



Delft Actief

Een uitgave van de gemeente Delft | Jaargang 20 | nummer 3 | september 2022

Illustratie Michel Henry


Gemeente Delft

Jonathan: 'Ik merk nu wanneer het verkeerd gaat en ken mijn grenzen.'

'Zoek hulp bij psychische klachten, je leven wordt er beter van'

Een paar jaar geleden liep Jonathan (35)* vast door psychische klachten. Zijn werk op de universiteit werd hem te veel. GGZ Delfland heeft hem geholpen op de weg terug naar werk. Nu schrijft hij technische teksten in het Engels voor een internationaal bedrijf.

Jonathan: "Na mijn studie geschiedenis was ik zo enthousiast dat ik doorging met onderzoek op de universiteit. Ik ben half Engels en ben onderzoek gaan doen in Engeland. Ik heb daar zo hard aan gewerkt dat het mis ging en ik een burn-out kreeg. Eigenlijk nam het werk mijn leven over en dat is niet goed. Door de stress heb ik een half jaar bijna niet geslapen. Ik was mijn reserve totaal kwijt. Ik deed niks meer en daardoor kreeg ik weer meer spanning. Ik zag het als een verloren strijd." Gelukkig had Jonathan goede vrienden en die kwamen in actie. "Mijn vrienden hebben mij gered toen ik op een dieptepunt zat. Ik was stilgevallen en had ook geen post meer opengemaakt. Zij begonnen te helpen, bijvoorbeeld door mijn boekhouding op orde te krijgen."

Mijn breekpunt

Jonathan stopte met zijn werk en verhuisde terug naar Nederland. "Als je er na 3 jaar mee ophoudt, dan voelt dat alsof je gefaald hebt. Toch was het nodig omdat dit echt een breekpunt was. Nu kijk ik naar mijn leven als een tijd voor en een tijd na mijn breekpunt."

In Nederland duurde het nog lang tot hij in actie kwam. "Na een tijd heb ik een uitkering aangevraagd bij de gemeente omdat ik een inkomen moest hebben. Ik kreeg een uitkering en hulp om uit de schulden te komen. Ook ben ik naar de huisarts gegaan om hulp te krijgen voor mijn psychische klachten. Zo heb ik een serie gesprekken gehad bij GGZ Delfland. Tegelijk startte ik met een IPS-traject." Dit is een periode van 2-3 jaar waarbij iemand met psychische problemen

persoonlijke begeleiding krijgt bij het vinden van passend werk. Zo lukt het samen om weer mee te doen in de samenleving of om werk te vinden.

Leeg CV

"Het probleem was dat ik helemaal opnieuw moest opstarten," legt Jonathan uit. "In mijn studie en onderzoek ben ik een specialist. Maar voor mijn gevoel begon ik met een leeg CV en had ik een grote afstand tot de arbeidsmarkt. Die angst zit vooral bij mijzelf, dat ik denk dat ik iets niet zou kunnen. In het begin van het IPS-traject was het goed om elke week een gesprek te hebben. Dat hielp mij wel verder. Inmiddels ben ik op mijn plek bij mijn werkgever en heb ik daar geen hulp meer bij nodig."

Trucjes geleerd

Zijn begeleider van GGZ Delfland vond een plek als tekstschrijver bij een internationaal bedrijf waar hij werkervaring op kon doen. Dat liep goed en inmiddels heeft hij een contract waarbij hij elke week 24 uur of meer werkt. "Ik schrijf veel soorten teksten en alles in het Engels. Soms gaat het om interviews en dan weer schrijf ik lange technische stukken. Het is pure marketing en stiekem vind ik dat heel interessant. Want hoe verkoop je een idee? Daar kun je leuk mee spelen." Zijn werkgever houdt goed rekening met hem. "De kans dat ik weer een burn-out krijg is een stuk kleiner. Die stress van toen is er niet meer. Ik heb trucjes aangeleerd om het onder controle te houden en ben rustiger."

