

# Toolkit Goed voor elkaar

Voorstel 12 april 2021

## De achtergrond van dit project

### Langer zelfstandig thuis

In de gemeente Laarbeek is het project 'Zorg voor Later' uitgevoerd. Dit project is een succesvol voorbeeld van een inwonersinitiatief dat in Laarbeek bij inwoners heeft geleid tot bewustwording van het belang van een sterk netwerk en tot acties om het eigen netwerk te versterken. De doelstelling van dit project was om meer mensen van 65 jaar en ouder in Laarbeek toe te rusten met een toekomstbestendig netwerk. Een sterk sociaal netwerk is voor alle ouderen van belang omdat steeds meer ouderen langer zelfstandig thuis blijven wonen. Zo'n netwerk vergroot hun zelfredzaamheid aanzienlijk, juist als er behoefte aan zorg of ondersteuning ontstaat.



### Project-stokje doorgeven

Van meet af aan heeft het project 'Zorg voor Later' beoogt om een richtlijn op te stellen waarmee haar werkwijze op te schalen en ook elders in te zetten is. Daarnaast kan dit project veel breder ingezet worden dan alleen voor thuiswonende ouderen. Door de gehele gemeenschap (dorp, wijk, straat) te betrekken kunnen meerdere (multiculturele) generaties op elkaar betrokken raken en mensen met een handicap mogelijkheden krijgen om zelfstandig deel te kunnen (blijven) nemen aan het maatschappelijke leven. Bovendien kan er ingezet worden op een meer wederkerige benadering: versterken van de sociale verbindingen in de kernen, waardoor burenccontacten en burenhulp laagdrempeliger en vanzelfsprekender worden. Om deze reden is de naam aangepast naar 'Goed voor elkaar'.

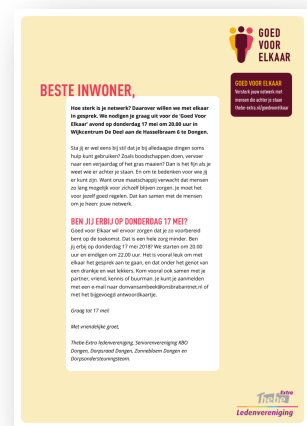
## Inzet toolkit Goed voor elkaar

### Beschikbaarheid en ontwikkeling instrumentarium

De Koepel Zorgcoöperaties Zuid-Nederland ziet het project 'Goed voor elkaar' vanuit haar ambitie om 'te bouwen aan een samenleving die omziet naar elkaar' als een bruikbaar instrument voor bewustwording en preventie. De Koepel omarmt, samen met haar partner CZ, de belangstelling die er voor dit instrument op meerdere plekken in Zuid-Nederland ontstaat en zet zich in om 'Goed voor elkaar' middels een toolkit te verspreiden.

De Koepel heeft met meerdere partijen gesproken over de aanlevering van een toolkit waarmee de methodiek aan de hand van voorbeelden van de instrumenten en communicatiemiddelen ter beschikking worden gesteld. In dit kader heeft De Koepel meerdere instrumenten uit het oorspronkelijke project (de netwerkaart, de poster en de uitnodigingsbrief) al doorontwikkeld op inhoud en voorzien van de nieuwe projectnaam 'Goed voor elkaar'.

Daarenboven leidt elk nieuw project tot nieuwe inzichten hetgeen geleid heeft tot de ontwikkeling en inzet van nieuwe instrumenten (advertentie en contact-app) die, na evaluatie, voor komende projecten kunnen worden ingezet.



*Instrumenten die Ledenvereniging Thebe-Extra inzet: Netwerkaart, advertentie en uitnodiging*

### Customization

De Koepel biedt de toolkit aan met mogelijkheden voor customization. Organisaties die met 'Goed voor elkaar' aan de slag willen gaan kunnen op deze instrumenten extra informatie, hun bereikbaarheidsinformatie en ook hun eigen logo en dat van hun partners op deze instrumenten inzetten.

Customizatie van de communicatieproducten in de toolkit betekent dat:

- de initiatiefnemer (gemeente, initiatief, platform, ouderenbond e.a.) nadrukkelijk in beeld is;
- bereikbaarheidsinformatie zoals eigen website en contactgegevens vermeld worden;
- ambitie en lokale doelstellingen en aansluiting bij bestaande projecten in de teksten verwerkt zijn;
- inzet van foto's aansluit bij de lokale situatie (dorp, wijk, intergenerationeel, multicultureel e.a.).



