



# luistergroepen

zing . lach . huil . bewonder

**H**  **RT**  
VOOR NOORD



# INHOUDSOPGAVE

1. Introductie	
2. Stappen luisterronde	
3. Resultaten 2023: Feiten en Cijfers	
4. Doelgroepen	
4.1 Mensen in kwetsbare situaties	
4.2 Vrijwilligers als groepsbegeleiders	
4.3 Buurtverbinders	
5. Projectgroep	
6. Luistergroepen 2023	

pag.		pag.
3	7. Overzicht en evaluatie van Doelen en Activiteiten 2023	14
5	7.1 Bestaande Luistergroepen verdiepen en toegankelijker maken: gebiedsgericht werken	14
7	7.2 Ontwikkelen en aanbieden van werkvormen van aandacht	20
9	7.3 Doorontwikkelen van de training, intervisie en coaching van de begeleiders	21
9	7.4 Ontwikkelen van Praktijkplaats Luistergroepen: Studiereis Brazilië	24
10		
11	8. Publiciteit voor de bijeenkomsten	27
	9. Impact: Ervaringen van deelnemers en begeleiders	29
13	10. Vooruitblik 2024	35

# 1. INTRODUCTIE

Stichting Hart voor Noord is met Luistergroepen gestart vanwege de sociale nood en het sociale isolement die medewerkers en vrijwilligers tegenkwamen in de buurten van Amsterdam-Noord. Luistergroepen brengen mensen bij elkaar om dagelijkse ervaringen met elkaar te delen, naar elkaar te luisteren en van elkaar te leren. Elke bijeenkomst van de Luistergroep (de luisterronde) is gericht op hoopvol naar huis gaan.

Tijdens een luisterronde staat centraal: het samen beleven, intensief luisteren met alle zintuigen en elkaar moed en vertrouwen geven. Iedere deelnemer wordt gezien en gehoord. Na afloop van de bijeenkomst is er gelegenheid om te verwoorden welke inzichten deelnemers mee naar huis nemen. Doordat kwetsbare ervaringen gedeeld worden en er ruimte is om te troosten, ontstaan nieuwe relaties en vriendschappen. De Luistergroepen zetten een beweging van onderaf in gang, waarin resonantie een positieve werking heeft — deelnemers herkennen zich in elkaar. Hierdoor groeit de wederkerigheid waarmee we de veerkracht van het netwerk van buurtgenoten versterken.



De werkwijze en doelen van de Luistergroepen zijn gebaseerd op een voor Nederland nieuwe methode, de zogenoemde Integratieve Buurt Therapie (IBT) die ontwikkeld is in Brazilië, erkend door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) en wereldwijd wordt ingezet. IBT sluit op drie manieren aan op de context in de buurten:

- Ten eerste, bewoners hoeven niet naar professionals of een instituut te gaan, maar kunnen in hun buurt blijven en komen samen in een omgeving die voor hen vertrouwd is.
- Ten tweede, IBT maakt niet alleen gebruik van (therapeutische) methoden die gericht zijn op verbale communicatie, maar ook van non-verbale en lichaamsgerichte communicatie en activiteiten, zoals dans, muziek, samen eten, handmassage en lichaamszorg.
- Ten derde, de begeleiders hoeven geen dokters, psychologen en sociale professionals te zijn. Begeleiders zijn ook Buurtverbinders, bewoners en vrijwilligers die een sleutelrol in de buurt vervullen. Het gaat erom dat de persoon kwaliteiten heeft om begeleider te zijn, open is, tolerant en nieuwsgierig en het vertrouwen krijgt van de groep. Begeleiders krijgen een training in IBT.

Aan de hand van het projectplan van het jaar 2023 beschrijven we in dit verslag welke activiteiten we het afgelopen jaar hebben ondernomen. Het projectplan 2023 is onderdeel van een termijn van vier jaren (2020-2023) waarin Stichting

Hart voor Noord de Luistergroepen introduceerde in Nederland en specifiek in Amsterdam.

De eerste Luistergroepen zijn ontstaan en opgezet in Amsterdam-Noord. Sinds 2022 zijn er ook Luistergroepen in Amsterdam-Zuid en in Amsterdam-Oost. In het afgelopen jaar is er een nieuwe Luistergroep ontstaan in Amsterdam-Centrum en zijn er proefbijeenkomsten gehouden in stadsdeel Nieuw-West.

Er is belangstelling van buiten Amsterdam om Luistergroepen op te zetten. Na vier jaar ontwikkelen en opbouwen, hebben de Luistergroepen een goede basis en gaan we het komende jaar goed doordenken welke werkwijze en organisatiestructuur het beste past bij de groeiende vraag. Hiervoor is de reis van de Projectgroep naar het centrum van de Luistergroepen in Brazilië afgelopen zomer een belangrijke stap geweest. We hebben veel geleerd over de ontstaansgeschiedenis van de Luistergroepen in Brazilië, als ook de succes- en risicofactoren in ontwikkeling en groei (zie deze [link](#)), die ons helpen in de afwegingen voor onze koers in Nederland.

Jeanette de Waard en Linda van de Kamp, Projectgroep Luistergroepen  
Anna van Dam, Voorzitter Stichting Hart voor Noord

Blog over het bezoek aan Brazilië: [www.luistergroepen.org/blog](http://www.luistergroepen.org/blog)

## 2. STAPPEN LUISTERRONDE

### 1 - OPENING

Verwelkomen, erkennen, insluiten. Het onderdeel van een ronde waarin deelnemers welkom worden geheten, de functie van het kleeft in het midden met eten en voorwerpen en de regels worden uitgelegd, blijde gebeurtenissen worden gedeeld en een opwarmer wordt uitgevoerd.

### 2 - VERHAALKEUZE

Keuze van het thema. Het onderdeel van een ronde waarin deelnemers vertellen waar ze mee zitten en kenbaar maken welk van de gedeelde verhalen het meest tot hun hart spreekt.

### 3 - VERDIEPING

Contextualisering. Het onderdeel van een ronde waarin de persoon wiens verhaal is gekozen iets meer vertelt over het probleem en andere deelnemers vragen kunnen stellen om het probleem te verhelderen.

### 4 - VERBREIDING

Uitwisselen van strategieën. Het onderdeel van een ronde waarin deelnemers met elkaar delen hoe zij omgegaan zijn met een vergelijkbaar probleem. Je maakt het breder dan een persoon/individuele casus.

### 5 - AFSLUITING

Ritueel van samenvatting en positieve connotaties. Het onderdeel van een ronde waarin de balansdans wordt gehouden en deelnemers delen wat ze meenemen uit deze ronde.



# Luistergroep Regels

Praat in de ik vorm



Luister als de ander praat



Grapjes, mopjes, liedjes, gedichten mogen!



Geen oordelen of adviezen



Geen lange verhalen



### 280 UNIEKE DEELNEMERS

Gemiddeld deden 8 buurtbewoners per bijeenkomst mee, waarbij er elke keer ongeveer 1 à 2 nieuwe deelnemers aansloten.

### CERTIFICAAT UITREIKING

7 Luistergroep begeleiders hebben de gehele opleiding afgerond (module 1, 2 en 3 + praktijkervaring).

### 35 ZEER BETROKKEN BEGELEIDERS EN VRIJWILLIGERS

Er zijn 8 nieuwe begeleiders opgeleid die het bestaande team van 22 begeleiders versterken. Er zijn 5 vrijwilligers die de Luistergroepen op verschillende plekken ondersteunen.

