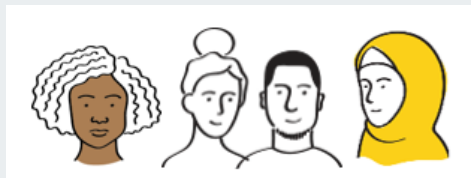


Amsterdam Vitaal & Gezond

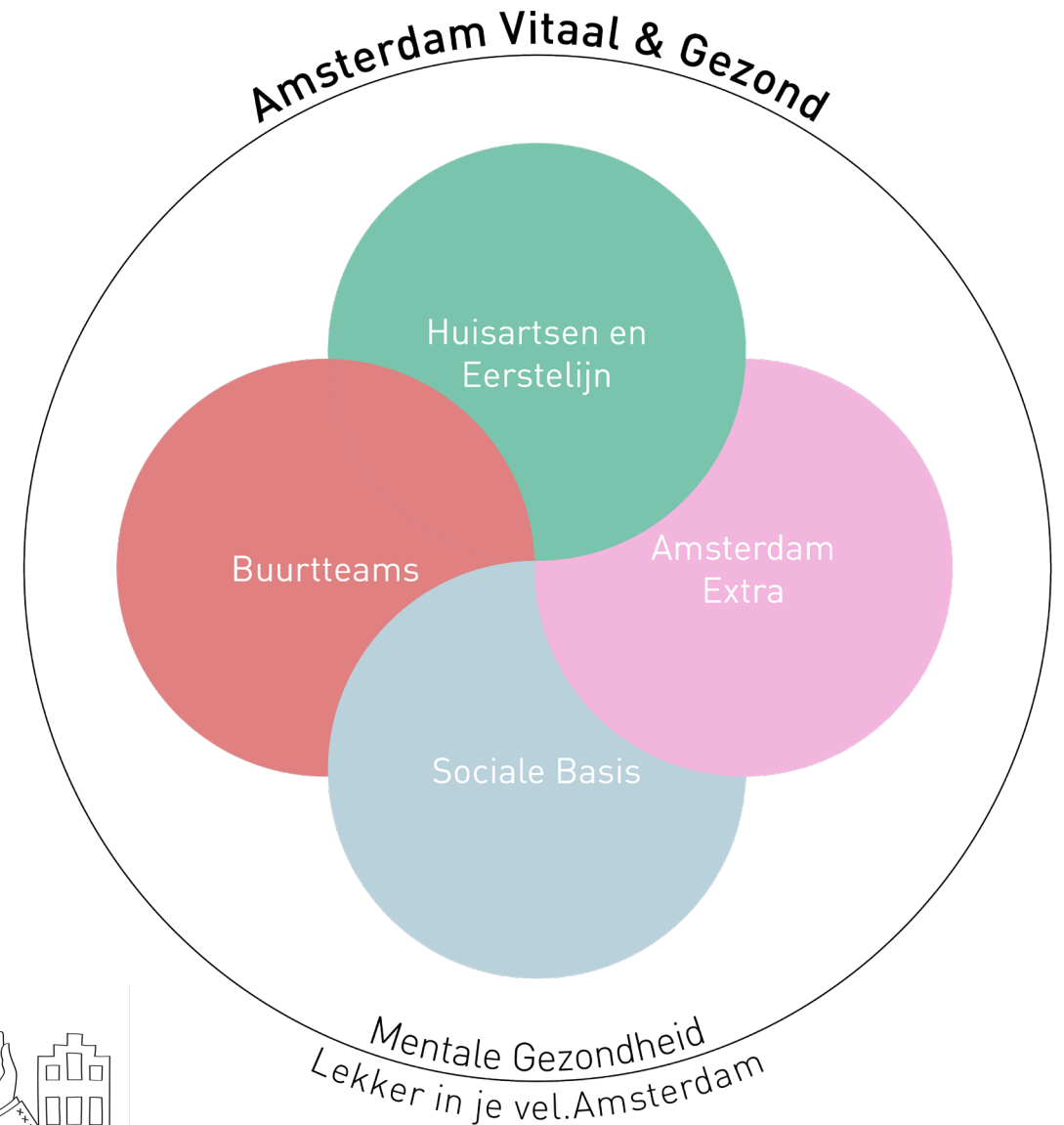
Lekker in je Vel
Bijlmer Oost

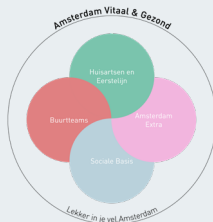


a'dam
vitaal &
gezond



LEKKER IN JE VEL x
Amsterdam Zuidoost

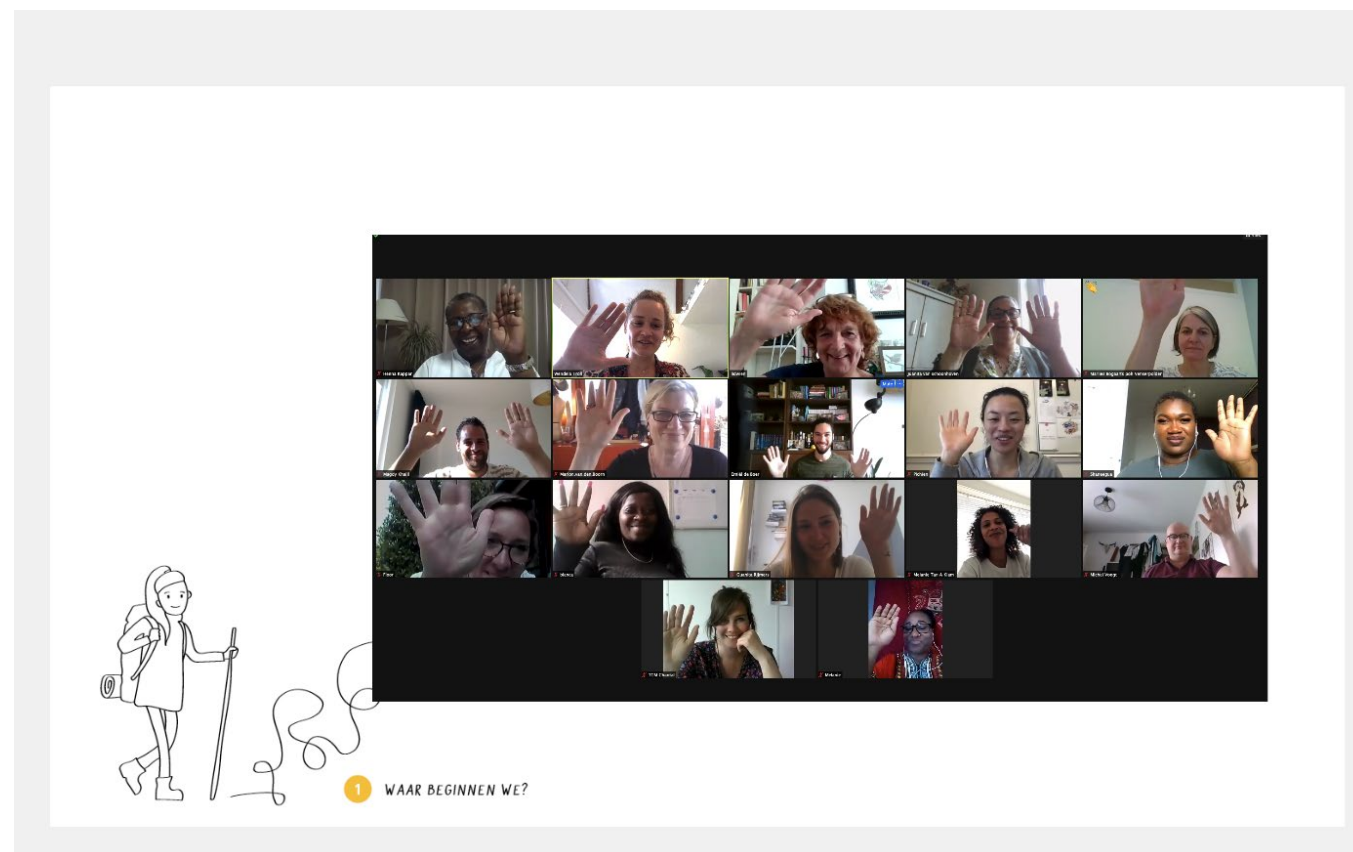


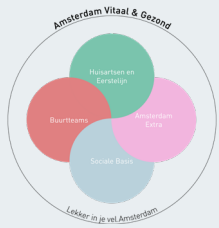


Startsessies

Drie startsessies voor ervaringsanalyse: kennismaken en thema's en ideeën ophalen

- 3 juni: Online
- 17 juni: No limit
- 6 juli: bij Hoodlab





Netwerk – en inspiratiesessies 2021

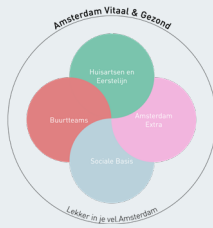
Netwerksessies met dialoog en netwerkpresentaties

- 26 augustus: eerste werksessie Bijlmer Parktheater
- 8 september: tweede werksessie No limit
- 21 september: derde werksessie in Elixer
- 14 oktober: vierde sessie: Bijlmermuseum



Inspiratiesessie

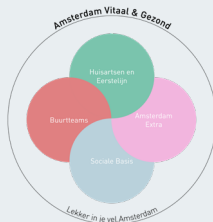
- 3 november Bejegening in Elixer met oa Lost projects, Lesny Heikers en kas van Putten
