



BUURTHULP OOST

JAARVERSLAG 2025



BUURTHULP OOST

IN 2025



www.buurthulpoost.nl

DOEL VAN DIT PROJECT

Buurthulp Oost bouwt aan een Amsterdam Oost waarin mensen oog hebben voor elkaar en samen redzaam zijn

DOELGROEP

Buurthulp Oost brengt buurtbewoners in contact met buurtgenoten die een luisterend oor of hulp nodig hebben.

HET JAAR IN GETALLEN



BEREIK

BEREIKT IN DE DOELGROEP



BETROKKEN VRIJWILLIGERS



RESULTATEN BEREIKT?

Buurtbewoners en ook andere formele en informele organisaties weten Buurthulp Oost goed te vinden. En het aantrekken van nieuwe vrijwilligers gaat heel gemakkelijk. We kunnen wel zeggen dat Buurthulp Oost bekend en geliefd is.

Buurtbakkie:

Zowel het aantal Buurtbakkie-vrijwilligers als het aantal mensen dat bezoek van Buurtbakkie ontving is in 2025 toegenomen.

Inloopsprekkuur:

Het spreekuur wordt steeds drukker bezocht. Mensen weten het goed te vinden. Er komt een mix van vaste bezoekers die ook voor de gezelligheid komen en mensen die specifiek voor het spreekuur komen. Soms komt uit een gesprek voor de gezelligheid ook een vraag voort.



Er is een goede samenwerking met het Buurtteam. We horen van veel kanten dat op ons inloopspreekuur informeel en formeel zo goed samengaan. Er is geen wachtkamersetting, maar een fijne, gezellige huiskamersetting waar aandacht is voor iedereen. Buurthulp heeft hierin een coördinerende rol en zorgt dat iedereen bij de juiste professional/vrijwilliger terecht komt, dat iedereen gezien wordt en welkom wordt geheten.

1-op-1 koppelingen:

Helaas is het vaker dan we wilden niet gelukt een hulpvraag te matchen. Dit komt vooral doordat de vrijwilligers die we hebben al vol zitten. We zullen dus nieuwe vrijwilligers moeten vinden.

Cursus Vertrouwenspersoon:

Deze cursus is 3x gegeven. De vrijwilligers waren heel tevreden en hebben veel geleerd. Er is wederom gewerkt met een ervaringsdeskundige en een trainingsacteur. Dat laatste heeft de cursisten ruime mogelijkheden gegeven te oefenen met iets wat ze zelf inbrachten.

En verder:

Buurthulp Oost heeft ook dit jaar deelgenomen aan de overleggen van het Platform Informele Zorg Oost en geparticipeerd in de Tussenruimte. Vanuit de Tussenruimte is o.a. gewerkt aan het opzetten van Hulplijn Oost, waarin verschillende organisaties in Amsterdam Oost die zich inzetten voor mensen die hulp nodig hebben samenwerken zodat al die losse hulplijnen en organisaties samenkomen. Hierin speelde Buurthulp Oost een grote rol.

QUOTE

***Ik heb het idee dat ik goed werk gedaan heb.
Ze was er blij mee!***

~ een vrijwilliger die een keer bij een buurtbewoner gordijnrails aan het plafond bevestigd heeft en een kastje heeft gemaakt ~



En ook dit jaar heeft Buurthulp Oost weer op het Indische Buurtfestival gestaan.



~ Indische Buurt Festival, september 2025 ~

ZO BOUWDEN WE AAN DEZE HOOPVOLLE PLEK:



Buurthulp Oost werkt vanuit de presentiebenadering. Karakteristiek hiervoor is de nadruk op de goede, nabije relatie met de ander die om hulp vraagt. De persoon zelf staat centraal en niet alleen zijn of haar probleem. Het verbinden van buurtbewoners doen we op verschillende manieren:

Buurtbakkie:

Bij Buurtbakkie gaan op zaterdagochtend 2 vrijwilligers samen op bezoek bij 3 buurtbewoners, waarbij ze zelf koffie/thee en koekjes meenemen. Naast gezelligheid komen de vrijwilligers ook vaak voor een luisterend oor. Soms vloeit uit zo'n bezoekje een concrete hulpvraag voort. Die pakt Buurthulp Oost dan ook op.

