

# Van Koffieluitjes Indische Buurt naar

## Stichting Koffieluitjes Ede

# KOFFIELUITJES INDISCHE BUURT



6 jaar altijd van mening geweest dat er in elke wijk een Koffieluitjes kan ontstaan, met de juiste mensen en het Koffieluitjesconcept.

### Even voorstellen

Onze initiatiefneemster en coördinator is Natasja van den Brink- van Alfen, zij is 42 jaar, getrouwd en heeft 2 geweldige kinderen. Natasja werkt als Senior medewerker Cliëntenadministratie bij Coöperatie Boer en Zorg, een Coöperatie voor Zorgboeren die zorg bieden aan diverse doelgroepen op de boerderij in de vorm van wonen, kortdurend verblijf, dagbesteding en individuele begeleiding. Daarvoor was zij 12,5 jaar werkzaam bij Zorgverzekeraar Menzis.

### Concept Koffieluitjes

Het concept Koffieluitjes rust op onderstaande zes pijlers en heeft als doel ontmoeten, verbinden en ondernemen om zo doelgroepen (in dit geval de senior) uit een isolement te halen en “ergens bij te laten horen”.

1. Aan de hand meenemen
2. Vertrouwen en gevoel van veiligheid (vertrouwde gezichten in een groep)
3. Mensen in eigen kracht zetten door men zelf te laten meedenken in activiteiten en uiteindelijk zelf de beslissingen te laten nemen (mede- eigenaarschap)
4. Zingeving: het gevoel gehoord en gezien te worden (“groepsgevoel, ik hoor ergens bij”), waardevol te zijn voor anderen.
5. Inzet van enthousiaste vrijwilligers
6. Samenwerking met als doel het creëren van een netwerk

Bovenstaande pijlers maken Koffieluitjes tot een succes.

## **Aan de hand meenemen**

Door navraag te doen bij onze senioren, is het gebleken dat men een grote drempel ervaart om ergens naartoe te gaan. Uitnodigingen via een flyer of aanplakbiljet lijken uitnodigend, maar verhoogt de drempel van sommige senioren. De wens om er naar toe te gaan is aanwezig, alleen de angst overheerst. Daardoor wordt menig keer de intentie om te gaan doorgeschoven naar de “volgende keer”. 6 Jaar geleden wilde Natasja juist deze doelgroep meekrijgen. De doelgroep die letterlijk achter de geraniums zit omdat de drempel torenhoog voor hen aanvoelt. Daarop is zij mensen persoonlijk aan de deur gaan uitnodigen omdat ze wist dat een flyer in de brievenbus zijn werk niet zou doen. Deze mensen heeft zij letterlijk aan de hand meegenomen waardoor er vertrouwen ontstond en men de drempels voor zichzelf wisten te verlagen in het dagelijks leven. Al blijven er ook nog steeds senioren die altijd aan de hand moeten worden meegenomen, omdat de drempel echt te hoog blijft en/of lichamelijke beperkingen groot zijn. Zo zijn alle senioren die zich hebben aangesloten afgelopen 6 jaar, aan de hand van iemand meegekomen.

## **Vertrouwen en gevoel van veiligheid (vertrouwde gezichten in een groep)**

Onze overtuiging is dat we alleen iets kunnen opbouwen met elkaar, door als groep met elkaar om te gaan. Dat is de reden dat we niet voor een inloopochtend hebben gekozen. Een gevoel van veiligheid voor sommige senioren creëer je niet door telkens nieuwe gezichten te zien. Voor heel veel senioren kan dit prima werken, maar de mensen waar wij ons vooral op richtten, hadden behoefte naar het bekende, dat voelt vertrouwd en veilig. En op deze manier bouwen zij ook een (vertrouwens-) band op met elkaar.

## **Mensen in eigen kracht zetten door men zelf te laten meedenken in activiteiten en uiteindelijk zelf de beslissingen te laten nemen**

