



Waar was je nou?



De opgave om studenten de spits te laten mijden is geen nieuwe opgave. In de afgelopen jaren is er een groot aantal technische applicaties en webtools bedacht en ontwikkeld om spitsmijden te bevorderen. Alleen al het aantal 'carpool-apps' is omvangrijk. Desondanks blijft er een aandeel studenten dat door de spits reist. Om die reden is het van belang op een andere manier naar het studentengedrag te kijken en hen op een andere manier te bereiken om spitsmijden te bevorderen.

Het idee in dit concept gaat daarom niet primair uit van een *technische* mogelijkheid, maar van een *sociale* mogelijkheid. Een mogelijkheid waarbij een win-winsituatie kan ontstaan. Het concept is éénvoudig en gaat over een groot maatschappelijk vraagstuk enerzijds en één van de grootste ergernissen en ongemakken van studenten anderzijds. Door deze slim te combineren wordt het mogelijk een nieuwe situatie te creëren die zowel voor studenten, ouderen als de gemeente goed uitvalt.



Wat is het idee?

Studenten verzorgen één keer per week het ontbijt en diner bij een (eenzame) oudere, vermijden hierdoor de spits en in ruil daarvoor verzorgen deze ouderen de kledingwas van de student van één week. Binnen een dag is daarmee een file vermeden, een oudere opgebeurd en een student voorzien van schone was.

Praktisch?

Studenten die met de auto naar Arnhem komen worden uitgedaagd om één keer per week om uiterlijk 07.15 uur in Arnhem te zijn en hun kledingwas van een week mee te nemen. Deze kledingwas geven zij af bij een oudere die op loop- of fietsafstand van de onderwijsinstelling woont (al dan niet in een aanleunwoning of een groepswoning). Bij aankomst verzorgt de student een kort ontbijt, waardoor de student en de oudere tussen 07.30 en 08.00 uur samen eten. Vervolgens heeft de oudere de tijd om tussen de vroege ochtend en het eind van de middag de was te verzorgen, kan de student college volgen, waarna de student rond 17.00 uur een diner bij de oudere verzorgd. Tussen 17.30 en 18.00/18.30 uur eten de student en de oudere opnieuw samen, waarna de student na 18.30/18.45 uur weer huiswaarts kan gaan.

Effect?

- ✓ Spitsmijden doordat studenten tijdens spits tijden bij de ouderen zijn. De sociale druk zal ook maken dat studenten minder snel 'toch een keer' later gaan reizen op de dag van afspraak; in dat geval laten zij namelijk een oudere wachten.
- ✓ Éénzaamheid en sociaal isolement bij (eenzame) ouderen wordt tegen gegaan, omdat zij minimaal één keer per week met een student in contact zijn en samen eten. Eigenwaarde van de oudere kan toenemen doordat er een concrete en taak is.
- ✓ Schone was voor studenten.

Randvoorwaarden?

- ❖ Er dienen ± 180 studenten en ± 180 ouderen aangeschreven te worden om deel te nemen aan het project. Voor wat betreft ouderen is het praktisch als deze in de nabijheid van de onderwijsinstelling wonen, zodat de student te voet of per fiets naar de oudere kan vanaf de onderwijsinstelling.
- ❖ Het kentekenvolgsysteem (Rijkwaterstaat) dient te werken, waardoor het mogelijk wordt om de studenten te selecteren en na te gaan of de betreffende student op de geselecteerde dag ook daadwerkelijk buiten de spits heeft gereisd. Gelet op eerdere programma's met spitsmijden is dit een haalbare randvoorwaarde.
- ❖ Enige publiciteit vanuit de gemeente, de onderwijsinstelling en bijvoorbeeld de Ouderenbond. Hierdoor wordt het mogelijk om binnen korte tijd voldoende deelnemers te vinden.
- ❖ Framing van het concept van belang. Voorop staat dat de oudere en de student iets voor elkaar betekenen en proberen elkaar te versterken.

Waarom inzetten op het concept 'Waar was je nou?'

Het grijpt in op enerzijds het maatschappelijk vraagstuk van eenzame ouderen en anderzijds op gedrag van studenten...