Goede balans gevonden

Jonathan heeft nu een goede balans tussen werk en privé gevonden. "Ik heb hardere grenzen. Als ik vrij ben lees ik bijvoorbeeld geen e-mail. De Engelse schrijver Joseph Conrad heeft een mooie uitspraak gedaan over werk. "Ik hou niet van werken - niemand houdt ervan - maar ik hou van wat er uit werken voortkomt - de kans om jezelf te vinden." Zo zie ik het ook. Werken is een bezigheid waarbij je soms leuke contacten hebt met collega's. En ik haal er plezier uit als ik een mooi stuk kan schrijven."

Verder ontwikkelen

Mensen die psychische klachten hebben raadt hij aan om naar de huisarts te gaan. "Ik merk dat mensen van mijn leeftijd soms niet open zijn en geen psychische hulp willen zoeken. Dat is zo verkeerd! Ik was er echt te laat mee. Hoe eerder je gaat, hoe sneller je je weer beter voelt." Zelf denkt hij na hoe hij zich verder wil ontwikkelen. "Ik vind onderzoek toch nog steeds erg leuk om te doen, dus misschien ga ik ooit terug naar de universiteit. Ook lesgeven doe ik graag, dus wie weet. Terugkijkend op wat er in zijn leven is gebeurd zegt Jonathan lachend: "Ja, het is een interessant project geworden! Financieel is mijn leven er op achteruit gegaan, maar op de langere termijn is mijn leven beter geworden."

*) Jonathan is niet zijn echte naam.



GRATIS BIJENKOMSTEN OP WEG NAAR WERK

JobOn helpt Delftenaren die op zoek zijn naar werk. Misschien zoekt u nieuw of ander werk? Kom dan eens naar de bijeenkomsten die ze organiseren. Daar kan iedereen die werk zoekt een netwerk opbouwen en inspiratie opdoen. Want, zegt JobOn: netwerken werkt!

Netwerken werkt

Het netwerken werkt omdat u zo meer mensen leert kennen. En dat zorgt ervoor dat u een betere kans maakt op een nieuwe baan. Omdat u nieuwe mensen ontmoet kunt u tips krijgen of nieuwe kennis opdoen. Om mee te doen meldt u zich aan via de website van JobOn, www.jobon.nl. Daar kunt u zien welke evenementen er in de buurt zijn. Soms is dat ergens in Delft, soms kunt u vanuit uw eigen huis achter de computer meedoen.

Gezocht: eventmanager

JobOn zoekt voor Delft ook mensen die voor andere werkzoekenden evenementen gaan organiseren. Dit is de functie van eventmanager. Op 27 september is hierover een online bijeenkomst. JobOn nodigt u uit om u hiervoor aan te melden via de website: <https://jobon.nl/eventmanager/>

Wilt u op de hoogte blijven van JobOn-activiteiten in Delft?

- Kijk op www.jobon.nl of zoek ze op via LinkedIn, Facebook, Instagram of YouTube.
- Vraag de digitale nieuwsbrief aan via de website
- Stuur een mail aan info@jobon.nl

Alle kinderen uit Delft kunnen meedoen met sport en cultuur!



In Delft wonen ongeveer 2000 kinderen waar thuis te weinig geld is om mee te doen aan sport, cultuur of zwemles. Met een bijdrage vanuit het Jeugdfonds kunnen kinderen uit gezinnen met een laag inkomen óók meedoen.

Het Jeugdfonds Sport & Cultuur

Het Jeugdfonds betaalt voor kinderen en jongeren tot 18 jaar de contributie van een vereniging of het lesgeld. Daarnaast kunt u ook een waardebon krijgen voor spullen zoals sportkleding, dansschoenen of de huur van een instrument.

Aanvraag indienen

De aanvraag voor een bijdrage doet u via een tussenpersoon. Dat is bijvoorbeeld een leraar, buurtsportcoach of professioneel hulpverlener. Kijk op www.delft.nl/jeugdfonds voor een tussenpersoon bij u in de buurt en vul meteen het aanvraagformulier in.

Stop geweld tegen vrouwen!

