

BUURTCIRKEL

Voorkomt eenzaamheid onder ouderen en bevordert langer thuis wonen.



Nederland telt bijna 1,4 miljoen 75-plussers, van wie er ruim 1,2 miljoen zelfstandig wonen. Dit aantal zal de komende jaren flink toenemen en daarmee zal ook de vraag naar zorg en ondersteuning groeien. Aan de andere kant zien we dat het aantal mantelzorgers per oudere afneemt, dat er een tekort aan zorgpersoneel én specifieke deskundigheid is en dat de normen over ouderdom veranderen. Ouderdom wordt meer en meer gezien als een volwaardig onderdeel van het leven. Met het sluiten van verzorgingshuizen en de daarbij aangesloten aanleunwoningen belanden ouderen tussen 'wal en schip'. Er ontstaat behoefte aan tussenvoorzieningen, aan andere woonoplossingen die lang(er) thuis wonen mogelijk maken. Oplossingen waarbij toezicht en ondersteuning op maat wordt aangeboden en die een volwaardig, betekenisvol en inclusief leven mogelijk maken.

EENZAAMHEID

Ouderdom brengt vaak een verlies van waardevolle relaties met zich mee, een belangrijke oorzaak van eenzaamheid. Ongeveer 10% tot 15% van de ouderen in Nederland geeft aan zich sterk eenzaam te voelen. Volgens de definitie van de positieve gezondheid is (het gebrek aan) eenzaamheid een belangrijke factor in de ervaren kwaliteit van leven. Om eenzaamheid bij ouderen te voorkomen, is aandacht voor levensvragen en zingeving van groot belang, zeker wanneer er van activering geen sprake meer is. Met name door 1-op-1 contact blijken ouderen meer zingeving en kwaliteit van leven te ervaren. Zowel landelijk als lokaal zien overheden gelukkig ook het belang in van de noodzaak tot verandering. Met de campagne **Een tegen eenzaamheid** (www.eentegeneenzaamheid.nl) zet de overheid in op het agenderen en doorbreken van eenzaamheid onder ouderen. Maar voorkomen is beter dan genezen.

VAN REACTIEF NAAR PREVENTIEF

Over het algemeen wordt er binnen de zorg nog te weinig aandacht besteed aan de preventie van ziekten en het vroegtijdig signaleren van de zorg- en ondersteuningsbehoefte. Ook wanneer we kijken naar de woningmarkt lijkt het huidige aanbod niet aan te sluiten op de toekomstige behoeften.

Er wordt verwacht van ouderen dat zij langer, zelfstandig thuis wonen en ook ouderen zelf geven aan erg gehecht te zijn aan hun woning en buurt. Maar voor een deel van hen geldt dat hun huidige woning én omgeving niet voldoet aan de ondersteuningsbehoefte. De vraag naar geschikte (ouderen)huisvesting neemt hierdoor in rap tempo toe. Architecten, ontwikkelaars en corporaties buigen zich over deze vraagstukken, maar benaderen het vraagstuk te eenzijdig. Huisvesting en eventueel technologie faciliteren, maar voor de 'warme' zorg hebben zij geen (integrale) oplossing.

BUURTCIRKEL

Het netwerk Buurtcirkel is goed een voorbeeld van een tussenvoorziening die aansluit op de behoeften van ouderen. Dit sociale netwerk verbindt ouderen in een buurt of wijk met elkaar waardoor uitsluiting vanwege leeftijd of lichamelijke beperkingen, ofwel sociaal isolement, voorkomen kan worden. Ondanks dat Buurtcirkel geen onderscheid maakt in doelgroepen, blijkt uit onderzoek onder oudere Buurtcirkeldeelnemers (65+) dat zij er de voorkeur aan geven om samen met leeftijdsgenoten een sociaal netwerk te vormen. De overeenkomsten in levensfase en levenservaringen worden hiervoor als reden gegeven. Het is echter ook die levensfase die vraagt om een iets andere focus binnen een Buurtcirkel. De methodiek van Buurtcirkel richt zich onder meer op het optimaal laten functioneren van mensen op de levensgebieden leren en werken. Bij ouderen speelt dit niet of in mindere mate een rol. Daarentegen is het opdoen van sociale contacten en de wederkerigheid die daaruit voortkomt voor ouderen wel weer een heel belangrijk aspect. Concrete voorbeelden van hulpvragen waar de ouderen elkaar in ondersteunen zijn:

- het uitlaten van de hond
- boodschappen doen en voor elkaar koken
- huishoudelijke en lichamelijke activiteiten
- op reis gaan
- het aantrekken van steunkousen

"Het is zo leuk om contact te hebben met anderen uit de buurt en er te zijn voor anderen. Ook is het eenvoudiger geworden om de weg naar sommige instanties te vinden."

