelf in je kwaliteiten te zetten’

Periode 2 ging van start en voor deze periode hadden we als RLC-opdracht om een groepsproject te maken voor een desbetreffende opdrachtgever, die wij zelf mochten kiezen.

De door ons gekozen opdrachtgever was De Mortel, mijn voornamelijk reden om voor deze opdrachtgever te kiezen was de diversiteit in doelgroepen, het bestaat namelijk uit jong en oud.

Het groepje zelf was voor mij vanaf het begin al een hele interessante, je hebt namelijk naar mijn mening een groepje met veel sterke persoonlijkheden die normaal gewend zijn om dingen op hun manier te doen en te communiceren.

Ik vroeg me vooral af hoe het me persoonlijk zou afgaan met de meer perfectionistische en planmatige houding van andere van de groep.

Vanaf de eerste weken was ik positief verrast over de communicatie en de sociale omgang in de groep, het klikte en op bespreekmomenten zelf communiceerde we goed en bereikte we ook veel met de opdrachten die we in de lessen moesten doen, dit ook nog is met veel plezier.

Maar toen raakte we ons eerste struikelpunt, de communicatie via app.

We hebben allemaal een andere manier van communicatie via app, waardoor er miscommunicatie en soms vervelende gevoelens ontstonden.

Dit omdat bijv. Guusje iemand is die veel berichten in een keer stuurt omdat ze dan vol met creatieve ingevingen zit.

Ik daarentegen kijk het liefst zo min mogelijk en zo kort mogelijk op mijn mobiel, als ik dus 13 berichten in een groepsapp zie staan denk ik van ja houdoe ‘t zal wel.

Leerpunt hieruit was dus voor mij om eerder mijn manier van communicatie aan te geven, duidelijk en zo concreet mogelijk.

Dit hebben we ook gedaan en is de communicatie via app mij beter afgegaan en heb op dit vlak geen problemen meer ervaren.

Rond deze periode kwam ik door privéomstandigheden in een dip, hierdoor ben ik mezelf naar achter gaan duwen in de groepsdynamiek.

Ik was niet bezig met mijzelf in mijn kwaliteiten zetten, en bij de midden beoordeling was ik van mening dat mijn groepsgenoten elkaar ook niet beoordeelde vanuit hun kwaliteiten.

Dit resulteerde in een Sverre die zich nog meer naar de achtergrond drukte in het proces en op overlevingsstand stond.

Toen kwam de o zo nodige kerstvakantie waar ik meer rust kon pakken en mezelf even opnieuw moest vinden.

Aan het eind van deze kerstvakantie stond een teams meeting gepland die een beetje anders liep dan gehoopt.

Guusje uitte haar emotie over dat ze zich niet gesteund voelde door anderen terwijl ze dit wel had verwacht, dit viel totaal verkeerd.

En ondanks dat ik eigenlijk de insteek zou hebben gehad om mezelf naar de achtergrond te drukken, raakte mij dit op een manier waardoor ik dacht nu ben ik er klaar mee.

Toen ben ik mezelf in een kwaliteit van mij gaan zetten, namelijk people managing.

Ik ben persoonlijk gaan spreken met de desbetreffende en heb contact gezocht waar het verkeerd viel wat er in de teams meeting is gezegd.

Aan de hand daarvan heeft er een juiste reflectie plaatsgevonden en heeft Guusje het uit kunnen praten met ze, ook had ik het gevoel dat ik daar een positief effect aan heb gehad.

En daardoor begon ik weer energie te krijgen, ik begon weer op te leven in mijn kwaliteiten wat als gevolg had dat ik in een positieve spiraal belandde.

Helaas lukte het niet voor Guusje en Adinda om elkaar te spreken, dit resulteerde in meer miscommunicatie tussen de twee wat weer uit de hand liep.

Toen hebben we een slot reflectie met zijn allen gehad waar voor mij het meest interessantste gebeurde.

Er kwamen emoties bij het gesprek vanuit groepsgenoten en had hierdoor erg veel moeite om objectief te blijven en te zien waar het nou fout ging.

Dit is uiteindelijk wel gelukt en heb ik naar mijn mening goed doorgehad waar het nou fout ging.

De teams maken was in mijn opinie een fout, doordat je twee teams maakt en dus geen teamgevoel hebt.

Ook denk ik dat er vanaf het begin te weinig gekeken is naar wie heeft welke kwaliteiten en behoeftes als het gaat om groepsdynamiek en communicatie, in mijn opinie werd alleen gekeken naar de kwaliteiten als het gaat op het werk zelf.

En daardoor hebben we uiteindelijk geen soepele samenwerking gehad.

Wel vond ik het interessant dat ik feedback kreeg vanuit Adinda dat ze soms het gevoel had dat ik probleem weg probeerde te stoppen, dit is natuurlijk niet mijn insteek geweest maar uiteindelijk heeft ze wel deels een punt.

Dit vond ik kenmerkend tijdens het gesprek zelf, ik keerde mij fysiek weg en in een schild toen er emoties kwamen, dit omdat ik objectief wou blijven.

Maar ik denk dat het een goede les is om soms letterlijke en figuurlijk het probleem onder ogen te zien.