- 30 november: Geestkracht Bijlmermuseum met oa: Dominee Pentalcoastal Church, Winiti deskundige, Stichting Kraktie en



Q&A 2022

Ervaringsdeskundige vertelt voor begrip en om het dialoog aan te gaan

- 20-1: Bejegening
- 22-9: Stemmen horen
- 20-10: Psychische diagnoses
- 24-11: Heeft de hulpverlening jou geholpen



Initiatievenmarkten: 3-03-22 | 3-10-22

**LEKKER IN JE VEL
AMSTERDAM ZUIDOOST**



INITIATIEVENMARKT
Donderdag 3 maart van 15:00 tot 17:00 uur
Dagactiviteitencentrum Reigersbos
(Ravenswaaijpad 62)

Programma:

- Muziek en optredens door bewoners en cliënten
- Standjes van initiatieven en aanbod in de wijk
- Een psychose ervaren via een VR bril
- Energetische sessie workshop

Voor een GGZ-vriendelijke wijk:

- Netwerk in kaart brengen
- Portretfoto's deelnemers
- Verhalen ophalen
- Informatie uitwisselen

Muziek door Muziekschool Zuidoost van
HVO Querido: muziek@hvoquerido.nl

10 kraampjes

50 bezoekers

3 workshops



LEKKER IN JE VEL MARKT

SAVE THE DATE!

