

## Het idee: Buurt BeStek

Eens per twee weken is mevrouw Verweij bij familie de Groot. Mevrouw Verweij woont om de hoek van familie de Groot. Toch kenden zij elkaar niet tot ze 'gematched' werden via buurtgezin. Nu komt mevrouw Verweij om de week eten.

Als er weer een probleem is met haar laptop, helpt Cato (12) mevrouw even. Jop (9) wilde altijd al weten hoe je een goede appeltaart bakt, eindelijk is het ervan gekomen. Vandaag heeft Jop samen met mevrouw Verweij een appeltaart gebakken.

Na het eten blijft mevrouw Verweij vaak nog even, gezellig. Als ze ergens hulp bij nodig heeft, kan ze dat makkelijk vragen. Meneer en mevrouw de Groot helpen mevrouw Verweij niet alleen op praktisch vlak. Ze hebben ook fijne gesprekken over hoe ze zich beter kan voelen. Zo is mevrouw Verweij recent begonnen met zingen in een koor. Waardoor een lang sluimerende wens uit is gekomen. Hierdoor voelt mevrouw zich beter dan ze in jaren gedaan heeft. Nog steeds is mevrouw soms somber, maar ze komt nu vaker de deur en hierdoor voelt ze zich al een stuk beter. Doordat ze elkaar regelmatig zien, en zo nodig wat extra hulp krijgt van iemand die het gezin en de oudere kent, kunnen ze mevrouw helpen. Dat was een jaar geleden anders. Mevrouw Verweij had toen weinig sociaal contact. Haar kinderen wonen ver weg en haar man overleed vijf jaar geleden.

## Het concept

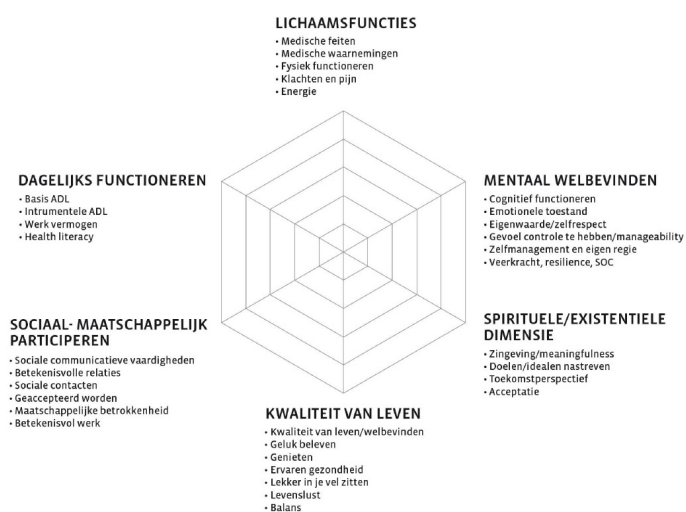
Minimaal een keer per twee weken komt een eenzame oudere eten bij een gezin in de buurt. Hierdoor ontstaat er een laagdrempelig contact tussen de oudere en het gezin. Omdat de oudere en het gezin bij elkaar in de buurt wonen, kan de oudere ook op andere momenten dan alleen op afspraak bij elkaar terecht, bijvoorbeeld om te vragen of het gezin een boodschapje kan doen omdat hij of zij ziek is. In onze brede visie op gezondheid (zie hieronder), werkt de oudere hierdoor aan zijn of haar gezondheid en wordt het gemakkelijker voor de oudere om burenhulp in te schakelen. Het gezin krijgt eens per twee weken bezoek van een oudere en heeft vier keer per jaar intervisie/uitwisseling met andere gezinnen uit de buurt. De gezinnen hebben een ondersteunende rol voor de ouderen.

## Eenzaamheid en gezondheid

Veel ouderen ervaren veel eenzaamheid, ze hebben weinig sociale contacten en komen gemakkelijk in een isolement terecht. Zoals de Gemeente Zaandam beschrijft in de 'Challenge' heeft een goed sociaal netwerk veel positieve effecten op mensen. Niet alleen op diens emotionele gesteldheid maar ook op de fysieke gezondheid. Mensen met een goed sociaal netwerk blijven langer gezond en wonen langer (gelukkig) thuis. Doel achter het versterken van het netwerk is het versterken van gezondheid. Voor het begrip van gezondheid gebruiken we de principes van Positieve Gezondheid<sup>1</sup>. Positieve

Gezondheid is de uitwerking een nieuwe definitie van gezondheid in 6 dimensies. Met deze bredere

## PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID



<sup>1</sup> <http://www.allesisgezondheid.nl/content/positieve-gezondheid>

benadering wordt er bijgedragen aan het vermogen van mensen om met fysieke, emotionele en sociale uitdagingen om te gaan. En om zo veel mogelijk eigen regie te voeren. Bij Positieve Gezondheid staat een betekenisvol leven centraal. Daarom wordt mensen gevraagd wat zij het liefste willen veranderen. Je spreekt daarmee hun bron van veerkracht aan. Door als oudere mee te doen aan dit project wordt er naast het versterken van het sociaal kapitaal ook gewerkt aan de veerkracht van de oudere. Zodat zij in de toekomst beter voorbereid zijn op de uitdagingen van het ouder worden.

