

'DE RUSTPLEK' HELPT MENSEN GASTVRIJ TE ZIJN

Veel mensen willen best graag gastvrij zijn, maar worden afgeschrikt door praktische problemen. Jutta Hermann (59) uit Amersfoort herkent dat maar al te goed. Zij is een van de initiatiefnemers van De Rustplek, een organisatie die mensen helpt gastvrijheid in praktijk te brengen.



“Vanuit de kerk wilden we iets missionairs opzetten en we ontdekten dat er grote behoefte was aan tijdelijke opvang. Vooral mensen met een kleine beurs en dito netwerk komen extra in de problemen als ze niet in hun huis kunnen blijven, om wat voor reden dan ook. Toen is het diaconale project De Rustplek geboren” vertelt Jutta. Naast haar werk als apotheker is zij actief in de Baptistengemeente Amersfoort. In 2014 nam ze samen met haar man Udo het initiatief voor De Rustplek, dat inmiddels is uitgegroeid tot een landelijke beweging. Jutta is landelijk coördinator.

Gasten bieden meerwaarde
De organisatie is veranderd. “In het begin stelden we als voorwaarde dat gastadressen kerkelijk

betrokken moesten zijn. Dat hebben we losgelaten, maar de praktijk is dat zich alleen maar christenen aanmelden. Gastvrijheid, juist voor mensen buiten je eigen kring, is natuurlijk een christelijke kernwaarde. Het optrekken met mensen die je normaliter niet tegenkomt, blijkt een meerwaarde te hebben voor de gastadressen, hun wereld wordt er groter door. We hebben ook weleens vanuit een moslimgemeenschap de vraag gekregen te helpen iets dergelijks op te zetten. Daar stonden we voor open, tot bleek dat het de bedoeling was als gast alleen moslims toe te laten.”

Alle medewerkers van De Rustplek zijn vrijwilligers, behalve de coördinator van Rustplek Amersfoort en die van Rustplek Dor-

drecht. Beide organisaties werken regionaal; daarnaast verzorgt Rustplek Nederland de coördinatie van plaatsingen in andere delen van het land. De meeste gasten hebben een adres nodig in de eigen buurt vanwege school, werk of andere dagbesteding. Gasten kunnen trouwens ook stellen zijn of kinderen.

Stabiele basis bieden

Bij De Rustplek staat het aanbod centraal. Trajectbegeleiders maken kennis met gastadressen en inventariseren hun wensen; zij schetsen een plaatje van hun ideale gast! Een echtpaar met tienerdochters wil bijvoorbeeld liever geen mannelijke gast. Wie klein behuisd is, wil een paar week-ends per maand het huis voor zich alleen hebben. Gezinnen

met kleine kinderen vinden het fijn als de gast aan tafel mee-eet, wat fijn is voor jongere gasten. Oudere gasten passen vaak beter bij gepensioneerden. Jutta: “We hebben behoorlijk wat alleenstaanden in ons netwerk. We kijken goed welk type gast het beste past in welk gastgezin. Ook gaan we na of de alleenstaande een geschikt netwerk heeft dat zonnig emotionele steun kan bieden. Waar we voor waken is dat een gastgezin de gast nodig heeft om eigen problemen op te lossen, denk bijvoorbeeld aan mensen die eenzaam zijn en om die reden een gast in huis halen. De gasten zitten in een kwetsbare situatie, dus is het belangrijk dat het gastgezin - alleenstaand, stel of gezin - een stabiele basis kan bieden.” Er is veel om reke-

