

OMA GAAT OP STAP

JAARVERSLAG 2023



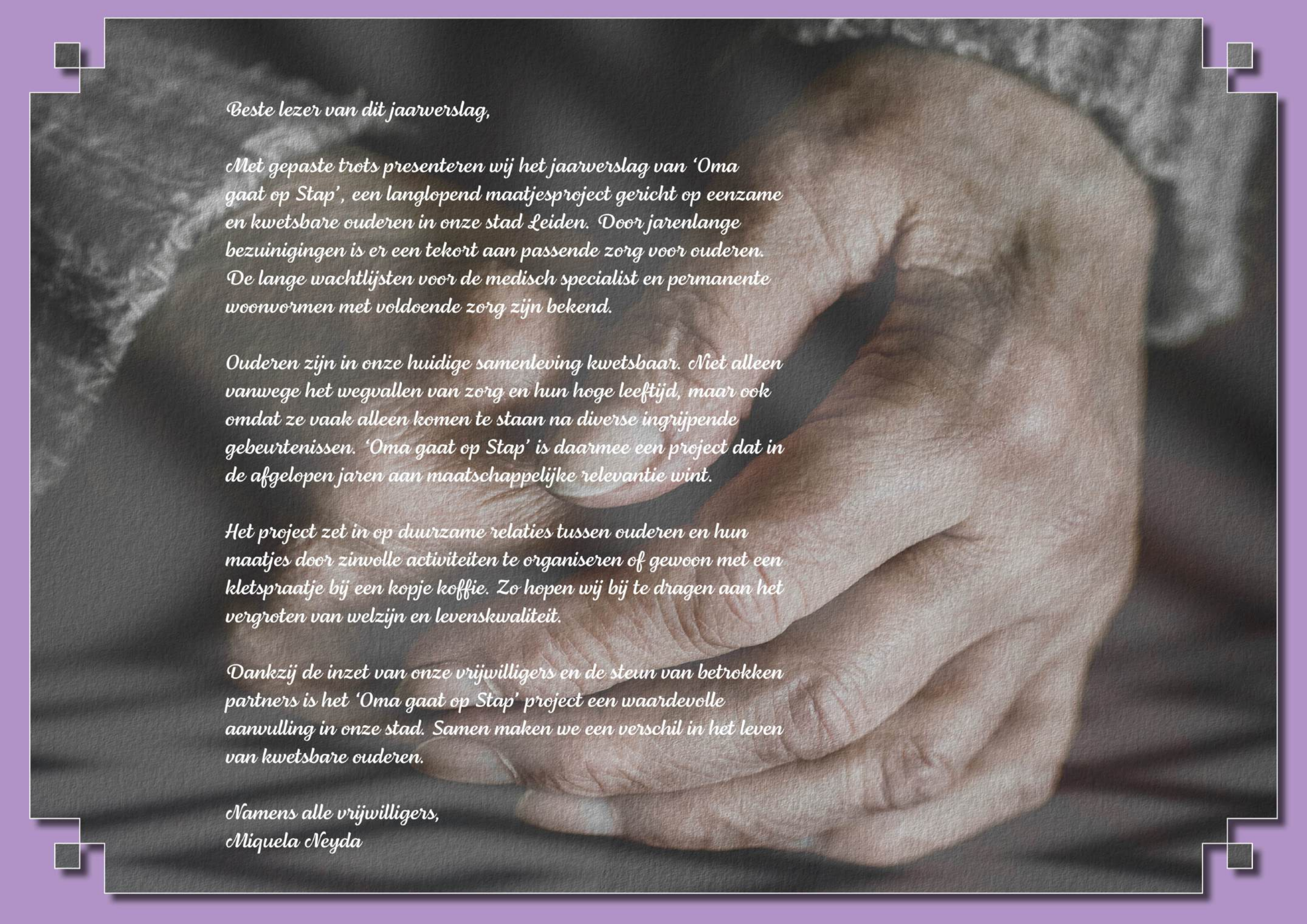
OM GAAT OP STAP

JAARVERSLAG 2010



*Welkom!
Terugblik
Jaarcijfers
Ouderen in Leiden
Keukenhof
Werkwijze bij
Oma gaat op Stap
Foto Galerij
Samenwerkingspartners
Uit de praktijk
Positieve gezondheid
Ambities & plannen*