Het Nationaal Ouderen Fonds geeft op haar website het volgende aan over eenzaamheid onder ouderen:



Eenzaamheid / kwetsbaarheid

- Er zijn meer dan 4,1 miljoen 55-plussers. Hiervan voelt meer dan 1 miljoen zich eenzaam. Van hen zijn 200.000 extreem eenzaam, zij hebben slechts een keer in de maand een sociaal contact. (Onderzoek TNS/NIPO, november 2012). Van de ruim 2,9 miljoen 65-plussers voelen bijna 900.000 mensen zich eenzaam.
- Van alle 65-plussers woont ongeveer 52% alleen en van alle 75-plussers ongeveer 64,6%. Het meest eenzaam zijn alleenwonende ouderen die gescheiden zijn en weinig sociale relaties hebben. (CBS)
- Eenzaamheid kan ernstige gevolgen hebben. Eenzaamheid verhoogt de bloeddruk, het stressniveau en de kans op een depressie. Eenzame ouderen blijken 14% meer kans te hebben op een vroege dood dan de gemiddelde persoon. Daarmee is de kans op vroeg overlijden bij eenzaamheid twee keer zo groot als bij overgewicht. (Onderzoek Professor Cacioppo, Universiteit van Chicago / The Journal of Psychology, 2012)
- Uit onderzoek van het Sociaal en Cultureel Planbureau (2013) blijkt dat de groep kwetsbare ouderen (65+) in Nederland de komende jaren sterk toeneemt van 750.000 tot 1 miljoen in 2025. Kwetsbare ouderen lopen extra risico op gezondheidsproblemen of opname in een tehuis. Daarnaast vereenzamen zij sneller en de kans op overlijden binnen 3 jaar is twee tot drie keer zo groot.
- Van de ouderen in een zorginstelling, krijgen bijna 10.000 ouderen, nooit bezoek. (Onderzoek Leger des Heils, 2012)
- 20% (420.000 ouderen) van de ouderen viert geen Kerst en Oud & Nieuw. Ruim 200.000 ouderen (10 % van de ouderen) in Nederland zitten tijdens de feestdagen zonder bezoek. (Interview-NSS)
- Zelf actief blijven en bijvoorbeeld vrijwilligerswerk doen of deelnemen aan (laagdrempelige) sociale activiteiten vermindert eenzaamheid en de kans op sociaal isolement. (Coalitie Erbij/ TNS NIPO 2013)
- Uit onderzoek van het Ouderenpanel blijkt dat 85% procent van de eenzame ouderen het lastig vinden om dit bespreekbaar te maken. Ze hebben het gevoel hiermee mensen lastig te vallen en ze vinden dat er veel onbegrip voor eenzaamheid bestaat. 74% van alle eenzame respondenten geeft aan een echt goede vriend of vriendin in het leven te missen. Een respondent: "Ik kom alleen thuis. Er is niemand waarbij je je ei kwijt kan, niemand die je leuk vindt en ook niemand die van je houdt."

Daarnaast blijkt uit tal van initiatieven dat studenten graag bereid zijn een bijdrage voor ouderen te leveren. Zie bijvoorbeeld het initiatief van SeniorenStudent. Naast 'koken' en/of samen eten kan er in het initiatief natuurlijk ook voor worden gekozen om de student bij de oudere thuis op een ander vlak te laten helpen. Maar door de oudere ook een rol te geven richting de jongeren, wordt de eigenwaarde van ouderen verder vergroot en worden ouderen niet enkel als 'hulpbehoevend' gezien en neergezet.

SeniorenStudent brengt jong en oud bij elkaar in heel Nederland

SeniorenStudent is opgericht door de zussen Lotte en Anne van Oudheusden en is onderdeel van [de Vinderij](#).

"Het idee voor SeniorenStudent is ontstaan uit een terugkerende vraag die bij ons terechtkwam: of wij een student konden vinden om een senior te helpen. Wij waren al actief met de diensten [OpnasStudent](#) en [PoetsStudent](#) en besloten in 2013 uit te breiden met SeniorenStudent. We hebben in onze studententijd jarenlang in de thuiszorg gewerkt, waardoor we weten hoe bijzonder het contact tussen studenten en senioren is. De persoonlijke klik tussen beiden is het allerbelangrijkste en staat bij ons altijd voorop. Onze missie is om alle generaties in de samenleving te verbinden."