De senioren maken zelf elk jaar de jaarplanning. Rond oktober/november delen we inventarisatielijsten uit waarop zij zelf mogen aangeven welke activiteiten zij het volgende jaar wensen te gaan doen. Dit kan een workshop zijn, een bezoek aan een museum of een ochtendje naar de film. Kortom, wat zij altijd al hebben willen doen. Deze werkwijze is essentieel voor Koffieluitjes. Daarmee onderscheiden we ons van andere koffieochtenden die aanbodgericht werken. We willen namelijk dat de mensen het zelf aangeven, nadenken over hun eigen wensen zodat zij zich gezien en gehoord voelen. Als het van jezelf en van jouw groep is, word je (mede-)eigenaar en ben je gemotiveerd om je aandeel te leveren en deel te nemen. Immers, het is jouw groep en we beslissen samen wat we gaan doen. De jaarplanning voor de activiteiten maken we tijdens de Kerstviering. Dan “vergaderen” we over het volgende komende jaar. Vooraf hebben we de ideeën geïnventariseerd en overleggen en stemmen wij over de activiteiten. Voorwaarden zijn wel: het moet financieel haalbaar zijn, niet al te ver weg (reistijd) en geschikt voor alle senioren binnen de groep (ivm hoge leeftijd). Daarnaast willen we altijd 1 (aangepaste) sportactiviteit per jaar kiezen in samenwerking met Sportservice Ede (bewegen). Dus we passen ons aan elkaar aan. Na deze vergadering maken we een jaarplanning waar zowel de koffie uurtjes, (naar eigen wens in te vullen) extra-ochtenden en activiteiten op vermeld staan, die we zo snel mogelijk uitdelen aan de deelnemers, vrijwilligers en chauffeurs.

## **Zingeving: het gevoel gehoord en gezien te worden (“groepsgevoel, ik hoor ergens bij”), waardevol te zijn voor anderen.**

Ieder mens wil gezien en gehoord worden. Dat geeft het gevoel: ik hoor ergens bij, mijn mening telt en ik mag er zijn en vergroot de zingeving. Dit is onze visie en we dragen dit ook uit naar de mensen. De senioren ervaren dit als enorm prettig. Dit krijgen we ook terug van familieleden van de senioren die aangeven dat Koffieluitjes enorm belangrijk is voor hun geliefde vader of moeder. Voor

sommigen voelt het zelfs als een grote familie. En dat is iets waar Koffieluitjes aan bij wilt dragen, het gevoel iets te kunnen betekenen voor iemand.

### **Inzet van vrijwilligers**

Koffieluitjes Indische Buurt draait uiteraard ook op vrijwilligers. Vrijwilligers die de senioren begeleiden tijdens het koffie uurtje, de (extra in te vullen) ochtend en tijdens de activiteiten. Maar deze vrijwilligers gaan ook geregeld even kijken bij de mensen, een kopje koffie doen, even een praatje maken. Daarnaast halen de vrijwilligers de mensen die slecht ter been zijn op om naar Buurtcentrum de Kolk te gaan, waar de meeste activiteiten plaatsvinden. De leeftijden van de vrijwilligers variëren van 41 tot 72 jaar. Vrijwilligers die ook allemaal hun eigen verhaal hebben. Die een partner zijn verloren of juist een zieke partner verzorgen. Voor sommige vrijwilligers heeft Koffieluitjes bijgedragen aan het weer een doel hebben of dient het als uitlaatklep. Deze fantastische vrijwilligers zijn een netwerk gaan vormen voor de senioren en bieden hulp daar waar nodig en zijn onmisbaar voor Koffieluitjes.

### **Samenwerking (organisaties en burgers)**

Het wordt meer en meer duidelijk dat bepaalde doelgroepen (nog) steeds niet opgemerkt worden. Eenzame senioren die letterlijk achter de geraniums zitten. Samenwerken is hier essentieel voor. Samenwerking tussen de zorgprofessionals (oa huisartsen), welzijnsorganisaties, zorgorganisaties, kerken tot aan de (Ede)burger (een familielid, buurman, vriend) die een potentiële deelnemer als eerste “opmerken” en de weg naar Koffieluitjes wijzen. Daarop zet Koffieluitjes de volgende stap door kennis te maken en vertrouwen te genereren.

Voor Koffieluitjes Ede willen we onze bekendheid vergroten door de diverse gezondheidscentra in Ede te bezoeken zodat de zorgprofessional ook weet dat wij er zijn en ze kunnen doorverwijzen. Dit geldt evenals voor de diverse welzijns- en zorgorganisaties.