Peter, gast

Peter (1968): "In het verleden heb ik onveilige situaties meegemaakt en PTSS ontwikkeld. Ik ben in therapie gegaan, dat was een intensief en ingrijpend gebeuren. En dat naast een druk gezinsleven met drie tieners en een baan met veel verantwoordelijkheid. Thuis was ik niet meer te genieten, altijd doodmoe en prikkelbaar, wat steeds vaker tot ruzie leidde. Voor mijn gevoel schoot ik tekort als echtgenoot, vader en collega. Op mijn werk moest ik mij gedeeltelijk ziek melden. Om de spanningen uit de huiselijke sfeer te halen, huurde ik een caravan, waar ik mij na die uitputtende therapie sessies kon terugtrekken. Daar zat ik dan, helemaal alleen. En toen kwamen de nachtmerries met urenlang wakker liggen... Een kennis attendeerde mij op De Rustplek. Ik kon terecht bij een gastgezin. Soms trok ik mij terug op mijn kamer, af en toe zocht ik contact met het gastgezin om samen koffie te drinken en wat te kletsen. Ik kon alleen zijn als ik dat nodig had, maar ik was niet meer eenzaam. Daardoor vond ik rust om te herstellen en mijn trauma's een plek te geven. Ook het urenlange wakker liggen 's nachts was minder erg - het gaf mij een goed gevoel dat vlakbij mensen slapen met een warm hart. Na verloop van tijd ging ik in de weekends steeds vaker naar huis. Of een van de kinderen kwam bij mij in het gastgezin logeren. Nu het traject bij De Rustplek is afgelopen, heb ik weer rust. Ik woon weer thuis en ben 100% beter gemeld op mijn werk."

Gerda en Tjamme, gastgezin

Gerda (1956) en Tjamme (1953) Vis uit Surhuisterveen hadden een bedrijf voor woningrichting en scheepsstoffering. Gerda werkt er nog, Tjamme is met pensioen. Ze hebben vier kinderen en acht kleinkinderen. Gerda vertelt: "Begin 2020 kwamen wij via een krantenartikel met De Rustplek in aanraking. We hadden altijd al een open huis en een open hart en we wilden graag ons nieuwe huis tijdelijk openstellen. Het was er geschikt voor, met een aparte bovenverdieping inclusief badkamer. Er kwam een man bij ons in huis die het door de grote hoeveelheid prikkels thuis even niet kon bolwerken. Ook zijn tienerzoon kwam geregeld logeren. Het klikte bijzonder goed. Koken deed hij meestal voor zichzelf, op andere momenten voerden we diepgaande gesprekken. Daarbij kwam ook het geloof ter sprake en mochten we met hem bidden. Ons gezin lijkt altijd mensen aan te trekken die het moeilijk hebben. Dat komt, denk ik, omdat wij doorvragen. Als iemand 'goed' antwoordt op de vraag hoe het gaat, laten we het daar niet bij. Het was voor ons een grote vreugde om te zien dat onze gast zich openstelde voor Gods liefde en in staat was het patroon thuis te doorbreken. Wij zijn trouwens vol lof over de structuur en de begeleiding vanuit De Rustplek. Ze hebben ons ook gewezen op onze valkuilen. Voor mij is dat: de gast teveel verwennen. Tjammes valkuil: hulpverlener worden voor de gast."

ning mee te houden. Iemand met een kattenallergie wordt niet geplaatst in een huis waar ook een poes woont. Iemand die afhankelijk is van het openbaar vervoer, moet het gastgezin wel kunnen bereiken. Jutta: "Het wonderlijke is dat er vrijwel altijd een koppeling gemaakt kan worden."

Geen hulpverleners
Nieuwe gastgezinnen beginnen met eenvoudige, korte trajecten om hun eigen grenzen te leren kennen en respecteren. Gastheren en gastvrouwen zijn geen hulpverleners: de gast heeft altijd een deskundige begeleider. Wie een plek zoekt om even afstand te nemen van een hectische (corona!) thuissituatie, heeft minder begeleiding

nodig dan iemand met psychische problemen die het zelfstandig wonen even niet trekt. In noodgevallen (ziekenhuisopname van de gastvrouw bijvoorbeeld) is de coach verantwoordelijk voor het vinden van een volgend adres. Plaatsing in een gastgezin is voor maximaal vijf maanden, de opzegtermijn is twee weken. Jutta en haar man herbergden in de loop der jaren zelf zo'n dertig gasten. Wie betaalt de kosten van het verblijf? "Gasten betalen geen huur, maar wel een bijdrage in de kosten op basis van de kostendelersnorm van het Nibud."

Lees verder op pagina 8

In het begin stelden we als voorwaarde dat gastadressen kerkelijk betrokken moesten zijn. Dat hebben we losgelaten.