Uiteindelijk ben ik altijd trots geweest op het groepje en wist ik eigenlijk stiekem wel dat het toch wel goed zou komen en dat we ook een goede kans zouden maken om het project ook daadwerkelijk te winnen, wat we uiteindelijk ook hebben gedaan.

Ik kijk positief terug naar het project omdat ik doormiddel van het samenwerken met tegenpolen mezelf makkelijker kon spiegelen en zien wat er gebeurde.

In het vervolg wil ik vanaf het begin mijn manier van communicatie aangeven, en problemen meer onder ogen zien.

Maar het belangrijkste voor mij is om altijd te beseffen.

‘Je krijgt energie door jezelf in je kwaliteiten te zetten’

*Dit is hoe Adinda het groepsproces heeft ervaren*

Gedurende de start van dit project was ik erg enthousiast over mijn projectgroepje. Ik had Guusje al ontmoet tijdens de introweek, waardoor ik een beeld had van wat ik kon verwachten. Al snel bleek dat ik ook goed met de rest overweg kon.

In de eerste week hebben we de beslissing gemaakt om de projectgroep onderling in twee groepen te verdelen. Zo hadden we de analyse groep en de plan van aanpak groep. Het eerste groepje bestond uit Amber, Roxanne en ik. We begonnen met z’n drieën aan de analyse en dat verliep vrij soepel. Mijn gezondheidsproblemen begonnen toen steeds meer invloed uit te oefenen op mijn mogelijkheid om afspraken na te komen en kwaliteit te leveren. Daar baalde ik ontzettend van en ik besloot dat meteen te delen met de groep. Dit heb ik eerst gedaan met het sub groepje, maar snel daarna ook met de volledige groep. Ik koos ervoor om het hele ziektebeeld open op tafel te leggen, zodat ze een zo goed mogelijk beeld kregen van wat ze mochten verwachten. Rond die tijd ontstond er hierover een vervelende miscommunicatie tussen Amber en mij, we hebben ons perspectief met elkaar gedeeld. Het lukte ons beide om ons te verplaatsen in de ander en konden dit daardoor snel op een volwassen manier in bijzijn van de rest van de groep afsluiten. Het heeft daarna ook geen invloed meer gehad op het groepsproces. Tijdens het project hebben Amber en ik steeds meer de leiding genomen. We merkte aan elkaar dat we serieus waren en graag een goed resultaat wilde behalen. Daarnaast konden we eerlijk en open met elkaar communiceren, iets dat we bij anderen miste. Toen het einde naderde merkte ik dat ik een stuk minder kon, ik ging dagelijks achter de computer zitten en bijna als een routine moest ik na 10 á 15 minuten weer afhaken, omdat mijn lichaam simpelweg niet in staat was om iets te doen. Hierdoor kwam de deadline voor mijn stukken steeds dichterbij. Ik had overigens al veel pagina’s aangeleverd, de stukken die ik nu nog had liggen waren vooral de puntjes op de i. Ik voelde me schuldig en ik vond het niet eerlijk dat iemand anders deze dingen over moest nemen. Het waren mijn gezondheidsproblemen en het zou niet eerlijk zijn als een ander daar last van zou hebben. Later heb ik me gerealiseerd dat ik mijn groepsgenoten juist oneerlijk behandeld heb door niet op tijd om hulp te vragen. Vanaf dat moment heb ik een omslag gemaakt, ik ben even gaan zitten en heb een realistische inschatting gemaakt van wat me wel en niet zou lukken. Ik heb mijn groepsgenoten om hulp gevraagd en ze hebben bepaalde stukken van me overgenomen. Het is me gelukt om de overige stukken te leveren. Verder ontstond er richting het einde een conflict met Guusje. Ik had aan het begin gezegd dat ik er altijd voor open stond om te helpen. Dit heb ik ook meermaals gedaan. Op een gegeven moment vroeg ze me feedback te geven op een document. Het ging op dat moment niet goed met me en ik heb haar gevraagd of ze het eerst aan Sverre en Gözde kon vragen. Ik heb daarbij benadrukt dat ze altijd terug mocht komen naar mij als de genoemde twee geen ruimte hadden om het te doen. Later tijdens een vergadering gaf ze me op een in mijn ogen erg botte manier feedback, ze legde uit dat ze dat vervelend had gevonden en dat ze het niet eerlijk vond dat ik de belofte had gemaakt als ik hem niet waar kon maken. Ik was en ben het daar niet mee eens, omdat ik gedurende het project drie keer aan de bel heb getrokken omtrent mijn gezondheid. Ik vond en vind het simpelweg oneerlijk en ik ben dan ook voor mezelf opgekomen. Door de week heen hoorde ik via via dat er dingen over me gezegd werden, Guusje geeft overigens aan dat het niet waar is. Dat laat ik in het midden, maar het feit is wel dat ze me aan het denken hebben gezet. Zo heb ik geleerd dat ik niet zomaar beloftes moet maken en dat ik eerder om hulp moet vragen. Ik hoorde dat ze vond dat ik dingen teveel op mijn manier wilde doen en er geen ruimte was voor de mening of ideeën van anderen. Daar schrok ik heel erg van, maar daar heb ik wel op gereflecteerd. Ik ben, zoals ik aan het begin van het project gedeeld heb, hoogbegaafd. Daardoor komen er snel, in mijn ogen, goede ideeën in me op. Eén van de andere trekjes die daarbij hoort is helaas ongeduld. Ondanks het feit dat ik altijd probeer anderen zo goed mogelijk te horen en serieus te nemen erken ik dat dat me niet altijd lukt. Ik denk dat dat een serieus aandachtspunt is voor mij wanneer ik een ander project ga doen in groepsvorm.