Beste lezer van dit jaarverslag,

Met gepaste trots presenteren wij het jaarverslag van 'Oma gaat op Stap', een langlopend maatjesproject gericht op eenzame en kwetsbare ouderen in onze stad Leiden. Door jarenlange bezuinigingen is er een tekort aan passende zorg voor ouderen. De lange wachtlijsten voor de medisch specialist en permanente woonvormen met voldoende zorg zijn bekend.

Ouderen zijn in onze huidige samenleving kwetsbaar. Niet alleen vanwege het wegvallen van zorg en hun hoge leeftijd, maar ook omdat ze vaak alleen komen te staan na diverse ingrijpende gebeurtenissen. 'Oma gaat op Stap' is daarmee een project dat in de afgelopen jaren aan maatschappelijke relevantie wint.

Het project zet in op duurzame relaties tussen ouderen en hun maatjes door zinvolle activiteiten te organiseren of gewoon met een kletspraatje bij een kopje koffie. Zo hopen wij bij te dragen aan het vergroten van welzijn en levenskwaliteit.

Dankzij de inzet van onze vrijwilligers en de steun van betrokken partners is het 'Oma gaat op Stap' project een waardevolle aanvulling in onze stad. Samen maken we een verschil in het leven van kwetsbare ouderen.

*Namens alle vrijwilligers,
Miquela Neyda*

(Te)rugblik

In het afgelopen verslagjaar konden de vrijwilligers van 'Oma gaat op Stap' gelukkig weer als vanouds bij hun maatjes op bezoek zonder de beperkingen of voorzorgsmaatregelen rondom corona. Het is fijn om te zien hoe trouw sommige vrijwilligers al jarenlang hun 'oma' of 'opa' bezoeken. In het afgelopen jaar konden we ook weer hbo-studenten betrekken om hun stage op deze manier in te vullen. De contacten die dan opgebouwd worden tussen een twintiger en een tachtiger zijn bijzonder. Jongeren die buiten hun 'bubbel' komen, maar ouderen net zo goed! In een samenleving waarin mensen steeds meer omgaan met mensen met gelijke achtergrond is dit een waardevolle 'bijvangst' van ons project.

Een mooi voorbeeld zijn de kerststukjes die door middelbare scholieren van het Driestar Leiden zijn gemaakt. Met een lief kaartje voor de opa's en oma's. Ook met Open Monumentendag waren we present in De Bakkerij om het project onder de aandacht te brengen. Met circa 400 bezoekers die geïnteresseerd luisterden, hopen we niet alleen op nieuwe vrijwilligers, maar net zo goed op een breder draagvlak voor de doelgroep ouderen die zelfstandig woont, maar met een klein of ontbrekend netwerk. Want iedereen kan een 'goede buur' zijn, toch?

Een ander hoogtepunt was het uitstapje met de Rotary op Dinsdag 1 oktober. De Leidse glibbers en oma's werden feestelijk onthaald en gefêteerd op een prominente plek voor het stadhuis van Leiden met muziek en optocht en daarna een heerlijke nazit.

Afscheid Paula & welkom Miquela



Na 4,5 jaar nam Paula van Kalmthout afscheid als projectmedewerker voor 'Oma gaat op Stap' om voor haar pensioen nog een laatste nieuwe uitdaging aan te gaan. Paula, heel veel dank namens iedereen binnen dit project. We wensen je heel veel plezier toe in de nieuwe uitdaging. Je was een warme en betrokken coördinator voor het project en bezocht zelf ook meerdere 'oma's' als het nodig was. Paula heeft het stokje overdragen aan de nieuwe projectmedewerker: Miquela Neyda.

