



## LAAT NIEMAND IN EENZAAMHEID WONEN

*of*

*“Op een leuke manier oud worden in studentenhuis voor ouderen”*

*voorjaar 2010*

Ik wil met weinig middelen  
de verstaanbare taal van het hart  
de wereld bewoonbaar maken  
niet mooi niet poëtisch gewoon  
bereikbaar voor iedereen  
om te zien wat jij niet ziet  
om te horen wat niemand meer weet  
geef mij daarom je hand  
dan zie ik wie je bent  
een bedelaar aan de poort  
een mens een dier een vriend  
ik zeg je geef je hand  
ik ben toch net als jij  
laten we samen iets doen  
de wereld bewoonbaar maken  
voor mensen zoals wij.  
*(Nora Petit)*

## INLEIDING

Ongeveer een kwart van de Nederlanders van 18 jaar en ouder voelt zich wel eens eenzaam. Onder ouderen komt eenzaamheid vaker voor. Met het wegvallen van de partner en/of het overlijden van vrienden en kennissen, dunt het contactennetwerk van de oudere mens uit en dat kan tot vereenzaming leiden.

Vereenzaming wordt wel de ergste kwaal genoemd waar je in je leven mee kan worden geconfronteerd. Het is een proces dat beschreven kan worden als een negatieve spiraal: steeds minder 'aankunnen', regieverlies over je leven, een spiraal die doorzet met (toenemende) klachten over de gezondheid.

Uit onderzoek komt naar voren dat wanneer mensen tijdig uit hun isolement worden gehaald en worden geactiveerd tot deelname aan onder andere sociale activiteiten, het moment van de daadwerkelijke behoefte aan zorg kan worden uitgesteld.

Volksbelang is een maatschappelijk betrokken en betrouwbare organisatie die mensen, die daartoe niet geheel zelf in staat zijn, wil voorzien in hun woonbehoefte zodat zij op een plezierige manier kunnen wonen. Vanuit haar kernwaarden: zorgvuldigheid, loyaliteit en collectiviteit, instandhouden en verbeteren van de leefbaarheid in de kernen en de wijken. Op basis van werkelijke behoefte, demografische, economische en ontwikkelingen binnen de volkshuisvesting, en in *samenwerking* met anderen om maatschappelijke doelen te bereiken

De gemeentelijke overheid streeft naar integratie van kwetsbare en afhankelijke groepen in de lokale samenleving. Alleenstaande ouderen die niet alleen willen wonen of (dreigen te) vereenzamen is één van deze doelgroepen. Integratie wil de gemeente bereiken door te bevorderen dat mensen zich inzetten voor elkaar en voor de buurt/wijk waarin ze wonen. De gemeente stimuleert projecten waarin voor deze doelgroep wonen, zorg en welzijn, meer en beter geïntegreerd zijn en die werken vanuit het paradigma *"de professionele zorg- en dienstverlener is ondersteunend aan de mantelzorger/ vrijwilliger"*.

Het **Thuishuisproject** is zo'n project, en bestaat uit twee delen: Het **Thuishuis** is een kleinschalige woonvorm voor alleenstaande ouderen die (dreigen te) vereenzamen, en wat 'gerund' wordt door vrijwilligers. Daarnaast zijn de vrijwilligers ook actief in de betreffende buurt/wijk voor dezelfde doelgroep, in de vorm van het **Thuisbezoek**.

Voorliggende projectinformatie beschrijft in het kort het Thuishuisproject.

### **Volksbelang**

Gerrit Nellestein, directeur en opdrachtgever Thuishuisproject Wijk bij Duurstede en Astrid Smits, consultant sociaal beheer Volksbelang en contactpersoon: (0343) 595 888

### **Thuis in Welzijn**

Jan Ruyten, initiatiefnemer/grondlegger Thuishuisconcept (06-10967746) [www.thuisinwelzijn.nl](http://www.thuisinwelzijn.nl)

## HET CONCEPT THUISHUIS

Onderstaande paragrafen geven een schets op hoofdlijnen van het Thuishuisproject. De grote lijnen van het nieuwe concept zijn bekend. Nadere invulling vindt gaande het ontwikkelingstraject plaats in nauw overleg met de direct betrokkenen.

### 1.1 WAT IS EEN THUISHUISPROJECT?

Het **Thuishuis** is een kleinschalige woonvorm en het **Thuisbezoek** betreft de 'outreaching' activiteit in de buurt en wijk bij ouderen mensen thuis.

