



De hulp van de  
**welzijnswerker**  
betekent heel veel voor me

## Had ik maar eerder geweten wat welzijnswerk voor me kon doen

**Wie:** Yvonne Singerling (54)  
**Wat:** Cliënte Mooi welzijn  
**Waar:** Den Haag

### Hoe bent u in contact gekomen met het welzijnswerk in Den Haag?

'Ik weet dat eigenlijk niet precies. Er speelden vorig jaar een aantal dingen tegelijk. Ik had op Facebook gereageerd op iemand die eten aanbood. Dat had ik niet voldoende, dus daar reageerde ik op. Het kan zijn dat die persoon het balletje aan het rollen heeft gebracht. Ook kan het zijn dat het naar aanleiding is van een bezoek dat ik vorig jaar bracht aan de sociale dienst. Ik zit in de bijstand en dan moet je af en toe langs komen om te laten zien dat je solliciteert en dergelijke. Daar vertelde Saskia Zwinkels (red: Mooi welzijn) dat mijn inkomen eigenlijk veel te laag was en dat ik recht had op extra inkomen. Sindsdien word ik door allerlei mensen gebeld waar ik het bestaan niet eens van wist. Of het nu de uitkeringsinstantie geweest is of via dat Facebookverhaal, dat durf ik niet meer te zeggen.'

### Vindt u het vervelend of fijn dat u nu door verschillende mensen wordt gebeld?

'Ik vind het erg fijn. Het dringt niet altijd even goed tot me door, want ik zit onder de medicatie,

maar dat ze me helpen vind ik erg fijn. Er zijn zelfs mensen die hebben geholpen met eten voor mijn kat.'

## Ik werkte als toezichthouder, als parkeerbeheerder, in de administratie en toen ging het niet meer.

### Wie bellen er precies?

‘De eerste was Saskia. Dat was precies in coronatijd. Ze kon dus niet langskomen en ik was ook nog eens grieperig. Zij hielp om me aan te melden bij de voedselbank. Ook belde er daarna iemand van de gemeente, die hielp met een aanvraag voor schuldhulpverlening. Saskia had daar eerder al uitleg over gegeven. En dus die mevrouw van Facebook. Die helpt me ook nog steeds met van alles. Die schuldhulpverlening enzo, ik wist niet eens dat dat allemaal bestond. Ik kan dat zelf niet één twee drie bolwerken allemaal door die medicatie.’

### Hoe is de coronatijd voor u geweest?

‘Ik zit altijd al binnen, dus dat is niet veranderd. Ik durf nauwelijks naar buiten, omdat ik snel in elkaar zak. Dat is vorige week ook weer gebeurd.’

### Hoe komt dat?

‘Dat zijn restverschijnselen van een spierziekte die ik had toen ik 16-17 was: Guillain-Barré syndroom (GBS). Daar heb ik twee jaar voor in het ziekenhuis gelegen. Het ging zo slecht, dat ze me hebben moeten reanimeren. Ik was zelfs opgegeven. Uiteindelijk ging het langzaam maar zeker weer beter. Ik heb alles opnieuw op moeten bouwen: praten, lezen, schrijven, alles. Toen ik GBS kreeg was er nog niets over bekend. Er was ook nog geen medicijn voor, dat is ook de reden dat ik veel last heb van restverschijnselen.’

### Heeft u dat nog steeds?

‘Ja, ik heb nog steeds vaak pijn en ik zak dus soms spontaan in elkaar. Ik heb al die jaren wel doorgelopen, altijd gewerkt, maar dat gaat de laatste jaren steeds slechter.’

### Wat voor werk heeft u gedaan?

‘Ik werkte als toezichthouder, als parkeerbeheerder, als controleur bij HTM, in de administratie bij de Consumentenbond, als medewerker bij Interim Justitia. Ik heb dus best wel veel gedaan.’

Rond 2015 moest ik stoppen, het ging gewoon niet meer. Ik zakte in elkaar en had veel pijn in mijn rug. Toen bleek ik ook nog een hernia te hebben en slijtage in mijn onderrug en in mijn heupen.’

