Zebra geeft het leven weer wat kleur

Weinig geld geeft vaak meerdere problemen. De zebra-fabriek helpt mensen in Maurik.

door
Fred Eggink
fred.eggink@gelderlander.nl

MAURIK – Ze hebben het gevoel dat ze tussen wal en schip vallen, hebben vaak geen werk en komen weinig onder de mensen. Ze leven van een bijstandsuitkering en hebben het best lastig om de eindjes aan elkaar te knopen. Maar ze willen wel graag aan de slag om anderen te helpen.

Negen inwoners van de gemeente Buren hebben de gelegenheid gekregen een persoonlijk traject te volgen om beter in je vel te zitten. Onder leiding van de zebra-fabriek uit Veenendaal besteedt het project Vitaliteit in de Buurt in Maurik aandacht aan onder meer voeding, bewegen en het opzetten van activiteiten.

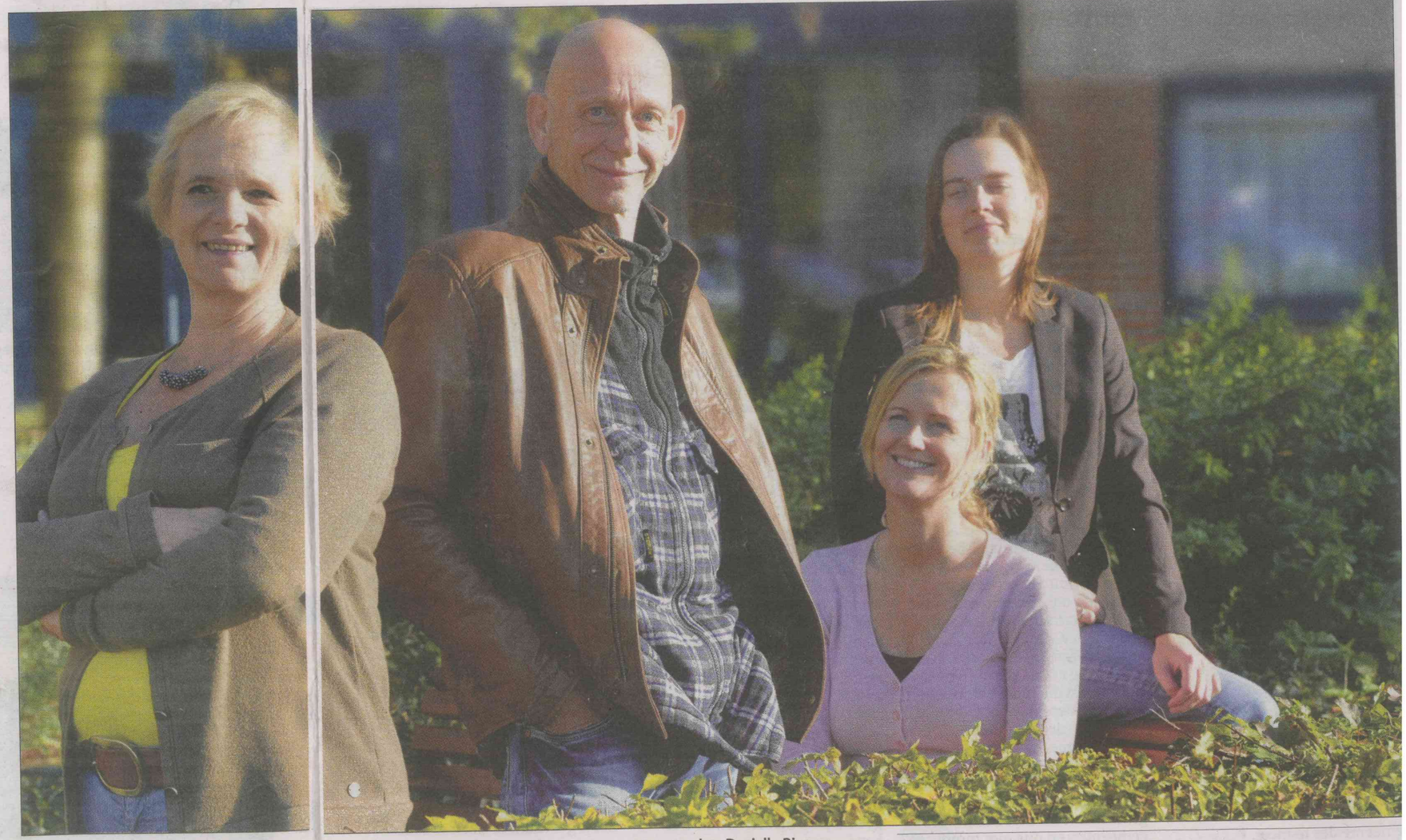
Inmiddels zijn vijf bijeenkomsten achter de rug. Met nog drie workshops te gaan, maken Gabriëlle (51) en Hans (58) alvast de balans op. Ze willen hun achternaam liever niet in de krant vanwege privacy.