Vanaf 25 november kleurt het stadhuis zestien dagen oranje. Dit is om actie te voeren tegen geweld tegen vrouwen en meisjes. De actie heet Orange the World en wordt in meer dan honderd landen gedaan. Helaas is dat hard nodig omdat veel vrouwen met geweld te maken krijgen.

Zo vertelt Karin* (31) uit Delft dat ze in het begin een geweldige tijd had met haar man. "Maar na een feestje waar hij erg dronken werd ging het voor het eerst mis. In de auto, op de terugweg, kregen we ruzie. Hij schold me uit en ging tekeer terwijl ik honderd reed op de snelweg – levensgevaarlijk! Daarna werd het steeds erger. Alles was mijn schuld. Ik was een hoer, ik loog altijd, noem maar op. En hij controleerde me steeds. Gek genoeg ging ik alleen maar méér mijn best doen om het weer goed te krijgen."

Na de geboorte van haar zoontje bleef het slecht gaan. "Op een dag, na veel geschreeuw, stond ik in de badkamer met de deur op slot. Een huilend kind in mijn armen. Toen dacht ik: hij kan dit met mij doen, maar mijn zoon laat ik zo niet opgroeien." Karin twijfelde wel. "Als je met een blauw oog op je werk komt dan is het duidelijk. Maar dat gold niet voor mij, dacht ik toen nog. Mijn ex heeft me ongeveer vijf keer echt geslagen, verder was het bedreigen, schelden, zorgen dat ik me rot voelde. Maar dat is ook geweld!" Karin kreeg hulp van Stichting Perspektief. "Dat ik hulp vroeg voelt krachtig. Het laat zien dat mijn kind en ik een goed leven verdienen. En daar kom ik voor op."

De gemeente Delft vindt het belangrijk om geweld tegen vrouwen te stoppen. Daarom zijn er rondom Orange the World veel activiteiten in de stad!



Heeft u met geweld te maken? Bel voor hulp met Veilig Thuis: 0800 – 2000 (gratis en altijd bereikbaar).

Zie ook: www.perspektief.nl of www.veiligthuis Haaglanden.nl.

Meer over Orange the World: www.orangetheworld.nl

*) Karin is niet haar echte naam.

Gezondheidsfestival Delft

Kom op 24 en 25 september naar het gratis Gezondheidsfestival in Delft! U kunt daar kennismaken en meedoen met activiteiten over gezondheid en sport.

Dat is heel breed en gaat over gezondheid van lichaam en geest. Denk aan sport en bewegen, voeding, mondgezondheid, en aandacht voor eenzaamheid of armoede.

Komt u ook?

- Zaterdag 24 september, 10.00-16.00 uur: centrum (Vesteplein, OPEN en Theater de Veste)
- Zondag 25 september, 12.00-17.00 uur: Poptapark

Meer informatie en het volledige programma staan op www.delft.nl/gezondheidsfestival.



Extra vergoeding

voor energiekosten naar € 1300

De energiekosten zijn in 2022 hard gestegen. Als u een uitkering van de gemeente ontvangt, heeft u dit jaar € 800 ontvangen om uw energiekosten te betalen. Dit is de energietoeslag. Niet iedereen kreeg het bedrag. De toeslag is bijvoorbeeld alleen voor de hoofdbewoner in een huishouden.

De overheid gaat het bedrag verhogen naar € 1300. Als u eerder de energietoeslag kreeg, krijgt u over enkele maanden automatisch € 500 extra. Houd hiervoor de webpagina www.delft.nl/energiecompensatie in de gaten. Is er bij u iets misgegaan? Had u recht op de toeslag, maar heeft u niets, te weinig of te veel geld ontvangen? Neem dan contact op met uw contactpersoon bij de gemeente of bel het nummer 14015.

Tips om minder energie te gebruiken

U kunt zelf veel doen om minder energie te gebruiken. Zoals korter douchen en apparaten helemaal uitschakelen.