Na het inleveren van de beoordelingen heb ik gemerkt dat de motivatie van een aantal groepsgenoten verminderd is. Ik merk dat werk vaak gebruikt wordt als reden om iets niet aan te kunnen leveren, daar wordt echter niet goed over gecommuniceerd. Ik ben best teleurgesteld dat dit is hoe we het moeten eindigen. Ik ben gedurende dit project eerlijkgezegd geschrokken van reacties en keuzes die anderen kunnen geven en maken. Ik hoop dat het me in de toekomst lukt om hier op een goede manier mee om te gaan. Desondanks ben ik trots op het product dat we in kunnen leveren. Ik zie veel van mijn eigen inbreng terug en ik herken daarin dat ik veel kwaliteit aan heb kunnen leveren. Dat geeft me een fijn gevoel in combinatie met het feit dat we gewonnen hebben.

*Zo heeft Gözde het groepsproces ervaren*

Wij hebben als opdracht gekregen om een activiteit of iets anders te bedenken voor De Mortel. Op het begin kende ik mijn groepje helemaal niet en hebben we kennis gemaakt. We hebben allerlei soorten ideeën op tafel gelegd. Soms ging de communicatie tussen elkaar wat minder, maar dat hoorde erbij. Eerst wilden we een kermis activiteit organiseren met ongeveer 20 activiteiten. Dit was een leuk idee en hier waren we ook mee bezig. Tot we een docent benaderden en vroegen of het wel kon. Zij gaf aan dat het wel kon, maar dat het een beetje onmogelijk leek, omdat je van elke activiteit een inleiding kern en slot moest schrijven. Dat was te veel voor ons, dus zijn we weer samengekomen om na te denken wat we dan konden gaan doen. We moesten er wel rekening mee houden dat het muzisch agogische activiteiten waren en dat hadden we ook niet echt. Na goed nagedacht te hebben met z’n alle, zijn we eruit gekomen. Een activiteiten proeverij. Activiteiten waar we muzisch agogisch bezig zijn en proberen de kracht van de mens naar boven te halen. Dit vonden wij als groepje en De Mortel belangrijk. Dit hebben we goed uitgewerkt. Guusje, Adinda en Sverre hebben het uiteindelijk gepresenteerd. Ze vonden ons idee heel leuk en we hebben ook gewonnen.

*Dit is hoe Amber het groepsproces heeft ervaren*

Toen ons groepje bekend werd, was ik meteen enthousiast. Ik zag dat er een aantal mensen inzaten die net als ik pro-actief, verstandig en doelgericht waren. Ik dacht ook dat zij perfectionistisch waren, net als ik. Dus dat stelde me ook gerust in eerste instantie. Ook qua persoonlijkheden sloten we dacht ik goed bij elkaar aan, al hadden we wel allemaal een sterke persoonlijkheid. Mijn eerste indruk was dat ze respectvol en integer waren. Dat voelde goed want daar houd ik van en probeer ik zelf ook te zijn. De opdracht sloot ook goed aan bij mijn voorkeur. Dus de start was super goed.

Ik ben van nature iemand die graag doelgericht aan de slag gaat. Toen het voorstel kwam om op te splitsen om zo taken te verdelen, had ik daar mijn twijfels over. Naar mijn idee was het niet praktisch en had het ene groepje meer en langer werk dan het andere. Ik vind het echter ook belangrijk om goed samen te werken en daarmee ook aan te sluiten bij een ander. Ik heb me opengesteld voor het idee en we zijn aan de slag gegaan. We hebben de groepjes ingedeeld op ieders voorkeuren.   
Al snel zagen we dat het geen goed idee was om op te splitsen. Ik zat in het groepje wat meteen aan de slag kon gaan. Het andere groepje kon echter pas aan de slag toen ze input van ons hadden. Dat vond iemand van het andere groepje heel lastig. Want zij miste het overzicht en kon niet verder. Dat gaf haar stress en ze had er geen controle over. Dit veroorzaakte bij mij ook stress want ze voerde de druk op naar mijn gevoel. Ik ging realistisch kijken naar hoe we ervoor stonden en wat er nodig was. Ik heb dit besproken in mijn eigen groepje. Dat verliep niet zo goed omdat iemand het persoonlijk opnam. Terwijl ik dat niet zo bedoelde. Deze persoon zat op dat moment al niet lekker in haar vel, waardoor ik goed kon begrijpen waarom ze het persoonlijk opvatte. Daarna hebben we het uitgepraat. We stonden open voor elkaars perspectief en boden excuses aan elkaar aan. Toen konden we ook weer doelgericht aan de slag.

