



**Oost
voor
Elkaar**



INTERVIEW

WIJKDAGBOEK

3 HUISARTSEN-
PRAKTIJKEN

GATHERED SELF IN
MOVING GALLERY

COLUMN
ANJA VAN DER AA

OOST IS ER VOOR ELKAAR. PRAAT, DENK EN DOE MEE. SAMEN MAKEN WE ONZE WIJK!

JAARGANG 1 | SEPTEMBER 2021

AFSCHEIDSINTERVIEW MET WIJKVERBINDER MARIAN VAN GIEZEN 'HOPELIJK GAAN MENSEN MEER OP ELKAAR LETTEN'



Marian van Giezen neemt na ruim tien jaar afscheid als dominee van de Wilhelminakerk in de Hobbemastraat. Ze gaat voortaan mensen met elkaar in verbinding brengen in een inloophuis in Zeist. In een afscheidsinterview kijkt ze terug en vooruit.

'Kerk in de wijk'

"De Wilhelminakerk ligt me heel nauw aan het hart. Het is een gebouw in de stijl van de Amsterdamse school. Toen het gebouwd werd was er nog juist een hoekperceel vrij. De kerk kreeg daardoor de vorm van een vlieger. Wat nu de huiskamer is, was vroeger woonruimte. Ik heb me ingezet om er een laagdrempelige

ontmoetingsruimte voor de hele wijk van te maken en dat is ons gegund. 'Kerk in de wijk' dat hebben we echt omarmd. Eens per week is er een inloopmiddag, ook als je niet bij de kerk hoort. Je ziet het bijvoorbeeld ook aan de wijkmaaltijden, iedere derde dinsdag van de maand, met vaak zo'n veertig deelnemers, van binnen en buiten de kerk."

Hoe belangrijk zijn contacten buiten de kerk voor je?

"We willen vindbaar zijn voor iedereen. Daarom heb ik altijd deelgenomen aan vergaderingen en externe overleggen. Dat maakt dat je elkaar makkelijker kunt vinden. Zo kwam ook het idee voor onze filmavond. Daarmee trekken we een heel gemengd publiek. Zes keer per jaar kijken we samen naar een film en na afloop praten we nog even na over de onderliggende laag. Een mooie aanleiding om het over zingeving te hebben zonder dat het er te dik bovenop ligt. Ik was ook een van de initiatiefnemers van de lichtjesticht."

Na corona?

"De bridgeclub die hier altijd speelt, de concerten, de rommelmarkten en daarmee ook de ontmoetingen, alles lag stil. Ik hoop dat dit snel weer op stoom komt. Hopelijk is het effect ook dat mensen meer op elkaar gaan letten, zoals de buurtcontactpersonen al langer doen: Blijven ergens de gordijnen dicht? Staat er een ambulance in de straat? Dat is iets makkelijker op elkaar toestappen en vragen 'Kan ik iets voor je betekenen?' Een mooie ontwikkeling is dat de Nieuwe Kerk in de Bollenhofsestraat, de Wilhelminakerk heeft uitgekozen als extra locatie. Zij trekken veel jonge gezinnen en dat biedt weer mogelijkheden. Wie weet een inloop voor ouders met jonge kinderen, dat zou ik geweldig vinden. We zijn ook

aan het kijken hoe we ons gebouw wat meer up-to-date kunnen maken en bruikbaar voor andere en gelijktijdige activiteiten."

Wat vind je belangrijke ontwikkelingen in Oost?

"Ik vind de samenwerking in het Wijkpact 'Samen Oost' ontzettend belangrijk. Dat twintig organisaties nauwer gaan samenwerken en dat de regie voor de wijk meer in de wijk komt te liggen. Het vergroten van het welzijn van alle inwoners van de wijk en dat goed op de rails krijgen is een mooie ontwikkeling."

Hoe kunnen nieuwe bewoners van de wijk het beste kennismaken met de wijk?