Vaak gaat het om bewoners die weinig bezoek ontvangen en zelf niet meer zo mobiel zijn. Maar dit is slechts één kant van de medaille. Buurtbakkie is niet alleen waardevol voor de ouderen die bezoek ontvangen, maar ook juist voor de vrijwilligers die door Buurtbakkie zingeving ervaren, mensen van hun eigen leeftijd (mede-vrijwilligers) ontmoeten doordat ze in tweetallen op bezoek gaan en in een team werken, en daarnaast mensen ontmoeten die zij in hun eigen 'bubbel' niet zo gauw tegenkomen.

Tijdens deze bezoekjes gebeuren soms onverwacht mooie dingen:



~ muzikaal intermezzo tijdens Buurtbakkie ~



En Buurtbakkie-vrijwilligers gaan soms ook verder in het contact dan die zaterdagse ochtenduurtsjes:

Tijdens een bezoek bleek dat mevrouw veel zorgen had. Ze was niet zo opgewekt als anders. Ze maakte zich met name zorgen over een afspraak in het ziekenhuis waar ze alleen naar toe moet. De vrijwilliger vond het fijn de mevrouw blij te kunnen maken door aan te bieden dat hij met haar mee kon gaan.

De mensen die we bezoek brengen, zijn op leeftijd. Dit jaar zijn er ook een aantal van hen overleden. Dit zeiden vrijwilligers over hen:

Een man met twinkels in z'n ogen

en

Wat verdrietig, maar wat een eer deze Amsterdammers met hun verhalen te mogen ontmoeten.

Inloopspreekuur:

Buurthulp Oost houdt op dit moment 1 ochtend per week een inloopspreekuur. Er is dan ook open koffie-inloop. Om 12:00 uur kan men aanschuiven voor een gratis gezonde warme lunch.

Iedereen met én zonder afspraak is welkom voor een praatje en voor allerlei soorten hulpvragen – van zeer eenvoudig tot zeer complex. Er zijn altijd drie medewerkers van het Buurtteam Oost aanwezig bij het inloopspreekuur (twee maatschappelijk werkers en een sociaal raadvrouw). Ook is er wekelijks een student van het Juridisch Spreekuur (HJS) van de Hogeschool van Amsterdam (HvA) aanwezig voor juridische vragen. Sinds eind 2025 is er een extra buurtteammedewerker die zich speciaal richt op mensen die dakloos zijn. Dit is een pilot. Ook is er sinds eind 2025 1x per maand een medewerker van het Ouder-Kind-Team (OKT) aanwezig.



Het inloopspreekuur is er voor alle buurtbewoners. Er komen mensen voor alleen ontmoeting en gezelligheid, en mensen die (ook) een hulpvraag hebben. In de praktijk komen er veel mensen

- die in armoede leven / met een minimuminkomen
- die niet goed de weg weten in het landschap van regelingen
- met een afstand tot de arbeidsmarkt
- die niet of nauwelijks Nederlands beheersen of laaggeletterd zijn

We hebben een Spaanstalige en een Arabischtalige vrijwilliger. De meeste vragen zijn van (financieel-)administratieve aard. Maar achter de vraag zit vrijwel altijd een verhaal.

Het inloopspreekuur wordt steeds meer één geheel met Re-play: vrijwilligers of ouders komen voor spelinloop, weten zo van het spreekuur af en komen ook met vragen. En andersom kunnen ouders die met kleine kinderen naar het spreekuur komen naar de spelinloop gaan tot ze aan de beurt zijn. Ze komen soms vervolgens vaker naar Re-play.

Doordat we uitgaan van gelijkwaardigheid en inzetten op de relatie proberen we de drempel om zaken bespreekbaar te maken zo laag mogelijk te houden. Dat het inloopspreekuur deel uitmaakt van een open koffie-inloop en wordt afgesloten met een maaltijd is hiervoor tekenend: koffie, thee en maaltijd zijn voertuig voor contact, vertrouwd raken en drempels verminderen of wegnemen. Hulpvragen worden opgepakt vanuit aandacht voor heel de mens en het leggen van verbinding. Het geheel vindt plaats in het kader van een gemeenschap: mensen met weinig of geen netwerk voelen zich verbonden met anderen. Ze gaan zich van daar uit aan andere bezoekers verbinden. Zo vormen we met elkaar een sociaal vangnet en werken we uiteindelijk aan samenredzaamheid.



