



Gemeente
Amsterdam



STAP VOOR STAP

Een film van Kees Hoogeveen

De buurt gezonder maken,
daar hebben we iedereen bij nodig. Wat kan jij doen?

BIJSLUITER

zoblijvenwijgezondinoost ■ amsterdam.nl/gezondooost ■ gezond.oost@amsterdam.nl

Bijsluiter **Stap voor Stap**

Stap voor stap naar een gezondere buurt: wat kun jij doen?

Documentaire:

Stap voor stap naar een gezondere buurt, wat kun jij doen?

Duur: 42 min

Filmmaker: Kees Hoogeveen

Opdrachtgever: gemeente Amsterdam, stadsdeel Oost



Documentaire als actiegerichte gesprekstarter

De documentaire *Stap voor Stap* laat zien hoe samenwerking met buurtorganisaties en actieve sleutelfiguren kan bijdragen aan een gezondere buurt. Als je mensen wilt inspireren en het gesprek op gang wilt brengen over hoe je samen een volgende stap kunnen zetten voor een gezondere buurt, werkt het goed om de documentaire te laten zien tijdens een bijeenkomst.

Waarom deze bijsluiter?

Deze bijsluiter is een hulpmiddel om zelf een bijeenkomst te organiseren waarbij je de documentaire laat zien en met de deelnemers bespreekt, zonder ondersteuning en toelichting van de makers.

Deze bijsluiter geeft jou inzicht in:

- **praktische handvatten** voor het organiseren van een succesvolle bijeenkomst.
- **geleerde lessen** uit de buurtaanpak Zo Blijven Wij Gezond in Oost.
- de (beleids)**context** van de buurtaanpak in Amsterdam Oost.

Praktische Handvatten

Deze documentaire kun je inzetten als gespreksopener. Bijvoorbeeld om met bewonersgroepen, buurtorganisaties of binnen je eigen organisatie een concrete stap te zetten richting een gewenste verandering in een buurt. Of om als (overheids-)organisatie te onderzoeken hoe je bewoners meer kunt activeren. Of hoe je sleutelfiguren kunt herkennen en meenemen. Ook helpt de documentaire je ontdekken hoe je partners en collega's kunt inspireren voor een betere samenwerking.

Hoe organiseer je een filmvertoning met effectief nagesprek?

Neem de tijd

Allereerst, reserveer er genoeg tijd voor. Voor de vertoning en een waardevolle, inhoudelijke bespreking na de film is **minimaal 2,5 uur** nodig. In combinatie met een lunch vooraf of een borrel met hapjes achteraf, kom je op **totaal 3 uur**. Verderop in deze bijsluiters geven we een voorbeeld van een verdeling in tijdblokken.

Groot scherm, goed geluid

Bekijk de documentaire in een grote zaal met groot scherm en goed geluid voor de beste beleving en het beste effect. Denk bijvoorbeeld aan een bioscoopzaal of zaal met grote wand en beamer. Zo hou je de kijker vast. **De documentaire duurt 42 minuten. Test beeld en geluid vooraf.**

Ondertiteling

Er is ondertiteling in het Nederlands en Engels. Maak hier een keuze uit op basis van de doelgroep. De film is grotendeels op een plein opgenomen. Soms zijn mensen daardoor minder goed verstaanbaar. Wat zij zeggen staat in de ondertiteling.

Discussieer in kleine groepjes

Bereid het publiek vóór de filmvertoning voor op het gesprek erna. De eerste reacties op de film kunnen in de grote groep gegeven worden. Daarna is het beter om in kleine groepjes van maximaal 5 à 6 personen uit elkaar te gaan. Dan kan iedereen met meer focus inhoudelijk hun reacties, gedachten en ideeën uitwisselen. Loop bij de groepjes langs om eventueel te helpen.

Als je de discussie met de hele zaal voert, komen mensen soms moeilijk of helemaal niet aan het woord. Daarbij duurt het al snel te lang, waardoor mensen hun concentratie verliezen.

Terugkoppeling: van intenties tot concrete acties

Na de discussies in kleine groepjes, roep je iedereen weer bij elkaar. Vraag elk groepje om hun belangrijkste conclusies en voorgestelde acties te delen. Noteer steeds per klein groepje 1 of 2 concrete acties op een bord. Die kun je na de bijeenkomst ook mailen aan alle aanwezigen. Kom vervolgens op deze acties terug op een ander moment, zoals een reguliere (team)vergadering of bijeenkomst.