"Mijn eerste aanbeveling is om eens door de wijk te wandelen langs de gebouwen van de Amsterdamse school, maar ook langs de buitenranden. Zo krijg je gevoel voor de wijk en de bewoners. En neem eens deel aan een activiteit, zoals de opruimactie van de buurtconciërge." ←

Meer weten over de activiteiten van de Wilhelminakerk? Kerkleden Edith Tilanus en Riek Smit nemen de rol van Marian van Giezen over. Zij wonen allebei in Oost. Contact: info@wilhelminakerkutrecht.nl Adres: Hobbemastraat 35.

WORD OOK LID VAN OOST VOOR ELKAAR!

Oost voor Elkaar is een Wijkcoöperatie, opgericht door bewoners, voor alle bewoners in Utrecht Oost.

Door je lidmaatschap ondersteun je het versterken van bewonersinitiatieven in de wijk. Voor slechts €10,00 per jaar kun je lid worden van Oost voor Elkaar en heb je een aantal voordelen:

- gebruikmaken van onze burenhulp en klusdienst (tegen een kleine vergoeding).
- je kunt deelnemen aan de Hallo Oost!-bijeenkomsten voor leden en vrijwilligers.
- je beslist mee over de koers van de coöperatie, nieuwe initiatieven en projecten.
- je toont je betrokkenheid en steun in contacten met gemeente en zorgverzekeraars.
- gratis exemplaar van de Wijkkalender of andere publicaties die wij (co)produceren.

VOOR
SLECHTS € 10
PER JAAR

Aanmelden voor het lidmaatschap kan door te mailen naar info@oostvoorelkaar.nl. Voor rechtspersonen (stichtingen, bedrijven etc.) in de wijk bedraagt het lidmaatschap € 50,00.

VOORAANKONDIGINGEN (DIGITAAL) PLATFORM

Op het digitaal platform www.oostvoorelkaar.nl vind je een activiteitenkalender met vele initiatieven en activiteiten in Oost. Twee daarvan willen wij speciaal onder de aandacht brengen:

'Oost ontmoet' Wijkdebat op 3 oktober: Samen met Podium Oost, de Oostkrant organiseren wij als Platform Oost wijkdebatten. Het eerstvolgende debat vindt plaats op zondagmiddag 3 oktober en gaat over 'ontmoeten en ontmoetingsplekken'. Het debat vindt plaats van 16.00 tot 18.00 uur en wordt uitgezonden door Podium Oost TV.

Buurtbrainstorms vanaf september:

Op woensdag 8 september starten we met de buurtbrainstorm Oost voor Elkaar, daarna op elke eerste woensdag van de maand. Een uurtje brainstormen met andere bewoners over wat er nog beter kan in de wijk. Je bent welkom van 10.00 tot 11.00 uur.

Ga voor meer informatie naar: www.oostvoorelkaar.nl. Nog geen lid? Registreer je en ontvang iedere twee weken de nieuwsbrief.

EEN GESLAAGDE EERSTE HALLO OOST!

Twee keer per jaar organiseren we Hallo Oost!: een inspiratiebijeenkomst voor actieve bewoners, vrijwilligers en leden van Oost voor Elkaar. Op 9 juli vond de eerste Hallo Oost! plaats, met nieuwe kennismakingen, inspiratie, muziek en lekkere hapjes. Volgens iedereen een geslaagde happening. We denken al na over de volgende bijeenkomst in december.

Meedoen? Mail naar info@oostvoorelkaar.nl of bel naar 06-20932249.



LEEFSTIJLCLUB OOST BLOEIT

Begin van het jaar zijn we begonnen met de Leefstijlclub Oost: een tweewekelijkse bijeenkomst om kennis te maken met gezondheidsthema's en met professionals die hiermee in de wijk actief zijn. Marie-José Meulenbelt begeleidt de club. Volgend jaar willen we met twee nieuwe groepen starten.

Iets voor jou? Of meer weten? Aanmelden info@oostvoorelkaar.nl of bel 06-20932249

JOUW VERHAAL IN HET WIJKDAGBOEK?

Kunstenares en wijkbewoonster Brigida heeft op ons verzoek vier wijkdagboeken voor Utrecht Oost ontworpen. Daarin kan iedereen een persoonlijk of historisch verhaal over de wijk optekenen.