Miquela sloot vanaf februari aan bij het team van De Bakkerij. De eerste maanden van het werk stonden in het teken van kennismaking met de ouderen en vrijwilligers en het project. En daarnaast ook de bredere contacten in Leiden met diverse ouderen-organisaties. En een hernieuwde kennismaking met het Sociaal Wijkteam Leiden die vanuit hun zeven wijkteams mensen doorverwijzen naar ons. Het is bijzonder om te zien hoe enthousiast deze organisaties reageren op het project.

In het afgelopen jaar zagen we dat 'Oma gaat op Stap' gelukkig nog steeds nieuwe vrijwilligers blijft aantrekken. Wanneer een deelnemer overlijdt ontstaat vaak ook een natuurlijk moment voor de vrijwilliger om te stoppen. Daarom is er blijvende aandacht en energie nodig in het opbouwen en aantrekken van nieuwe maatjes. Ook met HBO en MBO studenten, zoals u verderop in dit verslag kunt lezen.

Gelukkig was er in het voorjaar ook tijd en gelegenheid voor een groter groepsuitje naar de Keukenhof. Dit vormde één van de hoogtepunten van dit jaar voor de ouderen, maar zeker ook voor de vrijwilligers en de projectmedewerker!

Jaarcijfers



17 Vrijwilligers
3 gestopt

25 Guderen
4 nieuwe

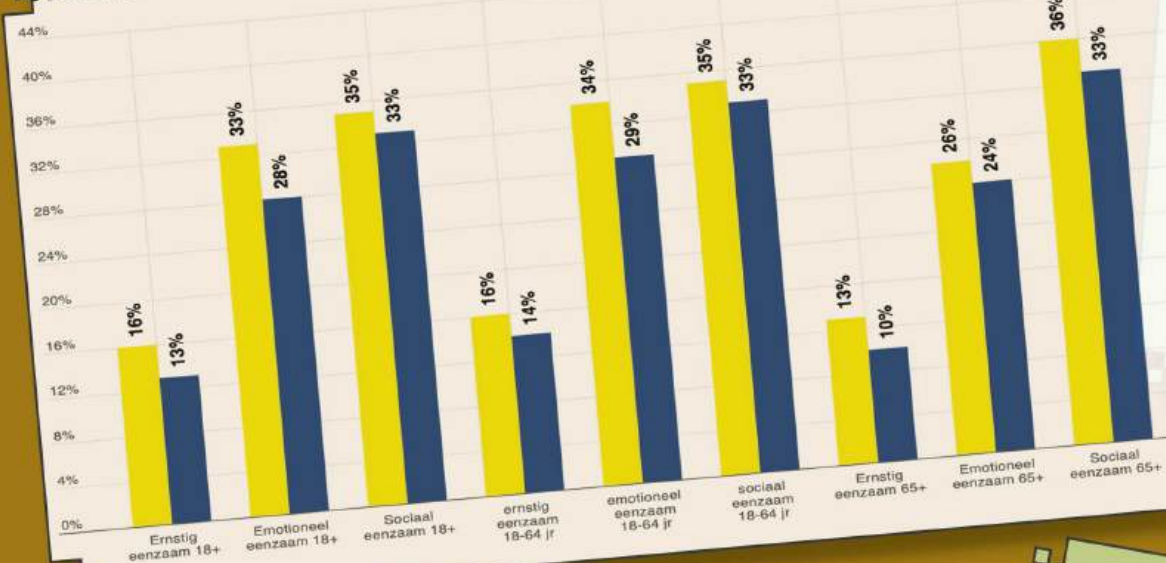
20 Koppels

288 Contacturen



Ouderen & Eenzaamheid in Leiden

7. ORTEN EENZAAMHEID PER LEEFTIJDGROEP - LEIDEN, %



Eenzaamheid Leiden

Eenzaamheid is een negatieve subjectieve ervaring die ontstaat wanneer bestaande relaties met anderen afwijken van de persoonlijke wensen of verwachtingen daarover.

