



HOME ACHTERGROND MOESTUINSPREEKUUR IN DE SCHILDERSWIJK
VRIJWILLIGERS
29 MRT 2019

Moestuinspreekuur in de Schilderswijk

Elke maandagavond ziet projectcoördinator Zakaria El Madkouki ze in de gymzaal van buurtcentrum De Mussen. Zo'n tien mannen in oranje en blauwe hesjes. Ze roepen en juichen maar zelden versnelt hun tempo. Wel knallen ze de bal vooruit. Na afloop van de wedstrijd geeft de lange Kameroense Landry bezweet en lachend El Madkouki een hand. Vandaag was Landry's eerste dag als vrijwilliger in het Vadercentrum, een initiatief van De Mussen. Hij sluit de dag af met het avondprogramma walking football voor 55+ mannen.



Vadercentrum De Mussen

In februari opende wethouder Bert van Alphen dit Vadercentrum. Hiermee wil De Mussen de mentale en fysieke gezondheid van 18+ mannen in de wijk verbeteren. 'Hij zei dat wij als buurtcentrum ons succes danken aan het feit dat we liefde en aandacht geven aan de wijkbewoners', zegt directeur Nicoline Grötzebauch in haar werkkamer. Met de wijk bedoelde Van Alphen de dichtbevolkte Schilderswijk in Den Haag waar 83 procent van de bewoners van niet-westerse herkomst is. Het inkomen ligt gemiddeld op 13.800 euro per inwoner per jaar, volgens cijfers van de gemeente Den Haag.

Advies op maat

Een half jaar eerder opende het Vadercentrum haar deuren een paar straten verderop. Maar omdat de gemeente de huur van het pand ineens verdubbelde, was het Vadercentrum gedwongen te verhuizen naar het buurtcentrum zelf. Grötzebauch: 'We hebben toen hier maar ruimte vrijgemaakt, opgeknapt en ingericht.'

Nu is er een grote recreatiezaal met een bar, tafels, stoelen een tafeltennis spel en een groot tv-scherm. Daarnaast een zaaltje bomvol fitness-apparaten waar de medewerkers Salem en Ibrahim mannen uit de wijk begeleiden met sporten. Salem bedient ook de health kiosk, een apparaat dat BMI, vetpercentage, bloeddruk, hartslag en stress kan meten. 'Zodra iemand het Vadercentrum voor het eerst binnenkomt, adviseren we hem meteen zich te laten testen en geven we advies op maat', zegt El Madkouki. 'Wellicht moet hij gezonder eten, meer sporten of direct naar de dokter vanwege een veel te hoge bloeddruk of hartslag. Komen mannen eenmaal vaker, dan testen we regelmatig of ze fysiek en mentaal vooruit gaan.'

Diner voor 120 mannen

Het idee van het Vadercentrum ontstond al in 2015. De Mussen, dat zich vooral richtte op moeders en kinderen, kreeg vragen van de vrouwen. Zij zagen dat ze zichzelf wel konden ontwikkelen en emanciperen in het buurtcentrum, maar hun mannen niet. Die bleven achter en zaten vaak geïsoleerd thuis, in een koffiehuis, een tempel of moskee. En dat gaf frictie. Ook de mannen zelf trokken aan de bel. Bij een speciaal diner waar 120 mannen uit de wijk op afkwamen, maakten ze hun wensen en ideeën kenbaar: een ontmoetingsruimte, meer groen in de wijk, sportfaciliteiten en óók mogelijkheden zich te ontwikkelen. Een projectteam werkte de ideeën uit. Bij Interreg, een Europees programma dat grensoverschrijdende samenwerking wil bevorderen in landen rondom de Noordzee, vroeg De Mussen een groot deel van de financiering voor het Vadercentrum aan. Samen met partner-organisaties in Engeland, België en Frankrijk. Met hen heeft het Vadercentrum nu twee keer per jaar een bijeenkomst. Dan bespreken ze onder andere de stand van zaken en of ze hun doelen halen.

Tien ambassadeurs

Het Vadercentrum draait grotendeels op tien ambassadeurs: betrouwbare buurtbewoners met verschillende etnische achtergronden en goede sociaal communicatieve vaardigheden. Ze zijn bovendien goed bekend bij hun achterban in de wijk en willen zich minimaal acht uur per week inzetten tegen een vrijwilligersvergoeding. Daarvoor worden ze opgeleid tot en begeleid als vertrouwenspersoon. Deze ambassadeurs gaan de wijk in om in gesprek te komen met kwetsbare mannen die veelal geïsoleerd leven en moeilijk contacten leggen. Ze nodigen hen uit langs te komen voor een kop koffie, hulp bij formulieren invullen of om andere mannen te ontmoeten. El Madkouki: 'De meeste mannen die hier komen leven in armoede en hebben lang niet gewerkt. Als ze eenmaal bij het Vadercentrum binnen zijn en ons vertrouwen, vertellen ze in mum van tijd hun hele levensverhaal, inclusief hun problemen. Onze hulpverleners weten dan al snel hoe ze hen verder kunnen helpen en proberen hen enthousiast te krijgen om vaker terug te komen.'