Ten aanzien van het andere groepje ben ik meer gaan communiceren, ik ben altijd present geweest en reageerde altijd op vragen of opmerkingen. Ik voel me ook heel erg verantwoordelijk voor het geheel.

Ik heb het onderdeel ‘wendbaar’ uit het attitude profiel verder ontwikkeld. Omdat ik tijdens de analyse naar macro-, meso- en microniveau heb gekeken ten aanzien van het vraagstuk. Wat goed heeft uitgepakt. Ik merkte dat ik goed kon analyseren en het sloot perfect op elkaar aan. Dat gaf me een goed gevoel.

Tijdens het proces hadden we regelmatig miscommunicatie, waardoor een conflict ontstond. Ik probeerde open te staan voor anderen maar had zelf ook een duidelijke mening. Ik heb geprobeerd om sociaal reflexief te zijn en te kijken naar ieders handelen. Eén keer ben ik gekwetst door wat er werd gezegd. Ik trok het me persoonlijk aan omdat het ook persoonlijk werd gemaakt. Er werd gezegd dat het analyse groepje het andere groepje niet heeft gesteund en niks hadden gedaan. Dat vond ik zo onrechtvaardig. Daarna zijn we samen gaan zitten en zijn er excuses gemaakt. Ik ben in dat gesprek eerlijk geweest wat ik ervan vond. Ook ben ik realistisch en rechtvaardig geweest naar mensen. Als ik het ergens niet mee eens was gaf ik dat aan.

Ik denk dat ik best ben gegroeid in het loslaten van andermans werk, ik had best een hoge verwachting van mijn groepje, dus had ook een goed gevoel dat het goed ging komen. Ik hield mijn hoofd koel. Helaas is dat niet zo gebleven, toen het andere deel van het groepje hun stukken inleverde was ik best geschrokken van de inhoud, waardoor ik per direct in de stress schoot en in mijn oude patroon terugviel. Ik ben maatschappij kritisch naar het verslag gaan kijken en daarop onderbouwde feedback kunnen geven. Ik ben hierdoor gegroeid op het gebied van feedback geven. Ik heb niet alleen feedback gegeven, maar heb door de stress ook stukken herschreven en werk op me genomen. Dat overnemen ging ten koste van mezelf, ik sliep slecht doordat het werk niet zo was zoals ik had verwacht, ik had super veel hoofdpijn en voelde me alleen. Vooral de laatste dagen waren heftig voor mij. Vanaf dat moment heb ik sterk de leidende rol op me genomen. Toen ik de beoordeling had ingeleverd kreeg ik het gevoel alsof sommige mensen de handdoek al in de ring hadden gegooid, werk naar mij gingen schuiven, omdat hun moesten werken. Dus dan moet ik het maar oplossen? Ik vind het oneerlijk en niet respectvol en dat is juist wat ik belangrijk vind. Het maakte me daarom ook best boos en verdrietig dat sommige groepsgenoten deze houding naar mij hebben opgesteld.

Ik heb ook zeker veel laten zien van leven lang leren, ik had een lerende houding en stond open voor alle feedback, want er is altijd ruimte voor verbetering en daarbij mogen natuurlijk altijd fouten gemaakt worden.

Ik had een onderzoekende houding, ik wilde alles begrijpen en dacht kritisch na over het vraagstuk. Ik was daarom ook oprecht geïnteresseerd in andermans werk en gedachten erover. Ik heb dus veel met een warm hart gewerkt.

Doordat ik doelgericht, precies en betrouwbaar ben, is het werken in een groepje me tegengevallen. Ik heb duidelijk voor ogen waar ik naartoe wil werken en hoe dat eruit moet zien. Als anderen daar niet aan voldoen of de lat lager hebben liggen, heb ik gemerkt dat dat veel met mij doet. Ik word er onrustig van en heb de neiging om het over te nemen. Dat is me tijdens dit groepsproject heel duidelijk geworden. Ik moet daarin nog leren om het terug te geven en wellicht samen te gaan kijken, in plaats van alles zelf willen doen. Ik heb wel gezien dat ik op alle momenten respectvol ben gebleven, dat vind ik namelijk heel belangrijk!