### 100 LUISTERRONDES

Elke week vonden er verspreid door Amsterdam en vooral in stadsdeel Noord, Luistergroepen plaats.

## 3. RESULTATEN 2023: FEITEN EN CIJFERS

### 2 NIEUWE LUISTERGROEPEN

- Buurtverbinders hebben een nieuwe Luistergroep opgestart in Buurthuis van der Pek en in Nieuwendam (Amsterdam-Noord).
- In Amsterdam-Centrum komt sinds het voorjaar maandelijks een Luistergroep samen.

### 10 THEMATISCHE LUISTERRONDES

Op verzoek van Buurtverbinders en buurtorganisaties stond een belangrijk thema centraal tijdens een speciale Luistergroep.

### ONDERLINGE AANDACHT

We hebben in totaal 100 luisterrondes van 2,5 uur per keer (met inloop en uitloop) met zorgzame aandacht voor elkaar mogelijk gemaakt. Aandacht van mensen voor elkaar — en niet door een professional of een therapeut.



# VERVOLG RESULTATEN

## 1 X TRAINING

Van 4 tot 8 oktober vond de Module 1 training plaats 'Begeleider van Luistergroepen' waar 10 nieuwe begeleiders zijn getraind die nu de Luistergroepen versterken of nieuwe Luistergroepen zijn begonnen.

**BIJDRAGE AAN  
BESTAANSZEKERHEID**  
In het onderzoek van het Kenniscentrum Ongelijkheid is de Luistergroep opgenomen als voorbeeld van een maatschappelijk initiatief dat bijdraagt.

## 4-MAAL EEN GEZAMENLIJKE MAALTIJD VAN LUISTERGROEP BEGELEIDERS

Met uitwisseling, gesprek en werkvormen.

**10 X BIJEENKOMST  
PROJECTGROEP**  
Voor de uitvoering van de Luistergroepen is er een projectgroep die maandelijks samenkomt.

## 4 X INTERVISIE MET BEGELEIDERS

Tijdens de intervisie bijeenkomsten reflecteerden we op het begeleiden en maakten we kennis met nieuwe werkvormen.

## REIS NAAR BRAZILIË

3 leden van de projectgroep hebben deelgenomen aan de conferentie van Luistergroepen in Brazilië en bezochten het Centrum in Fortaleza waar IBT is ontstaan.



## 4. DOELGROEPEN

Elk mens en elke bewoner kan in een kwetsbare situatie terecht komen. Op die momenten is het van belang dat er plekken zijn waar je je verhaal kan doen. Daarom zijn de Luistergroepen er voor iedereen; voor een ieder die levenservaringen en situaties wil delen, wil luisteren naar de ervaringen van anderen en steun zoekt in de omgeving. We richten ons specifiek op:

### 4.1. BEWONERS VAN AMSTERDAM DIE IN EEN KWETSBARE SITUATIE VERKEREN

- Bewoners met een klein sociaal netwerk die een gemis en teleurstelling ervaren in betekenisvolle sociale relaties;
- Bewoners met beginnende of lichte mentale klachten die willen voorkomen dat ze verder of opnieuw achteruitgaan;
- Bewoners die een plek zoeken om hun dagelijkse zorgen en zorgen over hun buurt met anderen te delen.

### 4.2. VRIJWILLIGERS ALS GROEPSBEGELEIDERS

We werven vrijwilligers die de Luistergroepen begeleiden. Bij elke Luistergroep zijn er minimaal twee begeleiders aanwezig: de begeleider en de co-begeleider. Deze vrijwilligers hebben verschillende achtergronden wat betreft opleiding, leeftijd, werk, gender en religie en wonen en/of werken in Amsterdam. De begeleiders hoeven geen professionele welzijnswerkers te zijn.

Iedereen kan begeleider worden maar heeft idealiter wel een leidersrol in de betreffende gemeenschap/buurt waar de Luistergroep samenkomt. Elke begeleider volgt de training van de gecertificeerde trainers in IBT. Sinds 2020 hebben we 40 mensen geworven en getraind, waarvan 22 als vrijwilliger en 18 vanuit hun professionele rol als buurtwerker, diaconaal werker, pastor en sociale werker. Van hen zijn er 35 actief betrokken gebleven. Verschillende vrijwilligers zetten zich in als derde begeleider: zij richten de ruimte in, zorgen voor koffie en thee; zij creëren een gastvrije sfeer en geven aandacht aan individuele deelnemers. Per Luistergroep is een team van 4 tot 5 begeleiders nodig om de luisterronde regelmatig te kunnen aanbieden.

Zo konden we door de training van nieuwe begeleiders in 2022 en 2023 het afgelopen jaar op meerdere plekken de luisterronde elke twee weken organiseren in plaats van maandelijks. De verschillende begeleiders zijn en blijven gemotiveerd en enthousiast. Er zijn de afgelopen jaren slechts 5 vrijwilligers afgevallen als begeleider en dit was omwille van persoonlijke redenen: een nieuwe baan, verhuizing, ziekte en in 1 geval paste het begeleiderschap bij nader inzien niet. Er melden zich intussen alweer nieuwe vrijwilligers voor de volgende training.

### 4.3. BUURTVERBINDERS

In de buurten werken we samen met Buurtverbinders<sup>1</sup>. Zij zijn actieve buurtbewoners die vanuit een persoonlijke ervaring met armoede en kwetsbaarheid anderen bijstaan in informeel georganiseerde initiatieven. Zij vervullen een sleutelrol in een specifieke buurt of netwerk. De Buurtverbinders bereiken de mensen die niet in beeld zijn bij de zorg- en welzijnsorganisaties. Zij hebben geleerd om elke keer in moeilijke situaties weer op te staan en het is belangrijk dat zij hun ervaringen en strategieën om jezelf te ontwikkelen kunnen delen. Bewoners uit de buurtnetwerken van de Buurtverbinders doen mee aan Luistergroepen om hun problemen in een veilige ruimte te kunnen uitspreken en steun te krijgen. Daarnaast kunnen de Buurtverbinders trainingen volgen om begeleider van Luistergroepen te worden. Inmiddels hebben 5 Buurtverbinders een training gevolgd en zijn 3 van hen begeleider geworden.

<sup>1</sup> Stichting Hart voor Noord heeft verschillende projecten, waaronder het project Buurtverbinders.



## 5. PROJECTGROEP

Voor de uitvoering van het Project Luistergroepen is er een projectgroep die in 2023 bestond uit de volgende mensen:

### BETAALDE WERKERS

#### **JEANETTE DE WAARD** - PROJECTLEIDER 0,2 FTE

Diaconaal opbouwwerker bij de Stichting Hart voor Noord met 15 jaar ervaring in Amsterdam-Noord. Zij heeft in deze periode een breed en divers netwerk van actieve buurtbewoners opgebouwd en participeert in verschillende buurt-netwerken. In 2023 coördineerde Jeanette de projecten Buurtverbinders en Luistergroepen.

#### **DR. LINDA VAN DE KAMP** - COÖRDINATOR (0,4 FTE)

Cultureel antropoloog, Diaconaal opbouwwerker bij de Protestantse Diaconie, buurtvrijwilliger in Amsterdam Noord en de eerste 9 jaar van haar leven opgegroeid in Brazilië. Linda coördineerde de training, intervisie en coaching van de Luistergroepbegeleiders en was samen met Jeanette verantwoordelijk voor de projectontwikkeling.

#### **DRS. GERSON GILHUIS** - COACHING EN TRAINING BEGELEIDERS EN ZORG+WELZIJN IN DE WIJK (0,2 FTE)

Predikant / Geestelijk Verzorger psychiatrie en verslavingszorg bij Arkin. Gerson is opgegroeid in Brazilië, kent de Braziliaanse cultuur waar de Luistergroepen ontwikkeld zijn en spreekt Portugees. Samen met Linda speelt Gerson een belangrijke rol in het vertalen van het Portugees naar het Nederlands tijdens trainingen en intervisies en ook in het meedenken over de culturele vertaalslag. Gerson zet zich in voor de samenwerking tussen Luistergroepen en GGZ-in-de-wijk en zorg en welzijn en ondersteunt de coaching en training van de Luistergroepbegeleiders.

## OVERIGE DEELNEMERS PROJECTGROEP

### **DRS. ARIE BOVEN**

Psycholoog bij Eleos. Vrijwilliger bij buurtactiviteiten en buurtgroepen in Amsterdam Noord. Arie heeft zich ingelezen in de achtergronden van IBT en verzorgt een groot deel van de documentatie.

### **SASKIA ROELOFS**

Gediplomeerd coach en counselor, werkzaam geweest in de jeugdzorg en in het voorgezet onderwijs. Tevens jarenlange ervaring in het geven van diverse trainingen op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en Korte Oplossingsgerichte Therapie. Saskia woont in Amsterdam-Noord en heeft na haar pensioen begin 2021 contact gezocht met Jeanette om als vrijwilliger mee te werken aan het begeleiden van Luistergroepen.

### **DRS. ANNERIEKE BAKKER**

Filosofo en Diaconaal Opbouwwerker bij Stichting Hart voor Noord met focus op kinderen en gezinnen. Annerieke is betrokken bij het ontwikkelen van Luistergroepen voor kinderen en jongeren en ze werkt aan het project Buurtverbinders.

Gerson



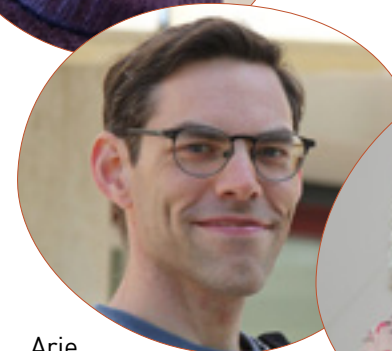
Annerieke



Saskia



Linda



Arie



Jeanette

## 6. LUISTERGROEPEN IN 2023

### NOORD

- De Banne: Gebouw de Ark | Sociale Markt, 2-maal per maand
- Volewijck: Openbare Bibliotheek, 2-wekelijks en Buurthuis van der Pek, verschillende periodes in het jaar
- Buikslotermeer: Blauwe Huiskamer, maandelijks in eerste helft 2023
- Nieuwendam: Luistergroep in opbouw, verschillende buurthuizen vanaf het najaar
- (Thematische) Luistergroepen bij buurtgroepen, 10-maal
- Luistergroepen met doelgroepen, 6-maal

### CENTRUM

- Gebouw Protestantse Diaconie, maandelijks

### OOST

- Elthetokerk | Indische Buurt, 2-wekelijks

### ZUID

- Willem de Zwijgerkerk | Stadionbuurt, maandelijks

### NIEUW-WEST

- Gebouw de Opgang | Osdorp, 4 proefbijeenkomsten



AMSTERDAM



## 7. OVERZICHT EN EVALUATIE VAN DOELEN EN ACTIVITEITEN

In het projectplan 2023 zijn vier doelen gesteld. Hieronder evalueren we de doelen met bijbehorende activiteiten één voor één.

### 7.1. DE BESTAANDE LUISTERGROEPEN VERDIEPEN EN TOEGANKELIJKER MAKEN: GEBIEDSGERICHT WERKEN

#### AMSTERDAM-NOORD

In Amsterdam-Noord komen Luistergroepen vooral samen in een selectie van zogenoemde ontwikkelbuurten, waar veel behoefte is aan activiteiten die buurtbewoners aan elkaar verbinden en waar we als Stichting in de loop van de afgelopen jaren onderdeel zijn geworden van netwerken van burens en buurtorganisaties. In deze ontwikkelbuurten zijn de maatschappelijke problemen het grootst en meest hardnekkig en voelen relatief veel bewoners zich in de steek gelaten door de overheid en hulpverleners. Bij de Luistergroepen ontmoeten ze mensen met soortgelijke ervaringen die delen hoe zij zijn omgegaan met moeilijkheden.

In drie ontwikkelbuurten (De Banne, Volewijck en Buikslotermeer/Nieuwendam) werken we al jaren samen met buurtbewoners, buurtorganisaties en maatschappelijke partners. In 2023 hebben we de samenwerking rondom de Luistergroepen in deze buurten geïntensiveerd. Deze aanpak zorgt voor stevigere netwerken, waarborgt de continuïteit en heeft een grotere preventieve werking.

#### VOLEWIJCK

\* In buurthuis van der Pek hebben we verschillende proefbijeenkomsten gehouden. In het eerste deel van het jaar gebeurde dit in samenwerking met een medewerker en het netwerk van HVO/Querido. Omdat de medewerker van HVO/Querido niet blijvend uren kon steken in dit initiatief zijn we met Buurtverbinders in de buurt verder gegaan. Buurtverbinder Amarfi heeft samen met nieuwe buurtbewoonster Marina de training tot Luistergroepbegeleider gevolgd afgelopen oktober. Zij begeleiden nu de nieuwe Luistergroep in het buurthuis waar met name vrouwen met een migratieachtergrond aan meedoen.

Buurtverbinders Amarfi en Marina die samen een Luistergroep in van der Pek Buurt opgezet hebben.



In 2023 is een samenwerking gestart met de bibliotheek in de Volewijck die meer buurtgericht is gaan werken en ruimte biedt voor verbindende buurtactiviteiten. Op een rustige plek in de bibliotheek, komt sinds april elke 2 weken een Luistergroep samen; de groep groeide mede door de locatie die voor veel mensen bekend en toegankelijk is. Door de betrokkenheid van de participatiemedewerker van het Buurteam konden buurtbewoners gericht worden uitgenodigd.

Luistergroep Bibliotheek van der Pek, juni 2023



## DE BANNE

In De Banne staat het kerkgebouw De Ark waar in juni een prachtige ontmoetings- en winkelplek is geopend: de Sociale Markt. Klanten van de Voedselbank kunnen winkelen met keuzevrijheid en kleding uitzoeken in de winkel van het Leger des Heils. In de ontmoetingsruimte is een sfeervolle plek voor een kop koffie of thee en een praatje. Hier vinden wekelijks activiteiten plaats, zoals de Luistergroep. Er is al drie jaar een Luistergroep in de Ark, sinds de start van het project, die sinds 2023 2 x per maand samenkomt (in 2022 was dit 1 x per maand). Deze Luistergroep heeft nu een stevige basis in de buurt mede door de samenwerking met GGZ-Arkin. Het afgelopen jaar hebben medewerkers van het Buurteam voor zorg en welzijn deelgenomen en cliënten meegenomen.

Een medewerker van de Sociale Markt heeft in oktober de training tot Luistergroepbegeleider gevolgd om een verbindende rol te spelen tussen bezoekers en activiteiten in de Ark en de Luistergroepen, zoals met de werkvormen van aandacht (zie volgende doel). Door de verbinding met de Sociale Markt komen er nieuwe deelnemers naar de Luistergroep.



## VAN BUIKSLOTERMEER NAAR NIEUWENDAM

De meeste deelnemers van de Luistergroep in Buikslotermeer kwamen van buiten de buurt, waaronder uit Nieuwendam. De belangstelling in de buurt zelf bleef uit, mede omdat de Buurtverbinders tijd en aandacht nodig hadden voor andere activiteiten. Tegelijk kwamen er vragen van Buurtverbinders in Nieuwendam of daar geen Luistergroep kon komen. In het najaar van 2023 konden we met extra subsidiegelden (SPUK-GALA), de Luistergroepbegeleider als professional inzetten voor een aantal uren. We leren dat het opzetten van een nieuwe groep vraagt om betaalde uren van professionals die investeren in netwerken, vrijwilligers werven en gericht publiciteit maken. Na een periode van netwerkgesprekken, onderzoek en proefbijeenkomsten, is het resultaat dat in 2024 gestart wordt met een maandelijkse Luistergroep in Nieuwendam.

## THEMATISCHE LUISTERGROEPEN BIJ BUURTGROEPEN

- Bij actiegroep de NoordAs werden in het eerste deel van 2023 luisterrondes georganiseerd om met elkaar zorgen en strategieën te delen over hoge energierekeningen, over schulden en de staat van de woningen.
- Met twee Buurtverbinders hebben we twee thematische Luistergroepen gehouden naar aanleiding van de aardbeving in Turkije en Syrië en de zorgen over familieleden in die landen.



De eerste thematische luistergroep ontstond door de vraag van Buurtverbinder Iman de Ruijter die een alternatieve voedseluitgifte in de Molenwijk heeft en niet goed raad wist met het verdriet en onmacht van de mensen uit haar buurt die familie waren verloren door de aardbeving. De tweede luistergroep organiseerden we met de deelnemers van de Syrische groep Sham die iedere week in de Ark bij elkaar komen. Ook zij voelden veel onmacht omdat ze zo ver weg zijn en zo weinig kunnen helpen.



- In de week van de eenzaamheid in september vond er een Luistergroep plaats in Nieuwendam, in buurthuis de Bol. Centraal stond de vraag of je je wel eens alleen voelt en hoe je daar mee omgaat.
- Afgelopen december hadden we een thematische Luistergroep voor mensen die longcovid hebben en/of te maken hebben met chronische vermoeidheid. Door hun situatie leven ze geïsoleerd. We hebben een aantal mensen die we kennen en behoefte hebben om hun ervaringen hierover te delen. Een Luistergroep met deze doelgroep vraagt specifieke aandacht omdat mensen niet veel prikkels kunnen verdragen en weinig energie hebben. De proefbijeenkomst van december hadden we daarom ook voorbereid met een ergotherapeut die veel werkt met deze doelgroep. In 2024 gaan we in gesprek met Gezond Noord om de mogelijkheid van een vervolg verder te verkennen.
- Ook vonden er luisterrondes plaats tijdens speciale evenementen en dagen. Bijvoorbeeld: tijdens het Amsterdamse Herstel Festival over de toekomst van herstel en mentale gezondheid.

## LUISTERGROEPEN MET DOELGROEPEN

- In januari vond een Luistergroep plaats met Moeders Momentje, een groep moeders die de zorg draagt voor kinderen met een beperking. Zij schreven zelf het verslag dat je hiernaast ziet:
- In maart vond er een Luistergroep plaats met Brazilianen die in Amsterdam wonen. Afhankelijk van de beschikbaarheid in de groep, zullen zij deelnemen aan een volgende training om zelf een groep op te zetten.
- Samen met Stichting Prisma organiseerden we 5 luister rondes voor mensen met een licht verstandelijke beperking. Juist omdat er tijdens een luisterronde niet alleen gepraat wordt maar ook andere werkvormen belangrijk zijn, zoals bewegen, maakt dit de deelname voor deze doelgroep makkelijker.

## VERSLAG DOOR MOEDERS MOMENTJE

Vorige week woensdag hadden we een fijne bijeenkomst met Jeanette en Annerieke van de Luistergroepen! We vertelden elkaar wat we hadden meegemaakt, luisterden naar elkaars verhalen en hoe onze ervaringen de anderen konden helpen.

We hebben geleerd dat soms luisteren en begrip net zo belangrijk zijn als het geven van adviezen, hoewel dat niet altijd makkelijk is.

Één van de vragen was trouwens een mooie vraag: Wat voor leuke heb je afgelopen tijd meegemaakt of waar werd je blij van? Het hoeft niet groots te zijn, iets kleins mag ook.

Vooruitgang van je kinderen, tijd maken voor een wandeling, een fijne plek voor je kind kunnen ervoor zorgen dat ik een glimlach op mijn gezicht krijg. Het is goed om eens stil te staan bij waar je blij van wordt of wat goed gaat.

Dat helpt om je gedachten te verzetten, maar ook om de genietmomenten te creëren die je juist soms hard nodig hebt. Wat maakt jou blij?

## ELDERS IN AMSTERDAM

Geïnspireerd op de ervaringen in Noord, waren er in 2022 al Luistergroepen ontstaan in Amsterdam-Oost en Amsterdam-Zuid. In 2023 is een Luistergroep ontstaan in Amsterdam-Centrum; in 2024 gaat deze groep samenkomen in Buurtkamer de Moddermolen in samenwerking met welzijnsorganisatie per-Mens. In Amsterdam Nieuw-West hebben een aantal proefbijeenkomsten plaatsgevonden in Osdorp waar in 2024 een vervolg aan wordt gegeven. Er is vanuit meerdere buurten en organisaties in Amsterdam belangstelling. Het blijkt dat de Luistergroepen op al deze plekken aansluiten bij de behoefte aan verbinding tussen verschillende mensen, het delen in kwetsbaarheid, lichaamsgerichte aandacht en het ervaren van steun en (h)erkenning in groepsverband.

De projectgroep richt zich vanuit de Stichting Hart voor Noord voornamelijk op de coaching en ontwikkeling van de Luistergroepen in Noord. De coaching en begeleiding van de andere Luistergroepen in de stad vindt op iets meer afstand plaats en minder intensief. We bieden de begeleiders van de Luistergroepen buiten Noord vooral de mogelijkheid om mee te doen aan de intervisies en activiteiten van de begeleiders en zij kunnen gebruik maken van de bestaande flyers en huisstijl.



In gesprek over Luistergroepen op Indische Buurtfestival Amsterdam-Oost

## 7.2. ONTWIKKELEN EN AANBIEDEN VAN WERKVORMEN VAN AANDACHT

We merkten dat het voor sommige mensen nog een te hoge drempel kan zijn om aan de Luistergroepen mee te doen. Terwijl als mensen eenmaal meedoen, zij blijven terugkomen omdat ze er zorg en aandacht ervaren. Stress en isolatie kunnen redenen zijn om het moeilijk te vinden meteen een kring van mensen in te stappen. We ontdekken steeds meer dat laagdrempelige vormen van zorg en aandacht essentieel zijn om het gevoel van stress en isolatie even los te kunnen laten en een nieuwe stap te kunnen zetten. We zijn daarom bezig om de werkvormen van aandacht die onderdeel zijn van de Luistergroepen — zoals bewegen en ontspannen — centraler te stellen. Deze stappen hebben we gezet in 2023:

- Bij de intervisiebijeenkomsten met de begeleiders van de Luistergroepen nodigden we een dramatherapeute en een massagetherapeute uit om werkvormen met de begeleiders te delen en te oefenen.
- Bij verschillende Luistergroepen bieden begeleiders vanaf een half uur voor aanvang van de luisterronde een (geklede, korte) massage naar keuze aan. Verschillende deelnemers komen hiervoor ook eerder naar de Luistergroep. We merken dat hen helpt om te ontspannen. Het is vaak ook de enige aanraking en aandacht die mensen in een week ontvangen. Intussen wordt er

onderling contact gemaakt en gekletst waardoor de sfeer voor aanvang al gemoedelijk, ontspannen en veilig is. Precies wat nodig is voor een goede luisterhouding en verbinding.

- De medewerker van de Sociale Markt die de training Luistergroepen heeft gevolgd, heeft in het najaar speciale activiteiten van lichaamszorg en aandacht aangeboden, met handmassage en voetverzorging. In het komende jaar wordt dit verder uitgedacht en ontwikkeld.





### 7.3. DOORONTWIKKELEN VAN DE TRAINING, INTERVISIE EN COACHING VAN DE LUISTERGROEP-BEGELEIDERS EN VRIJWILLIGERS.

We zijn in het afgelopen jaar van 22 actieve Luistergroepbegeleiders gegroeid naar een aantal van 30 Luistergroepbegeleiders. De meeste begeleiders zijn vrijwilligers die vanuit hart voor hun buurt en eigen levenservaringen begeleider worden. We investeren in de ontwikkeling van deze begeleiders. Zij hebben hier zelf profijt van omdat ze regelmatig te maken hebben met moeilijke situaties; de zorg voor hen en de zorg die zij weer doorgeven aan anderen versterkt de wederkerigheid van geven en ontvangen die centraal staat in de Luistergroepen. Het is belangrijk om de begeleiders na hun training te coachen, contact te onderhouden over hoe hun Luistergroepen lopen en het onderlinge contact tussen de begeleiders te stimuleren en faciliteren. De groep begeleiders is tevens een eigen gemeenschap die de waarden van de Luistergroepen met elkaar delen, bewaken en uitleven.

#### MAALTIJDEN

4 x een gezamenlijke maaltijd met uitwisseling, gesprek en werkvormen: we bestudeerden met elkaar de 'polyvagaal theorie' die ook een pijler van de Luistergroepen is. Deze theorie wordt ook wel vaak geduid met 'vechten, vluchten, bevriezen en verbinden' en gaat kortweg over stress in het lichaam. Bij een volgende maaltijd volgden we samen een workshop Biodanza in connectie met de lichaamsgerichte aanpak van de Luistergroepen.



Maaltijd met begeleiders, juni 2023

## INTERVISIE

4 x intervisie met de Luistergroepbegeleiders om de ervaringen van het begeleiden van Luistergroepen te delen, van elkaar te leren en te reflecteren op de werkwijze en de ontwikkeling van de Luistergroepen. De intervisies waren op de zaterdagen 18 februari, 12 mei, 23 september en 18 november en vonden plaats onder supervisie van IBT-trainer Ana Brandão van het Europese netwerk van Luistergroepen. Zij leidde de intervisie in mei en de overige intervisie bijeenkomsten werden begeleid door de projectgroep. Tijdens de intervisie staan we ook stil bij de lichaamsgerichte aanpak van de Luistergroepen. In februari ontvingen we een workshop van dramatherapeute Leonie van Vilsteren om lichaamsgerichte oefeningen te doen in relatie tot contact maken, vormen die gericht zijn op zelfvertrouwen, grenzen trekken en troosten. In november deden we een workshop handmassage met Esther Zwietink, in de koffieruimte van de Sociale Markt in de Ark (foto p.20).

## COACHING

De projectgroep voerde evaluatie en coaching gesprekken met alle Luistergroepbegeleiders en participeerden tenminste 1 x per half jaar in de betreffende Luistergroep.

## TRAINING

We organiseerden op 12 mei een kennismakingsdag om nieuwe begeleiders en andere vrijwilligers kennis te laten maken met de Integratie Buurt Therapie en voor te bereiden op de training.



In oktober volgde een groep van 10 deelnemers Module 1. Tijdens de 4-daagse cursus werden de basisprincipes en technieken van de Integratieve Buurt Therapie uitgelegd en geoefend. De trainers waren Ana Brandão en Raquel Ciancio van het Europese netwerk van Luistergroepen met ondersteuning en vertaling van de Projectgroep. Aan deze training namen ook twee psychotherapeuten van Spectrum deel die ons gaan helpen in het ontwikkelen van de Nederlandse training in 2024 (zie volgende doel).

De Portugees-sprekende leden van de projectgroep hebben met ondersteuning van een ervaren vertaler (trainings)materiaal over IBT van het Portugees naar het Nederlands vertaald.



## CERTIFICAAT UITREIKING

Tijdens de intervisie van 12 mei ontvingen 7 Luistergroepbegeleiders die de opleiding (module 1, 2 en 3 + praktijkervaring) hebben afgerond hun certificaat.



## 7.4. ONTWIKKELEN VAN PRAKTIJKPLAATS LUISTERGROEPEN: STUDIEREIS BRAZILIË

- De projectgroep werkt continue aan het ontwikkelen van het project en onderhoudt het contact met het Braziliaanse en Europese netwerk van Luistergroepen om ervaringen te delen. We zijn in 2023 10 x samengekomen als projectgroep — ongeveer maandelijks — om alle ontwikkelingen te bespreken, te evalueren en vervolgstappen te bespreken. We hebben 5 online-sessies gehad met de trainers van het Europese netwerk om te evalueren en de trainingen en intervisies voor te bereiden.
- De projectgroep samen met alle begeleiders van de Luistergroepen zijn beschikbaar als een praktijkplaats waar anderen op bezoek kunnen komen om kennis, ervaring en inspiratie op te doen, zoals op de kennismakingsdag van afgelopen 12 mei. We voerden in 2023 regelmatig kennismakingmakingsgesprekken, participeerden in wijknetwerken, gaven presentaties over de Luistergroepen en deelden onze kennis met onderzoekers. In een onderzoek van het Centrum van Ongelijkheid bestaande uit kennisinstellingen in Amsterdam is de Luistergroep opgenomen als een maatschappelijk initiatief dat bijdraagt aan bestaanszekerheid, juist vanwege het collectieve karakter en de samenkracht die vaak mist in de stad. Zie: <https://www.kenniscentrumongelijkheid.nl/wp2023/wp-content/uploads/2024/01/Onderzoeksmagazine-Bestaanszekerheid-begint-bij-een-betrouwbare-overheid-spreads.pdf>

- Het hoogtepunt van het jaar was de studiereis van een deel van de projectgroep (Jeanette, Gerson en Linda) naar Brazilië, waar de Luistergroepen zijn ontstaan. De reis vond plaats van 25 augustus tot 10 september. We ontvingen een uitnodiging om mee te doen aan de Internationale Conferentie van IBT in Brasilia, de hoofdstad van Brazilië. Hier kwamen mensen uit verschillende plekken in de wereld samen om ervaringen uit te wisselen en nieuwe kennis op te doen. Dit kwam voor ons team in Nederland op het goede moment; nu we zelf enige ervaring hebben, wilden we graag kijken hoe de Luistergroepen in Brazilië functioneren en welke vormen van werken er bestaan op verschillende plekken. Naast de conferentie hebben we daarom ook twee andere plekken bezocht: het centrum van de Luistergroepen in Brazilië, in Fortaleza, waar het allemaal begonnen is; en in Rio de Janeiro konden we veel uitwisselen met Selma Hinds die veel mensen heeft opgeleid tot Luistergroepbegeleider, zelf veel ervaring heeft en ook voorzitter is geweest van de Braziliaanse organisatie van Luistergroepen, ABRATECOM. De blogs van Jeanette geven goede indruk van wat we hebben gedaan, gezien en geproefd: <https://www.Luistergroepen.org/blog> (op bezoek in Brazilië 1 t/m 6).

Foto p.25: Presentatie Conferentie IBT in Brazilië, 5 september 2023



**TCI EM AMSTERDÁ**  
2020-2022

**PONTOS ESSENCIAIS**  
Após a Fundação Comos da parte Norte de Amsterdã. Rede de profissionais e associações locais.  
Lugar para as redes: reuniões regulares com outras atividades Comunitárias de fortalecimento.

PRIMEIRA FORMAÇÃO DE TCI EM AMSTERDÁ JUNHO 2022

PROTEÇÃO E SUporte

**luistergra**  
eng. h...

L. VAN DER AMP...  
WWW.LUISTERGRA...  
AMSTERDAM...

me cuido,  
nos  
cuidamos.

ComosTCI 2023  
ComosRedeTCI

AMSTERDAM THE CITY OF AMSTERDAM

**A violência da TCI em uma comunidade a homens trans**

**Violência**...

**Impacto**...

**Recomendações**...



DE DRIE VOORNAAMSTE INZICHTEN VAN DE STUDIEREIS ZIJN:

1. De Luistergroepen worden op veel plaatsen georganiseerd vanuit de samenwerking met een gezondheidspost, te vergelijken met onze huisartsenpost + tandarts. Deze posten hebben van het Ministerie van Volksgezondheid van Brazilië de mogelijkheid gekregen om naast het reguliere aanbod van de medische standaardzorg ook aanvullende integratieve gezondheidspraktijken aan te bieden. De Luistergroepen zijn één van deze praktijken. In de context van Nederland nemen we ons voor om te werken aan connectie met huisartsen en praktijkondersteuners voor patiënten met lichte psychosociale klachten die geen medische oorzaak hebben en te maken hebben met onderliggende sociaal maatschappelijke problemen, zoals verlies van werk of van een naaste.

2. In het centrum van IBT/Luistergroepen in Fortaleza, is er een weekprogramma met allerlei activiteiten en werkvormen van zorg en aandacht, zoals muziek en dans, en ook is er ruimte voor tekenen en creatief bezig zijn met uitwisseling en reflectie. Er is elke dag de mogelijkheid om een voetenbadje te nemen met een meditatie erbij en er wordt massage aangeboden. We willen in Amsterdam verder werken aan centra van zorg en aandacht.

3. Uit de verschillende gesprekken die we in Brazilië voerden bleek dat we inmiddels één training verwijderd zijn van volledige zelfstandigheid. Iedereen die de twee basis modules heeft gehad en zelf voldoende rondes heeft begeleid, kan de afrondende training (één week) volgen en is daarna bevoegd om onder supervisie mensen op te leiden. Tot nu toe worden de trainingen gegeven door trainers van buiten die deel uitmaken van het Europees-Braziliaanse netwerk. In 2024 willen we de afrondende training volgen en op basis van het materiaal van ABRATECOM de Nederlandse training verder ontwikkelen.





## 8. PUBLICITEIT VOOR DE BIJEENKOMSTEN

We maken vooral gebruik van sociale mediakanalen, mond-tot-mond reclame en verzendlijsten in Whatsapp om de bijeenkomsten aan te kondigen. En we bieden bestaande groepen en netwerken, proefbijeenkomsten aan. Flyers worden regelmatig verspreid via centrale locaties zoals bibliotheken, huizen van de wijk, informatiemarkten, buurtkamers en huisartspraktijken. We leggen connecties met sociale professionals in de buurten om hen te vertellen over de Luistergroepen en via hen sluiten zich nieuwe deelnemers aan. We participeren in de wijktafels gericht op welzijn en zorg. Via de website [www.luistergroepen.org](http://www.luistergroepen.org) kunnen mensen zien wanneer er Luistergroepen plaatsvinden. De ervaring heeft ons geleerd dat de meeste mensen bij de Luistergroepen terecht komen via de begeleiders zelf en via andere deelnemers. Deelnemers die voor het eerst komen, zijn meestal warm uitgenodigd door een andere deelnemer of een begeleider.

In 2023 heeft Luistergroepbegeleider en illustrator Betina nieuwe illustraties gemaakt die uitbeelden hoe Luistergroepen er uitzien en wat er gebeurt. We gebruiken deze beelden in onze publicaties, op de website en op de flyers.



## Luistergroepen Hart voor Noord naar Brazilië



■ Leren hoe anderen dingen aanpakken tijdens de luistergroepen. (FOTO: ADOBE STOCK)

**NOORD** – De projectgroep 'Luistergroepen' van Hart voor Noord neemt deel aan een conferentie in Brazilië waar luistergroepen van over de hele wereld bij elkaar komen. De hele reis is te volgen via de blog van Jeanette de Waard, diaconaal opbouwwerker bij Hart voor Noord.

In een luistergroep worden dagelijkse ervaringen van thuis, op ons werk of in de buurt gedeeld. Ook worden er zorgen gedeeld en wordt het leven gevierd. Door te luisteren naar anderen leer je hoe anderen dingen aanpakken. Sinds mei dit jaar is er elke twee weken een luistergroep in de Openbare Bibliotheek Van der Pek in Amsterdam-Noord. Soms wordt er gewerkt met een thema. Een luistergroep helpt om samen te leven, ondersteunt in angsten en verdriet en biedt vreugde en hoop. Wil je meedoen? Kijk op [www.luistergroepen.org](http://www.luistergroepen.org)

om te zien waar en wanneer er een luistergroep plaatsvindt.

### **Kinderzomerfeest**

Via de collectebus van het Armoedefonds is er 1.225 euro opgehaald voor de organisatie van het kindersomerfeest. Het Armoedefonds verdubbelde dit bedrag tot 2.450 euro. Samen met een aantal actieve buurtbewoners is inmiddels een plan gemaakt voor het feest dat eind augustus plaatsvindt.

### **Buurtverbinders**

Buurtverbinders die op vrijwillige basis in hun buurt kinder- en

tieneractiviteiten organiseren samen met moeders en andere buurtgenoten zijn juni voor het eerst bij elkaar geweest om elkaar beter te leren kennen, van elkaar te leren en elkaar te inspireren. Ook is er gepraat over de plannen voor december met het idee om juist dan gezinnen die weinig te besteden hebben iets waardevols te geven.

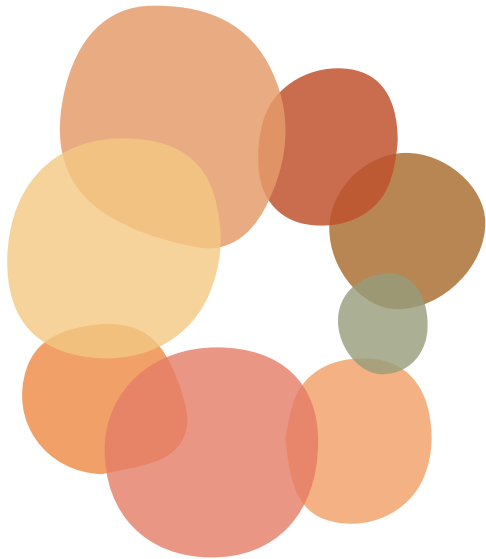
### **Opening Sociale Markt**

Stichting Hart voor Noord werkt samen met Diaconie Noord vanuit kerkgebouw de Ark in Amsterdam-Noord. In de Ark vond een flinke verbouwing plaats om de kerkzaal om te toveren tot Sociale Markt. Op 23 juni werd de Sociale Markt feestelijk geopend door wethouder Marjolein Moorman, stadsdeelbestuurder Esther Lagendijk en directeur van de Protestantse Diaconie Hanneke van Bezooijen. In de Sociale Markt bundelen Diaconie Noord, het Leefkringhuis, Voedselbank Amsterdam en het Leger des Heils hun krachten voor mensen met een krappe beurs. Mensen kunnen er terecht bij verschillende winkels waar je (gratis) dagelijkse boodschappen, huishoudelijke producten en een nieuw outfit kunt uitkiezen, hierdoor houden mensen meer besteedbaar inkomen over en komen in hun eigen kracht te staan. De koffie staat klaar en je bent welkom om je verhaal te delen.

Artikel in Nieuwsblad Amsterdam-Noord

## 9. IMPACT: ERVARINGEN VAN DEELNEMERS EN BEGELEIDERS

Met de Luistergroepen streven we naar de volgende impact (zie projectplan 2023):



1. DEELNEMERS VOELEN ZICH GEZIEN EN GEHOORD.
2. DEELNEMERS KRIJGEN INZICHT IN HUN PERSOONLIJKE WORSTELINGEN EN LEVENSVERHALEN VAN ANDERE DEELNEMERS.
3. DEELNEMERS KRIJGEN HOOP EN PERSPECTIEF MET BETREKKING TOT DAT WAT ZE IN HUN LEVEN ERVAREN.
4. DEELNEMERS KRIJGEN MEER VERTROUWEN IN MENSELIJKE RELATIES.
5. DEELNEMERS BOUWEN EEN NETWERK OP.
6. DEELNEMERS 'STAAN OP' MET MEER ZELFVERTROUWEN EN ZELFWAARDERING.
7. DEELNEMERS 'STAAN OP' OM WEER OF MEER TE PARTICIPEREN IN DE SAMENLEVING.
8. DE GROEPEN HEBBEN EEN PREVENTIEVE WERKING.
9. DE VRIJWILLIGE BEGELEIDERS VERDIEPEN HUN VERMOGEN TOT ZELFZORG, OM VANUIT DIE ERVARING BETER VOOR DE ANDER TE KUNNEN ZORGEN TIJDENS DE LUISTERGROEP.
10. ER ONTSTAAN VEERKRACHTIGE BUURT NETWERKEN.



We vragen deelnemers en begeleiders regelmatig naar hun ervaringen met de Luistergroepen. We vinden het belangrijk om te weten of en wat voor impact de Luistergroepen hebben. Bereiken we de goede mensen? Bieden de bijeenkomsten voldoende veiligheid en kwaliteit? Ervaren de groepsbegeleiders voldoende steun en hebben ze voldoende kennis? Na elke luisterronde bestaat er de mogelijkheid om met elkaar te evalueren en wordt er een evaluatieformulier ingevuld. Er zijn 3 belangrijke punten die deelnemers regelmatig noemen en waar verschillende resultaten in doorklinken:



1. DEELNEMERS ZIJN VERRAST OVER DE VERBINDING DIE ONTSTAAT TIJDENS EEN LUISTERRONDE ZONDER DAT MENSEN ELKAAR ALTIJD KENNEN. Ze ontdekken dat ze niet de enigen zijn die met een zorg rondlopen en de herkenning bij anderen doet hen goed en is tegelijk een erkenning van hun emoties en ervaringen.

2. DEELNEMERS GEVEN AAN LICHTER NAAR HUIS TE GAAN DAN TOEN ZE AANKWAMEN. Ze ervaren het als een opluchting om een verhaal te kunnen delen. Anderen delen hoe ze in een soortgelijke situatie toch weer verder zijn gekomen en dat geeft hoop. De bewegingen tijdens de bijeenkomsten helpt deelnemers te ontspannen, om even te lachen of om beter te kunnen voelen. Tegelijk zijn er soms ook deelnemers die aangeven dat ze door het delen het verdriet nog meer voelen en dat zwaar vinden; hen bieden we na afloop extra aandacht en kijken of en welke hulp er nodig is. Deelnemers bieden elkaar na afloop ook hulp aan.

3. DEELNEMERS DELEN DAT ZE DOOR DEELNAME AAN DE LUISTERGROEPEN VERANDERINGEN OPMERKEN IN HUN HOUDING EN DAT ER HERSTEL IN RELATIES MOGELIJK IS.

## ERVARINGEN VAN DEELNEMERS

Om redenen van privacy zijn de namen hieronder niet de echte namen.

Dit is wat nieuwkomer Latifa deelde:

Latifa is 6 maanden in Nederland. Door een toevallige ontmoeting op straat kwam ze bij de Luistergroep terecht. Ze spreekt al wat Nederlands en we vertalen naar het Engels. Ze woont in een asielzoekerscentrum. Ze deelde in de Luistergroep dat ze het moeilijk vindt om met haar kamergenote om te gaan die niet hygiënisch is. We deelden onze eigen ingewikkelde ervaringen met kameren huisgenoten en hoe we ermee om zijn gegaan. Latifa liet al deze ervaringen op haar inwerken. Twee weken later deelde ze stralend dat ze de bloem die ze zelf bij de Luistergroep had gekregen aan haar kamergenote had gegeven die vervolgens openbrak en aangaf dat ze geen goede kamergenote is. Ze hebben erover kunnen praten en de kamergenote gaf haar een paar dagen later een bos bloemen! (4 juli 2023)

Truus vertelt na een periode van deelname aan luisterrondes:

Deelneemster Truus had geen goed contact met haar dochter en voelde zich op allerlei manieren in de steek gelaten en verbitterd. Bij de Luistergroep kon zij dit delen en werden haar gevoelens erkend. Anderen deelden over soortgelijke ervaringen. Dit gaf haar kracht en moed. Ze raakte minder verbitterd en kon met nieuwe ogen naar haar dochter kijken. Ook lukte het haar om een meer open houding naar andere mensen te hebben en ze maakte opnieuw contact met haar directe burens. (4 oktober 2023)

Tijdens de Luistergroep kozen we als centrale thema het gevoel van machteloosheid als het niet lukt om mensen met elkaar te verbinden die de geschiedenis en doorwerking van slavernij en kolonisatie heel verschillend zien en beleven. We deelden welke vormen we hebben gevonden om hiermee om te gaan en toch momenten van verbinding te creëren.

Deelneemster Hilly, met Surinaamse roots, vertelde:

De Luistergroepen hebben haar geholpen zichzelf als persoon te accepteren, inclusief gevoelens van pijn en afwijzing. En daarom vindt ze het belangrijk dat hier haar naam wordt genoemd: 'ik mag er zijn'. De excuses van de Koning zijn een enorme bevestiging en bevrijding voor haar. Een andere deelneemster deelde dat haar Joodse vriendin zich niet gezien voelt in wat Joden moeten doormaken. Het was helpend en verrijkend om naar haar te luisteren, zonder oordeel, waardoor de vriendin erkenning voelde voor wie zij is. In alle verhalen kwam naar voren dat het tegelijk erkennen van de eigen gevoelens over ingewikkelde situaties alsmede de emoties van anderen, een belangrijke stap blijkt in het herstel van relaties en verbinding.

(20 juni 2023)

HIERONDER DELEN WE EEN AANTAL BEVINDINGEN IN EEN CREATIEVE VORM; DE TEKENINGEN ZIJN VAN BETINA VAN METER.



"Ik ben sociaal niet zo handig; ik word vaak in de maling genomen. Dan voel ik me boos en verdrietig. In de Luistergroep durfde ik dit te delen. Iemand anders herkende dit en was blij dat ik het deelde."

"Ik wil andere mensen graag helpen en adviezen geven. Ik heb nu ingezien dat dit juist niet de bedoeling is bij een Luistergroep. Mensen mogen zelf ontdekken hoe zij met hun worstelingen omgaan. Wat voor de één werkt, werkt niet voor de ander. Ik zie hier steeds meer de waarde van in. Ik merk dat ik in de omgang met andere mensen niet meer zo snel met een advies kom; ik probeer eerst te luisteren en vragen te stellen."



"Ik kreeg een compliment bij de Luistergroep. Een deelnemer voelde zich geholpen door de vragen die ik stelde. Dit maakte me blij en trots; ik krijg niet zo vaak een compliment."



"Voor mij is het belangrijkste van de Luistergroep dat ik even kwijt kan waarmee ik zit. Ik zit vaak met dingen in mijn hoofd, waardoor ik pieker, en dan word ik somber. Als ik het vertel dan ga ik niet piekeren. Het lucht me op om te vertellen."



## ERVARINGEN VAN BEGELEIDERS

Bij de intervisie van Luistergroepbegeleiders delen we punten om te vieren: inzichten en ontdekkingen over de organisatie, begeleiding, interacties en positieve effecten van de luisterrondes als begeleider, co-begeleider of participerende begeleider.



P. 34: Gedicht door begeleider Hilly, over wat Luistergroepen voor haar betekenen.

Dit zijn de punten die werden ingebracht bij de intervisie van september:

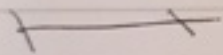
- Ik vond het zo leuk dat bij de laatste ronde waar ik begeleider was een nieuwe deelnemer was die sieradenmaker blijkt te zijn. Ik word blij van de diversiteit van mensen die komen en die ik ontmoet. Zo ook bij Luistergroep in week van de eenzaamheid in de Bol (Noord) met een groep ouderen, er was een mevrouw van 98 jaar die het fantastisch vond!
- De manier van omgang en praten bij de Luistergroepen helpt mij ook in mijn individuele gesprekken met mensen. Heel fijn en belangrijk om de doorwerking te merken: samenvatten, niet adviseren, vragen stellen.
- Een deelnemer van mijn ronde komt al heel lang zonder iets te zeggen en op een gegeven moment nam hij een gedicht mee en nu leest hij elke keer een zelfgemaakt gedicht voor.
- De openheid en veiligheid die tijdens ronde ontstaat, vind ik bijzonder. Ik deelde als begeleider iets over mezelf en er ontstond daardoor meteen uitwisseling met anderen in de groep, ook na afloop. Leuk om te merken.

Vervolgens is er gelegenheid om te delen wat lastig is in het begeleiden en moeilijk gaat. Dit keer kozen we het thema: 'Ik zou graag beter willen worden in het thematiseren van de vraag die iemand inbrengt'. Begeleiders wisselden met elkaar strategieën uit over hoe zij tot de kern komen van een inbreng.



Ode aan de luistergroep

Steeds weer die ene steen  
door te delen, vele geleden  
Is my alleen, ik verdween  
In het dagelijkse gebeuren, we leuren  
van een verleden alleen



steeds weer die ene steen  
gelachen, geroepen, het samen  
luisteren we, hoe verdeeld  
naar de stem, verdragen we  
de pijn van een verleden  
alleen

steeds weer die ene steen  
ons lichaam schreeuwde  
van het alleen doen  
ou, het uit de diepte me schoen  
hoop uit het verleden  
niet meer alleen

In onze verlorenheid voelen we  
om samen te  
zijn in het heden

## 10. VOORUITBLIK 2024

De Luistergroepen hebben nu een goede basis in Amsterdam.

In 2024 gaan we TEN EERSTE de bestaande Luistergroepen verder verstevigen. Het afgelopen jaar zijn we intensiever gaan samenwerken met buurtorganisaties en maatschappelijke partners in Amsterdam-Noord. Doordat we meer bekendheid hebben gekregen bij buurtwerkers en het Buurtteam in de wijken, zijn er meer bewoners verwezen naar de Luistergroepen. We kozen ervoor om niet zozeer te groeien in aantal locaties, maar meer in aantal bijeenkomsten en deelnemers. Er zijn nu tweewekelijkse bijeenkomsten van de Luistergroepen op vaste locaties waar eerst maandelijkse Luistergroepen waren. Dit waarborgt continuïteit, een grotere preventieve werking en draagt bij aan meer onderling contact tussen deelnemers. Voor het komende jaar willen we de samenwerking met de verschillende maatschappelijke partners verder uitbreiden. Zo gaan we contact leggen met huisartsen, praktijkondersteuners en welzijnscoaches in de wijken.

TEN TWEEDE gaan we collectieve vormen van zorg en aandacht uitbreiden, zoals beweging, ontspanning en creatieve opdrachten. Bij de intervisie bijeenkomsten met de Luistergroep begeleiders nodigen we een expert uit, zoals een creatief therapeut, die werkvormen met de begeleiders deelt en oefent.

We stimuleren vrijwilligers en deelnemers om iets te doen met hun verschillende talenten op het gebied van lichaamszorg, koken, tekenen en schilderen. Zo sluiten we zoveel mogelijk aan bij bestaande strategieën tegen stress en vormen van aandacht en moedigen buurtbewoners uit die met anderen te delen.

TEN DERDE bieden we intervisie en coaching aan de Luistergroepbegeleiders en vrijwilligers. We investeren hiermee in de ontwikkeling van onze vrijwilligers in de buurten die begeleider worden. In 2024 starten we met het ontwikkelen van de Nederlandse training voor Luistergroepbegeleiders.

TEN VIERDE is de projectgroep samen met alle begeleiders van de Luistergroepen beschikbaar als een praktijkplaats waar anderen op bezoek kunnen komen om kennis, ervaring en inspiratie op te doen. In 2024 experimenteren we voor het eerst met het opzetten van een Luistergroep buiten Amsterdam. Een Luistergroepbegeleider die in Zeist is gaan wonen, gaat samen met buurthuizen en de stichting Kerk en Samenleving een Luistergroep opzetten met subsidie van de gemeente Zeist (<https://wijkenloophuizen-zeist.nl/nieuws/aankondiging/luistergroep-van-start>). Dit experiment helpt ons om ervaring op te doen met een Luistergroep buiten Amsterdam en te onderzoeken wat hiervoor nodig is in het kader van het bepalen van onze strategie voor de komende jaren. Voor de strategiebepaling ontvangen we ondersteuning van een adviseur die wordt betaald door het Fonds RCOAK en door de Protestantse Diaconie.





# H RT VOOR NOORD

Luisteren ~ Ondersteunen ~ Verbinden

Contactpersoon: Linda van de Kamp  
l.vandekamp@diaconie.org • 06 832 50 890  
www.luistergroepen.org • www.hartvoornoord.nl

VORMGEVING: KIMHEMMES.COM