Vervolg van pagina 7

Andere problemen

Vorig jaar kregen via De Rustplek 25 gasten onderdak, voor in totaal 2038 nachten. In de afgelopen jaren zijn de aanvragen veranderd, is Jutta opgevallen. "In de begintijd kregen we geen aanvragen vanwege eenzaamheid of psychische problemen, maar tegenwoordig juist veel. De mensen kunnen zichzelf aanmelden. Bij hulpverleningsorganisatie is dat anders: die zoeken een plek voor hun cliënt." Is er ook plaats voor ongedocumenteerden? "In principe wel, maar gastadressen willen kunnen communiceren met de gast. De trajecten met ongedocumenteerden zijn daardoor tot nu toe steeds spaak gelopen."

Oekraïense vluchtelingen

De Rustplek zet haar expertise ook in ten bate van vluchteling, maar neemt hierin niet het voortouw. Jutta: "De matching tussen vluchteling en gastgezin doet Takecarebnb of andere organisaties. Als onze eigen gastgezinnen een vluchteling willen opnemen, krijgen ze alle ondersteuning die nodig is, maar verder gaan we niet." Bemiddelen jullie ook bij het huisvesten van Oekraïense vluchtelingen? "We kunnen onze zorgvuldige werkwijze en de beloftes die we doen aan gastgezinnen niet volhouden bij deze nieuwe doelgroep. Voor gastgezinnen van Oekraïense vluchtelingen hebben we elke maandagavond van acht tot negen uur een online inloopspreekuur. Verder staan op onze website vijf tips om over na te denken voordat je begint. Dus de grote lijn is: gastgezinnen bij alles steunen, adviseren en coachen als ze hun huis open-

stellen voor iemand in een kwetsbare situatie. Maakt niet uit of dit iemand uit Nederland of Oekraïne is."

Katrien Ruitenburg

katrienruitenburg@maandbladreveil.nl



Meer Jutta

Jutta Hermann (1963) is apotheker, kwaliteitscoördinator bij MBO Amersfoort, enthousiaste wandelaar, echtgenote, moeder, oma en fluitiste in de aanbiddingsband van de Baptistengemeente Amersfoort. Zij is een van de initiatiefnemers van de Rustplek, een organisatie die mensen helpt gastvrijheid in de praktijk te brengen.



BIDDEN KAN IK NIET

Met alle chaos en verdriet op dit moment in de wereld om ons heen neem ik me elke dag voor om méér en gericht te bidden. Er zijn speciale bidgroepen en bidmomenten voor de vrede. Ik sluit me daarbij aan en ga er speciaal voor zitten om samen met andere bidders over de hele wereld geestelijk actie te voeren. Toch merk ik dat mijn gedachten zo vaak afdwalen... ook door mailtjes en appjes en dingen die af moeten, zoals deze column. Ik zoek woorden, stuntel, struikel, zucht en haak af. Behalve als ik een lied zing, of hoor. Dan is de aandacht er weer. Vanuit zo'n geestesgesteldheid is het volgende gebed ontstaan. Schrijfster Annemarie van Heijningen nam het over in haar *Leef! Agenda* en plaatste het op Bid-dag op haar FB-pagina. Ze verzuchtte: 'Ik hoop nog op een melodie bij de tekst, zodat het een fluisterliedje kan worden.'

Binnen een halve dag was het lied er. Van iemand die ik niet kende en die zich 'bij zijn lurven gegrepen voelde'. De muziek past naadloos. Hoe wonderlijk kan iets lopen. En inderdaad: bidden werkt beter op muziek.

Elly Zuiderveld

ellyzuiderveld@maandbladreveil.nl

Het gebedsliedje is te beluisteren op de Soundcloud van Gert Jan Kole



*Mijn Here en mijn God
ik sta met lege handen
en met een mond vol tanden
want bidden kan ik niet*

*Wel heb ik nog een lied
het zit heel diep verborgen
misschien zing ik het morgen
wanneer geen mens ons ziet*

*Mijn Here en mijn God
als ik het niet zou durven
grijp mij dan bij mijn lurven
al beef ik als een riet*

*O, til me naar u op
en leg Uw oor te luisteren
dan zal ik zachtjes fluisteren
mijn mooiste liefdeslied*

want bidden kan ik niet



Illustratie: Hester Nijhoff