

Dialogoog in Actie

Goede Gesprekken Verbinden
Amsterdam Zuid
in 2023



1: Heb Lef Heb Lief



2. Vrouwenkracht



3. Polarisatie deel 2



4. Geen Vrijheid Zonder Strijd



5. Polarisatie deel 3



6. Eenzaamheid & Verbinding



7. Wandeldialoogen (4)



8. Jij en je dierbare met dementie. Hoe doe jij dat?



9. Verkiezingsuitslag En nu?

Dialoog 1 Heb Lef Heb Lief

22 februari 2023 in Huis van de Wijk Lydia

Deze dialoog in de week na Valentijn werd ingeleid door Pierre Valkering. Hij werd als priester geschorst nadat hij eerlijk zijn verhaal vertelde. Een verhaal over zijn liefde die er anders uitziet dan de kerk voorschrijft.

Liefde tussen mensen van verschillend geloof of met verschillende achtergrond en/of cultuur of geaardheid gaat niet altijd gemakkelijk. Daar is soms moed voor nodig.

Aan 3 dialoogtafels met elk 8 personen gingen de deelnemers gingen met elkaar in gesprek over liefde, je hart volgen en moed. Gespreksleiders waren Elisa, Emelie en Saskia.

De gesprekken werden gevoerd met als basis de volgende vragen:

Vragen

1. Welkom en voorstelrondje- wie ben je en wat heeft je getriggerd om naar deze dialoog te komen?
2. Waar denk jij aan als je denkt aan lef en liefde? Kan je een voorbeeld noemen waarin je zelf lef heb getoond in liefde?
3. Is voor elke relatie lef nodig?
4. Moet je altijd je hart volgen als het om liefde gaat?
5. Heb je zelf een situatie meegemaakt waarin je meer lef dan anders hebt getoond en dat dit zich ook loonde? Of loonde het juist niet, en hoe ging je daar mee om?
6. Wat had je zelf achteraf anders willen of kunnen doen / had je omgeving je kunnen bijstaan en hoe dan?
7. Hoe ga je om/ben je omgegaan met weerstand of goede bedoelingen van je omgeving als het gaat om liefde?
8. Welke situaties vragen om liefde en welke situaties heb je lef & moed nodig?
9. Wanneer heeft liefde jou te veel pijn gedaan?

Terugkoppeling met -onder andere- de volgende uitspraken:

- “Lief hebben gaat over lef hebben. En we hebben het lef gehad elkaar over onze eigen ervaringen te vertellen. Het was heel bijzonder”.
- “Sommige dingen werden niet gezegd maar zijn wel gehoord. We hadden het goed met elkaar aan tafel”.
- “We hebben het over verschillende vormen van liefde gehad. Ook over zelfliefde ontwikkelen want als je dat niet hebt, kan je je niet met open hart tot een ander wenden.”
- “Er is ook moed voor nodig om een verlies te dragen van het wegvallen van een geliefde.”
- “In vertrouwen is veel gedeeld door de mensen aan tafel terwijl niemand elkaar van te voren kende. Er was een grote mate van openheid”.
- “Het was een waardevolle ontmoeting”.



Inleiding door Pierre Valkering



Tafel gespreksleider Elisa



Tafel gespreksleider Saskia



Tafel gespreksleider Emelie

Dialog in Actie organiseert
Dialog over liefde in de week na Valentijn


HEB LEF HEB LIEF



Soms is er moed voor nodig om je hart te volgen. Liefde tussen mensen van verschillend geloof, met verschillende achtergrond en/of cultuur of geaardheid gaat niet altijd gemakkelijk. Een gesprek over liefde en je hart volgen. Met als inleiding een persoonlijk verhaal van Pierre Valkering, als priester geschorst omdat hij eerlijk zijn verhaal vertelde.
Per tafel 6 deelnemers en een gespreksleider.

Woensdag 22 februari 19.30 - 21.30 uur

Huis van de Wijk Lydia, Roelof Hartplein 2a
Graag opgeven via Christine@dialoginactie.nl

www.dialoginactie.nl

Dialogo 2 Vrouwenkracht Samen Sterk

9 maart in Huis van de Wijk Lydia

Aan drie volle tafels gingen de 21 vrouwen met elkaar in gesprek over wat je als vrouw voor elkaar kunt betekenen en over vrouwenkracht.

Voorafgaand aan de gesprekken luisterden/keken we naar de inspirerende video van het nummer “Put a woman in charge” van Keb’Mo’. <https://www.youtube.com/watch?v=FciQeRGYFlw> en vertelde Lobke van de organisatie Buurtgezinnen over haar ervaringen als gastgezin voor een ander buurtgezin. Over de keuze er willen zijn voor een andere moeder. Zij deed dat in aanwezigheid van de moeder van het buurtgezin. Vervolgens gingen we uiteen in groepen van 7. Acht deelnemers hadden nog niet eerder een dialoog van DiA bijgewoond, waaronder een paar vrouwen van Single Super Mom. Halverwege boden we de deelnemers een lunch aan.

Gespreksleiders waren Emelie, Gerda en Mar

Vragen

1. Welkom en voorstelrondje- wie ben je en wat heeft gemaakt dat je naar deze dialoog gekomen bent?
2. Hoe ga jij om met ontvangen? Mag jij ontvangen van jezelf? (van compliment tot hulp als het echt nodig is)
3. Wie heeft jou geholpen zelfbewust, sterk te zijn? Hoe? (Voor wie (en hoe) maak jij het verschil?)
4. Wanneer voelde jij je een sterke vrouw? Wat gebeurde er? Hoe reageerden anderen?
5. Wanneer heb jij ongelijkheid als vrouw ervaren? Wat gebeurde er en wat was je reactie?