## **Bereiken van de oudere**

Een eenzame oudere heeft weinig sociaal contact en is daardoor ook weinig zichtbaar bij (hulp)organisaties en/of burens. Vaak is hij of zij minder mobiel door ouderdom of ziekte, één van de oorzaken dat ze meer moeite hebben met het opbouwen van een sociaal netwerk. In dit project zullen we twee communicatieplannen ontwikkelen gericht op het bereiken van ouderen en gezinnen die samenkomen rondom één centraal thema: samen eten verbind. Enerzijds via traditionele middelen: er zal samen gewerkt worden met organisaties die de doelgroep ouderen en gezinnen goed kennen en geregeld zien. Denk bijvoorbeeld aan zorgorganisaties, wijkteams, gemeente, scholen, vrijwilligersorganisaties en andere voorzieningen in de wijk.

Anderzijds zal door middel van een campagne contact en kennismaking met en tussen de oudere en het gezin worden gecreëerd. Zaken als flyers en posters in de buurt, social media en een website zal ervoor zorgen dat zowel de potentiële oudere als de potentiële buurtgezinnen bereikt worden. Om dit een impuls te geven, is een optie daarbij het organiseren van een groot BuurtBeStek diner waar alle geïnteresseerden voor worden uitgenodigd.

## **Wat gaat er precies gebeuren?**

- Vanuit de oudere zelf of uit het netwerk van een oudere komt een melding van een oudere die eenzaam is en open staat voor hulp.
- Iemand uit de projectgroep neemt een intake af bij de oudere.
- Het project 'Buurt BeStek' zoekt een passend buurtgezin. De vraag van de oudere en de wijk waarin de ouder zich bevindt, vormt een leidraad voor het zoeken naar een passend buurtgezin. Mogelijk zijn er buurtgezinnen die zich hebben opgegeven via de campagne, en mogelijk zijn er bepaalde wijkinstanties betrokken die zicht hebben op gezinnen die de wens heeft om te helpen in de buurt. Potentieel kan dit op termijn een platform worden.
- Één keer in de twee weken komen het buurtgezin en de oudere samen. Dit kan in de vorm van gezamenlijk eten, kopje koffie of thee of een uitstapje.
- Door middel van een maandelijkse check-in (tussengesprekken) met iemand uit de projectgroep, wordt gemonitord of de koppeling nog steeds goed gaat.

## **Wat is het resultaat?**

- Laagdrempelig hulp vragen en geven
- Sterker sociaal netwerk van oudere
- Meer sociale cohesie in de buurt
- Werken aan concrete doelen met betrekking tot gezondheid.

### Omschrijving pilot

Door middel van een co-creatie proces samen met de stakeholders uit de gemeente Zaandam komen tot een werkend en getoetst concept dat uiteindelijk geïmplementeerd wordt binnen de bestaande structuur en organisatie van de gemeente. In de pilot staat het leren kennen van de gemeente en de wijk, het testen van de bedachte methode en het monitoren van het succes centraal. De pilot zal een jaar lopen.

### Stappenplan

Nummer	Wat	Tijd	Kosten
1.	Vooronderzoek: geschikte partijen, pilot gebied, doelgroepafbakening	20 uur	€ 900,-
2.	Kick-off: feestelijke start project	10 uur	€ 450,-
3.	10 bijeenkomsten gedurende een jaar met betrokken partijen en projectgroep	36 uur	€ 1620,-
4.	Projectbegeleiding pilot	49 uur	€ 2205,-
7.	Evaluatie: monitoren en meten pilot met als resultaat adviesrapport	20 uur	€ 900,-

### Kosten

Uitvoer projectbegeleiding: € 6075,-

Materiaal: € 935,-

Totale begroting: € 7000,-

### Concrete resultaten:

- Methode voor eenzaamheidspreventie
- Advies voor uitrol rest van de gemeente

## Over/Nieuw

Over/Nieuw is een projectmanagement bureau dat samen met haar opdrachtgevers uit de (semi-)publieke sector op zoek gaat naar oplossingen voor maatschappelijke problemen. Het blijft niet bij het bedenken en analyseren van de oplossing: we gaan niet weg voor deze oplossing ook daadwerkelijk bereikt is.

Ons idee om het sociale netwerk van ouderen te versterken is een resultaat van onze jarenlange ervaring in de (informele) zorg en community building. Samenwerking staat hierin altijd centraal.

In dit project zal er samengewerkt worden met de gemeente Zaandam, zorgorganisaties, wijkteams, scholen, vrijwilligersorganisaties en andere voorzieningen in de wijk.

Onze kennis en ervaring zorgt ervoor dat we het verschil maken in projecten: voor problemen en obstakels zoeken we een oplossing, we zorgen ervoor dat het tempo in het project blijft en er een goede inbedding volgt. Wij geloven dat we samen met onze opdrachtgevers tot de beste oplossingen komen, en zo structureel en langdurig problemen oplossen.

In dit project zijn drie van onze projectmanagers betrokken als ontwikkelaar, het koppelen van de partijen en professionals, en kwaliteitsbewaker. Dit doen zij in goed overleg met de gemeente en samenwerkende instellingen.

## Over/Nieuwers



Anne Nieboer

Ervaren in: ontwikkelen projectmethode Kick-off, opzetten innovatiesysteem zelfsturende teams, opstellen gedeelde waarde-propositie bij samenwerkende organisaties, opzetten community tussen studenten, bedrijfspveld en bedrijven, ontwikkelen opleiding thuiszorghulpen.



Roos de Groen

Ervaren in: communicatie bij reorganisaties en in de ouderenzorg. Opzetten en uitvoeren van marktonderzoek. Zelfsturende teams en coaching en het begeleiden van sessies voor het ontwerpen van (creatieve) projectplannen.



Penina Heertje

Ervaren in: ondersteunen zelfsturende teams, digitaliseren cliëntendossiers coaching en het begeleiden van sessies voor het ontwerpen van (creatieve) projectplannen, opzetten evaluatiesysteem voor cliënten binnen zorginstelling