### **De neveneffecten van Koffieluitjes**

Wat we al eerder schreven en ook erg graag nog eens extra willen benoemen is, dat Koffieluitjes ook positieve neveneffecten heeft, zoals vriendschappen die ontstaan tussen mensen. Daarmee wordt het sociale netwerk vergroot. We willen daar graag wat voorbeelden van geven: men gaat samen eten, men geeft elkaar de klikjes van de gekookte pot, men gaat samen koffie drinken, men helpt elkaar in moeilijkere tijden, men nodigt elkaar uit, stuurt elkaar een kaartje. Zo zijn wij bijvoorbeeld uitgenodigd voor verjaardagsfeesten ter ere van een 65<sup>e</sup> en 80<sup>e</sup> verjaardag van onze deelnemers. Zo zaten wij met ongeveer 18 deelnemers (vakantietijd) tussen familie en vrienden.

Daarnaast hebben wij afgelopen jaren te maken gehad met het overlijden van partners, familieleden en ook onze eigen deelnemers. De saamhorigheid, gevoel er niet alleen ervoor te staan en geweldige steun onderling in de vorm van aanwezigheid crematie/begrafenis, arm of een kaartje, was overweldigend.

Ook worden er mensen helaas (ernstig) ziek. We sturen onze deelnemers dan een kaartje vanuit de hele groep en er zijn mensen die dit ook individueel nog een keer doen. Daarnaast worden ze door ons (meerdere keren) bezocht en voorzien van een beterschapbloemetje. We houden nauw contact en geven aan dat ze ons kunnen benaderen voor ondersteuning.

Helaas hebben we ook te maken met mensen die of een heel klein, of geen netwerk om zich heen hebben. Ook daar willen we behulpzaam zijn. Voorbeeld hiervan is dat na een lelijke val van onze 87 jarige deelnemer, wij Thuiszorg hebben geregeld aangezien er geen familieleden aanwezig zijn die dit konden doen. Daarnaast hebben we haar meerdere keren bezocht in haar herstel.

We kunnen stellen dat Koffieluitjes een netwerk creëert voor alle deelnemers binnen de groep, of ze nu wel of geen eigen netwerk om zich heen hebben.

## **De markt, doelgroep en het concept Koffieluitjes**

We zijn er van overtuigd dat het concept ook in andere wijken kan uitgerold kan worden. De deelnemers van Koffieluitjes zijn senioren die zonder Koffieluitjes en de neveneffecten ervan, wellicht eerder aangewezen zouden zijn op geïndiceerde zorg.

De contactmomenten die wij maandelijks hebben zijn blijkbaar nog afdoende voor hen waardoor er geen indicatie wordt aangevraagd. Niet altijd hoeft er een psychogeriatrische, somatische of psychiatrische grondslag aanwezig te zijn voor het indiceren van bijvoorbeeld dagbesteding vanuit de WMO. Ook eenzaamheid kan een grote aanleiding zijn voor dagbesteding. Immers, deze mensen vereenzamen zo ernstig, dat het levensplezier afneemt wat kan resulteren in meer lichamelijke en/of geestelijke klachten. Het geven van een dagritme en/of besteding kan bijdragen aan het welbevinden van de mens. Indicaties afgeven kosten geld, veel geld. Daarom zie je ook steeds meer Gemeenten kijken naar de mogelijkheden voor algemene en/of voorliggende voorzieningen. Eenzaamheid is in onze ogen prima te "bestrijden" middels een voorliggende voorziening. Zoiets als Koffieluitjes dus. Want Koffieluitjes is een voorliggende voorziening. Er is een deelnemer geweest die uiteindelijk naar het verpleeghuis is verhuisd aangezien haar zorgvraag steeds groter werd. Maar tot aan opname heeft ze wel 2 jaar meegedaan aan de activiteiten van Koffieluitjes.

De doelgroep waar we ons dan ook op richten, zijn de senioren die bijvoorbeeld door verlies van partner, in een isolement zijn geraakt. Er zijn voor ons 2 verschillende soorten senioren. De een onderneemt zelf nog ontzettend veel en durft overal aan te sluiten. Maar je hebt ook een doelgroep die de hand van iemand nodig heeft. En dat is de doelgroep waar we ons verder op wil richten binnen Ede.

Het concept Koffieluitjes Indische Buurt willen we aanhouden bij uitbreiding naar Stichting Koffieluitjes Ede, dat is en blijft onze kracht en het succesverhaal. Wat we nodig hebben is een locatie in de wijk waar we samen kunnen komen met de senioren groepen voor het koffie-uurtje en de extra in te vullen ochtend.

Als we van Koffieluitjes Indische Buurt naar Stichting Koffieluitjes Ede gaan is het belangrijk om een goede manier te vinden hoe we de senioren in geheel Ede kunnen bereiken. Hoe worden deze senioren in andere wijken opgemerkt? Naar onze mening is samenwerking daarbij de sleutel. Zie pijler 6.