*Voorbeeld van customization met het eigen logo voor Ledenvereniging Thebe-Extra*



Voorbeelden van customization met lokale afbeeldingen

De elementen (logo, teksten, bereikbaarheidsinformatie) in de toolkit-instrumenten die standaard aan te passen zijn

## Instrument voor preventie

### Instrumenten voor preventie

Preventie gaat uit van het voorkomen van problemen door het optimaliseren van de voorwaarden voor gezondheid en het beperken van ongunstige factoren. Het onderhouden van een sociaal netwerk vergroot zelfredzaamheid. Dat vraagt om een gedragsverandering t.a.v. het sociaal netwerk. Bij het veranderingsproces van gedrag zijn er volgens de gedragstheorie meerdere fasen te onderscheiden. Allereerst is er bewustwording en motivatie nodig om aan het proces te beginnen. Noodzakelijke stappen daarna zijn de verandering van houding en de intentie om te veranderen waarmee gedragsverandering te effectueren is.

Het Transtheoretical Model schetst het proces van gedragsverandering in zes stadia. Het voorstadium van overweging (waarin bewustwording en motivatie een rol spelen) en het stadium van overweging (waarin de houding en de intentie om te veranderen zich ontwikkelen). Hierna volgt het voorbereidingsstadium (waarin iemand zijn intentie concreet maakt door de verandering te gaan plannen), het stadium van actie (de daadwerkelijke gedragsverandering), het stadium van het onderhoud van het gedrag en ten slotte het stadium van daadwerkelijke adaptie van het gedrag tot natuurlijk gedrag.

Stappen overslaan bij het bevorderen van gedragsverandering sorteert weinig effect. Zo mag bijvoorbeeld van het enkel verspreiden van ‘Tips voor netwerkversterking’ weinig gedragsverandering bij de doelgroep verwacht worden.

Bij iedere stap horen specifieke veranderings-interventies, zoals informatievoorziening middels de toolkit-instrumenten (zie schema). Deze moeten zodanig worden ingezet dat ze passen bij het stadium waarin de doelgroep zich bevindt. Veranderings-interventies moeten ook ingezet worden om de doelgroep van het ene stadium naar het volgende stadium te helpen.

### Centrale boodschap

‘Goed voor elkaar’ sluit aan bij het gevoel ‘alles op orde’ te hebben, bij het gevoel van trots en eigenwaarde. Vanuit dit positieve gevoel is ook de gemeenschapszin en verantwoordelijkheid voor een sociaal netwerk aan te spreken.

## Het proces van gedragsverandering in zes stadia met bijbehorende toolkit-instrumenten

<b>Vorstadium van overweging</b>	
<b>Bewustwording</b> 'Goed voor elkaar' is een publiekscampagne voor meer bewustwording.	<b>Advertentie</b> Lokale media brengen bewustwording op gang (bij meer mensen dan alleen bij deelnemers).
<b>Motivatie</b>	<b>Poster</b> De poster is een oproep om deel te nemen aan de informatie-bijeenkomst.
<b>Stadium van overweging</b>	
<b>Houding</b>	<b>Uitnodiging</b> Een uitnodiging vanuit een bij de doelgroep bekende partij (gemeente, initiatief e.a.) bevordert een positieve houding.
<b>Intentie</b>	<b>Informatie-bijeenkomst</b> Deelname aan een bijeenkomst bereidt versterking van het sociale netwerk voor.
<b>Vorbereidend stadium</b>	
<b>Plannen van de verandering</b>	<b>Netwerkaart</b> Invullen van de Netwerkaart brengt de kracht en de witte vlekken van het netwerk in beeld.
<b>Stadium van actie</b>	
<b>Daadwerkelijk veranderd gedrag</b>	<b>Tips voor netwerkversterking</b> Deelnemers kunnen meteen met hun netwerk aan de slag.
<b>Stadium van onderhoud</b>	
<b>Onderhouden van het gedrag</b>	<b>Netwerkcoach</b> Deelnemers ondersteunen om door te zetten.
<b>Stadium van adaptie</b>	
<b>Adaptie van gedrag tot natuurlijk gedrag</b>	<b>Social app</b> Makkelijk contact maken en onderhouden.