Terugkoppeling met -onder andere- de volgende uitspraken:

- Bij ons aan tafel kwamen we erachter dat we ons sterk voelden op momenten waarop je je laat leiden door wat je echt voelt of ervoor uitkomt wie je echt bent.
- We hebben het als rijke ochtend ervaren.
- Het prachtige filmpje heeft ons geïnspireerd. Mooi te zien hoe generaties vrouwen voor onze rechten hebben gevochten en hoe liefdevol en krachtig vrouwen zijn.
- Ook nu in de oorlog zien we de kracht van vrouwen daar.
- We zijn blij met vrouwen voor ons die van alles voor ons bevochten hebben.
- Leuk om met vrouwen van totaal verschillende achtergrond en leeftijd die elkaar niet kenden zulke ontzettend leuke en persoonlijke gesprekken te hebben.
- Hoe verrijkend het is om even in elkaars kracht te mogen kijken.



Inleider Lobke vertelt



Tafel van Gerda



Tafel van Emelie



Tafel van Mar

Dialogoel in Actie organiseert dialoog

VROUWENKRACHT SAMEN STERK



Samen sterk! Na persoonlijke verhalen van Lobke van Buurtgezinnen en anderen gaan we in gesprek over geven en ontvangen. Wie heeft jou geholpen zelfbewust, sterk te zijn? En voor wie maak jij het verschil? In gesprek aan tafels van zeven vrouwen en een gespreksleider.

Voor wie? Alle vrouwen in Amsterdam Zuid.
Wanneer? donderdag 9 maart van 10.45 uur tot 13.15 uur. Inloop 10.30 uur.
Waar? Huis van de Wijk Lydia, Roelof Hartplein 2a.
Met? een kleine lunch (gratis).
 Opgeven via christine@dialogoinactie.nl

Dialogo 3 Polarisatie maakt meer kapot dan de samenleving lief is

22 maart in Huis van de Wijk de Pijp

Op zoek naar vooruitgang ondanks onze verschillen. In een samenleving vol polarisatie worden ook maatschappelijke problemen waarover we het [nagenoeg] eens zijn, niet aangepakt. Een opbeurend gesprek over het voorkomen van polarisatie

De inleiding werd gedaan door Hans Zuiver na het samen bekijken van drie korte filmpjes van SIRE over polarisatie. Aan 2 tafels gingen de deelnemers met elkaar in gesprek.

Gespreksleiders: Alma en Emelie

Vragen na voorstelronde

1. Kan je een voorbeeld delen van polarisatie in je persoonlijke omgeving die schade aangericht heeft?

Hebben jullie ook meegemaakt dat je dacht dat je het eens was over een onderwerp en 'opeens' bleek dat niet zo te zijn en kwamen jullie juist in een steeds scherper debat terecht?

- Wat hoorde en zag je gebeuren met jou en de ander?

Wat doe jij om trouw te blijven aan jouw eigen opvattingen, als je dat nodig vindt, en tegelijkertijd open te staan voor die van een ander?

Soms kan gedrag of een opmerking van iemand ons/jou zo diep raken, dat je direct wilt reageren/'terugslaan'

- Als je dit herkent, hoe ben je daar dan mee omgegaan?
- Wat gebeurde er toen?
- Stel dat je zou wachten met je eerste reactie, hoe zou dan je tweede reactie eruit kunnen zien?

(Dromen) Hoe zou het idealiter uitzien als we met elkaar in gesprek zijn en we zijn het helemaal niet met elkaar eens....

Suggesties

(Doen) Wat kunnen we onszelf voornemen om polarisatie te voorkomen?

- Wat ga jij doen of nalaten?

Terugkoppeling

- Probeer respectvol van mening te verschillen.
- Sleutels – je kunt een slot open maken en dicht draaien Maar je hebt ook smeermiddel dat je in het slot bij een sleutel kunt doen.
- Blijf werken aan het in gesprek zijn. Ook met jezelf! Soms bijna: juist met jezelf.
- Als ik polarisatie bemerk of zelf veroorzaak, kan ik ook vanuit mezelf proberen om die brug neer te leggen. Dat heb ik ook wel door het gesprek met jullie allemaal opgedaan.
- Ongelofelijk leuk en leerzaam gesprek.
- Nu moet je overal een mening over hebben. Het is een beetje het binaire denken, als bij een computer. Het is ja of het is nee. Er wordt minder nuance gezocht je moet overal een mening over hebben. Hoe was het? Zelfs na een restaurantbezoekje word je

het gevraagd. En als je een mening A hebt, is er ook een tegenovergestelde mening. Dat kan ook polariserend werken.

- Je moet het juiste moment en de juiste setting kiezen tijd ervoor nemen en voelen dat mensen bereid zijn toe te lichten waarom ze zo denken. Je moet dus bedenken Is dit wel het goede moment.
- Je moet ook soms kunnen zeggen, ik heb gewoon even geen mening en dan kan je even een discussie uit de weg gaan. Die vrijheid heb je ook.
- Wijs: je kan ook zeggen: ik heb hier eigenlijk geen mening over. Het niet weten is ook een wijsheid. Of geen uitspraak willen doen.



Tafel Emelie



Tafel Alma



Dialogo in Actie organiseert een dialoogtafel over
Polarisatie maakt meer kapot
dan de samenleving lief is
WOENSDAG 22 MAART 19.30 UUR

Kom en praat mee
Op zoek naar vooruitgang ondanks onze verschillen. In een samenleving vol polarisatie worden ook maatschappelijke problemen waarover we het [nagenoeg] eens zijn, niet aangepakt. Een opbeurend gesprek over voorkomen van polarisatie.

Voor wie? iedereen uit Amsterdam Zuid
Waar? Huis van de Wijk, de Pijp, Tweede van der Helststraat 66, Amsterdam
Wanneer? woensdag 22 maart van 19.30 tot 21.30 uur. Inloop vanaf 19.15 uur.
Graag opgeven via: christine@dialogoinactie.nl

De derde van deze drieluik over polarisatie is op woensdag 17 mei van 19.30 tot 21.30 uur.
MET BUURTKRACHT OVERWINNEN WE TEGENSTELLINGEN

  
www.dialogoinactie.nl

Dialogo 4 Vrijheid: geen vrijheid zonder strijd

3 mei 2023 in de Oranjekerk

Vrijheid is niet vanzelfsprekend. Daar is strijd voor geleverd: vrijheid na oorlog, vrijheid van mening en van zijn. Met inleiding door Betty Mock, in de oorlog als baby ondergedoken bij Surinaams verzetsstrijder Albert Wittenberg en zijn vrouw Janna. Vervolgens gingen we in gesprek over wat vrijheid voor iedereen aan tafel betekent. Met aan het einde een terugkoppeling per tafel. En een drankje en hapje.

Vijf tafels met gespreksleiders: Alma, Carla, Elisa, Emelie en Sandra

Vragen

Kort voorstelrondje

- Wat betekent vrijheid voor jou?
- Ben jij vrij?
- Heb jij moeten opstaan/strijden voor jouw vrijheid?
- Heeft iemand anders dat (ook) voor jou gedaan?
- Welke moed is daarvoor nodig geweest?

Terugkoppeling

- Het is belangrijk dat jongeren onze geschiedenis kennen en dat er onderwezen wordt over WO2.
- We wonen gelukkig in een land waar we mogen zeggen wat we willen, zolang je niet discrimineert.
- Je niet vrij voelen is vaak relatief. Als puber voel je je zelf vaak onvrij. Maar dit staat niet in verhouding tot onvrijheid.
- Belangrijk is om op een gelijkwaardige manier contact te maken
- Ik vond het heel mooi dat ik in ieders verhaal wel iets herkende van mijzelf.
- Er bestaan verschillende vormen van vrijheid. Vrijheid kan worden beperkt door oorlog, pandemie, de maatschappij, anderen om je heen en je kunt zelfs jezelf onvrijheden opleggen.
- De essentie van vrijheid is dat je mag zijn zoals je wilt en dat je kunt zeggen wat je wilt en erbij mag horen als je dat wilt.
- Benoemd wordt dat aan een van de tafels deelnemers met verschillende nationaliteit zitten: iemand uit Amerika, uit Marokko, uit Iran, uit Eritrea en een aantal uit Nederland. De naam van één van de deelnemers betekent "vredesduif". De tafel vindt het prachtig haar aan tafel te hebben.
- Het is niet belangrijk wat je gelooft maar wat je doet.
- Hoop hebben helpt en is belangrijk om goede keuzes te kunnen maken en om jezelf te ontwikkelen.
- Benoemd wordt verschillende keren dat we blij zijn om in een land te leven waar kiesrecht is, waar je je mond open kunt doen, waar je discriminatie kunt benoemen. Wel moeten we alert blijven in de ontwikkelingen die gaande zijn.

- Aan een ander tafel speelde religie een grote rol in de gesprekken. Er zitten meerdere Joodse mensen, een moslima en Nederlandse mensen aan tafel. Zij konden elkaar vinden in het principe *leven en laten leven*. En belangrijk wordt gevonden dat men vrij is om eigen keuzes te mogen maken. Zolang je een ander niet belemmert. Dat is vrijheid.
- Als afsluiting werd een gedicht over vrijheid en toekomst voorgelezen dat één van de deelnemers ter plekke had geschreven.

De deelnemers waren onder de indruk van het verhaal van Betty Mock. Zij gaven aan het een heel waardevolle avond gevonden te hebben in aanloop naar 4 en 5 mei. Sommigen benoemden dat zij de dag volgend aan de dialoog tijdens de 2 minuten stilte ook de ouders van Betty en Albert Wittenburg zullen herdenken.



Betty Mock – inleider



Tafel van Alma



Tafel van Sandra



Tafel van Emilie



Tafel van Elisa



Tafel van Carla

Dialogo in Actie organiseert dialoog over

VRIJHEID

GEEN VRIJHEID ZONDER STRIJD

WOENSDAG 3 MEI 2023

Kom en praat mee
 Vrijheid is niet vanzelfsprekend. Daar is strijd voor geleverd: vrijheid na oorlog, vrijheid van mening en van zijn. Met inleiding door Betty Mock, in de oorlog als baby ondergedoken bij Surinaams verzetsstrijder Albert Wittenberg en zijn vrouw Janna. Vervolgens gaan we in gesprek over wat vrijheid voor jou betekent. Ben jij vrij? Heb jij daarvoor moeten opstaan? Heeft iemand dat voor jou gedaan? Welke moed is daarvoor nodig geweest?

Voor wie? Iedereen uit Amsterdam Zuid
Waar: Oranjekerk, Tweede van der Helststraat 1, Amsterdam
Wanneer? woensdag 3 mei van 19.30 tot 21.30 uur. Inloop vanaf 19.15 uur
 Graag opgeven via: christine@dialogoinactie.nl ivm aantal gespreksleiders

Dialogo in Actie

www.dialogoinactie.nl

X Gemeente
 X Amsterdam
 X Zuid

Dialogo 5 Met Buurtkracht overwinnen we tegenstellingen

17 mei in Huis van de Wijk de Pijp

Hoe ziet een samenleving zonder polarisatie eruit? Vraagt dit een samenleving met actieve buurtbewoners? Kan buurtkracht zorgen voor nieuwe verbindingen waarin we op zoek kunnen gaan naar wat we met elkaar delen en hoe we samen verder komen. Mariska van der Werf van Combiwel Buurtwerk deelde met de deelnemers haar ervaringen.

Aan een grote tafel met Alma als gespreksleider werd verder gepraat aan de hand van de volgende vragen:

Vragen na voorstelronde

- Wat doe je zelf al in de buurt? Zou je je rol daarin anders/groter willen zien?
- Heb je zelf ideeën voor (burger/bewoners) initiatieven om polarisatie te voorkomen?
- Wat heb je nodig om die tot uitvoering te brengen?
- Hoe zie jij de rol van buurtactiviteiten en buurtinitiatieven in relatie tot polarisatie?
- Hoe kunnen ze worden (beter) gefaciliteerd en gestimuleerd? En door wie (op buurtniveau? Stadsdeel? Gemeente? Landelijk?)

Terugkoppeling

De deelnemers gingen in gesprek over verschillende belevingen van polarisatie. Er waren een aantal deelnemers die met nadrukkelijke voorbeelden kwamen waar polarisatie echt het gesprek kan verstoren. Ook deze keer leek polarisatie een richting in te gaan die we niet wilden. In het gesprek bleek heel duidelijk dat de kracht van samenwerking in de buurt positief kan zijn en een brugfunctie kan hebben bij tegenstellingen.





Dialogo in Actie organiseert een dialoogtafel over
MET BUURTKRACHT
OVERWINNEN WE TEGENSTELLINGEN

WOENSDAG 17 MEI 19.30 UUR

Kom en praat mee

Hoe ziet een samenleving zonder polarisatie er uit? Vraagt dit een samenleving met actieve buurtbewoners? Kan buurtkracht zorgen voor nieuwe verbindingen waarin we op zoek kunnen gaan naar wat we met elkaar delen en hoe we samen verder komen?

Mariska van der Werf (Combiwel Buurtwerk) deelt met ons haar ervaringen.

Voor wie? iedereen uit Amsterdam Zuid

Waar? Huis van de Wijk, de Pijp, Tweede van der Helststraat 66, Amsterdam

Wanneer? woensdag 17 mei van 19.30 tot 21.30 uur. Inloop vanaf 19.15 uur.

Graag opgeven via: christine@dialogoingactie.nl in verband met aantal gespreksleiders

mede mogelijk gemaakt door
Combiwel
buurtwerk

Dialogo in Actie

www.dialogoingactie.nl

× Gemeente
× Amsterdam
× Zuid

Dialogo 6 Dialogotafel over Eenzaamheid en Verbinding

19 mei 2023 in ‘de Buurman’ in het Amstelhuis

Voor de vrouwen van de verschillende vrouwengroepen die in de Buurman hun wekelijkse bijeenkomst hebben, organiseerden we een dialoog over eenzaamheid en verbinding. Van tevoren hebben we Combiwel contact gelegd met de groepen en zijn we verschillende keren langs geweest om kennis te maken.

Als inleiding kwam Rigbe vertellen over haar komst naar Nederland als vluchteling samen met haar dochter die toen een jaar of 6 was. Ze vertelde hoe zij eenzaamheid heeft ervaren op reis hier heen en in de verschillende AZC’s in Nederland. Over hoe zij verbinding maakte met anderen en dat het moeilijk was steeds naar een andere plek te moeten gaan. Daarnaast vertelde ze over hoe het nu gaat nu zij een woning heeft in Amsterdam en een leven aan het opbouwen is, een studie doet en haar dochter naar school gaat. Een inleiding over moed, hoop en volhouden.

Aan 2 tafels met gespreksleiders Gerda en Alma spraken de vrouwen van de Surinaamse, Turkse en Marokkaanse groepen met elkaar. Onder het genot van een stuk zelfgemaakte appeltaart en andere hapjes. Met een bloem en een “Hug in a Cup” theezakje gingen de dames na afloop naar huis terug.

De vrouwen gingen in gesprek aan de hand van de volgende vragen:

1. Wat is jouw naam? En wil je iets vertellen over eenzaamheid in jouw leven?
2. Wat is het verschil met je alleen voelen?
3. Hoe ga jij zelf om met je alleen voelen of eenzaam zijn?
4. Praat je met iemand over hierover?
5. Kan je je ook alleen voelen of eenzaam zijn als je mensen om je heen hebt?
6. Kan je dit bij een ander herkennen?
7. Hoe kan je merken of iemand graag alleen is of eenzaam is?
8. Kun je iets doen aan eenzaamheid bij een ander?
9. Wat heeft jou geholpen?
10. Hoe kan je iemand anders helpen minder eenzaam te zijn?
11. Stel dat ..., wat zou je morgen kunnen doen? Voor jezelf? Voor een ander?
12. Wat neem je mee uit dit gesprek?

Terugkoppeling

- Eenzaam zijn is niet hetzelfde als alleen zijn, het is een gevoel dat je je buitengesloten voelt en geen betrokkenheid voelt.
- Eenzaamheid kan uit verdriet voortkomen.
- Je kunt het soms zien als iemand zich niet verzorgt, niet goed eet en drinkt, de hele dag in pyjama rondloopt en soms mondt het uit op drank of drugsgebruik
- Als je uit een ander land komt mis je in het begin je familie en vrienden heel erg. Het duurt een tijd voordat je betrokkenheid voelt bij andere mensen.
- Taal is daarbij belangrijk om aansluiting te vinden en gesprekken te hebben.
- Het is belangrijk er zelf op uit te gaan en interesses te hebben of te vinden.
- Als het zelf niet lukt uit schaamte of verlegenheid of dat je je niet fijn voelt, dan is het heel belangrijk dat er iemand is die je meeneemt, je ziet. En je wijst op dingen die in de buurt zijn. Of dat die persoon zelfs meegaat. Eigenlijk zouden veel meer mensen

zich moeten inzetten om mensen te helpen die eenzaam zijn. Betrokkenheid naar een ander voelt daarnaast ook goed.

- Verbinding kiezen kan altijd weer. Met grote of kleine acties.
- “Ik heb vandaag geleerd dat ik niet de enige ben die zich alleen voelt. Vroeger mensen hetzelfde gevoel. Iemand de deur uit alleen maar niet eenzaam”.
- “Ik neem dit mee naar huis”
- “Ik heb veel opgestoken van alles wat ik gehoord heb. Ik bedank iedereen die hier zit”.
- “Ik ook”. “Ik ook”.
- “Als ik burens kan helpen, dan doe ik dat”.
- “Het was fijn om hier te zijn, ik heb zeker dingen opgestoken die ik meeneem naar huis”.
- “Ik heb een goed gevoel voor de mensheid, dat neem ik mee naar huis”.
- “Sommigen zijn eenzaam, sommigen alleen, maar we moeten proberen om met elkaar elkaar op te krikken als het moeilijk gaat en verder vond ik het een hele fijne middag”.





Dialogo in Actie organiseert een dialoog over

EENZAAMHEID & VERBINDING



Vrijdag 19 mei van 13.15 tot 15.15 uur. Inloop 13 uur.

Kom je ook?
Rigbe vertelt over haar ervaringen met eenzaamheid. Daarna gaan we met elkaar in gesprek over eenzaamheid en verbinding aan de hand van vragen. Met aan elke tafel een gespreksleidster.

Voor: Vrouwen van de verschillende vrouwengroepen van "de Buurman".
Wanneer: vrijdag 19 mei
Tijd: van 13.15 tot 15.15 uur (inloop vanaf 13 uur)
Waar? In de Buurman in het Amstelhuis
Met: hapje en drankje

Opgeven bij Christine@dialoguinactie.nl of telefonisch 06-81683418

www.dialoguinactie.nl

Dialogoog 7 Vier wandeldialogen met als thema Elkaar Zien, Grenzen Stellen, Erbij horen en Lekker in je Vel.

11 februari, 8 april en 13 mei in het Amsterdamse Bos en 10 juni in het Amstelpark

Een tafeldialogoogbijeenkomst is dit jaar ‘ingevuld’ door 4 wandeldialogen. Drie wandeldialogen vonden plaats in het Amsterdamse Bos en de laatste in juni in het Amstelpark (omdat er een groot festival in het Bos was georganiseerd). Aansluitend aan de laatste wandeling werd aan de deelnemers een picknick aangeboden.

De onderwerpen van de vier dialogen waren. Elkaar Zien, Grenzen Stellen, Erbij Horen en Lekker in je Vel.

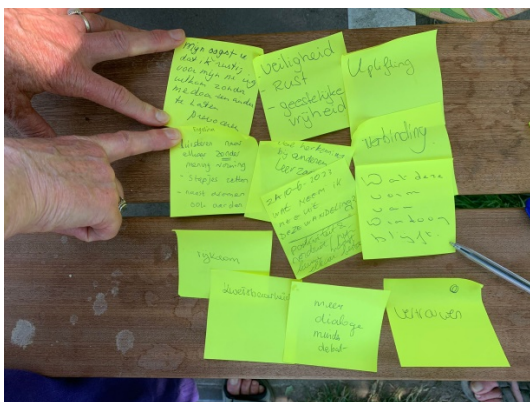
De wandeldialogen werden gehost door Ariëlle, de coördinator en ‘trekker’ van de wandeldialogen. Naast de host waren er elke keer ook andere begeleiders die elk een subgroepje wandelaars onder zijn/haar hoede had. De gesprekken werden steeds door 2 wandelaars gevoerd, el een bepaald aantal minuten aan het woord. Na afloop van elke ronde volgde een korte terugkoppeling en vervolgde de wandeling zich en gingen de wandelaars met een andere wandelaar in gesprek. Aan het einde kwamen de groepjes bij elkaar voor een gezamenlijke afsluiting waarbij iedere deelnemer gevraagd werd welk inzicht of welke wijsheid hij/zij van de ochtend mee naar huis neemt. Deze ‘oogst’ werd op post-its geschreven. Na afloop kunnen de deelnemers naar huis of nog even een koffie of chocomel drinken op uitnodiging van DiA. Alle keren zijn alle deelnemers voor koffie gebleven om nog even met de groep na te praten.

Een team van enthousiaste gespreksleiders heeft zich gevormd die naast tafeldialogen ook met plezier de wandeldialogen leidt. Voorafgaand aan de wandeldialogoog ontvangen de begeleiders een script en bespreken deze tijdens een voorbereidende zoom. Net als bij de reguliere dialogoogbijeenkomsten.

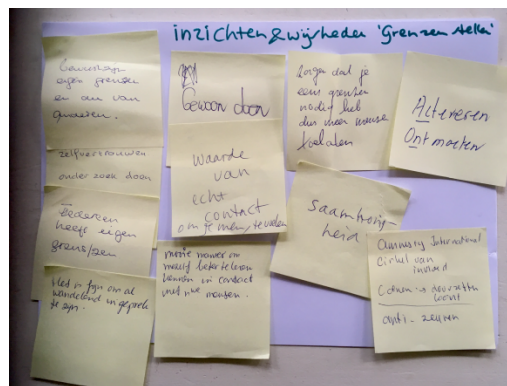
De deelnemers zijn erg enthousiast over de wandeldialogen. Het groepje deelnemers groeit en de laatste dialogen werden bezocht door 13-15 deelnemers.

Reacties op wandeldialogoog:

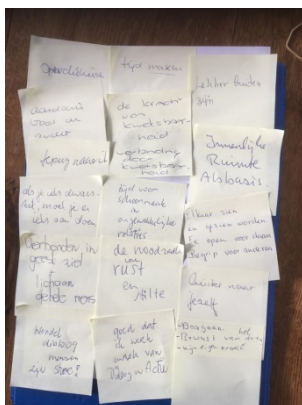
- “Ik ontmoette de deelnemers voor het eerst, kende niemand, maar door de wandeldialogoog heb ik het gevoel dat ik geen anonieme burger ben. En mogelijk ontmoeten we elkaar een volgende keer op straat, in de winkel, bij een andere buurtactiviteit of weer bij de volgende wandeldialogoog”.
- “Verbinding met de ander, ondanks dat ik de ander net ontmoet, is er al snel. Beiden hebben we het al snel over wezenlijke gevoelens en ervaringen. Daar ondersteunt het thema van de wandeling ook mee. En als we dan naar elkaar luisteren zonder daar een oordeel op te plakken dan stimuleert mij dat om open te zijn. Dan mag ieder zijn/haar eigen verhaal hebben en zijn alle verhalen mooi om naar te luisteren en af en toe gaven dat ook weer impulsen hoe ik tegen sommige items kan aankijken of bijsturen”.



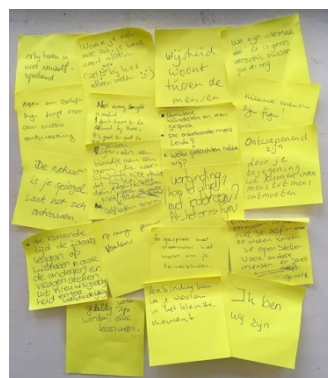
(deel van de) Oogst Lekker in je Vel



Oogst Grenzen Stellen



Oogst Elkaar zien



Oogst Erbij Horen



Dialogo 8 Je naaste met dementie: hoe doe jij dat?

21 juni 2023 Buurthuis De Berlage in de Lekstraat

Na een inleiding van Salih Gürbuz van de documentaire 'Mijn moeder is dement' en het tonen van een kort stukje uit de documentaire, gaan we in gesprek over omgaan met onze dementerende familieleden/geliefden. Lukt het te kijken naar wat nog wel kan en waar je elkaar nog wel vindt? Salih nam ook deel aan het gesprek en het delen van zijn ervaringen werd als zeer waardevol gezien.

Deze dialoog is georganiseerd in samenwerking met Wouter Plaatsman van het Alzheimer Trefpunt.

Gespreksleiders waren Ben en Carla.

Vragen

- Voorstelrondje. Wie ben je en wat brengt je naar deze dialoogbijeenkomst?
- Hoe lukt het jou de zorg en aandacht voor je dementerende naaste in je leven in te passen?
- Waar ligt jouw grens? wanneer lukt het niet meer om het in je leven in te passen?
- Hoe werkt het hebben van een dementerend familielid door op de rest van jouw familie?
- Hoe lukt het jou om te kijken naar wat nog wél kan? Waar vinden jullie elkaar nog wel? (is er iets wat altijd nog 'werkt' voor jullie?)
- Hoe ga je om met eventuele afstandelijkheid, moeilijk gedrag of agressie?
- Zitten er voor jou ook positieve dingen aan je naaste met dementie? Anders gezegd: wat brengt het jou in positieve zin, je naaste met dementie?
- Hoe zie jij de stap van je naaste naar een verzorgingshuis onder ogen? Wanneer is voor jou dat moment daar?
- Hoe ga je om met verwachtingen uit jouw omgeving?
- Hoe kaart je aan als je je zorgen maakt over de benadering van medebewoners of van de zorg ten opzichte van je dierbare. Voel je je vrij het bespreekbaar te maken?
- De ziekte kunnen we (nog) niet veranderen, maar als al het andere verder wel mogelijk was, hoe zie jij dan de zorg het liefste voor je? Waarbij de relatie van jou en je dierbare het meest tot zijn recht komt.

Terugkoppeling

- Omgaan met een dierbare blijft een worsteling, vooral als de partner nauwelijks in de gaten heeft wat er aan de hand is en niets wil.
- Moeilijk hulp vragen maar soms wel nodig. Want als jij als mantelzorger 'omvalt', dan is er echt een probleem. Kijk waar je grens ligt en zorg dat je er niet overheen gaat.
- Zorg goed voor jezelf als mantelzorger zijnde. Het is zwaar en zorg dat je hulp vraagt.
- Hulp kan zijn dagbesteding
- Hulp kan hulp-aan-huis zijn. Veel mensen weten niet dat dat aangevraagd kan worden, hoe werkt dat? Er is nog veel onbekend over de mogelijkheid tot hulp vragen.
- Hulp vragen kan bij een Buurteam. Je kunt ook komen naar een Alzheimer Trefpunt.