Donderdag 13 oktober: 14.30 - 18.00 uur
No Limit, Geldershoofd 80

PROGRAMMA

Uiteenlopende ervaringen uit de buurt die kunnen bijdragen aan hoe jij in je vel zit

Inspirerende workshops om de rijkheid van invloeden uit verschillende culturen te ervaren

Borrel met muziek en optredens van lokale artiesten en/of performers

10 - 16 oktober 2022
Samen020 Amsterdamse week van de mentale gezondheid

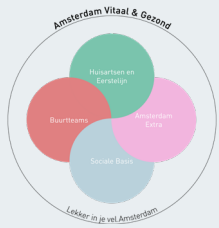
**LEKKER IN JE VEL
AMSTERDAM ZUIDOOST**



15 kraampjes

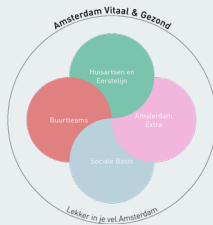
150 bezoekers

6 workshops



Kerngroep

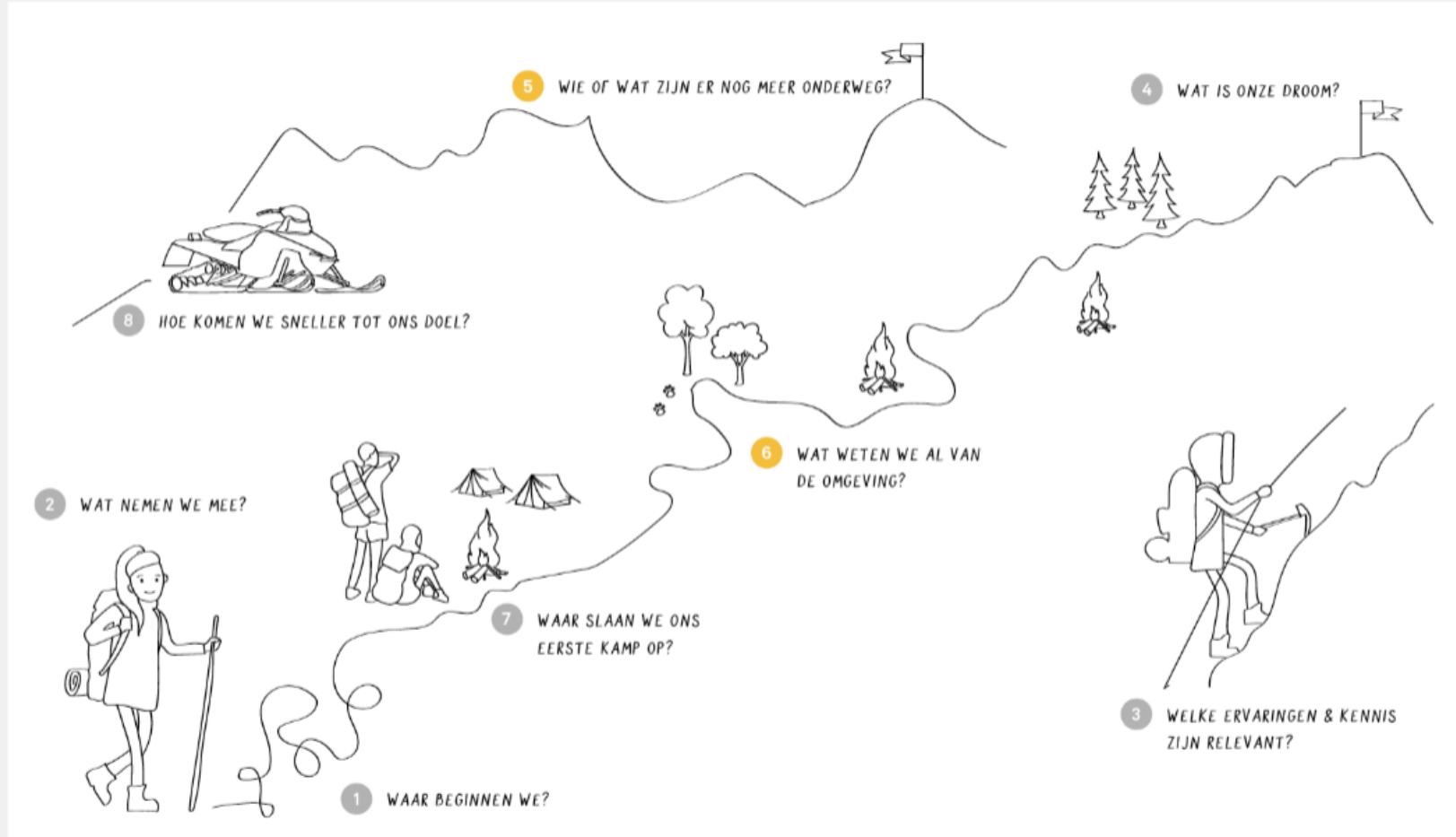
- Arkin: Erniël de Boer en Lidwien Schweitzer
- Buurtteam Juanita van Schoonhoven en Joanna Sarker
- HvO Querido Marion van den Boorn
- Thrive GGD, Inez Bolder en vanaf 2022 Esther Kok



Deelnemers ontwikkelgroep

- Team Ed,
- Leger des Heil (oa buurtcirkels),
- HvO Querido,
- OKT
- Arkin (Roads GGZ coach, Mentrum FACT, Preventie Jellinek jeugd, Preventie GGZ jeugd),
- Buurtteam Bijlmer Centrum en Bijlmer Oost,
- Bewogen bewoners,
- Dokters van de wereld,
- Gezondheidscentrum Venserpolder van de GAZO, POH en huisarts
- Cordaan (sup),
- Taal en Coast op maat,
- Stadsdeel Zuid Oost,
- Thrive / GGD
- de Regenboog,
- Profor
- Mensen maken Amsterdam Fonds Zuid Oost
- Mee-az
- Henna Kappar
- Venicultura
- Bloei en Groei,
- Handreiking
- Stichting Woon
- Roads
- Mentrum
- Pentacoastal Curch
- Claartje
- Nog meer?