Kijk ook eens hiernaar:

- Vraag een cadeaubon van € 55 aan bij het Energieloket Delft. Hiervan kunt u producten kopen om energie te besparen: www.regionaalenergieloket.nl/delft/cadeaubon of scan de QR-code.
- Via DOK (Centrum en Voorhof) kunt u apparaten lenen om te meten hoeveel energie u gebruikt.

Kijk voor andere tips om energie te besparen op de volgende websites:

- www.015duurzaam.info
- www.regionaalenergieloket.nl/delft/indebuurt
- www.gezondverzekerd.nl/goedkope-energie

VERGOEDING om computer te kopen



Heeft uw kind een (goede) computer nodig? Als u een bijstandsuitkering of laag inkomen heeft, kan de gemeente u helpen. U kunt een vergoeding krijgen om een computer of laptop te kopen. En ook andere apparaten die erbij horen, zoals een toetsenbord, printer of muis. Dit heet de computerregeling.

Voor wie?

De vergoeding is voor ouders of verzorgers van kinderen vanaf groep 5 van de basisschool tot en met de middelbare school (leeftijd kind tot 18 jaar).

Let op: alleenstaanden die een traject naar werk volgen kunnen ook gebruik maken van de vergoeding. Vraag uw werkconsulent of jongerenconsulent naar de mogelijkheden.

Vergoeding

U krijgt een vergoeding van maximaal € 400. De vergoeding is per gezin en u krijgt het één keer in de 4 jaar.

Voorwaarden

De computerregeling is een onderdeel van de bijzondere bijstand. Om bijzondere bijstand te kunnen krijgen, mag u maximaal 110% van de bijstandsnorm verdienen. Dat is:

- voor getrouwde, samenwonende en alleenstaande ouders € 1731 per maand
- voor alleenstaanden € 1212 per maand

Aanvragen

Aanvragen kan via www.delft.nl/computerregeling

Betalingen lang niet gedaan? De gemeente neemt contact op

Betaalt u een aantal keer de rekening niet van uw huur, zorgverzekering, water of energie? Dan krijgt de gemeente een seintje van deze bedrijven. We nemen dan contact met u op.

Waarom?

We willen graag weten of u hulp nodig heeft bij het doen van deze betalingen. Als u wacht met hulp vragen kunt u steeds meer achterraken met de betalingen. Dat willen we graag voorkomen. Daarom proberen we u op één van de volgende manieren te bereiken:

- Bezoek aan huis
- Per brief of e-mail

U bepaalt zelf of wij u helpen

Op welke manier wij u ook proberen te bereiken, u geeft zelf aan of u hulp nodig heeft van ons. Wacht u liever niet af? Dan kunt u natuurlijk ook direct een afspraak maken met de gemeente. Dat kan via www.delft.nl/vroegsignalering.

Krijg korting én een vergoeding met de Delftpas

Met de Delftpas beleeft u de leukste uitjes in de omgeving samen met vrienden en familie. Dat is méér plezier voor minder geld. Heeft u recht op een Delftpas van € 5? Dan krijgt uw kind een gratis Delftpas met daarop een vergoeding om schoolspullen te kopen. Op www.delftpas.nl kunt u checken of u met uw inkomen de Delftpas voor € 5 kunt krijgen. U kunt uw Delftpas daar ook verlengen.



Bij deze winkels kunt u het geld gebruiken:

- Bruna, Gasthuislaan 66-68
- Bristol, Zuidpoort 1
- H&M, Bastiaansplein 1
- HEMA, Molslaan 33 en Troelstralaan 71a
- Primera Dasstraat, Dasstraat 12-14
- Primera Bikolaan, Bikolaan 189-191
- Primera In de Hoven, Troelstralaan 67
- Wijtman Sport, Oude Langendijk 13
- The Athlete's Foot, Bastiaansplein 7
- The Read Shop Kempers, Troelstralaan 43-47



Zin in iets met actie?

Beklim de Delftse toren van de Nieuwe kerk, na 376 traptreden bent u boven! Het uitzicht over Delft, op 85 meter hoogte, is schitterend. U heeft met de Delftpas gratis toegang.

Hier kunt u de Delftpas kopen of verlengen

- Gemeente Delft, Stationsplein 1 (op afspraak)
- DOK, Vesteplein 100
- DOK, Duke Ellingtonstraat 203
- Op www.delftpas.nl

4 t/m 11 jaar is € 50. Kinderen van 12 t/m 17 jaar ontvangen € 150 op de pas. Hiermee kunt u spullen kopen in een aantal winkels in Delft. Kinderen die 18 jaar of ouder zijn, kunnen studie-financiering of een vergoeding voor de schoolkosten aanvragen. Kijk hiervoor op www.duo.nl.

Ouderbijdrage betalen met de Delftpas

Vraagt de school om een ouderbijdrage, maar kunt u dit niet betalen? Laat uw Delftpas op school zien of mail het pasnummer naar de school. De gemeente betaalt de ouderbijdrage dan rechtsreeks aan de school. U hoeft verder niets te betalen.

Extra geld voor schoolspullen

Het nieuwe schooljaar is begonnen. De basisschool, de middelbare school of een opleiding aan het MBO kost geld. Uw kind heeft ook nieuwe school- en gymspullen nodig. Voor kinderen onder de 18 jaar zet de gemeente geld op de Delftpas van uw kind om deze kosten te betalen. De vergoeding voor kinderen van

Hoe kunt u de vergoeding voor schoolspullen aanvragen?

Het extra geld voor schoolspullen is gekoppeld aan de Delftpas. Wilt u gebruik maken van de vergoeding? Dan moet u eerst een Delftpas kopen van € 5. U kunt direct een gratis Delftpas aanvragen voor uw kind (tot en met 17 jaar). Het geld wordt binnen 5 werkdagen vanzelf op de pas van de kinderen gezet. Via MijnPas op de website www.delftpas.nl kunt u zien hoeveel geld er op de passen staat.



Delftpas werkt als pinpas

Het geld kunt u gebruiken voor schriften, kleding, een rekenmachine, menstruatie-producten of goede fietsverlichting. De vergoeding staat op de Delftpas van uw kind en werkt als een pinpas. Hiernaast staan de winkels waar u de Delftpas kunt gebruiken. Meer informatie staat op www.delft.nl/schoolkostenregeling.



Eropuit met de Delftpas!

Binnenkort is het weer herfstvakantie voor de kinderen. Tijd om er met uw Delftpas op uit te gaan!

Bezoek een museum

Met de Delftpas is uw bezoek aan verschillende Delftse musea gratis. Beleef de geschiedenis van Delft of bekijk het ambacht van het Delfts blauw. Dat kan bij het Museum Prinsenhof Delft, het Vermeercentrum of de Royal Delft Experience.

Naast de grote musea heeft Delft ook een aantal kleine musea. Zoals mooie oude grachtenpanden waar u kennis maakt met de bouwstijl van vroeger en ziet hoe mensen toen leefden. Bezoek bijvoorbeeld het Huis Van Meerten of Museum Paul Tétar van Elven, gratis met de Delftpas.



Colofon

Dit is een uitgave van Gemeente Delft
Postbus 78, 2600 ME Delft
communicatie@delft.nl
Telefoon 14015
www.delft.nl

Redactie
Gemeente Delft i.s.m. Werkse!

Teksten
Edith Vos (Tekstkeuken)

Ontwerp en opmaak
Joost van den Broek (Studio Markant)

Illustratie
Michel Henry

Oplage 4.000
September 2022

Aan de inhoud kunnen geen rechten worden ontleend.

Uitbetaling uitkering

	Verwachte betaaldatum	Uiterste betaaldatum
September	26 september	30 september
Oktober	25 oktober	31 oktober
November	25 november	30 november
December	23 december	30 december

Heeft u na de uiterste betaaldatum nog geen uitkering ontvangen? Bel dan tel. 14015. Bel niet vóór de uiterste betaaldatum, wij kunnen u dan helaas nog niet helpen. Alle betaaldatum in 2022 staan hier: www.delft.nl/inkomen/uitkering

DELFT
VOOR
ELKAAR!