

‘Ik heb leren leven met wat ik heb’

AMSTERDAMMER
HELPT
AMSTERDAMMER

Henk Gerards (72) heeft na jaren verslaving en dakloosheid eindelijk rust gevonden. Maar als hij volledig zelfstandig gaat wonen, heeft hij een smartphone nodig om zaken te regelen en zijn kinderen te videobellen. Kosten: 300 euro.

Roxane Soudagar
AMSTERDAM

In zijn eenkamerwoning in Amsterdam-Zuidoost heeft Henk Gerards een kaartje uitgesteld. Dat komt van het MDHG, de belangenbehartiger voor drugsgebruikers en dak- en thuislozen in Amsterdam. Zowel hulpverleners als bezoekers wensen Gerards het beste en schrijven dat ze hopen hem weer eens te zien. “Ik kom daar niet zo vaak meer sinds ik hier woon,” zegt Gerards. “Maar toen ik nog op straat leefde kwam ik er vaak; je kunt er een kop koffie krijgen en, als je dat wil, om hulp vragen.”

Het duurde jaren, maar uiteindelijk vroeg Gerards om hulp. Hij werd in contact gebracht met HVO-Querido, een organisatie die Begeleid Wonen aanbiedt voor mensen met een dubbele diagnose verslaving en psychiatrie. Hij woont nu zelfstandig en krijgt ambulante begeleiding (zie kader).

Het liefst vertrekt Gerards naar een ‘normale’ woning. “Ik ben hier niet helemaal op mijn gemak. In de buurt hebben ze allemaal ideeën over ons. Als ik mensen groet op straat, krijg ik niet echt contact, ze zien mij als ‘een van hen.’” Volgens zijn begeleider is Gerards klaar voor een eigen woning. Hij ontvangt AOW en is over een half jaar klaar met schuldsanering.

Het noodlot

Gerards is een van vele Surinamers die besloot in 1974 – net voor de onafhankelijkheid – op het vliegtuig naar Nederland te stappen. Hij was 22 en werkte als elektricien; zijn zwangere vrouw ging mee. “Hier waren meer mogelijkheden om geld te verdienen; in Suriname kon het allemaal heel onstabiel worden.” Hij kreeg een baan bij een installatiebedrijf in Groningen en later kwam een tweede kind.

Zijn leven had er anders uitgezien als één dag in 1978 anders was verlopen, zegt Gerards. Die dag viel hij van de trap tijdens zijn werk. Hij sneed zich aan gebroken glas, waardoor de pezen van zijn pols kapotgingen. Sindsdien kan hij zijn rechterhand niet goed gebruiken. Hij



→ Henk Gerards vermaakt zich prima met koken, en werkt drie dagen per week als klusjesman op een biologische boerderij. FOTO'S EVA PLEVIER

werd afgekeurd voor werk en kreeg een Wajong-uitkering.

“Ik was een boze man die in een hoek zat en het over me heen liet komen,” zo omschrijft Gerards zijn depressie. Hij kwam in contact met de jongens die in zijn portiek drugs dealden. “Ik had veel pijn aan mijn hand, ik begon met drugs om daarmee om te gaan. Daarvoor kende ik dat spul helemaal niet. Vanaf dat moment is het fout gegaan.”

Gerards raakte heroïneverslaafd, zijn relatie ging eraan onderdoor en hij ging terug naar Amsterdam, waar hij diep in de ‘dope scene’ belandde. Jarenlang was hij dakloos, soms had hij even een woning, en soms zat hij vast omdat hij ook ging dealen om aan een inkomen te komen.

Ook kwam hij met de politie in aanraking vanwege andere vergrijpen, zoals overlast of het bezitten van een mesje. “Dat heb je nodig om te gebruiken. Vaak kwam er een agent op me af: ‘Henk, heb je weer een mesje bij je?’ De een gaf me dan een boete, de ander niet.”

In 1992 werd hij in de Diamantbuurt aangesproken door HVO-Querido. “Ik was toen bijna kapot van de verslaving, ik had rust nodig. Dus ik heb me laten opnemen in een afkick-kliniek, maar ik hield het maar drie maanden vol.” Uiteindelijk stopte Gerards met heroïne

tijdens zijn laatste celstraf. Daar kreeg hij methadonpillen, die helpen tegen ontwenningsverschijnselen.