Uitkomsten Startsessies: Ervaringsanalyse



Gezamenlijke doelstelling - Betekenisvol aanbod in de wijk
Context en factoren in Zuidoost - Thema's om aan te werken

Samenwerken (in netwerken):

Agenda

1. De opdracht

2. Ijsbreker

3. Ervaring

Positieve Gezondheid:

veerkracht	kansen (ipv risico's)
positief kaderen	ontdekken van hun passie
ruimte om jezelf te zijn	focus op wat je wel kan!
wat vind jij zelf belangrijk?	van overleven > zingeving
ruimte om af te tasten op jouw manier	mens tot mens
aandacht kwaliteiten & mogelijkheid	ondersteuning aan hen zelf > ontplooiën > zelf regie houden



eigen regie, goede samenwerking - alle organisaties elkaar weten te vinden	digitaal: gericht zoeken, onder 1 noemer	beweegt mee, leeft mee	binnen 2 ontmoetingen op de juiste plek zijn	
aanbod ontsluiten	vindbaar maken	sociale kaart	groepsgericht, familiegericht	
vindplekken	netwerk	gezamenlijk landingspunt voor juiste antwoord op je vraag	en - en	relaties

**"IN ZUIDOOST VOELEN WE ONS THUIS
EN WILLEN WE ONS ZELF ZIJN IN ALLE
VOLLEDIGHEID EN DIVERSITEIT!"**

4 WAT IS ONZE DROOM?



Werkwijze (meenemen in volgende sessie):

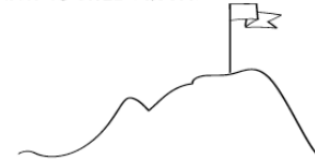
vraag achter de vraag	actie - praktijk!	meer bekendheid cultuur diversiteit	diversiteit = rijkheid	gesprek	verschillende communicatie stijlen - talen
hiso - digitale ondersteuning	Dementie (onderdeel maken)	laageletterdheid LVB - iedereen aanspreken	persoonlijke ervaringen met elkaar delen	verbindend communiceren	leerstijlen
cultuur mediator	meer kennis - prof betrokken bij activiteiten	integraal, breder kijken	doorbreken van taboes	destigmatisering	acceptatie & waardering

Gezamenlijke doelstelling

Lekker in je vel – Amsterdam Zuidoost



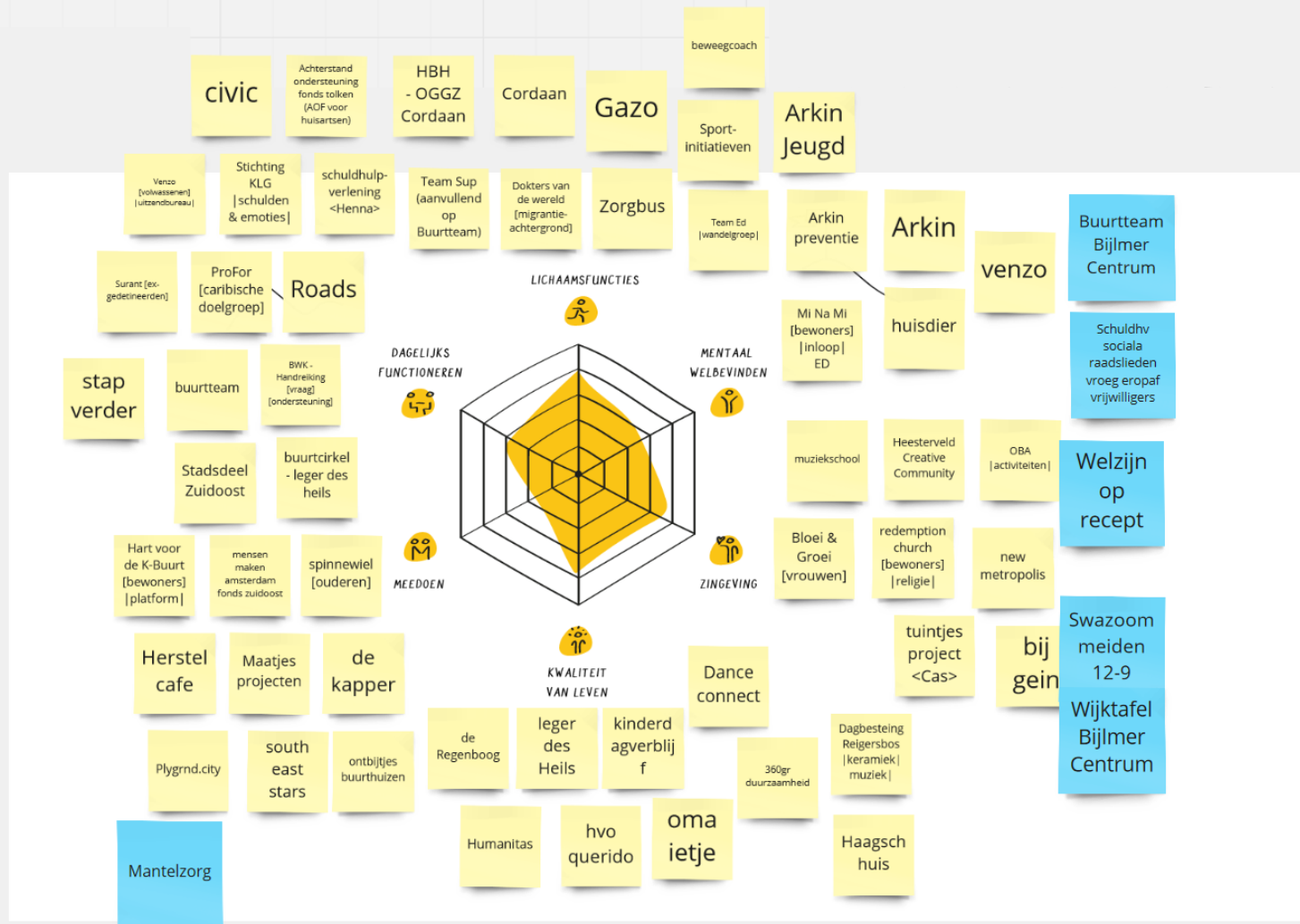
4 WAT IS ONZE DROOM?