*Zo heeft Guusje het groepsproces ervaren*

Op het begin van het project, was ik super enthousiast over hoe sterk ons groepje was en voor welk bedrijf wij de opdracht mochten uitvoeren. Na het contract opstellen, hadden we besloten om het groepje in twee te splitsen, daarbij kwam ik er later achter dat dit geen goed effect had op het groepswerk en samenwerking tussen elkaar. Omdat er snel miscommunicatie ontstond, doordat ik niet wist waar iedereen mee bezig was. Waardoor ik veel stress ervaarde op het begin, omdat ik niet wist wat er afspeelde in het groepje van de analyse. Ik merkte toen al dat ik de controle niet in handen had en ik sukkelde daarmee. Later in het groepsproces moest ik met mijn groepje het plan van aanpak maken en de overige zaken. Daarbij ervaarde ik weer stress, omdat ik het idee had dat ik alles zelf moest maken en bedenken. Daarin zat mijn perfectionisme in de weg en merkte ik dat mijn verwachtingen ook anders lagen dan bij mijn groepsgenoten op het begin van het project. Later in het proces hebben we een gesprek gehad samen voor de kerstvakantie hoe we erbij zaten en hoe we het allemaal op tijd af gingen krijgen. Dat was een fijn gesprek en ik heb alles even kunnen bespreken over hoe ik erbij zat voor het project. Een paar weken later hadden we een teams meeting gepland om te bespreken hoe ver iedereen is met zijn deel voor het project. Tijdens de meeting heb ik mijn gevoel geuit, dat ik mij niet gesteund voelde door een student uit projectgroep. Daardoor is er een miscommunicatie ontstaan tussen analyse groepje en mij. De week erna hebben we een gesprek gehad met ons groepje en een docent. Daarin heb ik mijn excuses aangeboden, verteld dat ik alleen mijn gevoel wilde uiten en niet aanvallend over wilde komen. Hierop heb ik kunnen evalueren dat ik de volgende keer mezelf eerst moet voorbereiden als ik iets wil teruggeven van feedback, zodat het niet aanvallend over kan komen op iemand anders. Uiteindelijk was het een goed gesprek en heb ik alles kunnen zeggen wat mij ook dwars zat de afgelopen weken.

Twee dagen erna hadden wij onze pitch kunnen uitvoeren, dit heb ik met Sverre en Adinda. Alles ging helemaal goed en volgens plan. Ik heb gemerkt tijdens de pitch dat ik alles goed kon overbrengen naar het bedrijf. En daarop hebben we als groep en individu ook een compliment voor kregen. Uit mijn hele proces van mijn project periode. Heb ik vooral geleerd dat ik geen controle kan hebben over het project en projectgroepje omdat ik mensen niet kan veranderen. Daarbij dat ik heb geleerd dat het soms goed is om op de achtergrond te gaan staan en niet altijd om de voorgrond te treden met mijn mening of denkwijze, maar ook eens andere mensen kansen geven om dingen te bedenken. Ik ben erg blij dat ik dit project heb mogen doen en trots wat ik eruit heb gehaald en goed heb gereflecteerd naar mezelf.

*Zo heeft Roxanne het groepsproces ervaren*

In periode 2 begonnen we aan een groepsopdracht. Er kwamen meerdere organisaties langs die een korte presentatie gaven over hun organisatie en hun probleemstelling. Hier zouden wij als groepje een top 5 uit moeten kiezen. We hadden snel een gezamenlijk nummer 1 die we graag wilden helpen. Dit was wijkcentrum De Mortel. Ik zelf had interesse in het wijkcentrum omdat ik het idee had dat de opdracht open stond om alle kanten op te gaan. Er wonen immers een hoop doelgroepen in een wijk. Genoeg opties om op in te zoomen of juist de uitdaging om alles te combineren. Ook was ik erg nieuwsgierig met wat er nu allemaal precies in een wijkcentrum gebeurt.

Ik kwam in een groepje met een hoop zelfverzekerde persoonlijkheden die geen moeite hebben met hun ideeën delen en mening te uiten. Ik merkte al tijdens de lessen dat bijvoorbeeld Sverre en Guusje erg aanwezig zijn in de les en goede vragen stellen. Wat me goede hoop gaf voor de opdracht. Ik weet van mezelf dat ik niet een persoon ben die graag op de voorgrond staat. Mensen met kwaliteiten die dat wel graag doen en kunnen zijn dan ook erg fijn om in het groepje voor een pitch te hebben. Het groepje was al snel vertrouwend met elkaar en de communicatie was op eerste zicht prima. We gingen bij elkaar zitten en bedachten een plan van aanpak. Aangezien het een best grote opdracht was in een niet al te lange periode besloten we de taken op te delen door twee groepen te maken. De mensen die gingen analyseren en de mensen die oplossingen begonnen te bedenken. Ik zat met Adinda en Amber in het analyse groepje en Het andere groepje bestond uit Sverre, Guusje en Gözde. Dit leek in eerste instantie een prachtig idee wat de opdracht iets kleiner liet lijken. Tot we uiteindelijk toch een communicatieprobleempje tegenkwamen.

De groep was in twee gedeeld en iedere groep van drie zou met hun eigen taken bezig zijn. De communicatie in het analyse groepje was goed. We deden wat we moesten doen en hielpen elkaar onderling. Ik weet niet precies hoe het in het andere groepje ging, maar ik zag aan de berichten in de groepsapp dat de communicatie niet super leek. Er werd steeds hulp gevraagd aan Adinda en Amber om feedback te geven. Eerst ging dit prima, maar vanwege persoonlijke omstandigheden werd het te veel voor ze. Door gebrek aan duidelijke communicatie tussen de twee groepen ontstond er een onenigheid tussen Adinda en Guusje over dingen die ze wel of niet zouden doen. De emoties liepen hoog op tijdens een van onze teams vergaderingen en ik merkte vanuit mijn groepje dat ze niet veel zin hadden om met hetzelfde enthousiasme als eerder verder te werken aan het project. Iedereen ging verder met zijn of haar taak om toch een mooi project in elkaar te zetten en na een tijdje werden de eerder ontstaande emoties onderling uitgepraat. Het conflict was opgelost en de pitch werd gehouden. Sverre, Adinda en Guusje waren de sprekers van de groep. Deze groepsgenoten zijn naar mijn idee erg extravert en zijn goed in de aandacht trekken van het publiek. Ons plan werd duidelijk uitgelegd aan de opdrachtgevers.

