

maart 2019

ZORG VOOR LATER

MET MENSEN DIE ACHTER JE STAAN

MINISTER HUGO DE JONGE

"Versterking van sociale basis"

DON VAN SAMBEEK,
INITIATIEFNEMER VAN ZORG VOOR LATER

NETWERKCOACH GER AARTS:

"Persoonlijk contact is zo belangrijk"

WETHOUDER MONIKA SLAETS:

"Het gaat over goed zorgen voor elkaar"

ONDERZOEKER PAULA DIJKEMA:

*"Samen lerend werken maakt
het project krachtiger"*

*Op wie kan ik een
beroep doen als
ik hulp of zorg
nodig heb?*



GOED
VOOR
ELKAAR

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord minister Hugo de Jonge	pagina 3
Don van Sambeek, initiafiefnemer	pagina 4
Netwerkcoach Ger Aarts	pagina 7
Wethouder Monika Slaets	pagina 8
Onderzoeker Paula Dijkema	pagina 11
Blijven investeren in je netwerk	pagina 15



Steeds meer ouderen blijven langer zelfstandig thuis wonen. Zij willen graag zo lang mogelijk mee doen aan het dagelijks leven. Zelf boodschappen doen, vrienden bezoeken, vrijwilligerswerk doen of een museum of concert bezoeken. Het is belangrijk dat ouderen beschikken over een sociaal netwerk. Dit vergroot namelijk de mogelijkheden om langer zelfstandig thuis te wonen aanzienlijk. En uit diverse studies blijkt dat ouderen die een kwalitatief goed sociaal netwerk hebben (en kunnen inzetten) langer leven. Hoewel ouderen vooral zelf verantwoordelijk zijn om zo'n netwerk op te bouwen en te onderhouden, is dat niet altijd eenvoudig. Sommige ouderen zijn geholpen met praktische tips en ondersteuning. Met iemand die je laat nadenken over de vraag: 'op wie kunt u (straks) rekenen als het er echt op aankomt?' Het project 'Zorg voor later' is hierop gericht. Dit is een prachtig bewonersinitiatief, dat grotendeels wordt uitgevoerd door vrijwilligers uit de eigen lokale gemeenschap. Het project richt zich op bewustwording, er worden huisbezoeken georganiseerd en er worden coaches ingezet om het sociale netwerk van ouderen te vergroten. Hierbij maakt 'zorg voor later' gebruik van speciaal ontwikkelde hulpmiddelen, zoals een netwerkkaart en een website. Zorg voor later is een succesvolle samenwerking. Indien nodig worden beroepskrachten ingeschakeld, de gemeente Laarbeek en zorgverzekeraar CZ hebben financiële middelen en expertise ingebracht. Het kennisinstituut Vilans is geraadpleegd om te adviseren over

effectieve interventies. Ten slotte is de Koepel van zorgcoöperaties Zuid Nederland actief betrokken bij de uitvoering van dit project.

Het project 'Zorg voor later' is een succesvol voorbeeld van een bewonersinitiatief dat actief is binnen het domein van zorg en ondersteuning. Bewonersinitiatieven kunnen een waardevolle bijdrage leveren aan de wens van ouderen om langer zelfstandig thuis te wonen en minder afhankelijk te zijn van beroepsmatige zorg. Activiteiten van bewonersinitiatieven, zoals 'Zorg voor later' vormen een versterking van de sociale basis in wijken en dorpen en dragen direct bij aan een verbreding van het eigen netwerk. Ik heb daar veel waardering voor. De kennis en expertise die binnen 'Zorg voor later' wordt opgedaan is nu, onder meer via dit magazine, beschikbaar voor geïnteresseerde gemeenten en bewonersinitiatieven. Ik wens u veel leesplezier toe. •

Hugo de Jonge, minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport



DON VAN SAMBEEK,
INITIATIEFNEMER
VAN ZORG VOOR LATER

*“Je moet goed
nadenken hoe je
mensen benadert,
met respect voor
elkaar”*

Op wie kan ik straks rekenen als ik hulp of ondersteuning nodig heb? Het is belangrijk om in een vroeg stadium na te denken over deze vraag, zodat je er niet alleen voor staat. In de gemeente Laarbeek is ervaring opgedaan met Zorg voor Later. In dit project worden mensen bewust gemaakt van het belang van een stevig sociaal netwerk en leren ze hoe ze bijtijds kunnen bouwen aan een dergelijk netwerk.

“Wat betekent het om ouder te worden? Welke alledaagse dingen kan ik nog en wat lukt niet goed meer? Het is verstandig om daar in een vroeg stadium over

na te denken en over te praten met je omgeving, je kinderen bijvoorbeeld. Want als je ouder wordt, of je nu alleenstaand bent of een partner hebt, heb je op

een gegeven moment ondersteuning of zorg nodig. Je wordt minder mobiel, je kinderen wonen misschien niet in de buurt en hebben een druk leven en je hebt minder contacten. En mantelzorgers staan vaak onder druk.” Van Sambeek heeft dit eerst aangekaart bij een aantal mensen in zijn eigen omgeving. “Zij herkennen dit probleem. Wat nou als ik ooit hulp nodig heb? Zo ontstond het idee voor het project Zorg voor Later. Het gaat mij in de eerste plaats om bewustwording. Dat het belangrijk is om vroegtijdig na te denken over de vraag: wie staan er achter me? Op wie kan ik een beroep doen als ik hulp of zorg nodig heb? Een netwerk hebben, verstevigen en onderhouden is van belang, dat willen we aan de orde stellen. We willen mensen daarover laten nadenken en bij helpen om actie te ondernemen. Er zit een preventief aspect aan. Het gaat om meer: ook wederkerigheid speelt een rol. “Hier in Laarbeek hebben we een dynamische gemeenschap, er is sprake van een stevige sociale infrastructuur. We hebben

veel verenigingen, iedereen is hier ergens lid van. Maar elke club doet zijn eigen ding, ik ben op zoek naar het leggen van verbinding en coördinatie. Dat is de coöperatieve gedachte die we hier van oudsher kennen. We zijn al gewend om zaken samen te doen en op te lossen. En om iets voor een ander te doen. Die wederkerigheid vind ik belangrijk. Want mensen kunnen ook iets voor een ander doen.” Hij geeft een voorbeeld. “Ik ken een mevrouw die gebruik maakt van de maaltijdservice Tafeltje dekje. Zij helpt nu mee door mee te helpen met tafels dekken. Het is een klein iets, maar voor haar heel belangrijk. Ze komt onder de mensen, we maken gebruik van iets wat zij kan. Ze heeft het gevoel dat ze erbij hoort. Daar gaat het om: wat kun je nog voor elkaar betekenen? Dat geeft zin en betekenis aan je leven”, vervolgt Van Sambeek.

Project met vier pilots

Zorg voor Later is een project waarin de gemeente Laarbeek, de Seniorenraad, de stichting ViERBIN-DEN, de Coöperatie Koepel zorgcoöperaties Zuid Nederland en CZ samenwerken. Het project bestaat uit vier met elkaar verweven pilots: de publiekscampagne ‘Zorg voor Later, met mensen die achter

je staan’: ervaringsverhalen zijn breed uitgezet in de regionale media en tijdens vier Goed Voor Elkaar avonden in de vier dorpskernen van Laarbeek, en er is een website: zorg-voor-later.nl; de Zorg voor Later invulkaart: een handreiking die mensen kunnen gebruiken om hun netwerk in kaart te brengen. De kaart geeft inzicht in hoe je netwerk eruit ziet en hoe je dat kunt aanvullen; Het Goed voor Elkaar Huisbezoek: mensen die 65 jaar worden krijgen een aangekondigd bezoek van een vrijwilliger om te praten over hun sociale netwerk als ze dat willen; een vrijwillige netwerkcoach: deze vrijwilliger helpt, meestal op verzoek van een dorpsondersteuner, mensen bij het in kaart brengen van hun netwerk, het versterken of uitbreiden van hun netwerk. Of ze gaan samen het gesprek aan met naasten.

Onder de arm nemen

Welke ervaringen zijn opgedaan met de verschillende onderdelen van het project? Van Sambeek:

*“het is natuurlijk zo dat je
niet iedereen in je huis en
aan je lijf wilt.”*

“Tijdens de vier avonden die we hebben georganiseerd, ontstonden de leukste gesprekken. Maar ook confronterend om te merken dat

je weinig mensen om je heen hebt staan. Vrijwilligers en beroepskrachten hebben samen de Zorg voor Later invulkaart ontwikkeld. De kaart is getoetst en is bedoeld als een handreiking. Als het er echt op aankomt, op wie kun je dan rekenen? Soms is het antwoord beperkt: het is natuurlijk zo dat je niet iedereen in je huis en aan je lijf wilt. Of mensen constateren dat ze weinig contacten buiten de deur hebben. Onze vrijwilligers proberen erachter te komen wat iemand wil, waar iemand behoefte aan heeft, wat iemand nog kan. Wat kan iemand nog betekenen voor een ander? Samen zoeken ze bijvoorbeeld naar activiteiten buiten de deur. Ik zie het als iemand onder de arm nemen.”

Coöperatieve beweging

Van Sambeek is trots op het bereikte resultaat. Wat is het geheim van ‘Zorg voor Later’? “In alle dorpskernen van Laarbeek hebben mensen actief meegedaan. Ze herkennen de problemen die we aan de orde stellen. Kennelijk wist ik een snaar te raken bij mensen. Ik heb diverse partijen bij elkaar

kunnen brengen, waardoor er snel draagvlak voor het project ontstond. CZ heb ik benaderd met een ondersteuningsbrief, ondertekend door betrokken relevante partijen.” Van Sambeek wijst op iets anders: “De samenleving is aan het veranderen. De overheid treedt terug, we kunnen niet meer steunen en leunen op die overheid. Mensen nemen steeds meer het heft in eigen handen. De coöperatieve beweging leeft en groeit in ons land. Er zijn nu circa zeshonderd burgerinitiatieven, waar dit project er een van is. Dat is ook wat ik wil zeggen tegen mensen: doe mee en praat mee. Neem je verantwoordelijkheid. Dit type project maakt het gemakkelijker om verbindingen te leggen. Door samen zaken op te pakken, gaat het beter. Dat is trouwens iets wat hier van oudsher gewoon is. Vroeger zochten de arme boeren hier een afzetmarkt. Ze zijn gaan samenwerken en zo ontstond bijvoorbeeld de Rabobank. De coöperatieve gedachte zit hier in het hart van de mensen.”

Regionale uitstraling

Het project dat tot eind 2018 liep, gaat door en krijgt een meer regionale uitstraling dankzij bovenlokale contacten van de KBO's in Laarbeek. Van Sambeek krijgt regelmatig uitnodigingen om elders in het land tekst en uitleg te geven over Zorg voor Later. De Coöperatie Koepel zorgcoöperaties Zuid Nederland en CZ willen het project graag elders uitvoeren. Van Sambeek heeft het project op diverse plekken onder de aandacht gebracht, ook bij het ministerie van VWS. Hij waarschuwt dat een blauwdruk van het project maken niet kan. “Dat moeten we niet willen, want elke gemeenschap heeft specifieke kenmerken. Je moet goed nadenken hoe je mensen benadert, met respect voor elkaar. Je hebt een aantal verankeringspunten nodig, zoals de netwerkkaart en de huisbezoeken. Deze methodieken kunnen op andere plaatsen ook gebruikt worden. Mensen hoeven niet opnieuw het wiel uit te vinden. De campagne is heel mooi, het geeft een idee waar het project om gaat en wat de bedoeling is. Maar daar red je het niet mee. Hou het ook praktisch en concreet. Het is best even zoeken geweest. Er liggen emoties onder de vragen die we stellen.” Hij benadrukt het heel belangrijk te vinden dat dit soort projecten uit de gemeenschap komen. “Inwoners moeten het zelf oppakken. De coöperatieve gedachte moeten we vasthouden. Ik hoorde laatst over een klein dorp waar nauwelijks voorzieningen zijn. Die willen samen-

werken met een andere dorp. Prima natuurlijk, laat iedereen zijn eigen insteek kiezen.”

Tips

Welke lessen of tips heeft Van Sambeek? “Neem de tijd! Wij moesten vanwege de financiering werken onder tijdsdruk, dat was niet altijd prettig. Je hebt tijd nodig om alles goed door te bespreken met alle betrokkenen. Een belangrijke les: zorg dat beroepskrachten het project niet overnemen. Hou ze buiten de deur, want dit is een initiatief van inwoners. Ze hebben een andere rol: ze voegen professionaliteit toe aan de eigen regie van mensen. Zorg ervoor dat het project goed gedragen wordt, dat kost tijd en geduld. Uiteindelijk betreft het hier een verandering in gedrag. De tijd is voorbij dat de overheid alles voor ons regelt.” “Als ik hier in de omgeving fiets, zie ik veel mooie huizen. Mensen zijn hier gewend om zuinig te leven. Ze hebben veel over voor hun kinderen. Alles is later voor hun kinderen. Ik zeg tegen ouderen: investeer ook in jezelf. Momenteel ben ik bezig met een project dat zich richt op het ondersteunen van mantelzorgers. Als ik hoor hoeveel kennis en expertise mensen hebben! Daar moeten we mensen meer op bevragen en meer gebruik van maken. Ik noem dat de grijze kracht.” •



NETWERKCOACH GER AARTS: “Persoonlijk contact is zo belangrijk”

Als vrijwilliger bezoekt Ger Aarts mensen thuis die hebben aangegeven te willen praten over hun netwerk. Ze informeert mensen, geeft advies en probeert hen te activeren. “Kleine dingen kunnen mensen al op het juiste spoor zetten.”

“Eigenlijk zijn het mensen zoals jij en ik, van jong tot oud, ze zitten alleen om een of meer redenen zonder netwerk”, zegt netwerkcoach Ger Aarts. Zij bezoekt mensen die hebben aangegeven graag met een vrijwilliger te willen praten over hoe zij meer contacten en een groter sociaal netwerk kunnen opbouwen en onderhouden. Na een cursus is Aarts aan de slag gegaan, samen met acht andere vrijwilligers. Het is vaak de dorpsondersteuner uit het plaatselijke wijkteam die mensen met de netwerkcoach in contact brengt. “Het is heel breed wat we doen. In een eerste gesprek maak je kennis met elkaar. We vullen samen de netwerkkaart in, als dat nodig is. Die gaat over veel aspecten van het dagelijks leven. Er komt van alles ter sprake: wat wil iemand zelf, wat zijn de

interesses, hoe belangrijk vindt iemand het om nog zelf dingen te kunnen doen, durft iemand hulp te vragen?”

Zetje nodig

“Ik kan mensen op weg helpen, wegwijs maken. Laatst vertelde een mevrouw dat zij 's avonds de deur niet meer uit durft. Samen kijken we dan of er ze kan worden opgehaald. We hebben hier veel hulpdiensten, er zijn allerlei mogelijkheden. Mensen hebben soms een zetje nodig. Het persoonlijk contact is heel belangrijk, dan zijn mensen veel meer genegen om iets te vertellen. Het zorgt ervoor dat je een tweede keer mag terugkomen. We proberen mensen actiever te maken. Je biedt een luisterend oor en geeft advies. Het gaat soms om kleine dingen die mensen op het juiste spoor kunnen zetten. Door er samen over te praten, vragen te stellen, kan iemand een stap zetten om weer eens ergens naar toe te gaan of contact te leggen. Dat vind ik een hele goede ontwikkeling”, aldus Aarts. •

WETHOUDER MONIKA SLAETS:

Het persoonlijke contact, dat vrijwilligers thuis bij iemand mogen komen praten, dat maakt Zorg voor Later zo sterk, zegt wethouder Monika Slaets.

“Het gaat over goed zorgen voor elkaar”

“We zijn heel blij met Zorg voor Later, het is een belangrijk project”, verklaart Monika Slaets. “Mensen moeten langer zelfstandig thuis blijven wonen en willen dat vaak zelf ook. Maar wat betekent dat? Kunnen ze dat ook? Het is niet meer zo vanzelfsprekend dat iemand hulp en zorg krijgt. Gevraagd wordt of mensen een beroep kunnen doen op kinderen, familieleden, burens of andere mensen uit hun directe omgeving. Het kan geen kwaad om voor dat het zover is daar eens over na te denken en te praten.” Slaets bezocht een aantal Goed voor Elkaar avonden. “Het lukt sommige mensen prima om hun netwerk in kaart te brengen. Maar als ik dan vroeg ‘Gaaf u hen dan ook echt om hulp vragen?’ viel me op dat veel mensen dat lastig vinden. Het gaat om de vragen: Wie durf je te vragen als je hulpbehoevend wordt? Op wie kun je dan rekenen, en ook zodanig dat je zelfstandig kunt blijven. Volgens mij wordt de drempel om hulp te vragen steeds hoger als je nauwelijks contact hebt en nog weinig buiten komt omdat je bijvoorbeeld slecht ter been bent. Ik denk dat Zorg voor Later helpt om wel die stap te zetten en om hulp te vragen. Je leert om je heen te kijken en om misschien zelf ook hulp te bieden. Mensen geven graag, maar ja, dat is wat anders dan zelf om hulp vragen. Niemand is graag afhankelijk. Vrijwilligers gaan hierover bij mensen thuis het gesprek aan.”

Burgerinitiatief

Slaets ziet Zorg voor Later als een versterking van de nulde lijn. “Het begint bij bewustwor-

ding dat je op tijd een sterk netwerk om je heen nodig hebt. Dat geldt voor jong en oud, eigenlijk geldt dit vanaf het moment dat je als jongvolwassene het huis uitgaat om op jezelf te gaan wonen. Iedereen loopt hier tegenaan." Laarbeek steunt het principe van burgerinitiatieven. "Het mooie van dit project is dat het van onderaf komt. Naar elkaar omkijken zit in het DNA van de inwoners van Laarbeek. Dat is zo positief en daarom staan mensen hier ook open voor dit project. Natuurlijk kun je mensen niets opleggen, dat werkt ook niet." Vooral het sociale aspect van het project spreekt Slaets aan. "Dat persoonlijke contact, dat je iemand recht in de ogen kunt kijken, bij iemand thuis mag komen, dat maakt dit zo sterk. Mensen krijgen een arm om hun schouder gelegd, ze krijgen het gevoel dat ze erbij horen, ze voelen zich meer mens."

Goede aanpak

Over de manier waarop het project is aangepakt en de onderlinge samenwerking is Slaets erg te spreken. "Het is hier gelukt om iedereen in zijn waarde te laten. Je moet durven loslaten, niet zeggen: wij mogen tot hier en niet verder. Tijdens de looptijd van het project hebben vrijwilligers hun ervaringen ingebracht. Er is uitdrukkelijk gevraagd naar verbeterpunten en zo is tussentijds de aanpak aangepast. Dat werkt goed." Zorg voor Later is niet in beton gegoten, zegt Slaets. "We zitten niet per se aan de leeftijdsgrens vast van 65-plussers. De aanpak kan ook goed werken bij arbeidsmigranten, die hier komen wonen en voor wie alles nieuw is. Nogmaals, een netwerk hebben, daar heeft iedereen baat bij." Haar advies: ga in gesprek met inwoners, denk goed na over hoe je mensen bereikt, leg niets op en zorg voor betrokkenheid van instanties en verenigingen.

Samenwerking met CZ

De gemeente en CZ hebben samen financieel bijgedragen aan het project. "Voor ons is de samen-

werking met CZ cruciaal geweest. Ook hun kennis heeft geholpen. We zijn blij dat CZ het nut inzag van Zorg voor Later. Overal waar ik kom probeer ik de gedachte achter het project uit te dragen. Het project heeft veel raakvlakken, met mantelzorg, met eenzaamheid. In de kern gaat het over goed voor elkaar zorgen, tijdens alle facetten van het leven."

Uitbreiding doelgroepen

Hoe gaat de gemeente Zorg voor Later borgen in het sociaal beleid? "De gemeente heeft hierover afspraken gemaakt met de welzijnsorganisatie VIERBINDEN die dit in hun reguliere werkzaamheden zal opnemen. VIERBINDEN houdt hierover contact met de netwerkcoaches en gebiedsteams. We zijn met VIERBINDEN in overleg

"Belangrijk is dat er permanent aandacht blijft"

over uitbreiding naar de doelgroepen statushouders en jeugd. We zullen de resultaten blijven volgen en in overleg met onze partners onze werkwijze als dat nodig mocht zijn, daarop aanpassen. Belangrijk is dat er permanent aandacht blijft – voor professionals én de mensen waar het over gaat – voor netwerkontwikkeling in het kader van Zorg voor Later." •

ONDERZOEKER PAULA DIJKEMA:

"Samen lerend werken maakt het project krachtiger"

"Veel inwoners van Laarbeek zijn betrokken bij Zorg voor Later, de burgerparticipatie is groot. "Door in een vroeg stadium inwoners te laten meedoen en meedenken is eigenaarschap ontstaan en dat is een sterk punt van het project," zegt Paula Dijkema, onderzoeker bij de GGD Brabant Zuid-Oost.

Het project Zorg voor Later heeft als belangrijkste doel: een werkwijze ontwikkelen en uittesten die ervoor zorgt dat meer 65-plussers zonder zorg of ondersteuningsvraag een toekomstbestendig netwerk hebben. Is dat doel bereikt? Wat zijn de resultaten van de campagne, huisbezoeken, netwerkcoaches en de netwerkkaart? Werkt de inzet van een netwerkcoach? Dat heeft Paula Dijkema onderzocht. Ze wil eerst benadrukken dat de effectiviteit van de werkwijze van het project niet is onderzocht. Dat was binnen de korte looptijd van het project niet haalbaar. Toch geven de uitkomsten van haar onderzoek een goed beeld van wat goed is gegaan en wat anders of beter kan. Niet alleen Laarbeek, maar ook andere gemeenten en organisaties kunnen hier hun voordeel mee doen. "We kunnen zeker stellen dat de hoofddoelstelling van het project is bereikt: de werkwijze is ontwikkeld en uitgetest. De projectgroep heeft heel hard gewerkt en er was een goede klik binnen de projectgroep. Die samenwerking is heel essentieel en daardoor kon er buiten de lijnen worden gewerkt en snel kansen worden opgepakt."

Campagne met persoonlijk karakter

De bewustwordingscampagne over het belang van het hebben van een toekomstbestendig netwerk en hoe je daarin kunt investeren, heeft veel mensen bereikt, niet alleen 65-plussers maar meer mensen, stelt Dijkema. De verhalen, foto's en ervaringen gaven de campagne een herkenbaar gezicht en een

persoonlijk karakter. Onder meer advertenties, posters, arbri's, een website en Facebookpagina zijn ingezet om inwoners te informeren. Ook artikelen in de lokale krant hebben geholpen. De start van het project was de bewustwordingscampagne, een goede stap om de volgende onderdelen, zoals de huisbezoeken te introduceren in de dorpskernen. "Een geschikte combinatie", zegt Dijkema. Ze maakt een kanttekening: "Je zendt veel informatie uit, het is moeilijk te meten of mensen dat allemaal gelezen hebben en of ze ook begrijpen waar het om gaat. Gaan ze ermee aan de slag?" Tussendoor zijn er twee enquêtes gehouden onder ambassadeurs (vrijwilligers en beroepskrachten werkzaam in de zorg en het welzijnswerk die vanaf de start bij het project zijn betrokken), en deelnemers van de Goed voor Elkaar avonden die een beeld geven van de stand van zaken. Als verbeterpunten noemt Dijkema: zorg voor voldoende budget, een goed communicatieplan en voldoende tijd om de diverse campagneonderdelen goed voor te kunnen bereiden, op elkaar af te stemmen en uit te voeren.

Positief over Goed voor Elkaar avonden

Mensen die de de Goed voor Elkaar avonden bijwoonden zijn zich bewuster geworden van het belang van een stevig sociaal netwerk. Ze hebben inzicht gekregen hoe hun eigen netwerk ervoor staat en waar hiaten zitten. Voor veel mensen lijkt zelf hulp geven gemakkelijker dan hulp vragen, zo valt in het rapport van het project te lezen. De aanwe-

zigen waren overwegend positief: ze gaven als rapportcijfer een 7.1. Ze vonden het goed om over het onderwerp na te denken en te praten. Sommigen hadden meer handreiking verwacht of vonden dat er niet veel ruimte was voor mensen die hun netwerk minder goed voor elkaar hebben. Tips voor de organisatie: benader mensen op een volwassen manier, kom ook met voorbeelden van kwetsbare verhalen en mensen die geen netwerk hebben, en ondersteun de informatie over instanties met visuele middelen.

Zorg voor Later netwerkkaart -en waaier

De Zorg-voor-later-kaart is op A3-formaat dik papier afgedrukt. Men kan deze tot een handzaam A5-formaat 'folder' opvouwen. De 'binnenkant' is bedoeld om in te vullen en maakt het sociale netwerk inzichtelijk. Op de 'buitenkant' staat informatie over hoe de kaart in te vullen. Ook staan daar de contactgegevens van de dorpsondersteuners van Laarbeek, die het centrale aanspreekpunt zijn. De kaart bevat tips om nieuwe mensen te ontmoeten en tips om vrienden en kennissen te behouden, en kan gebruikt worden als placemat en folder. Er is ook een waaier gemaakt. Elk blad van de waaier bevat een aspect van de activiteiten die ook op de Zorg-voor-later-kaart staan. De meerwaarde van deze kaart is groot. Het is een goed hulpmiddel in het proces van bewustwording en geeft een goed inzicht. Het invullen kan confronterend zijn, als mensen tot de ontdekking komen dat ze niet veel mensen hebben op wie ze kunnen terugvallen als ze hulp behoeven. Het is belangrijk om de kaart en waaier onder de aandacht te blijven brengen van beroepskrachten en vrijwilligers in de zorg en het welzijnswerk. Ook kan de kaart nog meer worden benut, bij familiegesprekken bijvoorbeeld. "Via intermediairs kan de kaart nog meer verspreid worden, bijvoorbeeld via sociale activiteiten van de

lokale KBO's. Maak er een thema van en combineer het met een lunch", geeft ze als tip. Maak de kaart geschikt voor mensen die niet goed kunnen lezen en schrijven. Vraag mensen naar hun ervaringen met het invullen van de kaart en wat ze daarna hebben gedaan. Deel hun ervaringen, bijvoorbeeld via de website of bij sociale activiteiten waar je de kaart introduceert.

Persoonlijke benadering nog altijd het beste

De huisbezoeken zijn vooral bedoeld om mensen te informeren, adviseren en activeren. Vrijwilligers zijn hiervoor geschoold en waarderen het persoonlijk contact met mensen. 'Een persoonlijke benadering is nog altijd het beste', zegt een van de ambassadeurs. Bewustwording en informatie hebben zijn

"Omdat het een bezoek aan huis is, beklijft het veel beter."

de belangrijkste resultaten van het huisbezoek. Het gesprek gaat over het belang van goede contacten en dat je mensen kent van wie je weet dat die jou willen helpen als dat nodig is. Soms wordt ook gesproken over het aanbieden van hulp, het wederzijds klaarstaan voor elkaar. Een van de bezochte 65-jarigen zei: 'Omdat het een bezoek aan huis is, beklijft het veel beter. Dit blijft beter hangen'. Mensen zijn blij met de informatiemap die ze tijdens het bezoek krijgen en vinden deze nuttig om later te raadplegen. Het huisbezoek biedt ook de mogelijkheid om mensen te activeren om ermee aan de slag te gaan, bijvoorbeeld door hun contacten uit te breiden (aan de hand van suggesties in de informatiemap) of door met hun be-

staande contacten te bespreken of ze er voor elkaar zijn als het nodig is, of door gebruik te maken van een netwerkcoach. Het is voorgekomen dat ze aan de deur staan als blijkt dat mensen geen behoefte aan huisbezoek hebben. Soms gebeurt dit nadat ze meerdere keren geprobeerd hebben de persoon thuis aan te treffen. De mensen hebben de brief van de gemeente dan niet gelezen of weggegooid maar de antwoordkaart niet teruggestuurd. Sommigen ervaren het als dubbelop, omdat ze een van de avonden hebben bezocht. "Een discussiepunt is hoe je mensen benadert. Gedacht wordt aan een aanpassing in de selectie, werving en benadering van de doelgroep. De leeftijd kan worden verhoogd of juist worden losgelaten, of dat je het aanbiedt en alleen als mensen zichzelf dan actief aanmelden het huisbezoek plaatsvindt. Je kunt ook meer insteken op werving via verwijzing door beroepskrachten en vrijwilligers in zorg en welzijn of een persoonlijk verzoek." Een ander idee is de afmeldkaart die bij de uitnodiging zit te benutten om meer te weten te komen over de mensen die de uitnodiging afwijzen. Naast de reden van afmelding, kun je bijvoorbeeld ook vragen naar wat ze van de uitnodigingsbrief vinden, en of ze verwachten dat ze in de toekomst een huisbezoek zouden waarderen, en op welke termijn of in welke andere vorm zij ondersteuning of informatie wensen.

Netwerkcoaches

Deze geschoolde vrijwilligers gaan op pad naar aanleiding van vragen en signalen van mensen die een klein netwerk hebben en daaraan iets willen doen, of van mensen die kampen met eenzaamheid. Ze werken methodisch en vullen samen de kaart in. Ze ondersteunen mensen die echt willen werken aan het verbeteren van de kwaliteit van hun netwerk of het krijgen van meer contacten.

"De meest coaches zeggen dat de cliënten er baat bij hebben gehad. Door mee te denken over hun situatie en/of een cliënt te bevestigen in de stappen waarover hij twijfelde, zijn dingen helderder geworden, is het bewustzijn vergroot of voelde de cliënt zich krachtiger om stappen te zetten." Als verbeterpunten worden genoemd: zorg voor e-learning voor netwerkcoaches die al deskundig zijn op dit gebied. Zorg voor meer (herhaalde) communicatie naar intermediairs over de situaties waarin een netwerkcoach ingezet kan worden en het doel ervan. Wat kun je van een netwerkcoach verwachten?

Burgerparticipatie sterk punt

De burgerparticipatie bij Zorg voor Later is groot en dat noemt Dijkema een sterk punt. "Er zijn veel vrijwilligers en beroepskrachten al in een vroeg stadium betrokken. Veel van hen zijn inwoner van Laarbeek. En daarnaast is burgerparticipatie in Laarbeek sowieso een belangrijk principe dat de gemeente stimuleert. Het project heeft van dat sterke netwerk waarin burgers, vrijwilligers en beroepskrachten participeren en samenwerken, kunnen profiteren. En tegelijkertijd heeft het project dat ook weer versterkt. Door in een vroeg stadium inwoners en beroepskrachten erbij te betrekken is eigenaarschap ontwikkeld." Zorg voor Later heeft deze mensen ook als ambassadeurs ingezet, zoals huisartsen, wijkverpleegkundigen of vrijwilligers van De Zonnebloem, en andere betrokkenen. Daar merkt Dijkema over op dat het continu meenemen van deze ambassadeurs tussendoor moest plaatsvinden. "Dat had tijdens de uitvoering van het project nog beter gekund als hier vooraf meer tijd en budget voor was ingepland" Bij hun ligt een belangrijke potentieel. Zij kunnen de boodschap en de instrumenten op de agenda zetten binnen hun eigen praktijk of organisatie. Dat is

van belang voor de implementatie en borging van het project.” In een enquête gaven de ambassa-

“Ben jij er later voor mij?”

deurs aanvullende tips voor mensen die het lastig vinden om met hun naasten in gesprek te gaan over hun netwerk en de vraag ‘Ben jij er later voor mij?’. Eén zo’n tip luidt: ‘Er op tijd mee beginnen, niet wachten tot de nood aan de man is, niets forceren, zomaar eens een balletje opgooien.’ Ambassadeurs kunnen trouwens meer betekenen, vindt Dijkema. We hebben als samenleving meer aandacht voor eenzaamheid. De overheid ontwikkelt beleid om dit maatschappelijke probleem aan te pakken en stimuleert zorg- en hulpverleners om hier oog voor te hebben. “Eenzame mensen of mensen met weinig sociale contacten kunnen baat hebben bij dit project. Ambassadeurs kunnen daarbij een rol spelen. Het kan helpen om met hen in gesprek te gaan over hun rol. Een aantal van hen zegt dat ze niet met cliënten werken. Maar door samen na te gaan wie je kent, kom je misschien tot de conclusie dat je meer kunt doen als vrijwilliger, beroepskracht of gewoon als burger en buurtgenoot. Zorg voor Later is een voorbeeld van een samenspel tussen formele en informele zorg.”

Andere succesfactoren

De voorbereidingstijd van het project is kort geweest. “Het was fijn dat niet met van tevoren dichtgetimmerde plannen is gewerkt. Het is niet bij vier losse pilots gebleven, ze hebben elkaar versterkt. Al tijdens het ontwikkelen en uitvoeren konden zaken worden bijgesteld en aangepast.” Dat flexibel plannen en samen lerend werken

heeft de pilot volgens Dijkema krachtiger gemaakt. Dat geldt ook voor de samenhang en de intensieve samenwerking tussen de vier deelprojecten.

Lokale kleur geven

Net als Don van Sambeek denkt de onderzoeker dat een blauwdruk niet mogelijk is. “Andere gemeenten kunnen onderdelen van het project kopiëren. Het werkt in Laarbeek goed dankzij de inbreng en betrokkenheid van veel partijen. Mijn advies is: ga eerst praten met betrokkenen in het veld. Vinden ze dit zinvol? Welke elementen uit de Laarbeekse werkwijze passen in hun setting? Hoe geven ze er lokale kleur aan? De start ligt bij een paar enthousiaste mensen die samen kijken waar kansen liggen.” Dijkema verklaart desgevraagd het boeiend te vinden hoe divers mensen zijn en hoe hun netwerken verschillen. “Tijdens de avonden hoorden we sommige mensen zeggen dat hun kinderen altijd voor hen klaar staan, terwijl anderen zeggen dat ze hun kinderen niet willen belasten met hun vraag om hulp. Weer andere mensen hebben geen kinderen of die wonen op grote afstand. De mensen hier in Laarbeek hebben vaak contacten of een netwerk in hun eigen buurt of dorp. Ze zijn minder familie-afhankelijk. Het kan ook goed zijn om met een project als dit aan te sluiten bij een verandering in het leven van mensen: als ze ergens nieuw komen wonen of met pensioen gaan.” •

BLIJVEN INVESTEREN IN JE NETWERK VOOR IEDEREEN BELANGRIJK

De belangrijkste conclusies uit de deelprojecten zijn:

- De doelgroep is breder dan 65-plussers en hun kinderen. Het versterken van het netwerk is voor veel meer mensen van belang. Ook onder jongere mensen bestaat veel eenzaamheid. Een aantal 65-plussers gaf aan nog volop in het leven te staan, te werken en een goed netwerk te hebben. Ze zijn nog niet bezig met hulp of zorg uit hun netwerk. Maar bewustwording is voor iedereen, ongeacht leeftijd, belangrijk, juist om te blijven investeren in je netwerk.
- Kinderen staan niet per se centraal in het netwerk van 65-plussers. Kinderen zijn weinig betrokken geraakt bij de campagne en waren niet aanwezig bij de Goed voor Elkaar avonden. Wel hebben sommige mensen naderhand met hun kinderen over het onderwerp gesproken.
- Netwerkversterking is meer dan de uitbreiding van sociale contacten. Mensen denken vaak dat ze het al best goed voor elkaar hebben, maar de campagne was er ook op gericht om mensen te laten nadenken over de vraag wie er echt voor ze zijn als ze hulp nodig hebben. Om expliciet in te gaan op de vraag: Wie durf jij te vragen als je hulpbehoevend wordt? Het gaat dus ook om het gesprek hierover durven aangaan. Daarnaast kan ook ingezet worden op een meer wederzijdse benadering: het versterken van de sociale verbindingen in de kernen, waardoor burenccontacten en burenhulp laagdrempeliger en vanzelfsprekender worden.

Goed Voor Elkaar is een samenwerking van

Coöperatie Koepel zorgcoöperaties Zuid Nederland

Wim van Hest (adviseur van de Koepel van Zorgcoöperaties Zuid Nederland)
Email: wvanhest@telfort.nl

CZ zorgverzekering

Wiro Gruisen (manager regio-regie)
E-mail: wiro.gruisen@cz.nl

Seniorenraad

Don van Sambeek (bestuurslid seniorenraad Laarbeek)
Email: donvansambeek@onsbrabantnet.nl

Stichting ViERBINDEN

Judith Taen (projectleider)
E-mail: jtaen@vierbinden.nl

Gemeente Laarbeek

Anneke Hellings (beleidsadviseur Sociaal domein)
E-mail: Anneke.Hellings@laarbeek.nl

*Campagne concept en uitvoering door Sterk Reclamebureau
www.sterkreclamebureau.nl*