~ Buurtbewoner Hans (96) speelt een potje schaken met buurjongetje (8) tijdens het inloopspreekuur. ~



1-op-1 koppelingen:

Bewoners van Amsterdam Oost kunnen allerlei soorten hulpvragen stellen: van een luisterend oor tot een wandelmaatje of iemand voor praktische hulp. Zo brengt Buurthulp Oost buurtbewoners die iets voor een ander willen doen in contact met buurtgenoten die iets nodig hebben. Veel contacten zijn langdurig en (twee)wekelijks, maar er zijn ook eenmalige klussen. En er zijn buurtbewoners die als maatje aan iemand gekoppeld willen worden en buurtbewoners die graag eenmalige klussen doen. Dit matcht dus goed.

Het initiatief ligt bij de bewoner die een hulpvraag heeft. Ook worden mensen doorverwezen door partnerorganisaties (uit de informele, maar zeker ook de formele zorg). Een van de professionals gaat bij hulpvragers op bezoek voor een kennismaking. Met vrijwilligers wordt eveneens eerst kennis gemaakt. Zo kan een goede matchmaking plaatsvinden. De vrijwilliger rapporteert regelmatig, en heeft ook een signaalfunctie. Als er meer nodig is of lijkt te zijn, wordt dit bij een Buurthulp-professional gemeld. Die kijkt wat dan wijsheid is.

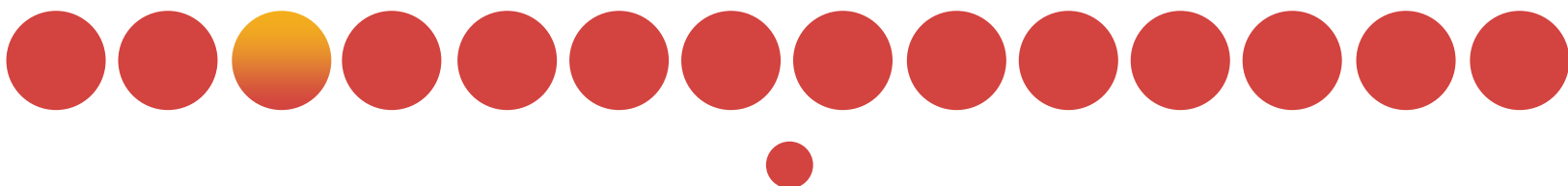
Voor niet zo urgente vragen wordt regelmatig in de appgroep een lijst met openstaande hulpvragen gedeeld. Vrijwilligers kunnen dan aangeven wat ze willen oppakken.

QUOTE

Ik wil wel af en toe de post doornemen met de mevrouw uit Oud-Oost.

Cursus Vertrouwenspersoon:

We bieden onze (aspirant-)vrijwilligers kosteloos een cursus Vertrouwenspersoon aan. In deze cursus leren de vrijwilligers wat de presentiebenadering inhoudt en leren en oefenen ze met actief luisteren, vragen stellen, zelfzorg en relationeel begrenzen.



EEN HOOPVOLLE ONTMOETING

Een gepensioneerde coupeuse en lerares van 90 jaar kwam via Buurthulp Oost in contact met een onderzoeker in het LUMS (35). Ze wonen beiden in Oost. De gepensioneerde vrouw heeft 9 kinderen, maar die wonen allemaal ver weg. Dat de vrijwilliger elke week bij haar langskomt betekent heel veel voor haar. De familie van de vrijwilliger woont ook heel ver weg. En deze vrouw doet haar denken aan haar oma. Omdat ze deze mevrouw veel vaker ziet dan haar eigen oma heeft ze een mooie band met haar. [Beide vrouwen zijn door het Parool geïnterviewd over hun contact.](#)

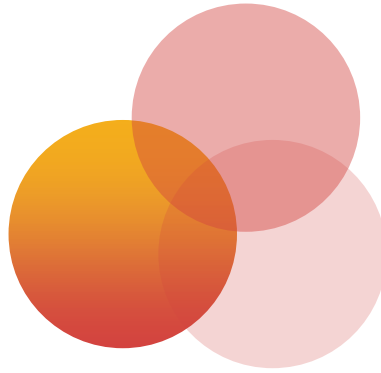


~ 1-op-1 koppeling ~

Een ander treffend verhaal:

Mensen weten ons van alle kanten te vinden. Dat maakt dat we veel vraag en veel aanbod krijgen. En soms komen dingen dan heel mooi bij elkaar. Zo kregen we via het Buurteam de vraag of wij een rollator konden regelen voor een mevrouw die niet goed ter been is en zich in haar huis alleen kan verplaatsen met rollator. Toevallig vroeg op dat moment een buurtbewoner of wij een bestemming wisten voor een rollator. Ze was het huis aan het leeghalen van een buurvrouw die onlangs was overleden. Zo kreeg de rollator een goede bestemming.





LEVENSV ERANDEREND

Veel 1-op-1 koppelingen voor langere tijd zijn voor de hulpvrager in een bepaalde mate levensveranderend. Een mooi voorbeeld lichten we eruit:

Een vrijwilliger bezoekt sinds begin 2020 wekelijks een mevrouw van 88 voor de gezelligheid, én helpt indien nodig met boodschappen of administratie.

QUOTE

De vrijwilliger die ik nu via Buurthulp ken sinds begin 2020 - toen ik er nog behoorlijk slecht aan toe was - is helemaal van goud. Zou nog steeds niet weten wat ik zonder zijn hulp en vernuft zou beginnen!!



ZO EMPOWEREN WE MENSEN

De presentiebenadering houdt o.a. in dat je niet voor maar met de ander iets doet. Dat proberen we zo veel mogelijk te doen.

QUOTE

Ik wil graag zelf leren hoe ik op mijn mobiel moet internetbankieren, dus heel fijn dat je het voordoet en dat ik het daarna zelf kan doen.

Toen de mevrouw een week later weer op het inlooppreekuur kwam:

Ik heb thuis geoefend en nu kan ik het.



~ inlooppreekuur ~



WAT BETEKEN HET PROJECT VOOR BEZOEKERS, DEELNEMERS EN VRIJWILLIGERS?

Hulpvragende buurtbewoners:

Buurtbewoners zijn blij met Buurthulp en de vrijwilligers. Quotes laten dit het beste zien:

QUOTES

Buurtbakkie:

Wat een leuke, jonge, inspirerende gesprekspartners waren dat weer! Dat wil zeggen: ik was weer voortdurend zelf aan het woord, dat krijg je. Ik ben me ervan bewust, mijn koffie wordt altijd koud. En ik wil dolgraag naar een museum, film ofzo, want inspirerende uitjes blijven zeldzaam. Cultuur e.d. komt via scherm een momenteel.

Mevrouw, 88 jaar

En vervolgens is een Buurtbakkie-vrijwilliger een keer met deze mevrouw naar een museum geweest....



Inloopspreekuur:

Waarom maken ze die brieven altijd zo moeilijk?! Zonder jullie was ik er nooit uit gekomen...

1-op-1 koppelingen:

Toen ik de vrijwilliger leerde kennen, dacht ik: Ze helpt me alleen tijdens haar vakantie en daarna is ze weer weg. Maar na vijf jaar komt ze nog steeds bij me. Daar ben ik heel blij mee.

Vrijwilligers:

Van vrijwilligers van alle projecten horen we terug dat ze gelukkig worden van het ondersteunen van mensen. Ze halen er veel voldoening uit om iets te kunnen doen voor hun buurtgenoten. Daar bovenop brengen de verschillende projecten voor vrijwilligers specifieke dingen met zich mee:

Buurtbakkie:

Voor Buurtbakkie-vrijwilligers is bijzonder dat ze het altijd sámen met een andere vrijwilliger doen, in wisselende samenstelling. Daardoor leren ze andere vrijwilligers goed kennen. Dat is een extra dimensie aan dit vrijwilligerswerk.



~ Vrolijkheid in de tuin bij een Buurtbakkie-bezoek ~



Inloopspreekuur:

Inloopspreekuur-vrijwilligers zijn er om buurtbewoners te helpen met diverse soorten vragen. Omdat we werken vanuit de relatie met de ander, kunnen ze alle tijd nemen om bij het helpen echt in contact te zijn met de ander. En als er even geen mensen met een vraag zijn, kunnen ze gewoon gezellig kletsen met bezoekers van de inloop.