Ik zelf heb voor onze analyse door heel Nederland door wijkcentra gebeld met een paar vragen over activiteiten die ze houden en de opkomst van wijkbewoners.

Uiteindelijk hebben we een mooi uitgebreid verslag/project bij elkaar verzameld. Ik persoonlijk vond het idee van de groep opsplitsen in twee kleinere groepen een goed idee. Alleen was het een beetje jammer dat de communicatie tussen de twee groepen niet helemaal super verliep. Ook had ik persoonlijk niet echt een idee wat de andere helft nu allemaal precies deed of nodig had. Wat de peer review invullen ook lastig maakt. Het is moeilijk om iemand te beoordelen hoe ze het doen in vergelijking met andere groepsgenoten als je de helft van je groepsgenoten letterlijk niet aan het werk ziet. Ik mis dan informatie over het proces van drie van de zes groepsgenoten, en zij missen ook informatie over bijvoorbeeld mijn werk wat niet in het verslag te zien is.

Desondanks hebben we het toch wel mooi voor elkaar gekregen.

# Conclusie

Hierboven is gekeken naar een aantal verschillende dingen. De analyse begon bij verschillende wijkcentra door Nederland heen. Hier kwamen een aantal verschillen en overeenkomsten uit naar voren. De wijkcentra leggen op een aantal veelal overeenkomende manieren contact met de buurtbewoners. Zo hebben de meeste wijkcentra een website, Facebookpagina, flyers, posters, een account op het platform Nextdoor en een samenwerking met een organisatie die zich op sociaal gebied inzet in de wijk. Uit de analyse die is uitgevoerd bij wijkcentra binnen Noord-Brabant blijkt hetzelfde. Toch blijkt uit beide analyses dat het wisselende resultaten heeft. Er is geen patroon te herkennen tussen de manier waarop een wijkcentrum contact legt met de buurtbewoners en de bekendheid van het wijkcentrum.

Om een beter beeld te krijgen van de behoeftes die in de wijk leven is er contact opgenomen met een generalist. Zij heeft op basis van gesprekken die ze heeft gehad met een groot gedeelte van de wijkbewoners nuttig inzicht kunnen bieden in dingen die beter kunnen. Zo zouden zowel het gebouw als de sfeer niet aantrekkelijk zijn. Haar tip voor een goede activiteit is dan ook om verschillende dingen aan te spreken om de drempel te verlagen. Uit zowel haar input, als de analyse op microniveau, blijkt dat mensen vooral behoefte hebben aan sociaal contact, gezelligheid en verbinding. Ondanks de uiteenlopende individuele hulpvragen is dat een gemene deler die voor de overweldigende meerderheid de grootste motivatiefactor is. Beide bronnen versterken ook het beeld dat mond-op-mond reclame erg goed werkt. Daarnaast lijkt de activiteit een grotere kans van slagen te hebben als mensen de kans hebben om vrienden, familie of kennissen uit hun omgeving mee te nemen. Dit vergroot namelijk de veiligheid en zou op deze manier de drempel verlagen.

De conclusie die we uiteindelijk hebben getrokken voor het plan van aanpak was als volgt.

We hebben als hoofddoel gesteld ‘Het lichamelijke en geestelijke welzijn van de bezoekers door middel van de activiteit bevorderen.’

Hier hebben we voor gekozen omdat er 2 dingen mee bereikt worden.

Als eerst is de mens voor ons als groepje het belangrijkst, en willen we dus de mentale en fysieke gesteldheid van de bezoeker bevorderen.

Maar hiernaast kan je de manier waarop je het meetbaar maakt (door middel van een score voor en na de activiteit aan de bezoeker te laten geven) kan je ook duidelijker reclame maken om uiteindelijk ook de groei van de het wijkcentrum te bevorderen.

De methodiek die we hiervoor hebben gekozen is een oplossingsgerichte methodiek.

Een oplossingsgerichte methodiek is het in staat maken van een groep of individu om weloverwogen keuzes te maken die dit hiervoor niet konden doen.

Dit wilden we behalen door de kracht en de waarde van de mens naar boven te laten komen.

Daar hebben we uiteindelijk een activiteiten proeverij voor gecreëerd.

Door middel van deze activiteit willen wij proberen om uiteindelijk een gemeenschap te creëren die samen betere keuzes kan maken waardoor ze meer de meerwaarde van het bezoeken van wijkcentrum De Mortel gaan inzien.

Uiteindelijk hebben we een sterke analyse gemaakt en een goed creatief muzisch agogische activiteit aan weten te koppelen, dit samen met de methodiek en de doelen die we hebben gesteld, heeft gezorgd voor een geslaagd project.