**"IN ZUIDOOST VOELEN WE ONS THUIS
EN WILLEN WE ONS ZELF ZIJN IN ALLE
VOLLEDIGHEID EN DIVERSITEIT!"**

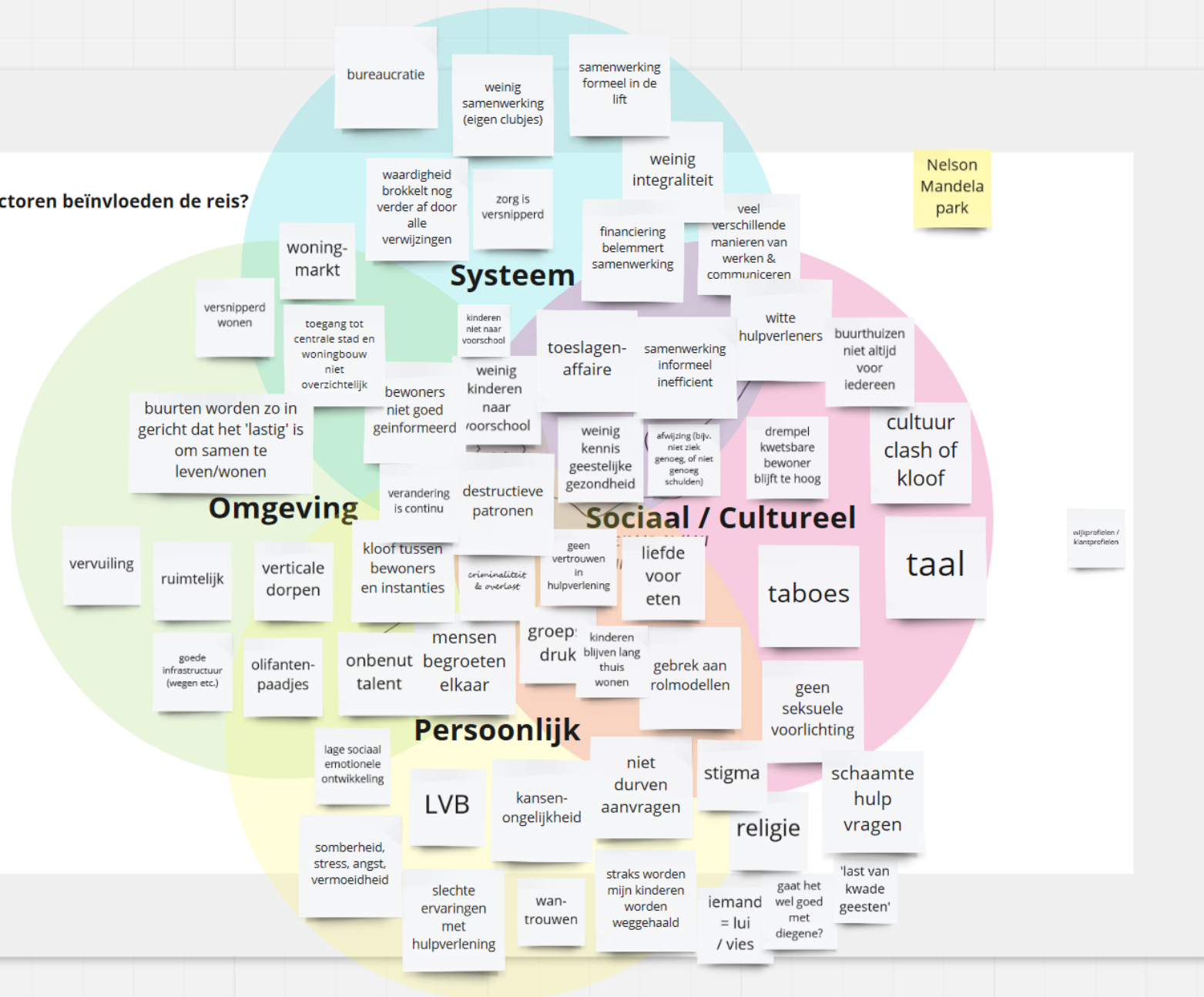


Uitkomsten Netwerksessies:



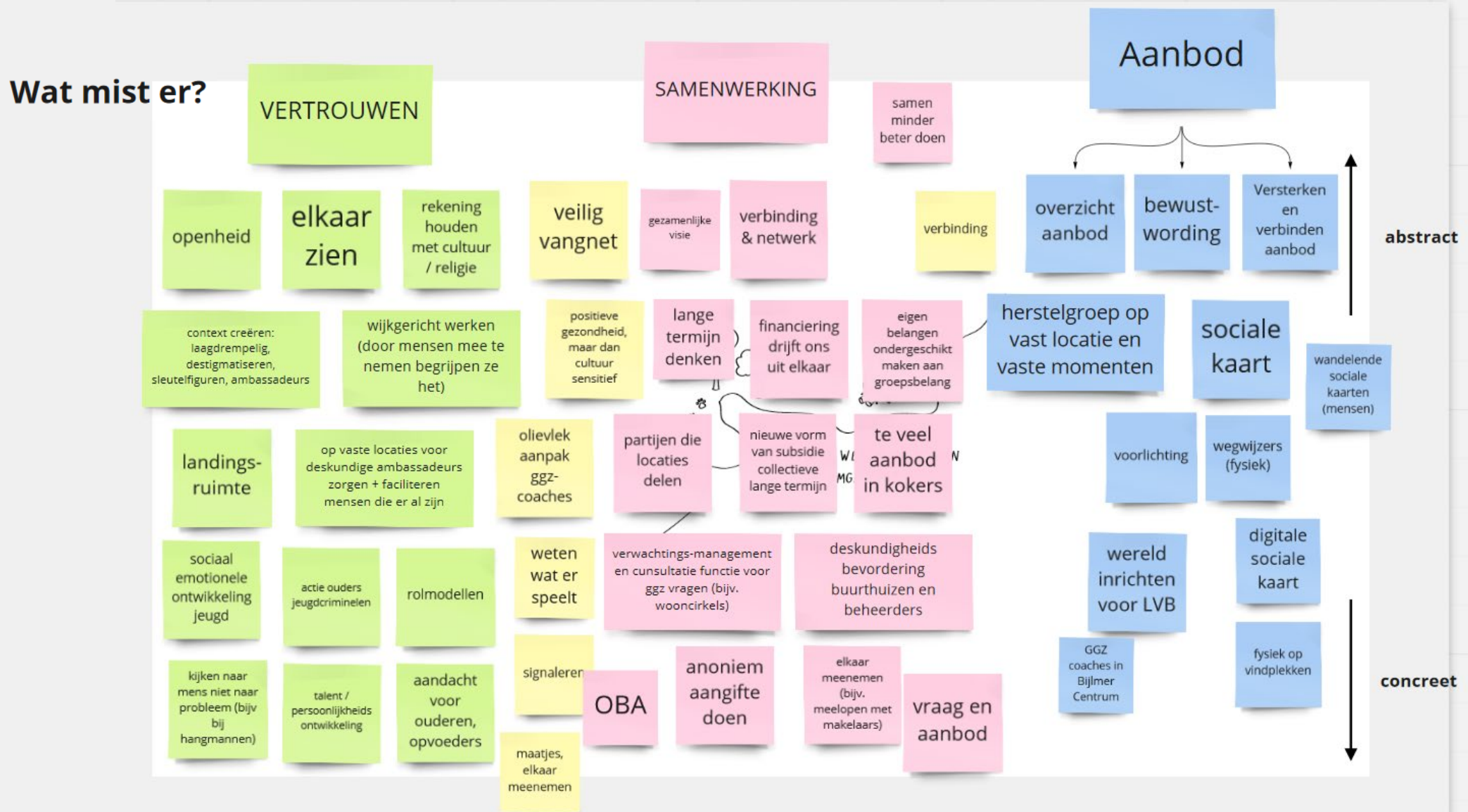
Betekenisvol aanbod in de wijk

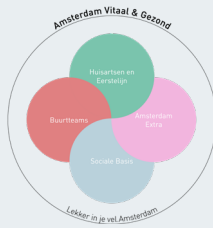
Welke factoren beïnvloeden de reis?



Context en factoren in Zuidoost

Thema's om aan te werken





Thema's

In augustus hebben we vanuit de ervaringsanalyse zes thema's uitgewerkt om verder mee aan de slag te gaan

- Integraal samenwerken
- Beschikbaar aanbod voor bewoners
- Vertrouwen in hulpbieders
- Lerend netwerk
- Lekkerinjevel door Digitaal
- Sociaal weefsel
- (Jeugd en zelfbeeld)

Uitwerken thema's

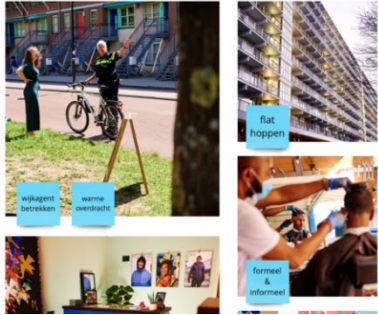
INTEGRAAL SAMENWERKEN

Hoe kun je verbinding buiten je eigen organisatie stimuleren en nieuwe samenwerkingen faciliteren?

Inspiratie:
 • [Filmop Network in Buurt](#): wie maken samen de wijf?



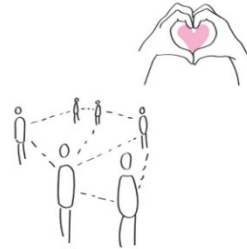
Potentieel samenwerken met:
LOLA BAE



VERTROUWEN in HULPBIEDERS

Hoe kunnen professionals en hulpverleners het vertrouwen van bewoners winnen en hoe betrek je Amsterdammers die niet eerder om hulp hebben gevraagd?

Inspiratie:
 • Werkgroep [Overdraagend Vertrouwen](#) ontworpen in de 14 buurt: meer verbinding, veiligheid en vertrouwen.



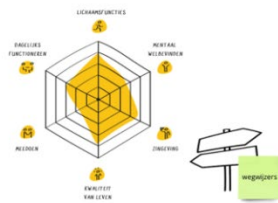
Potentieel samenwerken met:
RUQRO
 14 BUURT: MAAKT DE BUURT



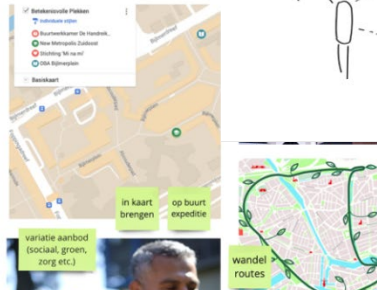
BESCHIKBAAR AANBOD voor BEWONERS

Hoe maak je zo divers mogelijk aanbod (formeel en informeel) voor de Amsterdammer vindbaar, toegankelijk, overzichtelijk, aantrekkelijk en/of navigeerbaar?

Inspiratie:
 • [De Sociale Connectie](#): wandeling als middel om lokale zorg- en welzijnsmatregelen te koppelen aan groene instellingen in eigen buurt.
 • [Eenheid in Diversiteit](#): bredere benadering van gezondheid in onderstaande dimensies (zie spinneweb). Bijlagen aan vermogen om met sociale, emotionele en fysieke uitdagingen om te gaan.



Potentieel samenwerken met:
Vital10
 Gezondheidsaanpak voor iedereen



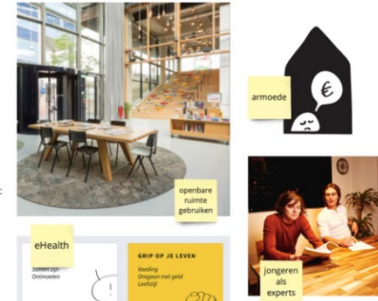
LEKKERINJEVEL door DIGITAAL

Hoe kun je het gebruik van digitale middelen om aan je gezondheid / een betekenisvol leven bijdragen stimuleren bij Amsterdammers en hoe bedien je de groep die deze middelen niet kunnen betalen?

Inspiratie:
 • [Levenswijze Amsterdam](#)



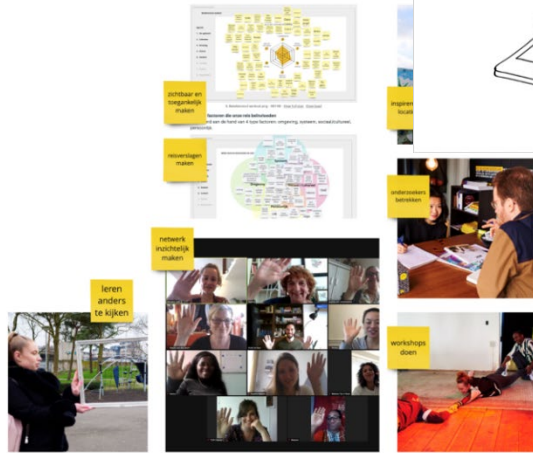
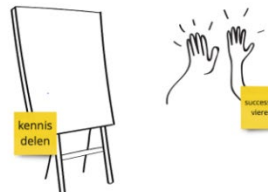
Potentieel samenwerken met:
LAB 183
 H oba



LEREND NETWERK

Hoe kunnen we delen wat we leren, onderling in de verschillende reisgroepen, met andere professionals, bestuurders en bewoners en hoe vieren we onze successen?

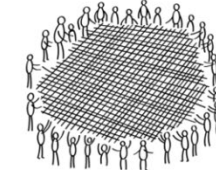
Inspiratie:
 • Voorbeeld van [reispiloot](#) op Basiscamp.
 • Gebruiken van een digitaal whiteboard [B&P](#).



SOCIAAL WEEFSEL

Hoe zorg je ervoor dat er meer verbinding is tussen bewoners onderling? Hoe zorg je ervoor dat mensen niet geïsoleerd worden en sla je bruggen tussen verschillende eilandjes in de buurt?

Inspiratie:
 • [Taalbox](#): Heteroviel: multifunctionele buurtcontainer uitgerust met sportmateriaal en tuigenschap. Maak gebruik van wat er al is.



Potentieel samenwerken met:
NEW METROPOLIS ZUIDOOST
 Stadspas
 Bewonerscommissies (bijv. HoopRij)
 activiteiten
 vanger of transporteur

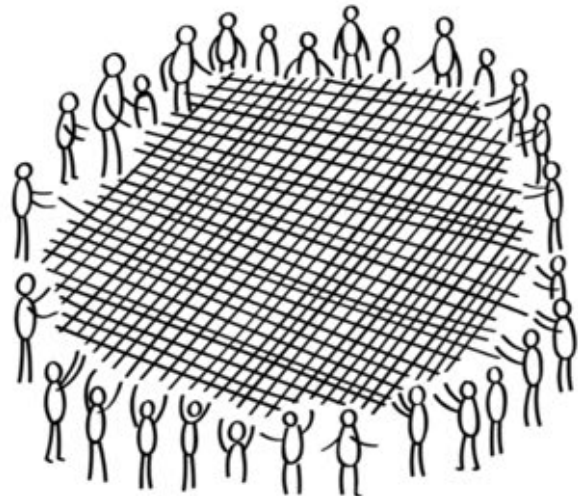


SOCIAAL WEEFSEL

Hoe zorg je ervoor dat er meer verbinding is tussen bewoners onderling? Hoe zorg je ervoor dat mensen niet geïsoleerd worden en sla je bruggen tussen verschillende eilandjes in de buurt?

Inspiratie:

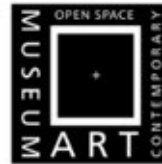
- [FunBox](#) Heesterveld: multifunctionele buurtcontainer uitgerust met sportmateriaal en tuingereedschap. Maak gebruik van wat er al is.



Potentieel samenwerken met:

Stadspas

Bewonerscommissies
(bijv. Hoptille)



religieuze instellingen

NEW METROPOLIS ZUIDOOST
PODIUM VOOR DE STAD VAN MORGEN

activiteiten

vangnet (of trampoline)



talent en trots tonen



samen leren



bewoners initiatief

samen maken



samen dansen



samen leren

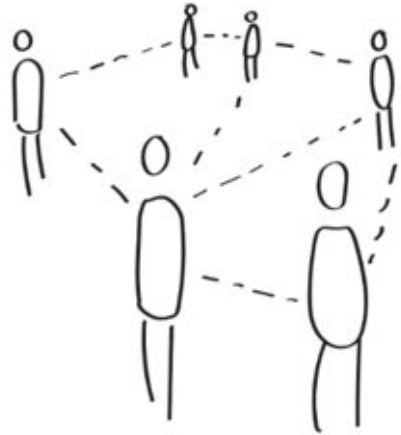
faciliteren

VERTROUWEN in HULPBIEDERS

Hoe kunnen professionals en hulpverleners het vertrouwen van bewoners winnen en hoe betrek je Amsterdammers die niet eerder om hulp hebben gevraagd?