### Dus nu zit u vooral thuis? Heeft u steun van familie of vrienden?

‘Mijn zoon komt soms langs met zijn vrouw of de kleinkinderen. Soms eens per week, soms eens per maand.’

### Vindt u het vervelend dat u bijna niet naar buiten kunt?

‘Niet echt, ik ben snel bang als ik buiten ben dat iemand me aanraakt of dat ik val. Mijn angst is te groot dus durf niet naar buiten. Ik ga alleen als het echt niet anders kan.’

### Hoe vult u de dag?

‘Ik lees en ik puzzel, voor zover dat gaat. Want concentreren is soms lastig door wat ik allemaal heb meegemaakt enz en door de medicijnen. Ik heb een saai leventje.’

### Wat betekent de hulp van iemand als Saskia voor u?

‘Heel veel. Ze kan goed luisteren. Ik hoop niet dat ik steeds een ander krijg. Ik houd er niet van om steeds verschillende personen te krijgen en telkens opnieuw mijn verhaal te moeten doen. Dan hoeft het voor mij niet meer.’

### Wat doet Saskia voor u?

‘Ze heeft dus die schuldhulpaanvraag en voedselbank voor me geregeld. Ze heeft er ook voor gezorgd dat ik maaltijden thuis bezorgd kreeg. En ze controleert of het goed met me gaat. Ze belt me eens in de paar weken, en dat is prima.’

Als ik eerder had geweten

dat het bestond, had ik

er heel graag eerder gebruik

van gemaakt.

U bent pas op uw 54e in aanraking gekomen met welzijnswerk. Wat vindt u daarvan?

‘Als ik eerder had geweten dat het bestond, had ik er heel graag eerder gebruik van gemaakt.

Bijvoorbeeld tijdens mijn scheiding, dat heeft vijftien jaar geduurd, een echte vechtscheiding.

Hij stalkte me, schold me uit tijdens mijn werk en probeerde me steeds aan te rijden en dergelijke.

Het is zo fijn dat ze nu helpen met belastingen, huur, schuldhulpverlening en dat ze een luisterend oor bieden.’

#### Waar komt u wel de deur voor uit?

‘Als het moet, boodschappen. De LIDL zit aan de overkant van de straat. En de buurman neemt me mee naar de voedselbank.’

#### Zou u het wel leuk vinden om ergens naartoe te gaan?

‘Nog niet eerlijk gezegd, maar dat heeft gewoon met mijn hele verleden te maken. Ik voel me niet eenzaam, maar ik vertrouw mensen niet, daar heb ik te vaak slechte ervaringen mee gehad en teveel voor mee gemaakt. Vandaar dat ik bij PSYQ onder behandeling ben. Althans, ik sta nog in de wachtrij maar krijg wel mijn medicijnen om rustig in mijn hoofd te worden.’

#### Wat zou de gemeente of een organisatie als Mooi welzijn nog meer voor u kunnen doen?

‘Ik heb meerdere kleine schulden waarvoor ik afbetalingsregelingen had getroffen, maar ook nog één hele grote schuld. Die grote schuld wegwerken zou geweldig zijn. Verder heb ik niet echt dromen, ik doe gewoon mijn eigen ding. Ik val niemand lastig, dus mensen hoeven mij ook niet lastig te vallen. Ik heb ook af en toe telefonisch contact voor hulp met wat ze zeggen een vorm van CPTSS is. Toen ik een keer bij de huisarts zat, was daar ook een maatschappelijk werker of

iets dergelijks waar ik een paar gesprekjes mee heb gehad. Na twee jaar heb ik besloten om me aan te melden voor hulp. Daar wacht ik nu al ongeveer een jaar op tot dat traject begint.

Er is alleen een groepsgesprek geweest, dat was vlak voor de coronacrisis uitbrak. Ze wilden me toen naar een of andere instelling brengen, maar dat wilde ik echt niet. Ik wil niet uit mijn eigen omgeving weg, dat doe ik niet. Ik wil gewoon in mijn vertrouwde omgeving blijven. Maar ik weet niet goed wat ik er van moet verwachten allemaal. Even afwachten maar.’