Met als beloning dat de opdrachtgever ons idee het beste vond en uiteindelijk voor ons project heeft gekozen om te laten uitvoeren.

# Bronnen

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (z.d.). *De Jeugdwet.* Geraadpleegd op 3 december

2022 van, [https://edu.nl/vr74a](about:blank)

Rijksoverheid. (z.d.). *Participatiewet*. Geraadpleegd op 3 december 2022 van,

[https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/participatiewet](about:blank)

Maastricht doet!. (z.d.). *Alles over vrijwilligerswerk doen met een uitkering*. Geraadpleegd op 7

december 2022 van, [https://edu.nl/n78bx](about:blank)

Rijksoverheid. (z.d.). *Wet maatschappelijke ondersteuning (WMO); Zorg en ondersteuning thuis*.

Geraadpleegd op 3 december 2022 van, [https://edu.nl/7uu8v](about:blank)

Schüsler-van Hees, M. (2021). *Hoe beïnvloedt overprikkeling het leven van mensen met Niet*

*Aangeboren Hersenletsel?*. Uitgeverij Soffos. Geraadpleegd op 28 december 2022, van [https://www.hersenletsel-uitleg.nl/gevolgen/emoties-gedrag-relaties/ptss#:~:text=Uit%20ons%20onderzoek%2C%20uitgevoerd%20door,op%20alle%20fronten%20ernstig%20verstoord](about:blank#:~:text=Uit%20ons%20onderzoek%2C%20uitgevoerd%20door,op%20alle%20fronten%20ernstig%20verstoord).

Brain Network. (z.d.). *Angst & Paniek klachten.* Geraadpleegd op 14 december 2022, van

[https://www.brainnetwork.nl/klachten/angststoornis-zeist/#:~:text=Bij%20een%20angststoornis%20zien%20we,angst%20of%20paniekaanval%20zeer%20groot](about:blank#:~:text=Bij%20een%20angststoornis%20zien%20we,angst%20of%20paniekaanval%20zeer%20groot).

Qwiek. (z.d.). *Overprikkeling en onderprikkeling bij dementie uitgelegd.* Geraadpleegd op 14

december 2022, van [https://www.qwiek.eu/actueel/overprikkeling-en-onderprikkeling-bij-dementie-uitgelegd](about:blank)

Parkinsonmentaal. (z.d.). *Symptoomversterkers.* Geraadpleegd op 14 december, van

[https://www.parkinsonmentaal.nl/symptoomversterkers/#:~:text=Als%20je%20Parkinson%20hebt%2C%20zijn,het%20je%20veel%20energie%20kost](about:blank#:~:text=Als%20je%20Parkinson%20hebt%2C%20zijn,het%20je%20veel%20energie%20kost).

EpilepsieNL. (z.d.). *Lichtflitsgevoelige aanvallen.* Geraadpleegd op 14 december 2022, van

[https://www.epilepsie.nl/over-epilepsie/soorten-aanvallen/aanvallen-bij-lichtflitsgevoeligheid#:~:text=Zo%27n%205%25%20van%20de,gevoelige%20epilepsie%20of%20fotosensitieve%20epilepsie](about:blank#:~:text=Zo%27n%205%25%20van%20de,gevoelige%20epilepsie%20of%20fotosensitieve%20epilepsie)

Hersenz. (z.d.). *NAH en overprikkeling.* Geraadpleegd op 14 december, van

[https://hersenz.nl/hersenletsel/gevolgen-niet-aangeboren-hersenletsel/overprikkeling#:~:text=Veel%20mensen%20met%20hersenletsel%20hebben,hele%20dag%20door%20informatie%20binnen](about:blank#:~:text=Veel%20mensen%20met%20hersenletsel%20hebben,hele%20dag%20door%20informatie%20binnen)

Slapen.info. (z.d.). *Insomnie (chronische slapeloosheid).* Geraadpleegd op 14 december, van

[https://slapen.info/slaapstoornissen/slapeloosheid](about:blank)

Fortior. (z.d.). *Onder- en overprikkeling bij mensen met een verstandelijke beperking; diagnostiek en*

*interventies – online.* Geraadpleegd op 14 december, van [https://www.fortior.info/trainingen/open-inschrijving/onder-en-overprikkeling-bij-mensen-met-een-verstandelijke-beperking-diagnostiek-en-interventies/](about:blank)

Kuipers, M. (2019, 11 mei). *Overprikkeling is de essentie van autisme| uit ons boek Plan B.* autisme

academie. Geraadpleegd op 14 december, van [https://www.autismeacademie.nl/overprikkeling-is-de-essentie-van-autisme-uit-ons-boek-plan-b/](about:blank)

Hverdonk. (z.d.). *Doof in Nederland.* Geraadpleegd op 14 december 2022, van

[https://hverdonk.home.xs4all.nl/doof.html](about:blank)

Psychologen Nederland. (z.d.). *Overprikkeld.* Geraadpleegd op 14 december 2022, van