Gabriëlle: „Ik belde de gemeente, omdat ik begeleiding zocht. Toen kwamen ze met dit voorstel. Ik heb moeite om onder de mensen te komen. Door de financiën raak je ook geïsoleerd. Je hoort er niet bij. Je kunt je niet zomaar aansluiten bij een vereniging. Maar je kunt ook op zoek naar dingen, die gratis zijn. Lid van de kerk bijvoorbeeld. Wat ik geleerd heb? Dat ik meer structuur moet aanbrengen in mijn eetpatroon, en dat gaat goed. Je wordt bewuster van de dingen, ik zit nu al beter in mijn vel. Durf meer naar buiten te treden, dat is ook mijn zwakke punt." Ze wil o zo graag een baan, maar dat lukt nog niet: „Je ben tegenwoordig al vroeg oud. Op mijn leeftijd is het heel moeilijk iets te vinden." Hans geniet zichtbaar van de cursussen: „De gemeente belde me op en ze zeiden dat ze een cadeautje voor me hadden. Ik had er wel oren naar. De eerste keer had ik nog wel wat bedenkingen, maar dat ging al snel over. Ik zie het als een kans, je krijgt een oppepper. Het leven is een vicieuze cirkel, als je geen werk hebt. Ik heb jaren gewerkt bij het UWV en nu sta ik aan de andere kant. Maar ik heb het wel geaccepteerd, dat is best belangrijk." Wat heeft hij vooral geleerd? „Gezond eten. Ik stond op met koffie en een sigaret, nu neem ik twee boterhammen en goed beleg. Een goed ontbijt is de basis voor de dag. We zijn ook in de supermarkt geweest en hebben de labels van producten gezien. Hoeveel suikers ergens inzitten. Daar ben ik me bewust van geworden."

De laatste sessie draaide om activiteiten voor de buurt, waarover ze de komende drie weken gaan nadenken. Hans heeft al een plan: „Ik ga het tuintje verzorgen van mijn oude buurvrouw. Ik vind dat mensen elkaar moeten helpen." Voor coach Danielle Biemans van de zebra-fabriek is het de eerste keer dat ze met een groep werkt, op initiatief van een gemeente. „Meestal werken we met bedrijven en geven cursussen met werknemers. Dit is een mooi project, knap dat de gemeente dit heeft opgepakt. We begonnen met negen mensen. Twee zijn er afgevallen, maar die kregen een baan, dus vanwege een goede reden."

Mensen met een bijstand in de gemeente Buren krijgen hulp op het gebied van voeding en bewegen

Biemans is enthousiast over de voortgang: „We zien mensen groeien en initiatieven nemen, dat is mooi om te zien. Soms gaat het om tips. Zoals iemand, die nu geen drie liter cola per dag meer drinkt, maar drie liter water. De mensen zijn echt op de goede weg. Het is al prachtig dat ze deze kans gepakt hebben." Oprichter Pauline Miedema van de zebra-fabriek: „We gaan uit van de kracht van de mens, dat is onze visie. Daarbij spreken we hoofd, lichaam, hart en ziel aan. We beginnen klein en concreet en daarna bouwen we het uit. We willen mensen inspireren om zelf keuzes te maken." Vanwaar de keuze voor zebra? „De zebra is de enige paardachtige op aarde, die niet getemd kan worden. Je kunt ze vangen, tam maken, maar nooit echt temmen. Zebra's blijven altijd zichzelf, je kunt ze buigen maar niet breken. Zebra's zijn sterk, eigenwijs, het zijn overlevers. En ze werken verrassend goed in teamverband." Gabriëlle en Hans zien met lede ogen het einde van het project naderen: „We zijn best bang voor het zwarte gat, we gaan het zeker missen."



Gabriëlle en Hans, de deelnemers, en twee coaches Danielle Biemans en Pauline Miedema van de zebrafabriek (vlnr) van het project Vitaal in de Buurt in Maurik. foto William Hoogteyling

ZEBRA-FABRIEK

- De zebra-fabriek uit Veenendaal is een adviesbureau voor mens en organisatie, gericht op (persoonlijke) groei en ontwikkeling.
- De organisatie is twee jaar geleden opgericht door Pauline Miedema.
- Het team van de zebra-fabriek bestaat verder uit Danielle Biemans en Ben Janssen.
- De 'fabriek' organiseert inspiratiedagen en legt zich toe op coaching, training en organisatie-advies.
- Visie: 'Zoals elke streep op de zebra uniek is, zijn onze programma's altijd maatwerk. Zowel voor individuen als organisaties'.
- Project Vitaal in de Buurt in Maurik is het eerste gemeentelijke project van de zebra-fabriek.
- zebra-fabriek.nl