

Achtergrond

In februari 2015 zijn Stichting Bak&Praat en Stichting Informele Zorg Twente het project Strijd tegen Eenzaamheid gestart met ondersteuning van Fonds Nuts Ohra (Programma Meer Veerkracht, Langer Thuis; projectnummer 101.377) en het Oranjefonds (Alle Jaren Tellen; projectnummer OW/20152365), omdat zij een kans zagen om samen eenzame en sociaal geïsoleerde ouderen met een beperking te activeren en weer deel uit te laten maken van de samenleving. Eenzaamheid bestrijden is een enorme uitdaging, omdat het niet makkelijk is een eenzaam mens een sociaal netwerk te bezorgen. Veel mensen zien zelf actie ondernemen of zich open stellen voor anderen als een drempel. Daarom hebben wij ons afgevraagd of er een koppeling gemaakt zou kunnen worden met het dagelijks leven. Wij stelden onszelf de vraag: 'Welk dagelijks ritueel zouden we kunnen gebruiken om eenzaamheid bij ouderen te verminderen?' Het antwoord was simpel: 'Koken en Eten'. Uiteraard bestaan er veel initiatieven die maaltijden voorzien aan ouderen, ook in Almelo. De hoofddoelstelling was dan ook dat ouderen met elkaar in contact zouden komen, én blijven. Samen koken en eten zou 'slechts' het startpunt zijn dat uiteindelijk moest leiden tot regelmatig sociaal contact, het hebben van een sociaal netwerk en met plezier thuis wonen en leven.

Het project

Binnen dit project wilden wij op 3 locaties in Almelo (MHC, ON en De Schelf) kookgroepen opzetten voor 5 tot 8 ouderen. Hiermee wilden wij minimaal 60 ouderen bereiken. Werving van de (eenzame) ouderen is één van de grootste uitdagingen binnen dit project geweest. Ondanks het grote netwerk van SIZ Twente en Bak&Praat in Almelo (goede contacten met relevante zorg- en welzijnsinstellingen en met gemeente), was het lastig om (eenzame) ouderen te overtuigen van de voordelen van deelname voor hen. Allereerst, hebben wij gemerkt dat het niet raadzaam is te praten over 'eenzaamheid'. Daarmee voelt deze doelgroep zich eerder gekwetst/geraakt, dan aangesproken. Verder is het lastig geweest om ouderen die sociaal geïsoleerd zijn en in principe niet meer buiten de deur komen, te overtuigen mee te doen aan een kook-/eetgroep. Dankzij de inzet van een aantal toegewijde en enthousiaste vrijwilligers, hebben wij ruim 200 ouderen telefonisch/persoonlijk benaderd. Daarnaast hebben wij flink geworven middels huis-aan-huisbladen, social media, websites, contacten met wijkteams/wijkcoaches, managers/medewerkers van zorginstellingen en medewerkers van welzijnsinstellingen (bijvoorbeeld Leger des Heils, Scoop Welzijn, DNO). En wij hebben een korte promotiefilm laten maken om kort en krachtig te kunnen laten zien wat het project inhoudt. Onze inspanningen hebben er uiteindelijk toe geleid dat wij in totaal 75 ouderen hebben geworven voor dit project. Hiervan zijn 18 ouderen gestopt vanwege verhuizing, overlijden, verslechtering gezondheid of andere redenen.

Een ander belangrijk onderdeel van het project was om vrijwilligers te werven enerzijds om de kookgroepen te begeleiden en anderzijds om als vrijwillige chauffeur ouderen van en naar de locatie van de kookgroep te brengen. De kok-vrijwilliger doet vooraf de boodschappen en stelt het menu samen. Daarbij houdt hij rekening met: 1) verse ingrediënten omdat wij voedzame en smaakvolle maaltijden willen aanbieden en 2) samen koken omdat de ouderen niet alleen komen om te eten maar om samen wat te ondernemen. De vrijwillige vervoersdienst van SIZ Twente is uitgebreid om deelname door ouderen die slecht ter been zijn mogelijk te maken. Vrijwilligers zorgen voor vervoer van deur-tot-deur voor deze ouderen. Ook deze vrijwilligers (vaak eveneens ouderen) zijn van harte welkom om mee te eten en doen dit ook geregeld.

Wij hebben in totaal 19 vrijwilligers geworven voor dit project, waarvan 4 zijn gestopt vanwege verhuizing, een baan of verslechtering van de fysieke toestand. Onze ambitie binnen dit project was om onder de doelgroep (eenzame ouderen met een beperking) ook vrijwilligers te werven. Dit is meer dan geslaagd. Van de 19 vrijwilligers, maakten 11 vrijwilligers deel uit van de doelgroep. De kok-vrijwilligers hebben een kookworkshop gevolgd. En er zijn bijeenkomsten georganiseerd met alle vrijwilligers (t.b.v. coördinatie, binding, terugkoppeling, e.d.).