Een voorbeeld: bij een filmvertoning voor een team klantbegeleiders vanuit de gemeentelijke afdeling Werk, Participatie en Inkomen (WPI) in stadsdeel Oost spraken de deelnemers de volgende concrete actie af. Voortaan wordt gezondheid een thema in de gesprekken met klanten over het terugkeren op de arbeidsmarkt. Alle teammanagers gingen akkoord met de actie. Binnen WPI werkt een projectgroep verder uit hoe je gezondere voeding, voldoende beweging en goede slaap kunt behandelen in een klantgesprek. Zo is een nieuwe manier van denken ontstaan: een klant moet eerst fysiek fit genoeg zijn om arbeidsfit te kunnen worden. En zo hebben ook klantbegeleiders een belangrijke rol gekregen in het bevorderen van een gezonde leefstijl en het doorverwijzen naar gezonde activiteiten in de wijk.

Voorbeeld: programma van filmvertoning en discussie

12.30 uur: *Inloop met lunch (optioneel)*

13.00 uur: Welkom en inleiding door dagvoorzitter

13.15 uur: Start documentaire

14.00 uur: Einde documentaire en eerste opmerkingen/ vragenronde: welke lessen kunnen we leren uit de docu?

14.15 uur: *Korte pauze om iets te drinken te pakken (optioneel).*

14.20 uur: Uiteen in groepjes met eigen discussie: Wat is onze eerste stap? Wat kun jij doen? Wat kunnen wij doen?

15.15 uur: Terugkomst in de zaal en de subgroepjes delen hun uitkomsten: welke concrete acties ga je ondernemen?

15.30 uur: Einde

15.30 uur: *Netwerkborrel/afsluiting met drankje en hapje (optioneel)*

Geleerde lessen

Door de jaren heen hebben stadsdeel Oost en de GGD Amsterdam geleerd wat wel en niet werkt als je mensen wilt inspireren om zich in te zetten voor een gezondere buurt. Doe je voordeel met de ervaringen uit de buurtaanpak Zo Blijven Wij Gezond in Oost.

Sleutelfiguren zijn van essentieel belang

Samenwerken met sleutelfiguren is essentieel geweest om tot de successen van Oost te komen. Sleutelfiguren zijn mensen in de wijk met een groot netwerk, die er goed in zijn om andere mensen mee te krijgen of ergens enthousiast voor te maken. Deze mensen zijn belangrijk, ook omdat ze een brug slaan naar mensen en gemeenschappen in de samenleving die we moeilijk bereiken.

Hoe kom je sleutelfiguren tegen?

Door aan te sluiten op de bestaande netwerken en actief **de buurt in** te gaan. Door bij activiteiten en bijeenkomsten in gesprek te gaan. Zo kom je sleutelfiguren tegen, of verwijzen bewoners en professionals je door naar actieve bewoners. Sommige bewoners ontpoppen zich als sleutelfiguur. Het is niet op te leggen, het ontstaat.

Begin met echt luisteren

Het begint met de tijd nemen om te luisteren. Voer meerdere gesprekken, luister goed, en probeer de bewoners echt te begrijpen. Als actieve bewoners vragen hebben, ga dan bij hen langs in de wijk. Luister naar wat zij nodig hebben. Vraag wat er al gebeurt en wat goed en minder goed gaat. Laat het initiatief vanuit de bewoners komen. Wat is hun idee van de eerste stap die ze willen nemen? Vraag specifiek wat zij van de gemeente nodig hebben en hoe jij hierin kan ondersteunen. Probeer die eerste stap voor elkaar te krijgen.

Zo bouw je een band op en het geeft vertrouwen. Vaak bedenken actieve bewoners zelf oplossingen vanuit hun innerlijke motivatie voor hun eigen gemeenschap. Kijk hoe je vanuit jouw rol en als organisatie kunt aansluiten en kunt bijdragen. Blijf in gesprek en samenwerken. Zo leer je welke impact je samen kunt maken.

Sleutelfiguren vanuit organisaties

Niet alleen bewoners kunnen sleutelfiguur zijn. In de documentaire zag je bijvoorbeeld de medewerker van Zo blijven wij gezond in Oost. Professionals met passie voor de buurt en de bewoners, die met enthousiasme in de buurt werken en voor langere tijd zichtbaar zijn in de buurt, kunnen ook sleutelfiguur worden.

Denk ook aan jongerenwerkers, opbouwwerkers. Het is goed als organisaties de langdurige aanwezigheid van deze enthousiaste en betrokken medewerkers in de buurt mogelijk (blijven) maken.