Het **Thuishuis** is een gewoon huis in de straat waar circa 5 tot 7 personen uit de doelgroep "alleenstaande ouderen die niet alleen willen wonen en/of dreigen te vereenzamen" met elkaar onder één dak wonen. De bewoners, mannen/vrouwen met een gemiddelde leeftijd van 60+, hebben er elk hun eigen woonruimte (circa 40 m<sup>2</sup>) die bestaat uit een woon- en een slaapkamer en een badkamer/toilet. Zij richten deze ruimte naar eigen smaak en behoeften in. Met elkaar delen de bewoners een woonkeuken, een hobbyruimte, een bijkeuken, 1 à 2 logeerruimten en bij voorkeur een tuin (leefruimte circa 100 m<sup>2</sup>). Daarnaast is er (optioneel) in het huis een ruimte voor de vrijwilligers.

Het huis staat in de wijk/buurt waaruit de bewoners van het Thuishuis afkomstig zijn. Het huis ligt op een centrale plek in deze woonkern en in de nabijheid van belangrijke voorzieningen als winkels, openbaar vervoer, gezondheidscentrum, kerk/moskee, etc. Bij of in de directe nabijheid van het huis is een parkeervoorziening.

Het **Thuisbezoek** vindt plaats bij alleenstaande ouderen thuis, die (nog) niet willen verhuizen naar een Thuishuis. Het doel is om het (te kleine) netwerk van de ouderen weer te revitaliseren en uit te breiden, opdat sociaal isolement wordt voorkomen.

Het Thuishuisproject wordt ondersteund door vrijwilligers die de ouderen –indien nodig- dagelijks ondersteuning en begeleiding kunnen bieden. Hoeveel de daadwerkelijke behoefte aan ondersteuning en begeleiding is, zal sterk afhangen van de bewonersgroep c.q. individuele wensen van de oudere. De vrijwilligers sluiten met hun aanbod aan op de wensen en behoeften van ouderen en richten zich op het behouden c.q. het bevorderen van de zelfredzaamheid van ouderen. Naast praktische en emotionele ondersteuning stimuleren de vrijwilligers de deelname van ouderen aan sociale activiteiten en vrijetijdsactiviteiten en hun participatie in de wijk/buurt. Zo kan een vrijwilliger de oudere begeleiden bij een bezoek aan het ziekenhuis, luisteren naar een verhaal van de oudere, stimuleren dat de oudere huishoudelijke taken verricht en meehelpt aan het onderhouden van de tuin, bevorderen dat ouderen gezamenlijk koffie- en theedrinken en maaltijden gebruiken, stimuleren dat de oudere deelneemt aan activiteiten zoals kaarten, scrabbelen, bezoek aan theater, bioscoop, etc. Het is aan de ouderen of ze al dan niet aan een activiteit deelnemen. De behoefte aan privacy van ouderen wordt te allen tijde gerespecteerd.

In het Thuishuis kunnen de ouderen hun laatste levensfase doorbrengen of tijdelijk verblijven. Het is namelijk denkbaar dat een bewoner door een tijdelijk verblijf in het Thuishuis haar/zijn sociale netwerk weer zo opbouwt dat hij/zij na verloop van tijd de voorkeur geeft om elders te gaan wonen. Het uitgangspunt is echter dat de bewoners voor de laatste maal zijn verhuisd en dus blijven wonen in het Thuishuis.

## 1.2 **DOEL VAN HET THUISHUISPROJECT**

Het doel van het Thuishuisproject is: *Het bieden van een woon- en leefklimaat aan alleenstaande ouderen, die niet alleen willen wonen en/of dreigen te vereenzamen, in de vorm van een Thuishuis, dat de eigen huiselijke situatie voor de ouderen zo dicht mogelijk benadert, waarbij de wensen en behoeften van de ouderen centraal staan evenals het behouden c.q. bevorderen van hun zelfredzaamheid. Daarnaast zullen voor zelfstandig wonende ouderen, vanuit identieke visie en methodiek, Thuisbezoeken worden georganiseerd in de betreffende woonkern.*

## 1.3 **DOELGROEP**

De doelgroep wordt gevormd door alleenstaande ouderen die niet alleen willen wonen en/of die dreigen te vereenzamen. Mensen die onvoldoende zelf in staat zijn om emotioneel-, organisatorisch- en financieel hun alleen zijn of (dreigende) eenzaamheid te doorbreken c.q. hun eigen sociale netwerken te ontwikkelen.

## 1.4 **UITGANGSPUNTEN**

De belangrijkste uitgangspunten van het Thuishuisproject zijn:

- Het Thuishuisproject wordt gerund door vrijwilligers en de professionele zorg- en dienstverleners zijn ondersteunend aan deze vrijwilligers;
- Vrijwilligers krijgen voordat zij aan het Thuishuisproject deelnemen een opleiding;
- In de ondersteuning en begeleiding die de vrijwilligers bieden, staan de wensen en behoeften van de ouderen centraal;
- De ondersteuning en begeleiding richt zich op het zoveel mogelijk behouden c.q. het bevorderen van de zelfredzaamheid van de ouderen;
- De ouderen bepalen of ze behoefte hebben aan ondersteuning en begeleiding van de vrijwilligers;
- De behoefte aan privacy van de ouderen wordt gerespecteerd;
- Thuisbezoeken vinden voornamelijk plaats in de woonkern waar het Thuishuis is gesitueerd.
- Het Thuishuis is kleinschalig, er wonen circa 5 tot maximaal 7 ouderen;
- De bewoners van het Thuishuis spelen een sleutelrol in het kiezen van hun medebewoners;
- Het Thuishuis staat in de wijk/buurt waar de ouderen uit afkomstig zijn;
- Het Thuishuis voldoet aan de eisen van levensloopbestendig ouderenhuisvesting;
- Het Thuishuisproject is geïntegreerd en geworteld in de wijk/gemeenschap waar het staat, en maakt onderdeel uit van het netwerk wonen, zorg en welzijn.

## 1.5 **VRIJWILLIGERSORGANISATIE EN INTEGRATIE IN DE LOKALE GEMEENSCHAP**

Aan het Thuishuisproject is een vrijwilligersorganisatie verbonden die vrijwilligers inzet ter ondersteuning en begeleiding van de ouderen van het Thuishuis en van de zelfstandig wonende ouderen in de buurt/wijk, die moeite hebben met alleen wonen en/of dreigen te vereenzamen. In het laatste geval spreekt men van "outreaching werken" in de vorm van het Thuisbezoek. Deze vrijwilligersorganisatie bestaat uit een bestuur, een betaalde coördinator en vrijwilligers.

### *Bestuur*

Het bestuur bestaat uit circa vijf bestuursleden: een voorzitter, een secretaris, een penningmeester (bij voorkeur een accountant) en twee algemene bestuursleden. De bestuursleden zijn bij voorkeur afkomstig uit de woonkern waar het Thuishuis is gevestigd.

### *Betaalde coördinator*

De betaalde coördinator is eindverantwoordelijk voor het reilen en zeilen in het Thuishuis. De belangrijkste taken van de coördinator betreffen: het, in overleg met de ouderen van het Thuishuis, werven en selecteren van nieuwe bewoners voor het Thuishuis, en het bijhouden van een eventuele wachtlijst hiervoor; het zorgdragen voor een prettig woon- en leefklimaat en een soepel verloop van de dagelijkse gang van zaken in het Thuishuis; coördineren van de Thuisbezoeken bij ouderen de betreffende woonkern; het werven, selecteren en scholen van de vrijwilligers, het regelen van de inzet van vrijwilligers, het begeleiden van de vrijwilligers, administratieve afhandeling van zaken en het leggen en onderhouden van externe contacten.

### *Vrijwilligers*

In de beginfase van het Thuishuis wordt gedacht aan de inzet van circa 8 tot 12 vrijwilligers, gemiddeld twee dagdelen per 3 weken beschikbaar, die van meet af aan ook outreachend in de buurt actief kunnen worden. Vrijwilligers kunnen verschillende rollen vervullen, waaronder gastvrouw/gastheer, activiteitenbegeleider, etc.

### *Integratie in de lokale gemeenschap*

Om de integratie van het Thuishuis in de lokale gemeenschap te bevorderen, zijn er de volgende mogelijkheden:

- *Comité van Aanbeveling*: het comité bestaat uit een aantal gezichtsbepalende mensen uit de gemeenschap die zich achter het concept scharen. Het Comité van Aanbeveling geeft herkenbaarheid aan het Thuishuis en kan andere bewoners van de buurt over de streep trekken om hun steentje - in financiële of praktische zin - bij te dragen.
- *Vereniging of stichting "Vrienden van het Thuishuis"*: de vereniging/stichting richt haar activiteiten op het werven van leden/donateurs en sponsors waardoor én een financiële reserve kan worden opgebouwd én een stevige binding met de directe omgeving wordt gelegd.
- *Publiciteit*: krantenartikelen, een (lokale) radio- en/of tv-uitzending, lezingen, etc. geven bekendheid aan het initiatief, zetten de buurt in een positief daglicht en kunnen een actieve bijdrage van bewoners aan hun buurt stimuleren.

## 1.6 **VERWACHTE RESULTATEN**

Het concept van het Thuishuis is nieuw. Dit betekent dat we alleen een indicatie kunnen geven van de te verwachten resultaten:

- Toename van sociale activiteiten van bewoners van het Thuishuis binnen- en buitenshuis;
- Hogere participatie van bewoners van het Thuishuis in de buurt/wijk;
- Behoud van of toename van levensvreugde van bewoners van het Thuishuis;
- Langer zelfstandig wonen van bewoners van het Thuishuis;
- Groter gevoel van veiligheid & geborgenheid van bewoners van het Thuishuis;
- Uitstel van de behoefte aan zorg van de bewoners van het Thuishuis;
- Bevorderen van betrokkenheid van buurtbewoners bij elkaar;
- Verminderen van eenzaamheid in de buurt.