Wij hebben gedurende de projectperiode daarnaast nog twee grote events georganiseerd: een barbecue en een kerstdiner. Beide events zijn zeer positief gewaardeerd door zowel deelnemers als vrijwilligers en zijn ook goed bezocht. Bij de barbecue eind september 2016 waren 25 deelnemers en 11 vrijwilligers aanwezig. Tijdens het Kerstdiner bij café Nielz waren maar liefst 65 ouderen en vrijwilligers aanwezig. De evenementen worden

georganiseerd omdat de vraag naar meer kook/-eetmomenten groot is. Daarnaast is het een ideale manier om de verschillende kookgroepen met elkaar te verbinden. Zo ontmoeten de ouderen niet alleen de deelnemers in hun eigen kookgroep, maar ook andere ouderen uit hun wijk en stad.

Resultaten

Begin 2017 hebben wij onderzoek gedaan onder 59 deelnemers omdat wij wilden weten in hoeverre deelname aan het project daadwerkelijk de ouderen heeft geactiveerd. Tevens wilden wij meer inzicht krijgen in de doelgroep en zicht krijgen op (toekomst)wensen en behoeften. Hieronder een greep uit de resultaten:

- 80% is vrouw en 20% is man
- 38% heeft nieuwe contacten ontwikkeld
- 31% is begonnen met een nieuwe hobby of activiteit
- 17% is begonnen met vrijwilligerswerk
- 14% beweegt of sport meer
- 66% ziet bewegen of sporten als een toevoeging op het project
- 91% kijkt uit naar de etentjes
- 97% zou het project aanbevelen
- 100% zou een eigen bijdrage willen geven

Kortom, resultaten waar wij trots op zijn!

Daarnaast zijn er nog andere (opvallende) zaken naar voren gekomen die wij graag met u willen delen:

- Ook wanneer iemand kinderen heeft en (regelmatig) contact met hen heeft, kan hij of zij eenzaam zijn. 78% van de deelnemers gaf aan dat zij kinderen hebben, waarvan 71% zijn kinderen wekelijks en 16% zijn kinderen 1 keer per 2 weken ziet. Desondanks ervaren deze ouderen gevoelens van eenzaamheid en sociaal isolement en hebben zij veel baat gehad bij dit project.
- Het opzetten van een vervoersregeling heeft in belangrijke mate bijgedragen aan het succes van het project. 69% van de deelnemers maakt gebruik van de vervoersregeling. Daarvan heeft 49% aangegeven niet deel te nemen zonder vervoer. Wij willen er graag op wijzen dat het binnen dit project niet gaat om het vervoeren van A naar B, maar om het sociale element. De ouderen kennen de chauffeurs. De chauffeurs eten ook mee. Er ontstaan een band tussen de mensen.
- De meeste mensen hebben aangegeven dat 1x per maand samen eten, niet vaak genoeg is. En meer dan de helft vindt het gezellig als de groepen groter zijn. Wij hebben binnen dit project kunnen experimenteren met zowel kleine, als grote groepen en hebben gemerkt dat beiden goed werken. Door zowel grote als kleine groepen te hanteren, kunnen wij ouderen ook een keus bieden.

Borging

Het project is in Almelo een succes en inmiddels bekend bij veel zorg- en welzijnsinstellingen, de gemeente en de doelgroep. Om het project financieel te borgen gaan we allereerst een bijdrage vragen van de ouderen zelf. Een groot deel heeft aangegeven tussen de €2,50 en €5,- een reële bijdrage te vinden. Wij zullen daarom de ouderen vanaf augustus vragen om een bijdrage van €5,- voor het eten en een aanvullende bijdrage van €2,50 indien zij gebruik maken van de vrijwillige vervoersdienst. Daarnaast hebben wij gesproken met de gemeente Almelo die erg positief is over het initiatief. Momenteel buigt de gemeente zich over ons voorstel en begroting.

Een knelpunt binnen dit project is dat enorm veel tijd geïnvesteerd moet worden in de coördinatie en de planning. Mede vanwege de aard (leeftijd) van de doelgroep, moeten veel zaken persoonlijk of telefonisch worden geregeld. Het gaat daarbij om het doorgeven van deelnemers voor kookgroepen, chauffeurs regelen (en ook afbellen), koks regelen, budgetten overmaken (en bijhouden), reiskosten overmaken (en bijhouden), e.d. Voor de borging hebben we ervoor gekozen om een deel van het proces te stroomlijnen, bijvoorbeeld ouderen geven rechtstreeks de bijdrage voor vervoer aan de chauffeur op de dag van de kookgroep. Op deze wijze willen wij de uren die hiermee gemoeid zijn, verminderen. Daarnaast willen wij benadrukken hoe waardevol vrijwilligers zijn! Zonder vrijwilligers is een dergelijk project niet mogelijk. Wij zijn momenteel dan ook bezig om geschikte vrijwilligers te werven voor de coördinatie- en planningstaken.

Ten slotte, hebben wij gedurende de projectperiode geïnvesteerd in het werven van sponsoren. Wij hebben helaas geen succes gehad bij de grotere ketens die wij hebben benaderd, waaronder Albert Heijn en Lidl. Echter, we hebben wel lokale ondernemers weten te enthousiasmeren. Zo heeft café/restaurant Nielz, waar het Kerstdiner is georganiseerd, een flinke korting gegeven en bijgedragen aan de attenties van de vrijwilligers. Wij willen ons dan ook vanaf nu meer toeleggen op het enthousiasmeren van lokale ondernemers.