De wijkdagboeken zitten in prachtige dozen met vakjes waarin je ook bijzondere voorwerpen kunt stoppen en ruilen. Alleen daarom al zijn ze het bekijken waard. We hopen dat de wijkboeken het uitwisselen van persoonlijke verhalen stimu-

leert. Zonder verhalen geen buurt! Je vindt de wijkdagboeken onder andere in Podium Oost en in de winkel van Brigida op de Jan van Scorelstraat 143. Lukt het je niet om hier naartoe te gaan? Laat het ons weten, dan brengen we een wijkdagboek naar je toe zodat je er thuis in alle rust in kan schrijven. ←

Wil jij ook een verhaal schrijven in het wijkdagboek? Mail naar info@oostvoorelkaar.nl of bel naar 06-20932249.





Ontmoeten of ont-moeten?

Op zondag 3 oktober vindt het wijkdebat 'Oost ontmoet' plaats. Laagdrempelige ontmoetingsmogelijkheden in de wijk. En ik vraag me af: is er behoefte aan ontmoeten of aan ont-moeten? In onze wijk zijn er veel georganiseerde ontmoetingen: wandelgroepen, eetgroepen, groengroepen, sportevenementen, leefstijl- en culturele activiteiten. We hebben geen reden om te klagen. Waarom dan toch die aanhoudende behoefte aan ontmoetingsplekken?

Veel georganiseerde ontmoetingen worden vanuit een achterliggend idee met bijbehorende regels opgezet. Als we hieraan deelnemen dan gedragen we ons zoals dat van ons als deelnemer verwacht wordt. Daar is niets mis mee, als het doel en de opzet helder zijn en aansluiten bij je behoeften. Je weet je precies waarvoor je komt, wat je krijgt of wat je zelf kunt bijdragen.

Bij ont-moeten is er geen voorgescreven doel, model of aanbod. Je komt toevallig of spontaan met iemand in gesprek. En in dat gesprek kan van alles naar boven komen; drijfveren, passies, talenten of uitdagingen. Op een gegeven ogenblik kom je tot de ontdekking dat je elkaar echt iets te vertellen of zelfs te bieden hebt.

Ik vermoed dat er vooral behoefte is aan ont-moetingsplekken in de wijk. Plekken waar je kunt communiceren op basis van wie je bent, wat je zelf zinvol of leuk vindt. Plekken waar je steeds weer nieuwe mensen treft met wie je kunt ont-moeten. Wanneer het jou uitkomt en het liefst zo dichtbij mogelijk, in de eigen straat of buurt. Neutrale en open plekken waar iedereen wil en kan komen.

In Japan hebben ze daarvoor het concept van Michi-Noeki bedacht: uitnodigende 'buurtontmoetingshuisjes' waar bewoners even naar het toilet kunnen, een kopje koffie kunnen drinken, een luisterend oor ontvangen en mensen uit de buurt tegenkomen. Wellicht ook iets voor Oost? Het mooie: ont-moeten leidt zo uiteindelijk vanzelf tot ontmoeten.

Meedenken? Kom ook naar het

wijkdebat 'Oost ontmoet' op 3 oktober van 16:00 tot 18:00 in Podium Oost

COLOFON

De Oost voor Elkaar krant is een uitgave van Wijkcoöperatie Oost voor Elkaar en verschijnt 2 x per jaar.

Bestuur

Het bestuur van Wijkcoöperatie Oost voor Elkaar bestaat uit:
Martien Agterberg, voorzitter,
Sonja Willemsen, secretaris
Caroline Brons, penningmeester
Basia Verweij, algemeen bestuurslid

Redactie

Anja van der Aa
Dienke Bosscher
Marijke van Balen (eindredactie)
Patricia Douqué

Postadres

info@oostvoorelkaar.nl of
Oudwijkderdwarstraat 148, 3581 LJ Utrecht

Vormgeving

Studio Michelangela, Utrecht

Druk

altijd drukwerk.nl

HOI: HOE GAAT HET MET JE?