Kwetsbaarheid door inzet van sleutelfiguren

Een aanpak die sterk leunt op de inzet van (een aantal) sleutelfiguren is ook kwetsbaar. In de film wordt dit pijnlijk duidelijk wanneer de heer Enasserri tijdelijk in het buitenland verblijft. De samenhang in de buurt leek te vervagen. Gelukkig kwam hij weer terug en zet hij zich nog steeds in.

Maar wat te doen als een sleutelfiguur echt uitvalt?

Stutten

Zoek naar manieren om een sleutelfiguur niet te overbelasten. Blijf in gesprek gaan met (nieuwe) betrokken mensen in de buurt. Probeer meer mensen te activeren en biedt hen de begeleiding of opleiding die ze nodig hebben. Als een sleutelfiguur uitvalt, kunnen die anderen de rol eventueel (tijdelijk) oppakken. Daar kunnen ook nieuwe sleutelfiguren bij zitten. Netwerken is een blijvend proces. Daar ben je nooit klaar mee.

Maak het persoonlijk

Sleutelfiguren hebben een groot netwerk en weten als geen ander wat er leeft en speelt in de wijk. Ze kennen 'iedereen'. Je kunt die mensen alleen leren kennen door ook zelf zichtbaar in de wijk aanwezig te zijn.

Een paar tips:

- Ga de buurt in en laat je gezicht zien.
- Leer de contacten van collega's kennen.
- Houd kennismakingsgesprekken op locatie in de buurt.
- Voeg nieuwe connecties toe op sociale media.
- Blijf de mensen die je hebt leren kennen, betrekken bij wat je doet.
- Inspireer en ondersteun deze bewoners met trainingen en voorlichting.
- Nodig ze persoonlijk uit voor bijeenkomsten; bellen heeft de voorkeur.
- Ga persoonlijk langs om activiteiten te promoten en uitleg te geven. Alleen een mail sturen werkt niet, want sommige personen/partijen hebben meer uitleg nodig.
- Blijf vooral ook bereikbaar. Geef gerust je grenzen aan bij je bereikbaarheid, maar zorg dat je altijd reageert als je kunt.

Gebruik sociale media

Voorbeeld 1: de medewerker van Zo blijven wij gezond in Oost maakte de Facebookgroep *Zo blijven wij gezond in Oost* aan. Doordat zij dezelfde posts ook op haar eigen persoonlijke account plaatste (met verwijzing naar de Facebookgroep), werd het bereik groter. Communiceren vanuit een projectaccount kan te afstandelijk voelen en te weinig vertrouwen geven.

Voorbeeld 2: persoonlijk herkenbaar zijn in de wijk en connectie met bewoners maken op sociale media, zorgt voor meer interactie met bewoners. Zij stellen vragen over samenwerking en delen allerlei signalen. De inzet van sociale media kan het werk en de impact versterken, als je tenminste regelmatig berichten en updates plaatst. Vooral het persoonlijke account op sociale media werkt goed! Zo blijf je zelf ook beter op de hoogte van alles wat er leeft en speelt binnen de verschillende social mediagroepen die ook deel uitmaken van het netwerk in de wijk.

Waardering en wederkerigheid

De film *Stap voor Stap* is gemaakt vanuit het idee om waardering te laten zien aan de buurt, de actieve bewoners, de betrokken professionals en organisaties, en de sleutelfiguren. Ook via sociale media kun je successen delen en bewoners en betrokkenen waardering geven. Of door ze bijvoorbeeld bij bijeenkomsten in het zonnetje te zetten. Daarnaast kunnen actieve en langdurige vrijwilligers een vrijwilligersvergoeding krijgen. Waardering en erkenning geven voor het werk van sleutelfiguren kan ook in de vorm van een “buurtbaan” met bijbehorend loon. Zie buurtbaanamsterdam.nl/voor-werkgevers.

Cultuurgevoelig met bewonersgroepen omgaan

In elke buurt wonen verschillende mensen. Met verschillende afkomsten, culturen, interesses en stijlen. Vaak kun je deze indelen in bewonersgroepen. In een aanpak of programma wil je dat de boodschap op een prettige en de juiste manier bij die bewonersgroepen aankomt. Een belangrijk onderdeel van goede aansluiting is om oog te hebben voor de (sub)culturen, interesses en eventuele moeilijkheden van de bewonersgroep(en). Zorg dat je weet wat zij belangrijk vinden en probeer je in hun situatie te verplaatsen.