– oudere deelnemer Buurtcirkel

Uitgangspunten Buurtcirkel

- *Doelstelling: zelfvertrouwen, perspectief, eigen regie en ontwikkeling.*
- *Netwerkopbouw om elkaar te steunen en activiteiten te ondernemen.*
- *Werkende bestanddelen: ergens bij horen, met elkaar activiteiten ondernemen, gevoel opbouwen 'er te mogen zijn', weer regie hebben.*
- *Methode is complementair aan bestaande sociale initiatieven en integraal toepasbaar in combinatie met ruimtelijke initiatieven.*

De voordelen van een Buurtcirkel

- *Versterkt de zelf- en samenredzaamheid van thuiswonende ouderen en hun netwerk.*
- *Bevordert informele zorg, zodat ouderen langer thuis kunnen wonen.*
- *Stelt uit of voorkomt instroom naar zwaardere zorg.*
- *Levert een positieve bijdrage aan het gevoel van zingeving en de kwaliteit van leven.*
- *Verlicht de inzet van mantelzorgers.*

Inmiddels zijn er een aantal Buurtcirkels actief die enkel bestaan uit deelnemers van 65 jaar en ouder. De deelnemers wonen allemaal nog zelfstandig, eventueel met ondersteuning van een wijkverpleegkundige. De ervaringen zijn positief. In de Buurtcirkel in Ridderkerk bijvoorbeeld, een samenwerking met Aafje, zijn waardevolle contacten ontstaan tussen de oudere deelnemers. Ook wordt er meer ondernomen en geven deelnemers aan meer zelfvertrouwen te hebben, zelfstandiger te zijn en over een groter netwerk te beschikken dan voorheen. Hierdoor ervaren deelnemers minder eenzaamheid en zijn zij minder afhankelijk van professionele hulp. Toen bijvoorbeeld een van de deelnemers aan haar hand geopereerd was, hebben de andere deelnemers haar geholpen met het huishouden. Hierdoor hoefde zij geen beroep te doen op professionele hulpverlening.

Bovenstaand beeld van de ervaringen van de oudere deelnemers werd bevestigd in een recent onderzoek van +Vijf in samenwerking met Aafje. Bij dit onderzoek is gebruik gemaakt van de recent gepubliceerde bevindingen van Movisie¹ over wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid. 15 deelnemers van een Buurtcirkel voor ouderen met een gemiddelde leeftijd van 82 jaar zijn geïnterviewd. Hierbij is gekeken naar de verschillende vormen van ondersteuning, de mate van eigen regie en zelfredzaamheid. Bij de zelfredzaamheid van ouderen gaat het vooral om de volgende domeinen:

- Sociaal (belemmeringen door eenzaamheid of verlies van sociale steun en weinige maatschappelijke participatie)
- Psychisch (belemmeringen door psychische aandoeningen zoals een depressie)
- Cognitief (belemmeringen in cognitie zoals geheugen)
- Fysiek (belemmeringen in hun fysieke functioneren)

INTERESSE?

Heeft u vanuit uw organisatie interesse in het opzetten van een Buurtcirkel voor ouderen? Neem dan contact op met Richard van Vliet of Ruud van der Kind.

Richard van Vliet

T: 088 271 4054

M: richard.van.vliet@pameijer.nl

Ruud van der Kind

T: 088 271 16 72

M: ruud.van.der.kind@pameijer.nl

1. Bron; Movisie, 'Wat werkt bij de aanpak van Eenzaamheid', update 2020

Resultaten onderzoek

- Op het gebied van cognitie/ geheugen en gezondheid scoort het merendeel redelijk tot goed.
- De meeste ouderen ervaren in voldoende mate dat ze bij iemand terecht kunnen met vragen of problemen.
- 60% ontvangt praktische steun vanuit onder meer het Buurtcirkel netwerk.
- 33% geeft zelf praktische steun aan anderen.
- Buurtcirkel geeft een gevoel van verbondenheid en vertrouwen.
- Vrijwel iedereen ervaart een grote mate van eigen regie.

Bron: Monitoring Buurtcirkel Aafje, April 2020