In **Leiden** voelt **16%** van de inwoners van 18 jaar en ouder zich ernstig eenzaam: **16%** van de 18-64 jarigen en **13%** van de 65-plussers. Ter vergelijking: in Hollands Midden voelt 13% zich ernstig eenzaam (14% van de 18-64 jarigen en 10% van de 65-plussers).

Eenzaamheid is onder te verdelen in sociale en emotionele eenzaamheid. Bij sociale eenzaamheid is het aantal of de kwaliteit van sociale relaties minder dan gewenst; **33%** van de inwoners in **Leiden** van 18 jaar en ouder voelt zich sociaal eenzaam. In Hollands Midden is dit 28%.

Mensen die emotioneel eenzaam zijn missen intimiteit in persoonlijke relaties. Dit geldt voor **35%** van de inwoners in **Leiden** en voor 33% van de inwoners in Hollands Midden.

Risicofactoren

Volwassenen en ouderen zijn vaker ernstig eenzaam, als ze...

- 18-64 jaar zijn (14%)
- basisonderwijs als hoogste opleiding hebben (23%)
- migrant zijn (29%)
- 18-64 jaar en alleenstaand zijn (27%)
- 18-64 jaar zijn en samenwonen met kind(eren) zonder partner (19%)
- 65+ en gescheiden zijn (17%)
- 65+ en verweduwd zijn (15%)
- 65+ en nooit gehuwd geweest zijn (18%)
- 18-64 jaar zijn en werkloos/AO/bijstand hebben (33%)
- moeite hebben om rond te komen (28%)
- een inkomen in het laagste kwintiel hebben (26%)

Beschermende factoren

Volwassenen en ouderen minder vaak ernstig eenzaam, als ze...

- 65+ zijn (10%)
- hbo/wo als hoogste opleiding hebben (11%)
- Nederlandse herkomst hebben (10%)
- 18-64 jaar zijn en samenwonen met partner (11%)
- 18-64 jaar zijn en samenwonen met partner en kind(eren) (10%)
- 65+ en samenwonen/gehuwd zijn (7%)
- 18-64 jaar zijn en betaald werk hebben (12%)
- geen moeite hebben om rond te komen (10%)
- een inkomen in het hoogste kwintiel hebben (8%)



Een dag met een gouden randje
voor de Opa's en Oma's van
'Oma gaat op Stap'



Tulpen, appeltaart en een glimlach

Weer of geen weer: het uitstapje van 'Oma gaat op Stap' naar de Keukenhof werd voor de ouderen en hun maatjes een veelkleurig uitje met de bloemenpracht in volle bloei.

De regen mocht de pret niet drukken en de opa's en oma's en hun maatjes vertrokken vol goede moed naar Lisse.

Daar aangekomen was het een drukte van belang. Veel toeristen en dagjesmensen, jong en oud. En natuurlijk de opa's en oma's van 'Oma gaat op Stap'.

Het was geweldig om de ouderen met hun maatjes samen op pad te zien gaan en te zien genieten van de prachtige bloemenperken en het groen.

Tussendoor was er tijd voor een warme kop koffie en appeltaart. En natuurlijk ook voor vele fotosessies van de bloemen, kleuren en portretten van de opa's en oma's en hun maatjes.

Een groepsfoto mocht natuurlijk niet ontbreken, waarbij een aantal deelnemers alweer verderop in het park op stap was en daardoor niet op de groepsfoto staan.

Vooraf was er een hoop geregel en uitzoekwerk waarbij we in grote mate konden leunen op de hulp, ondersteuning en vervoer van de vrijwilligers. Fijn dat zij voor hun 'opa' of 'oma' deze dag onvergetelijk maakten! Dank je wel allen die meegeholpen hebben aan deze dag.



Werkwijze

Oma gaat op Stap

Voordat de vrijwilliger met oma of opa zelfstandig afspreekt, is er al een hoop gebeurd! Een kijkje in de keuken....

Kennismaken- werven- kennismaken- matchen en soms weer opnieuw!

1. Er komt een aanmelding binnen.
2. Er volgt een huisbezoek bij 'oma' of 'opa'. Tijdens een huisbezoek kom je al snel heel veel te weten door te vragen en te luisteren.
3. Zo'n kennismaking kan kort zijn of ruim een uur duren. Soms is een van de kinderen bij het gesprek aanwezig of een medewerker van het Sociaal Wijkteam. Het komt weleens voor dat de aanmelding niet past bij ons project. Dit kan zijn wanneer er sprake is van te veel bijkomstige problematiek. Terug op kantoor wordt er op zoek gegaan naar een passende vrijwilliger (qua interesse, belangstelling, vaardigheden en ervaring). Er wordt gekeken in het actuele bestand of er komt een advertentie op social media. 9 van de 10 keer levert dit een hele leuke gemotiveerde vrijwilliger op.



En wat gebeurt er dan?

Er volgt een vervolgspraak, waarbij de projectmedewerker de vrijwilliger even kort introduceert bij de oudere en hen vervolgens alleen laat.

De volgende dag wordt dan contact opgenomen met zowel oudere als vrijwilliger om te polsen of er een match is. Als de match gemaakt is, wordt ook de aanvrager op de hoogte gebracht en wordt het koppel in het vervolg op afstand gevolgd (bellen, mailen, langsgaan of met een aparte afspraak bij De Bakkerij).

Wat is de rol van de projectmedewerker?

Wordt de match niet gemaakt of gebeurt er iets waardoor de klik verstoord wordt, dan begint het traject weer opnieuw. Telkens weer functioneert de projectmedewerker als intermediair tussen aanvrager, oudere en vrijwilliger.

Luisterend, informierend, motiverend en afwegend of het project 'Oma gaat op Stap' nog steeds een zinvolle, toegevoegde bijdrage kan leveren aan het welzijn van de oudere

En komt er een moment waarop de zorg/begeleiding/dementie in een zo ver gevorderd stadium komt dat professionele verpleging noodzakelijk wordt, dan worden vrijwilligers soms ook betrokken bij het intakeproces voor een verpleegafdeling.

Oma gaat op Stap 2023-2024



Samenwerkingspartners

In het afgelopen jaar is er een uitbreiding geweest in de samenwerkingspartners voor ons project. In de voorgaande jaren werden ouderen voornamelijk doorverwezen vanuit o.a. het Sociaal Wijkteam en kerken. Aan dit rijtje kunnen we nu Libertas Leiden, Thuiszorg en de ouderencoach van Incluzio toevoegen. Deze organisaties kunnen bovendien ook vrijwilligers opleveren voor ons project!

Libertas Leiden - Thuiszorg

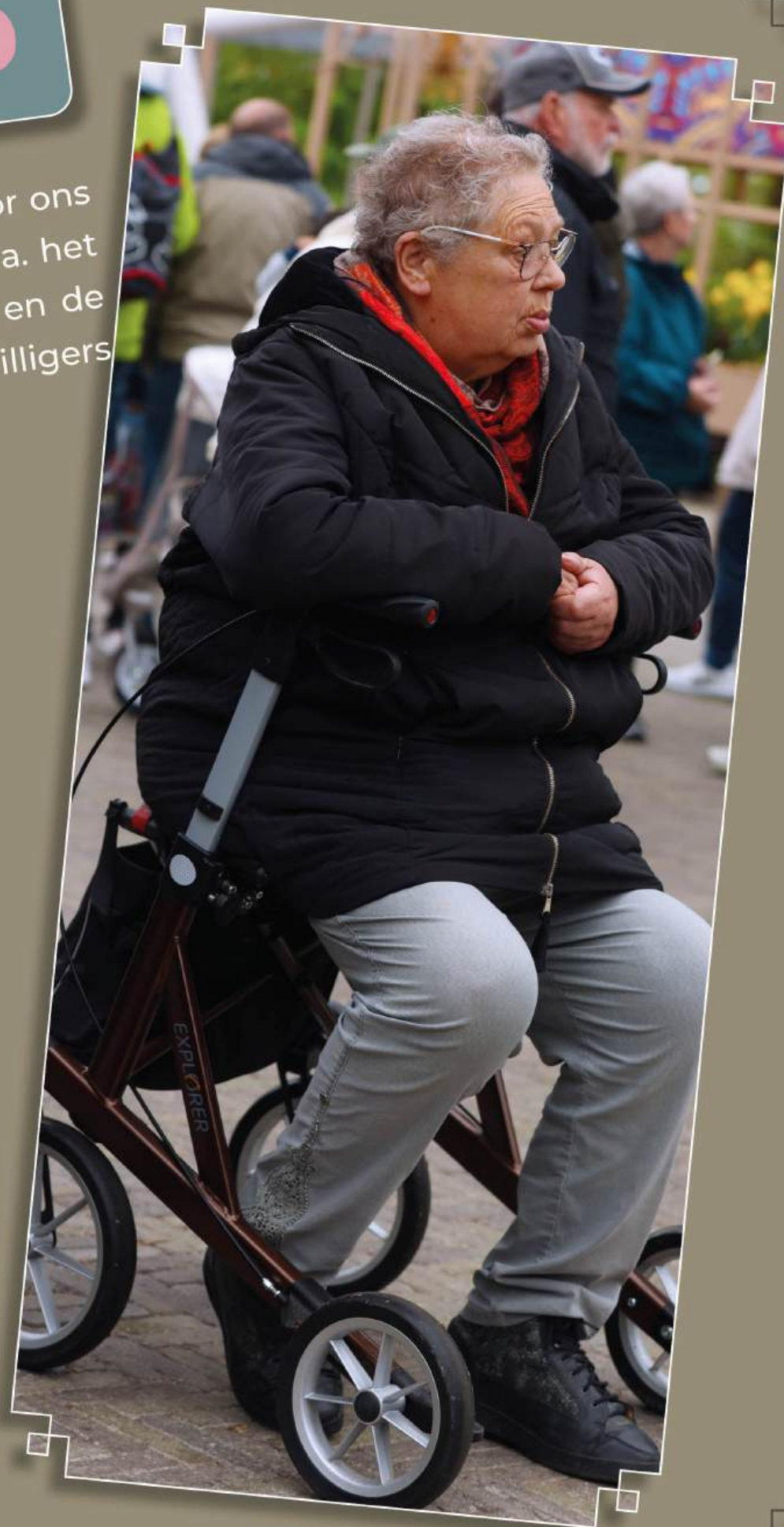
Libertas Leiden Thuiszorg kan binnen ons project van aanvullende waarde zijn voor het welbevinden van de ouderen. Libertas kan zelfstandig wonende ouderen verwijzen en vrijwilligers kunnen getraind worden op 'Positieve Gezondheid'. Met de vrijwilligers-coördinator van Libertas wordentips en ervaringen uitgewisseld ter verbetering van de inzet van vrijwilligers en middelen.

Incluzio - Ouderencoach

Het contact met de ouderencoach van Incluzio kan ingezet worden voor psychosociale ondersteuning van onze doelgroep. Als nodig kunnen we expertise en coaching voor onze ouderen aanvragen om hen te begeleiden bij zelfstandigheid en welzijn.

Fietsmaatjes

Ook met dit project zijn contacten gelegd met als doel wederzijds de uitstapjes uit te breiden en een groter netwerk van maatjes voor onze ouderen te creëren





Vergrijzing gedeeld door digitalisering is eenzaamheid

"Of je met je DigiD op dit apparaat wilt inloggen?", het zal je maar gevraagd worden als 78 jarige met amper een paar maanden ervaring met je nieuwe mobiele telefoon. De huisarts had die ochtend aangegeven dat de medicijnen klaargezet zouden worden. Maar waar dat vroeger een telefoontje van de apotheker was dat de medicijnen opgehaald konden worden, blijkt mevrouw van Dalen nu haar medicijnen via een app aan te moeten vragen bij haar apotheek. Het lukt haar niet en na herhaaldelijk proberen geeft ze op. Uit schaamte voor haar onvermogen durft ze de huisarts niet meer te bellen. Wanneer ze drie weken later op het spreekuur komt en de huisarts vraagt of ze haar medicijnen heeft ingenomen, krijgt ze zelfs een kleine vermaning wanneer ze ontkennend antwoordt.

Zomaar een gebeurtenis, maar van grote impact op het leven van vele ouderen. Shared decision making bij de arts, aangeven wat je nodig hebt, digitaal vaardig zijn, je behoeften onder woorden brengen, openhartig over je gevoelens praten. Zo gewoon als het voor menig 60-minner is, zo ongewoon en soms onmogelijk is het voor de generatie 60+. Want hoe kan je verwachten dat iemand vaardigheden heeft wanneer deze nooit aangeleerd zijn? En als iemand van 60+ zich weet te redden, is het vaak doordat de financiële middelen er zijn, er een steunend netwerk aanwezig is of omdat ze mondig genoeg zijn om te krijgen wat ze nodig hebben. Maar wat als dat er allemaal niet is?

Met het wegbezuinigen van de verzorgingshuizen en de snelle technologische ontwikkelingen van de afgelopen 15 jaar, hebben we een digitaal aangestuurd zelfredzame samenleving gecreëerd die bijna als schisma twee werelden scheidt.

In deze samenleving vragen wij de kinderen van 40+ voor hun kwetsbare ouders te zorgen. Maar wat als dat niet gaat? Als je zelf al nauwelijks alle ballen in de lucht kan houden, door druk op het werk en de dagelijkse prestaties die je eigen kinderen op school moeten leveren, waar ze ook de nodige stress ervaren? Niets liever dan voor je eigen ouders zorgen, maar soms lukt dat niet meer en ben je uiteindelijk aangewezen op één van de vele professionele mantelzorg organisaties, met alle schaamte en wroeging van dien.

In een productiemaatschappij tellen ouderen niet mee. Zij brengen niets op, zij kosten enkel geld. Dat zij het fundament zijn waarop de hedendaagse samenleving is gebouwd, lijkt van ondergeschikt belang. Zo levert het kopen van een pakje sigaretten de staatskas meer op dan een paar uur als mantelzorger voor je ouders beschikbaar zijn. Dit is de samenleving waarin ouderen van nu leven. In 2017 startten we met het project 'Oma gaat op stap'. Waar aanvankelijk de nadruk lag op verborgen eenzaamheid, zien we de laatste jaren de hulpvraag van de ouderen steeds uitgebreider en complexer worden.

Onze vrijwilligers worden noodgedwongen steeds meer in de rol van hulpverlener ingezet, naast andere rollen die noodzakelijk zijn om onze ouderen te helpen. Het project 'Oma Gaat Op Stap' voldoet aan de vraag naar menselijke zorg, naar medemenselijkheid. Vrijwilligers blijven hard nodig want we voorzien dat een project als dit steeds belangrijker gaat worden voor de kwetsbare ouderen die onvoldoend toegerust zijn om in een versnelde wereld hun weg nog te vinden.



Positieve Gezondheid

Methodiek Positieve Gezondheid

In de afgelopen maanden heeft het team van het project 'Oma gaat op Stap' zich verdiept in de methodiek 'Positieve Gezondheid voor ouderen'.

Positieve Gezondheid is een breed toepasbare methode die zich richt op veerkracht en betekenisvol leven. Vaak ligt de focus bij ouderen op de beperkingen en/of ziektes. Net zoals de pluizenkaart van ons project heeft 'Positieve Gezondheid' het doel om te signaleren en de kwaliteit van leven van oudere te verbeteren.

De focusgebieden omvatten:

Vitaliteit en bewegen: de samenwerkingspartners organiseren diverse activiteiten en programma's om ouderen te stimuleren actief en gezond te blijven.

Valpreventie: Door voorlichting en training de ouderen helpen het risico op vallen te verminderen.

Faciliteren van ontmoeting: de samenwerkingspartners creëren kansen voor sociale interactie en ondersteunen initiatieven die eenzaamheid tegengaan.

Verlies en rouw: Begeleiding en ondersteuning bieden aan ouderen die te maken hebben met verlies en rouw

Mantelzorg en ondersteuning: de samenwerkingspartners ondersteunen mantelzorgers door middel van advies, informatie en praktische hulp.

Vrijwilligersondersteuning: de samenwerkingspartners werven, trainen en begeleiden vrijwilligers die zich inzetten voor de zorg en ondersteuning van ouderen.

Zinvolle dagbesteding: de samenwerkingspartners ontwikkelen en faciliteren activiteiten die bijdragen aan een zinvolle en plezierige invulling van de dag.

Als ouderen en/ of hun vrijwilligers geïnteresseerd zijn, willen we het komende jaar kijken hoe deze methode hen kan ondersteunen.

De Pluizenkaart



Ambities & Plannen

We zijn vastbesloten om onze impact verder uit te breiden en meer ouderen te bereiken in de komende jaren. Onze drie hoofdpijlers:



Meer vrijwilligers voor ouderen

Eenzaamheid onder ouderen is een groeiend sociaal fenomeen. Voor het komende jaar streven we ernaar om nieuwe vrijwilligers te werven en onze naamsbekendheid en zichtbaarheid verder te vergroten, zodat nog meer ouderen en maatschappelijke organisaties in Leiden ons weten te vinden en gebruik maken van ons maatjesproject.

Dit doen we zowel door de contacten met onze sociale partners warm te houden als door het versterken van onze zichtbaarheid.



Zichtbaarheid

Om meer ouderen en vrijwilligers te bereiken, willen we op strategische plekken, ouderenorganisaties en bijeenkomsten in de stad onze zichtbaarheid vergroten.

Ook voor vrijwilligers en mbo en hbo studenten zorgen we ervoor dat onze website en informatie up to date is en d.m.v. pr-materiaal voor ouderenorganisaties, opleidingen en stagemarkten.



Versterking van de gemeenschapsbanden

We streven ernaar om bestaande de samenwerking met de lokale gemeenschappen, buurthuizen, kerken en organisaties te versterken om op wijkniveau een lokaal netwerk van steun en betrokkenheid te creëren voor onze ouderen. Een idee hiervoor is om met stichting **Voor Elkaar** Leiden en een protestantse wijkgemeente in Zuidwest een inloop voor wekelijkse koffie te creëren. Om dit netwerk te versterken zullen we het komende jaar op wijkniveau presentaties en informatiesessies organiseren.



Colofon

Inhoudelijk verslag

Miquela Neyda
Projectmedewerker
Oma gaat op Stap

Eindredactie

Judith van den Berg-Meelis
Tamara Breton
Chantal ter Haar
Birgit Jaarsma-Mollers

Vormgeving

Birgit Jaarsma-Mollers

Dit jaarverslag is een uitgave
van Diaconaal Centrum
De Bakkerij

Oma gaat op Stap juli 2024©