## **Maatwerk per wijk**

We zijn van mening dat in elke wijk een Koffieluitjes mogelijk is, al vraagt het wellicht per wijk om een andere benadering richting de mensen, dus maatwerk. Zo kan het concept Koffieluitjes ook integreren in bestaande initiatieven die er mogelijk al zijn. Zo lang we maar bezig zijn met het vergroten en creëren van het netwerk van de senioren die amper tot geen netwerk hebben.

Elke wijk is anders. Elke wijk heeft haar eigen mensen. Zo wordt bijvoorbeeld de Indische Buurt gezien als een volkswijk en vindt men de bewoners op de Berg maar afstandelijk. Maar waar je ook woont, wie je ook bent, niemand wilt eenzaam en alleen zijn. Daar waar je bij de volkse wijken misschien sneller in contact komt, zal je in een andere wijk meer moeite moeten doen.

Daarbij is samenwerking met andere (burger) initiatieven enorm belangrijk. Samen de “juiste” mensen signaleren zodat Koffieluitjes hen kan benaderen middels bijvoorbeeld het concept “aan de deur”.

Momenteel zijn we bezig om in 2020 een Koffieluitjes te starten in Veldhuizen B, locatie de Velder. Daar zijn mensen gesignaleerd door Malkander waarvan zij denken dat het concept Koffieluitjes aansluit bij de “behoefte” van deze mensen. Het idee is om, net zoals Indische Buurt is gestart, rustig te beginnen met een koffie uurtje. We hopen in maart voor het eerst te kunnen starten met een activiteit. Op dit moment zijn we druk bezig met alle voorbereidingen. Daarnaast willen wij in 2020 ook starten met een 3<sup>e</sup> groep, Koffieluitjes Beatrixpark in samenwerking met Het Maanderzand. Ook hier zijn wij druk met alle voorbereidingen.

## **Financieel plaatje**

Koffieluitjes Indische Buurt wordt al 6 jaar gesubsidieerd vanuit een wijkbudget. Nadat de jaarplanning in december is vastgesteld, dienen we een aanvraag in op basis van het vorige jaar. Voor het jaar 2019 hebben wij een aanvraag gedaan van 7300 euro. Hiervan worden alle activiteiten (dit zijn er ongeveer 30 per jaar) gefinancierd op een groep van 32 mensen. Een startende Koffieluitjes kost uiteraard minder daar je rustig begint met koffie uurtjes en aftasten en inventariseren naar de behoeften van de senioren. Daarnaast hangt het af van het aantal deelnemers. Op den duur komen daar de activiteiten bij en de groei van de groep.

We weten dat als mensen een indicatie krijgen vanuit de WMO dat dit de Gemeente meer kost. We willen dan ook geen appels met peren vergelijken, want dat is niet reëel. Maar Koffieluitjes zit meer in de preventieve kant door het sociaal netwerk en kan de vraag naar een indicatie wellicht vertragen.

Meer Koffieluitjes in Ede opstarten, begeleiden en organiseren betekent meer uren werk en dat vraagt om een vast dienstverband van Natasja bij Koffieluitjes. In overleg met de gemeente Ede zijn we overeengekomen dat zij een contract zal krijgen van, voorlopig, 16 uur per week. Om deze stap mogelijk te maken werd eind 2019 Stichting Koffieluitjes Ede opgericht. Natasja is bij de stichting in dienst gekomen.

De stichting zal door maatschappelijk te ondernemen proberen steeds meer in haar eigen financiële middelen te voorzien en minder afhankelijk te worden van de subsidie van de gemeente.

## **Activiteiten 2020**

In 2020 worden de activiteiten voor de bewoners van de Indische buurt voortgezet. Gemiddeld drie activiteiten per maand. Daarnaast zal Natasja bij Wijkcentrum de Velder en in de wijk Beatrixpark een Koffieluitjes starten. Naast alle organisatorische zaken, administratieve taken en het netwerken, zal zij aanwezig zijn bij de koffie- uurtjes. Daarbij is maatwerk per wijk belangrijk.

Ons doel is om deze twee “nieuwe” Koffieluitjes in 2020 op te bouwen. Of dit haalbaar en realistisch is zal blijken. Daarom is afgesproken dit na een half jaar te evalueren en zo nodig de doelen bij te stellen.