PROEF MET HERSTELONDERSTEUNENDE INTAKE IN DE HUISARTSENPRAKTIJK

Drie huisartsenpraktijken in Utrecht Oost en specialistische ggz-organisatie Lister starten de komende maanden samen met een nieuwe benadering van mentale gezondheid. Het gaat om een pilot (proef) waarin ruimte is om je verhaal te vertellen zonder dat daar meteen een label aan wordt gehangen. Een gesprek waarin je kunt aangeven waar je tegenaan loopt, waar je kracht ligt en wat je zelf denkt nodig te hebben.

Jim van Os, hoogleraar psychiatrie, ontwikkelde de methode. Bij psychische klachten spelen veel factoren een rol. Hij stelt dat het verstandig lijkt om je niet 'wetend' op te stellen, maar vooral veel te vragen, zonder oordeel vooraf. Vier vragen zijn daarbij vooral belangrijk volgens hem: Wat is er met je gebeurd? Waar wil je naar toe? Wat is je kwetsbaarheid en weerbaarheid? en Wat heb je nodig? Deze vragen vormen dan ook het uitgangspunt van de Herstelondersteunende Intake gesprekken (HOI's) die gevoerd worden door een behandelaar en een ervaringsdeskundige die op professionele wijze eigen ervaringen in het gesprek betrekt.

Het doel van de pilot is om te bekijken of patiënten die om psychische ondersteuning vragen, door een HOI-gesprek meer eigen regie ervaren, minder snel een 'diagnose' krijgen en ook minder snel worden doorverwezen naar de gespecialiseerde GGZ.

Drie praktijkondersteuners en drie erva-

ringsdeskundigen van Lister zijn getraind in het voeren van gesprekken volgens de HOI-methode. In duo's voeren zij de komende maanden zestig intakegesprekken. "Dat is best wennen voor iedereen", zegt

Bernadette Lovendaal, projectleider. "Natuurlijk doet iedereen nu al z'n best om naar de mens als geheel te kijken, maar we zitten toch in een maatschappij waar het medische model vaak leidend is, ook in de GGZ. Vaak wordt gekeken naar waar het mis gaat. Bij de HOI is er ook uitgebreid aandacht voor wat er wél goed gaat, en bovenal geeft de persoon zelf aan wat hij denkt nodig te hebben." Door de nieuwe benadering én doordat de gesprekken in duo's worden gevoerd,

ontstaat er toch een andere energie in het gesprek en kan het ook tot andere inzichten en uitkomsten leiden.

"Op andere plekken in Nederland wordt ook onderzoek gedaan naar de HOI, maar daar gebeurt dat op de drempel naar de SGGZ (specialistische geestelijke gezondheidszorg). Hier in Oost doen we het al een fase eerder, in de eerste lijn". En als de pilot slaagt? Lovendaal: "Dan is er de hoop dat deze werkwijze stadsbreed kan worden geïmplementeerd." ←



HOE GEEF JE VORM AAN WIE JE BENT?

INTERACTIEVE TENTOONSTELLING IN DE MOVING GALLERY

"Gathered Self, het verzamelde zelf, is meer dan een tentoonstelling". Sarah Nuiver, mede-organisator en inwoner van Oost, barst van het enthousiasme als ze er over praat. "De centrale vraag is: hoe geef jij vorm aan wie je bent? De exposerende kunstenaars onderzoeken op hun eigen manier de relatie die we hebben met onszelf, en onze omgeving. In de tentoonstelling zie je hoe kunstenaars Lisette van Hoogenhuyze, Yasmina Ajbilou, Iriée Zamblé, Georgia Biggs en Chase Middleton dit thema in hun werk tot uiting laten komen.

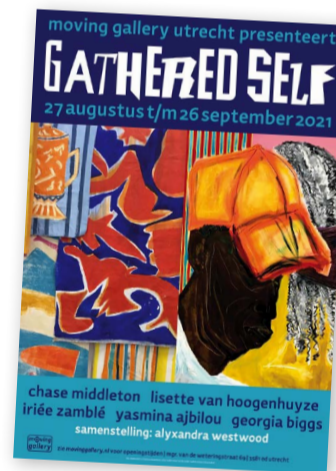
In de tentoonstelling wordt het thema vanuit verschillende invalshoeken belicht: "Ik denk dat dit een thema is dat na een tijd van gedwongen thuis zitten een hele nieuwe betekenis heeft gekregen. Mensen richten zich wat meer naar binnen,

vragen zich dingen af als: wie ben ik? Welke dingen blijven belangrijk? Wat verzamel ik om mij comfortabel te voelen?"