- Soms brengt de organisatie van hulp problemen met zich mee binnen de familie. Er zijn verwachtingen waar familieleden niet aan kunnen (door tijdgebrek, werk) of willen voldoen. Dat maakt het extra verdrietig want je wilt eigenlijk de zorg samen delen en niet dat er spanningen en verwijten over en weer gaan.
- Voor mensen met Turkse achtergrond worden nu ook op sommige plekken Alzheimer Theehuizen georganiseerd.
- Salih merkt op dat hij het mooi vond dat bij vragen als ‘wel of niet naar een verzorgingshuizen ‘wel of niet naar dagbesteding’ na korte tijd de hulptroepen aan tafel al met voorbeelden kwamen en mogelijkheden. Een deelnemer die vertelde dat haar man ook niet naar dagbesteding wilde maar dat hij er nu zelfs om vraagt. En over de vraag hoe gaan we kijken naar een oplossing van een verzorgingshuis, werd ook een rip gegeven dat in de Ferdinand Bolstraat een verzorgingshuis is voor mensen met dementie. De oplossingen of tussenoplossingen kwamen al uit de groep. Dat vond hij mooi.
- Nee zeggen blijft moeilijk. Mantelzorgers doen steeds meer omdat ze denken/weten dat het anders niet gebeurt. Weet dat er best veel hulp mogelijk is.
- Je kan naar de huisarts als je dementie vermoedt
- Je ken naar het Buurteam waar samen met jou gekeken wat nodig is en waar de hulp te krijgen is. En hoe dat te organiseren.
- Er zijn casemanagers dementie die weten waar welke hulp te krijgen is en welke trucjes er zijn om het leven makkelijker te maken.
- Je kan naar het Alzheimer Trefpunt in hetzelfde gebouw waar we nu zitten, elke eerste dinsdag van de maand. Daar worden onderwerpen besproken, kan je een onderwerp inbrengen dat je graag besproken wilt zien. Er komen meestal tussen de 15 en 25 mensen. Dat zijn mensen die zelf dementie hebben, mensen met een naaste met dementie en vaak zijn er ook professionals aanwezig.



Inleider Salih Gürbüz



Tafel gespreksleider Carla



Tafel gespreksleider Ben

Dialogoog in Actie organiseert
een dialoogtafel over
**JIJ EN JE DIERBARE MET DEMENTIE
HOE DOE JE DAT?**



Woensdag 21 juni 2023

Kom, luister en praat mee.

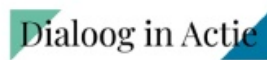
Na een inleiding door Salih Gürbüz van de documentaire 'Mijn moeder is dement' gaan we in gesprek over omgaan met onze dementerende familieleden/ geliefden. Lukt het je te kijken naar wat nog wel kan en waar je elkaar nog wel vindt? Waar ligt jouw grens? Lukt het je om de zorg te delen of uit handen te geven? Hoe ga je om met verwachtingen van je omgeving? Aan dialoogtafels met 7 deelnemers en een gespreksleider.

Voor wie? Voor jou als je een naaste met dementie hebt (je moeder, vader, partner, vriend(in))

Waar? Buurthuis Berlage, Lekstraat 13, Rivierenbuurt Amsterdam Zuid

Wanneer? woensdag 21 juni van 19.30 tot 21.30 uur. Inloop vanaf 19.15 uur

Graag opgeven via: christine@dialogooginactie.nl (ivm aantal tafels/gespreksleiders)



www.dialogooginactie.nl



Dialogo 9 De Verkiezingsuitslag en jij?

17 januari 2024 Oranjekerk

De laatste van de negen dialogen vond begin van het nieuwe jaar plaats in de Oranjekerk, op 17 januari 2024. Na een inleiding van Tim Wagemakers, journalist van het Parool over de Verkiezingsuitslag van eind vorig jaar gingen de deelnemers met elkaar in gesprek over wat de verkiezingsuitslag voor hen betekent. Aan de tafels namen zowel mensen deel die de verkiezingsuitslag positief vonden als mensen die zich zorgen maken na de uitslag. Het was een onderwerp waar meerdere nieuwe deelnemers (11) die niet eerder aan een dialoogtafel hadden deelgenomen op af kwamen.

Er waren 4 volle tafels (28 personen) met als gespreksleiders Alma, Mar, Paul en Saskia.

De vragen waren in de voorbereidende zoom de avond voorafgaand aan de dialoog vastgesteld door de gespreksleiders:

VRAGEN

1. Korte introductie: Wie ben je en kan je in 1 zin/ kort één moment aangeven uit de inleiding van Tim Wagemakers die je aansprak?
2. Wat betekent de verkiezingsuitslag voor jou?
3. Welke beweging signaleer je met deze verkiezingsuitslag/ wat is er gaande in de samenleving?
4. Waar wil jij dat Nederland/Amsterdam in de toekomst heen gaat?
5. Wat is daarvoor nodig en wat zou jij daarvoor willen doen?