Schilderswijk Moeders

Het concept van het Vadercentrum werkte De Mussen al eerder uit in het project

Schilderswijk Moeders. Hierin worden zogenaamde contactvrouwen ingezet als intermediair tussen moeders uit de buurt en hulpverleners van De Mussen. Groot pluspunt van deze manier van werken is dat geïsoleerde wijkbewoners veel eerder worden gesignaleerd en indien nodig sneller effectieve en efficiënte hulp krijgen, afgestemd op hun eigen leefwereld. Hiermee zijn niet alleen zijzelf en hun gezin geholpen maar ook de contactvrouwen die zich binnen hun werk kunnen ontwikkelen. Grötzebauch: 'Maar al hebben we veel ervaring met de Schilderswijk Moeders, mannen vragen toch een hele andere benadering en daar hebben we nog geen ervaring mee. Vrouwen praten makkelijker met onze medewerkers en met elkaar. Met mannen moet je iets doen lijkt het, wil je vooruit komen.'

Vader en echtgenoot

Het Vadercentrum streeft ook naar meer cohesie in de wijk en wil vaders meer betrekken bij de opvoeding van hun kinderen. 'We willen de mannen bewust maken van hun rol als vader en echtgenoot', zegt Grötzebauch. El Madkouki: 'Een zoon kijkt voornamelijk naar zijn vader als voorbeeld. Als die de hele dag thuiszit, afwezig is of zich niet bemoeit met de opvoeding, zoekt hij elders een rolmodel. Dat kan een rapper zijn, maar ook iemand die geradicaliseerd is. Als een vader niets kan betekenen voor zijn kinderen, gaat hij zich naar hen vaak directief gedragen, wat een averechts effect heeft.' Met een cursus opvoedondersteuning behandelt het Vadercentrum thema's als liefde en aandacht, rolverdeling in de opvoeding, omgaan met de emoties van en communiceren met je kind. Het geeft cursussen Nederlandse taal, Mannen achter de pannen over gezond koken én organiseert activiteiten en kampen voor vaders en zonen.

Ecologische netwerk

Op donderdagochtend is er zelfs een moestuinspreekuur. Medewerker en agrariër Jeroen Bertsch wil mannen in de wijk meer betrekken bij de buurttuinen en het vergroenen van de wijk. Zo heeft hij samen met acht vaders in onder andere het nabijgelegen Hannemanplantsoen een grote biologische moestuin aangelegd waar ze allerlei groenten- en fruitsoorten verbouwen. Er is ook een composthoop en een insektenhotel.

Bij de voordeur van het Vadercentrum pakt Bertsch uit zijn tas een map met tekeningen. Momenteel zijn ze met een haalbaarheidsstudie bezig voor het platte dak van het buurtcentrum. Als de plannen doorgaan zal Bertsch ook daar samen met de vaders een tuin aanleggen. Deze zullen ze zo inrichten dat het deel zal gaan uitmaken van het ecologisch netwerk in de wijk. Bertsch: 'Daarmee hopen we meer vogels, vlinders en bijen aan te trekken. Ook zal het dak zorgen dat het bij heet weer binnen vier graden koeler is. We krijgen minder geluidsoverlast en meer gebruiksruimte.'

Alleenstaande mannen

El Madkouki heeft nog veel meer plannen met het Vadercentrum waar momenteel

120 mannen sporten en zo'n 65 mannen meedoen met culturele activiteiten. In de nabije toekomst komt er een krantencafé waarin mannen samen actuele zaken kunnen bespreken en een speciale belastingwinkel voor het invullen van hun belastingpapieren. Hij gaat computerlessen, bokslessen, bootcamps, wandel- en hardloopactiviteiten organiseren. Er komt ook een kamp voor alleenstaande mannen en een project met taalmaatjes. Bovendien wil hij mannen laten doorstromen naar de Werkplaats, een bestaand project waarin ze worden gekoppeld aan mentoren; hoogopgeleide vrijwilligers met een goed netwerk die hen helpen bij het vinden van een baan.

El Madkouki, zelf geboren en getogen in de Schilderswijk: 'We proberen de mannen na verloop van tijd warm te krijgen voor vrijwilligerswerk, een gesubsidieerde of reguliere baan. Afhankelijk van wat ze willen en kunnen. Zolang ze maar telkens een stapje vooruit gaan.'

Inmiddels heeft buurtcentrum De Mussen al zo'n vijftig vrouwen en mannen geholpen aan een zogenaamde STIP-baan; een door de gemeente Den Haag gesubsidieerde baan waarin mensen maximaal drie jaar werkervaring kunnen opdoen. Zes mensen, waarvan twee mannen vonden een reguliere baan.

Karin van Lier