Het programma bestaat uit workshops, gesprekken met kunstenaars, rondleidingen en een muziek-evenement. Daarnaast is er altijd iemand aanwezig in de galerie die meer kan vertellen over de kunstwerken.

"Met 'Gathered Self' proberen we meer te doen dan alleen kunst te tonen. We vinden het belangrijk én leuk om alle bezoekers te prikkelen, te inspireren en met hen van gedachten te wisselen. We hopen dan ook dat we heel veel bezoekers uit alle hoeken van de wijk mogen ontvangen, zowel bij de expositie als bij het bijbehorende publieksprogramma."

Halverwege vorig jaar zijn de eerste voorbereidingen gestart. "Je kunt wel stellen dat de uitwerking toch wel iets anders is geworden door corona. Iedereen stond een beetje op pauze en dat maakte het



veel lastiger dan normaal om samenwerkingen aan te gaan. Gelukkig is er inmiddels veel meer mogelijk en lijkt het erop dat we alles zo kunnen uitvoeren als dat we het bedacht hebben. Ik denk dat iedereen ook wel weer eens zin heeft om mooie nieuwe dingen te zien, en met nieuwe mensen in gesprek te gaan." ←

De tentoonstelling Gathered Self is tussen 27 augustus en 26 september, op vrijdag, zaterdag en zondag te bezoeken in de Moving Gallery: Monseigneur van de Weteringstraat 69. Toegang tot de tentoonstelling is gratis. Meer informatie: www.movinggallery.nl.

WIJKKALENDER

JOUW FOTO EN VERHAAL OP DE KALENDER?

We gaan weer een wijkkalender voor en door bewoners van Utrecht Oost maken. Dit keer voor het jaar 2022. De laatste wijkkalender verscheen in 2020 en was gevuld met tekeningen van bewoners. Vanwege corona hebben we een jaartje overgeslagen. Dat leidde tot zoveel reacties van teleurstelling dat we de draad weer oppakken. Net als de vorige keer wordt de nieuwe wijkkalender gevuld met creatieve bijdragen van bewoners.

Wat zoeken we? Foto's van prachtige plekken in Oost met een bijbehorend verhaal of gedicht van maximaal 100 woorden. Heb je wellicht wat liggen of, nog veel leuker, wil je speciaal wat maken? Stuur je bijdrage uiterlijk 1 oktober naar info@oostvoorelkaar.nl.



Erratum Meterkastkaart

Vóór de vakantie is een 'Meterkastkaart' verspreid met telefoonnummers en e-mailadressen van bewonersorganisaties en maatschappelijke organisaties die in actief zijn in de wijk. In de recente versie is een fout geslopen. Het juiste nummer bij Spoedhulp moet zijn **088-1309670**.

WAAR VIND JE ONS?

Bel van tevoren even naar **06 209 32 249**

In verband met corona zijn we niet altijd geopend.

Dan is het mogelijk een persoonlijke of online afspraak te maken.

Wijkinformatiepunt – Alle vragen, specifiek mantelzorg

**Maandagmiddag
14:30 – 16:30**

Wijkinformatiepunt – Alle vragen

**Dinsdagochtend
9:30 – 11:30**

Oost voor elkaar - Inloop

**Woensdagochtend
9:30 – 12:30**

Juridische vragen, echtscheiding, mediation

Op afspraak

Bezoekadres: Podium Oost, Oudwijkderdwarstraat 148

Contact: www.oostvoorelkaar.nl
www.wijkinformatiepuntutrecht.nl
Email: info@oostvoorelkaar.nl
info@wijkinformatiepuntutrecht.nl

Telefoon: 06 209 32 249

Volg ons ook op: