

# VERHALEN VERTELLEN BIJ MADI

*Tekst en foto: Nico Portegijs*

**EIND** 2009 is MaDi verhuisd naar het nieuwe pand op de hoek van de Karspeldreef en de Groesbeekdreef. De openingstijden zijn ongewijzigd gebleven. Sociaal raadslieden, maatschappelijk werkers, ouderenwerkers en schuldhulpverleners bieden vanuit dit nieuwe pand hun diensten aan alle inwoners van Zuidoost aan. Iedereen is met zijn of haar hulpvraag welkom bij MaDi. Naast het reguliere hulpaanbod verzorgt MaDi ook tal van projecten. Een van die projecten betreft: "Verhalen vertellen", een activiteit die ook bij u in de buurt kan worden uitgevoerd.

**DOOR** de eeuwen heen is het vertellen van verhalen de manier geweest om ervaringen over te dragen. Het delen van ervaringen is een uitstekende manier om met elkaar in contact te komen en van elkaar te leren. Veel ouderen hebben interessante dingen meegemaakt en kunnen daar boeiende verhalen over vertellen. In de huidige maatschappij is er echter weinig tijd voor overdracht. Waar kun je je verhaal nog kwijt? Daardoor dreigen veel van deze mooie en waardevolle verhalen verloren te gaan.

**VOOR** ouderen zelf is het leuk en leerzaam, soms zelfs bevrijdend, om te vertellen over het eigen leven en over de eigen ervaringen. Sinds begin 2009 organiseert MaDi bijeenkomsten waarin het vertellen en het delen van verhalen centraal staat. Tijdens de bijeenkomsten worden jeugdherinneringen opgehaald. Deelnemers vertellen over de plek waar ze woonden en over de avonturen die werden beleefd. Het vertellen van het eigen verhaal staat centraal. Het in gesprek gaan met elkaar is onderdeel van de bijeenkomsten. Het zijn levendige bijeenkomsten waar iedereen tot zijn en haar recht komt. MaDi zal de komende periode voortgaan met dit project. Dankzij het vertellen van verhalen komen ouderen met elkaar in contact en stimuleren zij elkaar om hun eigen geschiedenis onder woorden te brengen.

## Zuidoost ontmoet Volendam

**EEN** bijzondere activiteit in het kader van dit project is de uitwisseling met Volendam. Ontmoeting tussen mensen uit verschillende culturen is een manier om van elkaar te leren. Met die gedachte organiseerde MaDi Ouderenwerk in samenwerking met het ouderenwerk in Volendam een ontmoeting tussen senioren

uit Zuidoost en senioren van de rand van de vroegere Zuiderzee. Guus Loe a Foe begint te stralen, als hij vertelt over het bezoek aan Volendam. Hij heeft genoten. Het was een prettige dag en de mensen uit Zuidoost werden goed ontvangen. Hij is vast van plan om in de zomer nog eens terug te gaan. Hij kende niemand, maar het klikte meteen. In Volendam hebben ze verstand van vis en dat geeft een band. Guus: "Ik kom uit een vissersfamilie, en vissers zijn overal hetzelfde. Mijn vader en mijn grootvader visten voor de kust van Suriname. Ik ging al vroeg met mijn vader mee de zee op en heb het vak zo van jongs af aan geleerd. Eerst vooral langs de kust, waarbij je werkte met het getij; dan ging je 's ochtends weg en kwam je 's avonds weer thuis. Later heb ik ook op trawlers gevaren en ging ik langer de zee op".



*"Vissers zijn overal hetzelfde"*

**TOEN** hij in 1973 naar Nederland kwam wilde hij verder gaan als visser. Hij volgde een opleiding aan de maritieme school in IJmuiden, maar tot zijn spijt kreeg hij geen werk als visser, maar wel een baan bij de Hoogovens. In zijn hart bleef hij echter visser en zijn ogen twinkelen als hij vertelt over de haai van 5 meter. "Er is weinig comfort aan boord, maar je bent wel vrij. En zodra je de netten hebt uitgezet, heb je een moment de tijd om de dingen te doen die nodig zijn. En als je dan de volle netten ophaalt, krijg je een mooi gevoel van binnen. In het begin gaven we de vangst aan mijn moeder die ermee naar de markt ging. Later kwam er een visafslag in Paramaribo. Er was en is nog steeds veel vis in Suriname. En ik zou willen dat mijn zoon daar weer visser werd". Of dat er ooit van komt, is de vraag. Maar hij neemt zijn zoon deze zomer wel mee naar Volendam. "Ik heb afgesproken dat ze me dan laten zien hoe ze de paling roken. Vroeger in Suriname rookte ik zelf ook vis, maar ik deed het op een andere manier. En ik wil nog graag van alles leren over het vangen en verwerken van vis".

**GUUS LOE A FOE** keek zijn ogen uit in Volendam. En de Volendammers op hun beurt keken hun ogen uit in Zuidoost. Want aan klederdracht zijn Volendammers wel gewend. Maar de klederdracht die zij in Zuidoost zagen, was een stuk kleurrijker. Ademloos luisterden ze naar de verhalen achter de klederdracht en de betekenis van de hoedjes. Marit Christina is werkzaam in de ouderenzorg in Volendam en was mee als begeleider: "De Volendamse ouderen stonden verbaasd over de grote variëteit aan vis en fruit op de markt. De heer Rikkes is zelf visboer geweest; zijn zoon zit nog steeds in de vis, maar hij keek zijn ogen uit. Hij herkende vele soorten, maar hij kwam ook onbekende exemplaren tegen". Wat Marit vooral opviel was de ontspannen sfeer tijdens de wederzijdse bezoeken: "Natuurlijk werd eerst de kat een beetje uit de boom gekeken. Maar toen het ijs eenmaal gebroken was, ontstond er een ongedwongen sfeer. De Volendammers liepen over de markt alsof ze dat al jaren deden en keken hun ogen uit. De verschillen lijken soms groter dan ze zijn; en door naar elkaars verhalen te luisteren krijgen mensen oog voor het feit dat ze ook heel veel gemeenschappelijk hebben."

**ALS** u zelf eens wilt deelnemen aan deze activiteit, kunt u contact opnemen met Willemien Stena of Philomena Ribeiro, ouderenadviseurs van MaDi.

MaDi Amsterdam Zuidoost en Diemen  
Karspeldreef 2009, 1009 SE Amsterdam, 020-3141618  
[info@madizo.nl](mailto:info@madizo.nl) [www.madizo.nl](http://www.madizo.nl)

## NIEUW SPREEKUUR SEKSUELE GEZONDHEID

*Loes van den Doof, huisarts*

**IN** februari is er in het gezondheidscentrum Millingenhof een nieuw spreekuur van start gegaan.



Stichting  
Sociale en  
Medische  
Dienstverlening  
**HOLENDRICHT**

**SEKSUEEL** overdraagbare aandoeningen, ook wel SOA genoemd, nemen nog steeds toe in Nederland. Ook in onze wijk

hebben we te maken met een toenemend aantal mensen met een geslachtziekte. Vooral Chlamydia-infecties nemen toe. Chlamydia wordt veroorzaakt door een bacterie, die een ontsteking van de plasbuis of de baarmoedermond kan geven.



Vaak merk je daar niets van, daarom wordt de infectie ook wel de "sluiper" genoemd, in tegenstelling tot gonorrhoe, die "de druiper" wordt genoemd. Maar als de infectie in de eileider terecht komt kan hij later onvruchtbaarheid bij vrouwen geven. Bij mannen kan het leiden tot bijbalontsteking. Een andere SOA die toeneemt, is de HIV, het virus dat onbehandeld tot AIDS leidt. Gelukkig zijn er nu wel medicijnen die de infectie kunnen remmen en ook de infectie in de zwangerschap van een moeder naar het ongeboren kind kunnen tegen gaan. Maar van het Hiv-virus kom je nooit meer af.

### Testen

Ook voor SOA is voorkomen beter dan genezen, dat betekent veilig vrijen. Een condoom geeft goede bescherming. Als je in een langere relatie beide geen infectie hebt, kun je het condoom achterwege laten. Je kunt je laten testen als je risico hebt gelopen. Uiteraard moet je je altijd laten testen als er klachten zijn of als de partner een SOA heeft.

### Anticonceptie

Er zijn vele manieren om niet zwanger te worden. Over de pil bestaan allerlei ideeën. Kan je er dik van worden?



Kan je er onvruchtbaar van worden? Ik vergeet de pil zo vaak, wat kan ik eraan doen? Bovenstaande onderwerpen zijn niet in korte tijd behandeld en vergen ook vertrouwen om ze te bespreken. Vaak heeft de huisarts daar te weinig tijd voor. Twee assistentes hebben in nauw overleg met een huisarts zich laten trainen. Er is nu een spreekuur geopend om over bovengenoemde onderwerpen in alle rust en openheid te spreken. Dus bel met het gezondheidscentrum (696 6969) en maak een afspraak met Bernadette van Maltha of Elvira van de Poel.

Voor meer informatie kun je nog op de website kijken [www.gezondheidscentrumholendrecht.nl](http://www.gezondheidscentrumholendrecht.nl)