Inspiratie:

- Werkwijzen [Outreaching Werken](#) ontworpen in de H-Buurt: meer verbinding, veiligheid en vertrouwen.



Potentieel samenwerken met:



kracht & passie

inspelen op actualiteit



cultuur sensitiviteit



cultuur sensitiviteit



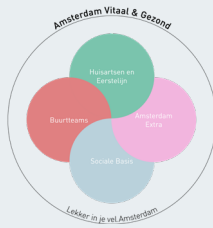
bejegening



sleutel-
figuren



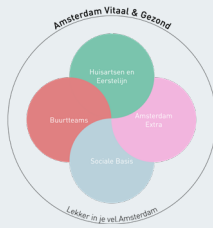
samen
leren



Resultaten Werkproces

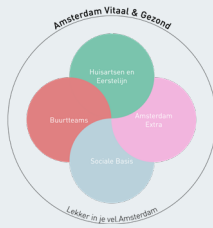
Werkmodel

- We hebben een nieuw Werkmodel ontwikkeld om innovatie in gang te zetten. In dit Werkmodel zit een pakket van werkbladen waarbij we de metafoor van op reis gaan als uitgangspunt hebben genomen. Zie sheet Uitkomsten startsessies. Daarnaast hebben we fotocollages gemaakt waarbij de ervaringsanalyse per thema overzichtelijk is ingevuld. Deze wordt gebruikt om de volgende stap naar de uitwerking van ideeën te komen.
- Miro (een online whiteboard) is ingericht op het project Lekker in je vel Bijlmer Oost, zodat we alle opgedane informatie overzichtelijk kunnen verzamelen en bewaren.
- Basecamp Lekker in je vel Zuid Oost is een projectmanagement tool waar alle deelnemers met elkaar in contact kunnen komen en de relevante informatie kunnen (terug) vinden.



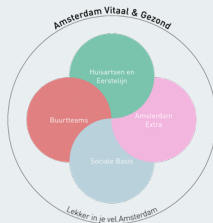
Resultaten Inhoud

- Groepsproces: 25 verschillende sleutelfiguren en organisaties zijn aangesloten bij Lekker in je vel en hebben meegedaan met de startsessies. Gezamenlijk is er een analyse gemaakt om tot thema's te komen die verder uitgewerkt gaan worden. Tijdens de sessies is er onderling al veel informatie en contactgegevens uitgewisseld.
Het enthousiasme om mee te werken was groot!
- GGZ-coach is zichtbaarder in de wijk: tijdens de sessies ontstaan korte lijnen met sleutelfiguren
- GGZ-coach is nu ook zichtbaar in Bijlmer Centrum. Ze zijn tweewekelijks aanwezig bij Minami en het Spinnenwiel en hebben ongeveer 20 bewoners en sleutelfiguren uit de wijk gesproken.
- Mensen met mentale klachten komen eerder terecht bij een passend aanbod, waardoor sneller herstel en zingeving:
GGZ-coaches en Mentrum zijn aangesloten en breiden netwerk uit en krijgen kortere lijnen in de buurt
- Verbinding formeel en informeel is toegenomen: tijdens de sessies worden er gegevens uitgewisseld om contact te houden en ontstaat een lerend netwerk
- Subsidie FNO fonds (versterken digitaliseren Bijlmer) is helaas afgewezen. Met de ondertekenaars van de aanvraag (Arkin, Ahti, Gazo, OKT, Eela, Buurtteam) gaan we verder kijken hoe we gezamenlijk dit op kunnen pakken.
- Cursus MHFA: een aantal deelnemers van ons netwerk doen mee met de training die al gepland was.



Resultaten Project

- Mogelijkheden onderzoeken voor een laagdrempelig Buurtplein Karspeldreef
- Vital trails (Team ED, Mee beweegcoach, Bloei en groei)
- Muziekproject HVO openstellen voor buurt
- Film rolmodel jeugd: zelfbeeld versterken (buurtbewoners, Team ED, Playground City, etc)
- Het opzetten van een lerend netwerk van de POH-GGZ
- Zichtbaarheid aanbod, verbinden van: Je kunt meer, Buut, Wijkzorg Zuidoost en Lekkerinjevel.Amsterdam.
- Voorlichting winkeliers en ondernemers 'verward gedrag' L Team ED en Thrive.
- Bewonersbijeenkomst i.s.m. Thrive en GGD
- Informatiemarkt GGZ
- Van trekkers maar ambassadeurs GGZ vriendelijke wijk: netwerk dat actief blijft.



Presentaties

Dag en tijdstip	Voor wie?
12-05: 09.30	Bestuurlijk Overleg GGZ Amsterdam met Wethouder Simone Kukenheim
01-06: 16.00	Trekkersgroep Mentale Gezondheid Amsterdam Vitaal en Gezond
25-08: 14.00	Concept PP bespreken voor Staf Sociaal Stadsdeel Zuid Oost met Joke Fictorie:
30-08: 12.30	Presentatie Staf Sociaal met Portefeuille houder Jakob Wedemeijer
01-09: 10:00	Presentatie Juan Walter en Oscar Hulscher
07-09: 17:00	Home team Bijlmer