1-op-1 koppelingen:

Deze vrijwilligers kunnen vrijwilligerswerk doen dat precies bij hen past: qua soort hulp en of het eenmalig is of lang(er) durend. Bovendien koppelen hen waar mogelijk aan buurtbewoners met vergelijkbare interesses. Ook maken ze zelf afspraken, dus ze hebben zelf in de hand wanneer ze hun vrijwilligerswerk doen.

QUOTE

Het is zeker leuk met mevrouw! We spreken 1x in de 2 weken af. Vooral veel kletsen en af en toe een plantje verpotten. Het is gezellig!

vrijwilliger, 27 jaar

ONDERSCHIEDEND EN ONMISBAAR

Voor Buurthulp Oost gaat het altijd om de relatie, en niet alleen om de hulpvraag zelf. Dat is wat mensen erg waarderen. Heel concreet komt dit terug in de setting van het inloopspreekuur: geen wachtkamer maar een huiskamer. Zelfs de accounthouder van het stadsdeel was heirdoor geraakt.



DIT KAN JIJ VOOR ONS DOEN!

**Geef je tijd, aandacht en talent
en word vrijwilliger bij Buurthulp Oost.
De hulpvragen zijn divers,
er zit vast wel iets voor je bij...**

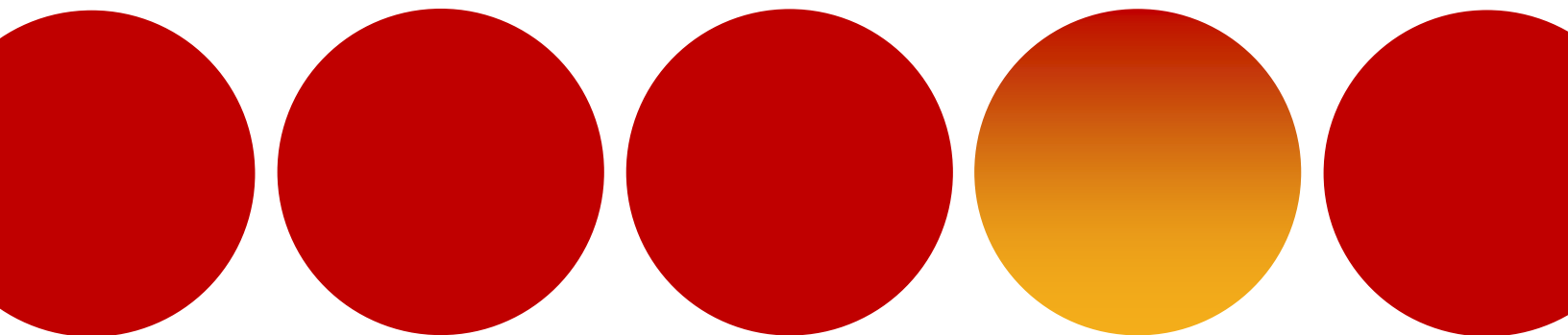
UITDAGINGEN EN KANSEN VOOR 2026

UITDAGINGEN

Om goed te kunnen voldoen aan de vragen om 1-op-1 contact moeten we ons vrijwilligersbestand goed in kaart brengen en gericht gaan uitbreiden.

KANSEN

Het inloopspreekuur loopt heel goed. Het is altijd erg druk. We krijgen ook signalen van het stadsdeel dat een tweede inloopspreekuur – ook met Buurtteam erbij – en dan gericht op werkende armen wenselijk is. Graag pakken wij dit op, maar daar is wel extra financiering voor nodig.



FINANCIEEL PLAATJE

INKOMSTEN

Gemeente Amsterdam	€ 32.600,00
Oranjefonds	€ 15.000,00
Diaconie Amsterdam	€ 72.587,00
Lutherse Diaconie	€ 3.600,00
particulieren	€ 335,00