Terugkoppeling:

“Aan onze tafel werd gezocht naar verbinding, we wilden er samen uitkomen. Ik vond de uitslag van de verkiezingen verfrissend en dat sloeg hier aan tafel in als een bom. Ik vind dat mensen nu eindelijk gedwongen worden over andere standpunten te praten en om dan samen weer een toekomst te vinden. We moeten serieus aan tafel met z'n allen. En we willen er samen uitkomen”.

“Het is belangrijk om in gesprek met elkaar te blijven en om anderen niet uit te sluiten”.

“Wanhoop, fascinatie en uiteindelijk hoop mede na dit soort gesprekken”.

“Ik hoop dat er bewogen wordt naar een meer saamhorige harmonieuze, verbonden, betrokken samenleving. Ik zie een heel belangrijke rol hiervoor voor onze politieke leiders in onze stad die veel meer vanuit een gezamenlijkheid en met een blik naar buiten en meer naar buiten treden en, zoals hier, in dialoog gaan met een brede afspiegeling van de bevolking”.

“Ik maak me zorgen over de macht van het geld en wens meer zorg voor de mensen aan de onderkant van de samenleving”.

“We dromen van de oude stadsdeelraden die veel dichter bij de mensen waren”.

“Belangrijk is dat we in verbinding blijven en in dialoog blijven. Het zou goed zijn iedereen te verplichten 1x in de week samen met elkaar te praten. Om uit je eigen bubbel door te prikken en in een andere bubbel te stappen en vragen aan elkaar blijven stellen. En blijf luisteren naar elkaar”.

“Er moet meer diversiteit komen in alle besturen, in alle mediaorganisaties”.

“We moeten ook wel mogen blijven zeggen wat we belangrijk vinden. Het respect voor de mens moet blijven. Je mag iemands mening verafschuwen maar je moet de mens blijven zien”.

“Bij het beginrondje werd genoemd: de weg kwijt, pijn, ontredde, angst, bezorgdheid. Ben ik niet meer welkom? Kan ik beter naar mijn familie in het buitenland gaan, weg hiervandaan?”

“We hebben zorg over verrechtsing. Wat gaat er met het klimaat gebeuren? En wonen, hoe gaat dat?”

“Er leeft veel onvrede en dat heeft de verkiezingstuitslag beïnvloed”.

“Burgerschap is belangrijk. Mensen zijn zich niet bewust van hun mogelijkheden en verantwoordelijkheden. We moeten ons beter laten informeren. Betrokkenheid is belangrijk. Kleine wijk- of stadsgebonden organisaties die samen zoeken naar die zaken die belangrijk zijn en waarvoor we een politieke agenda willen maken”.

“We wensen Amsterdam en Nederland het volgende toe: voldoende sociale huurwoningen, oog voor verschillen en dat verschillen er mogen zijn, Ook dat we over verschillen met elkaar mogen praten. Openheid creëren naar elkaar is nodig. Elkaar zien, intermenselijkheid, vraag eens iemand iets op straat. Samen zijn om verbinding tot stand te brengen. Pak die kans!”



Inleider Tim Wagemakers



Tafel Alma



Tafel Mar



Tafel Paul



Tafel Saskia



De uitslag van de Tweede Kamerverkiezingen maakt verdeeldheid zichtbaar. De één is uiterst tevreden en voor een ander is de uitslag juist een schok. Wat maakt dat de verkiezingsuitslag voor jou een zegen of juist een zorg? Wat betekent de verkiezingsuitslag voor Amsterdam? Hierover gaan we graag met jou en met elkaar in gesprek aan één van onze dialoogtafels.

Tim Wagemakers van Het Parool zal de inleiding verzorgen. Hij interviewde burgemeester Femke Halsema over de gevolgen van de verkiezingsuitslag voor de sfeer in de stad.

Voor wie: Voor iedereen die zich betrokken voelt bij de impact die de verkiezingsuitslag heeft op jouw leven en Amsterdam
Waar: Oranjekerk, Tweede van der Helststraat 1, 1073 AE Amsterdam
Wanneer: 17 januari 2024
Tijd: 19.30 tot 21.30 uur, inloop vanaf 19.10 uur. Koffie, thee en iets lekkers staan klaar
Toegang: Gratis

Opgeven kan door een mail te sturen naar: info@dialoguinactie.nl
Graag aanmelden vóór woensdag 17 januari 2024

Dialogo in Actie

www.dialoguinactie.nl

× Gemeente
× Amsterdam
× Zuid

Financiële verantwoording DiA 2023

Eindverantwoording 9 Goede Gesprekken in Zuid

Verantwoording van de subsidie van € 18.420,=

In nauw overleg met accounthouders Helena Gutleb en Maureen Arnhem is uitvoering gegeven aan onze gesubsidieerde opdracht m.b.t. de organisatie en uitvoering van 9 dialooggesprekken.

Financiële Verantwoording 9 dialoogbijeenkomsten in Zuid 2023 Dialoog in Actie

Organisatiekosten (organisatie, verslaglegging, werving gespreksleiders, aanwezigheid bij dialogen, inleider benaderen en voorgesprek e.d.)	€ 11.500,00
Begeleiding vrijwilligers, training vrijwilligers, netwerkbijeenkomsten, in stand houden netwerk	€ 2.350,00
Activiteitenkosten (zaalhuur, flyers, vvv bonnen inleider en gespreksleiders, communicatie en werving, catering e.d.)	€ 4.600,00
Totaal	€ 18.450,00

Stichting Dialoog in Actie

Postadres: Eerste Jan Steenstraat 43A

1072 NB Amsterdam

info@dialooginactie.nl

contactpersonen: Hans Zuiver (penningmeester) en Christine de Pee (coördinator)

06-11062289