Een paar voorbeelden:

- Bij een groep met Turkse achtergrond, zet je bijvoorbeeld een diëtist met Turkse achtergrond in. Diegene kent de gebruiken en tradities en kan hier beter op inspelen.
- Ga langs bij een belangrijke activiteit van een organisatie, bijvoorbeeld een Pink buurtborrel voor lhbtqi-bewoners.
- Benut gebruiken en tradities die belangrijk zijn voor bewoners, zoals de vastenmaand Ramadan. Dit leeft sterk in Amsterdam Oost. Ga langs bij een iftar, een gezamenlijke avondmaaltijd tijdens de Ramadan, en laat zien dat je hier tijd en moeite voor wilt nemen. En kijk samen met bewoners waar kansen liggen vanuit hun eigen wensen: in Oost kwam hier de Healthy iftar uit voort.
- Nodig een bekende van de bewonersgroep uit. In de documentaire zie je bijvoorbeeld hoe de diabetes-arts van de heer Enasseri op zijn verzoek langskwam in zijn moskee, om met behulp van een vertaler voorlichting te geven aan de moskeebezoekers.

Lange adem

Kwetsbare wijken gezonder maken, dat red je niet met één projectje van 2 jaar. Er is veel tijd nodig om vertrouwen en herkenbaarheid te winnen bij bewoners.

“Bewoners zijn motivatie en vertrouwen kwijtgeraakt omdat programma’s en projecten vaak na 1 of 2 jaar stoppen. Als je kunt vertellen dat je bijvoorbeeld de komende 10 jaar in de wijk aanwezig bent met een project, geeft dat ontzettend veel vertrouwen.”
(Joanna Kruzycka, medewerker programma Zo blijven wij gezond in Oost)

Netwerken delen

Om in wijken een sterke sociale infrastructuur op te bouwen die lang standhoudt, is het nodig om netwerken te delen vanuit verschillende gemeentelijke afdelingen / beleidspijlers. Aan de start van een project betekent dit: breng bestaande netwerken van collega’s van verschillende afdelingen in kaart en ga kennismaken. Bouw hier genoeg tijd voor in.

De context, Amsterdam Oost

Kleine stap, groot belang

De documentaire heet niet voor niets “Stap voor Stap”. Bij het bepalen van de volgende stap moet je goed luisteren naar de doelgroep. Alleen samen mét, in en voor de buurt kun je doelen echt behalen.

Een kleine stap kan een groot en aanstekelijk effect in de wijk hebben. Zo zijn waterkaraffen met munt of citroen nu de nieuwe norm tijdens allerlei activiteiten in de wijk en bij bijeenkomsten van het stadsdeel. Dat is niet in een paar maanden zo gekomen. Het duurde minstens 2 jaar. Een kleine stap betekent niet dat dit een makkelijke of snelle stap is voor bewoners. Maar die kleine stap kan wel van grote betekenis zijn en een grote verandering teweegbrengen in de buurt.

Bestuurders, beleidsmakers en professionals willen graag snel resultaten zien. Deze film laat zien dat je met veel geduld, stap voor stap, samen met bewoners vaak meer bereikt dan met korte projecten.

Heb je na het zien van de documentaire nog vragen over het beleid van de gemeente en het stadsdeel door de jaren heen in en rond de wijk waar de documentaire is gemaakt? Lees hieronder een aantal alinea's met achtergrondinformatie.

Transvaalbuurt

De documentaire speelt zich af in de Transvaalbuurt in stadsdeel Oost van de gemeente Amsterdam. Rond 2005 was de Transvaalbuurt sociaal-economisch één van de zwakste Nederlandse woonwijken. De werkloosheid was hoog en de gemiddelde woonduur laag. In 2007 werd het een zogenoemde “Vogelaarwijk”, wat betekende dat de rijksoverheid speciale subsidie gaf voor wijkaanpak. Die wijkaanpak werd uitgevoerd door het stadsdeel, woningcorporaties, welzijnsorganisaties, politie, bewoners en ondernemers. Inmiddels is de Transvaalbuurt veranderd van een achterstandswijk in een wijk die steeds ‘hipper’ en duurder wordt. De wijk telt nu een kleine 9.000 inwoners waarvan 62% met een migratieachtergrond.

Sterke sociale basis

Stadsdeel Oost heeft ongeveer 146.000 inwoners en staat bekend om de vele bewonersinitiatieven en buurtorganisaties. De sterke sociale basis in Oost is het resultaat van een wijkaanpak van jaren. Zo is er met vallen en opstaan een divers en actief, multicultureel netwerk opgebouwd. De lokale overheid van het stadsdeel is nu via belangrijke **sleutelfiguren** verbonden met buurtorganisaties en bewonersinitiatieven. Hierdoor lukt het beter om de rijke variatie aan bewonersgroepen te bereiken en betrekken. Oók de lastiger te bereiken doelgroepen op uitdagende thema's, zoals gezondheid.