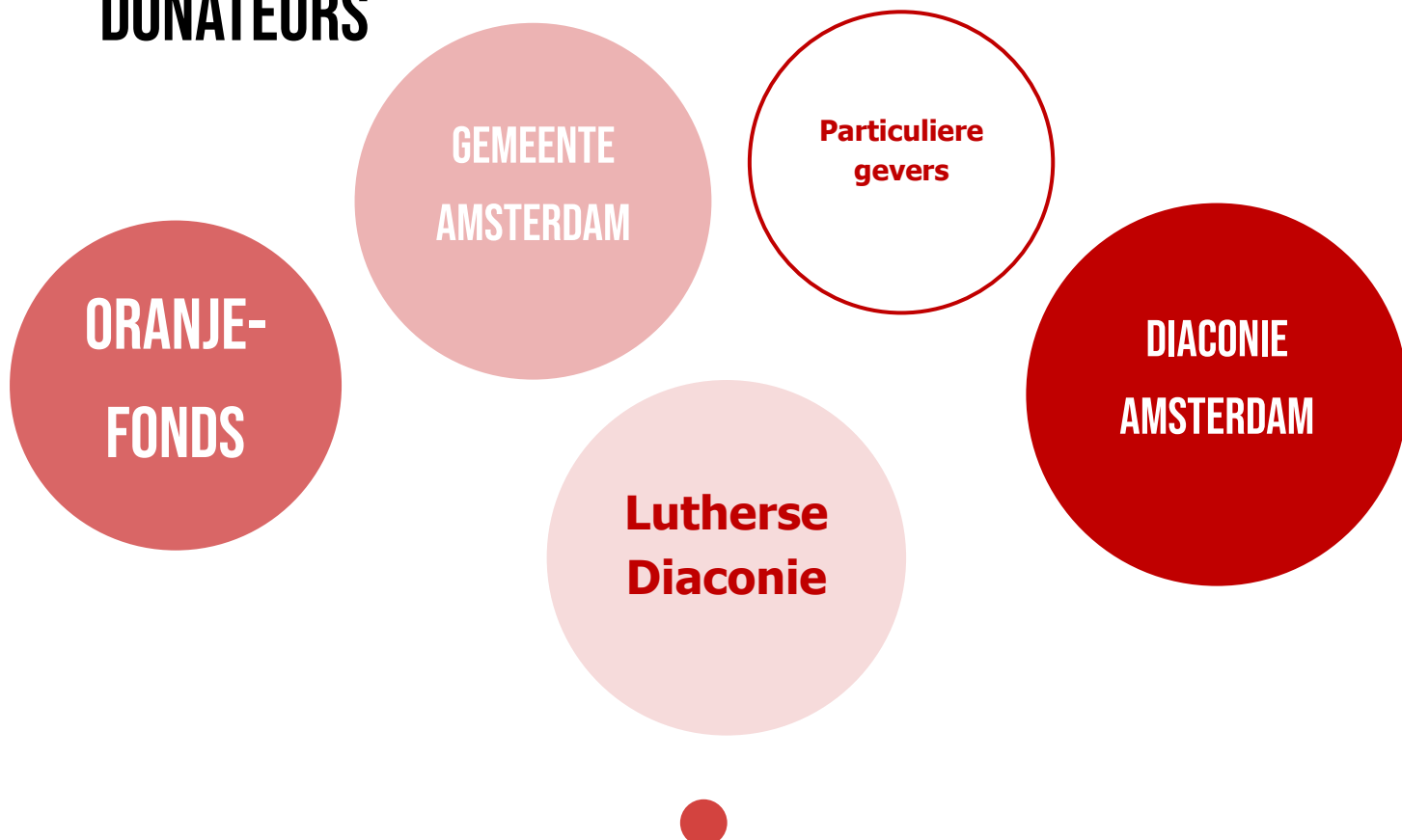
TOTAAL € 124.122,00

UITGAVEN

personeelskosten	€ 121.325,00
huisvestingskosten	€ 7.574,00
exploitatiekosten	€ 1.370,00
pr-kosten	€ 1.456,00
kantoorkosten	€ 192,00
algemene kosten	€ 429,00

TOTAAL € 132.346,00

DONATEURS



MEER INFO OVER DIT PROJECT

Liesbeth Timmers

liesbeth@buurthulpoot.nl

06 83 61 21 89



**PROTESTANTSE
DIACONIE
AMSTERDAM**

**Voor meer informatie over de projecten van
Protestantse Diaconie Amsterdam:**

Deborah van Stuijvenberg

d.vanstuijvenberg@diaconie.org

06 12 23 37 68

Nieuwe Herengracht 18

1018 DP Amsterdam

www.diaconie.org