“Elke dag bewaarde ik een paar pillen. Daarna kon ik een tijdje bij mijn zoon terecht en met die pillen heb ik toen de verslaving van me af gehouden.”

Kleinkinderen in Friesland

Sinds hij zijn woning heeft, is Gerards tot rust gekomen. “Ik heb leren leven met wat ik heb.” Hij vermaakt zich prima met koken, knutselen en lezen, en werkt drie dagen in de week als klusjesman op de Lindenhoff, een biologische boerderij en winkel in Baambrugge, als vorm van dagbesteding.

Als het lukt om een andere woning te vinden, heeft hij één probleem: hij heeft geen smartphone of laptop. Nu maakt hij vaak gebruik van de laptop van HVO-Querido om praktische zaken te regelen. Ook zou hij graag weer af en toe videobellen met zijn kinderen en kleinkinderen. “Zij wonen in Friesland, ik zie ze nauwelijks. Ik zou er heel erg blij mee zijn als ik weer een goede telefoon zou krijgen.”

Stuur uw reactie met vermelding van telefoonnummer naar aha@parool.nl. Meer info: amsterdammerhelptamsterdammer.nl

Begeleid wonen

Op diverse plekken in Amsterdam biedt HVO-Querido zelfstandige woningen in combinatie met begeleiding aan mensen die dat nodig hebben. De organisatie streeft naar ‘positieve gezondheid’, die uitgaat van zes leefgebieden: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks leven. In de praktijk betekent het dat de begeleiders van HVO-Querido cliënten ondersteunen met zaken als financiën, administratie, huishoudelijke taken, psychische ondersteuning en het vinden van dagbesteding. Hoelang zulke begeleiding nodig is, verschilt per persoon. Wanneer iemand zelfstandig genoeg is, kan HVO-Querido een ‘omklapwoning’ zoeken. Dat is een individuele woning op naam van HVO-Querido, waarbij de cliënt wel contact houdt met een begeleider. Als dat enkele jaren goed gaat, wordt het huurcontract op de naam van de cliënt gezet.



De wens van vorige week

‘Mooi hoe haar leefwereld verbreedde toen ze de hele stad door reisde’

Vorige week vroeg Fatima Aknik om een nieuwe fiets voor haar zoon. Steven van de Vijver draagt bij.

Voor Fatima Aknik (43) was het moeilijk om een goede start te maken in Nederland. Toen ze als twaalfjarige van Marokko naar Nederland kwam, moest ze al snel thuisblijven om te helpen bij het huishouden. Nadat ze was getrouwd, ging ze aan de slag als

thuishulp. “Waar ik eerst nauwelijks mijn eigen buurt uitkwam, bewoog ik me plotseling op eigen houtje door Amsterdam.” Toch bleef ze opnieuw thuis toen ze kinderen kreeg, en daarna is het nooit meer gelukt om betaald werk te vinden. Wel is ze actief als vrijwilliger in buurthuis de Tagerijn, waar ze ook bijna vloeiend Nederlands heeft leren spreken. Ze is trots op haar kinderen, die wel

naar school gaan, maar het gezin leeft van een bijstandsuitkering. Met de gestegen kosten is dat krap. “Elke keer als ik boodschappen doe, schrik ik. Onverwachte kosten zijn een probleem.” Zo werd de fiets van haar zoon gestolen, en sindsdien moet hij lopend naar school. “Vooral als het regent heb ik met hem te doen.” Steven van de Vijver (45), huisarts bij het OLVG, prijst het doorzettings-

vermogen en de levenskracht van Fatima. “Ik vind het vooral mooi hoe ze vertelt dat haar leefwereld verbreedde toen ze voor haar werk de hele stad door reisde. Dat gunt ze haar zoon ook, en een fiets kan daarbij helpen: dat geeft je de vrijheid om de stad te ontdekken en jezelf te ontwikkelen. Met de hoge kosten van nu, begrijp ik heel goed dat ze dat niet kunnen betalen.”