[https://www.psyned.nl/overprikkeld/#:~:text=Overprikkeling%20en%20hoogsensitiviteit,kun%20jij%20sneller%20overprikkeld%20raken](about:blank#:~:text=Overprikkeling%20en%20hoogsensitiviteit,kun%20jij%20sneller%20overprikkeld%20raken)

Testcentrum groei. (z.d.). *HSP- HoogSensitief Persoon.* Geraadpleegd op 14 december, 2022, van

[https://www.testcentrumgroei.nl/persoonlijkheid/hsp#:~:text=Hoeveel%20mensen%20zijn%20HSP%3F,dus%20ook%20veel%20hoogsensitieve%20kinderen](about:blank#:~:text=Hoeveel%20mensen%20zijn%20HSP%3F,dus%20ook%20veel%20hoogsensitieve%20kinderen)

Naasten in kracht. (z.d.). *ADD*. Geraadpleegd op 14 december 2022, van

[https://naasteninkracht.nl/nl/add](about:blank)

Volksgezondheid en Zorg. (2022, 20 december). *Jaarprevalentie ADHD-achtige symptomen 2021.*

Geraadpleegd op 28 december 2022, van [https://www.vzinfo.nl/adhd/totale-bevolking#:~:text=In%202021%20waren%20er%20naar,bekend%20bij%20de%20huisarts%20(%20jaarprevalentie](about:blank#:~:text=In%202021%20waren%20er%20naar,bekend%20bij%20de%20huisarts%20(%20jaarprevalentie)

ADHD centrum Nederland. (z.d.). *ADHD: Hoe ga je er mee om?.* Geraadpleegd op 14 december, van

[https://www.adhd-nederland.nl/artikelen/adhd-hoe-ga-je-er-mee-om/#:~:text=ADHD%20staat%20voor%20Attention%20Deficit,waardoor%20zintuiglijke%20waarnemingen%20sterker%20binnenkomen](about:blank#:~:text=ADHD%20staat%20voor%20Attention%20Deficit,waardoor%20zintuiglijke%20waarnemingen%20sterker%20binnenkomen)

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (z.d.). *Een op vier Nederlanders heeft*

*hersenaandoening.* Geraadpleegd op 14 december 2022, van [https://www.rivm.nl/nieuws/op-vier-nederlanders-heeft-hersenaandoening#:~:text=Chronische%20hersenaandoeningen%20die%20geleidelijk%20zijn,en%20traumatisch%20hersenletsel%3A%20645.900%20mensen](about:blank#:~:text=Chronische%20hersenaandoeningen%20die%20geleidelijk%20zijn,en%20traumatisch%20hersenletsel%3A%20645.900%20mensen)

Wijkplatform Achtse Barrier. (z.d.). *De Mortel* [Illustratie]. Wijkplatform Achtse Barrier. Geraadpleegd

op 27 december 2022, van [https://achtse-barrier.nl/locatie/1675/wijkcentrum-de-mortel](about:blank)

Fitliving. (z.d.). *Boksen heeft een positieve impact op je leven, fysiek en mentaal.*

Geraadpleegd op 14 januari 2023, van [https://www.fitliving.nl/boksen-heeft-een-positieve-impact-op-je-leven-fysiek-en-mentaal/](about:blank)

Brinkman, J. (2021). *Voor de verandering: Agogische basiskennis voor sociaal werk.* Uitgeverij

Noordhoff.

Nieuwboer, C., & Reijners, M. (2018). *Verandering begeleiden: Een agogische basis voor*

*sociaal werkers.* Uitgeverij Noordhoff.

Van Rosmalen, J. (2012). *Het woord aan de verbeelding: Spel en kunstzinnige middelen in*

*sociaalagogisch werk.* Uitgeverij Bohn Stafleu van Loghum

Nomine. (z.d.). *Muzisch agogisch werken.* Geraadpleegd op 17 januari 2023, van

[Muzisch agogisch werken « Nomine (wordpress.com)](about:blank)

Bender. (z.d.). *Generalist sociaal wijkteam – Gouda.* Geraadpleegd op 20 januari 2023, van

[https://bendergroep.nl/vacatures/generalist-sociaal-wijkteam-gouda-6/](about:blank)

Wijkplatform Achtse Barrier. (z.d.). *Wijkcentrum De Mortel.* Geraadpleegd op 20 december 2023, van

[https://achtse-barrier.nl/locatie/1675/wijkcentrum-de-mortel](about:blank)

Nanny Nina. (2021, 15 juni). *Melkpak knutsels* [Illustratie]. Nanny Nina. Geraadpleegd op 20 januari

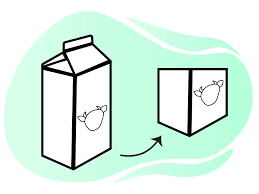
2023, van [Https://nannynina.nl/blog/knutselen-met-melkpakken/](about:blank)

Wim’s fröbel pagina’s. (z.d.). *Designvaas van een melkpak* [Illustratie]. Knutselidee. Geraadpleegd op

20 januari 2023, van [https://www.knutselidee.nl/knippen/melkpakvaas.htm](about:blank)

# Bijlage

Van een melkpak een bloempotje maken



(Nanny Nina, 2021)



(Wim’s fröbel pagina’s, z.d.)