Bouwen aan blijvende sociale infrastructuur

Al vanaf de Vogelaar-aanpak in 2007 heeft stadsdeel Oost vanuit een sterke visie gewerkt aan een toegankelijk aanbod van activiteiten en voorzieningen in de buurten, gericht op preventie van bijvoorbeeld ziektes en eenzaamheid, en het versterken van zelfredzaamheid van bewoners. De zogenoemde *gebiedsteams* bouwden aan een stevig netwerk in de wijken, samen met *accounthouders* van de gesubsidieerde organisaties die allerlei activiteiten organiseren, zoals kook-, beweeg- en ontmoetingsactiviteiten.

AAGG en Zo blijven wij gezond in Oost

De documentaire is gemaakt binnen de buurtaanpak *Zo blijven wij gezond in Oost*. De buurtaanpak in Oost startte in 2014 als onderdeel van de overkoepelende stedelijke systeemaanpak de *Amsterdamse Aanpak Gezond Gewicht (AAGG)* vanuit de GGD Amsterdam.

De gemeente Amsterdam en de GGD werken sinds 2012 samen met andere partijen aan een gezond gewicht van de Amsterdamse jeugd. Amsterdam bouwt hiermee aan een stad waar kinderen gezond kunnen opgroeien, met voldoende beweging, slaap en gezonde voeding, door hun omgeving zo in te richten dat gezonde keuzes normaal worden.

De buurtaanpak *Zo blijven wij gezond in Oost* heeft door de jaren heen kunnen rijpen en inslijten bij bewoners. Met een mix aan projecten die vanuit het stadsdeel en organisaties werden gestart, én activiteiten die door bewoners werden geïnitieerd, is het gelukt een krachtig netwerk op te bouwen. En om vertrouwen en herkenbaarheid te winnen bij buurtbewoners. Het project kon voortbouwen op eerdere inspanningen en al opgebouwde buurtnetwerken.

Gezondheidsambassadeurs

In de documentaire komen zogenaamde “gezondheidsambassadeurs” voor. Het idee hiervoor kwam van *Dream Support*. In opdracht van de buurtaanpak *Zo blijven wij gezond in Oost* heeft *Dream Support* actieve bewoners opgeleid tot ambassadeur met het programma *Op Gezonde Tour* ambassadeurs. Bewoners werden bij gezondheidsvraagstukken betrokken om vervolgens zelf onderdeel van de oplossing te kunnen zijn. Als ambassadeurs geven ze bewoners en anderen in hun netwerk tips en adviezen over een gezondere leefstijl. Bijvoorbeeld over gezondere en betaalbare voeding, bewegen, slapen, ontspanning en mentale gezondheid. Zo dragen ze bij aan een gezonde omgeving in hun eigen buurt en inspireren ze bewoners uit hun buurt en de eigen achterban om een gezondere leefstijl te ontwikkelen.

Buurtsportleiders

In de documentaire komen ook buurtsportleiders voor. Sinds 2012 stadsdeel Oost, vanuit de afdeling Sportstimulering, in het ontwikkelen en versterken van beweegnetwerken, waaronder het platform voor toegankelijke beweegactiviteiten Leefstijlnetwerk Amsterdam Oost (*fitinoost.nl*). Dit leefstijlnetwerk verbindt buurtbewoners, zorg-, welzijns- en beweegaanbieders en huisartsen om een gezonde leefstijl voor iedereen mogelijk te maken. Ook leidt het actieve bewoners op tot buurtsportbegeleider, zodat zij zelf beweegactiviteiten in de buurt kunnen organiseren.

Succes!



We hopen dat je nu alle informatie hebt om een geslaagde bijeenkomst te organiseren waarbij je de documentaire laat zien.

Veel succes en bedankt voor je hulp bij het stimuleren van een gezonde buurt!

Meer informatie en vragen

Mocht je toch nog vragen hebben, kijk op de website amsterdam.nl/gezondinoost.

Met dank aan

Joanna Kruzycka, Karen Soeterik, Eilbron Varda, Ella Teunisse,

Marleen van den Heuvel (Stadsdeel Oost)

Tjerk Kamann, Jara Israëls, Jennifer Vreeken (GGD Amsterdam)

Johan Wakkie, Onno Klerk, Lisa van Antwerpen (JOGG)

Redactie: Cécile Obertop, Rudie van Eijk (gemeente Amsterdam)

Vormgeving: Renee Bakker (gemeente Amsterdam)

